

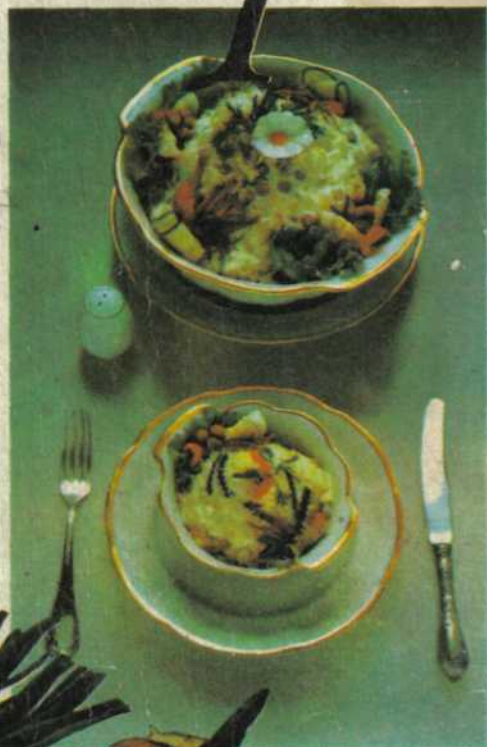
6, 81, 77  
60  
3, 6, 7, 1, 1  
48, 25, 4, 7, 4, 4, 1  
89, 20, 8, 21, 40, 6  
30, 59, 16, 11, 38, 25, 41  
36, 47

Л. Я. СТАРОВОЙТ  
М. С. КОСОВЕНКО  
Ж. М. СМІРНОВА

# Кулінарія

Технологія  
приготування їжі  
вивчає раціональні  
способи механічної  
і теплової кулінарної  
обробки продуктів  
з метою приготування страв  
та кулінарних виробів.

Вона використовує  
традиції старовинної  
національної кухні,  
досвід кухарів-  
професіоналів,  
досягнення  
прогресивних  
технологічних  
процесів



Громадське харчування як галузь народного господарства сприяє економії суспільної праці внаслідок більш раціонального використання техніки, сировини і матеріалів; підвищенню продуктивності праці; організації раціонального збалансованого харчування з урахуванням енергетичних витрат; збільшенню бюджету вільного часу працівників і особливо жінок; поступовому зниженню собівартості харчування.

Крім того, громадське харчування як ланка продовольчого комплексу країни реалізує населенню близько 20 % продовольчих товарів. Вона займає переважаче порівняно з торгівлею положення в задоволенні потреб населення в продуктах харчування, оскільки суспільно організовані витрати трудових ресурсів і матеріальних засобів на виробництво і організацію споживання кулінарної продукції значно нижчі, ніж у домашньому господарстві. Проте питома вага продовольчих товарів, які реалізуються населенню через підприємства громадського харчування, в загальному об'ємі реалізації цих товарів повинна становити 50 % - і більше.

На сучасному етапі розвитку суспільства індустріалізація є головним напрямом в організації виробництва продукції громадського харчування. Для цього необхідно швидкими темпами розвивати громадське харчування, вдосконалювати організацію роботи, зміцнювати матеріально-технічну базу галузі на

основі кооперації з галузями харчової промисловості. Передбачена широка автоматизація технологічних процесів на основі автоматизованих систем машин і механізмів, уніфікація модулів обладнання, робототехнічних комплексів і обчислювальної техніки.

Розроблюються нові електрофізичні, біохімічні і ферментативні методи обробки продуктів. На підприємствах галузі успішно діють апарати з інфрачервоним і надвисокочастотним (НВЧ) нагрівом.

Нині здійснюється перехід від конструювання окремих машин і розробки прогресивних технологічних процесів до створення систем, які забезпечують у громадському харчуванні механізацію і автоматизацію всього виробництва.

Технологія приготування їжі вивчає раціональні способи механічної і теплової кулінарної обробки продуктів з метою приготування страв та кулінарних виробів в умовах масового виробництва. Вона використовує традиції національної кухні, досвід кухарів-професіоналів, досягнення науки і техніки.

Виробництво кулінарної продукції на сучасному підприємстві громадського харчування — складний технологічний процес, пов'язаний з послідовним виконанням операцій з обробки продуктів, приготуванням страв і кулінарних виробів.

Залежно від організації технологічного процесу підприємства громадського

харчування поділяють на ті, які працюють на сировині, і доготівельні, тобто ті, що працюють на напівфабрикатах.

Сировиною називають продукти, призначені для приготування страв, а напівфабрикатами — продукти, які пройшли механічну кулінарну обробку, але непридатні до безпосереднього вживання.

Підприємства, що працюють на сировині, тобто з закінченим технологічним циклом, повинні мати складські приміщення, заготівельні цехи для механічної кулінарної обробки продуктів (м'ясної, рибної, овочевої) і доготівельні цехи — гарячий, холодний, кондитерський.

У доготівельні підприємства різноманітні напівфабрикати надходять з підприємств харчової промисловості або системи громадського харчування. На цих підприємствах, де процеси обробки сировини механізовані, попередньо оброблені продукти доводять до готовності. При такій організації виробництва значно підвищується продуктивність праці, знижується собівартість продукції) скорочуються площі виробничих та складських приміщень.

При виробництві кулінарної продукції на сучасному підприємстві громадського харчування необхідно користуватись Збірником рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування, в якому наведено перелік і кількісний склад продуктів, що використовують для приготування їжі, а також іншими нормативними документами. Крім того, слід знати не тільки основи кулінарії, а й організацію виробництва, товаровознавство продовольчих товарів, основи фізіології харчування, гігієни і санітарії, технологічного обладнання підприємств громадського харчування, а також основи хімії, фізики та інших дисциплін.

В сучасних умовах набуває великого значення формування у майбутніх робітників технологічної грамотності і мислення. Відповідно до цих вимог і написаний підручник, який призначений для професійно-технічних училищ з підготовки кухарів III, IV і V розрядів.

Страви, які не ввійшли до Збірника рецептур, у книзі помічені «зірочкою»

# Розділ I

## КУЛІНАРНА ОБРОБКА СИРОВИНИ

### Глава 1. ОБРОБКА ОВОЧІВ І ГРИБІВ

#### § 1. ЗНАЧЕННЯ ОВОЧІВ У ХАРЧУВАННІ І ЇХНЯ КУЛІНАРНА ОБРОБКА

Овочі незамінний продукт харчування. Вони поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу, збуджують апетит (фото 1).

В овочах містяться майже всі відомі вітаміни. Овочі — основний постачальник вітаміну С (аскорбінової кислоти), каротину (провітаміну А) і вітамінів Р, К, групи В.

Крім того, вони є основним джерелом мінеральних солей, які необхідні для нормальної життєдіяльності організму. Особливо багато в овочах біологічно цінних лужних елементів (калію, натрію, кальцію і ін.). Співвідношення кальцію і фосфору в овочах майже оптимальне.

Найважливіша складова частина овочів — вуглеводи, які містяться у вигляді цукрів, крохмалю, клітковини, інуліну.

Стравам надають привабливого вигляду барвники: каротин — моркві, пігмент бетанін — бурякам, хлорофіл — зеленим овочам.

Петрушка, селера, хрін, цибуля, часник багаті на смакові, ароматичні і дубильні речовини, що збуджують апетит. Цибуля, часник, хрін, редька містять фітонциди, які стримують розвиток мікроорганізмів.

Овочі містять незначну кількість жиру і азотистих речовин у вигляді білка. Найявніші пектинових речовин зумовлює твердість овочів.

Овочі широко використовують у під-

приємствах громадського харчування для приготування страв, холодних закусок, гарнірів до м'ясних і рибних страв; їх поділяють на такі групи: -

*бульбоплоди* — картопля, батат, топінамбур;

*коренеплоди* — морква, буряки, ріпа, бруква, редька, редиска, корінь петрушки, пастернаку, селери, хрину,

*капустяні* — капуста біло- і червоноголова, савойська, брюссельська, цвітна, кольрабі, броколі;

*цибулеві* — цибуля ріпчаста і зелена, цибуля-порей, часник;

*пряні* — зелень кропу, естрагону, чебрецю, васильків, майорану;

*гарбузові* — гарбуз, кабачки, патисони, огірки, кавун, диня;

*томатні* — томати, баклажани, стручковий перець;

*бобові* — горох, боби, квасоля; і *салатно-шпинатні* — салат, шпинат, щавель;

*десертні* — спаржа, ревінь, артишоки;

*зернові* — цукрова кукурудза.

Овочі, які надходять у підприємства громадського харчування, перевіряють за якістю та сортом. Велику увагу приділяють якості, тому що при обробці овочів низької якості збільшується кількість відходів і погіршується смак страв. Доброякісність овочів визначають органолептичним методом — за кольором, запахом, смаком, консистенцією.

-Кулінарну обробку овочів доцільно здійснювати в цехах заготівельних під-

приємств, у спеціалізованих цехах комбінатів громадського харчування і при великих овочевих базах. Це сприяє підвищенню продуктивності праці, запобігає зниженню витрат виробництва, поліпшує санітарний стан підприємств.

## § 2. ОБРОБКА БУЛЬБОПЛОДІВ

До бульбоплодів належать картопля, батут і топінамбур (земляна груша).

*Картопля* — найцінніший продукт харчування, оскільки вона багата на поживні, мінеральні речовини і вітаміни. В ній міститься багато крохмалю (18 %), а також азотисті речовини, цукри, вітаміни С, РР, групи В.

*Батат* — бульбоплід, бульби якого мають різні форму і забарвлення, за розміром більші, ніж картопля, містять крохмаль, цукор і азотисті речовини.

*Топінамбур (земляна груша)* — багаторічна рослина. Її бульби мають різні форму і забарвлення. До складу топінамбуру входять інулін і цукор. Перед приготуванням його сортують, промивають і обчищають. Використовують для смаження.

Бульбоплоди обчищають механічним або термічним способом. Найпоширеніший механічний спосіб.

Механічний спосіб при централізованому виробництві напівфабрикатів передбачає сортування і калібрування, миття, механічне обчищення, ручне доочищення, промивання, сульфитацію, дозування, упаковування, зберігання, реалізацію (рис. 1). Таке виробництво організоване на потоково-механізованих лініях типу ПЛСК-

При сортуванні видаляють екземпляри картоплі, які згнили, а також з механічними пошкодженнями, бульби, що проросли; сортування здійснюють вручну на стрічці транспортера, що рухається, або на інспекційних столах.

Картоплю калібрують на калібрувальних машинах. Для більш раціональ-



Рис. 1. Технологічна схема обробки картоплі.

ного використання і зменшення відходів бульби розподіляють за розміром і якістю.

Щоб видалити з поверхні бульб залишки землі й піску, а також прискорити процес обчищення, картоплю миють. Завдяки цьому поліпшуються санітарні умови подальшої обробки, збільшується строк експлуатації картоплечисток, крім того, раціонально використовуються відходи. Для миття картоплі використовують мийні машини різноманітних конструкцій, мийно-обчищувальні або ж миють вручну в ваннах з решітчастим настилом.

Картоплю обчищають механічним способом у картоплечистках, в які подається вода для змивання і видалення відходів. Картопля обчищається при терті об шорстку поверхню диска і сті-

нок картоплички. При цьому зчищається шкірка, відходи видаляються струменем води.

Тривалість процесу залежить від якості і розміру бульб, конструкційних особливостей картопличок і становить у середньому 3—4 хв, молодій картоплі — 0,5—1,5 хв. Картоплю дочищають вручну жолобковим (рис. 2) або корінчастим ножом. При цьому видаля-

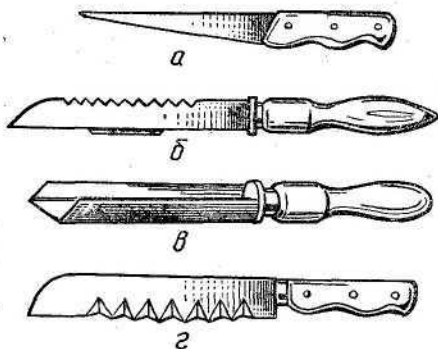


Рис. 2. Ножі для дочищення та нарізання овочів: а — квірчастий; б — комбінований; в — жолобковий; з — карбувальний.

ють вічка, заглиблення, темні плями, шкірку, що залишилась. Для зменшення ручної праці на практиці широко використовують спосіб глибокого механічного очищення картоплі, який передбачає очищення шкірки майже повністю, а також вічок та інших поверхневих дефектів сировини. Проте цей спосіб має недолік — збільшується кількість відходів (до 50 %).

Оброблену картоплю промивають холодною водою. Відходи відправляють на переробку.

Обчищена картопля на повітрі темнішає. Це відбувається внаслідок окислення киснем повітря речовин фенольного характеру (тирозину і хлорогенової кислоти), що містяться в картоплі, під дією ферменту поліфенолоксидази. Щоб запобігти потемнінню картоплі, її піддають

сульфітації. Для цього використовують водний розчин гідросульфату натрію. Концентрація розчину — 0,5—1 % в перерахунку на сірчистий ангідрид, тривалість обробки бульб — 5 хв. Кислі солі сірчистої кислоти легко розкладаються з утворенням сірчистого ангідриду, який здатний знижувати активність поліфенолоксидази, а також утворювати з барвниками безбарвні або слабкозабарвлені сполуки. Завдяки цьому потемніння поверхні бульб сповільнюється.

Сульфитацію здійснюють у сульфитаційних апаратах і в бачках з металевими сітками.

Сірчистий ангідрид — шкідлива для здоров'я людини речовина. Тому після сульфитації бульби промивають від залишків сірчистого ангідриду в проточній воді під душовими пристроями або в ваннах. У приготовленому продукті допускається не більш як 0,04 % сірчистого ангідриду.

Дозування. Після сульфитації картоплю кладуть у контейнери, плетені кошики або поліетиленові мішки і транспортують у доготівельні підприємства.

У підприємствах громадського харчування, які використовують сировину, кулінарну обробку здійснюють за тією ж технологічною схемою, що й при централізованому виробництві напівфабрикатів, виключаючи операцію сульфитації.

Щоб запобігти потемнінню, очищену картоплю зберігають у холодній воді в ваннах не більш як 2—3 год. Тривале зберігання у воді знижує, якість картоплі, оскільки втрачаються поживні речовини.

Для зменшення відходів при механічному очищенні необхідно дотримувати визначеного часу, а також стежити за станом терткової поверхні робочої камери машини.

Термічний спосіб (паровий і вогневий) використовують у великих заготівельних підприємствах.

*Паровий спосіб* — картоплю обробляють паром під високим тиском. Під дією значного перепаду тиску поверхневий шар розварюється. При вивантаженні картоплі з апарату її шкірка відстає, а під час промивання вона легко знімається.

*Вогневий спосіб* полягає в тому, що картоплю обпалюють 6—12 с в циліндричній печі при температурі 1100—1200 °С. Після цього вона потрапляє в миючу машину, де за допомогою щіток-валків шкірка зчищається і змивається водою.

### § 3. ОБРОБКА КОРЕНЕПЛОДІВ

Попереднє очищення коренеплодів складається з таких операцій, як сортування, промивання і очищення шкірочки. Коренеплоди сортують вручну. Їх використовують залежно від форми, розміру, забарвлення для приготування супів, гарнірів, соусів, холодних закусок. Обробку здійснюють механічним, термічним способами або вручну.

Буряки, моркву, ріпу, брукву сортують залежно від розміру, видаляють екземпляри, які згнили, у молодих буряків і моркви зрізають бадилля, промивають, очищають у картоплечистках, а потім дочищають вручну.

Петрушку, селеру, пастернак сортують, відрізають зелень, а коріння промивають і очищають вручну. Зелень петрушки і селери перебирають, видаляють зіпсоване, пожовкле, зів'яле листя і миють.

У червоної редиски зрізають бадилля і корінці, потім промивають, у білої редиски очищають шкірочку.

В'ялі корені хрину замочують у холодній воді, а потім очищають шкірочку і промивають.

### § 4. ОБРОБКА КАПУСТЯНИХ І ЦИБУЛЕВИХ ОВОЧІВ

У капусти білоголової, червоноголової, савойської видаляють забруднене, механічно пошкоджене, пожовкле листя, а також те, що загнило, відрізають зовнішню частину качана і промивають. Капусту розрізають на дві або три частини і з кожної вирізають качан. Якщо капуста пошкоджена гусінню, її занурюють на 30 хв у холодну підсолону воду (4—5%-й розчин) і після цього знову промивають.

Для того щоб зберегти суцвіття цвітної капусти, її стебло відрізають, відступаючи 1:—1,5 см від початку розгалуження головки. Видаляють зелене листя, зрізають ножом або зскрібають терткою місце головки, що потемніли або загнили. Якщо є гусінь, цвітну капусту кладуть у холодну підсолону воду, а потім промивають.

Головки брюссельської капусти зрізають з стебла, зачищають від пошкоджень і промивають. Головки, що надійшли відокремленими від стебла (обрізна капуста), зачищають і промивають.

Капусту кольрабі сортують, очищають вручну шкірочку і промивають. Використовують для приготування салатів і супів.

Ріпчасту цибулю сортують, відрізають денце і зав'язь, очищають сухе листя і промивають у холодній воді. Обробку здійснюють у спеціальних шафах з витяжною вентиляцією. У великих заготівельних підприємствах використовують вогневий спосіб очищення цибулі, який полягає в обпалюванні верхніх лусок у камері термоагрегату при температурі 1000—1200 °С з подальшим очищенням обгорілих лусок на щітковій машині. Цибулю нарізають безпосередньо перед тепловою обробкою, оскільки швидко вивітрюються ефірні масла.

У зеленої цибулі відрізають корінці, зачищають білу частину, видаляють в'ялі, пожовклі і забруднені пера, старанно промивають декілька разів холодною і обполіскують під проточною водою.

У цибулі-порєя зчищають корінці, знімають пожовкле листя і те, що загнило, відрізають зелену частину стебла, розрізають уздовж для того, щоб змити пісок і землю, потім промивають холодною водою.

У часнику зрізають вершечок і денце, знімають луску, розбирають головки на зубки і обчищають.

#### **§ 5. ОБРОБКА ГАРБУЗОВИХ, ТОМАТНИХ І БОБОВИХ ОВОЧІВ**

Гарбузові овочі обробляють вручну. Гарбуз миють, відрізають плодоніжку, розрізають на декілька частин, видаляють насіння і обчищають шкірку, промивають. Використовують для варіння, тушкування, смаження.

Кабачки і патисони рекомендується використовувати недозрілими, оскільки в цей час вони мають ніжну смачну м'якоть. Їх промивають, відрізають плодоніжку, обчищають шкірку і промивають. Великі екземпляри розрізають на частини і видаляють насіння. Використовують для приготування супів і смаження.

Огірки свіжі миють і сортують залежно від розміру; пожовклі екземпляри з грубою або гіркою шкіркою обчищають. Парникові огірки не обчищають. Використовують для приготування салатів і холодних супів.

Томати свіжі сортують за ступенем зрілості і розмірами, видаляють м'яті і зіпсовані екземпляри, промивають, вирізають місце прикріплення плодоніжки.

Міцні, дозрілі томати використовують для салатів і фарширування, перерілі — для супів, соусів, тушкування.

Баклажани свіжі сортують, обчищають шкірку, промивають і обшпарюють для видалення гіркості.

Перець стручковий солодкий сортують, миють, зрізують частину стручка з плодоніжкою, виймають насіння з м'якоттю і промивають. Використовують свіжим для салатів, юшок, фарширування.

Молоді стручки квасолі і зеленого горошку сортують, надламують кінці стручка, видаляють жилки і промивають. Стручки квасолі нарізають квадратами або ромбиками і відразу варять, щоб не потемніли. Стручки гороху використовують цілими.

#### **§ 6. ОБРОБКА САЛАТНО-ШПИНАТНИХ, ПРЯНИХ І ДЕСЕРТНИХ ОВОЧІВ**

Салат, шпинат, шавель, зелень петрушки і кропу перебирають, видаляють пожовкле і в'яле листя, відрізають корінці, промивають кілька разів у великій кількості води.

Шпинат промивають безпосередньо перед тепловою обробкою, тому що у вологому стані він швидко псується.

Ревінь перебирають, зрізують нижню частину з черешків, зскрібають верхню плівку, промивають і нарізають. Використовують для приготування киселів, компотів, начинок для піріжків.

Спаржу перебирають, обчищають шкірку так, щоб не відламалась головка — найцінніша й найсмачніша частина, і промивають. Зберігають у холодній воді. Перед тепловою обробкою спаржу в'яжуть у пучки і підрівнюють. Для цього зрізають нижню більш грубу частину пагонів. Спаржу використовують як самостійну страву відварену, а також для приготування супів-порє.

У артишоків краще використовувати головки зеленуватого кольору. Верхню колючу частину листя обрізають, стебло відрізають і зачищають денце від сухого



листя. Ложкою або виїмкою видаляють серцевину й промивають. Щоб запобігти потемнінню, всі зрізи натирають лимоном або змочують лимонною кислотою. Підготовлені артишоки зберігають не більше ніж 1 год у підкисленій воді. Перед тепловою обробкою перев'язують шпагатом для збереження форми.

Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості перед варінням обчищають. У кукурудзи відрізають стебло і основу, при цьому разом зі стеблом відпадає листя. Потім знімають волокна, які покривають качани, і промивають.

## § 7. НАРІЗУВАННЯ ОВОЧІВ І ПІДГОТОВКА ДЛЯ ФАРШИРУВАННЯ

Для приготування страв більшість овочів використовують у подрібненому вигляді. Форма нарізування овочів має відповідати формі продуктів, з яких складається страва, наприклад, круп або макаронних виробів. Овочі нарізають механічним способом або вручну середнім або малим ножом кухарської трійки.

Овочі можна різати (просте й фігурне нарізання), сікти, стругати, обточувати ножом, вирізати виїмками і карбувати. Найбільш поширені прості форми нарізання — соломка, брусочки, кубики, кружальця, часточки, скибочки, квадратики, шпалки, кільця і півкільця та ін. (табл. 1). При нарізанні овочів вручну використовують прийоми шаткування (від себе, до себе, в бік, зверху вниз), січення, розтирання.

*Соломка* — овочам спочатку надають форму брусочка, потім вирізають пластинки 0,2 см завтовшки, які нарізають на смужки 4—5 см завдовжки. Картоплю, нарізану соломкою, використовують для смаження у фритюрі (у великій кількості жиру), коренеплоди — для пасерування.

*Брусочки* — нарізання картоплі і

коренеплодів на пластини 0,7—1 см завтовшки, а потім — брусочки 2,5—3,5 см завдовжки. Використовують для смаження у фритюрі, коренеплоди — для бульйону.

*Кубики* — нарізання картоплі і коренеплодів на пластини, спочатку — на брусочки, а потім — на кубики.

Залежно від призначення з картоплі й овочів нарізають кубики великих розмірів (2—2,5 см), середніх (1—1,5 см) і малих (0,3—0,5 см).

*Кружальця* — надання картоплі і коренеплодам форми циліндра діаметром 2—3 см, а потім нарізання на кружальця 0,2—0,3 см завтовшки.

*Часточки* — розрізання коренеплодів упоперек на частини, а потім уздовж на декілька частин. Картоплю і ріпчасту цибулю розрізають на чотири, шість і більш частин залежно від розміру і використання.

*Скибочки* — нарізання картоплі і коренеплодів брусочками або скибочками 2,5—3 см завдовжки, 0,3—0,5 см завтовшки залежно від використання, а потім кожен нарізають на скибочки 0,1—0,2 см завтовшки.

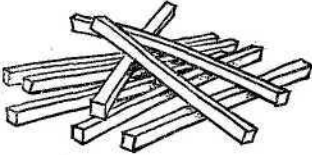


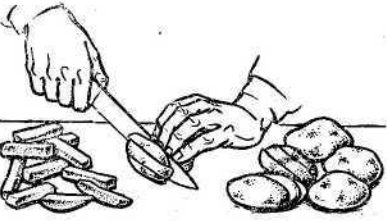

*Квадратики* — білоголову капусту розрізають на дві або чотири частини. Потім кожен з цих частин нарізають на шматочки квадратної форми 3—3,5 см.




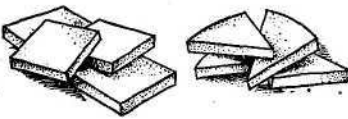
*Шпалки* — моркву розрізають карбувальним ножом уздовж, велику — спочатку упоперек, а потім уздовж 5—7 см завдовжки. Зелену цибулю можна нарізати великими (5—6 см завдовжки) або невеликими (1,5—2 см завдовжки) шпалками.



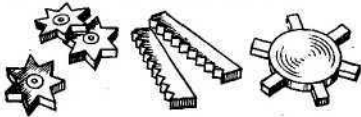
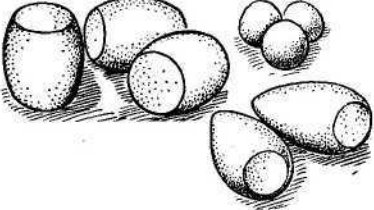
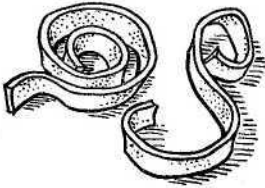

*Кільця і півкільця* — нарізання ріпчастої цибулі і цибулі-порейу перпендикулярно до осі кружальцями, які розділяють на кільця. Для того щоб мати півкільця, ріпчасту цибулю розрізають на дві частини по осі, а потім нарізають упоперек і розділяють на півкільця.

*Фігурне нарізання* овочів здійснюють корінчастим ножом або спеціальними

Таблиця 1. Форми нарізання овочів та кулінарне використання їх

Форма нарізання	Назва овочів	Розмір, см	Кулінарне використання
<p>Соломка</p> 	Картопля	Квадратний переріз 0,2 X 0,2 Довжина 4–5	Для смаження у фритюрі на гарнір до порціонних страв з філе птиці і м'яса ;
	Морква, петрушка, буряки, ріпчаста цибуля	Те саме	Для борщів (крім флотського, полтавського), шів, розсольників, супів з макаронними виробами, а також для маринаду
	Капуста білоголова		Для борщів (крім флотського, полтавського), шів, розсольника, капусти тушкованої
	Капуста біло- і червоно-голова	Квадратний переріз 0,1X0,1 Довжина 4-5	Для салатів
<p>Врусс'які</p> 	Картоплі	Квадратний переріз від 0,7 X 0,7 до 1X 1 Довжина 2,5-3,5	Для смаження у фритюрі, на гарнір до порціонних страв з м'яса і риби, для супів з макаронними виробами
	Морква, петрушка, селера	Квадратний переріз 0,4X 0,4 Довжина 2,5-3,5	Для бульйонів з овочами, шпигування м'яса, овочів у молочному соусі
<p>Кубики</p> 	Картопля	Довжина ребра 1–2,5	Для юшок картопляної, з крупами і овочевих, для борщів флотського і полтавського, картоплі тушкованої, рагу овочевого

Форма нарізання	Назва овочів	Розмір см	Кулінарне використання
	Морква, петрушка, селера, цибуля ріпчаста	Довжина ребра 0,3-0,75	Для щів добових, юшок з круп і бобових, як гарнір до різних страв
	Зелень петрушки, кропу, цибуля зелена, капуста білоголова	Переріз 0,1—0,2X 0,1—0,2 Довжина ребра 0,2-0,3	Для посипання при відпусканні перших і других страв, салатів, Щів добових Для фаршу
<p>Кружальця</p> 	Картопля	Діаметр 2-3 Товщина 0,2-0,3	Для смаження основним способом і у фритюрі, для запікання страв з риби
<p>Часточки</p> 	Картопля	Довжина до 5	Для борщів, юшок овочевих, з крупами, картопляних, розсольників, овочів тушкованих, смаження основним способом і у фритюрі
	Морква, петрушка, селера, цибуля ріпчаста	Розміри не більш як 3,5	Для тушкованих овочів, нирок по-російському
<p>Скибочки</p> 	Картопля	Довжина 2,5-3 Товщина 0,3-0,5	Сира й варена — для смаження основним способом на гарнір до смажених страв із м'яса й риби; варена — на гарнір, до запеченої яловичини
	Картопля	Довжина 1—1,5 Товщина 0,3-0,5	Варена для салатів, окрошок
	Морква, буряк	Довжина 2-2,5 Товщина 0,3-0,5	Сирі — для борщів флотського, полтавського; варені — для вінегретів, салатів

Форма нарізання	Назва овочів	Розмір, см	Кулінарне використання
<p>Квадратики (шашки)</p> 	Капуста білоголова	Розміри 3—3,5	для борщів флотського, полтавського, юшок овочевих, селянської, шів із свіжої капусти, рагу овочевого
<p>Кільця, півкільця</p> 	Цибуля ріпчаста	Діаметр 3—6	На гарнір до біфштексу з цибулею, шашлику, ковбаси домашньої, риби, запеченої по-московському, печінки смаженої
<p>Гребінці, зірочки, шестеренки</p> 	Морква, петрушка	Довжина 2—3 Ширина 1,25	На гарнір до заливної риби, в маринаді; для прикрашання холодних і гарячих страв
<p>Бочечки, груші, кульки, горішки</p> 	Картопля	Довжина 3,5—4 X 6 Горішки діаметром 1,5-2,5 Кульки і горішки діаметром 1-1,5	Варена на гарнір до оселедців натуральних, до відварених і припущених страв з риби  Для гарнірів до холодних і гарячих страв
<p>Стружка</p> 	Картопля	Довжина 15—25 Товщина 0,3	Для гарнірів до других м'ясних страв
	Хрін	Довжина 4-6 Ширина 1-1,5 Товщина 0,1-0,2	для гарнірів до біфштексу, антрекоту натурального, ростбіфу
<p>Січення (дрібне)</p> 	Цибуля ріпчаста, капуста білоголова	0,1—0,2X X 0,1—0,2	Для швів добових зелених, <b>пофтельок</b> , фаршів

інструментами. При цьому застосовують прийом карбування (рис. 3).

*Зірочки, шестірні* вирізають з моркви, кореня петрушки, які мають однаковий діаметр. Для цього їх обточують, округлюють, карбують, а потім нарізають упоперек.

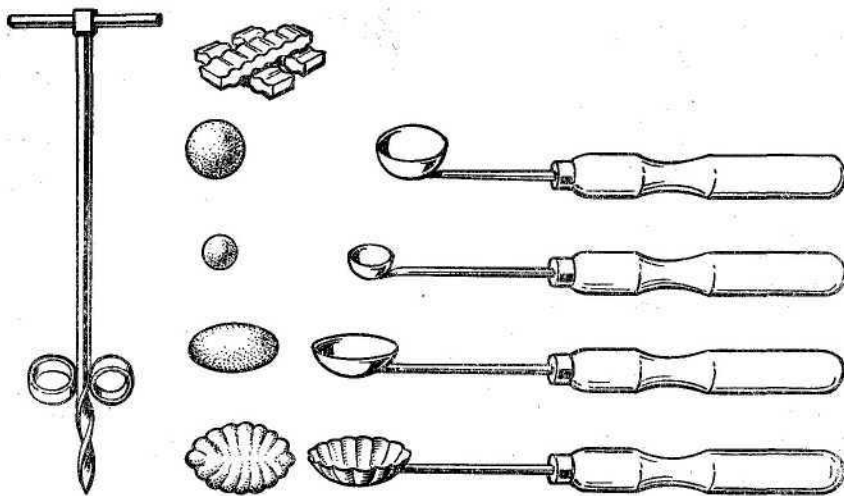


Рис. 3. Інструменти для фігурного нарізання овочів.

*Гребінці* виготовляють з карбованої моркви, яку розрізають уздовж, а потім кожну половину — навкіс.

*Кульки, бочечки, груші, горішки, часничок* виготовляють з картоплі, кореня петрушки, ріпи. Для цього їх обточують ножом або спеціальною виїмкою і надають необхідної форми. Картоплю спочатку обточують у формі бочечки, а потім розрізають вздовж на декілька частин. У кожній частині роблять невелику виїмку.

*Стружка.* Картоплю обточують, надають їй форми циліндра діаметром 3—4 см, 2—3 см заввишки, потім по окружності з неї зрізають стрічку 2—3 мм завтовшки з 12—25 см завдовжки, яку складають бантиком і перев'язують шпагатом. Використовують для смаження у фритюрі. Хрін замочують, очищають і зскрібають уздовж

коренеплоду (товщина стружки 0,1—0,2 см).

*Січення.* Дрібно нарізану свіжу капусту або ріпчасту цибулю (для фаршів), часник (для заправлення супів) січуть ножом на дрібні шматочки на дерев'яній дошці. Для нарізання зелені

петрушки і кропу використовують пристрій УНЗ або ніж, оскільки при цьому виділяється багато вологи, внаслідок чого погіршується смак. Крім того, вологою зеленню незручно посипати готові страви.

**Підготовка овочів для фарширування.** Для фарширування найчастіше використовують кабачки, перець, капусту, томати, баклажани.

Кабачки використовують цілими (до 10 см завдовжки) або їх нарізають. Очищені кабачки нарізають упоперек на циліндри 4—5 см заввишки, видаляють насіння, кладуть у киплячу підсолену воду і варять до напівготовності 3—5 хв. Потім їх виймають, охолоджують і наповнюють фаршем (рис. 4).

Перець промивають, роблять надріз навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням.

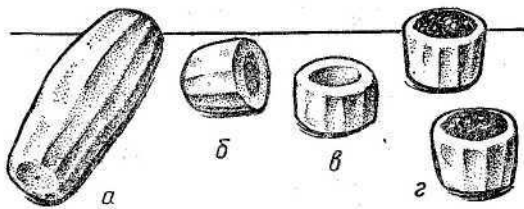


Рис. 4. Підготовка для фарширування:  
*a* — кабачок після дочищення шкірки; *б* — кусочки кабачків циліндричної форми; *в* — кусочки кабачка без насіння і м'якоті; *г* — фаршировані кабачки.

Для приготування голубців з капусти вирізають качан, промивають (рис. 5). Потім занурюють у киплячу підсолону воду, варять до напівготовності, виймають; дають стекти воді і охолоджують. Листки відокремлюють і відбивають потовщені частини, кладуть фарш і загорають.

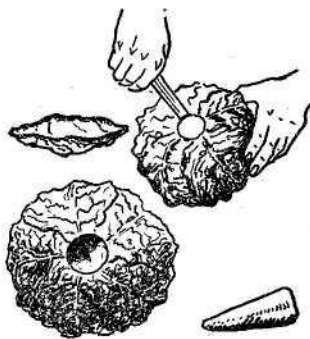


Рис. 5. Підготовка капусти для голубців.

Для фарширування використовують спілі, щільні, середнього розміру томати. Після промивання у них зрізують верхню частину разом з плодоніжкою, виймають насіння з частиною м'якоті, дають стекти соку, солять і наповнюють фаршем.

У баклажанів видаляють плодоніжку, промивають, розрізають уздовж навпіл або упоперек на циліндри, виймають м'якоть разом з насінням і наповнюють фаршем. Невеликі баклажани сьаошиують цілими.

## § 8. ОБРОБКА КОНСЕРВОВАНИХ ОВОЧІВ. НАПІВФАБРИКАТИ З ОВОЧІВ, УМОВИ І СТРОКИ ЗБЕРІГАННЯ

З квашеної капусти віджимають розсіл, перебирають, видаляючи еторонні домішки, а також качан, і подрібнюють. Для деяких страв капусту дрібно еічуть. Якщо капуста кисла (кислотність більш як 3 %), її промивають холодною водою. Віджимати розсіл і промивати холодною водою слід безпосередньо перед використанням, тому що без розсолу руйнується вітамін С.

Солоні огірки промивають холодною водою. Середні й дрібні екземпляри з нижньою шкіркою і мариновані не чистять, а використовують цілими або нарізаними. Для приготування солянок, розсольників, соусів і других страв великі огірки чистять, видаляють насіння і нарізають.

У підприємствах громадського харчування використовують такий асортимент сушених овочів: картопля брусочками, морква, буряки, капуста білоголова кубиками, скибочками або соломкою, цибуля ріпчаста кільцями або півкільцями, часник зубками, горошок цілими зернами, біле коріння соломкою, зелень петрушки, кропу, селери цілими гілочками або подрібнені.

При сушінні на вогні зменшується об'єм овочів і змінюються їхні властивості. Вологість цих овочів повинна становити 12—14 %. Перед використанням овочі, сушені на вогні, замочують на 1—3 год, варять у цій самій воді для збереження поживних речовин. Сушену зелень можна використовувати для ароматизації супів і соусів без попереднього замочування.

При сублимаційному сушінні овочі заморожують, а потім сушать у вакуумі. Форма й об'єм при такому способі сушіння не змінюються, добре зберігаються поживні речовини, а також аромат овочів, майже не змінюється колір. Такі

овочі відразу кладуть у гарячу воду й варять до готовності.

Деякі свіжозаморожені овочі (зелений горошок, квасоля, томати, кукурудза та ін.) перед тепловою обробкою не розморожують, а такі, як кабачки, перець, буряки, перед варінням розморожують і нарізають.

Ці овочі зберігають до 10 діб при температурі—18...—12 °С.

Асортимент напівфабрикатів, які надходять у дотогівельні підприємства, магазини напівфабрикатів і кулінарних виробів, складається з обчищених або нарізаних свіжих овочів, підготовлених до теплової обробки, а також тих, що пройшли попередню теплову обробку.

Напівфабрикати, які надійшли цілими, виймають з тари, промивають і використовують, як і свіжообчищені овочі.

До напівфабрикатів промислового виробництва належать такі.

Картопля обчищена надходить в ящиках, флягах або пакетах з поліетилену.

Морква і буряки обчищені надходять в ящиках або плетених кошиках по 20 кг. Якщо використовується тара без кришок, овочі накривають вологою тканиною, щоб запобігти їх висиханню і потемнінню.

Цибуля обчищена надходить в ящиках або кошиках по 15—20 кг. Зверху її накривають вологою тканиною. Зберігають при температурі 2—4 °С не більш як 24 год.

Білоголова капуста надходить у кошиках або ящиках по 20 кг.

Напівфабрикати консервовані мають добрі смакові якості і високу харчову цінність. В них краще зберігаються вітаміни, мінеральні речовини, органічні кислоти.

Буряки натуральні мариновані надходять у підприємства громадського харчування стерилізовані або швидко заморожені. Це коренеплоди, нарізані кубиками або брусочками. Їх використовують для приготування холодних закусок, борщів, юшки з буряків.

Морква натуральна надходить стерилізована або швидкозаморожена. Її використовують для приготування салатів, холодних і других страв, соусів. Відвар використовують для приготування супів, соусів.

Овочі пасеровані складаються з цибулі і моркви, які нарізають соломкою і пасерують на жирі. В готовому вигляді овочі упаковують у функціональні місткості (рис. 6), в кожную місткість — напівфабрикати одного найменування, на-

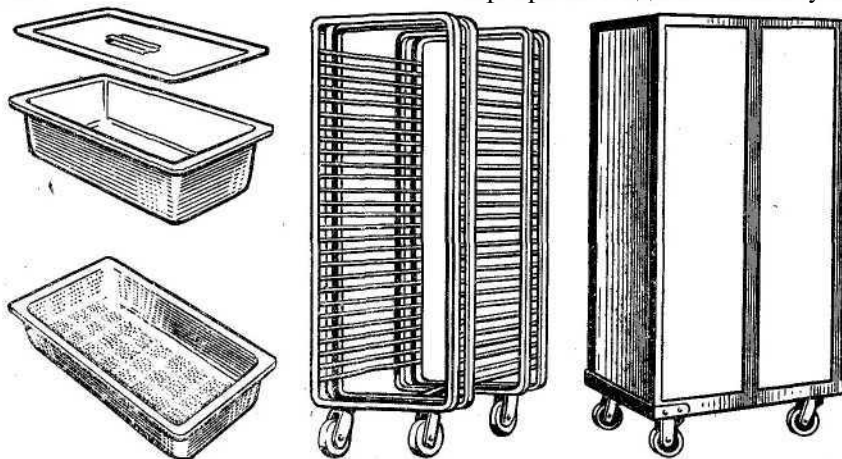


Рис. 6. Загальний вигляд функціональних місткостей і засобів пересування їх.

кривають кришкою, ставлять у контейнери і інтенсивно охолоджують. Зберігають при температурі 4-8 °С не більше як 48 год. Використовують для приготування перших і других страв. Ці овочі закладають за 10—15 хв до закінчення приготування страви.

**Капуста білоголова свіжа, нарізана, бланшована** — капусту шаткують за допомогою овочерізальної машини, кладуть у сітки-вкладиші шаром 5 см, занурюють у казан КПЕ-100 з гарячою водою (90-95 °С) на 3 хв, потім перекладають у функціональні місткості Е-1Х200, охолоджують 2 год до температури 6—8 °С. Строк зберігання — 12 год при температурі 2—4 °С. Використовують для приготування перших страв і тушкування.

**Буряки тушковані для борщу** — буряки нарізають соломкою, тушкують 1,5 год з пасерованим томатом, цукром і 3 %-м оцтом, розкладають у функціональні місткості, охолоджують. Строк зберігання — 96 год при температурі 2—4 °С.

**Картопля, морква, буряки відварні** — овочі очищені цілі варять на парі, а нарізані кубиками — на парі або припускають. Овочі розфасовують у функціональні місткості, охолоджують. Строки зберігання: буряків і моркви в цілому вигляді — 24 год; картоплі цілої, моркви і буряків, нарізаних кубиками, — 18; картоплі, нарізаної кубиками, — 12 год при температурі 2—4 °С. Використовують для приготування салатів, вінегретів, овочевих страв і гарнірів до холодних і других страв.

**Набір для шів** складається з капусти білоголової свіжої, моркви, цибулі ріпчастої. Овочі очищають, промивають, нарізають соломкою. До набору додають м'ясо або кістки. Підготовані продукти складають у целофанові пакети.

**Набір для борщу** складається з буряків, капусти білоголової свіжої, моркви, цибулі, а також м'яса або кісток. Підго-

товані овочі нарізають соломкою і розфасовують разом з м'ясом або кістками в целофанові пакети.

Строки зберігання овочевих напівфабрикатів залежать від виду овочів, умов і способу зберігання їх.

Обчищені овочі і напівфабрикати необхідно відразу направляти на теплову обробку, оскільки від тривалого зберігання погіршується їхня якість.

Сульфитовану картоплю зберігають без води при температурі не вищій за 7 °С не більш як 48 год, а при кімнатній — не більш як 24 год.

Обчищені коренеплоди зберігають у кошиках або мішках при температурі 2—4 °С не більш як 24 год, а нарізані — 2-3 год при температурі 12 °С під вологою тканиною.

Білоголову капусту, в якій зрізане верхнє листя і вирізані качани, зберігають при температурі 2—4 °С не більш як 48 год. При цьому її накривають вологою тканиною. Ріпчасту цибулю — при температурі 2—4 °С, строк реалізації не більш як 24 год. Зелень петрушки, кропу, салат складають шаром 5—10 см, накривають вологою тканиною і зберігають при температурі 2—12 °С не більш як 3 год.

Голубці з м'ясним фаршем зберігають при температурі 6-8 °С не більше ніж 6 год. Строки реалізації встановлюють і стежать за додержанням їх органи санітспекції Міністерства охорони здоров'я СРСР.

Овочеві напівфабрикати, як і інші харчові продукти, у підприємства громадського харчування слід доставляти закритим транспортом. За якістю оброблені овочі мають відповідати технічним вимогам: бульби очищеної картоплі повинні бути «чистими, без темних плям, залишків вічок і шкірки, запах — властивий свіжоочищеній картоплі, колір — від білого до кремового, поверхня гладенька, може бути трохи підсохлюю, але не сухою і не в'ялою; морква, буряки —



чистими, тугими, щільними, однорідними за забарвленням, без залишків корінців і бадилля, без темних плям і залишків шкірки, поверхня підсохла, але не обвітрена; цибуля туга, чиста, забарвлення—властиве сорту, без темних плям і плісняви.

### § 9. ВІДХОДИ ОВОЧІВ, ВИКОРИСТАННЯ ЇХ

За якістю овочі, що надійшли в підприємства громадського харчування, мають відповідати стандартам, у противному разі при кулінарній обробці збільшується кількість відходів і погіршується якість готових виробів. Кількість відходів залежить від виду овочів, їхньої якості, способу обробки і пори року. Відходи і втрати при холодній обробці картоплі становлять:

<i>Вид овочів</i>	<i>Норма відходів, %</i>
Картопля	~
молода до 1.09	20
з 1.09 » 31.10	25
» 1.11 > 31.12	30
» 1.01 » 28—29.02	35
» 1.03	40
Морква	~
пучкова сира до 1.01	50
з 1.01	20
з 1.01	25
Буряки столові	~
до 1.01	20
з 1.01	25
Редиска червона з бадиллям	37
Капуста	~
білоголова	20
червоноголова	15
брюссельська з стеблом	75
цвітна	48
савойська	22
Цибуля	~
ріпчаста	16
зелена	20
» парникова	40
Кабачки без шкірки і насіння	33
Баклажани обчищені	15
Гарбуз	30
Перець, підготовлений для фаршування	25

### *Вид овочів*

### *Норма відходів, %*

Огірки свіжі необчищені	5
Салат (латун, ромен, крес)	28
Шпинат	26
Шавель	24
Ревінь	25
Квасоля стручкова свіжа	10
Кріп зелений	26
Часник	22
Капуста квашена	30
Огірки солоні обчищені	20

Тепер використовують вогневий і дотермічний способи обчищення картоплі. При їх впровадженні кількість відходів знижується до 10—12%. З відходів картоплі виробляють крохмаль. В невеликих підприємствах для цього використовують крохмалевідстійники, а на великих — агрегат АПЧ 01-5.

З обчисток буряків готують буряковий настій. Їх добре промивають, подрібнюють, заливають водою, добавляють оцту, доводять до кипіння і дають настоятись 15—20 хв, потім проціджують. Використовують для забарвлення борщів. Гичку ранніх буряків можна також використовувати для приготування юшки з буряків.

Стебла петрушки, кропу, селери промивають, зв'язують в пучки і використовують для варіння бульйонів, приготування соусів. Обчищені качани білоголової капусти можна використовувати для приготування салатів, борщів, щів.

Для зниження проценту відходів при обчищенні овочів необхідно дотримувати таких правил: стежити за режимом обчищення, справністю картоплечистки, використовувати тільки ті овочі, які відсортовані за розміром, застосовувати спеціальні жолобкові ножі.

## § 10. ОБРОБКА ГРИБІВ

Гриби містять білки, жири, цукри, мінеральні речовини, вітаміни А, С, В, D, РР. Вони багаті на екстрактивні речовини, мають добрий смак і приємний аромат.

Завдяки цьому їх використовують для приготування супів, других страв. За будовою нижньої шапки їстівні гриби поділяють на губчасті — білі, підосичник, підберезник, маслюк; пластинчасті — шампінйони, сироїжки, лисички, опеньки сумчасті — зморшки, сморжі.

У підприємствах громадського харчування використовують свіжі, сушені, солоні, мариновані гриби.

Свіжі гриби. Гриби відразу необхідно обробляти, оскільки вони швидко псуються. Білі гриби, підосичники, підберезники, лисички, сироїжки сортують за розміром, чистять нижню забруднену землю частину ніжки і відрізають її на відстані 1,5—2 см від шапки. Потім ретельно промивають 3—4 рази, білі гриби обшпарюють окропом 2—3 рази, а інші відварюють. При обробці сироїжок з шапки знімають шкірочку. Для цього їх заздалегідь обшпарюють окропом. У маслят зачищають ніжки, з шапок знімають слизьку шкірочку і промивають. У шампінйонів видаляють півку, зачищають ніжку, знімають шкірочку з

шапки і промивають водою, в яку додають лимонну кислоту або оцет, щоб запобігти потемнінню.

Зморшки та сморжі перебирають, зачищають ніжку, замочують у холодній воді на 30—40 хв, промивають декілька разів. Потім варять у великій кількості води протягом 10—15 хв, щоб видалити отруйну речовину — гелвелову кислоту, яка при варінні переходить у відвар. Дрібні гриби використовують цілими, а великі нарізають і відварюють 5 хв до розм'якшення.

Сушені гриби. При варінні сухих білих грибів утворюються світлі смачні ароматні бульйони. Підберезники, підосичники, маслюки при сушінні темніють, тому вони малоприсадатні для приготування бульйонів.

Гриби замочують у холодній воді на 3—4 год, потім воду зливають, відсіджують і використовують для варіння. Після замочування гриби промивають.

Солоні і мариновані гриби. Залежно від призначення перебрані гриби нарізають. Дуже солоні гриби інколи промивають і вимочують. Перед обробкою солоні гриби для збереження їхнього смаку і кольору витримують у розсолі. Використовують для овочевих блюд і холодних закусок.

## Глава 2. ОБРОБКА РИБИ

### § 1. ЗНАЧЕННЯ РИБИ В ХАРЧУВАННІ

Риба — дуже поживний продукт харчування, за своїм хімічним складом майже не поступається м'ясу свійських тварин, а за вмістом мінеральних речовин, вітамінів і ступенем засвоюваності білків перевершує його.

Залежно від виду риби вміст білків у ній становить 13—23 %, жиру — 0,1—33, мінеральних і екстрактивних

речовин — 1—2 %, вітаміни А, D, Є, В<sub>2</sub>, Віг, РР. В рибі міститься більше деяких незамінних амінокислот, ніж у м'ясі, молоці, яйцях та інших продуктах. Тому риба є джерелом білкового харчування. Неповноцінний білок сполучної тканини колаген (15 %) під дією теплової обробки перетворюється в клейку речовину — глютин, завдяки чому насичені

рибні бульйони при застиганні утворюють желе.

За вмістом жиру рибу поділяють на пісну, жирну, особливо жирну. Жири риби біологічно цінні завдяки вмісту ненасичених жирних кислот, цим же зумовлена низька температура плавлення і добра засвоюваність організмом.

Риба містить мінеральні речовини (фосфор, натрій, калій, кальцій), а також мікроелементи (йод, мідь, кобальт, марганець та ін.). Завдяки великій кількості йоду морська риба є важливим продуктом харчування.

Екстрактивні речовини при тепловій обробці переходять у бульйон, надають йому специфічного смаку й запаху, збуджують апетит і сприяють кращому засвоєнню їжі. Особливо різкий специфічний запах, зумовлений присутністю азотистих речовин — амінів, має морська риба.

У підприємства громадського харчування надходить риба жива, охолоджена, морожена, солена, у вигляді мороженого філе і різних видів рибних напівфабрикатів, які виробляє промисловість.

Найціннішою вважають живу рибу. В ній повністю зберігаються всі поживні речовини. Страви, приготовлені з живої риби, характеризуються високою якістю. В підприємствах громадського харчування живу рибу зберігають перед обробкою в акваріумах або в ваннах з проточною водою. Доброякісна риба плаває у воді спокійно, не піднімаючись наверх, винята з води, вона енергійно б'ється, луска щільно прилягає, без пошкоджень.

Свіжозаснула риба — продукт, який швидко псується, тому в підприємства громадського харчування надходить тільки в районах вилову.

У охолодженої риби температура тіла в товщі м'язів від 1 до 5 °С. Її зберігають 48 год при температурі 1—2 °С. Доброякісна охолоджена риба повинна

бути чистою, луска блискучою, колір зябер від темно-червоного до рожевого, консистенція її щільна, запах властивий запаху свіжої риби.

У мороженої риби температура тіла в товщі м'язів—6...—8 °С. За харчовою цінністю вона майже не поступається парній і охолодженій, при ударі твердим предметом чути виразний ясний звук. Морожена риба надходить нерозібрана, потрошена з головою й без голови, потрошена і нарізана на шматки масою не менш як 0,5 кг. В мороженому вигляді виробляють філе, яке розфасовують у металеві форми або картонні коробки масою від 1 до 12 кг. Морожену рибу зберігають у підприємствах громадського харчування при температурі 0...—2 °С 2—3 доби.

Основними показниками якості риби є зовнішній вигляд, колір зябер і м'яса. Риба, яка надходить у підприємства громадського харчування, повинна мати тугу м'якоть, щільну луску.

Солена риба менш цінна, ніж інші види рибних товарів. Виняток становлять малосолоні оселедцеві і лососеві риби, які мають високі смакові якості. Під час соління і вимочування риба втрачає частину поживних речовин. Якість риби залежить від її породи і способу соління.

Під час приймання рибних товарів насамперед перевіряють їхню доброякісність за зовнішніми ознаками. Страви, приготовлені з не досить свіжої риби, можуть спричинити харчові отруєння. Запах несвіжої риби визначають пробним варінням кусочка риби в закритому посуді. Крім того, можна в товщу м'якоті увіткнути розігрітий в окропі ніж. При цьому сторонні запахи проявляються різкіше.

## § 2. КУЛІНАРНА ОБРОБКА РИБИ

За будовою скелета розрізняють рибу з кістковим і хрящовим скелетами

За характером покрову шкіри рибу з кістковим скелетом поділяють на: з лускою (лускати), без луски і з кістковими лусками— «жучками», а також за розміром— велику (більш як 1,5 кг), середню (1—1,5 кг) і дрібну (до 200 г). До лускатих риб належать судак, лящ, кета, лин, зубан, сріблястий хек, морський окунь та ін.; до риб без луски минь, вугор, сом; Зубатка, навага— з дрібною лускою. Риби родини осетрових вкриті кістковими «жучками» (шипамі).

До холодної кулінарної обробки риби входять такі операції: розморожування мороженої риби, вимочування соленої риби, обчищення луски, видалення плавників, нутрошів, голови, промивання, розбирання тушок і виготовлення напівфабрикатів (рис. 7).

Рибу розморожують на повітрі і у воді. Чим швидше розморозиться риба, тим краще зберігаються її смакові якості і здатність утримувати вологу.

На повітрі при температурі 16—18 °С розморожують усі види філе, які виробляє промисловість, а також велику рибу (осетрову, сом, рибу-шаблю, нато-тенію), потрошену і рибу з рихлою тканиною. Рибу розпаковують, розкладають на стелажах або столах так, щоб брикети не торкались один одного. Залежно від розміру риби її розморожування триває 6—10 год. Рибне філе повністю не розморожують, щоб не витік увесь сік.

У воді розморожують рибу з лускою і без луски. Її кладуть у ванну, заливають холодною водою з розрахунку 2 л на 1 кг риби і розморожують 1,5—4 год (залежно від виду і розміру риби). Щоб уникнути втрат мінеральних солей в рибі, при її розморожуванні на 1 л води додають 7—10 г солі. При розморожуванні риба набухає, її маса збільшується на 5.—10 %.

Комбінованим способом розморожують деякі види нерозібраної океанічної риби. Її кладуть у холодну воду на 30 хв^ додають сіль (10 г на 1 л), потім виймають, дають стекти воді і продовжують розморожувати на повітрі до температури у товщі м'язів до 0 °С. Розморожену рибу не зберігають, а відразу використовують для приготування страв.

Навагу, скумбрію, ставриду, сріблястий хек перед тепловою обробкою не розморожують, тому що в замороженому вигляді їх краще обробляти, менше відходів, краще зберігаються поживні речовини і риба не деформується.

Крім того, рибу можна розморожувати методом занурення в розчин ку-

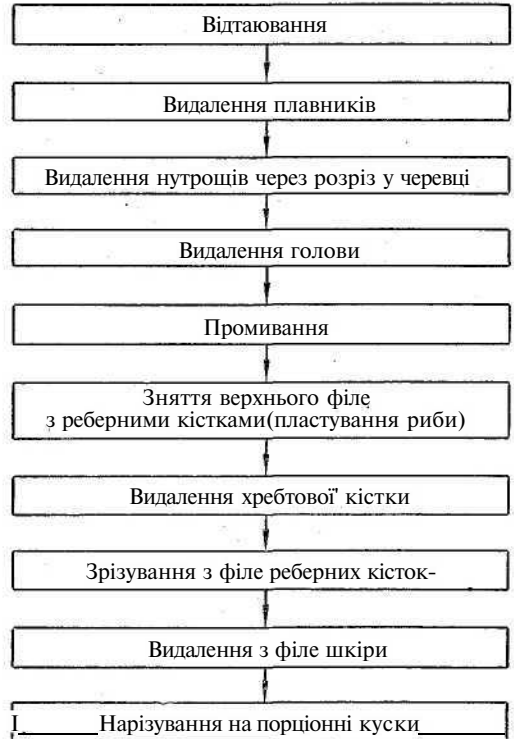


Рис. 7 Розбирання риби середніх і великих розмірів на філе без шкіри і кісток.

хонної солі, або електричним струмом промислової і високої частоти, інфрачервоним випромінюванням, ультразвуком.

У громадське харчування надходить солоня риба, в якій вміст солі становить 6—20 %. В рибі, яку використовують для варіння, масова частка солі повинна не перевищувати 5 %, для смаження — 2 %. Тому рибу вимочують. Перед вимочуванням її частково обробляють, чистять луску, відтинають голову, зрізають плавники. Перед вимочуванням не чистять судака, окуня, оселедці, рибу родини коропових. Крім того, їх вимочують цілими.

Рибу вимочують, двома способами — в змінній і проточній воді. При першому способі рибу кладуть у ванну і заливають холодною водою, температура якої 10—12°C. Води беруть у два рази більше, ніж риби. Воду періодично міняють — через 1, 2, 3, 6 год. При другому способі рибу кладуть на решітку в спеціальну ванну, в нижню частину якої надходить холодна вода, а з верхньої частини ванни вода виливається через трубу. Солону рибу вимочують від 6 до 12 год. Вимочену рибу варять, а також використовують для приготування котлетного фаршу і холодних закусок.

Вміст солі в рибі визначають методом пробного варіння.

### § 3. РОЗБИРАННЯ РИБИ З КІСТКОВИМ СКЕЛЕТОМ

Спосіб розбирання риби з кістковим скелетом залежить від її розміру і використання. Рибу розбирають за такою схемою: чистять луску, видаляють плавники, зябра, нутрощі (через розріз на черевці), промивають. Цілою використовують дрібну рибу (салаку, корюшку, свіжі оселедці) масою 75—100 г, а також рибу, призначену для банкетних страв. Рибу можна чистити вручну середнім ножом кухарської трійки, шкребками або механічним способом за допо-

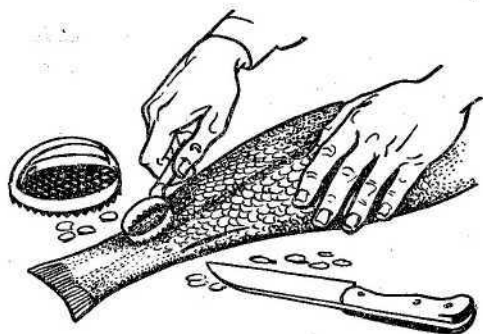


Рис. 8. Обчищення луски.

могою пристрою РО-1 у напрямі від хвоста до голови (рис. 8).

При обробці великої кількості риби в великих підприємствах громадського харчування використовують спеціальні лускообчищувальні машини, продуктивність яких 1,5 т/год. Одночасно можна завантажувати і обчищати за 2—5 хв до 160 кг риби.

Після обчищення в рибі видаляють плавники, починаючи з спинного. Для цього з обох боків спинного плавника по всій довжині підрізають м'якоть, потім притискують один кінець плавника ножом і, підтримуючи рибу за хвіст, видаляють плавник у напрямі від хвоста до голови, потім відрубують решту плавників. Луску слід обчищати акуратно, щоб не пошкодити шкіру риби. Крім того, необхідно видалити зябра, для чого з обох боків роблять розрізи під зябровою кришкою, і очі.

Для видалення нутрощів обережно розрізають черевце від голови до анального отвору так, щоб не пошкодити жовчний міхур, інакше риба матиме гіркий смак, і зачищають внутрішню порожнину від плівок і згустків крові.

Рибу промивають холодною водою, сушать і зберігають у холодильних камерах.

Використовують цілою для варіння і смаження. Рибу масою 150—200 г розбирають так само, як і дрібну, але

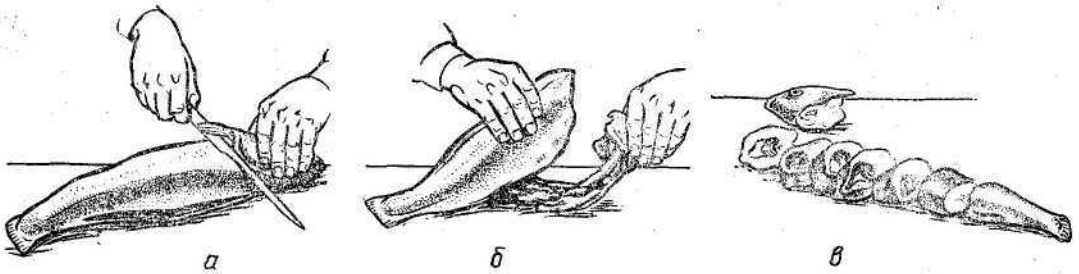


Рис. 9. Розбирання риби на кругляки:

а, б—видалення голови разом з нутрошцями; в—нарізання риби на кругляки.

голову видаляють. В разі розбирання тушки з головою відходи становлять 10—20 %, а тушки без голови — 30—35 %.

Для розбирання риби на порціонні куски (кругляки) використовують рибу середніх розмірів масою не більш як 1,5 кг. Процес розбирання складається з чищення луски, видалення плавників, голови, нутрошів, промивання, нарізання. Рибу очищають від луски і видаляють плавники. Потім роблять глибокий надріз м'якоті біля зябрових кришок, перерубують хребет і відокремлюють голову, а разом з нею і більшу частину нутрошів. Залишки нутрошів виймають, не розрізаючи черевце. Рибу промивають, обсушують і нарізають упоперек на порціонні куски круглої форми (рис. 9), які використовують для варіння, смаження і фарширування. Відходи при такій обробці становлять 34—40 %.

Рибу, маса якої більша ніж 1,5 кг, розбирають на філе — пластують (рис. 10), потім нарізають на порціонні куски. Для філе з шкірою, реберними і хребтними кістками рибу очищають від луски, видаляють плавники, голову, нутроші, промивають і обсушують. Після цього починаючи з хвоста або голови зрізують половину риби (філе), ніж проводять паралельно хребту, але так, щоб на ньому не залишалось зверху м'якоті.

В результаті пластування дістають філе з шкірою і реберними кістками

(верхнє філе) і з шкірою, реберними і хребтною кістками (нижнє філе). Потім філе нарізають упоперек на порціонні куски. Маса кусків з хребтною кісткою має бути не більш як на 10 % більшою від маси кусків без кісток, відходи становлять до 43 %.

Щоб мати філе з шкірою і реберними кістками, необхідно видалити хребет. Для цього нижнє філе перевертають, кладуть на дошку шкірою догори. Починаючи з голови або хвоста, підрізають м'якоть і зрізають її з хребтної кістки. Відходи при такому способі розбирання збільшуються на 7—10 %.

Для того щоб дістати філе з шкірою без кісток, треба філе з шкірою і реберними кістками покласти шкірою донизу і зрізати реберні кістки починаючи з потовщеної частини (рис. 11). Філе нарізають упоперек на порціонні куски і використовують для припускання і запікання. При цьому відходи становлять 48—49 %.

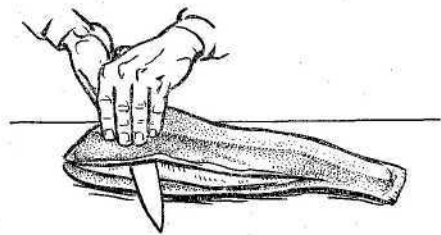


Рис. 10. Пластування риби.



Рис. 11. Відокремлення ріберних кісток.

Чисте філе добувають з риби, з якої знімають шкіру. Філе викладають на дошку шкірою донизу і надрізають м'якоть до шкіри від хвоста, відступивши від його кінця 1 см, ніж ведуть впритул до шкіри, зрізуючи м'якоть філе (рис. 12). Розібрану таким способом рибу використовують для смаження у фритюрі, запікання, приготування котлетної і кнельної маси, фаршів. Відходи при обробці риби і чистого філе становлять 45—58 %.

### Розбирання риби без луски та деяких інших видів риби

Риба без луски вкрита шаром слизу, має щільну темного кольору неприємну на смак шкіру. Тому при обробці з такої риби необхідно знімати шкіру. Деякі види дрібнолускатої риби обробляють так, як і ту, що без луски, тому її умовно відносять до цієї групи.

Сом зачищають ножом від слизу, розрізають черевце і видаляють нутроші, відтинають голову і плавники, промивають і нарізають на порціонні куски. Великого сома пластують і знімають шкіру. Використовують для варіння, припускання, смаження і приготування котлетної маси.

У линя і вугра надрізають шкіру навколо голови, а потім знімають її «панчохою». Щоб шкіра не вислизала

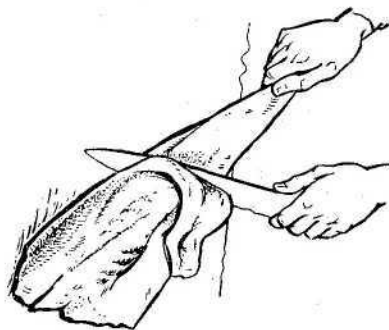


Рис. 12. Зрізання філе риби з шкіри.

з рук, пальці опускають у сіль. Рибу потрошать через черевце, видаляють плавники, відрубують голову і промивають.

Міноги посипають сіллю і ретельно промивають, щоб зняти слиз, який інколи буває отруйним. Такі риби не потрошать, тому що в них немає жовчного міхура і не буває твердих решток їжі в кишках.

У зубатки надрізають шкіру по всій довжині спинки, видаляють плавники і голову, розрізають черево і потрошать. Після цього промивають, пластують на філе з шкірою і реберними кістками, кістки виймають, з філе знімають шкіру і нарізають на порціонні куски.

Лин має луску, яка щільно прилягає до шкіри і вкрита слизом, тому його важко чистити. Перед чищенням рибу кладуть у киплячу воду на 20—30 с, а потім швидко занурюють у холодну воду. Виймають з води, зчищають ножом слиз, луску, видаляють плавники, нутроші і промивають.

Тіло більйоги вкрите ледве помітними на темній шкірі дрібними лусками. Шкіра груба, тому її знімають «панчохою», як у линя.

У камбали з світлого боку зчищають луску. Роблять косий надріз, видаляють голову і частину черева. Через отвір, що

утворився, видаляють нутрощі і плавники, потім промивають. У великих екземплярів знімають темну шкіру. Щоб видалити шипи, рибу обшпарюють окропом (1—2 хв), потім промивають і нарізають на порціонні куски, велику — пластують.

Навагу краще обробляти мороженою. Дрібну навагу не рекомендується потрошити через черево, оскільки зовсім близько до нього знаходиться жовчний міхур. З риби зчищають луску, відрізають нижню щелепу і через отвір, що утворився, виймають нутрощі, але залишають ікру і молоки. Потім видаляють плавники і знімають шкіру. Рибу промивають і нарізають на порціонні куски.

Тріска в основному надходить потрошеною без голови. Обробка риби полягає в тому, що в неї з черевцевої порожнини знімають чорну плівку, чистять луску і видаляють плавники.

Риба-шабля має плоске тіло, тому її не пластують і не розрізають на філе. Якщо риба надходить з головою, спочатку відтинають голову, а потім зрізають, починаючи від хвоста, спинний плавник, який проходить уздовж всієї риби, відтинають хвіст, зчищають чорну плівку з черева, промивають. Оброблену тушку нарізають під прямим кутом на порціонні куски з шкірою і кістками..

У हेка сріблястого знімають плівку з черевної порожнини, обчищають дрібну луску або видаляють грубу шкіру, відтинають голову. Дрібні екземпляри використовують цілими, а великі нарізають порціонними кусками (кругляками).

Перед нарізанням на порції маринки з її черевної порожнини знімають отруйну темну плівку. В хвостовій частині тіло ставриди покрите жорсткою лускою, яка щільно прилягає до шкіри. Тому перед обчищенням її обшпарюють окропом.

У солоних оселедців відрізають частину черевця, виймають нутрощі, зніма-

ють плівку, промивають, відтинають голову і хвіст. Вздовж спинки роблять надріз і, починаючи від голови, чистять шкіру. Щоб мати чисте філе, оселедці пластують і відокремлюють кістки.

Дуже солоні оселедці вимочують у холодній воді, а найкраще в добре завареному чаї, оскільки він містить дубильні речовини, які запобігають в'яненню. Для поліпшення смаку оселедці можна вимочити в молоці.

#### § 4. ПІДГОТОВКА РИБИ ДО ФАРШИРУВАННЯ

Рибу фарширують цілою або порціонними кусками (кругляками). Для фарширування в основному використовують судака, щуку, коропа.

Для приготування фаршированого в цілому вигляді судака в нього вирізають спинний плавник. Потім обережно обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру. Виймають зябра й очі. Рибу промивають, глибоко підірвають м'якоть вздовж хребта з обох боків, надламують хребтну кістку біля голови і хвоста і відокремлюють її від м'якоті і реберних кісток. Через отвір, який утворився, виймають нутрощі, рибу промивають, зрізають з боків реберні кістки і м'якоть, залишаючи її тонким шаром (не більше ніж 0,5 см) на шкірі, відрізають плавники. Потім готують фарш. Для цього м'якоть риби з'єднують з білим хлібом, замоченим у молоці, пропускають крізь м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, жир і ще раз пропускають крізь м'ясорубку. В утворену масу кладуть сирі яйця або білки яєць, добре перемішують, щоб маса стала однорідною і пухкою (можна додати часник). З розрахунку на 1 кг м'якоті риби беруть 100—150 г пшеничного хліба без скоринки, 300 г молока, по 100 г масла вершкового або маргарину і цибулі пасерованої, 2 яєць, 20 г солі, 1 г перцю.



Підготовленого судака наповнюють фаршем через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми, і зашивають голкою. Потім перев'язують шпагатом або загортають у марлю і припускають.

У шуки, призначеної для фарширування цілою, чистять луску, роблять надріз навколо голови і знімають шкіру «панчохою». Плавникові кістки підрізають усередині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилась з хвостом. Рибу розбирають на чисте філе. М'якоть використовують для приготування фаршу, яким заповнюють шкіру шуки, надають їй форми риби, а біля хвоста роблять кілька проколів, щоб виходило повітря. До тушки риби прикладають голову або пришивають її. Рибу загортають у марлю або пергамент і перев'язують шпагатом, потім кладуть на решітку рибного казана й припускають.

Якщо в підприємства громадського харчування надходять потрошені тушки риби, їх пластують і знімають шкіру з філе. З м'якоти готують фарш. На змочену марлю кладуть шкіру одного філе, на неї по всій довжині — фарш, який накривають зверху шкірою другого філе. З'єднуючи кінці марлі, формують рибу у вигляді валика, перев'язують шпагатом і припускають.

Шуку, коропа, сазана та інші види риби можна фарширувати порціонними кусками. Рибу розбирають, нарізають порціонними кусками (кругляками). З кожного куска обережно відокремлюють м'якоть, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишають тонкий шар м'якоти (0,5 см).

З м'якоти готують фарш, яким заповнюють кожний порціонний кусок. Товщина кругляків повинна бути не більш як 5 см. Перед тепловою обробкою рибу складають у сотейник в один ряд.

До риби ч хрящовим скелетом відносять осетра, білугу, севрюгу, шипа, калугу, бестера, стерлядь. У них немає луски, а тіло вкрите кістковими жучками. В підприємства громадського харчування надходить охолоджена або морожена потрошена риба. Інколи при промисловому розбиранні риби в осетра залишають молоки і жирові відкладення в черевній порожнині. Окремі екземпляри стерляді надходять не потрошеними. Рибу розморожують на повітрі. Для цього її кладуть на столи або стелажі червоном вгору, щоб перешкодити витіканню соку. Залежно від розмірів рибу розморожують 6—10 год.

Велику рибу обробляють за такою схемою (рис. 13). Спочатку відтинають голову разом з грудними плавниками. Для цього відтягують грудний плавник і великим кухарським ножом прорізають під ним шкіру й м'якоть до хряща з обох боків. Потім перерубують сполучний хрящ і відокремлюють голову, зрізають спинні кісткові «жучки» разом з спинним плавником і смужкою шкіри від хвоста до голови і видаляють плавники (рис. 14).

Інколи хвостовий плавник видаляють разом з визигою. Для цього біля хвоста роблять кільцевий надріз м'якоти і обережно витягують визигу (перший спосіб) разом з хвостом. Рибу кладуть спинкою вгору і розрізають у поздовжньому напрямі. Лінія розрізу повинна проходити посередині жирового прошарку. Дві половини, які дістають при цьому, називають пластами. Після пластування видаляють визигу за допомогою кухарської голки (другий спосіб). У великій риби, особливо білуги, кожний пласт розрізають на декілька частин в довжину і ширину, щоб маса кусків була не більшою як 4—5 кг, а довжина — 40 см.

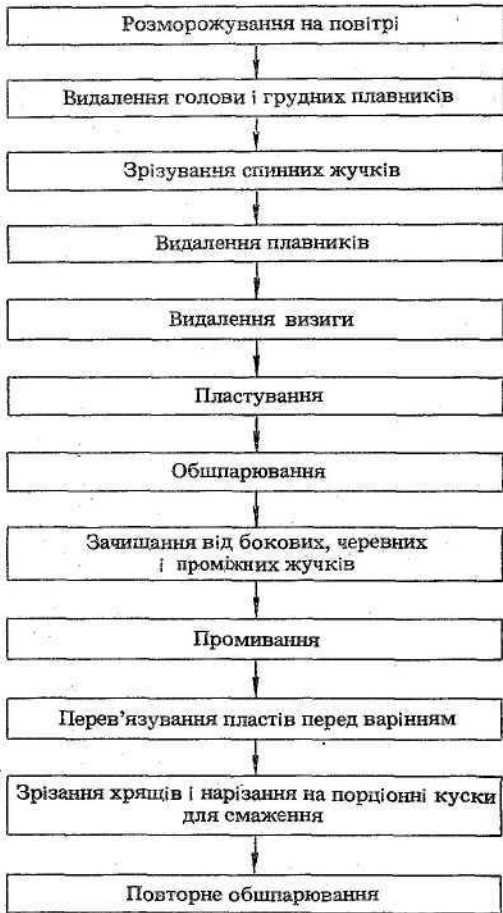


Рис. 13. Обробка риби з хрящовим скелетом.

Кісткові «жучки» відокремлюються тільки після обшпарювання. Для цього рибу занурюють у гарячу воду (85–90 °С) на 3–4 хв, виймають з води, кладуть на стіл шкірою догори, швидко зачищають ножом поверхню риби від бокових, черевних і дрібних кісткових жучків. При обшпарюванні треба стежити, щоб пласти були занурені у воду частково, а м'якоть знаходилась над водою.

Після зачищення промивають холодною водою згустки білка, що утворився на поверхні. В результаті обшпарювання пластів осетрової риби їхня маса зменшується на 5–10 %. Підготовлені пласти використовують для варіння цілими. У них підгортають черевну частину, перев'язують шпагатом, щоб збереглась форма, і кладуть на решітку рибного казана.

Для припускання пластів і смаження цілою у риби спочатку вирізають хрящі, а потім обшпарюють і зачищають. Така обробка зменшує відходи на 33–36 %.

Оброблені, обшпарені і зачищені від хрящів пласти осетра, білуги, севрюги нарізають на порціонні куски, які використовують для припускання, смаження і запікання. Пласти кладуть на дошку шкірою донизу і, починаючи з хвоста, нарізають на порції 1–1,5 см завтовшки поперек волокон з шкірою або без неї; ніж тримають під кутом 30°.

Порціонні куски обшпарюють протягом 1–2 хв, промивають холодною во-

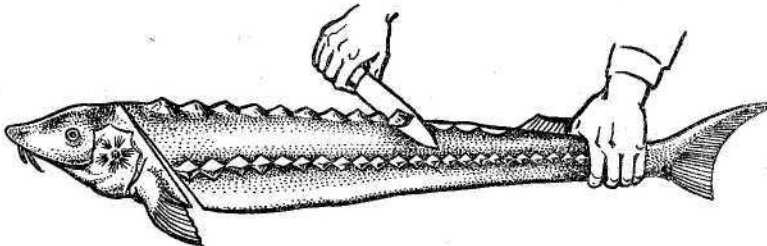


Рис. 14. Зрізання спинних жучків з риби з хрящовим скелетом.

дою, щоб зняти згустки білка. При обшпарюванні риба зменшується в об'ємі і ущільнюється, при тепловій обробці вона добре зберігає свою форму, при смаженні від неї не відстають сухарі. Воду, в якій обшпарювали порціонні куски, можна використовувати для приготування супів і соусів, тому що в ній розчиняються білкові й екстрактивні речовини.

Для приготування страв з цілої стерляді видаляють бокові, черевні і дрібні жучки\* не обшпарюючи рибу. Потім її потрошать, виймають визигу і зябра, промивають. Спинні «жучки» добре відокремлюються після варіння і припускання, інакше риба дуже деформується. Вихід при обробці стерляді становить 42 %.

#### § 6. ПРИГОТУВАННЯ РИБНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ

Залежно від використання розрізняють напівфабрикати для варіння, припускання, смаження основним способом, смаження у фритюрі, запікання.

Для варіння використовують цілу рибу, пласти з хрящовим скелетом, розібрану на тушки, а також порціонні куски (кругляки), порціонні куски з пластованої риби з шкірою і кістками, з шкірою без кісток. Рибу нарізають упоперек волокон під прямим кутом. Щоб уникнути деформації кусків при варінні, на шкірі в двох-трьох місцях роблять надрізи.

Для припускання використовують цілу рибу, невеликі пласти порціонні, куски пластованої риби на філе з шкірою без кісток, які нарізають широкими тонкими кусками під кутом 30°. Це забезпечує рівномірне прогрівання кусків риби і збереження форми при припусканні.

Для смаження основним способом використовують цілу рибу, пласти, порціонні куски (кругляки), які нарізають під прямим кутом, а також філе з шкі-

рою і кістками, філе з шкірою без кісток — під кутом 30°. Перед смаженням куски риби солять і панірують, тобто наносять паніровку на поверхню напівфабрикату. Мета панірування—• утворення на кулінарному виробі гарної рум'яної кірочки, зменшення витікання соку і випаровування води під час смаження.

Залежно від призначення застосовують різні способи панірування.

Для борошняної паніровки беруть пшеничне борошно I сорту, яке заздалегідь просіюють (перед паніруванням у борошно можна додати сіль); для червоної —• мелені сухарі з пшеничного хліба; для білої —• черствий білий хліб, дрібно протертий, без скоринки. Крім того, для приготування рибних страв використовують льезон — суміш сирих яєць з молоком або водою, в яку додають сіль. Для приготування 1 кг льезону потрібно 670 г яєць або меланжу, 340 г води і 10 г солі.

Порціонні куски риби залежно від призначення обкачують у борошні або сухарях, у суміші борошна і сухарів — для смаження основним способом; у борошні, льезоні, червоній або білій паніровці (подвійна паніровка) — для смаження у фритюрі, гріль-апараті.

Цілу рибу (навагу, скумбрію, сріблястий хек, окуня, карася, льодяну рибу, ставриду), а також порціонні куски перед смаженням у невеликій кількості жиру обкачують у просіяному борошні або в сухарях, або в суміші борошна з сухарями. В борошні обкачують безпосередньо перед смаженням, враховуючи здатність борошна швидко вбирати вологу з поверхні риби.

Для смаження у фритюрі використовують цілу рибу, порціонні куски, нарізані, з пластованої риби без шкіри і кісток. Рибу нарізають під кутом 30°, обсушують, посипають сіллю, обкачують у борошні, змочують у льезоні і панірують у сухарях.

## § 7. ПРИГОТУВАННЯ РИБНОЇ КОТЛЕТНОЇ МАСИ І НАПІВФАБРИКАТІВ З НЕЇ

Для страви «Риба смажена з зеленим маслом» (риба вісімкою або бантиком) рибу розбирають на філе без шкіри і кісток і нарізають у вигляді стрічки 4—5 см завширшки, 1 см завтовшки, 15—20 см завдовжки, злегка відбивають, обкачують у борошні, льезоні і білій паніровці. Напівфабрикат згортають з двох боків, надають йому форми вісімки і сколюють шпажкою. Для напівфабрикату у вигляді бантика філе нарізають на порціонні куски прямокутної, або ромбічної форми і роблять розріз, згортають у вигляді бантика і обкачують у складній паніровці.<sup>1</sup> Використовують для смаження у фритюрі.

Для страви «Риба в тісті» чисте філе риби нарізають брусочками 1 см завтовшки і 8—10 см завдовжки, складають у посуд і маринують на холоді 15—30 хв. Для маринування \* рибу посипають сіллю, перцем, дрібно січеною зеленню петрушки, збризкують лимонним соком або лимонною кислотою, олією і все перемішують. Під час маринування під дією кислот білки риби набухають, прискорюється розклад колагену в сполучній тканині, риба стає смачнішою і ароматнішою.

Перед смаженням у фритюрі рибу опускають у тісто — кляр. Для приготування тіста жовтки яєць розтирають з олією, додають тепле молоко (20—30 °С), в якому розчиняють сіль, пшеничне борошно, добре розмішують, щоб не було грудочок, і залишають на 10—15 хв для набухання білків клейковини. Перед смаженням у тісто кладуть збиті білки і обережно перемішують.

\* Маринування — спосіб хімічної кулінарної обробки, який полягає в тому, що продукти тримають у розчинах харчових органічних кислот з метою надати готовим стравам специфічного смаку й аромату, а також для розм'якшення сполучної тканини м'яса й риби.

Котлетну масу виготовляють з риби, в якій немає дрібних кісток. Краще готувати котлетну масу з судака, тріски, минтаю, хека, шуки, а також з філе промислового виробництва. До складу котлетної маси входить м'якоть риби, пшеничний хліб, вода або молоко, сіль і перець.

Рибу розбирають на філе без шкіри і кісток, нарізають невеликими кусками. Білий пшеничний хліб без скоринки замочують у молоці або воді. Філе й розмочений хліб пропускають крізь м'ясорубку, додають сіль і перець і ретельно перемішують у фаршемішалці або вручну.

В котлетну масу з нежирної риби рекомендується додавати яловичий, свинячий, риб'ячий жир або вершкове масло (50—100 г на 1 кг м'якоті). Щоб котлетна маса не була дуже в'язкою, в неї можна додавати пропущену крізь м'ясорубку охолоджену варену рибу (1/3 норми). В котлетну масу можна також додавати молюки свіжої риби (не більш як 6 % маси нетто риби), але зменшити норму закладання її. Хліб беруть дво-, триденної випічки з борошна І сорту. Він добре вбирає воду, завдяки цьому вироби мають пористу структуру і соковиту консистенцію. Для високоякісних виробів з котлетної маси необхідно суворо додержувати встановленого співвідношення хліба і м'яса. Котлетна маса швидко псується, тому для її приготування використовують заздалегідь охолоджені рибу й молюки. Приготовлену масу охолоджують і відразу розділяють на порції.

З котлетної маси виготовляють котлети, биточки, тюфтельки, рулети, зрази, вироби з фаршу, фрикадельки.

*Котлети* формують за допомогою машини КФМ-2, яка розділяє масу на

порції (по 1—2 шт.), формує виробу і панірує їх з одного боку. Після цього виробу вручну обкачують у сухарях. Ручним способом котлетам надають овально-сплющеної форми із загостреним кінцем. Вироби обкачують у сухарях з допомогою панірувального ножа, підрівнюють краї. Маса такого напівфабрикату 86, 115 або 144 г. Використовують для смаження.

*Биточки* виготовляють з цієї самої маси, але надають їм сплющено-округлої форми, діаметром 6 см, 2 см завтовшки. Обкачують у сухарях або білій паніровці. Маса напівфабрикату така, як і у котлет, по 1—2 шт. на порцію. Використовують для смаження і запікання.

*Тюфтельки* формують у вигляді кульок діаметром до 3 см по 3—4 шт. на порцію. В котлетну масу, призначену для приготування тюфтельок, додають дрібно нарізану пасеровану цибулю. Хліба для такої котлетної маси беруть на 5 г менше, ніж для котлет. Тюфтельки обкачують у борошні. Маса напівфабрикатів 88 і 118 г. Використовують для тушкування і запікання.

*Рулет* формують у вигляді батона з фаршем усередині. Котлетну масу викладають на мокру полотняну серветку шаром 1,5—2 см у вигляді прямокутника 20 см завширшки. На середину вздовж шару кладуть фарш. Краї серветки з'єднують так, щоб один край котлетної маси накрив другий і утворився суцільний шов. Сформований рулет за допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню розрівнюють, змащують олією або льезоном, посипають сухарями і проколюють у двох-трьох місцях, щоб при тепловій обробці поверхня рулету залишилась цілою.

У фарш для рулету можна додавати смажені гриби, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, посилені сіллю і перцем, або відварені макарони, заправлені яйцями, омлет, яйця

варені. Маса напівфабрикату 95 і 125 г. Готовий виріб розділяють на порції.

*Зрази січені* формують з рибної котлетної маси у вигляді коржів 1 см завтовшки. Посередині кожного кладуть фарш, який готують так, як і для рулету, краї коржа з'єднують, обкачують у сухарях, надають йому овальної форми. Маса напівфабрикату — 99, 130 і 174 г. Використовують для смаження у фритюрі.

*Вироби з рибного фаршу* (зрази, які мають форму півмісяця) формують за допомогою полотняної серветки, змочують у льезоні і обкачують у сухарях. Маса напівфабрикату—109, 145 і 194 г. Використовують для смаження у фритюрі.

*Фрикадельки* виготовляють з котлетної рибної маси, в яку додають пасеровану цибулю, сирі яйця, маргарин. Їх формують у вигляді кульок масою 12—15 г по 8—10 шт. на порцію. Маса напівфабрикату 88 і 118 г. Використовують для припускання і тушкування.

*Кнельну масу* готують з м'якоти судака, щуки, сома без шкіри і кісток. Її нарізають маленькими кусочками, пропускають крізь м'ясорубку, з'єднують з білим без скоринки і розмоченим у молоці або вершках хлібом і пропускають 2—3 рази крізь м'ясорубку з густою решіткою. Після цього протирають крізь сито, додають білки, які безперервно збивають, а також охоложене молоко або вершки і добре вибивають. Після цього солять. Кусочок приготовленої кнельної маси повинен плавати на поверхні холодної води.

Кнельну масу рекомендують використовувати для дієтичного харчування. З неї готують другі гарячі страви і гарніри до рибних страв, кнелі під соусом, для фарширування. Норма продуктів на 1 кг рибного філе: ЮО г пшеничного хліба, 500 г молока або вершків, 10 г яєчних білків і 20 г солі.

## § 8. ЦЕНТРАЛІЗОВАНЕ ВИРОБНИЦТВО НАПІВФАБРИКАТІВ

У підприємства громадського харчування надходять рибні напівфабрикати в широкому асортименті, які виробляють на заготівельних фабриках, у спеціалізованих цехах підприємств харчової промисловості і великих підприємствах громадського харчування. Найбільш поширені з них «Риба спеціального розбирання». Виробляють з охолодженої або мороженої риби всіх родин і видів, за винятком осетрових, лососєвих, оселедцевих, стрілозубого палтуса, вобли, тарані, азовсько-чорноморської кефалі.

Технологічний процес виробництва напівфабрикату складається з операцій: розморожування риби, видалення луски, плавників, розбирання, промивання, фіксація, охолодження напівфабрикату, упакування, маркірування. Фіксація має велике значення, тому що завдяки їй напівфабрикат добре зберігається, сповільнюється розвиток мікроорганізмів, зменшуються на 5—12 % втрати під час збереження, транспортування і порціонування за рахунок зменшення втрат соку. Для фіксації рибу занурюють на 5—15 хв в 15—18 %-й розчин солі при температурі 4—6 °С. Після цього її викладають у лотки шаром не більш як 15 см, ставлять на 2—4 год в холодильну камеру, щоб температура м'язової тканини була однаковою і досягла 4—8 °С.

«Риба спеціального розбирання охолоджена». До її складу входить не більш як 1 % солі, поверхня тушок чиста без луски, натурального забарвлення. Консистенція щільна, характерна для даного виду риби, запах — свіжої риби. Тушка риби розрізана по черевцю, голова, луска, нутрощі видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і чорної плівки. Плавники зрізані на рівні шкірного покриву. Зберігають напів-

фабрикати при температурі не вищій за 4 °С протягом доби.

«Риба спеціального розбирання морожена». Випускають підприємства рибної промисловості, обробляють за такою самою схемою, що й напівфабрикат «Риба спеціального розбирання охолоджена». Морожену рибу випускають у вигляді цілих тушок без голови, луски і нутрощів. У малої риби до 200 г залишають голову без зябер.

Велику рибу розбирають на куски-пласти за довжиною тари, або на куски від 200 г до 1 кг. Оброблені тушки риби без фіксації заморожують сухим штучним способом блоками масою до 12 кг, упаковують в ящики, пакети з поліетиленової плівки масою від 1 до 40 кг.

В підприємства громадського харчування надходить готове рибне філе тріски, сайри, окуня, щуки, сома, сазана, яке випускають у вигляді заморожених брикетів з шкірою або без неї і без реберних кісток.

З метою найбільш повного задоволення потреб громадського харчування налагоджено централізоване виробництво напівфабрикатів високого ступеня готовності у функціональних місткостях.

**Биточки рибні.** Вироби формують і обкачують у сухарях (маса 1 шт.—58 г), викладають одним шаром у функціональні місткості, змащені жиром, і охолоджують. Строк зберігання —12 год з часу виготовлення.

Тюфтельки, фрикадельки рибні. Тюфтельки формують масою 35 г (враховуючи панірування в борошні), фрикадельки — 25 г. Тюфтельки викладають одним шаром (75 шт.) на змащені жиром функціональні місткості, обсмажують 3—5 хв в жаровій шафі при температурі 250 °С, заливають томатним соусом, тушкують 15 хв і охолоджують. Фрикадельки викладають у такі самі функціональні місткості, заливають томатним соусом, припускають 15 хв і

оохолоджують.. Строк зберігання тюф-гельок і фрикадельок 48 год.

**Вимоги щодо якості напівфабрикатів.** Тушки риб розрізані по черевцю, голови, луска, нутроші видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і темної плівки. Черевні, грудні і анальні плавники зрізані на рівні шкірного покрову, хвостовий плавник видалений. Поверхня тушок чиста без луски, натурального кольору, який характерний для певного виду риби.

Консистенція тушок риб і порціонних кусків щільна, реберні кістки не оголені. Колір і запах властиві рибі певного виду, риба без «загару». Якщо напівфабрикат надавали фіксації, то вміст солі в ньому повинен бути не більш як 1 %.

Вироби з котлетної маси відповідної форми, поверхня без тріщин і ламаних країв, рівномірно запанірована.

Рибні напівфабрикати для доготівельної мережі підприємств громадського харчування і кулінарних магазинів оохолоджують при температурі від 0 до 4 °С протягом 2—3 год і зберігають не більше як 8 год. До загального строку реалізації відносять час зберігання і транспортування.

Цілу розібрану рибу або великі куски зберігають 24 год, куски, нарізані на порції, і рибний фарш — 6—8 год. Котлетну масу викладають на лотки шаром 5 см і зберігають 2—3 год, напівфабрикати з котлетної маси — до 12 год.

## § 9. ОБРОБКА І ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ВІДХОДІВ

У процесі кулінарної обробки риби утворюються відходи (харчові і технічні).

Харчовими називають відходи, які можна використовувати в майбутньому для приготування страв. Це голови, кістки, плавники, молоки, луска, визига, хрящі, жир. Загальна кількість відходів

залежить від виду, способу розбирання і розміру риби.

Голови риб з хрящовим скелетом обшпарюють, зачищають від кісткових жучків, розрубують, вирізають зябра, промивають і відварюють 1,5 год. Після цього відокремлюють хрящі і м'ясо від кісток. М'ясо використовують для супів, солянок, холодців, фаршів. Хрящі доварюють до м'якої консистенції, нарізають тонкими скибочками і використовують як додатковий гарнір, в солянки, соуси і для приготування фаршів. Шкіру і кістки можна використовувати для варіння бульйонів, луску — для приготування страв, які мають консистенцію желе. Луску промивають, заливають водою в співвідношенні 1:3 і варять 2 год. Відвар проціджують і прояснюють. Відвари з луски використовують замість желатину для приготування рибних заливних страв.

Ікра і молоки характеризуються значним вмістом білків, жирів, вітамінів А і D. Ікра родини коропових — усача, маринки, осману — отруйна, тому її в їжу не використовують. Ікру риб родини осетрових і лососевих видаляють відразу після вилову. її засолюють і консервують. Ікру інших риб промивають і використовують для приготування рибних закусок. З ікри готують запіканки, її маринують, засолюють або використовують для прояснення бульйону. Молоки і жир промивають і додають у котлетну масу.

Хрящі, добуті при обробці риб з хрящовим скелетом, варять доти, поки вони не будуть м'якими. Визигу (хорду) для зберігання сушать (вологість 16—20 %). Перед приготуванням замочують у холодній воді, варять 2—3 год і використовують для фаршів у кулеб'яки і розтягаї.

## § 10. ОБРОБКА НЕЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРСЬКОГО ПРОМИСЛУ

У підприємства громадського харчування надходять нерибні продукти морського промислу, які використовують для приготування різноманітних страв і закусок. До них відносять ракоподібні, молюски, голкошкірі і морські водорості. Білки м'яса безхребетних є повноцінними і відрізняються високим вмістом незамінних амінокислот, мінеральних речовин (кобальт, марганець, цинк, кальцій, фосфор, йод, натрій та ін.), вітамінів РР, С, D, групи В, незначною кількістю жиру. Ці продукти використовують у лікувальному харчуванні, оскільки вони дуже поживні і смачні.

До ракоподібних належать краби, креветки, омари, лангусти і річкові раки, м'ясо яких має чудовий смак.

*Краби* — великі морські раки, маса яких становить 3—5 кг, надходять у підприємства громадського харчування у вигляді консервів. Перед приготуванням страв консервні банки розкривають, знімають папір і кісткові пластинки, відокремлюють цілі кусочки м'якоті. Використовують для приготування салатів, закусок і других гарячих страв. Відходи і втрати становлять 20 %.

*Креветки* — морські рачки до 15 см завдовжки масою 75 г. М'ясо креветок, як і м'ясо крабів, — джерело білка і мінеральних речовин. Особливо багато в ньому йоду — майже в 100 разів більше, ніж в яловичині. Креветки надходять у свіжомороженому, вареноохолодженому, а також консервованому вигляді. Морожені креветки розморожують на повітрі або в воді, промивають і варять у підсоленій воді, що кипить, 3—4 хв (на 1 кг креветок потрібно 3 л води, 150 г солі, лавровий лист, перець горошком). Використовують у натуральному вигляді, для салатів, закусок, супів, других страв, а також ними прикрашають рибні страви.

З креветок виготовляють пасту «Океан». Підготовлену масу піддають теплової обробці, формують у вигляді брикетів і заморожують. Перед використанням пасту розморожують на повітрі і припускають у власному соку протягом 3—5 хв. Відходи становлять 6 %. Паста має солодкуватий смак і характерний аромат м'яса креветок. Завдяки високому вмісту білка (до 20 %) і мікроелементів вона належить до цінних харчових продуктів.

*Омари і лангусти* — найбільші ракоподібні масою 4—10 кг. У підприємства громадського харчування надходять у свіжо- і варено-мороженому, розібраному (шийки в панцері), консервованому вигляді. Морожені ракоподібні розморожують на повітрі або в воді 1—3 год. Розморожені ракоподібні варять у підсоленій киплячій воді (на 1 кг — 2 л води, 100 г солі, коріння, перець горошком, лавровий лист) протягом 15—20 хв. В гарячому вигляді відокремлюють м'ясо від панцера. Омари і лангусти використовують відвареними або смаженими, а з консервованих готують гарячі і холодні закуски.

*Річкові раки* надходять у підприємства громадського харчування живими. Перед варінням їх промивають у холодній воді до повного видалення піску, мулу, забруднення. Варять у воді, пиві, хлібному квасі, додають сіль, спеції, кріп, естрагон і коріння. Відварені раки використовують як закуски в натуральному вигляді. їстівною частиною рака є шийка і клішні.

До молюсків відносять кальмари, морський гребінець, мідії і устриці.

*Кальмари* — це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має тіло кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17—21 %), до складу яких входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР. В підприємства гро-



мадського харчування надходять нерозібрані морожені кальмари, а також у вигляді напівфабрикатів. Їх розморожують у холодній воді при температурі 20 °С, потрошують, видаляють нутрощі, рогову порожнину і очі. Щоб відокремити плівку, кальмар занурюють на 3—4 хв в гарячу воду (65—70 °С), інтенсивно перемішують, потім промивають у холодній воді. Щоб зменшити втрати, кальмари обшпарюють окропом протягом 30 с і промивають; при цьому м'ясо набуває рожевого забарвлення. Оброблених кальмарів кладуть у підсолену воду (на 1 кг—2 л води, 20—40 г солі), варять 2—5 хв від часу закипання і охолоджують у відварі. Після тривалого варіння продукт стає грубим і твердим. Відходи і втрати становлять 23 %. Варені кальмари нарізають на шматочки різної форми і використовують для приготування салатів, вінегретів, додають у фарші і супи.

*Морський гребінець* - двійчастий молюску черепашці. Їстівна частина — мускул і мантія. Надходить у підприємства громадського харчування в свіжомороженому, вареному і консервованому вигляді. Його розморожують на повітрі при температурі 18—20 °С (блоки розкладають в один ряд і залишають на 1—1,5 год). Після цього морський гребінець ретельно промивають холодною водою, кладуть у киплячу підсолену воду, в яку заздалегідь додають коріння, моркву, петрушку, селеру, перець горошком. Варять 7—10 хв. Тривале варіння небажане, оскільки погіршується якість продукту. З морського гребінця готують холодні страви і закуски, перші, другі смажені і запечені страви, фарші. Враховуючи розморожування, відходи і втрати становлять 6 %.

*Мідії устриці*, — поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. В ньому міститься така сама кількість білків, як і в м'ясі домашніх тварин, морській і

річкової риби, а мінеральних речовин і мікроелементів — навіть більше. Мідії мають лікувально-профілактичне значення завдяки високому вмісту йоду і тому їх рекомендують для харчування хворим атеросклерозом.

У підприємства громадського харчування мідії надходять живими в черепашках, а також варено-мороженими в брикетах і у вигляді консервів. Для приготування страв з живих і морожених устриць і мідій їх ретельно очищають від водоростей і піску, промивають, потім гострим ножом розкривають стулки черепашок. Для приготування супів м'ясо молюсків спочатку промивають, заливають холодною водою, доводять до кипіння, додають коріння, цибулю, сіль і варять на невеликому вогні 7—10 хв. Відходи і втрати становлять 83 %. Живі устриці подають до столу на одній із стулочок черепашки, як на блюдиці. Верхню стулку заздалегідь знімають, а молюск кладуть разом з другою стулкою в підсолену воду, яку охолоджують харчовим льодом.

Варено-морожені мідії розморожують у холодній воді або на повітрі і промивають. З них готують салати, холодні і гарячі закуски, фарші, супи. Свіжі живі устриці і 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 підприємства громадського харчування надходять трепанги сушені, морожені, консервовані. Сушені трепанги мають світло-коричневий колір, вони вкриті вугільним порошком, який використовують у процесі сушіння. Їх ретельно промивають теплою водою, щоб видалити порошок, після цього заливають холодною водою і залишають для набухання на одну добу, за цей час 2—3 рази міняють воду. В процесі набухання маса трепангів збільшується в п'ять

разів. Після цього їх розрізають уздовж черевця, видаляють залишки нутрощів і варять 2—3 год, поки м'ясо не стане м'яким. Використовують для приготування холодних страв, соусів, добавляють до перших і других страв. Їх смажать, тушкують, запікають, використовують як фарші і гарніри до страв з риби і м'яса. Відходи і втрати становлять 6 %.

*Морська капуста* — водорість коричневого або темно-зеленого кольору, багата на мікроелементи (йод, кобальт, нікель, титан і ін.) і вітаміни С, Ві, Віг, D, А, Е, тому її використовують для приготування дієтичних страв. У підприємства громадського харчування надходить сушеною, мороженою й кон-

сервованою. Сушену морську капусту очищають від механічних домішок, замочують у холодній воді, яку беруть 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 водубезсолі (на 1 кг 2 л води) і варять протягом 2 год при слабкому кипінні, поки не стане м'якою. Готову капусту зберігають у відварі до наступного дня. Відвар зливають, капусту заливають холодною водою і зберігають у холодильній шафі. Використовують для приготування салатів, вінегретів, соусів, супів, подають як гарнір.

### Глава 3. ОБРОБКА М'ЯСА І М'ЯСОПРОДУКТІВ, СЛІВСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ І ПЕРНАТОЇ ДИЧИНИ

#### § 1. ЗНАЧЕННЯ М'ЯСА В ХАРЧУВАННІ

М'ясо — цінний харчовий продукт, який містить повноцінні білки (14,5—23 %), жири (2—37 %), мінеральні речовини, представлені солями заліза, кальцію, магнію, фосфору та ін. (0,5—1,3 %), екстрактивні речовини, що збуджують апетит і стимулюють секрецію залоз внутрішньої секреції, вітаміни А, D, РР, групи В.

Основні тканини м'яса — м'язова, власне сполучна, жирова і кісткова.

*М'язова (мускульна) тканина* складається з окремих волокон, вкритих напівпрозорою оболонкою. Основні повноцінні білки м'язової тканини тварин — міозин, міоген, актин, міоглобін, міоглобулін, міоальбумін, які легко засвоюються організмом. М'язові волокна, які розташовані вздовж хребта, мають ніжне дрібноволокнисте м'ясо. До складу м'язів в області ший, черевця входять

цілі волокна, тому вони мають грубу консистенцію.

*Жирова тканина* складається з кульок жиру, оточених міцними оболонками сполучної тканини. Жир поліпшує смакові якості м'яса і підвищує його харчову цінність.

*Сполучна тканина* — плівки, сухожилки, суглобові зв'язки, хрящі, окіття — складається з неповноцінних білків: колагену і еластину. Колаген при тепловій обробці переходить у розчинний білок — глютин. Проте еластин дуже стійкий проти нагрівання, тому сполучна тканина зменшує харчову цінність і збільшує твердість.

*Кісткова тканина* складається з особливих клітин, основою яких є осеїн — речовина, яка щодо свого складу близька до колагену. Кістки бувають трубчасті (кістки кінцівок), плоскі (кі-

стки лопатки, тазу, черепа), зубчасті (хребці). Речовини, що містяться в кістках, при варінні бульйонів надають їм міцності і аромату.

Властивість м'яса залежить від виду тварини, вгодованості і термічного стану-

У підприємства громадського харчування, які працюють на сировині, м'ясо надходить в охолодженому і замороженому вигляді: яловичина — півтушами і четвертинами; баранина, козлятина і телятина — тушами і півтушами, свинина — тушами і півтушами. Крім того, надходять м'ясні напівфабрикати, виготовлені промисловим методом на підприємствах харчової промисловості, заготівельних фабриках.

Впровадження промислових методів виробництва напівфабрикатів, які виготовляють за новою технологією для масового використання в громадському харчуванні, сприяє зростанню продуктивності праці, економії паливно-енергетичних ресурсів, зменшенню втрат сировини, поліпшенню якості продукції, завдяки чому підвищується ефективність громадського харчування.

## § 2. КУЛІНАРНА ОБРОБКА М'ЯСА

М'ясо обробляють у м'ясному цеху підприємств громадського харчування або централізовано на м'ясокомбінатах, кулінарних фабриках. У підприємствах громадського харчування м'ясний цех розміщують, як правило, біля охолоджувальних камер схову.

Кулінарна обробка м'яса складається з таких процесів: приймання, перевірка якості за органолептичними показниками і зважування; розморожування мороженого м'яса; зачищення забруднених місць; видалення тавра; обмивання теплою і охолодженою водою; обсушування; розбирання туш; поділ на відрубки; обвалювання; відокремлення від кісток, жилкування і зачищення від сухожил-

ків, надлишку жиру, грубих плівок; нарізання дрібнокуєкових напівфабрикатів і виготовлення напівфабрикатів з січеного м'яса.

При прийманні м'яса насамперед перевіряють наявність тавра, даних ветеринарно-санітарного контролю, ступінь вгодованості, органолептично визначають доброякісність м'яса. За вгодованістю розрізняють яловичину, баранину, козлятину I і II категорій, телятину I категорії; свинину м'ясну, обрізну, жирну.

У доброякісного охолодженого м'яса на поверхні туші суха кірочка, колір від блідо-рожевого до червоного, консистенція щільна, еластична, при надавлюванні пальцем ямочка швидко вирівнюється. Морожене м'ясо на поверхні і розрізі має рожево-червоний колір з сіруватим відтінком за рахунок кристалів льоду, консистенція тверда, при постукуванні дає чіткий звук, запаху немає, але при розморожуванні з'являється запах м'яса й, вогкості. Доброякісність мороженого м'яса можна перевірити за допомогою розігрітої кухарської голки або пробного варіння.

М'ясо розморожують на повітрі в спеціальних камерах. При повільному розморожуванні в камері підтримується температура від 0 до 6—8 °С і вологість повітря 90—95 %. М'ясо розморожують великими кусками (тушами, півтушами, четвертинами), які підвішують на гачки і монорейки так, щоб вони не стикались між собою і не доторкувались до підлоги і стін.

За таких умов м'язові тканини майже повністю поглинають сік, який утворюється при розморожуванні, і попередній стан їх відновлюється. Тривалість розморожування залежить від виду м'яса, розміру кусків і становить 1—3 доби, температура в товщі м'яса досягає від 0 до 1 °С. Такий спосіб дуже тривалий, потребує наявності дефростерних камер і його можна застосовува-

ти у великих підприємствах. У невеликих підприємствах м'ясо розморожують у камерах, в яких його зберігають.

При швидкому розморожуванні підтримують температуру 20—25 °С і вологість повітря 85—95 %. За таких умов розморожування (до триває 12—24 год. М'ясний сік (до- 10%); який утворюється при таненні кристалів льоду, не встигають ввібрати м'язові волокна, при нарізанні напівфабрикатів сік витікає, а це призводить до великих втрат поживних речовин. Тому після швидкої дефростації м'ясо кладуть у холодильні камери, в яких підтримують температуру від 0 до 2 °С і витримують майже 24 год при відносній вологості 80—85 %. Не рекомендується розморожувати м'ясо в воді, оскільки в неї переходять розчинні поживні речовини. Після розморожування необхідно зрізати тавро, забруднені місця, кров'яні згустки.

Обмивання і обсушування м'яса в великих заготівельних підприємствах здійснюють у підвішеному стані: миють щіткою-душем або з брандспойту в спеціально відведених для цього приміщеннях. У невеликих підприємствах м'ясо можна мити і в ваннах з проточною водою. При цьому використовують капронові або трав'яні щітки. Температура води повинна бути від 20 до 30 °С. Обмивання теплою водою на 95—99 % знижує поверхнєве обсіменіння м'яса мікроорганізмами. Обмиті туші перед обсушуванням промивають холодною водою, температура якої становить 12—15 °С. Це затримує розвиток мікроорганізмів на поверхні м'яса при подальшій обробці.

Обсушування здійснюють, щоб запобігти розмноженню мікробів. М'ясо підвішують на гачки або кладуть на решітки, які розміщують над ваннами, і обсушують 2—3 год при циркуляції повітря, яке створюється за допомогою вентиляції. Для цієї мети можна використовувати

також портативні вентилятори з підігріванням повітря (фени), електрорушники, а також чисті бавовняні серветки.

### § 3. КУЛІНАРНЕ РОЗБИРАННЯ І ОБВАЛЮВАННЯ ЯЛОВИЧОЇ ТУШІ

Кулінарне розбирання м'яса здійснюють з метою раціонального використання окремих частин туші, які мають різне кулінарне призначення. Кожну частину туші використовують для приготування різноманітних кулінарних виробів. Вихід окремих частин залежить від породи, віку і вгодованості тварини. Розбирання півтуші м'яса передбачає такі операції: розділення на відруби, обвалювання відрубів (відокремлення м'яса від кісток), жилкування і зачищення, виділення крупнокускових напівфабрикатів.

М'ясо розбирають у приміщеннях, в яких температура не вища за 16—18 °С, і не допускають його нагрівання. Якщо в підприємство яловичина надходить півтушами без внутрішнього м'яза (вирізки), її розділяють на передню і задню четвертини. За умови, що яловичі півтуші надходять з вирізкою, перед тим як розбирати їх, у них відокремлюють вирізку, для чого підрізають її біля хребта по всій довжині. Товстий кінець відрізають від поперекового горбка клубової кістки і мускулів тазостегнової частини, потім, відтягуючи вирізку за кінець, зрізають її з остистих відростків хребта.

Лінія розділення півтуші на передню і задню четвертинки проходить через останнє ребро і між 13-м і 14-м хребцями. При цьому ребра відносять до передньої частини. Пахвину у півтуші розрізають навпроти останнього ребра, а потім по лінії цього ребра — м'якоть до хребта і розділяють по зчленуванню 13-го й 14-го хребців (рис. 15).

Розбирання передньої четвертини. Передня четвертина туші складається з ший, лопатки, спинно-реберної частини.

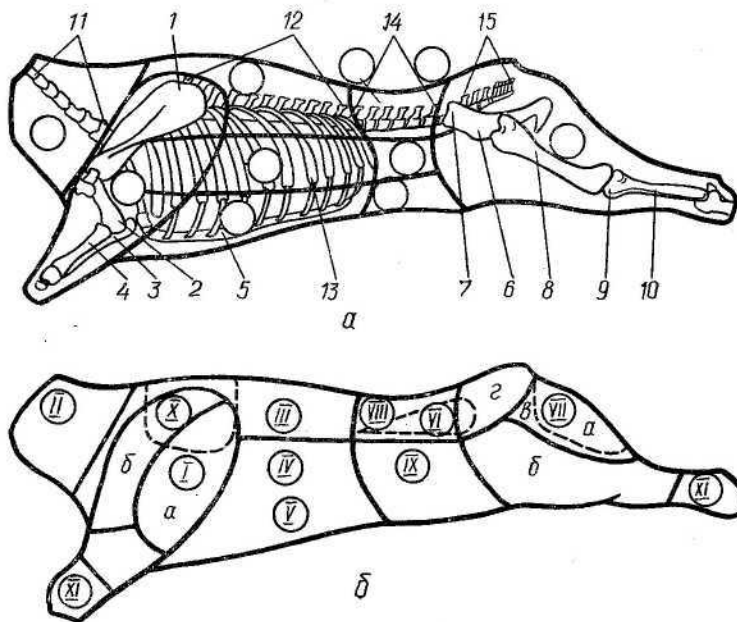


Рис. 15. Розбирання яловичої туші:

*a* — кістки: 1—лопатка; 2—плечова; 3—ліктьова; 4—променева; 5—грудна; 6—клубова; 7—горб клубової кістки (маклак!); 8—стегнова; 9—колінна чашечка; 10—велика гомілка; 11—сім шийних хребців; 12—тринадцять спинних хребців; 13—ребра; 14—шість поперекових хребців; 15—крижові хребці;

*б* — частини туші: 1—лопатка (*a* — плечова; *б* — заплечова); II—шийна; III—спинна (товстий край); IV—пружок; V—грудинка; VI—вирізка; VII—тазостегнова (*a* — внутрішня, *б* — бокова, *в* — зовнішня, *г* — верхня); VIII — поперекова (тонкий край); IX — пахвина; X—підлопаткова; XI—гомілка.

Четвертину кладуть на стіл внутрішнім боком донизу, лівою рукою трохи піднімають лопатку, знаходять контур, розрізають мускули, які з'єднують лопатку з грудною частиною, і відокремлюють її. Після цього по останньому шийному хребцю відокремлюють шийку. Спинно-реберна частина, яка залишилась, складається з товстого краю підлопаткової частини, пружка і грудинки.

Грудинку відрізають по лінії, яка проходить від кінця першого ребра до кінця останнього (на місці з'єднання хрящів з ребрами).

Товстий край і підлопаткову частину зрізають разом. Для цього надрізають м'якоть по лінії, яка сполучає товстий край з пружком, починаючи від останнього ребра до третього ребра. Потім під прямим кутом надрізають м'якоть на 1/3 довжини ребер, після чого її зрізають уздовж до першого ребра і відрізають товстий край разом з підлопатковою частиною з частини ребер і спинних хребців.

З товстого краю відокремлюють всі м'язи, що прилягають, а також сухожилки, включаючи поверхневі блискучі. Зачищений товстий край являє собою шар м'яса неправильної прямокутної форми, а підлопаткова частина — квадратної.

При обвалюванні м'якоть відокремлюють від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишалось м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 100 мм).

При зачищенні і жилкуванні з м'яса видаляють сухожилки, грубі поверхневі плівки, хрящі, зайвий жир, з країв обрізають тонкі закраїни. Міжм'язові сполучні тканини і тонкі поверхневі плівки залишають. М'ясо зачищають, щоб воно не деформувалось. З такого м'яса зручніше нарізати порціонні та інші напівфабрикати.

Для обвалювання лопатку кладуть зовнішнім боком на стіл, щоб променева кістка була напрямлена в бік робітника. М'ясо відокремлюють з лівого боку пле-

чової кістки і правого боку променевої і ліктьової кісток, а потім від зчленування цих кісток у напрямі зап'ястя. Потім зрізають м'якоть з виступу ліктьової кістки, розрізають між ними плівку від плечової. Повертають лопатку плечовою кісткою від себе, розрізають м'якоть біля плечової і лопаткової частин з правого боку і відокремлюють лопаткову кістку від плечової. З лівого боку лопаткової кістки зрізають м'якоть, зачищають дзьобоподібний відросток лопаткової кістки і видаляють її. З правого боку плечової кістки зрізають м'якоть, відокремлюють її від плечової кістки. З м'якоті відрізають жилисту частину, яку зняли з променевої і ліктьової кісток. М'ясо, яке залишилось, розрізають на два великих куски — плечову і заплічну частини.

З шиї, пружка, грудинки зрізають м'якоть цілим шаром, щоб повністю відокремити його від шийних хребців реберних кісток. Зачищений край — це тонкий м'язовий шар прямокутної форми.

**Розбирання задньої четвертини.** Якщо в підприємства громадського харчування яловичина надходить з вирізкою, її спочатку відокремлюють, щоб не розрізати при обробці. Після цього четвертину розділяють на поперекову і тазостегнову частини за виступом задньої ноги. При цьому розчленовують останній поперечний і перший крижовий хребці. У поперековій частині підрізають м'якоть вздовж поясничних хребців і зрізають її цілим шаром. М'якоть розділяють на тонкий край і пахвину. Відокремлені великокускові напівфабрикати жилкують. З тонкого краю відокремлюють м'язи і сухожилки, що прилягають. Зачищений тонкий край являє собою прямокутний шар м'яса, пахвина — м'язовий шар, що знаходиться в нижній черевній частині туші.

При обвалюванні тазостегнової частини вирізають клубову (тазову) кістку і крижові хребці. Зрізають м'якоть внут-

рішньої частини, що лежить на стегнової кістці, зрізають гомілку, вирізають стегнову кістку. М'якоть, що залишилась, розділяють на частини — верхню, бокову і зовнішню. Куски м'якоті після того, як відокремлять кістки, зачищають від сухожилків, зайвого жиру, зрізають за країни.

При розбиранні, обвалюванні і жилкуванні яловичих півтуш виділяють такі великокускові напівфабрикати: лопатку (плечову і заплічну), м'якоть грудинки, спинну частину (товстий край), підлопаткову частину, пружок, вирізку, поперекову частину (тонкий край), верхній, внутрішній, зовнішній і боковий шматки тазостегнової частини і гомілку.

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

*Вирізка* — найніжніша частина м'яса; використовують для смаження великим куском, натуральними порціонними (філе, біфштекс, лангет) і малими кусками (бефстроганов, шашлик, печеня по-київському).

*Товстий і тонкий край* використовують для смаження великими кусками, порціонними натуральними (антрекот), панірованими (ромштекс) і дрібними кусками (бефстроганов, піджарка).

*Внутрішня і верхня частини* — для тушкування великими і порціонними кусками (битки, зрази), для смаження панірованими, (ромштекс) і дрібними кусками (бефстроганов і піджарка).

*Зовнішня і бокова частини* — для варіння, тушкування великими, порціонними (яловичина духова, зрази, битки) і дрібними кусками (азу, гуляш, домашня печеня, вироби з січеної маси).

*Лопатка і підлопаткова частини, грудинка, пружок* (м'ясо I категорії) — для варіння і тушкування дрібними кусками (гуляш, домашня печеня, вироби з січної маси).

*Котлетне м'ясо* — це м'якоть шийної частини, пахвина і обрізки, які дістають при обвалюванні туші і зачищенні великокускових напівфабрикатів, а також пружок з туш II категорії. В котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової і сполучної тканини не повинен перевищувати 10 %. Кістки і сухожилки при обробці м'яса становлять: у яловичини I категорії — 25,4, II категорії — 28,5 %; втрати — 1 %.

#### § 4. КУЛІНАРНЕ РОЗБИРАННЯ І ОБВАЛЮВАННЯ СВИНЯЧОЇ, БАРАНЯЧОЇ І ТЕЛЯЧОЇ ТУШ

Розбирання свинячих, баранячих і телячих туш (рис. 16 і 17) складається з таких операцій, як і розбирання яловичих туш. В свинині шар підшкірного жиру повинен не перевищувати 1 см, зайвий жир перед обвалюванням зріза-

ють. Перед розбиранням телятини і свинини у них відокремлюють вирізку.

Свинячі, баранячі, козячі, телячі туші або свинячі півтуші розрізають упоперек на дві частини — передню і задню (заздалегідь відокремлюють вирізку). Лінія розрубання проходить по контуру задньої ноги, тазову кістку, між крижовим і поперековим хребцями.

**Розбирання передньої половини туші.** Передню половину розрубують на такі відруби: лопаткову і шийну частини, грудинку, корейку.

Лопаткову частину відокремлюють так, як і яловичої туші. У баранини і телятини після відокремлення лопатки відрубують шийну частину між останнім шийним і першим спинним хребцями, по лінії виступу грудної кістки, яка підходить до першого остистого відростка хребта.

Частина, що залишилась після відокремлення лопатки і шиї, називається коробкою. Щоб відокремити корейку, потрібно вздовж спинних і поперекових хребців з обох боків поперечних відростків прорізати м'якоть до основи ребра,

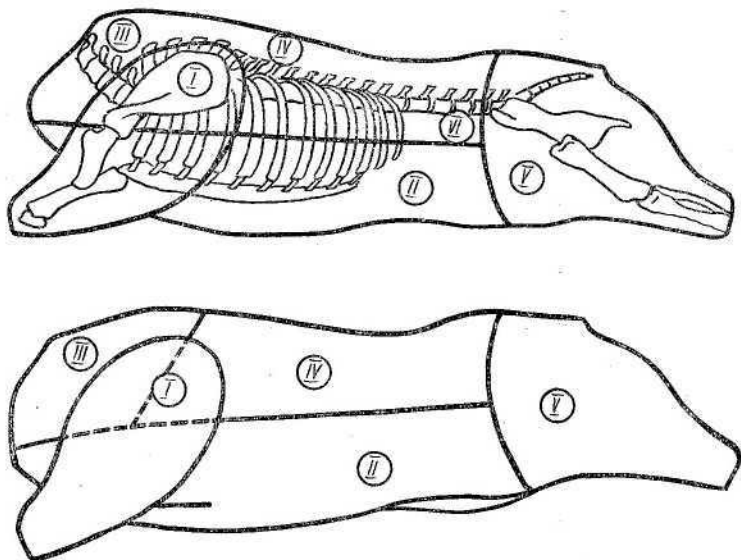


Рис. 16. Розбирання свинячої туші:

/ — лопатка (передня нога)-, // — грудинка; /// — шийна частина-, IV — корейка; V — тазостегнова частина (задня нога)-, VI — вирізка.

вирубати хребет, перерубуючи його поперечні відростки і ребра біля основи спочатку з одного боку хребта, а потім з другого. Кожну половинку розрубують на дві частини — корейку і грудинку. Лінія розрізу проходить упоперек ребра паралельно хребту. Довжина ребер корейки не повинна бути більшою за 8 см. З свинячої корейки відрізають шийну частину між четвертим і п'ятим ребрами.

Розбирання задньої половини туші. Задню половинку туші розділяють на два окости. Для цього кістки тазу і крижові хрящі розпилюють або розрубують у поздовжньому напрямі. При розбиранні і обвалюванні баранини, свинини, телятини дістають лопатку, шийку, корейку, грудинку і тазостегнову частину.

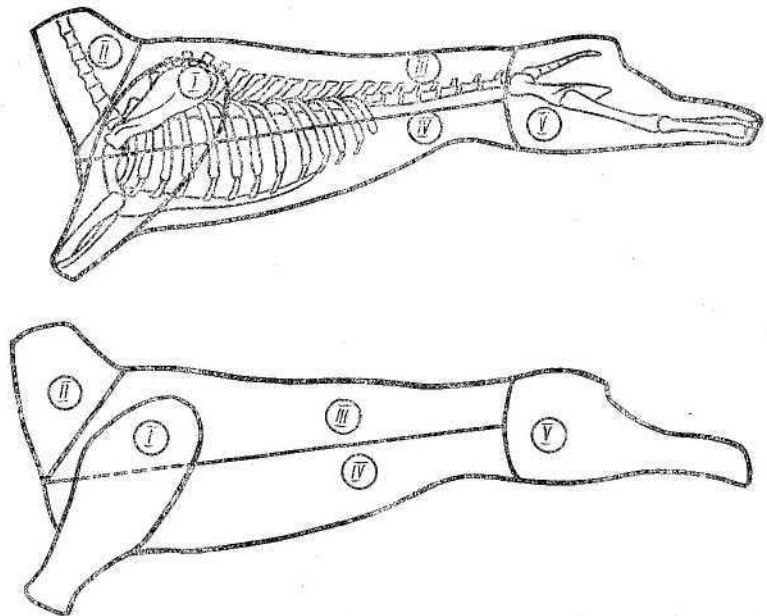
Кістки і сухожилки при обробці баранини I категорії становлять 27,5 %; II категорії — 32,8 %; втрати для обох категорій — 1 %, свинини м'ясної — 14 %, обрізної — 15,8, жирної — 12, втрати — 0,8 %.

Обвалювання і жилювання лопаткової і тазостегнової частин свинини, баранини, козлятини і телятини здійснюють так само, як і яловичини. Оброблену м'якоть лопаткової і тазостегнової частин масою не більше як 5 кг залишають цілою. Тазостегнову частину використовують для смаження цілою, порціонними кусками (свинина і баранина духова), в панірованому вигляді (шніцель), малими кусками (плов, піджарка, шашлик, гуляш), виробів з січеної маси.

Корейку обвалюють не повністю, а лише з поперекової частини зрізають поперечні відростки хребта, ребра не вірізають. Зрізають закраїни, з зовнішнього боку корейки знімають сухожилки. З корейки баранини відрізають частину з 1-го по 4-е ребро, оскільки вона являє собою тонкий шар м'язів, непридатних для нарізання порціонними кусками.

Таким чином, такий великокусковий напівфабрикат, як корейка, являє собою спинну (реберну) і поперекову (ниркову) частини з-реберними кістками не

Рис. 17. Розбирання баранячої і телячої туші:  
/ — лопатка (передня нога); // — шийна частина; /// — корейка; IV — грудинка; V — тазостегнова частина.





більш як 8 см завдовжки • з м'ясом і жиром без спинних і поперекових хребців і поперекових відростків. Кореїку використовують для смаження цілою, порціонними кусками, в натуральному (котлети натуральні, ескалоп, шашлик по-карському), панірованому вигляді (котлети відбивні, битки по-кйївському, шніцель) і дрібними кусками (шашлики).

Грудинку також повністю не обвалюють." Великокусковий напівфабрикат «Грудинка» — це частина туші з реберними кістками, яка залишається після відокремлення корейки без грудної кістки, її використовують для смаження, фарширування, варіння, тушкування малими кусками (рагу, гуляш, домашня печеня)".

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 спинні хребці з реберними кістками, зрізають м'якоть цілим шаром. Шийну частину використовують для смаження цілою, тушкування (порціонними — свинина духова і малими кусками — гуляш, домашня печеня по-кйївському, по-кримському).

У баранини, козлятини, телятини для котлетного м'яса використовують м'якоть шийної частини і обрізки, у свинини — обрізки. Куски м'якоті зачищають від сухожилків і грубої сполучної тканини. В котлетному м'ясі з свинини вміст жиру повинен становити не більш як 30 %, а сполучної тканини — 5 %.

## § 5. ПРИГОТУВАННЯ НАТУРАЛЬНИХ М'ЯСНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ З ЯЛОВИЧИНИ

За способом приготування розрізняють напівфабрикати великокускові, порціонні і дрібнокускові (табл. 2, фото 2). Щоб їх приготувати, використовують такі прийоми: нарізання, відбивання,

Таблиця 2. Види напівфабрикатів з яловичини

Частина м'яса	Великокускові	Порціонні	Дрібнокускові
Вирізка	Для смаження	Біфштекс, філе, лангет	Бефстроганов, шашлик
Товстий і тонкий край	»	Антрекот, ромштекс	Бефстроганов, піджарка
Верхня і внутрішня частина задньої ноги	»	Ромштекс, зрази відбивні	Те саме
Бокова і зовнішня частина задньої ноги	Для тушкування, м'ясо шпиговане	Яловичина духова, зрази відбивні	Азу
Доплаткова і підлопаткова частина	Для варіння	—	Гуляш
Грудинка	»	—	»
Пружок	»	—	»

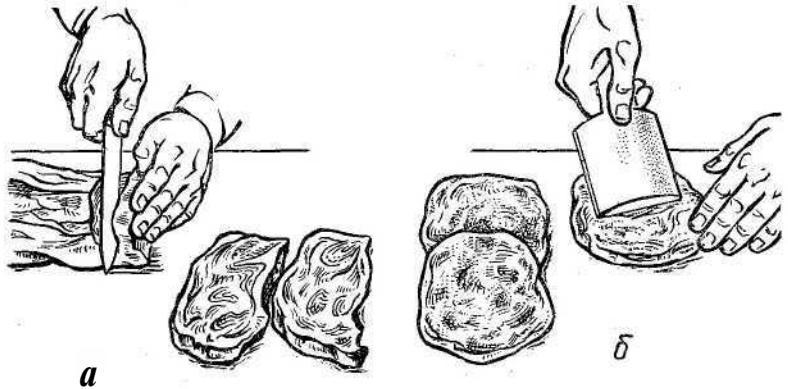
підрізання сухожилків, панірування, шпигування, маринування.

**Нарізання** (рис. 18). Для напівфабрикатів м'ясо нарізають на порціонні або дрібні куски впоперек волокон під прямим кутом або 45° для того, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалось і було ніжним. При комплексному виробництві спочатку нарізають порціонні напівфабрикати, а потім дрібнокускові. Порядок і технологія приготування порціонних і дрібнокускових напівфабрикатів подано у Збірнику рецептур, страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування.

Для нарізання і приготування напівфабрикатів використовують ножі кухарської трійки, ножі-рубаки, ножі-сікачі, сікач, мусат (рис. 19).

**Відбивання.** Порціонні куски м'яса відбивають вручну сікачем, який заздалегідь змочують у холодній воді. При цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату,

Рис. 18. Нарізання  
а і відбивання  
б натуральних  
напівфабрикатів.



він набуває відповідної форми, що забезпечує рівномірну теплову обробку.

**Підрізання сухожилків.** Сухожилки підрізають у кількох місцях, щоб порціонні куски не деформувались при тепловій обробці. Розпушувати м'ясо і підрізати сухожилки краще на м'ясорозпушувальній машині.

**Панірування.** Напівфабрикати панірують, щоб вони були соковитими і не злипались при зберіганні і транспортуванні. Завдяки паніруванню смажені вироби мають дуже апетитну добре підсмажену кірочку, залишаються соковитими, а білки сполучної тканини краще розм'якшуються. Щоб паніровка краще трималась на поверхні напівфабрикатів, перед паніруванням їх змочують у льезоні.

**Шпигування.** Щоб смак кулінарних виробів поліпшився, їх шпигують. Для цього використовують сало, моркву, часник, біле коріння (фото 3).

**Маринування.** М'ясо маринують дрібними або порціонними кусками. Це сприяє набуханням колагенових волокон сполучної тканини, розм'якшенню м'яса, прискорює процес смаження. М'ясо стає смачним і ароматним.

Для маринування використовують ферментні препарати рослинного, тваринного і мікробіологічного походжен-

ня. Завдяки їм білки сполучної тканини розщеплюються, а тканини м'яса розм'якшуються.

Для нарізання великокускових, порціонних і дрібнокускових полуфабрикатів використовують зачищене м'ясо. У вирізки розрізняють три частини: потовщену (голівку), середню і тонку (хвостик). З кожної частини вирізки нарізають відповідний напівфабрикат

### Великокускові напівфабрикати

**Ростбіф** виготовляють з повністю зачищених кусків товстого, тонкого країв м'якоті або вирізки. Щоб забезпечити рівномірне, прогрівання при смаженні напівфабрикат формують з двох вирізків, стулюють голівку з хвостиком і перев'язують шпагатом. На поверхні кусків у декількох місцях надрізають сухожилки і плівки. Маса напівфабрикату 1,5—2,5 кг.

**Тушковане м'ясо** готують з верхньої, внутрішньої, бокової і зовнішньої частин задньої ноги масою 1,5—2,5 кг.

**Шпиговане м'ясо** готують з тих самих частин, що й тушковане, але їх шпигують за допомогою шпигувальної голки морквою, петрушкою або свинячим шпиком у шахматному порядку. Проколи роблять уздовж волокон, в от-

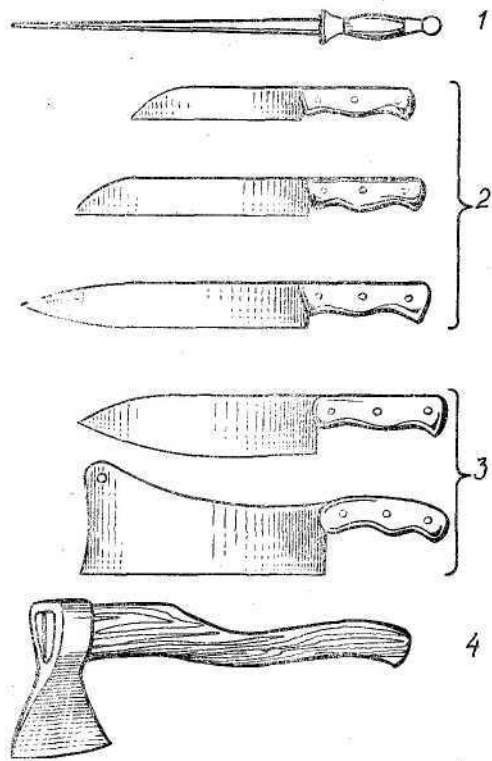


Рис. 19. Інструменти для обробки м'яса, птиці і риби:  
1—мусат; 2—ножі кухарської трійки; 3—ножі-сікачі; 4 — сокира кухарська.

вори вставляють брусочки шпику або овочів.

**Відварне м'ясо** готують з м'якоті бокової і зовнішньої частин задньої ноги, лопатки, підлопаткової частини, грудинки, пружка, масою 1,5—2,5 кг.

### Порціонні напівфабрикати

М'ясо нарізають на порціонні куски для смаження в натуральному вигляді, тушкування (фото 4).

**Біфштекс** нарізають під прямим кутом з потовщеної частини вирізки по одному куску на порцію 2—3 см завтовшки, злегка відбивають, надають

округлої форми. Біфштекс з насічкою нарізають з верхньої і внутрішньої частин задньої ноги. На поверхні з обох боків роблять надрізи або пропускають крізь машину для розпушування. Куски мають неправильну округлу форму.

**Філе** нарізають під прямим кутом з середньої частини вирізки по одному куску на порцію, 4—5 см завтовшки, потім надають округлої форми, але не відбивають.

Лангет нарізають під кутом 40—45° з тонкої частини вирізки по два куски на порцію 1—1,5 см завтовшки, злегка відбивають. Можна нарізати з товстого і тонкого країв.

Антрекот нарізають з товстого і тонкого країв під прямим кутом 1,5—2 см завтовшки, відбивають, надрізають сухожилки і плівки. Напівфабрикат має овально-довгасту форму. Допускається товщина жиру не більш як 1 см.

**Зрази відбивні** нарізають з бокової і зовнішньої частин задньої ноги порціонними кусками 1—1,5 см завтовшки. Відбивають, на середину кладуть фарш, загортають у вигляді маленьких ковбасок і перев'язують ниткою або шпагатом. Для приготування фаршу ріпчасту цибулю пасерують і з'єднують з подрібненими вареними яйцями або грибами, зеленню петрушки, меленими сухарями, додають сіль, перець і перемішують.

**Яловичина духова.** З бокової і зовнішньої частин м'якоті задньої ноги нарізають великі або порціонні куски по одному або два на порцію 1,5—2 см завтовшки і відбивають.

**Ромштекс.** З товстого і тонкого країв верхньої і внутрішньої частин м'якоті задньої ноги нарізають порціонні куски 1,5—2 см завтовшки, відбивають, підрізають сухожилки, солять, посипають перцем, змочують у льезоні, обкачують у червоній паніровці і формують.

## Дрібнокускові напівфабрикати (фото 5)

**Бефстроганов** нарізають з обрізків вирізки, товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоти задньої ноги 2 см завтовшки. Кусочки відбивають, щоб товщина їх становила не більше ніж 0,5 см, розрізають на брусочки 3—4 см завдовжки масою 5—7 г кожний.

**Азу** нарізають з м'якоти бокової і зовнішньої частин задньої ноги і 1,5—2 см завтовшки, відбивають і нарізають брусочками 4—5 см завдовжки масою 10—15 г кожний.

**Піджарку** нарізають з товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоти задньої ноги 2 см завтовшки, відбивають і нарізають брусочками масою 10—15 г кожний.

**Шашлик.** Вирізку нарізають кусочками однакової форми масою 30—40 г, злегка відбивають; шпик нарізають квадратами. Потім м'ясо і шпик наколюють на шпалки (кусочки м'яса на шпалці повинні бути першими і останніми).

**Гуляш** нарізають з пружка, лопаткової і підлопаткової частин, бокової і зовнішньої частин задньої ноги кубиками масою 20—30 г по 4—5 шт. на порцію. Маса жиру має становити не більше ніж 10 %.

### § 6. НАПІВФАБРИКАТИ З БАРАНИНИ, ТЕЛЯТИНИ, СВИНИНИ НАТУРАЛЬНІ

Для приготування напівфабрикатів з частин туш малої худоби (табл. 3) використовують такі самі кулінарні прийоми, як і для приготування напівфабрикатів з яловичих туш.

#### Великокускові напівфабрикати

**Баранина** (свинина) смажена. Для приготування цієї страви використову-

Таблиця 3. Види напівфабрикатів з баранини і свинини

Частина м'яса	Великокускові	Порціонні	Дрібнокускові
<b>Баранина</b>			
Корейка	Для смаження цілою	Котлети натуральні, відбивні, шашлик по-карському	Шашлик
Тазостегнова	Те саме	Шніцель	»
Лопаткова	Для смаження цілою (рулет), варіння	Баранина духова	Плов, пилав
Грудинка	Для смаження в фаршированому вигляді, варіння	—	Рагу
<b>Свинина</b>			
Корейка	Для смаження цілою	Котлети натуральні, відбивні, ескалоп	Шашлик, піджарка
Тазостегнова	Те саме	Шніцель	Те саме
Лопаткова частина	»	Свинина духова	Гуляш, плов
Грудинка	Для варіння	—	Рагу, плов
Шия	Для смаження цілою	Свинина духова	Гуляш

ють великі куски масою 1,5—2 кг з корейки, тазостегнової частини, грудинки, лопатки (у туші свині — з шиї); для варіння — лопатку і грудинку. Великі куски м'яса повинні бути приблизно однакової товщини. М'якоть лопаткової частини малої худоби розрізають шарами на два-три куски.

Грудинку варять і смажать з реберними кістками. З внутрішнього боку ребер підрізають плівки, щоб кістки краще відокремлювались після варіння. Для тушкування м'ясо шпигують, як і яловичину.

**Грудинка** фарширована смажена. У грудинки з боку пахвини прорізають плівки між зовнішнім шаром м'якоті і м'якоттю на реберних кістках так, щоб утворилась «кишеня». З внутрішнього боку грудинки надрізають плівки вздовж кісток. Утворений отвір заповнюють фаршем, розріз закріплюють шпажкою і зашивають. Для фаршу використовують гречану (рисову) кашу або м'ясо з рисом. Кашу з'єднують з пасерованою цибулею, вареним подрібненим яйцем, меленим перцем, зеленню петрушки і добре перемішують. Сире м'ясо подрібнюють, додають воду, сіль, мелений перець, пасеровану ріпчасту цибулю, відварений рис і перемішують.

### Порціонні напівфабрикати

**Котлети натуральні.** М'ясо нарізають з половини реберної частини корейки, яка прилягає до ниркової частини, з 13-го по 6-е ребро. Для цього корейку кладуть на стіл ребрами догори і, починаючи від ниркової частини, нарізають під кутом 45° порціонні куски разом з реберною кісточкою. В нарізаних кусках вздовж ребра підрізають м'якоть на 2—3 см, кісточку зачищають, котлети відбивають і надрізають сухожилки. Кінець кісточки повинен бути рівним, нероздробленим. Напівфабрикат має овально-плоску форму, злегка ввігнуту з боку реберної кісточки. Поверхня незавітрена, злегка волога, колір м'язової тканини характерний для м'яса певного виду.

Котлети відбивні. М'ясо нарізають з корейки, що залишилась після нарізання натуральних котлет, з 6-го ребра. Порціонні куски нарізають під кутом 45° разом з реберною кісточкою. М'ясо підрізають уздовж зачищеної кісточки, відбивають, надрізають сухожилки, посилають сіллю й перцем, змочують у льезоні, обкачують у сухарях, надають овально-плоскої форми.

**Ескалоп.** Порціонні куски нарізають з корейки свинини без реберних кісток 1,0—1,5 см завтовшки, відбивають, надрізають сухожилки. Використовують 1—2 куски на порцію.

**Шніцель відбивний.** З м'якоті тазостегнової частини баранини (свинини) нарізають порціонні куски 1,5—2 см завтовшки. М'якоть відбивають, надрізають сухожилки, посипають сіллю, перцем, змочують у льезоні і обкачують у сухарях, надають овально-довгастої форми.

**Духова свинина (баранина).** З м'якоті лопатки (у туші свиней — з шиї) нарізають порціонні куски під кутом 45° 2—2,5 см завтовшки.

### Дрібнокускові напівфабрикати

**Шашлик.** З м'якоті корейки і тазостегнової частини баранини нарізають кусочки квадратної форми і маринують. Для цього в посуд, який не окислюється, кладуть м'ясо, збризкують лимонним (грайатовим) соком або оцтом, або натуральним вином, додають подрібнену цибулю, а також перець, сіль, зелень петрушки і кропу і ставлять у холодне місце на 4—8 год. Для шашлику по-кавказькому м'ясо баранини нарізають кусочками в вигляді кубиків масою 30—40 г і маринують. Перед смаженням наколюють на шпажку по 4—5 кусочків. Для шашлику по-карському м'ясо нарізають з ниркової частини корейки баранини по одному куску на порцію і маринують разом з нирками. Перед смаженням на шпажку спочатку наколюють половину нирки, потім м'ясо і другу половину нирки.

**Піджарка.** З корейки і тазостегнової частини задньої ноги нарізають брусочки масою 10—15 г.

**Гуляш, печеня по-домашньому.** З м'якоті лопатки і шиї нарізають кубики масою 20—30 г з вмістом жиру не більш як 20 %.

**Рагу.** З іґаДИНКИ нарубують кусочки разом з кісточкою в вигляді кубиків масою 30—40 г по 3—4 кусочки на порцію. Маса кісток у рагу повинна не перевищувати 20 %.

**Плов.** З м'якоті лопаткової і тазостегнової частин нарізають кусочки в вигляді кубиків масою 20^30 г.

**Пилав.** З баранячої грудинки і лопатки нарубують кусочки разом з кісточкою у вигляді кубиків масою 10—15 г по 6 кусочків на порцію.

#### § 7. ПРИГОТУВАННЯ СІЧЕНОЇ МАСИ І НАПІВФАБРИКАТІВ З НЕЇ

М'ясні січені напівфабрикати виготовляють відповідно до Збірника рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування.

Для приготування січеної маси використовують: яловичину — м'якоть шийної частини, пахвину і обрізки, які дістають при розбиранні туші, а також пружок з туш II категорії, баранину, телятину, свинину — м'якоть шийної частини і обрізки. Всі куски м'яса обов'язково зачищають від сухожилків.

Для поліпшення смаку і соковитості готових виробів до нежирного котлетного м'яса додають жир-сирець (5—10 %). Зачищене м'ясо нарізають на куски, з'єднують з шпиком, пропускають крізь м'ясорубку з решіткою з великими отворами, додають воду або молоко, сіль, перець і все добре перемішують. Вміст жирової тканини в січеній масі з свинини не повинен перевищувати 30 %, з яловичини, баранини і телятини — не більш як 10 %.

З січеної маси виробляють такі напівфабрикати.

**Біфштекс січений.** Шпик нарізають дрібними кубиками, з'єднують з січеною масою, розділяють на порції і надають виробам приплюснуто-округлої форми 2 см завтовшки. На порцію використовують 1 шт.

**Лангет січений.** Січену масу розділяють на порції, надають виробам приплюснуто-округлої форми 1—1,5 см завтовшки. Використовують по 2 шт. на порцію.

**Котлети натуральні січені.** Масу з баранини розділяють на порції, надають виробам овально-приплюснутої форми, змочують у льезоні, обкачують у сухарях.

**Шніцель натуральний січений.** Січену масу порціонують, надають овально-довгастої форми 1 см завтовшки, змочують у льезоні і обкачують у мелених сухарях.

**Ромштекс січений.** Готують так само, як і шніцель натуральний січений, але для його приготування використовують яловичину.

**Фрикадельки.** М'ясо нарізають кусочками, пропускають 2—3 рази крізь м'ясорубку, з'єднують з ріпчастою цибулею, сирими яйцями, меленим перцем, сіллю, додають воду і все перемішують, порціонують у вигляді кульок масою 7—10 г.

**Люля-кебаб.** М'ясо баранини нарізають кусочками, з'єднують з сирією ріпчастою цибулею, баранячим (курдючним) салом, 2—3 рази пропускають крізь м'ясорубку, кладуть сіль, мелений перець і добре перемішують. Можна додати лимонну кислоту. Для маринування ставлять у холодильну шафу на 2—3 год. Після цього порціонують (по 2—3 шт. на порцію), надають форми маленьких ковбасок, прикріплюють до шпажки.

**Бигочки по-селянському.** Для приготування натуральної січеної маси використовують яловичину, додають також дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

**Котлети полтавські.** Яловичину пропускають 2 рази крізь м'ясорубку, додають воду, шпик, нарізаний дрібними кубиками, подрібнений часник, сіль, перець і перемішують. З цієї маси формують котлети і обкачують їх у сухарях.

## § 8. ПРИГОТУВАННЯ КОТЛЕТНОЇ МАСИ І НАПІВФАБРИКАТІВ З НЕЇ

Для приготування котлетної маси використовують м'ясо з великим вмістом сполучної тканини, а також хліб. Під механічною дією (подрібненні на м'ясорубці) структура сполучної тканини порушується, що полегшує теплову обробку. Хліб надає виробам пишності, соковитості, оскільки утримує вологу (фото 6).

Для приготування котлетної маси використовують яловичину (м'якоть шиї), свинину (обрізки, які дістають при розбиранні туш) і рідше баранину (м'якоть шиї, обрізки). Найкраще використовувати м'ясо з високим ступенем вгодованості тварин з вмістом жиру до 10 %. При цьому котлетна маса буде вищої якості. Якщо м'ясо нежирне, додають шпик або натуральне сало (5—10 %). М'ясо зачищають від сухожилків, синців, грубої сполучної тканини, нарізають кусочками і пропускають крізь м'ясорубку. Черствий хліб з пшеничного борошна І сорту замочують у холодній воді або молоці. Подрібнене м'ясо з'єднують із замоченим хлібом, добре перемішують, пропускають крізь м'ясорубку, додають сіль, перець, воду або молоко, вимішують і вибивають. Маса збагачується повітрям, стає більш однорідною, а виробы — пухкими.

З котлетної маси виготовляють такі напівфабрикати.

Котлети січені. Котлетну масу розділяють на порції по 57 г (по 1—2 шт. на порцію), обкачують у червоній паніровці, надають овально-приплюснутій форми з одним загостреним кінцем 2—2,5 см завтовшки, 10—12 завдовжки, 5 см завширшки.

Биточки січені. Котлетну масу формують на порції по 57 г (по 2 шт. на порцію), обкачують у сухарях і надають приплюснuto-округлої форми (2—2,5 см завтовшки, діаметром 6 см).

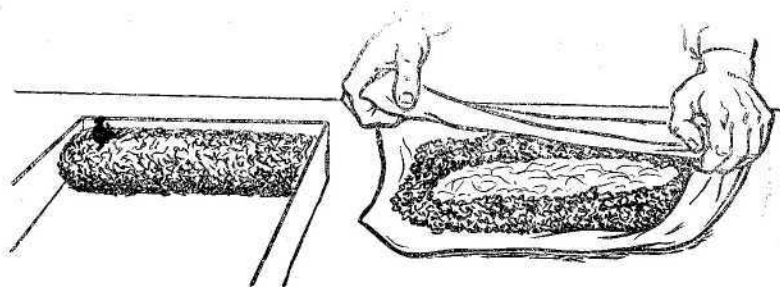
У котлети і биточки можна додавати ріпчасту цибулю або часник (5—8 г ріпчастої цибулі або 0,5—0,8 г часнику). В цьому разі виробы відразу підлягають тепловій обробці, оскільки котлетна маса при зберіганні набуває сірого кольору, погіршується її структура, а також якість виробів.

Шніцель січений. Котлетну масу розділяють на порції, панірують, надають овально-приплюснутій форми 1 см завтовшки. Використовують по 1 шт. на порцію.

Зрази січені. До котлетної маси додають менше хліба, ніж для котлет січених, порціонують, надають форми кружальця 1 см завтовшки, на середину кладуть фарш, краї з'єднують, обкачують у червоній паніровці і формують у вигляді цеглинки з овальними краями. Використовують по 1—2 шт. на порцію. Для фаршу пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з вареними січеними яйцями, зеленню петрушки, додають сіль, мелений перець і перемішують. Можна також для фаршу використовувати омлет, який нарізають дрібними кусочками.

Тюфтельки. Котлетну масу готують з меншою кількістю хліба, додають пасеровану ріпчасту цибулю, порціонують (по 2—4 шт. на порцію), формують у вигляді кульок, обкачують у борошні.

Рулет. Для приготування котлетної маси беруть хліба менше. На змочену у воді серветку або марлю кладуть підготовлену масу в вигляді прямокутника 1,2—2 см завтовшки, на середину вздовж кладуть фарш (рис. 20). Для фаршу використовують відварні макарони, заправлені маслом і яйцем, або варені яйця, або пасеровану ріпчасту цибулю, омлет. Варені січені яйця можна з'єднувати з пасерованою ріпчастою цибулею. Масу з'єднують за допомогою серветки, щоб один край трохи накривав другий, надають форми батона і перекладають швом донизу з серветки на лист, змащений жиром. Поверхню руле



та змащують лезоном, посипають сухарями, а також роблять проколи, щоб при тепловій обробці не утворилися тріщини,

довше ніж 3 год при температурі 10-12. °С. Подрібнені кістки негайно підлягають тепловій обробці.

### § 9. ОБРОБКА КІСТОК

Харчові відходи (кістки і сухожилки), які дістають при обробці м'яса, можна використовувати в кулінарному виробництві. До складу кісткової тканини входять мінеральні солі, жири, білки, осейн, екстрактивні речовини. Вони надають бульйону специфічного смаку і аромату. Кількість кісткової тканини і сухожилків залежить від виду м'яса, віку тварини і її вгодованості. Кістки використовують у підприємствах громадського харчування для приготування бульйонів. Перед використанням зачищені кістки розрубують, щоб при тепловій обробці краще виділялись харчові речовини — білки, екстрактивні речовини, жири, мінеральні солі. В невеликих підприємствах громадського харчування кістки розрубують сокирою на розрубувальному столі, у великих — використовують кісткодробарки або розпилюють на кісткопилках. У трубчастих кістках з обох кінців відпилюють потовщену частину, а трубку залишають цілою. Хребетні кістки розрубують на хребці і впоперек, великі кістки — на куски розміром 5-7 см масою 100 г. Після подрібнення їх промивають.

Зберігають кістки в нерозрубаному вигляді в лотках шаром до 20 см не

### § 10. НАПІВФАБРИКАТИ, ЯКІ НАДХОДЯТЬ ІЗ ЗАГОТІВЕЛЬНИХ ФАБРИК І М'ЯСОКОМБІНАТІВ

Великокускові напівфабрикати, які надходять із заготівельних фабрик і м'ясокомбінатів, виготовляють з яловичини, баранини, свинини і телятини. Вони являють собою окремі частини м'яса, зачищені від зайвого жиру, плівок, сухожилків. Асортимент напівфабрикатів з яловичини такий:

*вирізка* — м'яз, вкритий блискучими сухожилками,

*товстий край* — шар м'яса неправильної прямокутної форми, із зовнішнього боку вкритий блискучими сухожилками, без м'язів і сухожилків, які прилягають безпосередньо до хребта;

*тонкий край* — прямокутний шар м'яса, із зовнішнього боку вкритий блискучими сухожилками;

*верхня частина* — м'якоть округлої форми з видаленими грубими сухожилками;

*внутрішня частина* — крупні м'язи округлої форми, вкриті тонкою поверхневою плівкою;

*бокова частина* — крупні м'язи;

*зовнішня частина* — шар м'яса з двох м'язів, що зрослися, має видовжену плоску форму;



*лопаткова частина*—м'якоть, що складається з двох частин: плечової клиноподібної форми і заплецової (два м'язи довгастої форми, з'єднані плівкою);

*підлопаткова частина* — м'якоть квадратної форми;

*грудинка* — м'якоть, яку знімають з грудної кістки і прилеглої до неї нижньої третини реберної частини;

*пружок* — тонкий м'язовий шар прямокутної форми;

*котлетне м'ясо* — куски м'яса різної величини з шийної частини, пахвини і обрізків, а також пружка з туш м'яса II категорії-

З баранини, телятини, свинини надходять такі напівфабрикати:

*корейка* — спинна і поперекова частини з реберними кістками не більш як 80 мм завдовжки, з прилеглими до них м'ясом і жиром, без спинних і поперекових хребців і поперечних відростків;

*тазостегнова частина*—м'якоть задньої ноги без жиллистого м'яса;

*грудинка*— реберна частина м'якоті з реберними кістками, без грудної кістки;

*шия* — м'якоть, знята одним шаром з шийної частини свинини;

*котлетне м'ясо* — куски м'яса, різні за розміром, з шийної частини (крім свинини) і обрізків, які дістають при зачищенні великокускових напівфабрикатів.

Великокускові напівфабрикати з баранини, козлятини, свинини й телятини можна смажити цілими, використовувати для виготовлення порціонних і дрібнокускових напівфабрикатів. У підприємства громадського харчування вони надходять в металевих ящиках масою 20 кг. В ящики кладуть напівфабрикати, виготовлені з одного виду м'яса. Їх зберігають при температурі не вищій від 6 °С не більш як 48 год з часу виготовлення. Вирізка може надходити в замороженому вигляді блоками по 20 кг.

Великокускові напівфабрикати в підприємстві виймають з тари, промивають і використовують.

**Порціонні напівфабрикати.** З яловичини надходять такі порціонні напівфабрикати:

*біфштекс*— кусок м'яса з потовщеної частини вирізки округлої форми 20—30 мм завтовшки, без жиру, масою 80, 125 або 159 г;

*філе*—кусок м'яса з середньої частини вирізки, округлої форми 40—50 мм завтовшки, без жиру, масою 80, 125 або 159 г;

*лангет* — два приблизно однакових за масою куски м'яса з тонкої частини вирізки, округлої форми 10—12 мм завтовшки, без жиру такою ж масою, як і філе;

*антрекот* — кусок м'якоті з спинної і поперекової частин, овально-довгастої форми 15—20 мм завтовшки, з жиром, такою ж масою, як і філе;

*ромштекс (без паніровки)* — кусок м'якоті з спинної і поперекової частин верхнього і внутрішнього кусків, овально-довгастої форми 8—10 мм завтовшки масою 70, 110, 143 г;

*зрази натуральні (без фаршу)* — куски м'якоті (один або два) з верхнього і внутрішнього кусків 10—15 мм завтовшки масою 80, 125, 167 г;

*яловичина духова* — один або два куски м'якоті з бокового і зовнішнього кусків 20—25 мм завтовшки такою ж масою, як і зрази натуральні.

З баранини, свинини, телятини (молочної) надходять такі напівфабрикати:

*котлети натуральні* — куски корейки з реберною частиною (довжина кістки не більша за 80 мм), овально-плоскої форми масою 125, 167 г, в тому числі 12 г кісточка, або 80 г (без кісточки);

*ескалоп* — один або два куски корейки овально-плоскої форми 10—15 мм завтовшки масою 80, 125, 147 г;

*шніцель (без паніровки)* — куски м'якоті з тазостегнової частини овально-довгастої форми 20—30 мм завтовшки масою 70, ПО, 143 г;

*баранина (свинина) духова* — один або два приблизно однакових, за масою куски з лопаткової і шийної частин 20—25 мм завтовшки, масою 80, 125, 167 г.

Порціонні натуральні напівфабрикати надходять у металевих, пластмасових або дерев'яних ящиках. Їх укладають на дощані або металеві, вкладиші в один ряд, похило, щоб один напівфабрикат не повністю був під іншим. В ящику повинно бути не більше від трьох вкладишів. Ці напівфабрикати зберігають при температурі 6 °С, строк реалізації від моменту виготовлення натуральних напівфабрикатів — 36 год, панірованих — 24 год.

### **Дрібнокускові напівфабрикати.**

У підприємства громадського харчування напівфабрикати надходять у такому асортименті:

*бефстроганов* — брусочки м'якоті 1—1,5 мм завтовшки, 30—40 мм завдовжки, масою 5—7 г. Їх нарізають з вирізки, спинної і поперекової частин, верхніх і внутрішніх кусків;

*піджарка* — кусочки м'яса масою 10—15 г, нарізані з м'якоті спинної і поперекової частин, верхнього і внутрішнього кусків;

*азу* — брусочки м'яса 30—40 мм завдовжки, масою 10—15 г. Їх нарізають з бокового і зовнішнього кусків;

*гуляш* — кусочки м'яса масою 20—30 г, в якому вміст жиру не перевищує 10 %. Їх нарізають з м'якоті лопаткової і підлопаткової частин і пружка;

*м'ясо для шашлику* — кусочки вирізки масою 30—40 г.

З баранини надходять такі дрібнокускові напівфабрикати:

*рагу* — кусочки м'яса з кістками масою 20—30 г з вмістом жиру не більш як 15 % і кісток не більше ніж 10 %, які

нарубують з грудинки і корейки І 1-го по 4-е ребро;

*м'ясо для шашлику* — кусочки масою 30—40 г з вмістом жиру, що не перевищує 15 %. Їх нарізають з м'якоті корейки і окосту;

*м'ясо для плову* — кусочки м'яса масою 10—15 г з вмістом жиру, що не перевищує 15 % нарізають з м'якоті лопаткової частини.

З свинини в підприємства громадського харчування надходять такі напівфабрикати;

*рагу по-домашньому* — кусочки м'яса з кістками масою 30—40 г і вмістом жиру, що не перевищує 15 %, кісток 10 %, нарізають з грудинки;

*м'ясо для шашлику* — кусочки масою 20—30 г, вміст жиру — не більш як 20 %, нарізають з м'якоті корейки і окосту;

*гуляш* — кусочки масою 20—30 г з вмістом жиру не більш як 20 %, нарізають з м'якоті корейки й окосту.

Дрібнокускові напівфабрикати надходять у підприємства упакованими так само, як і великокускові. Для роздрібної торгівлі їх розфасовують у целофанові або пергаментні пакети по 125, 350, 500, 1000 г, після чого кладуть на вкладиші.

**Січені напівфабрикати** виробляють в такому асортименті: котлети московські (з яловичини, додають сало-сирець); котлети домашні (з яловичини і свинини, додають ріпчасту цибулю), котлети з баранини, біфштекси, котлети київські (з яловичини, додають шпик). Ці напівфабрикати надходять на вкладишах. Їх викладають в один ряд, посипають паніркою, біфштекси кладуть без паніровки. Асортимент січених охолоджених напівфабрикатів такий: шніцель натуральний січений, котлети натуральні січені, люля-кебаб. Їх укладають в один ряд у функціональні місткості, змащені жиром, закривають кришками, ставлять у контейнери і інтенсивно охолоджують до температури 6—8 °С усередині про-

дукції. Зберігають у холодильних камерах при температурі від 4 до 8 °С не довше ніж 14 год.

**Вимоги щодо якості напівфабрикатів з м'яса і строки їх зберігання.** Поверхня напівфабрикатів незавітрена, колір і запах характерні для доброякісного м'яса. Не повинно бути грубих сухожилків, хрящів, кусків м'якоті з синцями, кістками. У великокускових напівфабрикатів поверхня рівна, краї вирівняні без глибоких надрізів (не більш як 10 мм), шар підшкірного жиру не більш як 10 мм; у дрібнокускових допускаються відхилення форми і маси (до 10 % загальної кількості). Порціонні напівфабрикати нарізані впоперек м'язових волокон. Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром сухарів. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї. Маса на розрізі однорідна, з запахом, характерним для доброякісного м'яса зі спеціями.

Підготовлені напівфабрикати зберігають при температурі не вищій за 6 °С Великокускові напівфабрикати кладуть в один ряд на листи і зберігають не більше як 48 год; порціонні розміщують на лотки в один ряд на ребро під кутом 30°, зберігають не більш як 36, а паніровані — не більше ніж 24 год. Дрібнокускові напівфабрикати викладають на листи шаром 5 см і зберігають не більш як 24 год, м'ясний фарш (незаправлений) — не більше ніж 6 год.

Вироби з котлетної маси викладають в один ряд на лотки, які посипають паніровкою, зберігають при температурі 6—8 °С не більш як 8 год. Кістки в нерозрубаному вигляді зберігають 3—5 год.

## § 11. ОБРОБКА ПОРОСЯТ, КРОЛИКІВ І ДИКИХ ТВАРИН

**Обробка поросят.** Поросята надходять у підприємства громадського хар-

чування без щетини і шерсті. Для видалення залишків щетини і шерсті шкіру поросят натирають борошном, щоб вона була сухою, обсмалюють і добре промивають у холодній воді. Тушки поросят масою до 4 кг для теплової обробки можна використовувати цілими. Для цього у поросяти з внутрішнього боку підрубують хребтову між лопатками і тазову кістки, тушку розпластовують (відгинають боки), щоб вона рівномірно нагрівалась при теплової обробці. Поросят, маса яких більше за 4 кг, розрубують уздовж по хребту на дві половинки, а більших — на чотири — шість частин.

**Обробка кроликів.** Кролики надходять тушками без шкурки, випотрошеними, але часто з печінкою, легеньми, серцем, нирками (лівер). Заморожені тушки кроликів розморожують на повітрі. Потім видаляють лівер, зрізають тавро, відрубують кінці передніх і задніх лапок, промивають і використовують цілими або розбирають: відокремлюють лопатки, відрубують передню і поперекову частини, окісточки. Окісточки, лопатки і спинна частини містять невелику кількість сполучної тканини, тому їх використовують для смаження в натуральному вигляді. З грудної частини готують рагу; з м'якоті — січені котлети, биточки. Якщо м'ясо кролика має специфічний запах, його вимочують у слабкому розчині оцту.

**Обробка диких тварин.** У підприємства громадського харчування надходять туші оленя, лося, дикої кози, кабана, ведмедя. В м'ясі диких тварин багато грубої сполучної тканини, тому його необхідно маринувати, а потім використовувати для приготування смажених і тушкованих страв. Щоб м'ясо дикої кози, лося, оленя було соковитим, його після маринування шпигують охолодженими брусочками свинячого шпигу.

Туші диких тварин розбирають так само, як і домашніх: оленя, лося — як туші великої рогатої худоби, дикої ко-

ш — як баранячу, кабана й ведм'єдя — \*ж свинячу.

Тушки зайців надходять без шкурок, випотрошеними, але часто з лівером. Їх розморожують на повітрі, видаляють лівер, відрубують лапки і шийний хребець біля місця зарізу. Тушку розрубують на дві частини по останньому поперековому хребцю. Задню частину використовують для смаження, передню — для тушкування, м'якоть всієї тушки — для січних виробів. Тушки зайця вимочують в 0,5—1%-му розчині оцту, щоб зник своєрідний специфічний запах. Перед маринуванням тушки рекомендується вимочувати в воді 3—5 год при температурі 10 °С для зникнення гіркості і знекровлювання їх. Щоб приготувати маринад, у воду кладуть цукор, сіль, доводять розчин до кипіння. Додають лавровий лист, перець горошком і кип'ятять 5 хв, після цього — оцтову або лимонну кислоту і охолоджують до температури 2—3 °С.

## § 12. ОБРОБКА СУБПРОДУКТІВ

Субпродукти — це внутрішні органи (язик, серце, печінка, легені, мозок, нирки), а також голови, хвости і нижні частини ніг забійної худоби, які дістають при розбиранні туш і піддають відповідній обробці.

Харчова цінність субпродуктів різна. Найцінніші язик, печінка, мозок, нирки. Вони містять велику кількість білка (до 18 %), багаті на вітаміни, солі заліза, фосфору. Язик і серце містять до 17 % жиру. Залежно від харчової цінності субпродукти поділяють на дві категорії: до I категорії відносять печінку, нирки, язик, мозок, серце; до II — ноги свинячі, яловичі і баранячі, голови яловичі і баранячі, свинячі хвости, шлунок, легені, губи, горловину.

У підприємства громадського харчування субпродукти надходять охолодженими, мороженими і рідше соло-

ними (язики). Морожені субпродукти розморожують у птахоголинному або м'ясному цеху при температурі 15—16 °С. Їх кладуть в один ряд на листи або лотки. Мозок, рубці, нирки можна розморожувати в воді. Субпродукти швидко псуються, оскільки вони мають вологу поверхню і можуть обсіменятися мікроорганізмами. Тому необхідно ретельно перевіряти їхню якість і швидше обробляти.

Голови великої рогатої і малої худоби надходять з шерстю, обсмаженими або без шкіри. Для видалення шерсті їх обсмажують. Після цього голови кладуть у посуд з холодною водою і через 1 год ретельно обчищають шкіру ножом. Потім відокремлюють губи і язик, відрубують лобну кістку і виймають мозок. Телячі і свинячі голови обшпарюють, зачищають і промивають, роблять надріз м'якоті від лоба до носа і зрізають її разом з вухами. М'якоть можна зрізувати повністю, починаючи від зарізу. Якщо голови надходять без шкіри, але з губами, то губи зрізають і обсмажують.

Ноги великої і малої худоби, які надходять з шерстю, обсмажують або обшпарюють, потім зачищають, збивають копита, промивають, розрубують уздовж на дві частини і замочують на 2—3 год у холодній воді. У телячих і свинячих ніжок роблять надріз між копитами і зрізають м'якоть з шкірою, а кістки, що залишились, видаляють після варіння.

Мозок замочують у холодній воді 1—2 год для видалення крові з кров'яних судин і набухання плівок. Після цього, не виймаючи мозок з води, обережно знімають плівки.

У печінки вирізають жовчні протоки і кров'яні судини, промивають у холодній воді, відбивають плоским боком ножа, підрізають і знімають плівки. Залежно від призначення зачищену печінку нарізають широкими кусками по 1—2 шт. на порцію для страви Печінка смажена; брусочками 3—4 см завдовж-

ки масою 5—7 г для страви Печінка по-строгановському; кубиками 1,5—2 см для фаршу і паштету. Порціонні куски перед смаженням обкачують у борошні. Свинячу печінку, щоб зникла гіркість, обшпарюють.

З яловичих нирок знімають жир, для чого роблять поздовжні надрізи з одного боку і видаляють плівку разом з жиром. Після цього нирки вимочують у холодній воді протягом 3—4 год, щоб зник специфічний запах. З баранячих, свинячих і телячих нирок зрізають зайвий жир, залишаючи не більше як 5 см, промивають і вимочують. Перед смаженням половинки нирок змочують у льезоні і обкачують у борошні або сухарях.

Язики зачищають від забруднення ножем і ретельно промивають у холодній воді.

Шлунки (рубці) вивертають внутрішнім боком назовні, вимочують у холодній воді протягом 8—12 год, періодично міняючи воду. Після цього обшпарюють, зчищають слизисту оболонку і вимочують до повного зникнення запаху, міняють воду 2—3 рази, потім промивають. Перед варінням згортають і перевзують шпагатом.

Серце розрізають уздовж, зчищають згустки крові, замочують у холодній воді 1—3 год і декілька разів промивають.

Легені промивають, розрізають на частини по бронхах і знову промивають.

Вим'я розрізають на куски по 1—1,5 кг, промивають, замочують у холодній воді на 5—6 год, великі судини вирізають.

Хвості баранячі і яловичі розрубують на частини по хребцях, промивають і замочують у холодній воді на 5—6 год.

У підприємства громадського харчування надходять такі напівфабрикати з субпродуктів.

**Печінка смажена.** Оброблену печінку нарізають на порціонні куски, перед

смаженням посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать. Використовують по 1—2 куски на порцію.

**Печінка по-строгановському.** Зачищену печінку нарізають на порціонні куски 0,5 см завтовшки і розрізають їх на брусочки 4—5 см завдовжки.

**Мозок смажений.** Оброблений мозок заздалегідь варять (додають оцет), потім охолоджують, нарізають скибочками, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні.

**Мозок фрі.** Відварений і охолоджений мозок цілим або половинками посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, змочують у льезоні і обкачують у мелених сухарях.

### § 13. ОБРОБКА СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ І ПЕРНАТОЇ ДИЧИНИ

Сільськогосподарську птицю (кури, качки, гуси і індики) класифікують за видом, віком, вгодованістю, способом, якістю технологічної обробки і термічним станом, а пернату дичину — на лісову (глухарі, тетерюки, рябчики, куріпки "білі, фазани), гірську (куріпки гірські, індики гірські), степову (куріпки сірі, перепілки), водоплавну (гуси, качки) і болотяну (кулики, бекаси).

За способом обробки тушки птиці бувають потрошені і напівпотрошені.

За вгодованістю і якістю обробки тушки птиці всіх видів поділяють на I і II категорії, а дичину — на I і II сорти.

Тушки птиці надходять в охолодженому або мороженому вигляді, дичина — замороженою і необскубаною.

М'ясо птиці поживне і легко засвоюється, має приємний смак. Воно містить білки (15—22 %), жири (5—39 %), мінеральні солі, екстрактивні речовини, а також вітаміни А, D, РР, групи В. Жир птиці плавиться при низькій температурі, в ньому багато ненасичених кислот.

В м'ясі птиці менше сполучної тканини, ніж в м'ясі великої рогатої худоби, і гому воно значно ніжніше. М'ясо пернагої дичини має темніше забарвлення, не таке ніжне, містить більше білків і менше порівняно з м'ясом сільськогосподарської птиці жиру.

Сільськогосподарську птицю використовують залежно від виду, віку і вгодованості. З м'яса молодих курей і курчат готують смажені і відварні другі страви. З м'яса старих курей і півнів — січені вироби і тушковані страви; з гусей і качок — смажені і тушковані страви. Міцні і ароматні бульйони дістають з м'яса дорослих вгодованих курей і індиків. Бульйони з м'яса гусей і качок мають специфічний запах, тому їх використовують тільки для приготування розсольників, солянок і щів з квашеної капусти. Дичину в основному смажать цілою.

Кулінарна обробка сільськогосподарської птиці складається з розморожування, обсмалювання, потрошення, промивання і приготування напівфабрикатів.

Птицю розморожують на повітрі в приміщенні птахоголинного або м'ясного цеху при температурі 16—18 °С. З тушок знімають папір, кладуть на столи або стелажі спинкою донизу в один ряд або розвішують так, щоб вони не торкались одна одної. Розморожують при температурі &—15 °С гусей і індиків 8 год, курей і качок 5—6 год.

Обсмалюють птицю над полум'ям, стежачи, щоб тушка не задимилась, обережно, щоб не пошкодити шкіру і не розтопити підшкірний жир. У великих підприємствах громадського харчування з цією метою використовують пристрої УОП-1 і УОП-2. Перед обсмалюванням тушки обсушують потоком теплого повітря або чистою тканиною, потім натирають висівками або борошном (у напрямі від ніжок до голови) для того, щоб волосинки набули вертикального

положення і легше було їх обсмалювати. Якщо на тушці є недорозвинені пір'їни (пеньки), їх видаляють за допомогою пінцету або маленького ножа.

При потрошенні в птиці відрубують голову на рівні другого шийного хребця, потім на шії з боку спинки роблять поздовжній розріз шкіри, знімають шкіру з шії і відрубують шию по останньому шийному хребцю так, щоб шкіра залишилась разом з тушкою. У курей і курчат шкіру знімають з половини шийки, в індиків, качок і гусей — з двох третіх, щоб закрити місце відрубання шийки і волову частину. Кінці крил у птиці (крім курчат) відрубують до ліктьового суглобу, а ніжки — нижче від п'яtkового суглобу на 1 см. Після цього роблять поздовжній надріз у черевній порожнині від кінця грудної кістки (кіля) до анального отвору. Через отвір видаляють шлунок, печінку, сальник, легені, нирки, а через горловий отвір • — волю і стравохід.

Після цього вирізають анальний отвір, жировик і м'якоть, в яку просочилась жовч.

Випотрошену птицю промивають у проточній холодній воді (температура води не вище за 15 °С). При цьому видаляють забруднені місця, згустки крові, залишки нутрощів. Промиту птицю для обсушування викладають на лотки розрізом донизу, щоб стекла вода.

Морожену дичину розморожують на повітрі і обскубують, занурюючи її в гарячу воду (65—75 °С) на 1—2 хв. Після обскубування тушки обтирають рушником або натирають борошном і обсмалюють. Крупну дичину (глухарів, тетерюків, диких качок, гусей та ін.) обробляють так само, як і сільськогосподарську птицю (невипотрошену). У малої дичини (вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок) знімають шкіру з голови і шийки, видаляють очі і потрошують крізь розріз з боку спинки (біля основи шії). При потрошенні дичини виймають

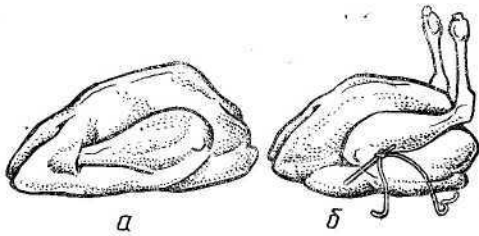


Рис. 21. Заправлення птиці:  
а — в «кишеньку»; б — в «одну нитку».

шлунок, кишки, печінку, серце, легені, йоло і стравохід.

Оброблені тушки птиці використовують для варіння, смаження цілими або виготовляють порціонні напівфабрикати, а також котлетну масу.

Птицю, призначену для теплової обробки в цілому вигляді, спочатку формують (заправляють), щоб надати їй компактної форми, а також для рівномірної теплової обробки і зручності нарізання на порціонні куски.

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

**Заправлення «в кишеньку»** (рис. 21, а) І спосіб — на черевці роблять надрізи і вставляють в них ніжки. Шкіру з шиї загортають на спинку, закриваючи шийний отвір, крильця підгортають до спинки так, щоб вони підтримували шкіру шиї. П с п о с і б — ніжки відрубують на 1—1,5 см нижче від п'яtkового суглоба під кутом 30°, щоб кінці були загострені. Ніжки кладуть одна на одну (нахрест) і просовують усередину розрізу черевця до хвостового жировика. Цей спосіб заправлення використовують для гуски і качки, призначених для смаження, а також курки, курчати і індички для варіння.

**Заправлення «в одну нитку»** (рис. 21, б). Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на спинку і проколюють окісточку голкою з ниткою, голку переносять під тушкою в початкове поло-

ження і роблять другий прокол, пропускаючи голку в кінець кіля. Ніжки притискають до тулуба і зав'язують кінці нитки на спинці.

**Заправлення «в дві нитки»**. Голкою з ниткою проколюють ніжки в тому місці, де вони згинаються, і тулуб, а тушку повертають набік, шкіру з шиї загортають на спинку, закриваючи горловий отвір. Спершу проколюють одне крило, захоплюючи шкіру шиї і спини, потім друге, виймають голку з ниткою і зав'язують кінці нитки. Другою ниткою прикріплюють тушку біля таза. Потім проколюють кінець кіля з другого боку, зав'язують кінці нитки. Таким способом формують тушки курки, курчати і індички для смаження. Проте при таких способах заправлення (за допомогою голки) зовнішній вигляд птиці погіршується; крім того, потрібно робити глибокі проколи, голка покривається жиром і ковзає в руках. Тому останнім часом використовують способи заправлення без голки; вони простіші і прискорюють цей процес.

**Заправлення без проколювання**. Оброблену тушку кладуть спинкою донизу. Нитку 0,7—0,8 м завдовжки складають вдвоє. Роблять накид, зачепивши за кілеву кістку, переводять кінці ниток на спинку, притискаючи і захоплюючи крильця. Нитками обв'язують тушку хрест-нахрест, припускають нитки на грудку, притискають ними окісточку до тушки і обв'язують тушку ще раз хрест-нахрест, виводять кінці ниток трохи вище від хвостового жировика. Цим способом краще заправляти тушки великої птиці.

Тушки дичини заправляють «в одну нитку» (хрестом), «ніжка в ніжку», «дзьобом».

**Заправлення «в одну нитку» (хрестом)**. Ніжки притискають до тушки, проколюють центр окісточків підфілейної частини, протягують голку з ниткою на другий бік, залишаючи кінці нитки

біля проколу. Після цього голку з ниткою переносять під тушкою, накидають на ніжку, проколюють під виступом філейної частини, накидають на другу ніжку. Кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом заправляють рябчиків, куріпок, тетеруків, фазанів.

*Заправлення «ніжка в ніжку».* У дичини (в основному малої) роблять розріз по кістці на одній ніжці ближче до колінного суглоба і в цей розріз вставляють другу ніжку.

*Заправлення «дзьобом».* Сікачем роздроблюють гомілкові кістки ніжок, потім їх переплітають і притискають до грудної частини. Голівку з шиєю прикладають до тушки з правого боку, роблять голкою прокол в окісточках, дзьоб пропускають у прокол, скріплюючи переплетені ніжки. Цим способом заправляють болотяну дичину.

Пісну дичину шпигують охолодженим свинячим шпиком, який нарізують кусочками. Щоб поліпшити зовнішній вигляд тушок, їх занурюють у гарячий бульйон або воду (60—70 °С) на 3—5 хв. Філейну частину малої дичини загортають у тонкі смужки шпику і перетягують шпагатом.

#### § 14. НАПІВФАБРИКАТИ З ПТИЦІ, ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ І СТРОКИ ЗБЕРІГАННЯ ЇХ

При приготуванні напівфабрикатів з гушок птиці відокремлюють такі частини: філе з кісточкою або без неї, грудинку, окісточок, плечову, спино-лопаткову разом з грудинкою, попереково-крижову (фото 7).

Щоб відокремити філе, тушку кладуть на стіл спинкою, ніжками до себе, з обох сторін надрізають шкіру в пахвинах, відтягують ніжки. Тушку повертають філейною частиною до себе і, починаючи з грудної кістки, в напрямі до голови знімають шкіру з філейної частини. Гострим ножом надрізають м'якоть,

починаючи з грудної кістки, перерубують кістку-вилку, перерізають сухожилки, які з'єднують плечову кістку з каркасом, зрізають сухожилки і м'якоть з плечової кістки, відрубують частину кістки, залишаючи 3—4 см, і знімають філе. Після цього підрізають м'якоть з другого боку грудної кістки і зрізають друге філе.

Філе складається з двох частин: великої (зовнішньої) і маленької (внутрішньої). Спочатку відокремлюють маленьке філе і видаляють з нього сухожилки. З великого філе виймають кісточку-вилку, зачищають крильцеву кісточку, зрізаючи з нього м'ясо, сухожилки, відрубують потовщену частину і тонким гострим ножом зрізають зовнішню плівку (рис. 22). З обох боків потовщеної частини роблять поздовжні надрізи і розкривають філе. В двох трьох місцях перерізають сухожилки. В філе дичини після зачищення вставляють кісточку. Для цього під маленьке філе кладуть ніжку, відрубану вище від колінного суглоба і без м'яса. Зачищене філе з курки і дичини піддають тепловій обробці в натуральному або панірованому вигляді або виготовляють фаршировані котлети.

Для того щоб відокремити окісточку, тушку кладуть кілем догори, окісточку відгинають доти, поки стегові суглоби не вийдуть з суглобових ямок. Потім тушку повертають кілем донизу, куприком до себе і, спрямовуючи ніж на себе, зверху вниз відокремлюють лівий окісточок. Повертаючи тушку кілем від себе, необхідно відокремити правий окісточок.

Після відокремлення окісточків і попереково-крижової частини з спино-лопаткової відокремлюють грудну частину (в тушок качок) по лінії з'єднання грудної кістки з ребрами.

У підприємствах громадського харчування виготовляють такі напівфабрикати з птиці.



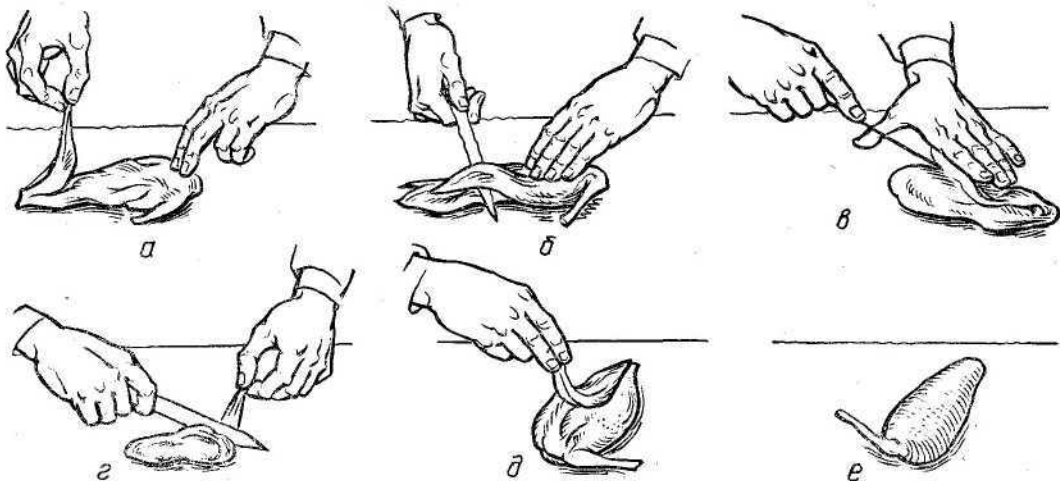


Рис. 22. Зачищення філе і приготування напівфабрикату «Котлета натуральна»:

*a* — відокремлення малого філе; *b* — зрізання плівки великого філе; *c* — розрізання великого філе; *d* — видалення сухожилків з малого філе; *e* — вкладання малого філе в велике; *e* — сформована котлета.

**Котлети натуральні.** В розріз зачищеного розгорнутого і злегка відбитого великого кладуть підготовлене мале філе, накривають розгорнутою частиною великого філе і формують.

**Котлети паніровані.** Готують натуральні котлети, змочують у льезоні і обкачують у білій паніровці.

**Шницель з курки (столичний).** З великого філе відрізають плечову кісточку, зачищають і розкривають. Велике і мале філе злегка відбивають, у великого філе надрізають сухожилки в двох-трьох місцях, кладуть на нього мале філе і закривають краями великого, надаючи овальної форми, солять, змочують у льезоні і обкачують в пшеничному хлібі, нарізаному у вигляді локшини.

**Котлети по-київському** (рис. 23). На середину підготовленого великого філе кладуть кусочок охолодженого вершкового масла, зверху закривають підготовленим малим філе. Краї великого філе загортають так, щоб м'ясо рівномірно покривало масло. Виробу надають форми валика, змочують у льезоні і обкачують у білій паніровці, знову змочують

у льезоні і обкачують у білій паніровці. Напівфабрикати зберігають у холодильній шафі.

**Фаршировані котлети.** З великого зачищеного філе відрізають кісточку, філе розкривають. На середину філе кладуть фарш, закривають відбитим малим філе, під яке вставляють зачищену кісточку з тонкої частини великого філе (для котлет з дичини вставляють кісточку з ніжки). Потім загортають краї великого філе, надаючи виробу грушоподібної форми, змочують у льезоні і обкачують у білій паніровці.

Для фаршу в густий молочний соус кладуть дрібно посічені відварені білі гриби або шампінйони, сіль і перемішують. Щоб соус не витікав, у фарш додають сирі яйця.

**Котлетна маса.** М'ясо птиці без шкіри і кісток нарізують кусочками, подрібнюють на м'ясорубці разом з внутрішнім жиром, з'єднують із замоченим у молоці або воді білим хлібом без скоринки, додають сіль, а для фаршу з дичини — перець, перемішують, ще раз пропускають крізь м'ясорубку і вибивають. Для кот-

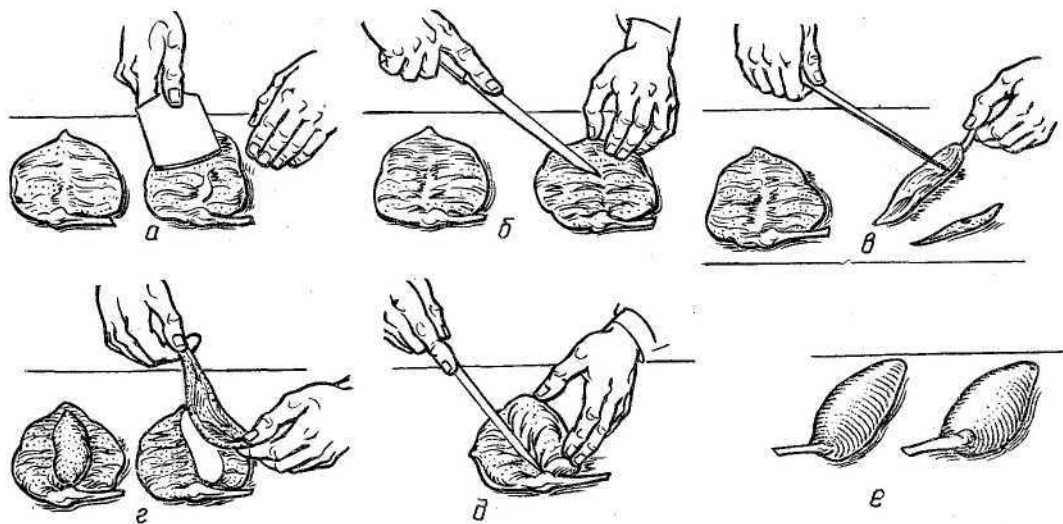


Рис. 23. Приготування напівфабрикату «Котлета по-київському»:

*a* — відбивання філе; *b* — прорізання сухожилків; *v* — видалення сухожилків з малого філе; *z* — закривання масла відбитим малим філе; *o* — формування котлет; *e* — сформовані котлети.

летної маси використовують тушки курки, індички, рябчика, куріпки, глухаря, фазана. З тушок сільськогосподарської птиці використовують м'якоть філе і ніжок, а з тушок дичини (крім фазанів і куріпок) — тільки філе.

Готову котлетну масу розділяють на порції, обкачують у сухарях або білій паніровці (для котлет пожарських хліб нарізують кубиками), підсушують або підсмажують на вершковому маслі, формують котлети або биточки. З курки можна приготувати котлети (фуршет) по 5—6 шт. на порцію. У великих підприємствах громадського харчування для формування котлет використовують котлетоформувальні машини.

**Кнельна маса.** Зачищену м'якоть курячого філе або дичини два рази пропускають крізь м'ясорубку спочатку з середньою, а потім з густою решіткою, кладуть замочений у молоці або вершках черствий пшеничний хліб без скоринки (можна листкове тісто або холодну рисову кашу), перемішують і знову пропускають крізь м'ясорубку. Після цього масу розтирають у ступці і проти-

рають крізь сито. Протерту масу охолоджують і збивають, доливаючи невеликими порціями яєчний білок, вершки. В готову кнельну масу кладуть сіль і обережно перемішують. Добре збита кнельна маса має ніжну пухку консистенцію. На 1 кг м'яса беруть 100 г хліба, 150 г молока, 200 г вершків, 3 г яєчного білка, 15 г солі.

Для приготування великої кількості кнельної маси використовують спеціальні машини.

З кнельної маси можна приготувати галушки різної форми для еупів-пюре. Крім того, масу готують у формочках на парі як окрему страву і подають під різними соусами.

**Рагу.** Тушки птиці розрубують на куски по 2—3 шт. на порцію масою 40—50 г кожна.

**Плов.** Тушку розрубують на кусочки по 4—5 шт. на порцію.

**Курчата табака.** Підготовлену тушку курчати розрізають уздовж і надають їй плоскої форми.

**Вимоги до якості.** Поверхня шкіри тушок птиці без колодочок і волосків,

без слизу, суха. Колір жиру блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружка, при надавлюванні пальцем ямка, що утворюється, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу відповідного виду птиці. Допускаються незначні опіки, два-три порізи шкіри 2 см завдовжки. Тушки не повинні мати згустків крові і ділянок, в які просочилась жовч.

Напівфабрикати повинні мати правильну форму, бути рівномірно запанірованими, без тріщин і ламаних країв.

Котлети натуральні без шкіри і поверхневої плівки, сухожилки перерізані в двох-трьох місцях, плечова кісточка зачищена від м'якоті 3—4 см завдовжки 3 обрубаною частиною голівки. Маса кісточки 5 г. В середині напівфабрикату може бути мале філе або 1—2 кусочки м'якоті іншого філе. Форма філе овальна. Колір від біло-рожевого до рожевого, запах властивий свіжому курячому м'ясу, консистенція щільна, пружка.

Котлети паніровані мають відповідати тим самим вимогам, що й котлети натуральні, але поверхня повинна бути вкрита рівним шаром білої паніровки, яка не відстає і не зволожена.

Котлети січені овально-сплющеної форми, поверхня рівномірно запанірована, без тріщин, ламаних країв, консистенція м'яка, запах властивий доброякісному м'ясу.

Напівфабрикати зберігають при температурі не вищій за 6 °С. Оброблені тушки укладають залежно від виду в металеві ящики або лотки в один ряд. Зберігають при температурі від 0 до 4 °С не більш як 36 год. Котлети натуральні паніровані і вироби з котлетної маси укладають під кутом 30 °С на ребро, котлети фаршировані — в один ряд. Котлетну масу укладають на лотки шаром 5—7 см. Паніровані котлети зберігають до 24 год, січені вироби — 12, субпродукти, супові набори і кістки — до 18 год.

## § 15. ОБРОБКА СУБПРОДУКТІВ ПТИЦІ І ДИЧИНИ

До субпродуктів сільськогосподарської птиці відносять голови, гребінці, шийки, крильця, ніжки, серце, шлунок, шкіру і обрізки, які залишилися після приготування напівфабрикатів, а в дичини — шийку (інші відходи мають гіркий смак). Субпродукти обробляють і використовують для приготування страв.

Ніжки птиці обсмажують або обшпарюють. Потім знімають ороговілий шар, відрубують кігті, промивають і використовують для приготування бульйонів і холодцю.

Голови обшпарюють, зачищають від пір'я і залишків крові, відрізають гребінці, видаляють дзьоб, очі і промивають. Використовують для приготування бульйонів і холодцю.

Ший, крильця обшпарюють, видаляють пір'я, обсушують, натираючи борошном, і обсмажують. Зачищають від колодочок і промивають, з ший зчищають згустки крові. Використовують для приготування бульйонів, рагу, холодцю.

З гребінців знімають плівку, промивають. Використовують для приготування холодцю, заливних гребінців.

У печінки зрізають жовчний міхур разом з частиною протоки так, щоб не порушити його цілісність.

Якщо на печінці є сліди жовчі, їх теж необхідно зрізати. Використовують для приготування паштетів, супів-пюре.

З шлунка видаляють вміст разом з оболонкою, добре промивають. Використовують для приготування бульйонів, рагу.

Серце вивільняють від навколосерцевої сумки, згустків крові. Використовують для приготування бульйонів, рагу.

§ 16. НАПІВФАБРИКАТИ,  
ЯК! НАДХОДЯТЬ  
ІЗ ЗАГОТІВЕЛЬНИХ ФАБРИК

Сировиною для виробництва напівфабрикатів з сільськогосподарської птиці є курки, курчата, індички, качки. Їхні тушки, розібрані і підготовлені до кулінарної обробки, надходять заправленими «в кишеньку» або «в одну нитку».

Для підприємств громадського харчування філе куряче або індиче з кісточною виробляють порціонними кусками масою 90 г, для реалізації в магазинах кулінарії — ваговими.

Грудинка — частина качинової тушки, яка складається з грудної кісточки з прилеглими до неї м'язами і шкірою.

Окісточка курячі, індичі або качині — м'якоть з шкірою і кістками (стеговою і гомілковою). Їх випускають ваговими. В порції окісточка допускається один доважок, кістки повинні становити не більш як 7 % маси напівфабрикату.

Набір для бульйонів — частини однієї тушки з шкірою, які залишились після відокремлення філе і окісточків, а також оброблені потрухи.

Набір для холодцю — оброблені і підготовлені голови, ноги, шиї, крила, шлунки і серце. Надходять розфасованими масою 500 і 1000 г.

Котлети особливі виготовляють з м'якоті окісточків з шкірою з тушок курей, індичок. Їх формують на котлетоформувальних машинах МФК-2240. Ви-

хід напівфабрикатів без паніровок 48 і 96 г.

Напівфабрикати, які випускають фасованими на порції, запаковують в плівку. Кожну порцію перев'язують шпагатом, скріплюють резинкою або заклеюють полівінілхлоридною стрічкою. Напівфабрикати укладають в дерев'яні, полімерні або металеві ящики, а вагові напівфабрикати (котлети особливі) — на вкладиші в один ряд. В кожному ящику повинно бути не більш як три вкладиші з напівфабрикатами одного найменування, однакової маси, виготовлені одночасно.

Перед відправленням у підприємства громадського харчування котлети слід охолодити до температури 4—8 °С всередині напівфабрикату.

На упаковці або ярлику, які вкладають у кожен одиницю упаковки, друкарським способом зазначають: назву підприємства-виробника, його підпорядкованість і товарний знак, найменування напівфабрикату, масу і ціну порції, дату і час виготовлення, строки зберігання і реалізації, номер або прізвище пакувальника, стандарт. Напівфабрикати зберігають при температурі від 4 до 8 °С; котлети особливі — протягом 12 год від моменту виготовлення, в тому числі на підприємстві-виробнику 4 год; натуральні напівфабрикати з птиці — відповідно 48 і 12 год; напівфабрикати з субпродуктів—• 12 і 6 год.

## Розділ II

# ТЕПЛОВА КУЛІНАРНА ОБРОБКА. ПРИГОТУВАННЯ І ПОДАВАННЯ СТРАВ

## Глава 1. ТЕПЛОВА КУЛІНАРНА ОБРОБКА ПРОДУКТІВ

### § 1. СПОСОБИ ТЕПЛОВОЇ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ

У підприємствах громадського харчування використовують основні, допоміжні і комбіновані способи теплової кулінарної обробки.

Теплова обробка спричинює хімічні зміни в продуктах і підвищує засвоюваність їжі. Так, при тепловій обробці тваринні й рослинні білки денатуруються, крохмаль клейстеризується, продукти розм'якшуються, утворюються нові смакові речовини, які впливають на виділення травних соків і, отже, на підвищення засвоюваності їжі.

Теплова обробка сприяє знешкодженню їжі, оскільки при високій температурі гинуть мікроорганізми, які обсіменяють продукти.

Проте теплова обробка може негативно впливати на якість, бо при цьому руйнуються деякі смакові, ароматичні і поживні речовини, а також утворюються речовини, які мають специфічний смак і запах.

Для того щоб забезпечити високу якість їжі, слід суворо дотримувати режиму і часу теплової обробки, раціонально використовувати технологічні способи обробки.

### Основні способи теплової кулінарної обробки

**Варіння** — нагрівання харчових продуктів у киплячій рідині (воді, сиропі, бульйоні, відварі) або в середовищі на-

сиченої водяної пари. Варять продукти в різних казанах, каструлях, сотейниках (рис. 24). Тривалість варіння залежить від температури середовища і властивості продукту. Чим вища температура варіння, тим швидше продукт досягає кулінарної готовності. Щоб прискорити варіння, використовують автоклави. Є такі способи варіння: основний, при підвищеному або зниженому тиску, на парі, припускання, СВЧ апаратах.

*Основний спосіб варіння* — доведення продукту до готовності при повному зануренні його в рідину. Цей спосіб варіння використовують при приготуванні бульйонів, супів і гарнірів.

Розрізняють два режими варіння. При першому рідину доводять до кипіння, потім зменшують нагрівання і варять при слабкому кипінні в посуді з закритою кришкою. При другому режимі після закипання рідини нагрівання припиняють і продукт набуває готовності за рахунок акумульованого тепла.

Під час варіння харчові розчинні речовини частково переходять у відвар. Швидкість дифузії залежить від розмірів поверхні продукту і різниці концентрації розчинних речовин в продукті і навколишньому середовищі. Чим менший об'єм рідини, в якій варять продукти, тим швидше припиняється дифузія і зменшуються втрати поживних речовин. Ось чому кількість рідини для варіння продуктів залежить від виду оброблюваного продукту і його кулінарного призначення.

Небажане бурхливе кипіння під час варіння, оскільки рідина швидко вики-

пає, сильніше емульгується жир (погіршується якість бульйону) і руйнується форма продукту. При варінні в посуді, який закривають кришкою, краще зберігаються поживні речовини, вітаміни і скорочується час теплової обробки. Технологічний процес приготування других страв здійснюється при температурі не вищій ніж 90 °С, яку підтримують протягом всього періоду кулінарної обробки. З цією метою використовують водяну баню, в якій регулюють температуру гріючого середовища, або нагоштний посуд: в один наливають воду, нагрівають його до необхідної температури і ставлять в нього другий з продуктом.

*Варіння при підвищеному (в-автоклаві) або зниженому (в вакуум-апаратах) тиску* здійснюється при температурі 115—130 °С. В казанах-автоклавах тривалість варіння зменшується, але якість і харчова цінність продукту погіршуються. Вакуум-апарати дають можливість варити продукти при температурі, нижчій за 100 °С, зберегти високу якість і харчову цінність страви.

*Варіння на парі*—нагрівання продукту в середовищі насиченої водяної пари, коли продукти не стикаються з киплячою водою. Продукт кладуть в спеціальну пароварильну шафу або на решітку (вкладиші), яку встановлюють у посуд з водою так, щоб вода не доходила до нього. Кришку казана щільно закривають. Пара, яка утворюється при кипінні води, нагріває продукти, одночасно перетворюючись на воду. При варінні на парі краще зберігається форма продукту, зменшуються втрати поживних речовин. Цей спосіб використовують для приготування дієтичних страв.

*Припускання* — варіння в закритому посуді в невеликій кількості рідини (води, молока, бульйону, відвару), коли продукт занурюють у рідину на  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{2}{3}$  її об'єму, або у власному соку. Під час припускання у відвар переходить значно менше поживних речовин. Цей спосіб

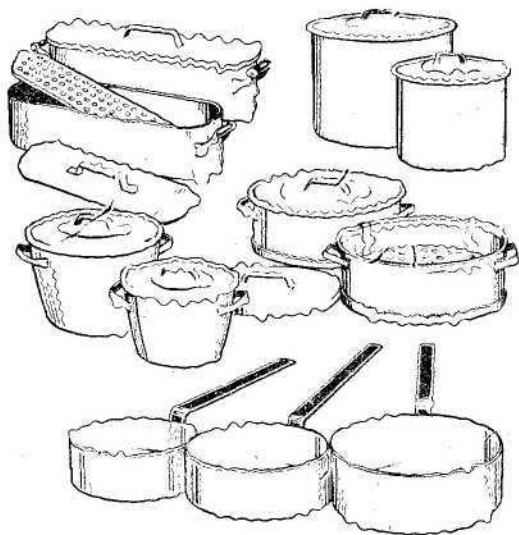


Рис. 24. Наплитний посуд для варіння, припускання, тушкування.

використовують в основному для теплової обробки продуктів з великим вмістом вологи. При припусканні частина продукту (нижня) вариться у воді, а частина (верхня)—в атмосфері пари. Деякі продукти припускають у власному соку, який виділяється при нагріванні їх. Продукти припускають у жирі для приготування гарнірів і холодних страв (температура 90 °С).

*Варіння в СВЧ-апаратах* здійснюють у шафах типів «Волжанка» і «Славянка», де електрична енергія перетворюється на теплову і нагрівається тільки продукт. Швидкість нагрівання залежить від діелектричних властивостей продукту. Щоб продукти, які входять до складних страв, були готові одночасно, їх слід добирати так, щоб за своїми діелектричними властивостями вони не дуже відрізнялись один від одного.

Тривалість теплової обробки продуктів струмами високої частоти порівняно з традиційними способами скорочується

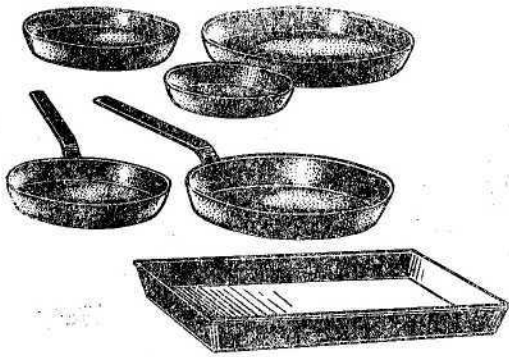


Рис. 25. Наплитний посуд для смаження і запікання.

в 5—10 разів завдяки тому, що максимальна температура розподіляється в продукті рівномірно і одночасно. На поверхні продукту не утворюється специфічна кірочка, оскільки тепло передається в навколишнє середовище. НВЧ-нагрівання найефективніше використовувати для приготування других страв, а також розігрівання заморожених готових виробів. При НВЧ-нагріванні в продуктах краще зберігаються поживні речовини, вони не пригорають і поліпшуються смакові якості їжі.

*Смаження* — нагрівання продуктів з великою або малою кількістю жиру, температура якого має становити 120—180 °С.

Під час смаження на поверхні продукту утворюється специфічна кірочка з продуктів розпаду складових частин поверхневого шару, які мають смак і аромат смаженого. При смаженні продукти втрачають частину вологи, яка видаляється в основному у вигляді пари, тому зберігається більш висока концентрація поживних речовин.

Завдяки жиру поліпшується смак продукту, він рівномірно обсмажується. Максимальна температура жиру при смаженні має бути на 5—10 °С нижчою, ніж температура димоутворення, інакше смак продуктів погіршується.

Розрізняють такі способи смаження: основний; у жаровій шафі; фритюрі; на відкритому вогні.

*Основний спосіб смаження* — теплова обробка продукту в невеликій кількості жиру (5—10 % до маси продукту) при температурі 140—150 °С до утворення на поверхні продукту добре підсмаженої кірочки. У наплитному посуді (рис. 25) (сковороди з чавуну або жаровні) або електросковороді жир нагрівають до температури 150—160 °С, потім кладуть підготовлені продукти. При утворенні рум'яної кірочки продукти перевертають. При смаженні на відкритій поверхні тепло передається від жиру до продукту (теплопередача). Сирі продукти смажать до готовності або напівготовності з додатковою тепловою обробкою. Температурний режим змінюють залежно від виду продукту.

В разі приготування виробів з рідкого тіста (при смаженні млинцевої або омлетної стрічки) на жаровні з барабанами, що обертаються, поверхню жаровні жиром не змащують. Смаження в цьому випадку здійснюється за рахунок жиру, який виділяється з тіста.

*Смаження в жаровій шафі.* При цьому способі неглибокий посуд (лист, сковороду, кондитерський лист) змащують жиром, кладуть на нього продукти і ставлять в жарову шафу (температура 150—270 °С). Продукт нагрівається за рахунок енергії інфрачервоного випромінювання і частково завдяки теплопровідності гарячої пари і переміщення потоку повітря. Щоб прискорити переміщення потоків повітря, в стінці камери встановлюють вентилятор.

Для того щоб утворилась добре підсмажена кірочка і зберігся сік, що виділяється, продукт у процесі смаження перевертають, поливають жиром, змащують поверхню яйцем, сметаною.

*Смаження у фритюрі* здійснюють, повністю занурюючи продукт в попередньо нагрітий жир до температури

160—180 °С. При цьому утворюється добре підсмажена кірочка одночасно на всій поверхні продукту. Жиру беруть в 4—6 разів більше, ніж продукту. Смажать продукт у глибокому посуді (фритюрниця, електросковорода) протягом 1—5 хв. У процесі смаження температура всередині виробу не перевищує 100 °С, тому часто продукти доводять до готовності в жаровій шафі.

Інколи продукт смажать, занурюючи його в жир на  $\frac{1}{2}$  або  $\frac{1}{3}$  об'єму — смаження в напівфритюрі. Деякі продукти перед смаженням відварюють.

*Смаження на відкритому вогні* здійснюється за рахунок тепловіддачі і в полі ІЧ-випромінювання. Продукт нанизують на металевий стержень (шпажку) або кладуть на металеву решітку яку попередньо змащують жиром, і розміщують над розжареним вугіллям (з берези, липи) або електроспіралями в спеціальних апаратах — електрогрилях і смажать. Температуру смаження регулюють відстанню решітки над вугіллям або іншим джерелом тепла.

При цьому способі смаження дістають повністю готові продукти, які мають специфічний запах.

**Комбіновані способи теплової кулінарної обробки.** Для надання продуктам особливого смаку, аромату, соковитості, а також для їх розм'якшення використовують комбіновані способи теплової обробки.

*Тушкування* — припускання продуктів, які здебільшого попередньо обсмажують. При цьому додають прянощі і приправи. Як рідину використовують бульйон або соус: Тушкують продукти в закритому посуді. Тушкуванням доводять до готовності продукти, які не розм'якшуються під час смаження:

*Запікання* — тепла обробка продуктів в жаровій шафі з метою доведення до кулінарної готовності і утворення добре підсмаженої кірочки. Запікають сирі продукти (сир, яйця, рибу, м'ясо),

а також ті, що пройшли попередню теплову обробку (каші, макарони, м'ясо та ін.). При запіканні цих продуктів додають соус, яйця, молоко; використовують порціонні сковороди, сковороди, листи, металеві блюда, форми.

**Допоміжні прийоми теплової кулінарної обробки** — обсмалювання, бланшування (обшпарювання), пасерування і термостатування.

*Обсмалювання* здійснюють, використовуючи газові пальники, для спалювання шерсті, волосків на поверхні оброблюваних продуктів (голови, копоти великої рогатої худоби, тушки птиці).

*Бланшування (обшпарювання)* — короткочасне (від 1 до 5 хв) обшпарювання продукту окропом або паром. Продукти обшпарюють окропом або паром, а потім обполіскують холодною водою. Під дією високої температури верхній шар продукту руйнується. Цей прийом використовують, щоб полегшити наступну механічну кулінарну обробку продуктів (обшпарювання риби з хрящовим скелетом перед розбиранням), запобігти перебігу ферментативних процесів, які спричиняють потемніння обчищеної поверхні (картопля, яблука), а також зклеюванню виробів, видалення присмаку гіркості (капуста білоголова, крупа) і забезпечити прозорість бульйону (локшина домашня).

*Пасерування* — короткочасне обсмажування продукту з жиром або без нього при температурі не вищій за 120 °С (жиру — 15—20 % до маси продукту) без утворення рум'яної кірочки. При пасеруванні ефірні масла, вітаміни, барвники ароматичного коріння розчиняються в жирі, надають йому кольору і запаху продуктів, поліпшують смакові якості страв. Пасерують з жиром цибулю, моркву, коріння, гриби, томатну пасту. Борошно пасерують з жиром і без нього, прогрівають до температури 120—130 °С. Залежно від температури нагрівання воно набуває різноманітних



відтінків кольору і смаку. Пасеровані продукти використовують для приготування супів, соусів та інших кулінарних виробів.

**Термостатування** — підтримування заданої температури страв на роздачі або при надходженні до місця споживання.

При визначенні строків теплової обробки за основу беруть властивості і кількість продуктів. Відлік часу починають з того моменту, коли температура навколишнього середовища становить 100 °С. Готовність визначають органолептично за розм'якшенням продукту, зміною кольору і запаху. Температура в найтовстішій частині продукту до моменту готовності має бути не меншою ніж 80 °С.

## § 2. ПРОЦЕСИ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬСЯ В ПРОДУКТАХ ПІД ЧАС ТЕПЛОВОЇ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ

В результаті фізико-хімічних змін, які відбуваються при теплової обробці з білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними, смаковими і ароматичними речовинами, виникають процеси, які впливають на харчову цінність продуктів, а також на засвоюваність, смак, запах і зовнішній вигляд.

**Змінювання білків.** При нагріванні продуктів до температури більш як 70 °С білки зсідуються (коагулюються), втрачають властивість розчинюватися і утримувати воду (набухати), в зв'язку з чим -маса риби і м'яса після теплової обробки зменшується.

Початкова стадія зсідання білків (денатурація) починається з нагрівання продукту до 40 °С. При цьому білки втрачають нативні (природні) властивості.

Білки, які містяться в продуктах у вигляді розчинів, зсідуються пластівцями. Це явище спостерігається при варін-

ні бульйонів з м'яса, риби. Винятком є білки яєць, які при зсіданні не виділяють воду.

Білки, які містяться у вигляді драг-леподібної маси, при нагріванні ущільнюються, завдяки чому з них виділяється частина води. Так, при теплової обробці м'яса і риби ущільнюються тканини. Чим вища температура продукту при теплової обробці, тим більше ущільнюються білки, тим більше води вони віддають у навколишнє середовище. Внаслідок цього знижується засвоюваність їх організмом людини. Тому продукти, в яких містяться білки, не слід переважувати.

**Змінювання жирів.** При нагріванні продуктів, у яких містяться жири, останні випаровуються. У процесі кипіння (при варінні бульйонів) у воді жир емульгується (розпадається на найдрібніші кульки). При цьому чим більша кількість води і сильніше кипіння, тим більше утворюється емульгованого жиру, який під дією кислот і солей, які містяться в бульйоні, розпадається на гліцерин і жирні кислоти, завдяки чому бульйон стає каламутним і набуває неприємних смаку і запаху. Варити продукти слід при помірному кипінні, а жир, що збирається на поверхні, періодично знімати.

З появою диму під час смаження продуктів жир розпадається і утворюються речовини, які різко погіршують смакові якості продукту. Цей процес називають димоутворенням. Тому смажити продукти слід при температурі на 5°—10 °С нижчій, ніж температура димоутворення жиру. При смаженні основним способом відбуваються втрати жиру внаслідок його розбризкування. Це пов'язано з швидким випаровуванням води при нагріванні рідини більш як на 100 °С. Втрати при розбризкуванні називаються чадом. Їх більше в жирів, які містять значну кількість води (маргарин), а також при смаженні продуктів

з великим вмістом вологи (сира картопля, м'ясо, риба та ін.).

Змінювання складу жирів при смаженні прискорюється внаслідок його забруднення частинками продукту. Щоб уникнути цього для смаження у фритюрі використовують фритюрниці, в нижній частині яких є холодна зона, де температура жиру значно нижча, і частинки продукту, не горять.

Для того щоб запобігти забрудненню фритюру, використовують деякі прийоми: вироби, призначені для смаження у фритюрі, не обкачують у борошні; руки й інвентар змащують олією; фритюр періодично проциджують і доливають свіжий. Через 40 год безперервної роботи фритюрниці жир стає непридатним для подальшого використання.

**Змінювання складу леводів.** До складу продуктів входять прості і складні вуглеводи. При нагріванні з водою прості цукри розчиняються; цукор (сахароза) при нагріванні з водою в присутності кислот (в разі приготування компотів, кислот, запікання яблук) зазнає інверсії — розщеплення з утворенням суміші глюкози і фруктози, які солодші, ніж сахароза. Цукор при нагріванні без води до температури більш ніж 140—160 °С розщеплюється, утворюючи забарвлену в темний колір речовину. Цей процес розщеплення цукру називається карамелізацією. В результаті реакції простих цукрів з азотистими речовинами утворюються сполуки — меланоїдинові утворення, що спричинюють появу рум'яної кірочки при смаженні панірованих виробів з м'яса, риби, а також сирників, запіканок та ін.

При нагріванні крохмалю до 100 °С без води відбувається його декстринізація (розщеплення з утворенням розчинних у воді продуктів). Декстринізація здійснюється на поверхні виробів з утворенням жовтувато-коричневої кірочки при пасеруванні борошна, обсмажуванні крупи.

Крохмаль при нагріванні з невеликою кількістю води до температури 100 °С клейстеризується з утворенням драглеподібної маси. Починається клейстеризація при 55—60 °С, яка з підвищенням температури прискорюється.

При тепловій обробці картоплі клейстеризація крохмалю відбувається за рахунок вологи, яка міститься в картоплі. При випіканні виробів з тіста, ватринні бобових крохмалей клейстеризується за рахунок вологи, яку виділяють білки клейковини, що змілися. А при варінні каші, макаронних виробів він клейстеризується за рахунок вологи навколишнього середовища. Цим пояснюється збільшення маси крупи і макаронних виробів під час варіння.

Пружності продуктам рослинного походження надає протопектин, який скріплює рослинні клітини між собою. При тепловій обробці під дією високої температури протопектин переходить у пектин — розчинну речовину. Внаслідок цього продукти рослинного походження розм'якшуються і легше засвоюються. Швидкість переходу протопектину в пектин залежить від властивостей продукту — в одних протопектин менш стійкий (картопля, фрукти та ін.), у інших — більш стійкий (бобові, крупи, буряки); температури варіння — чим вона вища, тим швидше протопектин переходить у пектин; реакції середовища — в кислому середовищі сповільнюється перехід протопектину в пектин. Тому при варінні страв з продуктами, які містять кислоту, їх попередньо тушкують або припускають і додають у страву, коли інші овочі майже готові.

Клітковина є основною речовиною, з якої складаються стінки рослинних клітин, і при тепловій обробці в ній відбуваються незначні зміни. Вона набубнявіє, стає більш пористою і до неї проникають травні соки.

**Змінювання вітамінів.** При тепловій обробці руйнуються розчинні у воді віта-

міни і насамперед вітамін С внаслідок його окислення: під час варіння продуктів у посуді з відкритою кришкою; при подовженні строків теплової обробки і тривалому зберіганні гарячої їжі на марміті; збільшення поверхні зіткнення продукту з киснем повітря.

Збереженню вітаміну С сприяють органічні кислоти, які містяться в овочах і фруктах. При смаженні у фритюрі вітамін С менше руйнується, ніж при смаженні основним способом. Під час варіння продуктів значна частина вітамінну переходить у відвар.

Інші розчинні у воді вітаміни (Р, РР, групи В) під час варіння також переходять у відвар. Вітаміни групи В стійкі при нагріванні в кислому середовищі, а в л-ужному і нейтральному — руйнуються при тепловій обробці на 20^30 %.

При тепловій обробці добре зберігаються жиророзчинні вітаміни А, D, Е, К. Так, при пасеруванні моркви майже не знижується її вітамінна активність — розчинений у жирах каротин моркви лише переходить у вітамін А. Завдяки стійкості каротину пасеровані в жирі овочі зберігаються довго, хоч при тривалому зберіганні вітаміни частково руйнуються під впливом кисню.

Мінеральні речовини при тепловій обробці не змінюються, частина їх переходить у відвар, який використовують для приготування супів і соусів.

**Змінювання барвників.** Хлорофіл зелених листяних овочів при варінні під дією кислот руйнується, утворюються бурозабарвлені речовини. Тому шавель і шпинат припускають окремо.

Антоціани сливи, клюкви, вишень, чорної смородини стійкі проти теплової

обробки, проте з іонами алюмінію вони набувають синього кольору. Тому фруктові киселі не слід варити в алюмінієвому посуді.

Пігменти буряків беталаміни нерозчинні в жирах, тому буряки для вінегрету слід заправляти олією, щоб вони не забарвили інші овочі.

При варінні пігменти буряків набувають бурого кольору. Для збереження кольору буряків їх теплову обробку здійснюють в кислому середовищі з підвищеною концентрацією відвару.

М'ясо при тепловій обробці змінює забарвлення — стає сірим внаслідок того, що змінюється барвник—міоглобін.

Каротин моркви, томатів стійкий проти теплової обробки, добре розчиняється в жирі; цю властивість використовують у кулінарії для забарвлення страв. Овочі білого кольору набувають білого відтінку завдяки утворенню нових барвників — флавонів.

Аромат багатьох продуктів зумовлений вмістом ефірних масел і екстрактивних речовин.

Ефірні масла при варінні звірюються з парою вологи. Для зменшення втрат цибулю і ароматичне коріння пасерують з жиром. При цьому ефірні масла розчиняються в жирі і добре зберігаються. З цією ж метою лавровий лист, перець, мускатний горіх кладуть перед закінченням приготування страв.

При тепловій обробці одночасно руйнуються і випаровуються одні ароматичні речовини і утворюються інші. Так, при смаженні м'яса і риби утворюється більше екстрактивних речовин, ніж при варінні, тому й запах буде сильнішим.

Супи складаються із рідкої основи (бульйон, молоко, відвари з овочів, круп, фруктів, квасу) і гарніру. При варінні в бульйон (відвар) переходить значна частина розчинних білків, екстрактивних речовин, органічних кислот, мінеральних солей, а також смакових ароматичних речовин, які стимулюють діяльність травних залоз. Екстрактивні речовини сприяють підвищенню апетиту та поліпшенню засвоєваності їжі. Для гарнів використовують овочі, гриби, крупи, бобові і макаронні вироби, рибу, сільськогосподарську птицю, в яких містяться білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни. Завдяки цьому супи мають високу калорійність (солянки, розсолники, борщі української кухні, крупники, молочні).

За характером рідкої основи всі супи поділяють на чотири групи: до першої відносять супи на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів); до другої — на молоці; до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів; до четвертої — супи на фруктових і ягідних відварах.

Супи перших двох груп подають гарячими при температурі не нижчій як 75 °С, третьої групи — холодними при температурі не вищій як 14 °С. Солодкі або фруктові супи в весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — частіше гарячими.

За способом приготування розрізняють супи заправні (борщі, супи картопляні, солянки, розсолники та-ін.), прозорі (бульйони), пюреподібні (суп-пюре з овочів, м'яса) і різні (солодкі, молочні, холодні).

Супи готують у суповому відділенні

гарячого цеху, а холодні—холодного. Для приготування супів використовують стаціонарні або наштатні казани, каструлі, супові миски, глиняні горшечки, сковороди, сотейники, листи, друшляки, грохоти, сита, шумівки, черпаки, маркувальні доджи, ножі. На робочому місці кухаря повинні бути настільні ваги, дошка для розбирання, ніж, спеції і підготовлені продукти — солоні огірки, пасеровані овочі, зелень.

### § 1. ПРИГОТУВАННЯ БУЛЬЙОНІВ

Відвар, який дістають при варінні у воді м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби, називають бульйоном.

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<sup>л</sup>-5 л води), а з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту 1,25 л води).

Якість бульйону, смак ароматичних супів залежать від правильного використання сировини, додержання норм закладання її і технології приготування.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики.

**Кістковий бульйон.** Для варіння бульйонів використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, свинячі і баранячі кістки, їх подрібнюють, а телячі і свинячі трохи обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону.

Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною водою і швидко доводять до кипіння, знімаючи з поверхні

піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варять на малому вогні з закритою кришкою. Потрібно також періодично знімати жир, оскільки внаслідок розкладу жиру погіршуються смак і зовнішній вигляд бульйону. Бульйон з яловичих кісток варять 3—4 год, свинячих і баранячих — 2—3 год.

При більш тривалому варінні погіршуються смакові і ароматичні якості бульйону. За 30—40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підсмажені коріння й цибулю, для ароматизації — пряні овочі, зв'язані в пучки. Готовий бульйон проціджують.

**М'ясокістковий бульйон.** Для варіння використовують кістки і м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частину задньої ноги масою 1,5—2 кг.

І спосіб — кістковий бульйон варять 2—3 год, потім додають підготовлені куски м'яса і швидко доводять до кипіння, періодично знімаючи жир. За 30—40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підсмажені овочі, пучок прямих овочів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують.

ІІ спосіб — правила такі самі, як і для кісткового бульйону. М'ясо можна класти у воду одночасно з кістками. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують варити.

**Бульйон з птиці.** Варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють «в кишеньку», не прокалюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв до 2 год. За 30—40 хв до закінчення варіння додають підготовлені коріння й цибулю. Готовий бульйон проціджують.

Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

**Рибний бульйон** готують з риби (краще родини окуневих) і рибних очищених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голів видаляють зябра і 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'якоть, 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 їх додають у бульйон. Для приготування рибних супів рибу нарізають на куски, відварюють і перед подаванням кладуть на тарілку.

**Грибний бульйон** готують з сушених або свіжих грибів. Сушені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою на 10—15 хв, промивають. Промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і залишають, щоб вони набубнявіли, на 3—4 год. Після цього виймають, рідину відстоюють і проціджують. Підготовлені гриби заливають водою, в якій їх замочували, і варять 1,5—2 год без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджують.

Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують, січуть або пропускають крізь м'ясорубку, додають у бульйон за 5—10 хв до закінчення варіння.

## § 2. ЗАПРАВНІ СУПИ

Заправними називають супи, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами. До складу заправних супів входять крупи, овочі, бобові або макаронні вироби. Залежно від продуктів, які використовують, заправні супи поділяють на борщі, щі, розсольники, солянки, овочеві, картопляні супи, кулешики і кулеші.

Продукти для заправних супів готують так. Обчищені овочі шаткують або нарізають відповідної форми залежно від виду супу. Використовують сирі овочі або після теплової обробки. Квашену капусту і буряки тушкують. Моркву, ріпу, цибулю, томати, томатне пюре пасерують. Жир для пасерування має становити 10—15 % маси овочів. У сотейнику, каструлі або на сковороді розігрівають жир, кладуть нарізані овочі шаром не більш як 3—4 см і пасерують при температурі 110—120 °С, періодично помішуючи. Під час пасерування в жирі розчиняються каротин томату і моркви, ефірні масла цибулі, білого коріння. Супи, заправлені пасерованими овочами, набувають приємного зовнішнього вигляду, запаху, кольору. Каротин, розчинений в жирі, краще засвоюється. Під час пасерування томатного пюре його розводять невеликою кількістю бульйону або води і пасерують з жиром 15—20 хв. Якщо томатне пюре пасерують разом з овочами, то спочатку овочі пасерують до розм'якшення, а потім кладуть розведене томатне пюре і пасерують разом.

Супи, крім картопляних, кулешів і з виробами з борошна, заправляють пасеровкою з борошна, яка надає супам більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Для пасерування використовують пшеничне борошно не нижче ніж I сорту. Пасерувати можна без жиру (суха

пасеровка) або з жиром. Під час пасерування без жиру борошно насипають на лист або сковороду шаром 2—3 см і пасерують у жаровій шафі або на плиті при температурі 120—130 °С до появи приємного горіхового запаху світло-жовтого кольору і розсипчастої консистенції, періодично помішуючи. Під час пасерування з борошна випаровується волога, зникає запах сирості. Білкові речовини борошна втрачають властивість набухати, крохмаль декстринізується, внаслідок чого при заварюванні з пасерованого борошна утворюється однорідна еластична маса.

Зпасероване борошно охолоджують, розводять бульйоном або відваром (1 : 4), розмішують до однорідної маси і проціджують. Солоні огірки обробляють, нарізають і припускають.

Крупи перебирають, промивають кілька разів, міняючи воду. Пшоно промивають багато разів, збільшуючи температуру води, щоб зникла гіркість. Перлову крупу після промивання відварюють у киплячій воді до напівготовності, відвар зливають, а крупу промивають, оскільки відвари з неї мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає супам неприємного зовнішнього вигляду. Макарони перебирають і розламують.

Під час приготування супів необхідно додержувати таких правил варіння:

1. Бульйон і відвар проціджують і доводять до кипіння.

2. Підготовлені продукти кладуть тільки в киплячий бульйон або відвар у певній послідовності залежно від тривалості варіння (табл. 4). Під час варіння супів з квашеною капустою, солоними огірками, шавлем їх попередньо тушкують або припускають і додають у супи після того, як всі інші овочі майже готові, оскільки в кислому середовищі овочі погано розварюються.

3. Пасерованими овочами заправля-

Таблиця 4. Тривалість теплової обробки продуктів, хв

Продукт	Тривалість варіння	Продукт	Тривалість варіння
Рис	30	Капуста білоголова свіжа	20—30
Перлова крупа (запарена)	40—50	Капуста цвітна	20—25
Квасоля замочена	60—70	Овочі пасеровані	12—15
Горох лущений	30—50	Буряки тушковані	10—12
Макарони	30—40	Картопля нарізана	12—15
Локшина	20—25	Лопаточки зеленого горошку	8—10
Вермішель	12—15	Квасоля стручкова	8—10
Супова засипка	10—12	Шпинат	5—7

ють супи за 10—15 хв до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею — за 10—15 хв.

4. Варять супи при слабкому кипінні, оскільки при бурхливому овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.

5. Лавровий лист, перець і сім'я кладуть у супи за 5—7 хв до готовності. При цьому слід враховувати, що надлишок спецій і солі погіршує смак і аромат супу. На порцію (вихід 500 г) використовують 0,05 г перцю горошком, 0,02 — лаврового листу, 3—5 г — солі.

6. Зварені супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10—15 хв, щоб спливав жир. Після цього супи стають прозорішими і ароматнішими.

7. Подають гарячі супи в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні кусочки м'яса, птиці або риби, шатковані гриби, наливають суп, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення супу вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2—3 г нетто на порцію). Сметану кладуть у тарілку з супом або подають окремо в соуснику. Норма подавання су-

пу на порцію може становити 500, 400, 300, 250 г залежно від попиту відвідувачів.

## Борщі

Борщ — українська національна страва. Обов'язковими складовими частинами борщу є буряки і томатне пюре. Борщі готують на кістковому, м'ясному, грибному бульйоні, бульйоні з птиці (гуски, качки) і вегетаріанські — на воді або овочевих відварах. До складу борщів також входить морква, цибуля, петрушка і зелень.

Залежно від виду борщу в нього додають капусту, картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки і різноманітні м'ясні продукти (м'ясо, свинокопченості, сосиски, сардельки) Овочі і картоплю нарізують по-різному. Так, буряки для флотського і полтавського борщів нарізують скибочками, для інших — соломкою. Використовують кілька способів підготовки буряків для борщу: тушкування, пасерування, варіння і підпікання.

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

Буряки тушкують у товстостінному посуді з додаванням бульйону (15—20 % до маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1—1,5 год, періодично помішуючи.

Для збереження кольору, а також скорочення процесу приготування за 30 хв до закінчення тушкування буряків додають оцет і томатне пюре.

Буряки пасерують разом з цибулею і корінням у глибокому посуді при незначному нагріванні, періодично помішуючи. Потім додають оцет, цукор ? прогрівають протягом 10—15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, завдяки чому скорочується трива-

лість варіння, краще зберігаються барвники і ароматичні речовини.

Для приготування борщу використовують борщову заправу консервовану або швидко заморожену.

До складу борщової заправи входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, борошно, цукор, спеції, оцет. Її кладуть за 10—12 хв до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

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

Моркву, цибулю ріпчасту, біле коріння шаткують і пасерують.

### **Борщ**

Буряки — 200, капуста свіжа — 150 або квашена—171, морква — 50, петрушка (корінь)—13, цибуля ріпчаста — 48, томатне пюре — 30, кулінарний жир — 20, цукор — 10, оцет 3%-й — 16, бульйон або вода — 800. Вихід — 1000.

У киплячий бульйон або воду покласти свіжу капусту, довести до кипіння і варити до напівготовності. Потім додати тушковані буряки, пасеровані коріння й цибулю, моркву, томатне пюре і варити 10—15 хв. Заправити пасерованим, розведеним бульйоном, борошном, покласти цукор, сіль, спеції і варити до готовності.

Якщо за рецептурою до складу борщу входить картопля, її додають перед тим, як кладуть буряки, щоб картопля розварилася. Червоного кольору можна надати борщу настоєм буряків. Для цього використовують буряки з яскравим забарвленням, нарізують тоненькими скибочками або труть на тертці. Підго-

товлені буряки кладуть у каструлю, заливають гарячим бульйоном або водою в-співвідношенні 1 : 2, додають оцет, доводять до кипіння, настоюють на плиті 20—30 хв і проціджують.

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

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

### **Борщ з капустою і картоплею**

Буряки — 200, капуста свіжа — 100 або квашена — 86, картопля—107, морква — 50, петрушка (корінь)—13, цибуля ріпчаста — 48, томатне пюре — 30, кулінарний жир — 20, цукор — 10, оцет 3%-й — 16, бульйон або вода — 800. Вихід — 1000.

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

### **Борщ московський**

Кістки свинокоченостей — 50, масло вершкове — 16, буряки — 200, капуста свіжа—150 або квашена—171, морква — 50, петрушка (корінь)—13, цибуля ріпчаста — 48, томатне пюре — 30, цукор — 10, оцет 3%-й — 16, бульйон або вода — 800. Вихід готового набору м'ясних напівфабрикатів — 75. Вихід — 1000.



Зварити бульйон з кістками свинокоченостей. В киплячий бульйон покласти нашатковану капусту і варити 10—15 хв. Додати тушковані буряки, пасеровані овочі і варити до готовності. За 10—15 хв до закінчення варіння покласти сіль, цукор, спеції. Варене м'ясо, окіст, сосиски нарізати по одному куску на порцію (25 г); залити бульйоном, довести до кипіння, варити 3—5 хв.

Перед подаванням у тарілку покласти м'ясні продукти, налити борщ, додати сметану, зелень. Окремо на піріжковій тарілці подати ватрушки з сиром.

### **Борщ український (фото 8 і 9)**

Буряки — 150, капуста свіжа — 100, картопля — 213, морква — 50, петрушка (корінь) — 21, цибуля ріпчаста — 36, часник — 4, томатне пюре — 30, борошно пшеничне — 6, шпик — 10,4, кулінарний жир — 20, цукор — 10, оцет 3%-й — 10, перець солодкий — 27, бульйон — 700. Вихід — 1000.

*Для пампушок:* борошно пшеничне — 80, вода — 35, цукор — 5, дріжджі — 2,5, олія — 2, яйця (для змащування) — 'До шт. Маса напівфабрикату — 120, маса готового продукту — 100.

*Для соусу:* часник — 3, олія — 5, сіль — 1, вода — 25, маса соусу — 30.

Буряки нашаткувати, додати оцет, жир, цукор, томатне пюре і тушкувати до готовності, додаючи невелику кількість бульйону, нарізану півкільцями цибулю, зпасеровану з жиром, потім нашатковану моркву.

В киплячий бульйон покласти нарізану часточками картоплю, довести до кипіння, додати нашатковану капусту і варити 10—15 хв, потім тушковані буряки і пасеровані овочі, за 5—10 хв до закінчення варіння покласти солодкий перець, нарізаний соломкою, зпасероване розведене бульйоном борошно, сіль, цукор і спеції.

Перед подаванням борщ заправити шпиком, розтертим з часником.

**Приготування пампушок.** У воду, підігріту до температури 35<sup>^</sup>-40<sup>^</sup>°С, додають розчинені в воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, просіяне борошно, перемішують до однорідної консистенції, аж поки тісто не відставатиме від стінок посуду.

Тісто ставлять у тепле місце на 3—4 год для бродіння. Коли об'єм тіста збільшиться в 2<sup>^</sup>-3 рази, його обминають 1—2 хв і знову залишають для бродіння. Обминають тісто ще 1—2 рази.

З підготовленого тіста формують кульки масою 30 г, щільно укладають на змащений олією лист і залишають для вистоювання. Потім вироби змащують яйцем і випікають 7—8 хв.

Подаючи на стіл, в тарілку кладуть м'ясо, наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню. Пампушки подають окремо з часниковим соусом.

### **Борщ полтавський з галушками**

Буряки—150, капуста — 100, картопля—213, морква — 25, петрушка (корінь)—21, цибуля ріпчаста — 36, шпик—10,4, жир—10, томатне пюре—30, цукор — 6, оцет 3%-й—10, бульйон — 700; *для галушок:* борошно пшеничне або гречане — 60, яйце—'Д шт., бульйон або вода — 90, сіль — 2, маса готових галушок— 180. Вихід — 1000.

Борщ приготувати на бульйоні з курки або гуски. У киплячий бульйон покласти нарізану кубиками картоплю, довести до кипіння, потім нарізану шашками капусту і варити 10—15 хв, додати тушковані буряки, пасеровані овочі, спеції і варити до готовності. Перед подаванням борщ заправити шпиком, розтертим з ріпчастою цибулею. Подавати борщ з куєрчком гуски або курки і галушками, покласти сметану, посипати зеленню.

**Приготування галушок.** У киплячу підсолону воду засипати третину борошна, добре вимішати і охолодити, покласти яйця, решту борошна і замісити некруте тісто. Тісто набрати столовою ложкою або розкочати скалкою до 4—5 мм завтовшки і нарізати квадратами (10ХЮ або 15Х15) і варити до готовності в підсоленій киплячій воді.

### **Борщ флотський**

Буряки — 200, капуста свіжа — 100 або квашена — 86, картопля — 107, морква — 50, петрушка (корінь)—13, цибуля ріпчаста — 48, томатне пюре—30, кулінарний жир—16, цукор — 10, оцет 3%-й — 16, бульйон або вода — 800. Вихід — 1000.

Бульйон варити з додаванням свинокоченостей (160 г). Капусту нарізати шашками, картоплю — кубиками, решту овочів — скибочками. Борщ приготувати так, як борщ з капустою і картоплею.

Подаючи на стіл, у тарілку покласти 1—2 куски свинокоченостей, налити борщ, додати сметану і зелень. Окремо можна подати крупник або гречану кашу.

### **Борщ київський**

Яловичина (грудинка)— 33, баранина (грудинка)— 21, картопля — 53, капуста білоголова свіжа — 50, яблука свіжі (кислих сортів)— 21, буряки — 43, цибуля ріпчаста — 15, морква — 9, петрушка (корінь)— 9, селера—10, жир—10, томатне пюре — 30, квасоля — 8, цукор — 2, квас буряковий — 60, шпик— 4, сметана — 10. Вихід — 400.

Яловичину варити з буряковим квасом. Буряки тушкувати з баранячою грудинкою і томатним пюре. У киплячий проціджений бульйон покласти картоплю, нарізану часточками, варити

10—15 хв, потім капусту, нарізану соломкою, варити 7—10 хв, додати яблука, нарізані часточками, тушковані буряки з баранячою грудинкою і томатним пюре, пасеровані цибулю і коріння, квасолю разом з відваром, буряковий квас, сіль, цукор, спеції і варити 5—7 хв. Борщ заправити салом, товченим з цибулею.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть кусочки яловичини, баранячої грудинки, наливають борщ, кладуть сметану, посипають зеленню.

### **Борщ львівський**

Буряки — 100, картопля — 80, цибуля ріпчаста — 18, морква — 20, петрушка (корінь) — 9, жир — 10, томатне пюре — 20, цукор — 2, кислота лимонна — 0,4, сметана — 10. Вихід — 400.

Буряки варити з шкіркою з додаванням оцту, охолодити, обчистити, нарізати соломкою, покласти томатне пюре, бульйон і тушкувати 5—7 хв. У киплячий проціджений бульйон (кістковий або м'ясний) покласти картоплю, нарізану часточками, варити 10—15 хв, а потім тушковані буряки, пасеровані цибулю і коріння, сіль, цукор, варити 5—7 хв, заправити перцем і лавровим листом.

Подаючи на стіл, покласти бланшовані нарізані сосиски, сметану, зелень, окремо подати ватрушки.

### **Борщ чернігівський**

Картопля—53, капуста білоголова свіжа — 50, кабачки — 19, томати свіжі — 36, яблука свіжі (кислих сортів)— 17, квасоля — 8, буряки— 43, цибуля ріпчаста — 18, морква — 20, петрушка (корінь)— 9, жир—10, томатне пюре — 10, кислота лимонна — 0,4, сметана — 10. Вихід — 400.

Картоплю, кабачки, яблука і томати нарізати часточками, капусту і буряки — соломкою.

У проціджений м'ясний або м'ясокістковий бульйон покласти картоплю, варити 5—7 хв, потім капусту, варити 10—15 хв, додати буряки тушковані з томатним пюре, кислотою і жиром, пасеровані цибулю і коріння, кабачки, яблука, варену квасолю, свіжі помідори, сіль і варити до готовності, заправляючи спеціями.

Подавати із сметаною, посипаючи зеленню.

### **Борщ селянський**

Баранина — 114, буряки 94, капуста свіжа — ПО, картопля 116, квасоля — 28, яблука 18, морква — 44, петрушка (корінь) 20, цибуля ріпчаста — 36, сало свиняче топлене — 10, шпик — 20, цукор 5, томатне пюре — 44, квас буряковий 100. Вихід — 1000.

Буряки нарізати часточками і тушкуювати з томатним пюре і буряковим квасом. У киплячий бульйон покласти картоплю, нарізану часточками, варити 3—5 хв, додати капусту, нарізану шашками, варити 7—10 хв, а потім — тушковані буряки, пасеровані коріння і цибулю, відварену квасолю і варити 15—20 хв. Після цього покласти нарізані яблука, лавровий лист, перець запашний і заправити товченим шпиком.

Перед подаванням у тарілку покласти м'ясо баранини, налити борщ, додати сметану, посипати зеленню.

Можна подавати з пампушками.

### **Борщ зелений український**

Картопля — 107, буряки — 43, щавель — 46, шпинат — 47, цибуля ріпчаста — 18, морква — 20, петрушка (корінь) — 9, цибуля зелена — 9, борошно пшеничне — 2, цукор — 2, кислота лимонна — 0,2, жир — 10, перець горошком — 0,01, яйця — 1/4 шт., сметана — 10. Вихід — 400.

Борщ зварити на м'ясному бульйоні з свинини. Підготовлений щавель припустити у власному соку, а шпинат у невеликій кількості води, потім усе протерти.

У киплячий бульйон покласти картоплю, нарізану часточками, і варити до напівготовності. Потім додати тушковані буряки, протерте пюре з шавлю та шпинату, пасеровані цибулю і коріння, бо рошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і варити 5—7 хв. Заправити чорним перцем.

Подавати з вареним яйцем, сметаною і зеленню.

### **Борщ із чорносливом і грибами**

Картопля 53, капуста білоголова свіжа — 50, буряки — 43, гриби сушені 4, чорнослив 15, цибуля ріпчаста 18, морква 20, петрушка (корінь) — 9, олія 10, томатне пюре 20, цукор 4, кислота лимонна 0,4, або квас буряковий 60, сметана — 10. Вихід — 400.

У киплячий проціджений бульйон покласти картоплю, нарізану часточками, додати капусту, нарізану соломкою, і варити 20—25 хв. Потім покласти буряки, тушковані з жиром, томатним пюре і буряковим квасом або лимонною кислотою, пасеровані цибулю і коріння, варені нашатковані гриби, зварений чорнослив з додаванням цукру, разом з відваром і посолити. Варити 5—10 хв, заправити чорним перцем і лавровим листом.

Борщ можна подавати холодним.

### **ЩІ**

Щі — російська національна страва. Основний продукт — капуста, але можна готувати і з шавлем, шпинатом, кропивою. Щі бувають вегетаріанські, з грибами, на кістковому бульйоні, з м'ясом і різноманітними м'ясними продуктами, птицею, качкою, шпиком. Крім того, щі

з квашеної капусти готують з рибою, головами риб родини осетрових, тюльки. Відвар капусти надає шам специфічного смаку і сприяє процесу травлення.

Для шів свіжу капусту нарізають шашками (20~30 мм), ранню—часточками разом з качаном (50—60 мм). Якщо капуста має гіркуватий смак, її бланшують. Коріння нарізають соломкою, часточками або брусочками, картоплю— брусочками, часточками або кубиками, цибулю — часточками або соломкою, томати — часточками

Моркву, цибулю і біле коріння пасерують.

Квашену капусту попередньо тушкують 1,5—2,5 год, для шів добових — 3—4 год. Для приготування шів з квашеної капусти можна використовувати напівфабрикати: капусту тушковану консервовану або швидкозаморожену.

До складу напівфабрикатів входять капуста, пасеровані овочі, томатне пюре, пшеничне борошно, цукор, спеції

До шів із свіжої капусти подають пиріжки або ватрушки, або кулеб'яку, з квашеної капусти — розсипчасту гречану кашу, крупеник, ватрушки.

Шці подають із сметаною і посипають зеленню.

### **Шці з свіжої капусти**

Капуста білоголова — 400 або савойська— 410, ріпа— 40, морква — 50, петрушка (корінь)— • 13, цибуля ріпчаста — 48, томатне пюре—20, кулінарний жир — 20, бульйон або вода — 750. Вихід— 1000.

У киплячий бульйон або воду покласти підготовлену нарізану капусту, довести до кипіння, додати пасеровані моркву, цибулю і варити до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння в шці додати пасеровані томатне пюре і борошно (6 г на 1000 г шів), розведене бульйоном або водою. Одночасно зі спе-

ціями в шці можна додати часник, розтертий із сіллю (2 г на 1000 г шів).

### **Шці з свіжої капусти з картоплею**

Капуста білоголова — 300 або савойська—308, картопля—160, ріпа—40, морква—50, петрушка (корінь)—13, цибуля ріпчаста—48, томатне пюре — 20, кулінарний жир •— 20, бульйон або вода •— 750. Вихід—1000.

Капусту нарізати шашками, картоплю — часточками. У киплячий бульйон або воду покласти капусту, довести до кипіння, потім картоплю (якщо картоплю сульфитована, покласти перед капустою), пасеровані коріння, цибулю і варити до готовності. За 5—10 хв до готовності покласти томати, нарізані часточками, або пасероване томатне пюре, сіль, спеції. Якщо шці готують із ранньої капусти, її кладуть у бульйон після картоплі.

Перед подаванням у тарілку покласти кусочок м'яса, налити шці, додати сметану і посипати зеленню.

### **Шці з квашеної капусти**

Капуста квашена — • 357, морква—50, петрушка (корінь) 13, цибуля ріпчаста—48, томатне пюре—40, борошно пшеничне 10, кулінарний жир—20, бульйон або вода 800. Вихід—1000.

Квашену капусту для шів попередньо тушкують. Для цього її слід дрібно нашаткувати, покласти в казан і тушкувати з жиром, томатним пюре і невеликою кількістю бульйону протягом 1,5~2 год. За 10—15 хв до закінчення тушкування додати пасеровані моркву, цибулю, петрушку.

У киплячий бульйон або воду покласти капусту, тушковану з овочади, варити 25-Х30 хв, заправити пасерованим борошном, розведеним бульйоном

або водою, додати сіль, спеції і варити до готовності. Щі можна заправити цукром (6 г на 1000 г щів) і часником, розтертим з сіллю (2 г на 1000 г щів).

Перед подаванням у тарілку покласти кусочок м'яса, налити щі, додати сметану, посипати зеленню. Окремо подати розсипчасту гречану кашу, крупеникабо ватрушку з сиром.

### Щі добові

Кістки свинокоченостей — 50, капуста квашена — 357, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48, томатне пюре — 50, кулінарний жир — 30, борошно пшеничне — 10, часник — 4, бульйон або вода — 800. Вихід — 1000.

Квашену капусту дрібно посікти і тушкувати з томатним пюре і кістками свинокоченостей 3—4 год. Моркву, нарізану кубиками, цибулю, дрібно посічену, зпасерувати і покласти в капусту за 1 год до йакінчення тушкування. Капусту можна тушкувати 2 год, потім заморозити на добу.

У киплячий бульйон або воду покласти тушковану капусту, пасеровані овочіваритидо готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додати пасероване борошно, розведене водою або бульйоном, сіль, спеції. Готові щі заправити часником, розтертим із сіллю.

Передподаванням у підігріту тарілку покласти м'ясо, свинокоченості, налити щі, додати сметану, посипати зеленню. До щів добових подати розсипчасту гречану кашу, крупеника, кулеб'яку з гречаною кашею, ватрушки з сиром та ін.

Щі будуть смачнішими, якщо їх подати в горшечках. Для цього в глиняний горшечок покласти м'ясо, налити щі, додати розтертий часник. Горшечок закрити тонким шаром тіста, змастити яйцем і поставити в жарову шафу. Коли на поверхні утвориться золотиста кіроч-

ка, горшечок із щами подати на стіл на тарілці, окремо — сметану.

### Щі зелені (фото 10)

Щавель — 132, шпинат — 270, картопля — 200, цибуля ріпчаста — 48, борошно пшеничне — 20, маргарин столовий — 24, яйця —  $1/2$  шт., бульйон або вода — 800. Вихід — 1000.

Оброблений щавель припустити у власному соку, шпинат — у невеликій кількості води, потім усе протерти. Картоплю нарізати великими кубиками або часточками, цибулю і петрушку — маленькими кубиками.

У киплячий бульйон або воду покласти картоплю і варити 5—7 хв, додати пасеровану цибулю, пюре з шпинату і щавелю і варити 15 хв. За 5—10 хв до закінчення варіння щі заправити пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою, додати сіль, спеції. Половину шпинату або щавлю можна не протирати, а покласти нарізаними. Щі можна готувати без картоплі або з одного шпинату. Якщо щі готують тільки з шпинату, для поліпшення смаку додають лимонну кислоту або лимонний сік.

Щі зелені можна приготувати з консервованого щавлю, шпинату або суміші щавлю і шпинату.

Перед подаванням у тарілку покласти часточку вареного яйця, кусочок м'яса, налити щі, додати сметану і посипати зеленню.

### Щі по-уральському (з крупною)

Крупа (вівсяні пластівці «Геркулес», пшоно, перлова, рис) — 20, томатне пюре — 50, капуста квашена — 286, картопля — 200, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48, часник — 4, томатне пюре — 40, кулінарний жир — 20, бульйон або вода — 850. Вихід — 1000.

Квашену капусту посікти і тушкува-

ти. Крупу (рис, перлову, вівсяну, пшоно) перебрати, промити, перлову крупу зварити до напівготовності. Коріння і цибулю нарізати маленькими кубиками і пасерувати.

У киплячий бульйон покласти підготовлену крупу, довести до кипіння, додати тушковану капусту, варити 15—20 хв, а потім додати пасеровані овочі. Наприкінці варіння додати сіль, спеції і варити до готовності. Можна заправити часником, розтертим з сіллю. Подавати так само, як і щі з квашеної капусти.

### Капусняк запорізький

Картопля—80, капуста квашена—114, пшоно—10, цибуля ріпчаста—24, сало шпик—4, морква—25, петрушка (корінь)—20, борошно—2, часник—2, цукор—5, жир—10, сметана—10. Вихід—400.

Зварити бульйон із жирної свинини. Квашену капусту зтушкувати, додаючи пасеровану цибулю, коріння. Пшоно промити декілька разів гарячою водою, розтерти з шпиком і зеленню.

У киплячий проціджений бульйон покласти картоплю, варити 5—7 хв, додати тушковану капусту, варити 10—15 хв. За 5 хв до закінчення варіння додати розтерте пшоно, сіль, лавровий лист, чорний перець, розбавлену борошнану пасеровку. Готовий капусняк заправити часником.

Перед подаванням у тарілку покласти кусочок свинини, налити капусняк, додати сметану, посипати зеленню.

### РОЗСОЛЬНИКИ

Обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того, в рецептуру входять також цибуля (ріпчаста, порей) і білі коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (кістко-

вому, м'ясокістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури деяких розсольників входять також картопля, крупи (перлова й ін.), капуста, шавель (фото 11).

Солоні огірки нарізають соломкою або ромбиками. З огірків, що мають грубу шкірку, її обчищають, а велике насіння видаляють. Солоні огірки нарізають і припускають 10—15 хв у бульйоні, воді або відварі, приготовленому з шкірки і насіння огірків. Картоплю нарізають брусочками або часточками, коріння—скибочками, або соломкою, цибулю—кубиками або соломкою (залежно від виду розсольника) і пасерують.

Щоб надати розсольникам гострого смаку, використовують проціджений і кип'ячений розсіл. Продукти закладають у розсольник так само, як і в інші заправні супи.

Подають розсольники (крім приготовлених з рибними продуктами) з сметаною, посипають зеленню кропу і петрушки.

До розсольників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки з сиром, а на рибному—розтягаї.

### Розсольник домашній

Капуста свіжа—100, картопля—240, морква—50, петрушка (корінь)—80, селера (корінь)—29, цибуля ріпчаста—48, цибуля-порей—53, огірки солоні—67, маргарин столовий—20, бульйон або вода—750. Вихід—1000.

У киплячий бульйон або воду, покласти картоплю, нарізану часточками, довести до кипіння, додати капусту, нарізану соломкою, варити 5—7 хв, покласти пасеровані овочі і припущені огірки, варити 7—10 хв. Заправити розсольник процідженим і кип'яченим розсоллом, сіллю, спеціями і довести до готовності.

Перед подаванням у тарілку покласти м'ясо, налити розсольник, потім сметану, посипати зеленню.

### **Розсольник лєнінградський**

Картопля—400, крупа (перлова, пшенична, рис, вівсяна)—30, морква — 50, петрушка (корінь)— 13, цибуля ріпчаста — 24, цибуля-порей — 26, огірки солоні — 67, томатне пюре — 30, маргарин столовий — 20, бульйон або вода — 700. Вихід — 1000.

У киплячий бульйон або воду покласти підготовлену крупу, довести до кипіння, а потім картоплю і варити до напівготовності. Додати пасеровані овочі, припущені огірки, пасероване томатне пюре, спеції, влити розсіл, посолити і варити до готовності. Розсольник можна приготувати без томатного пюре.

Перед подаванням у тарілку покласти м'ясо або нирки, налити розсольник, додати сметану, посипати зеленню.

### **Розсольник московський**

Петрушка (корінь)— 120, пастернак (корінь)— 80, селера (корінь)— 44, цибуля ріпчаста — 48, цибуля-порей — 53, шавель — 53, шпинат — 54 або салат — 56, огірки солоні — 67, масло вершкове — 20, вершки або молоко — 150, яйця— 1/г шт., бульйон або вода — 700. Вихід — 1000.

Приготувати розсольник на курячому бульйоні з потрухами і нирками. Особливістю цього розсольника є те, що його готують без картоплі і до його складу входить багато коріння. У киплячий бульйон або воду покласти пасероване біле коріння і цибулю, нарізану соломкою, припущені огірки і варити 5—10 хв, потім додати нарізане листя шпинату, шавлю або салату, спеції, влити розсіл і варити до готовності.

**Приготування льезону.** Сирі яєчні жовтки покласти в посуд із товстим

дном, старанно розмішати, поступово вливати тепле кип'ячене молоко або вершки, проварити до загусання на пароводяній бані і процідити.

Подаючи, покласти порції вареної курки або субпродуктів (нирки), додати льезон. Окремо подати дві ватрушки з сиром.

В разі масового приготування розсольник охолодити до температури 70 °С і заправити льезоном. Розсольник можна приготувати без шавлю і шпинату.

## **СОЛЯНКИ**

Страва відрізняється гострим смаком і пряним ароматом. Для її приготування використовують концентровані м'ясні, рибні і грибні бульйони з різноманітними м'ясними і рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами (фото 12).

До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, капарці, маслини або оливки. Солоні огірки нарізують маленькими скибочками або ромбиками і припускають. Ріпчасту цибулю тонко нарізують і пасерують. Томатне пюре можна пасерувати окремо. У оливок виймають кісточки, а маслини промивають. З лимона знімають шкірочку і нарізують кружальцями. М'ясні продукти (м'ясо, окіст, нирки, серце, птицю та ін.) варять і нарізують тоненькими скибочками. Рибу з хрящовим скелетом (з шкірою без хрящів або без шкіри і хрящів) нарізують по 1—2 кусочки на порцію, обшпарюють протягом 1 хв, потім промивають. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе 3 шкірою без кісток, нарізують по 1—2 кусочки на порцію і припускають у бульйоні. Для солянок можна використувати філе морського окуня, тріски, зубатки.

Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням варіння додають проціджений огірковий розсіл. При приготу-

ванні солянок замість вершкового масла можна використовувати топлене масло або столовий маргарин. Маслини можна замінити капарцями.

У киплячий бульйон кладуть пасеровану цибулю і томатне пюре, припущені огірки, капарці (разом із розсоллом), підготовлені м'ясні або рибні продукти, спеції і варять 5—10 хв.

Подаючи, в солянку кладуть маслини або оливки, кружальця лимона, в м'ясну солянку — сметану і посипають посіченою зеленню петрушки.

### **Солянка збірна м'ясна (фото 13)**

Яловичина — 110, окіст — 53, сосиски або сардельки — 41, нирки яловичі — 73, цибуля ріпчаста — 107, огірки солоні — 100, капарці — 40, маслини — 40, томатне пюре — 40, масло вершкове — 20, бульйон — 800, лимон — 13. Вихід — 1000. Сметана — 50.

У киплячий концентрований бульйон покласти пасеровані цибулю і томатне пюре, припущені огірки, капарці разом з розсоллом, підготовлені м'ясні продукти, спеції і варити 5—10 хв.

Перед подаванням у солянку покласти маслини або оливки, кружальце лимона, сметану і посипати посіченою зеленню петрушки.

### **Солянка домашня**

Яловичина — ПО, окіст копчено-варений або варений — 53, сосиски або сардельки — 41, нирки — 73, цибуля ріпчаста — 95, огірки солоні — 100, картопля — 160, томатне пюре — 40, масло вершкове — 20, бульйон — 750. Вихід — 1000. Сметана — 50.

У киплячий бульйон покласти картоплю, нарізану кубиками, і варити майже до готовності. Додати пасеровану цибулю, томатне пюре, припущені огірки, спеції, сіль і варити до готовності.

Перед подаванням у тарілку покласти нарізані скибочками м'ясні продукти, налити солянку, додати сметану і посипати подрібненою зеленню.

### **Солянка рибна**

Судак — 359 або осетер — 374, голловизна — 41, цибуля ріпчаста — 107, огірки солоні — 100, капарці — 40, маслини — 40, томатне пюре — 40, масло вершкове — 20, бульйон рибний — 700, лимон — 13. Вихід — 1000.

Рибу з кістковим скелетом розібрати на філе з шкірою без кісток, а рибу з хрящовим — на філе з шкірою без хрящів і нарізати на порціонні куски. Солянку рибну за індивідуальним замовленням готують порціонно.

У киплячий бульйон покласти підготовлені для солянки продукти (крім оливок і маслин), куски риби і варити до готовності. Перед закінченням варіння додати варену нарізану голловизну.

Перед подаванням у солянку додати маслини, кусочок очищеного лимона і посипати дрібно нарізаною зеленню.

В разі масового приготування солянок у киплячий бульйон покласти пасеровану цибулю і томатне пюре, припущені огірки, капарці з розсоллом, спеції, довести солянку до кипіння і варити 5—10 хв.

Перед подаванням у порціонний посуд покласти припущені куски риби, нарізану голловизну, налити солянку, додати маслини, кружальце лимона і посипати дрібно нарізаною зеленню.

## **СУПИ КАРТОПЛЯНІ З ОВОЧАМИ, КРУПОЮ, БОБОВИМИ І МАКАРОННИМИ ВИРОБАМИ**

Картопляні супи готують на м'ясному, рибному і грибному бульйонах і вегетаріанські. Якщо супи готують на овочевому відварі, можна додати гаряче мо-



локо. Асортимент супів ' різноманітний — овочеві з крупами, макаронними виробами, бобовими.

Свіжі овочі для картопляних супів нарізують залежно від виду продуктів, які додають: для супів з макаронними виробами — брусочками і соломкою; для супів з крупами і бобовими — скибочками, кубиками, часточками і ін. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття. Стручки квасолі нарізують ромбиками. Крупи, крім перлової, засипають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованими коріннями. Макарони кладуть у бульйон за 15^20 хв перед картоплею, локшину — одночасно з нею, а вермішель — через 5-^8 хв. Замість томатного пюре краще використовувати свіжі помідори.

Подають з м'ясними продуктами, рибою, грибами, посипають зеленню. До супів можна подавати пиріжки, кулебаку.

### Юшка картопляна (фото 14)

Картопля — 600, ріпа — 40, морква — 25, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 24, цибуля-порей — 26, томатне пюре — 10, кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий — 10, бульйон або вода — 700. В их і д — 1000.

Картоплю нарізати кубиками, часточками або брусочками, моркву і петрушку — відповідно кубиками або соломкою, ріпчасту цибулю — дрібно (крихтами), часточками або соломкою. Коріння, цибулю і томатне пюре зпасерувати.

У киплячий бульйон або воду покласти картоплю, довести до кипіння, додати пасероване коріння з томатним пюре і варити до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння покласти спеції, сіль. Можна приготувати юшку без то-

матного пюре. Юшка буде смачнішою, якщо замість томатного пюре використати свіжі помідори. Цю юшку найкраще готувати з рибою і рибними продуктами. Якщо готують юшку з грибами, варені гриби нарізують скибочками або соломкою, злегка обсмажують і кладуть разом із пасерованими овочами.

Перед подаванням у тарілку покласти м'ясо або рибу, налити юшку, посипати подрібненою зеленню.

### Юшка з овочів

Капуста білоголова — 100, картопля — 267, морква — 50, петрушка (корінь) — 27, цибуля ріпчаста — 24, цибуля-порей — 26, горошок зелений консервованний — 46, помідори свіжі — 94, маргарин столовий — 20, бульйон — 750. В их і д — 1000.

Капусту нарізати шашками, картоплю — кубиками або часточками, моркву і петрушку — часточками, скибочками, ріпчасту цибулю і помідори — часточками. Дрібно нарізану моркву, цибулю зпасерувати з жиром. У киплячий бульйон покласти капусту, довести до кипіння, додати нарізані часточки картоплі, варити 5—7 хв, покласти пасеровані овочі, часточки помідорів. За 5-7 хв до закінчення варіння додати зелений горошок, сіль, спеції. В юшку можна покласти варені білі триби.

Асортимент овочів, які входять до складу цієї юшки, різноманітний і залежить від пори року: весною можна додати салат, шпинат, шавель, спаржу; влітку — цвітну капусту, кабачки, ріпу, зелений горошок і квасолі; восени — гарбуз, брюссельську капусту; взимку — свіжоморожені і консервовані овочі. Кабачки, гарбуз нарізують кубиками, стручки зеленого горошку і квасолі — ромбиками, цвітну капусту розбирають на дрібні суцвіття.

Подаючи на стіл, юшку наливають у тарілку і посипають зеленню.

## Юшка селянська з крупною

Капуста свіжа — 200, картопля — 107, крупа перлова, рис, вівсяна, пшенична — 40 або пшоно — 35, ріпа — 40, морква — 25, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48, томатне пюре — 20 або томати — 44, жир — 20, бульйон для круп — пшоно, пластівців вівсяних «Геркулес» — 750, інших круп — 800. Вихід — 1000.

Овочі нарізати відповідно кубиками, часточками, кружальцями, скибочками, капусту — шашками. Коріння і цибулю спасерувати.

Крупку перлову, ячну, вівсяну, пшеничну промити спочатку в теплій, а потім у гарячій воді, покласти у киплячу воду (3 л на 1 кг) і варити до напівготовності, воду злити. У киплячий м'ясокістковий бульйон покласти підготовлену крупу, картоплю, свіжу білоголову капусту, і варити 10—15 хв. Додати пасеровані овочі і томатне пюре або томати. Рис або пшоно засипати одночасно з овочами. Пластівці вівсяні «Геркулес» покласти за 15—20 хв. до готовності юшки. За 5—7 хв до закінчення варіння юшку заправити сіллю, спеціями.

Подавати юшку з сметаною, посипати подрібненою зеленню.

## Суп картопляний з крупною

Картопля — 427, крупа перлова, вівсяна, пшенична — 40 або рис, пшоно, пластівці вівсяні «Геркулес» — 20, або манна — 30, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48 або цибуля-порей — 26, кулінарний жир — 10, бульйон або вода для круп пшеничної, вівсяної, перлової — 700, для інших круп — 750. Вихід — 1000.

Картоплю нарізати великими кубиками або часточками, моркву, петрушку — маленькими кубиками, цибулю дрібно посікти. Коріння і цибулю спасерувати. Круцу (крім манної, полтавсь-

кої) перебрати, промити і обшпарити перлову крупу відварити до напівготовності, манну — просіяти.

У киплячий бульйон або воду покласти підготовлену крупу, варити 10 хв, потім картоплю, пасеровані овочі, варити до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додати сіль, спеції, манну крупу.

Подавати суп в тарілці, посипавши зеленню.

Суп картопляний з перловою крупною можна приготувати з рибою, головозною риб родини осетрових. Оброблену головозну і порції риби варять окремо. Для приготування супу з рибою можна використувати олію.

## Юшка польова

Шпик — 81, картопля — 373, пшоно — 50, цибуля ріпчаста — 95, бульйон або вода — 750. Вихід — 1000.

Пшоно промити декілька разів теплою водою (40—50 °С), потім обшпарити окропом. Шпик нарізати кубиками і обсмажити, на жирі, який утворився, спасерувати цибулю ріпчасту, нарізану маленькими кубиками.

У киплячий бульйон або воду покласти підготовлене пшоно, а через 5—10 хв додати нарізану кубиками картоплю, пасеровану цибулю з шпиком і продовжувати варити. За 5—Юхвдо закінчення варіння покласти спеції, сіль.

Подавати суп у тарілці, посипавши зеленню.

## Юшка картопляна з бобовими (фото 15)

Картопля — 333, квасоля або горох лущений або сочевиця — 81, горошок зелений консервованій — 157, цибуля ріпчаста — 48, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, кулінарний жир — 20, бульйон — 650. Вихід — 1000.

Квасолу, горох, сочевицю перебрати, промити, залити холодною водою (2 л на 1 кг), замочити протягом 2—3 год, потім у цій воді варити без солі в посуді із закритою кришкою до розм'якшення. Картоплю нарізати великими, а коріння — маленькими кубиками, цибулю — дрібно посікти.

У киплячий бульйон засипати квасолу, горох або сочевицю, довести до кипіння, додати картоплю, через 5—7 хв пасеровані овочі і варити до готовності. За 5—1 хв до закінчення варіння заправити сіллю, спеціями.

Якщо використовують консервованний зелений горошок, його додають разом із пасерованими овочами.

Перед подаванням у тарілку покласти кусочок м'яса або свинокоченостей, налити юшку, посипати зеленню.

### **Юшка картопляна з макаронними виробами**

Картопля — 400, макарони, локшина, вермішель, фігурні макаронні вироби, локшина домашня — 40, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 24, цибуля-порей — 26, маргарин столовий — 10, бульйон або вода — 750. Вихід — 1000-

Макаронні вироби перебрати, макарони розламати так, щоб їх довжина становила 3—4 см.

Овочі нарізати відповідно до виду макаронних виробів: картоплю — брусочками, коріння і цибулю — соломкою для юшок з макаронами, локшиною, вермішеллю; кубиками — для юшок з фігурними макаронними виробами. Юшку можна приготувати з куркою, яловичиною, м'ясними консервами, грибами.

У киплячий бульйон або воду покласти макарони або локшину, варити 7—10 хв, додати картоплю, пасеровані овочі і варити до готовності. Перед закінченням варіння покласти сіль, спе-

ції. Якщо юшку готують із вермішеллю або засипкою для юшки, їх слід класти після пасерованих овочів за 10—15 хв до закінчення варіння.

Перед подаванням у тарілку покласти м'ясо, птицю або субпродукти, налити юшку, посипати зеленню.

### **Юшка грибна з галушками**

Картопля — 107, гриби сушені — 7, цибуля ріпчаста — 18, морква — 20, петрушка (корінь) — 9, пастернак — 9, жир — 10; для галушок: борошно пшеничне — 40, яйце —  $\frac{1}{2}$  шт., вода — 16. Маса галушок — 60 (напівфабрикат) і 80 (готових) Вихід — 400

**Приготування галушок:** борошно просіяти, насипати гіркою, зробити заглиблення, влити суміш води і яєць, замісити круте тісто. Залишити його, накривши серветкою, на 30—40 хв, нарізати квадратики 10ХЮ мм.

У киплячий грибний бульйон покласти нарізану часточками картоплю, варити до Напівготовності, додати галушки і варити 10—15 хв. Потім покласти нарізані варені гриби, пасеровану цибулю і коріння, посолити і варити 3—5 хв заправити чорним перцем.

Перед подаванням посипати зеленню.

### **ЮШКИ З МАКАРОННИМИ ВИРОБАМИ, ДОМАШНЬОЮ ЛОКШИНОЮ, КРУПОЮ І БОБОВИМИ**

Гарнірами для цих юшок є макарони, ріжки, вермішель, фігурні вироби (ракушки, алфавіт), локшина домашня або яку виробляє промисловість, різні крупи і бобові. Юшки готують на кістковому, м'ясокістковому бульйонах, з яловичиною, бараниною, телятиною (грудинка), індичкою, куркою, субпродуктами птиці, м'ясними консервами, свіжими або сушеними грибами. Юшки з бобовими ре-

комендується готувати з свининою, копченою корейкою, грудинкою, окостом сирокоченим

Коріння і цибулю для юшок з макаронними виробами нарізають соломкою або кубиками, для юшок з крупами — маленькими кубиками. Моркву і цибулю пасерують. Оскільки при тривалому варінні і збереженні юшок макаронні вироби деформуються, юшки з такими виробами слід готувати невеликими партіями, щоб реалізувати їх протягом 30-/-40 хв.

### **Юшка з макаронними виробами**

Макарони, вермішель, локшина, фігурні вироби 80, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 24, цибуля-порей — 26, кулінарний жир — 20, бульйон або вода — 950. Вихід 1000.

Послідовність закладання продуктів залежить від виду макаронних виробів. Макарони у воду або киплячий бульйон покласти першими, варити 10—15 хв, додати пасеровані овочі і варити до готовності, заправивши сіллю і спеціями. Локшину закласти одночасно з пасерованими овочами. Готуючи юшку з вермішеллю і фігурними виробами, у воду або киплячий бульйон покласти пасеровані овочі, томат і варити з часу закипання 5^~8 хв, потім додати вермішель або фігурні вироби і варити до готовності. Юшку можна приготувати без томату

Перед подаванням у тарілку покласти кусочок м'яса або птиці, налити юшку, посипати зеленню.

Якщо юшку готують на грибному відварі, варені гриби слід нашаткувати, обсмажити.

### **Юшка-локшина домашня (фото 16)**

Морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 24, цибу-

ля-порей — 23, кулінарний жир — 20, бульйон — 900, локшина домашня (нетто) — 80. Вихід — 1000.

Юшку готують на бульйонах із птиці, з потрухами, на грибному відварі. Коріння і цибулю нарізують соломкою і пасерують.

**Приготування локшини.** Борошно просіяти, воду з'єднати з яйцями, сіллю, перемішати і процідити. Борошно насипати гіркою, посередині зробити заглиблення. Частину борошна залишити для підсипання. В заглиблення поступово влити суміш яєць і води, помішуючи, замісити тісто, зверху посипати борошном і залишити на 20^25 хв для набування білків. Тісто розкочати на пласти 1—1,5 см завтовшки, підсушити на повітрі, розрізати на смужки 4^5 см завширшки, скласти декілька смужок одна на другу, нашаткувати соломкою і підсушити.

Перед використанням домашню локшину слід просіяти, варити 2--3 хв у киплячій підсоленій воді (400 л води, 5 г солі) і відкинути на друшляк.

У киплячий бульйон покласти пасеровані овочі і варити 5^~8 хв від моменту закипання, додати підготовлену домашню локшину і варити до готовності, перед закінченням варіння покласти сіль і спеції. Якщо юшку готують на курячому бульйоні, спеції класти не рекомендується.

Перед подаванням у тарілку покласти кусочок птиці, налити юшку, посипати зеленню

### **Крупник**

Крупа перлова, манна, рис — 80 або вівсяна, ячна, пшенична, пшоно — 100, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48, цибуля-порей — 26, кулінарний жир — 20, бульйон або вода для крупи манної — 950, для інших круп — 1000. Вихід — 1000.

У киплячий бульйон або воду покласти підготовлену крупу, за 10—15 хв до готовності додати пасеровані овочі, заправити сіллю, спеціями. Можна покласти пасероване томатне пюре.

Якщо готують юшку з манною крупою, в киплячий бульйон або воду покласти пасеровані овочі, варити 5—10 хв, додати манну крупу і варити до готовності.

Перед подаванням у тарілку покласти кусочок м'яса або птиці, налити юшку, посипати зеленню.

### **Юшка з бобовими**

Квасоля або горох лущений — 141 або сочевиця — 162, морква — 50, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48, цибуля-порей — 26, кулінарний жир — 20 або грудинка копчена свиняча — 80, бульйон або вода — 800. Вихід — 1000.

Бульйон зварити з свинячої копченої грудинки. Бобові перебрати, промити, замочити в холодній воді на 3—4 год і зварити в цій воді до розм'якшення. Коріння і цибулю нарізати маленькими кубиками і зпасерувати.

У киплячий бульйон або воду покласти підготовлені боби і варити. За 15—20 хв до закінчення варіння додати пасеровані овочі, за 10—15 хв — сіль, спеції. Юшку з квасолею можна готувати з томатним пюре і заправити часником, розтертим з сіллю.

Перед подаванням у тарілку налити юшку, посипати зеленню. Окремо можна подати грінки.

**Приготування грінок.** Черствий пшеничний хліб без скоринки нарізати кубиками і підсушити в жаровій шафі.

### **Суп-харчо (грузинська національна страва)**

Крупа рисова — 70, цибуля ріпчаста — 95, маргарин столовий — 40, то-

матне пюре — 30, соус ткемалі — 30, часник — 8, коріандр, петрушка (зелень) — 41, лавровий лист — 0,04, перець (чорний, червоний) — 0,1, хмелі-сунелі — 1, вода — 1000. Вихід — 1000.

Баранячу або яловичу грудинку нарубати кубиками по 25—30 г кожен, залити холодною водою, швидко довести до кипіння, зняти піну і варити при повільному кипінні до готовності, бульйон процідити.

Цибулю ріпчасту нарізати маленькими кубиками, зпасерувати з томатним пюре.

У проціджений бульйон покласти кусочки м'яса, підготовлений рис, пасеровану цибулю з томатним пюре і варити до готовності. Наприкінці варіння покласти перець, зелень, хмелі-сунелі, ткемалі, сіль і варити до готовності. Заправити часником, розтертим із сіллю.

Відпускаючи, налити у тарілку суп разом із м'ясом, посипати зеленню петрушки або кінзи. В разі масового приготування супу-харчо м'ясо слід варити в бульйоні до готовності. Перед подаванням готові кусочки м'яса покласти в тарілку.

### **СУПИ-ПЮРЕ**

Особливістю супів-пюре є те, що вони являють собою однорідну масу без густого осаду, тому їх широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні (рис. 26).

Для приготування супів-пюре використовують овочі, крупи, бобові, м'ясні продукти, рідше рибні.

Для приготування супів-пюре продукти піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню) разом з цибулею, морквою, потім подрібнюють і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром. Щоб часточки продуктів не осіли, в супи-пюре (крім супів-пюре

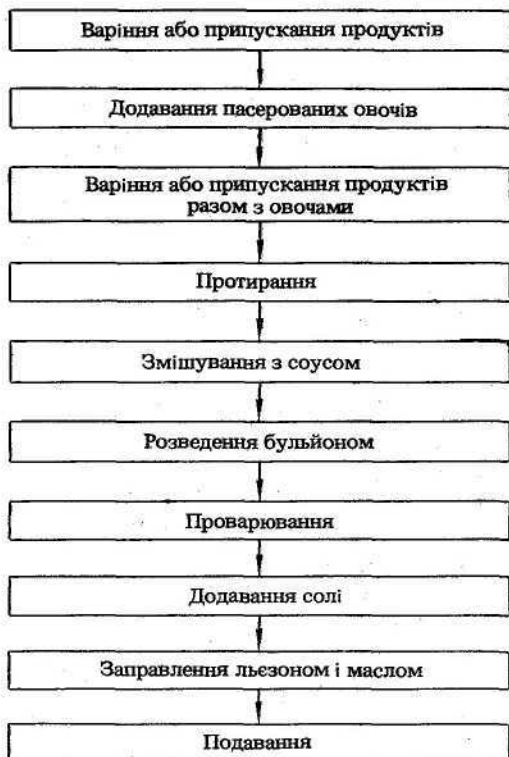


Рис. 26. Технологічна схема супу-пюре.

з крупами) додають розведену проціджену борошню пасеровку і кип'ятять. Для поліпшення смаку і поживності і як додатковий загусник використовують льезон із жовтків і молока, який додають у суп, охолоджений до 55 °С. Суп заправляють маслом, щоб він набув ніжної консистенції.

До супів-пюре окремо на тарілці подають сухі грінки (пшеничний хліб нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі) або піріжки.

До деяких супів-пюре перед подаванням додають неподрібнений гарнір (15–20 г на порцію) з продуктів, що входять до складу супу.

Для приготування овочевих протертих супів використовують картоплю,

моркву, цвітну капусту, зелений горошок, кабачки, гарбуз, свіжі огірки, томати, шпинат, стручки квасолі та інших овочів. Суп готують із одного або декількох видів овочів.

Перед подаванням у тарілку кладуть частину непротертих овочів, наливають суп. Окремо подають грінки.

### Суп-пюре з картоплі

Картопля — 480, морква — 25, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48, борошно пшеничне — 20, масло вершкове — 20, молоко — 150, яйця — 74 шт., бульйон — 750. Вихід — 1000.

Моркву, петрушку і цибулю ріпчасту нашаткувати і зпасерувати на вершковому маслі. Картоплю залити гарячою водою або бульйоном і варити до готовності. Зварені овочі протерти разом з відваром, з'єднати з білим соусом, розвести бульйоном або відваром, покласти сіль і варити 7–10 хв. Суп заправити льезоном або гарячим молоком з вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку можна покласти відварену картоплю, нарізану кубиками, налити суп. Окремо подати грінки.

### Суп-пюре з різних овочів

Капуста свіжа — 100, картопля — 120, ріпа — 80, морква — 75, цибуля ріпчаста — 48, горошок зелений консервований — 31, борошно пшеничне — 20, масло вершкове — 20, молоко — 150, яйця — 1/4 шт., бульйон або вода — 750. Вихід — 1000.

Цибулю нашаткувати і зпасерувати, інші овочі нарізати. Ріпу, капусту білоголову обшпарити (окремо), щоб видалити гіркість. Картоплю нарізати часточками і зварити окремо. Моркву і ріпу припустити з невеликою кількістю бульйону і вершкового масла, покласти

капусту, пасеровану цибулю і<sup>1</sup> припустити до готовності.

Наприкінці припускання додати зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протерти (частину моркви, зеленого горошку, ріпу не протирати), змішати з білим соусом, розвести бульйоном або овочевим відваром до консистенції супу-пюре, заправити сіллю і варити 7—10 хв. Охолоджений до 70 °С. суп заправити льезоном і вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку покласти зелений горошок, відварені і нарізані маленькими кубиками ріпу, моркву і налити суп. Окремо подати грінки.

### Суп-пюре з крупи перлової або рисової

Морква — 25, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 24, крупа перлова — 80 або рис — 100, масло вершкове — 20, молоко — 150, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., бульйон або вода — 750. Вихід — 1000.

Овочі нашаткувати і злегка запасерувати. Підготовлену крупу покласти в киплячий бульйон або воду (на 1 кг крупи 5 л бульйону), додати вершкове масло, закрити кришкою і варити при слабкому кипінні до напівготовності. Потім додати пасеровані овочі, сіль і варити до готовності, протерти, розвести бульйоном до консистенції супу-пюре, довести до кипіння, охолодити і заправити льезоном і вершковим маслом. Для гарніру окремо в м'ясному або курячому бульйоні можна зварити розсипчастий рис або перлову крупу.

Перед подаванням у тарілку покласти розсипчасту кашу, налити суп. Окремо подати грінки.

### Суп-пюре з бобових

Морква — 25, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 48, горох

або квасоля — 141, борошно пшеничне — 20, масло вершкове — 20, бульйон або вода — 850. Вихід — 1000.

Бобові замочити у воді на 2—3 год, залити холодним без солі бульйоном або водою на 1—2 см вище від рівня гороху або квасолі і варити до розм'якшення. При варінні слід доливати гарячу воду оскільки вона швидко википає. Покласти пасеровані овочі і варити до готовності. Масу протерти, змішати з білим соусом, додати сіль і прокип'ятити. Заправити вершковим маслом, гарячим молоком або вершками.

Перед подаванням у тарілку налити суп, окремо подати грінки. Такий суп можна приготувати з копченою свинячою грудинкою або корейкою. Копчену грудинку або корейку зварити, нарізати кубиками і покласти в тарілку. Бульйон, який залишився, доливають у суп, коли горох звариться.

### Суп-пюре з птиці

Курка — 218 або індичка — 204, або качка — 232, морква — 25, петрушка (корінь) — 27, цибуля ріпчаста — 24, борошно пшеничне — 40, масло вершкове — 40, молоко — 150, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., вода — 800. Вихід — 1000.

Заправлені тушки птиці варити до готовності, додати цибулю, моркву і петрушку. Готову птицю виїняти з бульйону, охолодити і відокремити м'якоть від кісток. Для гарніру філе птиці нарізати соломкою, залити невеликою кількістю бульйону і кип'ятити. Решту м'якоти пропустити крізь м'ясорубку з густою решіткою, протерти і розбавити бульйоном, з'єднати з білим соусом, посолити і прокип'ятити. Заправити льезоном.

Перед подаванням у тарілку покласти філе птиці, нарізане соломкою, налити суп, окремо подати грінки. Суп можна подавати з курячими кнелями.

### Суп-пюре з печінки

Печінка яловича— 120 або теляча, бараняча, свиняча—114, морква— 50, петрушка (корінь) — 27, цибуля ріпчаста— 48, борошно пшеничне—40, масло вершкове— 40, молоко—150, яйця—1/4 шт., бульйон або вода—800. В и хід—1000.

Підготовлену печінку нарізати кусочками, злегка обсмажити на вершковому маслі разом з морквою, петрушкою і цибулею, влити бульйон і тушкувати до готовності. Готові продукти пропустити крізь м'ясорубку з густою решіткою або протерти на протиральній машині. Протерту масу змішати з білим соусом, розвести бульйоном, покласти сіль і довести до кипіння. Заправити льезоном і вершковим маслом.

Перед подаванням суп налити в тарілку, окремо подати грінки.

### § 3. ПРОЗОРИ СУПИ

Для прозорих супів готують бульйони з м'яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарнір для прозорих бульйонів готують з різних овочів, круп, макаронних виробів окремо, щоб зберегти прозорість супу. Смак супів залежить від норми закладання сировини.

Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояснювання називають відтягуванням. При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2—3 год, при більш тривалому зберіганні погіршуються аромат, смак бульйонів; вони втрачають прозорість.

### Бульйон м'ясний прозорий

Кістки харчові яловичі — 375, яловичина для відтягування — 149, яйця

для відтягування — 1/3 шт., морква — 13, петрушка (корінь) — 11, цибуля ріпчаста — 12, вода — 1400. Вихід — 1000.

Для варіння кісткового і м'ясокісткового бульйону використовують яловичі кістки, крім хребетних, оскільки спинний мозок, що міститься в них, призводить до того, що бульйон стає каламутним і утруднює його прояснення. Щоб бульйон був більш екстрактивним, в ньому додатково варять м'ясні продукти, призначені для других страв. Потім бульйон проціджують і прояснюють відтягуванням.

Є декілька способів приготування відтягування.

І спосіб (прояснення м'ясними продуктами). М'якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину) подрібнюють на м'ясорубці, заливають холодною водою (1,5—2 л на 2 кг м'яса), настоюють на холоді 1—2 год. До суміші можна додати сік, який витікає при розморожуванні м'яса, птиці, дичини, печінки. Частину води можна замінити харчовим льодом. Під час настоювання розчинні білки переходять у воду. Після настоювання в суміш вводять злегка збиті білки, сіль і добре перемішують.

У проціджений бульйон, нагрітий до температури 50—60 °С, вводять відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечені коріння і цибулю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять при слабкому кипінні 1—1,5 год. Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини. Білкові пластівці захоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричинюють каламутність бульйону, і таким чином прояснюють його. Бульйон вважають готовим, коли м'ясо



опуститься на дно, а бульйон стане прозорим. Бульйону дають відстоятися, з поверхні знімають жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння.

Слід зауважити, що цей спосіб прояснення бульйону має такі недоліки: беруть цінні продукти; м'ясо після відтягування не використовують; довгий цикл приготування.

П спосіб (прояснення морквою і білками яєць). Обчищену моркву натирають на тертці і додають злегка збиті білки. Суміш ретельно перемішують, але не збивають. Для прояснення 1000 г бульйону необхідно 100 г моркви (маса нетто), •Д шт. яйця. В охолоджений (нижче за 70 °С) бульйон вводять приготовлену відтяжку, перемішують, додають підпечені моркву і цибулю, накривають казан кришкою і доводять до кипіння. Після того як бульйон закипить, з його поверхні зняти жир, піну і варити при слабкому кипінні 30 хв. Після цього бульйон настоюють 30 хв, знімають з поверхні жир, проціджують і доводять до кипіння. Запропонований склад відтяжки сприяє економії м'яса і зменшенню тривалості варіння на 3,5 год, зниженню вартості готового бульйону в 8—10 разів. Якість бульйону при цьому вища.

### **Бульйон з курки або індички прозорий**

Курка — 260 або індичка — 234, м'яса вареної птиці — 125; або кістки курячі, індичачі — 625; яйця для відтягування — 1/3 шт., морква — 13, петрушка (корінь)—11, цибуля ріпчаста—10, вода — 1300. Вихід — 1000.

Прозорий бульйон з птиці слід варити з подрібнених кісток і заправлених тушок при слабкому нагріванні, знімаючи жир і піну. За 40—60 хв до готовності бульйону необхідно покласти підпечені овочі. Якщо бульйон не досить прозорий, в нього слід ввести відтяжку. Для

того щоб приготувати відтяжку, сирі яєчні білки потрібно з'єднати з невеликою кількістю холодного бульйону або води, добре перемішати, додати сіль і дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

Можна також використати кістки птиці (200 г на 1000 г бульйону). Подрібнені кістки залити холодною водою (1—1,5 л на 1 кг кісток), додати сіль і витримати 1—2 год на холоді при температурі 5—7 °С, потім додати злегка збитий яєчний білок. Бульйон охолодити до 50—60 °С, додати відтяжку, добре перемішати і варити при слабкому кипінні 1—1,5 год, потім процідити.

Бульйон подавати з кусочком м'яса.

### **Бульйон рибний (уха) прозорий**

Риба-дріб'язок (йоржі, окуні)—333 або харчові рибні відходи — 375, вода — 1300, цибуля ріпчаста — 30, петрушка (корінь)—11, яйця (білки)—1У<sub>4</sub>. Вихід — 1000.

Приготувати звичайний рибний бульйон. Відтяжку зробити або тільки з білків яєць, або з додаванням ікри щуки, судака. Ікру, яку дістають при розбиранні риби-дріб'язку, слід розтерти з невеликою кількістю води, щоб утворилась однорідна маса, додати дрібно нарізану цибулю, сіль розвести холодною водою у співвідношенні 1:4—5, перемішати.

В охолоджений до 50 °С бульйон ввести відтяжку, розмішати, додати корінь петрушки або селери і довести до кипіння, зняти піну і варити при повільному кипінні 20—30 хв. Бульйон відстояти і процідити.

Прозорі супи подають у бульйонних чашках, тарілках або супових мисках. Якщо бульйон подають у чашці, її слід поставити на блюдце або тарілку, окремо на пиріжковій тарілці подати гар-

нір — грінки, кулеб'яки, пиріжки з різними начинками.

Перед подаванням у тарілку покласти гарнір, потім налити бульйон. Норми відпуску бульйону на порцію — 300 або 400 г.

Гарніри готують з овочів, круп, макаронних виробів, яєць, м'яса, риби.

### **Бульйон із грінками з сиром**

Бульйон прозорий м'ясний або з курки — 1000, хліб пшеничний — 1488, сир — 288, масло вершкове — 100. Вихід — 1000/1000.

Для грінок черствий пшеничний хліб нарізати без скоринки скибочками 0,5—0,6 см завтовшки, покласти на лист, посипати тертим сиром, збризкати розтопленим вершковим маслом або маргарином і підсмажити в жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Подаючи на стіл, в бульйонну чашку налити прозорий бульйон (300 г), окремо на пиріжковій тарілці покласти 3—4 грінки (20 г).

### **Бульйон з омлетом**

Бульйон з курки — 300, яйця —  $\frac{1}{2}$  шт., молоко — 25, масло вершкове — 1, сіль — 1. Вихід — 300/40.

Для прозорих супів приготувати паровий омлет. Для цього омлетну суміш розлити в змащені маслом формочки і варити на водяній бані. Готують омлети натуральні або додають припущену протерту моркву, протертий зелений горошок, томатне пюре та інші продукти.

Для того щоб приготувати омлети з цвітною капустою, куркою, дичиною, печінкою, їх слід підготувати, як і для супів-пюре (зварити, а печінку підсмажити, подрібнити і протерти); пюре змішати з молочним соусом і додати яйця.

Подаючи на стіл, у тарілку покласти омлет, налити гарячий бульйон.

### **Бульйон з пельменями**

Бульйон м'ясний — 1000, тісто для пельменів — 450, яловичина — 272, свинина — 270, цибуля ріпчаста — 50, сіль — 0,9, перець — 0,02, цукор — 0,05, вода — 90, маса фаршу — 560, меланж — 20. Вихід — 1000/1000.

М'ясо яловичини і свинини нарізати кусочками, подрібнити 2—3 рази, додати ріпчасту цибулю, воду, сіль, мелений перець, цукор і добре перемішати. Тісто для пельменів приготувати так само, як і для домашньої локшини. Готове тісто розкачати довгою смужкою 1,5—2 мм завтовшки. Відступити від краю 3—4 см, розкласти кульки фаршу масою 7—8 г на відстані 3—4 см одна від одної. Краї тіста і проміжки між кульками фаршу змастити яйцем. Потім краї тіста трохи підняти, накрити на фарш, придавити навколо кожної кульки і спеціальним приладом або формочкою вирізати пельмені. Маса однієї штуки повинна становити 12—13 г. Сформовані пельмені викласти на лотки, посипати борошном і поставити у холодильну шафу для зберігання або заморозити.

Підготовлені пельмені покласти в киплячу підсолену воду (на 1 кг пельменів 4 л води і 20 г солі), довести до кипіння і продовжувати варити при слабкому кипінні 5—7 хв. Коли пельмені спливають на поверхню, їх слід обережно вийняти широкою шумівкою і розподілити по 14—15 шт. на порцію.

Перед подаванням у тарілку або супову миску покласти пельмені (100 г), налити гарячий прозорий бульйон (300 г).

### **Бульйон з пиріжками (фото 17)**

Бульйон м'ясний — 300, тісто дріжджове — 58, борошно для підсипання — 17, фарш м'ясний — 25, жир для змащування листів — 0,2, меланж для зма-

щування пиріжків—1,5. Вихід — 300/75.

Приготувати пиріжки печені з дріжджового або листкового тіста з м'ясним або капустиним фаршем.

Подаючи на стіл, в бульйонну чашку налити прозорий бульйон, окремо на пиріжкову тарілку покласти пиріжки.

### Г Бульйон з фрикадельками

Бульйон м'ясний — 1000, яловичина — 1549 або баранина—1594, або свинина—1338, цибуля ріпчаста — 119, яйця — 2 шт., вода — 100, маса напівфабрикату — 1340. Вихід — КХНУ1000.

М'ясо подрібнити 2-3 рази, з'єднати з сирію дрібно нарізаною цибулею, сирими яйцями, водою, чорним меленим перцем, сіллю і добре перемішати. Сформовані кульки масою 8—10 г припустити в бульйоні до готовності, промити гарячим бульйоном або водою від згустків білку, що зсівся, і зберігати у бульйоні на марміті.

Подаючи на стіл, у тарілку або порціонну миску покласти фрикадельки (50 г) і налити бульйон (300 г).

### Юшка рибальська

Риба-дріб'язок (йорж, окунь)—200, судак — 227, линь — 284, картопля — 400, цибуля ріпчаста — 60, петрушка (корінь)— 13, масло вершкове—16, петрушка (зелень) або кріп—5, вода—1100. Вихід—1000.

З риби-дріб'язку зварити бульйон і процідити. В киплячий бульйон покласти картоплю (цілі бульби), цибулю головками, петрушку, нарізану тоненькими кружальцями, і варити. За 15 хв до закінчення варіння покласти підготовлені порції риби (філе судака з шкірою і реберними кістками і філе линя без шкіри з реберними кістками). Після закінчення варіння в юшку додати верш-

кове масло. Дрібно нарізану зелень до юшки подати окремо.

В разі масового приготування юшки рибу слід варити окремо і покласти перед подаванням.

### § 4. СУПИ МОЛОЧНІ

Молочні супи готують з макаронними виробами, крупами і овочами на незбираному молоці або суміші молока з водою. Крім натурального молока, для супів можна використовувати молоко згущене стерилізоване без цукру, молоко коров'яче незбиране сухе. Макаронні вироби, крупи з цілих зерен і овочі погано розварюються у молоці, тому їх спочатку варять до напівготовності у воді, а потім у молоці.

Молочні супи варять невеликими порціями, оскільки при тривалому зберіганні погіршуються колір, запах, консистенція і смак. Готовий суп заправляють вершковим маслом або маргарином.

### Суп молочний з крупю

Молоко — 700, вода — 350, крупа манна або рис — 70, кукурудзяна, пластівці вівсяні «Геркулес» 60, або ячна, гречана, перлова, пшоно 80, масло вершкове—10, цукор 10. Вихід—1000.

Підготовлену крупу зварити в підсоленій воді до напівготовності 10—15 хв. Влити гаряче молоко, додати сіль, цукор і варити до готовності. Якщо суп варять на незбираному молоці, крупу слід попередньо проварити в воді 5—7 хв, відкинути на сито і дати стекти воді, а потім покласти в кипляче молоко і варити до готовності.

Готуючи суп з ячною або манною крупю, просіяну крупу слід засипати тоненькою цівкою в кипляче молоко або суміш молока з водою, додати сіль, цукор, варити 5—7 хв до готовності.

Подаючи на стіл, суп налити в тарілку, додати вершкове масло або маргарин столовий.

### **Суп молочний з макаронними виробами**

Молоко — 700, вода — 220, макарони, локшина, локшина домашня, вермішель, фігурні вироби — 80, масло вершкове — 10, цукор — 10. Вихід — 1000.

Макаронні вироби зварити до напівготовності (макарони 15–20 хв, локшину — 10–12, вермішель — 5–7 хв), воду злити, а макарони покласти в киплячу суміш молока й води, і, періодично помішуючи, варити до готовності, додати сіль, цукор.

Макаронну засипку («зірочки», «алфавіт», «вушка») слід відразу засипати в кипляче молоко або суміш молока з водою, додати сіль, цукор і варити до готовності.

Подаючи на стіл, налити суп у тарілку, покласти кусочок вершкового масла.

### **Суп молочний з овочами**

Молоко — 500, вода — 200, капуста цвітна — 154 або білоголова — 100, картопля — 267, морква — 50, квасоля овочева свіжа — 111, масло вершкове — 10. Вихід — 1000.

Моркву і ріпу нарізати скибочками, брусочками, часточками або кубиками; картоплю — кубиками або часточками; білоголову капусту — шашками; цвітну капусту розібрати на суцвіття, стручки квасолі розрізати на 2–3 частини. Ріпу, деякі сорти білоголової капусти і цвітну капусту попередньо бланшують, щоб зникла гіркість. Моркву злегка запасерувати. В киплячу підсолену воду покласти пасеровані моркву і ріпу, довести до кипіння, додати картоплю, капусту і варити при слабкому кипінні до готовності.

За 5–7 хв до закінчення варіння покласти відварену квасолю, влити гаряче молоко, посолити і довести до кипіння. Супи інколи заправляють пасерованим борошном, розбавленим молоком або водою.

Подаючи на стіл, суп налити в тарілку і покласти кусочок вершкового масла.

### **§ 5. СУПИ СОЛОДКІ**

Рідкою основою солодких супів є фруктовий відвар з одного виду фруктів або суміші їх. Використовують свіжі і сушені фрукти, а також фруктові соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи. Ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізують кусочками (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізують на декілька частин. Апельсини і мандарини в суп кладуть сирими.

Перед варінням свіжі і сушені ягоди і плоди перебирають, ретельно промивають. Сушені плоди і ягоди сортують за видами, перед варінням їх можна замочити в холодній воді, щоб вони швидше розварились.

Шкірочку і насінневі гнізда яблук, груш використовують для приготування відварів. Плоди і ягоди сушені заливають холодною водою, а свіжі кладуть у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності і заварюють крохмалем, попередньо розчиненим в охолоджену відварі (на 1 частину крохмалю 4 частини відвару).

Для ароматизації супу додають корицю, гвоздику, цедру.

Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими. На відміну від киселю солодкі супи мають кислуватий смак і густішу консистенцію.

Подають супи з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами, пудингами, запіканка-

ми, які нарізають кубиками, пшеничними або кукурудзяними паличками.

Солодкі супи можна подавати з сметаною або вершками — 25, 20 10 г на порцію.

### Суп із свіжих плодів

Яблука — 229, груші — 247, крохмаль — 20, цукор — 100, кориця — 1, вода — 650. Вихід — 1000.

— Яблука і груші перебрати, промити, обчистити шкірочку, видалити насінневі гнізда нарізати скибочками або кубиками.

Обчистки залити водою і варити 15—20 хв, відвар процідити, долити до норми воду, покласти цукор, корицю і довести до кипіння, додати нарізані яблука або груші і варити 3—5 хв, потім влити розведений холодною водою крохмаль і, помішуючи, довести до кипіння. Якщо суп не досить кислий, додати лимонну кислоту.

Подаючи на стіл, в тарілку покласти гарнір, налити суп, додати ану або вершки.

Для супу-пюре слід протерти всі фрукти. Суп можна приготувати з суміші яблук, слив, груш.

### із суміші сухофруктів

Плоди і ягоди сушені (яблука, груші, чорнослив, урюк, курага, ізюм) — 160. Маса плодів і ягід варених — 320, цукор — 100, крохмаль — 20, вода — 900. Вихід — 1000.

Сушені фрукти перебрати, промити і розсортувати за видами. Великі яблука і груші розрізати на 2—4 частини, залити холодною водою і варити в закритому посуді 15—20 хв, додати решту плодів і ягід, цукор і варити до готовності, після чого влити розчинений у воді крохмаль, довести до кипіння. В суп на покласти лимонну кислоту.

Перед подаванням у тарілку поклас-

ти гарнір, налити суп, додати сметану або вершки.

## § 6. ХОЛОДНІ СУПИ

Холодні супи готують улітку. Рідкою основою супів є хлібний квас, овочеві і фруктові відвари, кефір. До холодних супів належать окрошка, борщ холодний, юшка з буряків, щі зелені та ін. їх готують у холодному цеху, використовують при цьому спеціальний посуд, інвентар і дошки з відповідним маркуванням.

Подають холодні супи при температурі не більш як 14 °С. У тарілку можна покласти кусочок харчового льоду або подати його окремо на розетці. Холодні супи мають приємний смак і аромат.

Для приготування холодних супів найчастіше використовують квас проного виробництва. Квас можна приготувати з житніх сухарів або концентратів, які випускає харчова промисловість.

### Хлібний квас

Сухарі житні — 4000, цукор — 3000, дріжджі (пресовані) — 150, м'ята — 150, вода — 120 000. Вихід — 100 л.

Нарізаний житній хліб підсушити в жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Підсмажені сухарі залити кип'яченою охолодженою до температури 80 °С водою і настоювати 1—1,5 год в теплому місці, періодично помішуючи. Сусло злити, процідити, а сухарі знову залити водою і повторно настоювати 1—1,5 год. У проціджене сусло (температура 23—25 °С) додати цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, поставити в тепле місце для бродіння на 8—12 год. У процесі бродіння можна додати ізюм і кмин. Квас процідити, охолодити і зберігати в холодильній камері.

## Окрошка м'ясна (фото 18)

Яловичина — 219, маса готового м'яса — 100, квас хлібний — 700, цибуля зелена — 75, огірки свіжі — 150, сметана — 10, яйця — 1 шт., цукор — 10, гірчиця приготовлена — 4. Вихід — 1000. Сметана — 30.

Приготувати окрошку на хлібному квасі або кислому молоці, кефірі, сироватці. Процес приготування складається з підготовки продуктів, заправлення квасу і подавання.

М'ясопродукти, яйця зварити до готовності, інші продукти використати сирими.

Зелену цибулю нарізати, частину цибулі розтерти з сіллю до появи соку, свіжі огірки обчистити від грубої і гіркої шкірочки, видалити насіння, огірки з тоненькою шкірочкою не обчищати. Оброблені огірки нарізати маленькими кубиками або соломкою. Хлібний квас процідити. Білки круто зварених яєць нарізати, а жовтки розтерти з частиною сметани, гірчицею, сіллю, цукром і розвести квасом. Кріп дрібно посікти, м'ясопродукти нарізати. Підготовлені продукти до подавання зберігають у холодильній камері.

Розтерті жовтки з'єднати з зеленою цибулею, розтертою з сіллю, поступово, помішуючи, розвести хлібним квасом і поставити в холодильну камеру. Заправлений квас надає окрошці доброго смаку.

Перед подаванням у тарілку покласти нарізане м'ясо, білки яєць, огірки, цибулю, налити заправлений квас, додати сметану і посипати кропом.

В разі масового приготування окрошки нарізані продукти (крім м'яса і білків) слід покласти в заправлений квас і перемішати, а м'ясо і білки — перед подаванням у тарілку.

Окрошку можна приготувати з картоплею, яку потрібно попередньо зварити, а потім нарізати кубиками. Замість огірків можна використати редиску.

Для того щоб приготувати окрошку м'ясну збірну, крім яловичини, використовують окіст, варену телятину, язик.

## Окрошка овочева

Квас хлібний — 650, картопля — 137, морква — 50, цибуля зелена — 75, редиска — 63, огірки свіжі — 163, сметана — 20, яйця — 1 шт., цукор — 10, гірчиця — 4. Вихід — 1000. Сметана — 40.

Підготовлені картоплю і моркву зварити, охолодити і нарізати маленькими кубиками або соломкою. З редиски зрізати корінці і бадилля, добре промити і нарізати. Можна використати також ріпу і цвітну капусту. Технологія приготування така сама, як і окрошки м'ясної.

## Борщ холодний

Буряки — 250, цибуля зелена — 63, огірки свіжі — 125, яйця — 1 шт., цукор — 10, оцет 3%-й — 16, вода — 800. Вихід — 1000. Сметана — 80.

Обчищені буряки й моркву нарізати соломкою або маленькими кубиками і припустити окремо. Під час припускання буряків додати оцет. Припушені овочі охолодити. Зелену цибулю посікти. Свіжі огірки нарізати маленькими кубиками або соломкою. Підготовлені овочі з'єднати, залити квасом, покласти сіль, цукор.

Подаючи на стіл, у тарілку покласти половину вареного яйця, налити борщ, додати сметану, посипати кропом. При приготуванні борщу частину хлібного квасу можна замінити буряковим відваром.

## § 7. НАПІВФАБРИКАТИ ДЛЯ СУПІВ

Для підвищення продуктивності праці у громадському харчуванні на великих механізованих фабриках-заготівель-

них, кулінарних фабриках<sup>1</sup> і підприємствах харчової промисловості виробляють напівфабрикати високого ступеня готовності для приготування супів. Напівфабрикати надходять у функціональних місткостях, розфасованих по 3—5 кг в ящиках із нержавіючої сталі або дерев'яних, покритих всередині харчовим лаком. Зберігають напівфабрикати в приміщеннях, які охолоджують, не більш як шість діб з часу виготовлення.

Швидкозаморожені готові вироби і напівфабрикати надходять блоками прямокутної форми по 5, 10, 15 і 20 порцій, загорнуті в лакований целофан, у картонних коробках із вкладишами з целофану або в формах з алюмінієвої фольги. Зберігають не більш як десять діб при температурі — 12...— 15 °С.

**Сухий напівфабрикат м'ясокістково-го бульйону (бульйонні кубики).** У підприємствах громадського харчування напівфабрикат заливають холодною водою, кип'ятять протягом 5—7 хв з додаванням підпеченого коріння (моркви, цибулі, петрушки), настоюють 30—40 хв і фільтрують.

**Капуста квашена тушкована для перших страв** надходить охолодженою і замороженою, а також шаткованою і січеною. Форма нарізання моркви відповідає формі нарізання капусти. На поверхні овочів повинен бути жир, який захолов, колір від жовтого до кремового, смак кислуватий, без гіркості, із запахом тушованої капусти. Напівфабрикат надходить розфасованим у полівінілхлоридні пакети масою по 10 кг. У заготівельних підприємствах їх зберігають 72 год при температурі — 4...— 8 °С, на фабриках-заготівельних — від 1 до 6 міс. при температурі в товщі блока — 12 °С. Використовують для приготування щів, борщів згідно з рецептурами діючих збірників.

**Буряки тушковані для борщу** надходять у функціональних місткостях ма-

сою не більш як 15 кг охолодженими до 6—8 °С. Зберігають 96 год при температурі 4—8 °С. Кладуть у борщ за 8—10 хв до закінчення варіння.

**Борщова заправка** — суміш тушкованих і пасерованих овочів (буряків, моркви, білого коріння і цибулі), нарізаних соломкою, з додаванням томатного пюре, цукру, спецій. Борщова заправка надходить замороженою або консервованою. Перед використанням її кладуть у сотейник або каструлю, заливають киплячим бульйоном, на 5—10 см вище від рівня заправки, періодично помішуючи, нагрівають до повного розморожування, додають у борщ за 8—10 хв до готовності.

**Супова заправка** — швидкозаморожена або консервована суміш нарізаних соломкою і пасерованих овочів (моркви, ріпчастої цибулі, білого коріння). Використовують для приготування заправних і пюреподібних супів з розрахунку 40 г на 500 г супу.

Супову заправу кладуть у сотейник, заливають киплячим бульйоном на 5—10 см вище від рівня заправки і нагрівають до повного розморожування.

**Заправка для розсолника** — суміш нарізаних соломкою і пасерованих на свинячому жирі овочів (моркви, ріпчастої цибулі, білого коріння) з додаванням нарізаних солоних огірків і огіркового розсолу. Заправка надходить замороженою і консервованою. Для розсолника лєнінградської заправу виготовляють з перловою крупою. Заправу кладуть за 10—15 хв до закінчення варіння з розрахунку 100 г на 500 г розсолника.,

## § 8. СУПИ З КОНЦЕНТРАТІВ І НАПІВФАБРИКАТІВ

Для приготування супів використовують готові консервовані і швидкозаморожені овочеві напівфабрикати.

**Борщ з напівфабрикатів.** У киплячий бульйон або воду кладуть нашатко-

вану свіжу капусту, картоплю і варять до напівготовності (15—20 хв), додають борщову заправу, доводять до смаку і варять 10—12 хв при слабкому кипінні. Квасоллю відварюють до готовності і кладуть у борщ одночасно з борщовою заправою.

Подаючи на стіл, борщ наливають у тарілку, кладуть сметану і зелень.

**Щі з напівфабрикатів.** Капусту тушковану консервовану або охолоджену кладуть у киплячий бульйон або воду, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні 10—15 хв. Якщо використовують капусту тушковану швидкозаморожену, її кладуть у сотейник, заливають бульйоном на 5—10 см вище від рівня капусти, нагрівають до повного розморожування.

Подаючи на стіл, щі наливають у тарілку, кладуть сметану і посипають зеленню.

**Юшка горохова з концентратів.** Концентрат розминають, заливають теплою водою або бульйоном (25—30 % загальної кількості), ретельно розмішують, додають решту рідини, доводять до кипіння і варять 5—10 хв.

Подаючи на стіл, у юшку кладуть вершкове масло або маргарин, посипають зеленню. Окремо подають грінки (20 г на 500 г юшки).

**Юшка картопляна з консервами з бобових.** Банки з консервами мийють, витирають і відкривають. У киплячу воду або бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю і варять до напівготовності, потім додають пасеровані овочі і консерви, сіль, спеції і доводять до готовності. Подають посипавши зеленню.

**Розсольник з напівфабрикатів.** У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану свіжу капусту, картоплю і варять до напівготовності, потім додають заправу для розсольника, доводять до кипіння і варять 10—15 хв при слабкому кипінні. Можна додати для смаку проціджений і кип'ячений розсіл.

## § 9. ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ ПЕРШИХ СТРАВ

**Борщі.** Капуста, нарізана квадратами (шашками) або шаткована, інші овочі нарізані відповідно до форми нарізання капусти — скибочками або соломкою. Овочі м'які, зберегли форму нарізання. Колір малиново-червоний. Смак кисло-солодкий, запах залежить від набору продуктів, які входять до складу борщу (риби, копченостей, грибів), без присмаку сирого борошна і буряків. Сметану не розмішують.

**Щі.** Капуста нашаткована або нарізана квадратами, квашена капуста може бути посічена. Форма нарізання овочів відповідає формі нарізання капусти, консистенція м'яка. Бульйон безбарвний, або жовтуватий (щі з кислоти капусти можуть мати світло-коричневий колір) з часточками жиру оранжевого або жовтого кольору. Смак солодкуватий, запах пасерованих овочів, без присмаку пареної капусти, смак і запах щів з кислоти капусти без різкої кислотності.

**Щі зелені.** Однорідна, пюреподібна маса, без грудочок борошна, яке не заварилось, на поверхні часточки жиру. Овочі нарізані маленькими кубиками. Яйце або омлет цілі або кусочками. Колір оливковий (без сметани або льезону) або темно-зелений. Овочі натурального кольору. Смак помірно кислий без гіркості, з присмаком і запахом шавлю, шпинату, пасерованих і прямих овочів.

**Розсольники.** Овочі зберегли форму нарізання, на поверхні часточки жиру оранжевого, жовтого кольору або безбарвні. У розсольнику лінінградському крупа добре розварена. Бульйон безбарвний або білий, оскільки в ньому є сметана або льезон. Овочі натурального кольору. Смак гострий завдяки присутності огірків, огіркового розсолу і спецій; запах — властивий розсольнику,



консистенція овочів м'яка, огірків — злегка хрумка.

**Солянка** збірна м'ясна. Продукти нарізані скибочками, цибуля нашаткована. М'ясні продукти, цибуля і огірки зберегли форму нарізання. На поверхні часточки жиру оранжевого кольору. Кружальце (скибочка) лимона без шкірки. Смак гострий з ароматом капарців, пасерованої цибулі, огірків. Колір бульйону каламутний від томату і сметани. Консистенція м'ясних продуктів м'яка, огірків — злегка хрумка.

**Юшка** картопляні. Бульйон прозорий або трохи каламутний (якщо юшка з крупю). Картопля і овочі нарізані скибочками, кубиками або брусочками. Овочі не розварені, не пом'яті; частина картоплі може бути розвареною. Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні. Смак і запах пасерованих овочів і спецій.

**Юшка з макаронними виробами.** Бульйон трохи каламутний, молочний суп білий. Овочі нарізані соломкою. Макаронні вироби, овочі нерозварені, зберегли форму. Смак—властивий макаронним виробам і бульйону, з якого приготували суп, без кислого присмаку і запаху пригорілого молока, запах пасерованих овочів і спецій.

**Окрошки.** М'ясо і овочі нарізані маленькими кубиками, яйця посічені, кріп і цибуля нарізані. Варені овочі м'які, зберегли свою форму, пружні, хрумкі, колір світло- або темно-коричневий, трохи каламутний від сметани. Смак кислуватий без різкої кислотності, запах свіжих огірків, цибулі і кропу.

**Супи-пюре.** Однорідна маса, без грудочок борошна, яке заварилося, кусочків непротертих продуктів і поверхневих

плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготований. Смак ніжний, в міру солоний.

**Прозорі супи.** Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону жовтий з коричневим відтінком, курячого — золотисто-жовтий, рибного — світло-янтарний або зеленкуватого відтінку. Смак у міру солоний, з яскраво вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували. Поверхня без часточок жиру. Продукти, які входять до складу гарніру, зберегли форму, консистенція м'яка, колір овочів натуральний.

**Борщ холодний.** Буряки і огірки нарізані маленькими кубиками, яйця посічені, цибуля і кріп дрібно нашатковані. Смак у міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом огірків, кропу і присмаком буряків. Колір темно-червоний, після розмішування сметани біло-рожевий. Консистенція буряків м'яка, огірків — хрумка.

**Солодкі супи.** Консистенція рідкої частини однорідна. Крупи і макаронні вироби м'які, зберегли форму; ягоди або фрукти не розварені, смак кисло-солодкий.

Зберігають супи не більш як 2 год на мармітах. Збільшення строку реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду супу, зниженню вітамінної активності.

М'ясні і рибні продукти, які подають з супами, зберігають у бульйоні на марміті.

Посуд для подавання гарячих супів підігрівають до 40 °С. Холодні супи і продукти, підготовлені для цих супів, зберігають у холодильній камері. Посуд для подавання холодних супів охолоджують до 12 °С.

### Глава 3. СОУСИ

Соус — це додатковий компонент страви, з характерною напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі приготування страви або подають до готової страви для поліпшення її смаку і аромату (фото 19).

Соуси, приготовлені на м'ясних бульйонах з великою кількістю екстрактивних речовин, збуджують апетит. Багатьом стравам соуси надають соковитості, що полегшує засвоюваність страви. Тушкування м'яса з гострими соусами сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

Завдяки соусам з того, самого продукту можна приготувати різні за смаком страви. До складу соусів входять такі продукти, як масло вершкове, сметана, яйця, борошно та ін. (фото 20). Білки, жири і вуглеводи в соусах легко засвоюються організмом. Крім того, використовуючи соус, страві можна надати гарного зовнішнього вигляду. Наприклад, червоний маринад відтіняє білий колір риби. Соус майонез використовують для оформлення салатів.

Багато соусів доповнюють склад страв, підвищують їхню калорійність. Так, бідні на жири страви (з відварної тріски, судака) слід подавати з соусом польським, який збагачує страву жирами; соус сухарний підвищує калорійність страв з відварної капусти більш як у два рази. Правильний вибір соусу до страви має велике значення.

Соусами поливають основний продукт або гарнір, заправляють ними супи або подають до страв окремо в металевих або фарфорових соусниках, які ставлять поряд з блюдцем на тарілочки. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи по 25 г).

Для приготування соусів використовують наплитні казани невеликої місткості, спеціальні стаціонарні казани, а також каструлі і сотейники з товстим

дном, щоб вони не пригорали. Крім того, використовують листи, мішалки, вінички, сита, циділки, шумівки, розливальні ложки та інший інвентар. Деякі соуси готують за допомогою збивальної машини.

За способом приготування соуси поділяють на дві групи: соуси з загусниками, при виготовленні яких використовують пасероване борошно, крохмаль, і без загусників (рис. 27).

За температурою подавання соуси поділяють на гарячі (температура подачі 65—70 °С) і холодні (10—12 °С).

За кольором розрізняють соуси червоні і білі.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони — м'ясні, рибні, молоко, сметану, вершкове масло, олію, оцет. Особливу групу становлять солодкі соуси. Для дієтичного харчування соуси готують на воді, овочевих і круп'яних відварах.

За консистенцією соуси бувають рідкими для поливання і тушкування страв; середньої густини — для запікання і додавання в овочеві страви і фарші. Інколи готують густі соуси для фарширування і додавання як в'язку, основу в деякі страви.

За технологією приготування розрізняють основні і похідні соуси.

Соус, приготовлений на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів, називається *основним*. Якщо до основного соусу додати інші продукти і приправи, то дістають нові соуси цієї групи, які називають *похідними*. Для того щоб при зберіганні соусів не утворювалась плівка, на поверхню соусу кладуть кусочки вершкового масла або маргарину. Якщо плівка з'явилась, її слід зняти або процідити соус.

Швидко охолоджений, а потім розігрітий соус має кращий смак, ніж соус, який зберігають гарячим.

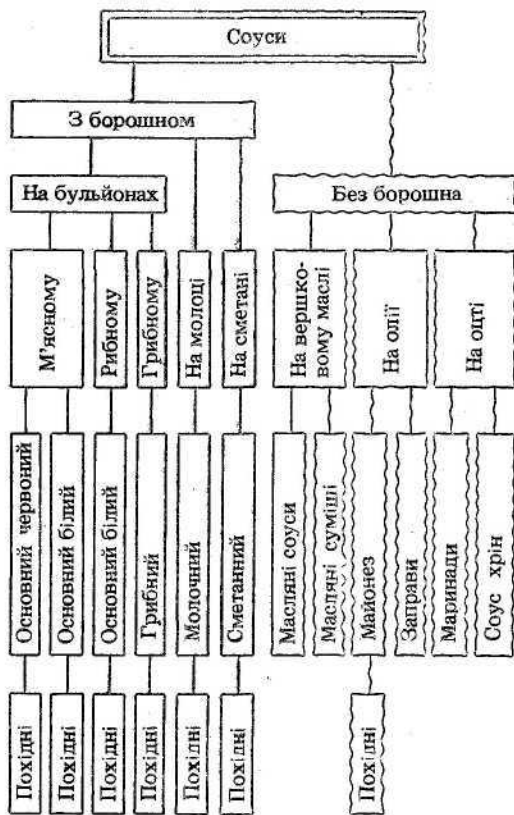


Рис. 27. Класифікація соусів.

Холодні соуси є поживним середовищем для розвитку мікроорганізмів, тому їх слід зберігати в холодильній камері в закритому фарфоровому, керамічному посуді або в каструлі з нержавіючої сталі. Соуси необхідно реалізовувати протягом 1–2 год.

### § 1. ПРИГОТУВАННЯ БОРОШНЯНИХ ПАСЕРОВОК І БУЛЬЙОНІВ ДЛЯ СОУСІВ

Для приготування більшості соусів використовують борошно, яке надає їм густої консистенції. Для того, щоб соус був еластичним, однорідним, без грудочок,

борошно попередньо пасерують (нагрівають до температури 120–150 °С). Для цього використовують борошно вищого або I сорту. В процесі пасерування борошно набуває аромату смаженого горіха, білкові речовини зсідуються і частина крохмалю перетворюється в декстрини. Тому при розведенні гарячим бульйоном або молоком пасероване борошно не утворює клейку масу. Соуси стають еластичнішими, поліпшується їхній смак. Як загусник, крім борошна, можна використати модифікований кукурудзяний крохмаль, який завдяки тому\* що його властивості змінюються, надає соусам більш ніжної консистенції. Крохмаль підвищує калорійність соусу, але соус не стає гущішим. Для приготування однієї порції рідкого соусу використовують 50 г борошна або 25 г модифікованого крохмалю.

Залежно від способу приготування борошняну пасеровку поділяють на суху і жирову від кольору — червону і білу.

*Червону пасеровку* можна приготувати без жиру і з жиром. При пасеруванні без жиру борошно просіюють, насипають на лист шаром не більш як 5 см і, безперервно помішуючи, обсмажують до світло-коричневого кольору при температурі 150 °С. Зпасероване борошно легко розсипається і має запах смаженого горіха. Для червоної пасеровки з жиром використовують харчові жири, маргарин або вершкове масло. У посуді з товстим дном розтоплюють жир, всипають борошно і при цій самій температурі пасерують до світло-коричневого кольору і розсипчастої консистенції, безперервно помішуючи. На 1 кг борошна витрачають 800 г жиру.

Червону борошняну пасеровку використовують для приготування червоних соусів.

*Білу пасеровку* використовують для приготування білих соусів на м'ясному,

рибному бульйоні, а також молочних і сметанних. У посуді розтоплюють маргарин або вершкове масло, всипають, безперервно помішуючи, просіяне борошно, яке нагрівають при температурі 110—120 °С до кремового відтінку, не допускаючи зміни забарвлення. Інколи готують білу, борошняну пасеровку без жиру. Для цього борошно пасерують до світло-жовтого кольору, в кінці пасерування борошно повинно добре розсипатися.

Холодну пасеровку використовують для швидкого приготування соусів. Просіяне борошно з'єднують з кусочками вершкового масла і перемішують до однорідної консистенції. Пасеровку готують невеликими порціями.

Для соусів використовують м'ясо-кісткові бульйони двох видів. Звичайний м'ясокістковий бульйон використовують для приготування білих соусів (1 кг кісток на 1,5 л води)

### Бульйон

Кістки харчові—750, вода—1400  
цибуля ріпчаста — 14, морква — II  
петрушка або селера (корінь)— 16.  
Вихід — 1000.

Бульйон для білих соусів зварити з яловичих, телячих кісток і птиці. Для цього їх слід порубати на куски 5—7 см завдовжки, залити холодною водою, довести до кипіння, зняти піну і варити при слабкому кипінні протягом 3—4 год, періодично знімаючи жир. За 30—40 хв до закінчення варіння в бульйон покласти овочі. Готовий бульйон процідити.

Рибний бульйон для соусів варять таким самим способом, як і для супів (на 1 кг рибних продуктів 2,5 л води)

Грибний бульйон варять з сушених грибів, як для супів.

Крім того, для приготування соусів використовують бульйони, які дістають при варінні або припусканні птиці і ри-

би. Вони багаті на екстрактивні речовини і тому приготовлені на них соуси мають добрий смак.

### Бульйон коричневий

Кістки харчові — 750, вода — 1500,  
морква—15, цибуля ріпчаста — 14,  
петрушка (корінь)— 16 або селера (ко-  
рінь)— 18. Вихід — 1000.

Для приготування бульйону сирі яловичі, телячі, свинячі, баранячі кістки промити, дрібно порубати (5—6 см завдовжки), викласти на лист і обсмажити в жаровій шафі протягом 1—1,5 год при температурі 160—170 °С. За 20—30 хв до закінчення обсмажування додати нарізані коріння і ріпчасту цибулю. Коли колір кісток стане світло-коричневим, припинити обсмажування, а жир, що виділився, злити. Обсмажені кістки з підпеченими овочами покласти в казан, залити гарячою водою (на 1 кг 1,5—2,5 л) і варити 5—6 год при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну. Для того щоб збільшити вміст екстрактивних речовин, а також щоб поліпшився смак і запах бульйону, в нього слід додати м'ясний сік, який утворився після смаження м'ясних продуктів. Готовий бульйон проціджують.

Для того щоб приготувати концентрований бульйон (фюме), необхідно свіжоприготовлений коричневий бульйон уварити на 'Д—'/ю початкового об'єму. На початку уварювання бульйон проціджують крізь серветку і знежирюють. Уварений бульйон при охолодженні застигає як міцний холодець, який добре зберігається при температурі 4—6 °С протягом 5—8 діб. Для утворення коричневого бульйону концентрат фюме розводять гарячою водою у співвідношенні 1:5. Його використовують для приготування червоних соусів.

## М'ясний сік

При обсмажуванні великих кусків м'яса або птиці на сковороді або листі залишається м'ясний сік. Після закінчення смаження сік випарюють майже досуха, жир зливають, розводять бульйоном або водою, доводять до кипіння і проціджують. М'ясний сік багатий на екстрактивні речовини і має приємний смак і аромат. Використовують для поливання м'ясних смажених страв або додають до соусів.

### § 2. ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ З БОРОШНОМ. СОУСИ М'ЯСНІ ЧЕРВОНІ

До цієї групи відносять соуси на бульйонах (м'ясному, рибному, грибному), молоці і сметані: основний червоний, основний білий, грибний, сметанний, молочний і похідні з них.

До складу більшості гарячих соусів входить борошняна пасеровка, яка надає соусу відповідної консистенції. Для надання соусам різноманітного смаку до них додають томатне пюре, цибулю, гриби, огірки, капарці, хрін, гірчицю, оцет, виноградне вино та ін. Вино вливають у нагрітий посуд, закривають кришкою, дають закипіти і доливають до готового соусу. У соуси додають такі прянощі, як перець чорний і запашний, лавровий лист, часник, петрушку. Як приправу використовують оцет, лимонну кислоту або лимонний сік, розсіл соляних огірків, томатів, квашені яблука. Приправою можуть бути різні соуси промислового виробництва — Ткемалі, Московський, Любительський, Південний, а також масляні суміші, які поліпшують смак страв і підвищують їхню калорійність.

У рецептурах на соуси норму спецій і приправ не зазначають. Витрати спецій на 1 кг соусів такі: солі — 10 г, перцю — 0,5 г, лаврового листу — 1 г, ко-

риці — 1 г. Для приготування молочного соусу використовують 8 г солі.

Норми закладання продуктів наведено з розрахунку на 1 л бульйону або на 1 кг готового соусу.

Соуси на м'ясному бульйоні бувають червоні і білі. Червоні соуси мають яскраво виражений гострий смак, а білі — ніжніший.

### Соус червоний основний

Бульйон коричневий — 1000, жир тваринний топлений харчовий — 25, борошно — 50, томатне пюре — 150, морква — 100, цибуля ріпчаста — 36, петрушка (корінь) — 20, цукор — 20. Вихід — 1000.

Технологічний процес приготування соусу червоного основного (рис. 28) складається з приготування коричневого бульйону, борошняної пасеровки, пасерування овочів з томатним пюре, з'єднання підготовлених компонентів і варіння соусу, додавання смакових і ароматичних продуктів, проціджування, проварювання.

Нарізані цибулю, моркву, петрушку зпасерувати на жирі 5—10 хв, додати томатне пюре і пасерувати разом ще 10—15 хв. Охолоджену до 70—80 °С борошняну пасеровку розвести з частитною бульйону в співвідношенні 1:4 і перемішати до утворення однорідної маси. Якщо червоний соус готують на жировій пасеровці, то до потрібної густини її розводять гарячим бульйоном.

Коричневий бульйон, що залишився, довести до кипіння і влити в нього розведену пасеровку, покласти зпасеровані з томатним пюре овочі і варити соус протягом 1 год при слабкому кипінні, періодично помішуючи.

Під час варіння крохмаль борошна клейстеризується, соус стає в'язким. За 10—15 хв до закінчення варіння в соус додати сіль, цукор, лавровий лист, мелений перець. Для поліпшення смаку в



Рис. 28. Технологічна схема соусу червоного основного.

соус можна додати соус Південний і м'ясний сік. Потім процідити крізь сито і протерти розварені овочі, знову довести до кипіння для стерилізації і збільшення строку реалізації.

Якщо соус червоний подають до страв, то в нього слід додати кусочки маргарину і перемішати. Щоб при зберіганні соусу на поверхні не утворилась плівка, необхідно покласти кусочки маргарину (защипати).

Червоний основний соус подають до смажених м'ясних котлет, рулету, зраз, сосисок, відварного язика, шинки, нирок. На його основі готують багато похідних червоних соусів.

### Соус червоний основний із соусної пасти

Соусна паста основного червоного соусу консервована — 276, бульйон коричневий — 850. Вихід — 1000.

Соусну пасту розвести невеликою кількістю коричневого бульйону (25—30 % маси соусної пасти), перемішати до утворення однорідної маси, додати решту бульйону і варити при слабкому кипінні 20 хв. Потім соус процідити, коріння протерти і довести до кипіння.

### Соус цибулевий

Соус червоний основний — 850, цибуля ріпчаста — 298, маргарин столовий — 38, оцет 9%-й — 70, маргарин столовий — 20. Вихід — 1000.

Ріпчасту цибулю нарізати соломкою і зпасерувати на маргарині так, щоб колір цибулі не змінився. В пасеровану цибулю додати оцет, лавровий лист, перець горшком і проварити 5—7 хв до видалення в нього вологи. Цибулю без спецій з'єднати з червоним соусом, проварити ще 10—15 хв. Соус заправити сіллю, цукром, маргарином. Подати до биточків, котлет, смаженої і відварної свинини та інших м'ясних страв. Крім того, соус використовують для запікання м'ясних страв.

### Соус червоний з цибулею і огірками

Соус червоний основний — 850, цибуля ріпчаста — 298, маргарин столовий — 38, оцет 9%-й — 70, соус Південний — 30, маргарин столовий — 20, огірки мариновані — 127 або огірки солоні — 117. Вихід — 1000.

Дрібно нарізану цибулю зпасерувати і проварити з оцтом, лавровим листом і перцем горошком. Мариновані огірки необхідно обчистити від шкірочки і насіння, дрібно нарізати і злегка віджати. Підготовлену цибулю з'єднати з червоним основним соусом і варити 10—15 хв, потім додати сіль, цукор, соус Південний, підготовлені огірки і довести до кипіння. Видалити перець, лавровий лист, заправити маргарином. Готовий соус має кислувато-гострий смак. Подавати до філе, лангету, котлет, биточків із січеного м'яса.

### Соус цибулевий з гірчицею

Соус червоний основний — 850, цибуля ріпчаста — 298, жир кулінарний топлений харчовий або кулінарний — 38, гірчиця столова — 25, соус Південний — 30, маргарин столовий — 20. Вихід — 1000.

Приготувати червоний основний соус. Ріпчасту цибулю дрібно посікти, зпасерувати і з'єднати з червоним соусом, варити 10—15 хв. Після цього соус заправити сіллю, готовою столовою гірчицею, соусом Південним і маргарином. Готовий соус з гірчицею не кип'ятити, оскільки вона зсідается і втрачає аромат. Соус цибулевий з гірчицею має гострий смак.

Подати до м'ясних смажених страв з котлетної маси, сосисок, сардельок, ковбаси, шинки, свинини.

### Соус червоний з цибулею і грибами (мисливський)

Соус червоний основний — 800, цибуля ріпчаста — 179, гриби білі сушені — 27, кулінарний жир — 38, вино (біле сухе) — 75, петрушка (зелень) — 14, естрагон — 219, маргарин столовий — 20. Вихід — 1000.

Дрібно нарізану цибулю злегка зпасерувати, свіжі гриби, попередньо припущені до напівготовності, або гриби сушені варені нарізати тоненькою соломкою і разом із цибулею смажити 3—5 хв. Покласти чорний перець горошком, з'єднати з соусом червоним основним і варити 10—15 хв. Наприкінці варіння додати біле сухе вино, нарізану зелень петрушки і естрагону і заправити маргарином.

Подати до смаженої дичини, натуральних смажених котлет з баранини, телятини.

### Соус червоний з корінням (для тушкованого м'яса)

Соус червоний основний — 800, морква — 188, цибуля ріпчаста — 119, ріпа — 67 або бруква — 64, петрушка (корінь) — 27 або селера (корінь) — 29, жир тваринний топлений харчовий або кулінарний — 45, горошок зелений консервованій — 46, квасоля стручкова консервована — 33, вино — 50. Вихід — 1000.

Цибулю, моркву, ріпу, петрушку і селеру нарізати часточками або брусочками, зпасерувати, з'єднати з соусом червоним основним, додати запашний перець горошком, лавровий лист, сіль і варити при слабкому кипінні 10—15 хв. Наприкінці варіння покласти зелений горошок, нарізані стручки квасолі, довести до кипіння і додати підготовлене вино. Соус можна приготувати без вина.

### **Соус червоний кисло-солодкий**

Соус червоний основний — 850, чорнослив — 80, ізюм — 41, оцет 9%-й — 30. Вихід — 1000.

Чорнослив зварити в невеликій кількості води і видалити кісточки. Відвар з'єднати з червоним основним соусом, додати оцет, перець горошком, лавровий лист і варити до готовності протягом 10—15 хв. Після цього процідити, заправити сіллю, покласти зварений чорнослив без кісточки, ізюм і прокип'ятити.

Подавати до страв із відварного, тушкованого м'яса і птиці.

### **§ 3. СОУСИ БІЛІ НА М'ЯСНОМУ І РИБНОМУ БУЛЬЙОНІ**

Білі соуси готують на основі борошняної пасеровки на рибному або м'ясному бульйоні. Вони містять менше екстрактивних речовин, ніж червоні, тому характеризуються помірною сокогінною діяльністю. Для поліпшення смаку в білі соуси покласти лимонну кислоту, яка сприяє кращому засвоюванню їжі.

### **СОУСИ БІЛІ НА М'ЯСНОМУ БУЛЬЙОНІ**

#### **Соус білий основний**

Бульйон — 1100, маргарин столовий — 50, борошно пшеничне — 50, цибуля ріпчаста — 36, петрушка (корінь) — 27 або селера (корінь) — 29. Вихід — 1000.

Борошно зпасерувати на жирі до появи світло-кремового забарвлення і поступово розвести м'ясним бульйоном. Гарячий бульйон влити в борошняну пасеровку невеликими порціями, безперервно помішуючи мішалкою в один бік (при цьому соус набуває еластичності) і довести масу до консистенції густої

сметани. Потім влити решту бульйону і добре розмішати до утворення однорідної маси. Покласти дрібно нарізані петрушку, селеру, цибулю і варити 25—30 хв. Під час кипіння соусу збирають піну. Наприкінці варіння додати сіль, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус процідити, протираючи при цьому розварені овочі, і довести до кипіння, заправити маргарином і зберігати на марміті.

Подавати до відварного і припущеного м'яса (птиці). Якщо соус використовують для супів, запікання м'яса і приготування похідних соусів, його не рекомендується заправляти лимонною кислотою і жиром.

#### **Соус білий з соусної пасти**

Напівфабрикат соусної пасти білого соусу поступово розвести гарячим м'ясним бульйоном, варити 30 хв, процідити. Соус можна також приготувати на овочевих і круп'яних відварах. Подавати до запечених м'ясних страв і використовувати для приготування похідних соусів.

#### **Соус паровий**

Соус білий основний — 950, вино (біле сухе) — 50, кислота лимонна — 1, маргарин столовий або масло вершкове — 50. Вихід — 1000.

Приготувати соус так само, як і білий основний, але перед закінченням варіння додати біле вино, а після кипіння — лимонний сік. Для поліпшення смаку і підвищення вмісту екстрактивних речовин під час варіння можна влити відвар з шампінйонів або білих грибів (50 г на 1 кг соусу). Соус називають паровим тому, що для його приготування використовують бульйон після припускання м'яса або птиці. Подавати до відварних страв з м'яса і птиці, котлет з телятини, птиці, дичини.



### Соус білий з яйцем

Соус білий основний — 900, яйця (жовтки)—3 шт., маргарин столовий або масло вершкове — 75, кислота лимонна — 1, мускатний горіх — 1, вершки або бульйон — 75. Вихід — 1000.

Сирі жовтки змішати з кусочками вершкового масла, додати бульйон або вершки і проварити на водяній бані при температурі 60—70 °С до загусання, безперервно помішуючи. Потім суміш з'єднати з білим основним соусом при температурі, не вищій як 70 °С, додати розтертий мускатний горіх, сіль, лимонну кислоту.

подавати до відварних і припущених страв з телятини, птиці і дичини.

### Соус томатний

Бульйон — 700, маргарин столовий — 35, борошно пшеничне — 35, морква — 63, цибуля ріпчаста — 36, петрушка (корінь)—27, томатне пюре — 350, маргарин столовий — 20, цукор — 10. Вихід — 1000.

Томатний соус є похідним білого соусу. Цибулю, моркву, петрушку нарізати тоненькою соломкою, пасерувати протягом 5—10 хв, додати томатне пюре і продовжувати пасерувати ще 15 хв.

Гарячу білу борошняну пасеровку поступово розвести гарячим бульйоном, з'єднати з пасерованими овочами і томатним пюре і варити 30 хв. За 10 хв до закінчення варіння додати лавровий лист, мелений перець, сіль, цукор, лимонну кислоту. Готовий соус процідити, довести до кипіння і заправити маргарином. У соус можна долити біле сухе вино (75 або 100 г на 1 кг соусу). У цьому випадку кількість лимонної кислоти зменшують. Томатний соус подавати до страв з смаженого м'яса, ескалопа, лангету, мозку фрі, баранячої грудинки фрі, страв з котлетної маси, овочів, чахохбілі. Соус томатний є ос-

новою для приготування похідних соусів.

### Соус томатний з грибами

Соус томатний — 800, цибуля ріпчаста— 149, гриби білі свіжі або шампінйони свіжі — 158, або гриби білі сухені — 32, маргарин столовий — 15, вино біле сухе — 50, часник — 4, маргарин столовий або масло вершкове — 30. Вихід — 1000.

Дрібно нарізану цибулю злегка пасерувати, додати припущені до напівготовності і нарізані скибочками гриби і смажити протягом 3—5 хв. Потім з'єднати з томатним соусом і варити 10—15 хв. Наприкінці варіння додати підготовлене вино, подрібнений часник, заправити маргарином і маслом вершковим. Соус можна приготувати і без вина.

Соус подавати до відварного м'яса, філе, лангету, м'ясних котлет, антрекота, а також до страв з телятини і птиці.

### СОУСИ БІЛІ НА РИБНОМУ БУЛЬЙОНІ

На рибному бульйоні готують білі соуси, які використовують тільки для рибних страв. їхньою основою є бульйон рибний і борошно пшеничне, пасероване до світло-кремового кольору на жирі або без жиру.

В соуси кладуть петрушку, селеру, цибулю ріпчасту, кислоту лимонну, виноградне сухе вино та інші продукти. Бульйон варять з рибних харчових відходів, а також використовують бульйони, які дістають під час варіння і припускання риби.

### Соус білий основний

- Бульйон рибний—1100, маргарин столовий — 50, борошно пшеничне —

50, цибуля ріпчаста — 36, петрушка (корінь)— 27 або селера (корінь)—29. Вихід — 1000.

Гарячу білу пасеровку поступово розвести гарячим рибним бульйоном, додати нарізані соломкою і злегка зпасеровані біле коріння, ріпчасту цибулю і варити 30 хв, знімаючи з поверхні піну.

Заправити сіллю, процідити і довести до кипіння.

Соус білий основний використовують для приготування похідних соусів. Якщо його використовують для запікання риби, то не додають коріння і цибулю.

подавати до відварної або припущеної риби, заправити лимонною кислотою і столовим маргарином.

З білого основного рибного соусу готують похідні соуси.

### Соус паровий

Соус білий основний — 950, вино (біле сухе)— 50, кислота лимонна — 1, маргарин столовий або масло вершкове — 50. Вихід — 1000.

Приготувати так само, як соус білий основний на м'ясному бульйоні. Подавати до припущених рибних страв.

### Соус — біле вино

Соус білий основний — 900, вино (біле сухе)—75, яйця (жовтки) — 3 шт., маргарин столовий або масло вершкове — 75, кислота лимонна—1. Вихід — 1000.

До готового соусу білого основного додати прокип'ячене біле виноградне вино, охолодити до 75—80 °С. Потім, безперервно помішуючи, покласти жовтки, проварені з кусочками вершкового масла.

Заправити сіллю, меленим перцем, лимонною кислотою.

Подати до страв з відварної і припущеної риби.

### Соус білий з розсолем

Соус білий основний — 950, розсіл огірковий — 150, кислота лимонна — 0,5, маргарин столовий або масло вершкове — 75. Вихід — 1000.

До білого рибного соусу додати прокип'ячений огірковий розсіл і варити 5—10 хв. Потім покласти сіль, лимонну кислоту, вершкове масло або маргарин.

Соус можна заправити білим сухим вином (50 г на 1000 г соусу) і додати мелений перець, якщо соус готують за I колонкою Збірника рецептур страв.

Подати до відварної і припущеної риби.

### Соус томатний

Бульйон рибний — 700, маргарин столовий — 35, борошно пшеничне — 35, морква — 63, цибуля ріпчаста — 36, петрушка (корінь) — 27, томатне пюре — 350, маргарин столовий — 20, цукор — 10. Вихід — 1000.

Соус томатний приготувати так само, як соус томатний на м'ясному відварі.

подавати до припущених, смажених, запечених рибних страв. Томатний соус, основний використовують для приготування томатних соусів з вином, овочами, грибами.

### Соус томатний з овочами

Соус томатний — 857, маргарин — 40, морква — 188, цибуля ріпчаста—143, петрушка (корінь)—53, вино (біле сухе)—50, кислота лимонна — 0,5, маргарин столовий або масло вершкове — 30. Вихід — 1000.

Нарізані маленькими кубиками цибулю ріпчасту, моркву, петрушку зпасерувати. Потім з'єднати з соусом томатним, додати перець чорний **горошком**, варити 10—15 хв, лавровий лист, влити підго-

товлене вино, додати кислоту лимонну і заправити маргарином або маслом вершковим. Соус можна приготувати і без вина.

подавати до страв з відварної, припущеної, смаженої риби і рибної котлетної маси

#### § 4. СОУСИ ГРИБНІ

Основою для приготування грибних соусів є біла борошняна пасеровка і відвар з білих грибів. Готують більш концентрованим, ніж для супів. У соус кладуть готові гриби, нарізані соломкою або дрібно посічені.

##### Соус грибний

Гриби сушені — 30, вода — 920, відвар грибний — 800, маргарин столовий — 45. Вихід — 1000.

Відварені гриби і ріпчасту цибулю нарізати соломкою. Цибулю зпасерувати, з'єднати з грибами і обсмажити.

Гарячу білу пасеровку поступово розвести гарячим грибним бульйоном і варити, помішуючи, 7—10 хв, а потім додати сіль. Процідити соус, покласти підготовлені цибулю, гриби і варити 10 хв. Для поліпшення смаку в соус можна покласти масло вершкове або маргарин.

Соус подати до зраз, рулету, запіканки картопляної, рисових і м'ясних котлет. Можна використати для приготування похідних.

##### Соус грибний з томатом

Соус грибний — 900, томатне пюре — 110, маргарин столовий — 11. Вихід — 1000.

До готового грибного соусу додати пасероване томатне пюре, довести до кипіння і заправити маргарином.

Подати до крокетів картопляних та інших овочевих і круп'яних страв.

#### Соус грибний кисло-солодкий

Соус грибний з томатом — 950, ізюм — 20,5, чорнослив — 46, оцет 9%-й — 10, цукор — 10. Вихід — 1000.

До соусу грибного з томатом додати перебраний, добре промитий ізюм, чорнослив без кісточок, цукор, оцет, перець чорний горошком і варити 10—15 хв. Перед закінченням приготування покласти лавровий лист.

подавати до котлет, биточків, крокетів з картоплі, а також до страв із круп.

#### § 5. СОУСИ МОЛОЧНІ

Соуси молочні готують на незбираному молоці або молоці, розведеному бульйоном чи водою, з додаванням пшеничного борошна, пасерованого до світло-кремового кольору на вершковому маслі, оскільки інші жири в цих соусах спричиняють неприємний смак.

їх використовують для м'ясних, рибних, овочевих страв і страв з птиці і дичини. Залежно від використання соуси молочні мають рідку, середньої густини і густу консистенцію.

##### Соус молочний

Молоко — 750, масло вершкове — 50, борошно пшеничне — 50, бульйон або вода — 250, цукор — 10. Вихід — 1000.

У посуді з товстим дном приготувати білу борошняну жирову пасеровку, яку поступово розвести гарячим молоком, безперервно нагріваючи і помішуючи, проварити 7—10 хв, додати сіль, цукор. Соус процідити, довести до кипіння і зашпигати кусочками вершкового масла, щоб при зберіганні на поверхні не утворилась плівка.

Консистенція соусів залежить від кількості борошна. На 1 л густого соусу

слід взяти 130 г борошна, для середньої густини — 100 і для рідкого соусу — 50 г борошна.

Рідкий соус використовують для поливання овочевих, круп'яних і других страв, середньої густини — для запікання (з додаванням сирих яєчних жовтків) страв з овочів, м'яса, риби і для заправки варених овочів (моркви, ріпи); густий — для фарширування котлет із птиці і дичини, а також як зв'язуюча основа в морквяні котлети, сирники і други страви.

Похідні від молочного соусу — соус молочний з цибулею, соус молочний солодкий.

#### Соус молочний з цибулею \*

Молочний соус — 700, бульйон м'ясний — 200, цибуля ріпчаста — 300, масло вершкове — 70. Вихід — 1000.

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю засерувати на маслі так, щоб не змінився колір, додати трохи бульйону і припустити до готовності в посуді із закритою кришкою.

Готовий молочний соус з'єднати з пасерованою цибулею, перемішати, проварити 5—10 хв, додати сіль, червоний мелений перець. Соус процідити крізь сито, протерти цибулю, довести до кипіння і заправити вершковим маслом.

Готовий соус повинен мати ніжний смак з легким присмаком і запахом цибулі.

подавати до натуральних котлет і смаженого м'яса з баранини.

#### Соус молочний (солодкий)

Молоко — 750, масло вершкове — 40, борошно пшеничне — 40, вода — 250, цукор — 100, ванілін — 0,05. В и х і д — 1000.

У готовий молочний соус додати цукор, ванілін, попередньо розчине-

ний у гарячій кип'яченій воді, проварити 3--5 хв. Соус молочний солодкий подавати до пудингів, запіканок, сирників, круп'яних і овочевих страв.

#### § 6. СОУСИ СМЕТАННІ

Соуси сметанні готують натуральні на сметані і на білому соусі.

Рідкою основою натурального соусу є сметана і біла борошняна пасерозка. Найчастіше готують сметанний соус на білій пасеровці і рідкій основі, до складу якого входить 50 % сметани і 50 % м'ясного або рибного бульйону, залежно від призначення соусу. Соуси сметанні, приготовлені на м'ясному або овочевому відварі, використовують для м'ясних, рибних, овочевих страв, а соуси сметанні на рибному бульйоні — тільки для рибних.

#### Соус сметанний

Сметана — 500, борошно пшеничне — 50, бульйон або відвар — 500, маса білого соусу — 500. Вихід — 1000.

У білий соус додати прокип'ячену сметану, сіль, перець і варити 3—5 хв. Потім процідити, довести до кипіння і заціпати вершковим маслом. Сметанний соус подавати до м'ясних, рибних, овочевих страв, відварної птиці і гарячих закусок. Використовують для приготування похідних соусів.

Соус можна також приготувати за I колонкою Збірника рецептур.

Сметана — 1000, борошно — 50, масло вершкове — 50. Вихід — 1000.

Сметану довести до кипіння, борошно злегка засерувати без масла, охолодити, змішати з маслом, поступово влити розігріту сметану, безперервно помішуючи мішалкою, заправити сіллю, перцем, варити 3—5 хв, процідити і довести до кипіння. Цей соус має назву натурального.

Подають до м'ясних, овочевих і рибних страв або використовують для грибних гарячих закусок, запікання грибів, риби, м'яса і овочів.

### **Соус сметанный з томатом**

Соус сметанный — 1000, томатне пюре — 100. Вихід — 1000.

Сметанный соус з'єднати з увареним до половини об'єму томатним пюре, розмішати, додати сіль, мелений перець, довести до кипіння. Використовують для приготування овочевих фаршированих страв і тюфтельок.

### **Соус сметанный з цибулею**

Соус сметанный — 850, цибуля ріпчаста — 298, масло вершкове або маргарин — 25, соус Південний — 30. Вихід — 1000.

Ріпчасту цибулю нарізати тоненькою соломкою, злегка зпасерувати на маслі до готовності, з'єднати з гарячим сметанним соусом, проварити 7—10 хв, додати сіль, соус Південний і довести до кипіння, безперервно помішуючи.

Подавати до лангету, биточків, печінки та інших м'ясних страв, можна використати для приготування бефстроганова.

Соус сметанный з томатом і цибулею

Соус сметанный — 850, цибуля ріпчаста — 298, масло вершкове або маргарин — 25, томатне пюре — 100. Вихід — 1000.

Тоненько нарізану цибулю зпасерувати, додати томатне пюре і пасерувати ще 5—7 хв, потім з'єднати з соусом сметанним, розмішати і прокип'ятити.

Подавати до тюфтельок, голубців, виробів із м'ясної котлетної маси.

### **Соус сметанный з хрінном**

Соус сметанный — 800, хрін (корінь) — 313, масло вершкове або маргарин столовий — 15, оцет 9%-й — 75. Вихід — 1000.

Натертий хрін злегка зпасерувати на вершковому маслі, так щоб не змінився його колір, додати перець горошком, лавровий лист, оцет і проварити не більш як 5 хв для ароматизації хрину. В сметанный соус покласти хрін, попередньо видаливши лавровий лист і перець горошком, посолити і довести до кипіння.

Подавати до відварної яловичини, язика, шинки, рулету, смаженого поросяти.

### **§ 7. ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ БЕЗ БОРОШНА. ЯЄЧНО-МАСЛЯНІ СОУСИ І МАСЛЯНІ СУМІШІ**

До групи соусів без борошна відносять соуси, приготовлені на вершковому маслі, олії і оцті.

До яєчно-масляних соусів належать польський, голландський, сухарний, раковий та ін. Яєчно-масляні соуси готують з вершкового масла, яєць (для соусу голландського жовтки) з додаванням лимонного соку або лимонної кислоти (1—2 г на 1 кг). Для того щоб жовтки не зсілись, необхідно перед проварюванням у суміш влити холодну воду (відповідно розкладці).

Під час проварювання температура соусу повинна бути не вищою за 70 °С. Соус слід проварити на плиті або водяній бані, безперервно помішуючи.

Масляні суміші використовують для бутербродів, як приправу до страв з яєць і овочевих гарячих. Вони складаються з вершкового масла, розтертого з гірчицею, сиром, зеленню петрушки, подрібненим оселедцем, анчоусами, сформоване і охолоджене. Перед подаванням

масляні суміші нарізують невеликими кусочками масою 10—15 г. Для поліпшення смаку додають лимонний сік. Кусочки масляної суміші можуть мати різноманітну форму — кружальця, прямокутника, ромба, горішка, кульки або квітки.

### Соус польський

Масло вершкове—325, яйця—6 шт., петрушка або кроп (зелень)—27, кислота лимонна — 2, бульйон рибний — 450, масло вершкове — 25, борошно пшеничне — 25, маса білого соусу — 450. Вихід — 1000.

Розтоплене вершкове масло з'єднати з січеними яйцями і зеленню, додати лимонний сік або розведену лимонну кислоту і сіль. Соус розмішати і прогріти до температури не вищої ніж 70 °С.

Подавати до відварних страв із риби, цвітної і білоголової капусти.

У ідальнях можна приготувати соус польський з білим, основним. Для цього всі продукти слід підготувати так само, як для соусу польського, і ввести в такий самий послідовності у готовий білий соус основний. Для рибних страв для приготування такого соусу використовують рибний бульйон.

### Соус голландський

Яйця (жовтки)— 8 шт., масло вершкове — 400, вода — 70, маса соусу яєчно-масляного— 500, борошно пшеничне — 38, масло вершкове — 38, бульйон або відвар — 500, маса білого соусу— 500, кислота лимонна — 1. Вихід — 1000.

Сирі жовтки з'єднати з холодною кип'яченою водою, розмішати в посуді з товстим дном, додати кусочки вершкового масла (1/3 частину), проварити на водяній бані (при температурі не вищій за 70 °С), помішуючи і злегка збиваючи до утворення однорідної злегка загуслої

суміші. Припинити нагрівання і в соус додати розтоплене вершкове масло, що залишилось. Після утворення однорідної маси — білий соус — додати сіль, лимонну кислоту; готовий соус процідити:

Голландський соус можна приготувати без додавання білого, але він не стійкий. Для того щоб жовтки не зіслилися і не зруйнувалась емульсійна структура соусу, його температура при проварюванні повинна становити не більш як 70 °С. При додаванні білої пасеровки соус стає стійкішим. Його готують безпосередньо перед подаванням для страв із відварної риби, овочів (спаржі, капусти цвітної і брюссельської).

### Соус сухарний

Масло вершкове — 800, сухарі пш.; нічні — 300, кислота лимонна — 2. Вихід — 1000.

Вершкове масло прогріти доти, поки не випариться волога і не утвориться світло-коричневий осад, а потім процідити. Мелені сухарі підсмажити до світло-золотистого кольору, з'єднати з розтопленим і процідженим вершковим маслом, додати лимонний сік або лимонну кислоту, сіль і обережно розмішати.

Подавати до відварної капусти (цвітної, білоголової, брюссельської), артишоків, спаржі.

### Масло зелене

(за I колонкою Збірника рецептур)

Масло вершкове — 850, петрушка (зелень)—216, кислота лимонна — 2. Вихід—1000.

Розм'якшене масло з'єднати з дрібно насіченою зеленню петрушки, лимонною кислотою, перемішати, сформувати у вигляді батона, охолодити і нарізати.

Подавати до біфштекса, антрекота, риби фрі, можна використати для приготування бутербродів.

### **Масло кiлькове.**

Масло вершкове — 840, кiлька (пресерви)—400. Вихiд — 1000.

Фiле кiльки протерти крiзь сито, з'єднати з розм'якшеним вершковим маслом i добре збити, сформувати i охолодити. Слiд використати для приготування холодних закусок • бутербродiв, рибного асортi, фарширування яєць. Можна подавати до гарячої вiдварної картоплi i млинцiв.

### **Масло з гiрчицею**

Масло вершкове—900, гiрчиця столова — 125. Вихiд — 1000.

Розм'якшене вершкове масло з'єднати з готовою гiрчицею, надати форми брусочкiв i охолодити. Використовують для сандвичiв, канапе i оформлення страв.

### **Масло сирне**

Масло вершкове — 800, • сир рокфор—234. Вихiд—1000.

Розм'якшене масло з'єднати з тертим сиром рокфор i збити лопаткою, сформувати i охолодити. Використати для закусок, бутербродiв i оформлення страв.

### **Масло розове**

Вершкове масло з'єднати з томатним пюре i збити. Використати для бутербродiв.

### **Паста жовткова**

Яйця (жовтки) — 50 шт., масло вершкове — 250. Вихiд — 1000.

Жовтки варених яєць вiдокремити вiд бiлкiв, протерти i з'єднати з розм'якшеним вершковим маслом i сiллю, можна додати збитi вершки (150 г за I колонкою Збiрника рецептур).

Використовують для бутербродiв, сандвичiв i канапе, а також для оформлення бенкетних страв, закусок iз яєць

### **§ 8. СОУСИ ХОЛОДНI I ЖЕЛЕ**

Соуси холоднi готують на олії або ошті, желе — на мiцному концентрованому м'ясному або рибному бульйонi. Подають їх до м'ясних, рибних, овочевих страв, використовують для приготування салатiв, вiнегретiв i бутербродiв.

До групи холодних соусiв входять соус майонез, овочевi маринади, заправки для салатiв i оселедцiв, хрiн iз оцтом.

### **Соус майонез**

Олія — 563, яйця . (жовтки)—4,5 шт., гiрчиця столова — 25, цукор — 20, оцет 9%-й — 50, бульйон — 300, борошно пшеничне — 25. Вихiд — 1000.

Жовтки сирих яєць вiдокремити вiд бiлкiв. Рафiновану олію охолодити до температури 16—18 °С При такiй температурi олія краще емульгує (жировi кульки розподіляються в яєчному жовтку, не з'єднуючись мiж собою).

У жовтки додати гiрчицю, сiль, цукор i добре розтерти дерев'яною лопаткою. В утворену сумiш невеликими порцiями, безперервно помiшуючи, ввести олію i продовжувати збивати. Потiм додати оцет i перемiшати. Соус пiсля цього стає свiтлішим.

Майонез являє собою емульсiю жиру в 9%-му розчинi оцту. Стiйкiсть оцту майонезу при зберiганнi залежить вiд розмiру жирових кульок — чим вони меншi, тим мiцнiша емульсiя.

В разi недостатнього збивання i тривалого зберiгання кульки жиру з'єднуються мiж собою i виступають на поверхнi соусiв. Цей процес називають вiдмаслюванням. Для того щоб вiдновити майонез, що вiдмаслювався, необхідно розтерти жовтки з гiрчицею, безперервно

збиваючи, додати соус, який відшарувався. Для приготування майонезу використовують збивальну машину

Майонез можна приготувати з додаванням білого соусу. Для цього потрібно приготувати білу суху борошняну пасеровку, не допускаючи, щоб змінився колір, охолодити її, розвести сумішшю холодного бульйону з оцтом, довести до кипіння, потім охолодити. Замість борошна можна взяти картопляний або кукурудзяний крохмаль. Майонезом заправляють салати, вінегрети, подають до м'ясних, рибних страв, холодних закусок і використовують для приготування похідних.

### Соус майонез із сметаною

Майонез — 470, сметана — 550. Вихід — 1000.

До майонезу додати сметану і перемішати. Подати до холодних страв із м'яса, риби, можна заправити салати.

### Соус майонез із корнішонами

Майонез — 750, огірки мариновані (корнішони) — 455, соус Південний — 40. Вихід — 1000.

Огірки мариновані (корнішони) дрібно нарізати, з'єднати з майонезом, додати соус Південний і перемішати.

подавати до холодних і гарячих м'ясних і рибних страв.

### Соус майонез із желе

Майонез — 410, желе м'ясне або рибне — 600. Вихід — 1000.

Желе м'ясне або рибне розтопити до рідкого стану, додати в майонез і на холоді збити до утворення напівзагуслої маси.

Використовують для приготування заливних страв, а також для оформлення страв із риби, м'яса, птиці.

### Соус майонез із хрінном

Майонез — 820, хрін (коріння) — 313. Вихід — 1000.

Хрін дрібно натерти, обшпарити, охолодити і з'єднати з майонезом.

подавати до фаршированої риби, відварного м'яса, холодцю.

### Соус майонез із зеленню

Майонез — 840, шпинат-пюре — 100, естрагон 100, петрушка (зелень) — 20, кріп (зелень) — 14, соус Південний — 25. Вихід — 1000.

Шпинат, зелень петрушки, кропу і естрагону припустити в закритому посуді при сильному кипінні. Готову зелень охолодити, протерти крізь сито, з'єднати з соусом. У майонез додати соус Південний і перемішати.

подавати до холодних і гарячих страв із м'яса і риби.

### Заправи на олії

Заправи — це нестійкі емульсії, в яких олія емульгована в розчині оцту. Щоб приготувати заправи, слід з'єднати олію з оцтом, сіллю, цукром, перцем і збити суміш. Інколи заправи готують з гірчицею. Емульгатором у цьому разі є гірчиця і мелений перець. Крім гірчиці в деякі заправи додають жовтки сирих і варених яєць; такі заправи стійкіші.

Заправи використовують для поливання салатів із свіжих овочів, вінегретів, а також оселедців.

### Заправа для салатів

Олія — 350, оцет 3%-й — 650, цукор — 45, перець чорний мелений — 2, сіль — 20. Вихід — 1000.

Оцет з'єднати з цукром, сіллю, меленим перцем, все добре перемішати і додати олію.



Для того щоб заправа мала однорідну консистенцію, перед поливанням страви її слід ретельно збовтати.

### Заправа **гірчицна**

Олія — 300, яйця (жовтки) — 3 шт., гірчиця столова — 50, оцет 3%-й — 550, цукор — 50, сіль — 20, перець чорний мелений — 1 Вихід — 1000.

Гірчицю розтерти з сіллю, цукром, меленим перцем, жовтками і поступово розвести оцтом, процідити, влити олію і все добре збовтати.

Заправу використати для вінегретів, оселедців, холодних гарнірів.

## МАРИНАДИ

Овочевий маринад готують із коренеплодів — моркви, петрушки, селери і додають багато ріпчастої цибулі. Маринад готують на рибному бульйоні з томатом і без нього. Коріння для маринаду, щоб надати йому привабливого вигляду, нарізають соломкою, кружальцями, зірочками, у вигляді шестерень.

Маринадом заливають смажену або відварну рибу. Іноді рибу, залиту маринадом, прогрівають, щоб вона краще просочилась маринадним соком.

Гарячим маринадом рекомендується заливати рибу з різким запахом. У цьому разі маринад пом'якшує смак риби, послаблює її різкий запах і надає їй аромату пасерованого коріння.

### Маринад овочевий з томатом

Морква — 625, цибуля ріпчаста — 238, пюре томатне — 200, олія — 100, оцет 3%-й — 300, цукор — 30, бульйон рибний або вода — 100. Вихід — 1000.

Цибулю і коріння нарізати соломкою, спасерувати на олії до напівготовності. Додати томатне пюре і пасерувати, помішуючи, ще 10 хв. У пасеровані овочі влити рибний бульйон оцет

і варити 15—20 хв. У кінці варіння покласти сіль, цукор, лавровий лист, запашний перець. Щоб маринад був ароматнішим, в нього додають гвоздику і корицю. Для загустіння в кінці варіння в нього кладуть борошно або картопляний крохмаль.

Використовують маринад для страви Риба під маринадом.

### Соус хрін

Хрін — 469, оцет 9%-й — 250, буряк — 255, цукор — 20, сіль — 20, вода (окріп) — 250. Вихід — 1000.

Обчищений і промитий хрін дрібно натерти, залити окропом і охолодити накривши кришкою. Додати оцет, сіль, цукор і розмішати. Зберігати в посуді, який не окислюється, закривши кришкою.

подавати до м'ясних і рибних холодних страв. У готовий соус можна покласти варені натерті буряки.

### Соус хрін із сметаною (за I колонкою Збірника рецептур)

Хрін (корінь) — 547, сметана — 650, цукор — 15, сіль — 15. Вихід — 1000.

Коріння хрину підготувати так само, як і для соусу хрін із оцтом, з'єднати з сметаною (650 г), сіллю, цукром, перемішати.

подавати до відварного поросяти, холодцю та інших страв з м'яса.

### Гірчиця столова

Гірчиця суха (порошок) — 290, вода — 490, оцет 9%-й — 200, цукор — 45, олія — 25, сіль — 35, кориця — 0,1, гвоздика — 0,1. Вихід — 1000.

Просіяний порошок гірчиці залити окропом, перемішати до утворення густої маси. Гірчицю, що набухла, залити холодною кип'яченою водою і витримати

ти протягом 12 год до зникнення специфічної гіркості. Злити воду, заправити цукром, сіллю, олією, ароматизованим оцтом, відваром із кориці і гвоздики, добре перемішати. Для поліпшення якості гірчиці дають дозріти протягом доби.

Подавати як приправу до м'ясних страв, можна додавати до соусів і заправ.

### **Желе рибне (за I колонкою Збірника рецептур)**

Харчові рибні відходи— 1000, маса бульйону— 1000, желатин — 40, морква— 25, цибуля ріпчаста — 24, петрушка (корінь)— 13 або селера (корінь)— 15, оцет 9% -й— 15, яйця (білки)— 3 шт., лавровий лист — 0,3. Вихід — 1000.

Желатин залити холодною кип'яченою водою (1 : 8), розмішати, щоб він не прилип до дна посуду, і витримати для набухання протягом 1—1,5 год. Приготувати відтяжку для прояснення бульйону. Для цього сирі яєчні білки злегка збити і з'єднати з двократною кількістю холодної води, морквою, яку нарізають соломкою.

З рибних відходів приготувати бульйон. У процесі варіння додати коріння, цибулю, а наприкінці — лавровий лист і перець горошком. Готовий бульйон процідити і знежирити.

У гарячий бульйон покласти желатин і розмішати до повного розчинення, додати сіль, оцет або лимонну кислоту. Охолодити до 50—60 °С, ввести відтяжку, покласти коріння, цибулю, желе перемішати, довести до кипіння і варити 15 хв на маленькому вогні. Потім витримати на краю плити в посуді із закритою кришкою ще 15 хв, щоб воно стало прозорим. Желе процідити крізь густу тканину, довести до кипіння і охолодити.

Рибне желе готують для заливної риби або застигле желе розрізують і дода-

ють до складного гарніру для холодних рибних страв.

### **Желе м'ясне**

Кістки харчові яловичі — 1000, інші продукти такі самі, як для приготування желе рибного.

Желатин замочити в холодній кип'яченій воді. Зварити бульйон, процідити, видалити жир. Відтяжку приготувати з білків яєць. У гарячий бульйон додати желатин, розчинити, а потім оцет або лимонну кислоту, потім за 2 рази ввести відтяжку при температурі бульйону не вищій за 50—70 °С. Желе довести до кипіння протягом 15 хв. Потім витримати на краю плити в посуді із закритою кришкою, ще 15 хв, щоб припинився процес відтягування. Желе можна використовувати для приготування заливного м'яса, язика, яєць і гарніру до холодних страв. На 1 л желе 40 г желатину і 1 кг харчових кісток.

Як додаткову відтяжку для желе використовують дрібно нарізану моркву і кусочки харчового льоду.

### **Соуси солодкі**

Солодкі соуси можна приготувати з свіжих, консервованих, сухих фруктів і ягід, соків, пюре, сиропів, молока. До їхнього складу входять цукор, ароматичні і смакові речовини, ванілін, шоколад, какао, лимонна цедра, кориця. Як загусник для соусів використовують картопляний крохмаль, а також борошно.

Подавати до солодких страв, запіканок, пудингів, круп'яних і макаронних виробів. Можна подавати в холодному і гарячому вигляді.

### **Соус яблучний**

Яблука свіжі — 256, цукор — 125, крохмаль картопляний — 30, кориця ме-

лена—1 кислота лимойна — 1, вода—800 Вихід— 1000.

Яблука промити, видалити насіннєве гніздо, нарізати скибочки і припустити в воді до готовності. Потім протерти до пюреподібної консистенції, з'єднати з відваром, додати цукор, лимонну кислоту, довести до кипіння, влити попередньо розведений охолодженим відваром крохмаль. Знову довести до кипіння, помішуючи. В готовий соус покласти корицю.

подавати до запіканок, пудингів, млинців, грінок з фруктами.

### Соус абрикосовий

Абрикоси свіжі — 599 або курага • — ПО, вода для кураги — 400, цукор — 600. Вихід — 1000.

Абрикоси обшпарити, зняти з них шкірочку, розрізати на чотири частини, видалити кісточку, засипати цукром і витримати 3—4 год., потім проварити 5—8 хв.

Курагу перебрати, промити, замочити в холодній воді на 2—3 год для набухання. Потім зварити в цій воді до готовності, протерти, додати відвар, цукор і, помішуючи, проварити до загусання. Для поліпшення смаку в соус можна покласти лимонну кислоту (1 г на 1000 г соусу).

подавати до каші гур'євської, пудингів, яблук у тісті, яблук з рисом.

### Соус клюквовий

Клюква — 126, цукор — 120, крохмаль картопляний — 30, вода — 850. Вихід— 1000.

Клюкву перебрати, промити і віджати сік. Вичавки залити гарячою водою і кип'ятити 5—8 хв, а потім процідити. В цей відвар додати цукор і довести до кипіння. Крохмаль розвести холодною кип'яченою водою або охолодженим ягідним відваром.

У гарячий ягідний сироп влити проціджений крохмаль і, помішуючи, швидко довести до кипіння. Після цього в нього влити раніше віджатий сік.

подавати до круп'яних битків, запіканок, пудингів, страв із свіжих плодів і ягід.

## § 9. СОУСИ ПРОМИСЛОВОГО ВИРОБНИЦТВА

У підприємствах громадського харчування для приготування страв часто використовують соуси промислового виробництва — Південний, Кубанський, Фруктовий з горіхами, Ткемалі, Шашликовий, Астраханський, Мисливський, Грибний, гірчиця російська, масляні суміші.

Соуси мають своєрідний чітко виражений смак, привабливий зовнішній вигляд. Соуси промислового виробництва додають до деяких страв і кулінарних соусів у процесі їх приготування для поліпшення смаку, а також подають до холодних і гарячих страв. Випускають розфасованими в місткості від 100 до 400 г і від 1 до 3 кг, а також у скляних банках і пляшках, у пакетах із полімерної плівки. Зберігають у сухих приміщеннях при температурі 10—18 °С.

Соус майонез подають до різноманітних страв з м'яса, риби, птиці, дичини, заправляють салати, вінегрети. Майонез випускають декількох видів — столовий із кропом, майонез із томатом, хрінном, прянощами.

Соус Південний відносять до делікатесних соусів. Він відрізняється гострим смаком і приємним ароматом. Його виготовляють з додаванням ферментативного соєвого соусу, яблучного пюре, томатної пасти, протертої печінки, цукру, олії, часнику, цибулі, ізюму, перцю, імбиру, гвоздики, кориці, мускатного горіха, кардамону, мадери. Соус використовують для рибних, м'ясних, овочевих

страв, додають при приготуванні червоних соусів і соусів майонез.

Соус Ткемалі готують із пюре свіжих слив, додають базилік, кінзу, часник і червоний перець. Він має кислуватогострий смак. Подають до смажених страв із м'яса і птиці, шашликів, купатів, льюля-кебаб.

Соус томатний гострий виготовляють із свіжих томатів або томатного пюре, додають цукор, оцет, сіль, цибулю, часник і червоний перець. Використовують для приготування м'ясних, рибних і овочевих страв.

Соус Кубанський готують із свіжих дозрілих томатів, уварених з цукром, часником, сіллю, оцтом і прянощами. Соус має ніжний кисло-солодкий смак. Його подають до відварних страв із м'яса, риби, овочів.

Яблучний, абрикосовий, сливовий, персиковий соуси виготовляють із обчищених уварених плодів з цукром. Їх подають до солодких круп'яних і борошняних страв (пудингів, запіканок, млинців, оладок).

Харчова промисловість виробляє концентрати соусів у порошках — червоні, білі, грибні. Сировиною для сухих концентратів є сухе м'ясо, гриби, овочі, пасероване борошно, томатний порошок, сухе молоко, сіль, цукор, лимонна кислота, прянощі, глютамат натрію. Перед використанням їх слід розвести водою, прокип'ятити 2—3 хв і заправити вершковим маслом.

Концентрати соусів упаковують у короби або пакети масою від 50 до 200 г або від 1 до 2 кг. Зберігають 4 місяці.

**Вимоги до якості соусів.** Основним критерієм при оцінці якості соусу є смак, аромат і консистенція. Для соусів з наповнювачами враховують форму нарізання овочів і густину наповнювача.

Рідкі соуси з борошном в гарячому вигляді мають консистенцію рідкої сметани, однорідними, без грудочок борош-

на, яке заварилось, і частинок непротертих овочів, злегка обволікає ложку, стікаючи з неї тоненькою цівкою. Соуси середньої консистенції повинні мати консистенцію густої сметани і використовуються для запікання. Густий молочний соус нагадує в'язку манну кашу.

Червоні соуси мають дуже виражений м'ясний смак з ароматом спецій, цибулі, коріння.

Поверхня соусу без плівки, без запаху лаврового листу і смаку оцту. Гірчичний соус без крупинок гірчиці, яка зіслася.

М'ясні білі соуси мають смак насиченого м'ясного або курячого бульйону з ніжним ароматом пасерованих білого коріння і цибулі, паровий соус має приємний кислуватий смак. Колір білих соусів — від білого до світло-кремового, консистенція однорідна, без грудочок.

Рибні соуси готують на концентрованих рибних бульйонах. Вони повинні мати виражений смак і аромат білого коріння, риби, спецій. У соусі томатному Російському оливки без кісточок, а форма нарізання овочів правильна.

Томатний соус має чітко виражений кисло-солодкий смак.

Молочні і сметанні соуси мають присмак молока і сметани. Колір — від білого до світло-кремового, а сметанного з томатом — рожевого.

Грибні соуси мають коричневий колір і смак пасерованих грибів. Рідка частина однорідна, гриби м'які.

У соусах з борошном не допускаються запах сирого борошна і клейкість, смак і запах підгорілого борошна, сирого томату.

Яечно-масляні соуси мають однорідну консистенцію, немає відмаслювання і пластівців білка, що зіслівся.

Соус Польський має аромат петрушки і масла, злегка кислуватий смак, може бути каламутним. Недоліком соусу можна вважати відсутність лимонної кислоти і зелені.

У сухарному соусі вершкове масло без вологи з рівномірно підсмаженими пшеничними сухарями. Смак і запах кислуватий з ароматом сухарів, колір світло-коричневий, консистенція рідка.

Соус-хрін однорідної консистенції без кусочків не подрібненого хрину. Смак і запах — гострий, кисло-солодкий, з ароматом оцту і хрину. Колір білий.

Майонез являє собою однорідну, напівгусту емульсію, яка не розшаровується. Смак і запах гострий, кисло-солодкий, з ароматом оцту і гірчиці, колір біло-кремовий.

До складу маринадів входять "правильно нарізані і досить м'які овочі, колір оранжево-червоний, смак кислувато-пряний з ароматом оцту, овочів, прянощів, без присмаку сирого томатного пюре.

Основні гарячі соуси зберігають на водяній бані при температурі 80 °С від 3 до 4 год або три доби. Для цього їх охолоджують до кімнатної температури і зберігають у холодильній камері при температурі 0—5 °С.

Молочний рідкий соус зберігають у гарячому вигляді при температурі 65—70 °С не більш як 1—1,5 год, густий соус — охолодженим не більше доби при температурі 5 °С.

Молочні соуси середньої густини готують безпосередньо перед використанням, вони не підлягають збереженню.

Сметанні соуси зберігають при температурі 75 °С не більш як 2 год з моменту приготування. Польський і сухарний соуси можна зберігати до 2 год.

Столовий майонез промислового виробництва зберігають при температурі 18 °С до 45 днів, а при температурі 5 °С — 3 міс. Соус майонез, виготовлений у підприємствах громадського харчування, а також салатні заправки зберігають 1—2 доби при температурі 10—15 °С в посуді, який не окислюється, заправки — в пляшках.

Маринади і соус-хрін зберігають в охолодженому вигляді протягом 2—3 діб при температурі 2—4 °С в посуді, що не окислюється, із закритою кришкою.

#### Глава 4. СТРАВИ І ГАРНІРИ 13 КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

Страви з круп найкалорійніші, вони багаті на вуглеводи (50—75 %), білки (6—15 %). Одна порція гречаної каші (вихід 225 г) покриває 16 % добових потреб організму у вуглеводах і 12—14 % — в білках. Проте білки круп неповноцінні за вмістом деяких амінокислот, тому крупи слід поєднувати з іншими продуктами (молоком, сиром, яйцями).

У крупах співвідношення сполук кальцію і фосфору не сприятливе (мало кальцію), у поєднанні з молоком, сиром, овочами значно підвищується їхня харчова цінність. Страви з круп містять вітаміни групи В і РР. їх використовув-

ють як гарнір до м'ясних і рибних страв і як самостійні страви. Для приготування кулінарних виробів готують в'язкі каші — рисову, гречану, манну, перлову, ячневу, вівсяну, **пшоняну**, кукурудзяну та ін.

Страви з бобових не менш калорійні, ніж круп'яні, а за місткістю білка перевершують їх (23%). Проте ці білки містять мало амінокислот, але з іншими продуктами (кури, м'ясо) цей недолік компенсується. Страви з бобових багаті на мінеральні солі, вітаміни групи В, РР, С (провітамін А).

Варені макарони також є важливим джерелом вуглеводів і білка. Біологічна

цінність білків підвищується при додаванні сиру, яєць, м'ясних продуктів.

Добираючи гарніри з цих продуктів, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком. Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, крім гречаної каші, яку подають як гарнір до смаженої риби; гарніри з рису краще подавати до страв з баранини, відварної курки і не рекомендуються — до страв з качки і гуски. Горох рідко використовують як гарнір, квасоля добре поєднується із стравами з баранини. Макарони — універсальний гарнір, але погано поєднуються із стравами з качки і гуски.

До складних гарнірів, які подають до м'ясних страв, не входять макарони і круп, крім рису.

У процесі кулінарної обробки круп, бобових і макаронних виробів в них відбуваються зміни. Під час замочування бобових або круп і на початку варіння білки поглинають вологу і набухають. При досягненні температури 50—70 °С і поглинанні необхідної кількості води білки денатурують (зсідаються), а волога, яку вони поглинули при замочуванні, випресовується і поглинається клейстеризованим крохмалем. Одночасно під час клейстеризації крохмалю разом з водою поглинаються і водорозчинні речовини (білки, вуглеводи, мінеральні речовини), які містяться в крупах і бобових, що сприяє їхньому засвоєнню.

Тривалість варіння залежить від товщини стінок клітин круп і бобових. Від міцності стінок клітин залежить зовнішній вигляд готових зерен. Так, стінки клітин перлової крупки не руйнуються протягом всього періоду варіння, а в рисовій крупі і пшоно оболонка частково руйнується, при цьому порушуються форма і цілісність зерен. Під час варіння протопектин стінок клітин розщеплюється в присутності води з утворенням пектину, структура зерен розпушується і продукти досягають готовності.

У процесі варіння круп, бобових і макаронних виробів частина розчинних вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів (близько 30 %) переходить у відвар. Відвари слід використовувати для приготування перших страв і соусів. Для того щоб готові страви з круп і макаронних виробів мали добрі органолептичні показники, їх зберігають на марміті при температурі 70—80 °С протягом 4 год. Якщо каші зберігають більш як 4 год, починається старіння крохмалю, який склейстеризувався. При цьому крохмальні драгли (гель) виділяють частину води, і кількість водорозчинних речовин у каші дуже зменшується. Старіння особливо інтенсивно відбувається в перші 24 год, причому чим більша вологість каш, тим швидше відбувається цей процес. Найшвидше старіє пшоняна каша, потім рисова, гречана і найменше — манна.

При повторному нагріванні каш їхні початкові властивості знову відновлюються. У гречаній каші і відварній вермішелі вміст водорозчинних речовин відновлюється повністю, пшоняній — на 50 %, рисовій — на 20 %.

Для приготування страв і гарнірів із круп, бобових і макаронних виробів використовують казани наплитні, каструлі різної місткості, котломір, грохот, друшляк, сита, лопатки кухарські, виделки, шумівки, черпаки та інший посуд і інвентар.

## § 1. ПІДГОТОВКА КРУП ДО ВАРІННЯ

Перед варінням каші крупу просіюють, перебирають і промивають. При цьому видаляється мучель і сторонні домішки. Крупі просіюють залежно від розміру ядер або частинок крізь сито з різними отворами. Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою, а потім гарячою, ячну — тільки теплою. Особливо ретельно промивають пшоно для видалення з нього жиру,

який надає крупі гіркого смаку. Крупу миють 2—3 рази в такій кількості води, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. При промиванні в крупі залишається вода (10—30% води від маси сухої крупи), що слід ураховувати при дозуванні рідини.

Манну, гречану і крупи із розколотих зерен, а також плющених круп промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші. У підприємства громадського харчування надходить гречана крупа сира або після гідротермічної обробки (швидко розварюється), що скорочує час варіння каші. Якщо надходить сира крупа, її попередньо обсмажують, щоб прискорити варіння. На лист насипають підготовлену крупу шаром не більш як 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110—120 °С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи. Каші з підсмаженої крупи більш ароматні і смачні. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують до світло-жовтого кольору на листі у жаровій шафі.

## § 2. КАШІ

Ці страви можна варити з будь-якого виду крупи на воді, молоці або суміші води з молоком, а також на бульйоні. За консистенцією залежно від співвідношення крупи і рідини, яку наливають при варінні, каші поділяють на розсипчасті, в'язкі і рідкі. Під час варіння крупи поглинають велику кількість води в результаті клейстеризації крохмалю. Завдяки цій особливості у них збільшується маса і об'єм (приварок). Кількість рідини, необхідної для варіння каш, визначають за нормою (табл. 5) множення зазначеного в таблиці об'єму рідини на масу взятої крупи. Крім об'єму рідини на 1 кг крупи для приготування каш різноманітної консистенції подано вихід готових каш, час варіння і приварок.

Таблиця 5. Співвідношення крупи і рідини при приготуванні каш

Каша	На 1 кг виходу каші		На 1 кг крупи і вихід каші		Тривалість варіння, год	Приварок, %
	крупа, г	рідина, л	рідина, л	вихід, кг		
Розсипчаста з сирої або швидко розварюючої крупи	476	0,71	1,5	2,1	4—4,5	100
з підсмаженої гречаної крупи	417	0,79	1,9	2,4	1,5—2	140
пшоняна	400	0,72	1,8	2,5	1,5—2	150
рисова	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
ячна і перлова	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
пшенична	400	0,72	1,8	2,5	1,5—2	150
В'язка гречана	250	0,80	3,2	4,0	1—1,5	300
манна	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшоняна	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
рисова і перлова	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350
Рідка манна	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисова	154	0,88	5,7	6,5	1—1,5	550
вівсяна	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
вівсяні пластівці «Геркулес»	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550
пшенична	200	0,84	4,2	5,0	1—1,5	400

При варінні каш у казанах місткістю 150—200 л потрібно менше рідини, а при варінні в посуді з меншою місткістю — більше, ніж зазначено в таблиці.

**Основні правила варіння каш.** Для варіння рекомендується використовувати посуд із товстим дном відповідного об'єму. В разі варіння в невеликих наплитних казанах кашу, щоб вона упріла, ставлять у жарову шафу; при високій температурі жарової шафи посуд із кашею слід поставити на лист. Наплитний посуд повинен мати товсте дно (4—5 мм) і кришки, які щільно прилягають до нього.

Сіль, цукор кладуть у казан із рідиною до засипання крупи з розрахунку на 1 кг крупи для розсипчастих каш, пригтовлених на бульйоні або воді, 10 г, а для молочних солодких — 5 г. Крупу, промиту перед засипанням у казан, кладуть у киплячу рідину, періодично помішуючи мішалкою. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду при варінні розсипчастих каш перед засипанням крупи кладуть жир — від 50 до 100 г на 1 кг крупи. Коли крупа набухне і поглине всю воду, перемішування припиняють, поверхню каші вирівнюють, казан закривають кришкою, зменшують нагрівання до температури 90—100 °С і залишають для упрівання. Тривалість цього процесу залежить від сорту крупи і способу варіння. Загалом упрівання триває 1,5—2 год.

Слід також визначити об'єм посуду для варіння каш. Розсипчасту кашу не рекомендується варити у великих казанах, оскільки в них крупа розварюється нерівномірно і погано уприває. Необхідно використовувати посуд із товстим дном. Каші краще варити в пароварних казанах або казанах з непрямим обігріванням.

Співвідношення рідини і крупи залежить від виду каші, крупи, способу її попередньої обробки (промита, підсмажена, підсушена). J

Не рекомендується зливати воду з казана, краще взяти менше води, а потім у разі потреби долити гарячу воду. Об'єм, який займає крупа з водою, в казані залежно від консистенції каші подано в табл. 6.

Манну кашу б-удь-якої консистенції доводять до готовності протягом 10—15 хв, кашу з вівсяної крупи «Геркулес» — 30 хв. Манну крупу засипають у рідину тоненькою цівкою, безперервно помішуючи, оскільки вона набухає за 20—30 с, одночасно всипають до 5 кг крупи.

Пшоно, рис, перлова крупа погано

Таблиця 6. Початковий об'єм 1 кг крупи з водою при варінні каш

Каша	Консистенція каші		
	розсипчаста	в'язка	рідка
Гречана	2,3	4,2	—
Пшоняна	2,7	4,2	5,2
Рисова	3,0	4,6	6,6
Перлова	3,2	4,6	—
Пшенична	2,7	4,2	5,2

розварюються в молоці, тому щоб зварити молочну кашу, крупи попередньо проварюють 5—10 хв у киплячій воді, яку беруть за нормою, потім вливають гаряче молоко і варять до готовності. Можна відварити крупу протягом 5—10 хв у великій кількості киплячої води, потім, злити воду і знову залити молоком (за нормою). Варити слід при слабкому кипінні.

**Розсипчасті каші** варять з рису, гречаної, перлової, пшоняної, ячної і Полтавської круп на воді або бульйоні. Використовують як самостійні страви або на гарнір. Вихід з 1 кг крупи — 2,1—3 кг готової каші.

*Гречана каша.* У наплитний або харчоварильний казан наливають за нормою воду, доводять до кипіння, додають сіль і засипають підготовлену крупу. Знімають шумівкою зерна, які сплили. Варять кашу, періодично помішуючи до загусання, додають жир (5—10 % маси крупи), вирівнюють поверхню, закривають кришкою і розпарюють кашу до готовності при малому нагріванні.

Для приготування каші із підсмаженої крупи слід влити води на 5—6 % більше, ніж для каші з сирої крупи, оскільки каша з підсмаженої крупи вариться швидше. Для того щоб каша була розсипчастою, її розпушують кухарською виделкою. Подають гарячою з вершковим маслом або пасерованою цибулею, а також з січеними звареними круто яйцями і маслом. Холодну кашу



можна подавати з молоком, вершками або цукром. Гречану кашу використовують як гарнір до будь-яких страв.

**Рисова каша.** І спосіб. У киплячу підсолону воду, яку налили за нормою, додають жир (5—10 % маси рису), засипають підготовлену крупу і варять, помішуючи до загусання. Потім кашу доводять до готовності в посуді з закритою кришкою в жаровій шафі протягом 1 год при слабкому нагріванні.

ІІ спосіб (рис припущений). Підготовлений рис заливають окропом для видалення присмаку борошна, зливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном (з розрахунку 2,1 л бульйону на 1 кг рису), додають сіль, вершкове масло, сиру обчищену цибулю і запашний перець. Варять, помішуючи, до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності. Після закінчення варіння цибулю виймають. Припущений рис використовують як гарнір, фарш і самостійну страву.

ІІІ спосіб (рис відкидний). Підготовлений рис засипають у киплячу підсолону воду (6 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні 25—30 хв. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, їх відкидають на сито і промивають гарячою водою, потім кладуть у посуд, додають жир і розпарюють до готовності в жаровій шафі. Подають кашу з вершковим маслом.

**Пшоняна каша.** І спосіб. У киплячу підсолону воду, взяту за нормою, засипають підготовлену крупу і варять до загусання, періодично помішуючи. Доводять кашу до готовності в жаровій шафі протягом 1,5 год,

ІІ спосіб (зливна каша). У киплячу підсолону воду об'ємом 5—6 л (на 1 кг крупи і 50 г солі) засипають підготовлену крупу і варять протягом 7—7 хв, потім воду зливають, додають жир і доводять до готовності в жаровій шафі

протягом 30—40 хв. Подають кашу з вершковим маслом, охолоджену з холодним молоком.

**Манна каша** Просіяну манну крупу підсушують до світло-жовтого кольору і змішують з топленим маслом. У киплячу підсолону воду за нормою засипають тоненькою цівкою манну крупу, безперервно помішуючи. Посуд з кашею ставлять у жарову шафу на 20—30 хв.

**Каша розсипчаста з концентрату.** Брикети концентрату розминають до зникнення грудочок, заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім варять при слабкому кипінні в щільно закритому посуді доти, поки крупа не набухне повністю. Кашу відпускають з жиром або посипають цукром.

### **Каша грибна чумацька**

Пшоно — 50, гриби свіжі — 132, цибуля ріпчаста — 12, шпик — 10,5, м'ята свіжа — 2. Вихід — 200.

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю підсмажити на салі, додати відварені нарізані маленькими скибочками гриби і смажити 15—20 хв. В розсипчасту пшоняну кашу, зварену до напівготовності, додати смажені гриби і довести до готовності в жаровій шафі.

Подаючи на стіл, кашу слід посипати дрібно нарізаною м'ятою.

### **Каша пшоняна з чорносливом**

Пшоно — 50, масло вершкове — 10, чорнослив — 40, цукор — 3; для сиропу: відвар з чорносливу — 40, цукор — 10. Вихід — 235.

Підготовлений чорнослив залити водою, варити до готовності з частиною цукру, охолодити і вийняти кісточки. Зварену з маслом розсипчасту пшоняну кашу викласти в змащений маслом соейник разом з вареним чорносливом і прогріти в жаровій шафі.

Подаючи, кашу полити сиропом,

який приготувати з відвару чорнослива і цукру.

**В'язкі каші** готують на молоці, воді, молоці з водою з усіх видів круп за загальними правилами варіння. В'язка каша являє собою густу масу. При температурі 60—70 °С вона тримається на тарілці гіркою, не розсипається. З 1 кг крупи дістають від 4 до 5 кг готової каші. Під час варіння необхідно враховувати, що різні види круп неоднаково швидко набухають і розварюються. Такі крупи, як рисова, перлова, вівсяна, пшенична, в молоці розварюються гірше, ніж у воді.

*Рисова (пшоняна, вівсяна) каша молочна.* В киплячу підсолену воду засипають підготовлений рис, варять 20 хв, потім зливають зайву воду, додають гаряче молоко і варять до готовності.

*Манна каша молочна.* Незбиране молоко або молоко, розведене водою, кип'ятять, додають сіль, цукор і швидко засипають тоненькою цівкою манну крупу, щоб не утворились грудочки, оскільки манна крупа швидко набухає в гарячій воді (20—30 с) і варять, помішуючи, 15—20 хв. Заварювати кашу краще вдвох (один засипає крупу, другий — розмішує рідину з кашею в казані).

Подають гарячу кашу з маслом, цукром, варенням, а холодну — з цукром.

### **Каша в'язка з гарбузом**

Крупа пшенична або пшоно — 44, або рисова — 42, гарбуз — 100, молоко — 100/ цукор — 3, маса каші — 200, маргарин столовий або вершкове масло — 15. Вихід — 215.

З гарбуза обчистити шкірку, видалити насіння і насінневу м'якоть, нарізати маленькими кубиками, покласти в кипляче молоко або воду з молоком, додати сіль, цукор і нагріти до кипіння. Засипати підготовлену крупу і варити до готовності при слабкому кипінні.

Подаючи на стіл, гарячу кашу з гарбузом поливають жиром або кладуть кушочок масла.

**Рідкі каші** готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячної і саго. Варять каші на молоці, суміші молока з водою і на воді. Рідкими вважають каші, вихід яких складає 5—6 кг із 1 кг крупи. Готують їх так само, як і в'язкі, але використовують більше рідини.

Подають як самостійні страви з вершковим або топленим маслом, цукром, джемом, повидлом, медом (20—30 г на порцію), з корицею, якою посипають кашу (0,5 г на порцію).

### **§ 3. СТРАВИ З КАШ**

В'язкі каші можна використовувати для приготування котлет, биточків, крокетів, запіканок, пудингів. Для цього каші варять на воді або молоці. Готову кашу злегка охолоджують, додають сирі яйця або меланж і добре перемішують. Вироби формують з теплої маси, оскільки з остиглої вони погано формуються.

З каш готують круп'яні запіканки, солодкі і несолодкі, з сиром, гарбузом і фруктами. Запіканка з гречаної або Полтавської круп називається крупеником.

Пудинги відрізняються від запіканок тим, що до їхнього складу входять збиті білки яєць, завдяки яким вироби виходять пухкими і ніжними. Для їх приготування потрібно більше жиру, цукру, яєць, а також горіхів, цукатів, ніж для запіканок.

### **Котлети або биточки манні**

(рисові)

Крупа манна або рисова — 53, вода — 100, яйця — 1/Б шт., цукор — 8, сухарі пшеничні — 8, маса напівфабрикату — 222, жир — 8, сметана — 30 або варення — 30, маса смажених виробів — 200. Вихід — 230/230.

В охолоджену до 60 °С в'язку кашу додати цукор, сирі яйця або меланж і добре перемішати. Теплу масу (45—50 °С) розкласти на порції, сформувати у вигляді котлет або биточків, запанірувати і обсмажити на сковороді з жиром з двох боків до утворення добре підсмаженої кірочки.

Подати на порціонній тарілці по 2 шт на порцію з солодким соусом або киселем. Котлети можна подати з грибним соусом, але в цьому випадку не слід класти цукор.

#### Зрази манні, фаршировані цибулею і яйцями \*

Крупа манна — 40, молоко — 40, вода — 100. Для фаршу: цибуля ріпчаста — 57, маргарин — 5, яйця — 1 шт., перець — 0,01. Маса фаршу — 35, сухарі — 10. Маса напівфабрикату — 225. Маргарин — 10, масло вершкове — 10 або соус сметанний — 75, маса готових зраз — 200. Вихід — 210/275.

З охолодженої в'язкої манної каші сформувати кружальця. Для фаршу пасеровану ріпчасту цибулю з'єднати з дрібно посіченими звареними круто яйцями, заправити сіллю і перцем. Фарш покласти на підготовлені кружальця, сформувати напівфабрикати овально-сплющеної форми, обкачати в сухарях і смажити.

#### Пудинг рисовий, манний, пшоняний (фото 21)

Крупа манна або рис, або пшоно — 58, молоко — 75, вода (для приготування каші рисової або манної) — 80, вода (для пшоняної) — 75, цукор — 15, яйця — 1/г шт., масло вершкове — 10, ізюм — 10,5, сухарі — 5, сметана — 5, ванілін — 0,01, маса напівфабрикату — 240; маса готового пудингу — 200, соус — 50 або варення — 30. Вихід — 250/230.

В готову в'язку кашу, охолоджену до 60—70 °С, додати жовтки, розтерті з цукром, промитий ізюм, розчинений ванілін, розм'якшене вершкове масло, нарізані маленькими кусочками цукати (за І колонкою Збірника рецептур) і перемішати. В підготовлену масу ввести збиті до утворення густої піни яєчні білки і обережно перемішати.

У форму або на лист, змащені маслом і посилені сухарями, викласти масу на  $\frac{3}{4}$  об'єму. Поверхню пудингу вирівняти, змастити сумішшю яйця з сметаною і запекти в жаровій шафі до готовності. Після цього трохи охолодити, нарізати на порціонні куски і подати з солодким соусом або варенням.

#### Запіканка рисова, манна, пшоняна

Крупа манна або рис — 45, вода — 65, молоко — 100 або пшоно, або пшенична крупа — 50, вода — 60, молоко — 100, цукор — 10, яйця — 1/4 шт., ізюм — 10,5, маргарин — 3, сухарі пшеничні — 4, сметана — 3, маса напівфабрикату — 225, маса готової запіканки — 200, маргарин або масло вершкове — 10, або соус — 50, або сметана — 30. Вихід — 230/210/250.

Зварити в'язку кашу з додаванням молока, охолодити до 60 °С, покласти в утворену масу сирі яйця, можна ізюм, ванілін і добре перемішати. Викласти на змащений жиром і посилений сухарями лист. Шар маси має становити не більш як 3—4 см. Поверхню виробу слід вирівняти. Зверху змастити сумішшю яєць і сметани і запекти в жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готову запіканку охолодити до 80 °С, нарізати на порції по 200, 250 г.

Перед подаванням полити маслом або подати з сметаною.

## Крупник гречаний

Крупа гречана — 74, молоко — 50, вода — 70, маса каші — 185, сир — 86, цукор — 10; яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., сухарі пшеничні — 5, сметана — 5, маргарин столовий — 5, маса напівфабрикату — 300, маса готового крупнику — 250, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 30. Вихід — 260/280.

Зварити м'яку, розсипчасту кашу на воді з молоком (приварок — 150 %, пшеничної — 200 %). Охолодити до 60 °С, додати цукор, яйця, частину сметани, протертий сир, перемішати. Підготовлену масу викласти на змащений маслом і посиланий сухарями лист, розрівняти поверхню, змастити сметаною і запекти в жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готовий крупник злегка охолодити і нарізати на порціонні куски масою 250 г кожний.

Подаючи, полити розтопленим вершковим маслом. Можна подавати з сметаною.

## Галушки манні з сметаною

Крупа манна — 80, вода — 150, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., маргарин столовий — 5. Маса варених галушок — 250, сметана — 25. Вихід — 275.

Зварити густу в'язку кашу на суміші молока і води або на воді (з 1 кг крупи дістають 3 кг каші). Кашу охолодити до температури 70 °С, додати яйця, розтоплений маргарин і добре перемішати. Потім цю масу за допомогою двох ложок або кондитерського мішка розділити на галушки (по 10—15 г) і варити при слабкому кипінні в підготовленій рідці 5—6 хв. Як тільки галушки спливають, слід вийняти їх шумівкою і заправити маслом, щоб вони не злиплись (рис. 29).

Подати на порціонній сковороді або в баранчику з сметаною. За I колонкою Збірника рецептур галушки перед пода-

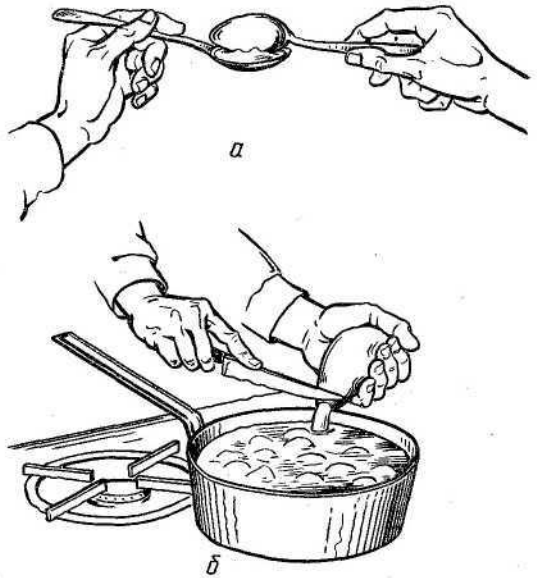


Рис 29. Розбирання галушок:

а — за допомогою двох ложок б — з кондитерського мішка.

ванням слід полити вершковим маслом, посипати тертим сиром. Сир можна подати окремо на розетці.

В разі масового приготування тісто для галушок слід розкочати, нарізати на маленькі ромбики і зварити.

## § 4. СТРАВИ З БОБОВИХ

До бобових відносять горох, зелений горошок висушений, квасолу, сочевицю, боби, нут. Горох надходить цілий, половинками, колотий і у вигляді горохового борошна. Зелений горошок — це висушені зерна недозрілого гороху. Він легко засвоюється і має ніжний смак. Квасоля (біла або кольорова) надходить у вигляді цілих неподрібнених зерен. Сочевиця має плоскі зерна з різним забарвленням, легко розварюється і добре засвоюється організмом.

**Підготовка бобових до варіння** Квасолу, горох, горошок, нут і сочевицю перед варінням ретельно перебирають,

видаляючи домішки, і пр'омивають 2—3 рази.

Бобові, крім гороху лущеного, розварюються повільно, тому перед варінням їх замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) при температурі не вищій як 15 °С на 5—8 год. Попереднє замочування дає можливість скоротити строк теплової обробки і сприяє кращому збереженню форми бобових. При замочуванні маса бобових збільшується приблизно в 2 рази. В процесі замочування потрібно стежити, щоб температура води не перевищувала 15 °С, оскільки в теплій воді бобові швидко прокисають в результаті молочно-кислого бродіння, а це, в свою чергу, впливає на час варіння бобових, затримує їх розварювання.

**Варіння бобових.** Бобові заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять в закритому посуді при слабкому кипінні. Вони відрізняються підвищеним вмістом клітковини, крім того, їх зерна звернувши вкриті товстою оболонкою, тому вони погано розварюються. Тривалість варіння коливається в таких межах: сочевиці—40—60 хв, гороху—1—1,5 год, квасолі—1,5—2 год.

При варінні в кислому і солоному середовищі розварювання бобових затримується, тому додають сіль, томатне пюре і заправляють соус тоді, коли зерна повністю зваряться.

Для того щоб квасоля була без в'язкого гіркуватого присмаку, а відвар не мав темного кольору, кольорові сорти квасолі варять 15—20 хв, а потім зливають воду і заливають гарячу.

Під час варіння бобових не рекомендується додавати соду, оскільки вона руйнує вітаміни групи В і погіршує колір і смак страви. При википанні води в процесі варіння підливають гарячу воду, оскільки холодна вода затримує розварюваність бобових. Для поліпшення смаку бобових іноді при варінні додають коріння петрушки, селери, моркву, лавровий лист, запашний перець горош-

ком. Після закінчення варіння їх видаляють.

З 1 кг бобових дістають 2,1 кг варених, приварювання маси відбувається за рахунок поглинання води клейстеризованим крохмалем і становить ПО %.

Подають бобові як самостійні страви з різноманітними соусами, жиром або на гарнір до м'ясних і рибних страв. З бобових готують пюре, для чого гарячими пропускають крізь протиральну машину; можна також приготувати запіканку, рулет, котлети.

### **Бобові з жиром і цибулею**

Маса відварних бобових — 200, цибуля ріпчаста — 30, жир-сирець свинячий — 20, маса пасерованої з жиром цибулі — 30. Вихід — 230.

Варені бобові заправити сіллом, перцем, пасерованою цибулею. Для цього цибулю слід дрібно нарізати, зпасерувати на свинячому салі і полити розтопленим маргарином.

Подаючи, посипати зеленню.

### **Бобові в соусі**

Маса відварних бобових — 155, соус — 60, маргарин столовий — 10. Вихід — 255.

Відварні бобові з'єднати з соусом червоним або томатним, молочним, помішуючи, нагріти до кипіння, заправити сіллом, перцем, маргарином. Можна покласти ріпчасту цибулю і часник. Перед подаванням заправити зеленню.

### **Бобові з копченою грудинкою або корейкою**

Маса відварних бобових — 150, грудинка копчена — 27 або корейка копчена — 20, цибуля ріпчаста — 36, жир-сирець свинячий — 15, маса пасерованої з жиром цибулі — 25, соус — 30, часник — 0,5. Вихід — 225.

Відварну грудинку нарізати маленькими кубиками. Дрібно нашатковану ріпчасту цибулю зпасерувати, з'єднати з соусом червоним основним або томатним, проварити 10 хв, додати відварні бобові, прогріти і заправити часником.

### **Бобові з соусом із шпиком**

Маса відварних бобових— 155, соус — 60, шпик — 30, маса підсмаженого шпику — 25. Вихід — 240.

Відварні бобові заправити червоним або томатним соусом і прогріти. Перед подаванням додати нарізаний маленькими кубиками підсмажений шпик.

### **Запіканка з бобових і картоплі**

Маса відварних бобових — 100, картопля — 149; маса відварної картоплі — 109, цибуля ріпчаста — 25, маргарин столовий — 10; маса пасерованої цибулі — 11, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., сметана — 5, сухарі — 5; маса напівфабрикату — 244, маса готової запіканки — 225, соус — 75 або сметана — 30. Вихід — 300/255.

Відварні бобові, картоплю і пасеровану цибулю в гарячому вигляді змішати і протерти. Масу заправити сіллю, сирими яйцями, перемішати, покласти на підготовлений лист, змастити сметаною, посипати сухарями і запікати 10 хв.

Подати нарізану на порції в столовій тарілці з сметаною або соусом.

### **Запіканка з квасолі, свіжого сиру з морквою**

Квасоля — 29, сир — 36, манна крупа — 5, цукор — 5; маса — 105, морква — 81, цукор — 5, маса фаршу — 65, маргарин — 2, сухарі — 5, сметана — 2; маса напівфабрикату — 175; маса готової запіканки — 150, соус — 50. Вихід — 200 ..

Відварну квасолю перебрати, додати протертий сир, манну крупу, цукор і перемішати. Для фаршу моркву припустити, протерти і заправити цукром. Половину маси з квасолі і сиру покласти на підготовлений лист, на неї — фарш з моркви, накрити другою частиною маси. Вирівняти поверхню, змастити сметаною, нанести узор і запікати в жаровій шафі.

Готову запіканку охолодити, розділити на порції, подати з молочним соусом.

## **§ 5. СТРАВИ З МАКАРОННИХ ВИРОБІВ**

Перед тепловою обробкою макаронні вироби перебирають для видалення сторонніх домішок, довгі вироби розламують на частини до 10 см. Малі вироби, локшину, вермішель просіюють.

**Варіння макаронних виробів.** Макаронні вироби варять двома способами.

**І спосіб (зливний).** Макарони, локшину, вермішель або інші макаронні вироби кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг макаронних виробів 5—6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності. Така кількість води необхідна, оскільки після засипання макаронних виробів вода охолоджується і поки вона нагрівається, макарони розпушуються, а їхній зовнішній вигляд і консистенція погіршуються. Тому чим більше співвідношення води і макаронних виробів, тим швидше закипає вода після засипання макаронів, тим вищою буде якість готового виробу. Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду. Макарони варять 20—30 хв, локшину — 20—25, вермішель 12—15 хв.

Відварені макаронні вироби відкидають на сито або друшляк і промивають гарячою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром і перемішують дерев'яною мішалкою, щоб во-

ни не склеїлись і не утворились грудочки.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі в 2—3 рази за рахунок поглинання води клейстеризуючим крохмалем. Таке збільшення називається приварком і становить 150 %. Відвари з макаронних виробів використовують для приготування супів і соусів.

**II спосіб (незливний).** У киплячу підсолону воду (на 1 кг—2,2—3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так само, як каші. Приварок становить 200—300 %. Цей спосіб варіння використовують для приготування запечених страв.

Подають відварні макарони як самостійну страву або як гарнір.

#### **Макарони відварні з жиром або сметаною**

Маса відварних макаронів — 200, маргарин столовий — 15 або масло вершкове — 5, сметана — 30. Вихід — 215/235.

Макарони або локшину зварити зливним способом, заправити вершковим маслом або маргарином.

Подати як гарнір або як самостійну страву. При подаванні покласти на порціонну тарілку, заправити жиром або полити сметаною.

#### **Макарони відварні з овочами**

Маса відварних макаронів — 200, морква — 25, петрушка (корінь) — 9, цибуля ріпчаста — 19, томатне пюре — 15, маргарин столовий — 20. Маса готових овочів — 50. Вихід — 250.

Моркву, петрушку нарізати соломкою, зпасерувати в жирі. Наприкінці пасерування додати томатне пюре. Відвар-

ні макарони, приготовлені зливним способом, з'єднати з пасерованими овочами і томатним пюре.

Перед подаванням слід посипати зеленню.

#### **Макаронник**

Макарони — 75, вода — 150, молоко — 100, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., цукор — 10, маргарин столовий — 5, сухарі — 5, маса напівфабрикату — 300; маса готового макаронника — 250, масло вершкове — 10. Вихід — 260.

Макарони зварити в суміші молока і води незливним способом, охолодити до 60 °С, додати сирі яйця, збиті з цукром, і перемішати. Масу викласти на змащений жиром і посиланий сухарями лист, вирівняти поверхню, збризкати маслом і запекти в жаровій шафі. Готовий макаронник злегка охолодити, розрізати на порції і подати з вершковим маслом або варенням.

#### **Макарони, запечені з сиром**

Маса відварних макаронів — 200, маса запечених макаронів — 205, сир — 21, маргарин столовий — 10; маса напівфабрикату — 228, масло вершкове або маргарин — 5. Вихід — 210.

Макарони відварити незливним способом, заправити маргарином, покласти на змащену жиром і посилану сухарями порціонну сковороду, зверху посипати тертим сиром, збризкати маслом і запекти в жаровій шафі до утворення добре підсмаженої кірочки.

Подавати на порціонній сковороді, при подаванні полити вершковим маслом.

#### **Бабка з локшини з сиром**

Локшина або вермішель, або макарони — 72, вода — 160, сир — 101, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., цукор — 10, маргарин сто-

ловий — 5, сметана — 5, сухарі — 5, ма-  
са напівфабрикату — 350, маса готової  
бабки з локшини з сиром — 300, марга-  
рин столовий — 10 або сметана — 30.  
В их ід — 310/330.

Локшину або вермішель зварити не-  
зливним способом, охолодити до 60 °С.  
Сир протерти, змішати з сирими яйця-  
ми, заправити за смаком сіллю і цукром.  
Суміш з'єднати з відвареними макарона-  
ми. Масу добре перемішати, викласти на  
попередньо підготовлений лист або фор-  
му шаром 3—4 см, поверхню вирівняти,  
змастити сметаною і запекти в жаровій  
шафі. Готову бабку злегка охолодити  
і нарізати на порції.

Перед подаванням полити вершко-  
вим маслом або солодким соусом. Окре-  
мо в соуснику подати сметану.

#### **§ 6. ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ СТРАВ І ГАРНІРІВ ІЗ КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ**

Каші повинні мати вологість, яка  
встановлена Збірником рецептур і стано-  
вить, %: розсипчастих гречаної — 60,  
манної і пшеничної — 66, рисової — 70;  
в'язких гречаної, пшоняної і пшенич-  
ної — 79, рисової, перлової, ячної —  
81; рідких пшоняної, пшеничної — 83,  
рисової — 87.

У готовій розсипчастій каші зерна  
добре зварені, зберегли форму і легко  
відокремлюються одне від одного.  
У в'язких — частково розварені, але не  
злипаються, при температурі 60—70 °С

каша тримається на тарілці гіркою.  
У рідкій каші зерна повністю набухли,  
добре розварені, втратили свою форму,  
консистенція рідка, однорідна, каша  
розтікається по тарілці. Всі каші мають  
смак і запах, властиві певному виду  
круп.

Котлети овальної форми з одним за-  
гостреним кінцем, биточки — круглі, без  
тріщин на поверхні, рівномірно обсма-  
жені з обох боків. Колір золотистий,  
смак і запах властиві відповідному сма-  
ку і запаху каші, з якої приготовані.

Запіканки з підрум'яненою шкіроч-  
кою без тріщин, смак і запах властиві  
крупі, з якої приготовлена страва.

Бобові зберегли свою форму. Смак  
і запах відповідають смаку і запаху  
бобових, з яких приготовлена страва.  
Зерна добре розварені, повністю на-  
бухли.

Відварні макаронні вироби легко  
відокремлюються один від одного, збе-  
регли форму, запечені можуть бути з'єд-  
нані між собою. Колір відварних мака-  
ронів білий, запечених — золотистий.  
Смак і запах властиві макаронним ви-  
робам без запаху затхлості

Готові каші зберігають при темпера-  
турі 70—80 °С протягом декількох го-  
дин без погіршення смаку. Запах каш  
в разі тривалого зберігання слабшає.  
В'язкі каші, котлети і биточки з них,  
страви з бобових, запіканки реалізують  
протягом 3 год після їх приготування,  
страви з макаронних виробів — 2, роз-  
сипчасті — 6 год.



## Глава 5. СТРАВИ І ГАРНІРИ З ОВОЧІВ

Овочі — важливий регулятор процесу травлення, тому вони необхідні для повноцінного харчування. Клітковина і пектинові речовини, які містяться в овочах, сприяють видаленню з організму холестерину. Овочі, які додають до будь-якої страви з м'яса, риби та інших продуктів, сприяють кращому її засвоєнню.

Страви і гарніри з овочів мають прекрасний смак, тому в кулінарній практиці є багато рецептів приготування різних страв і гарнів з овочів.

Білки овочів у основному неповноцінні, але поєднання овочів з м'ясом, рибою підвищує біологічну цінність страв. Тому другі страви з м'яса, риби, птиці подають з овочевими гарнірами. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком, овочі в молочному соусі, відварну картоплю, пюре картопляне. До страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану квашену капусту, овочі тушковані з томатним соусом. До відварного м'яса як гарнір подають зелений горошок, відварну картоплю, пюре картопляне. До смаженого м'яса — смажену картоплю, складні овочеві гарніри. До відварної і припущеної риби — картоплю варену і смажену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають.

Гарніри з овочів можуть бути простими, комбінованими і складними. До складу простих гарнів входить один вид овочів, комбінованих — два, складних — три і більше видів.

Особливо цінні складні овочеві гарніри, які добирають за смаком, кольором і складом. Наприклад, картопля смажена, горошок зелений або квасоля відварні; картопля смажена і овочі в молочному соусі; картопляне пюре, морква або буряки, тушковані в сметанному соусі, та ін.

Смакові і ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит і дають можливість урізноманітнити харчування.

Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви з відварних, припущених, смажених, тушкованих і запечених овочів.

Розм'якшення овочів під час теплової обробки відбувається в результаті переходу нерозчинної речовини протопектину в пектин, розчинний у гарячій воді. Тому зв'язок між клітинами послаблюється, і овочі розм'якшуються. В овочевій тканині містяться речовини, які осаджують кальцій, і чим їх більше, тим швидше розм'якшуються овочі. Овочі краще варити в м'якій воді, яка містить менше солей кальцію, які затримують реакцію розкладу протопектину.

Під час варіння крохмаль, який міститься в овочах, клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55—70 °С вбирають воду, яка міститься в овочах, і утворюють драглисту масу — клейстер.

Під час смаження овочів, які містять крохмаль, на поверхні утворюється рум'яна кірочка в результаті декстринізації крохмалю, карамелізації цукрів і меланоїдинових утворень. Крохмаль розщеплюється, утворюючи розчинні в воді речовини — піредекстрини коричневого кольору.

Під час нагрівання цукру, які містяться в овочах, карамелізуються, відбувається глибоке розщеплення цукру з утворенням темнозабарвлених речовин. У результаті карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка.

Меланіни утворюються в результаті сполучення азотистих речовин з цукрами.

Різноманітне забарвлення овочів зу-

мовлене присутністю в них пігментів (барвників). Зелений колір шавлю, шпинату, салату, зеленого горошку зумовлений вмістом пігменту хлорофілу. Під час теплової обробки органічні кислоти клітинного соку вступають у реакцію з хлорофілом, утворюючи нову сполуку бурого кольору. Тому зелені овочі рекомендується варити при бурхливому кипінні у відкритому посуді, при цьому кислоти разом з паром води вивітрюються і колір овочів не змінюється.

Жовтий, оранжевий, червоний колір овочів (моркви, томатів, червоного болгарського перцю) зумовлений вмістом пігментів-каротиноїдів, які стійкі проти дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Червоно-фіолетовий колір буряків зумовлений наявністю барвників — пурпурний (бетанін) і жовтий. Пурпурний пігмент менш стійкий і при варінні. Колір краще зберігається під час теплової обробки цілих буряків у кислому середовищі, тому при варінні і тушкуванні буряків додають оцет.»

Капуста, картопля, ріпчаста цибуля в процесі варіння набувають жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флавонових глюкозидів. Під час теплової обробки змінюється маса овочів залежно від виду, способу теплової обробки і форми нарізання. Мінеральні речовини частково втрачаються, переходять у відвар. Для того щоб їх зберегти під час варіння, у воду спочатку додають сіль, потім кладуть обчищені овочі. Під час варіння необчищених овочів, варіння на парі і припусканні втрати мінеральних речовин значно скорочуються.

Під час теплової обробки у відвар переходить волога і розчинені в ній мінеральні речовини, вітаміни, органічні кислоти, цукри, білкові, ароматичні та інші речовини, барвники, які визначають смак і харчову цінність овочів. Наприклад, з моркви у відвар переходить до 17 %, з буряків — до 14, а з капусти —

до 33 % сухих речовин, які в них містяться. Значна доля речовин, що переходять у відвар, припадає на цукор і мінеральні речовини. Тому відвари рекомендується використовувати, готуючи супи і соуси. Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі проти теплової обробки і майже не змінюються.

Під час теплової обробки руйнується вітамін С (аскорбінова кислота). Для кращого зберігання вітаміну не слід зберігати овочі обчищеними і нарізаними, а також використовувати посуд для їх приготування з металу, що окислюється. Під час варіння овочі необхідно класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності; варити із закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря, який сприяє окислювальним процесам. Овочі також не рекомендується довго перемішувати, слід додержувати строків теплової обробки і зберігання готових страв гарячими.

Значні втрати вітаміну С спостерігаються при повторному і багаторазовому прогріванні овочів. Збереженню вітаміну С під час теплової обробки сприяє наявність в овочах кислоти.

Вплив кулінарної обробки і строків реалізації на збереження вітаміну С в деяких продуктах такий:

<i>Продукт</i>	<i>Збереження вітаміну С порівняно з вихідною сировиною, %</i>
Капуста варена з відваром	50
Щі, які простояли 3 год на гарячій плиті при температурі 70—75 °С	20
Щі підкислені, які простояли 3 год на гарячій плиті при температурі 75 °С	50
Щі, які простояли 6 год на гарячій плиті при температурі 70—75 °С	10
Щі з кислій капусти (варіння 1 год)	50
Капуста тушкована	15
Картопля дрібно нарізана смажена з жиром	<b>35</b>

*Продукт*

*Збережен-  
нявітамі-  
ну С по-  
рівняно з  
вихідною  
сирови-  
ною, %*

Картопля з шкіркою, яку варили 25—30 хв	75
Картопля обчищена, яку варили 25—30 хв	60
Картопля обчищена, яка пролежала 24 год в воді при кімнатній температурі	80
Картопляне пюре	20
Картопляна юшка	50
Картопляна юшка, яка простояла 3 год на гарячій плиті при температурі 70—75 °С	30
Картопляна юшка, яка простояла 6 год	Сліди

Вітамін краще зберігається, коли продукт, в якому він міститься, варять на парі або смажать, оскільки жир перешкоджає проникненню в овочі кисню повітря.

**§ і: СТРАВИ і ГАРНІРИ  
З ВІДВАРНИХ ОВОЧІВ**

• У відвареному вигляді використовують картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі.

І Варити овочі можна в воді або на парі. Картоплю і моркву варять обчищеними, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — початками, не знімаючи листків, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді із закритою кришкою в наплитних або стаціонарних харчоварильних казанах. Вода повинна покривати овочі на 1—2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, морква, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнювався процес варін-

ня. Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа і артишоки) варять у великій кількості бурхливо киплячої води (3—4 л на 1 кг) в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір, сушені овочі перед варінням промивають, заливають водою і залишають для набухання на 1—3 год, а потім варять у цій же воді. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування супів, соусів. Для того щоб збереглися поживні речовини і смак, картоплю і моркву краще варити на парі.

На парі рекомендується варити розсипчасту картоплю, яка дуже розварюється, оскільки під час варіння у воді вона стає водянистою і несмачною.

**Картопля відварна (фото 22)**

Картопля — 344 або картопля молода — 333, маса вареної картоплі — 250, масло вершкове — 15 або соус — 75, або сметана — 30. Вихід — 265/325.

Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізати часточками) покласти в казан шаром не більш як 50 см, залити гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1—1,5 см, посолити, накрити кришкою, довести до кипіння і варити при слабкому кипінні до готовності. Відвар злити, картоплю підсушити (посуд накрити кришкою і поставити на плиту на 3—5 хв на не дуже гаряче місце).

Під час варіння картоплі, яка дуже розварюється, потрібно злити воду через 15 хв після закипання, накрити кришкою і довести до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані). Так само варять картоплю, обточену бочечкою.

Варити слід невеликими порціями. Відварну картоплю можна використа-

ти як самостійну страву або як гарнір.

Подавати в баранчику або в порціонній сковороді, полити маслом або сметаною, або соусом.

### Картопляне пюре

Картопля — 293, молоко — 40, маргарин столовий — 5, маса пюре — 250, масло вершкове — 10 або цибуля ріпчаста — 48, маргарин столовий — 10, маса пасерованої цибулі — 20, або яйця —  $\frac{1}{2}$  шт., масло вершкове — 10. Вихід — 260/270/280.

Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі залити гарячою водою, посолити, закрити кришкою і варити до готовності. Відвар злити, картоплю підсушити і гарячою протерти в протиральній машині. В гарячу протерту картоплю додати розтоплений жир, влити, безперервно помішуючи, гаряче кип'ячене молоко, щоб маса не потемніла. Суміш збити до утворення пухкої однорідної маси. Слід пам'ятати, що відварену картоплю протирають гарячою при температурі не нижчій за 80 °С.

Коли пюре охолоне, картопляні клітини, які містять оклейстеризований крохмаль, легко руйнуються і виділяють клейстер, завдяки якому пюре стає тягучим, темним і несмачним.

Перед подаванням пюре слід порціонувати в тарілку, карбувати, полити розтопленим вершковим маслом, посипати зеленню. Пюре можна подавати з пасерованою цибулею, круто звареними січеними яйцями, змішаними з розтопленим вершковим маслом. Можна також використовувати як гарнір до м'ясних і рибних страв.

### Капуста відварна з маслом або соусом

Капуста білоголова — 271 або білоголова рання — 278, або цвітна — 427, або брюссельська обрізна — 362, маса відварної капусти — 200; масло вершкове — 15 або соус сметанный, молочний, голландський — 75, або сухарний — 25. Вихід — 215/275/225.

Оброблену білоголову капусту нарізати шашками, раннюбілоголову — часточками. Цвітну капусту можна використати цілими суцвіттями або нарізати. Качанчики брюссельської капусти необхідно попередньо зрізати і стебла. Підготовлену капусту покласти в киплячу підсолону воду, швидко довести до кипіння і варити при слабкому кипінні до готовності в посуді з відкритою кришкою, щоб не змінився колір. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більш як 30 хв, оскільки при тривалому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви. Варити капусту слід у міру реалізації.

Готову капусту вийняти шумівкою, дати стекти відвару.

Подавати в баранчику або порціонній сковороді і полити вершковим маслом або соусом — молочним, сметанным, сухарним. Соус можна подати окремо в соуснику.

### Горох овочевий відварний

Зелений горошок швидкозаморожений — 217 або сушений — 84, або консервований — 308, або горох овочевий (лопатка) свіжий — 252, маса відварного горошку — 200, масло вершкове — 15 або соус — 50. Вихід — 215/250.

Швидкозаморожений горошок покласти в киплячу воду, швидко довести до кипіння і варити 3—5 хв. Лопаточки овочевого гороху обчистити від бічних

жилок і варити в киплячій підсоленій воді. Консервованій горошок прогріти у цьому ж відварі. Зварений горошок відкинути на друшляк, а відвар можна використати для приготування супів і соусів.

Подати відварний горошок з кусочком вершкового масла або заправити молочним соусом.

### **Галушки картопляні**

Картопля — 147, борошно пшеничне — 40, яйця —  $\frac{3}{4}$  шт., маса напівфабрикату — 180, масло вершкове — 15, сухарі — 10. Вихід — 200/20.

Гарячу відварену картоплю протерти, з'єднати з борошном і яйцями. В підготовлену масу додати тертий сир і перемішати (за I колонкою Збірника рецептур). Галушки сформувати ложкою або виїмкою, покласти в гарячу підсолену воду і варити 5—10 хв.

Готові галушки подати з сухарями, обсмаженими у вершковому маслі.

## **§ 2. СТРАВИ І ГАРНІРИ З ПРИПУЩЕНИХ І ТУШКОВАНИХ ОВОЧІВ І ГРИБІВ**

Овочі припускають двома способами — у власному соку (без рідини з жиром) або в невеликій кількості рідини (води, бульйону, молока). У процесі припускання втрачає поживних речовин значно менше, ніж під час варіння. У власному соку припускають овочі, які містять велику кількість вологи — гарбуз, кабачки, томати. Капусту, моркву, ріпу, брукву припускають з додаванням рідини і жиру. Перед припусканням капусту нарізають шашками, а моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — часточками або кубиками. Припускають у невеликій кількості рідини (на 1 кг овочів використовують 0,2—0,3 л бульйону і 20—30 г жиру) в посуді із закритою кришкою шаром не більш як 20 см.

Припушені овочі заправляють маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву і як гарнір; використовують як напівфабрикати при приготуванні супів, овочевих котлет, холодних страв, фаршів.

Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, потім обсмажують до напівготовності або припускають. Тушкують у невеликій кількості бульйону або соусу, додають ароматичне коріння, лавровий лист, перець за смаком. Овочі тушкують у посуді із закритою кришкою при слабкому кипінні. Під час тушкування свіжої капусти, буряків для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви додають оцет.

Перед подаванням овочі можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу (2—3 г на порцію).

### **Морква в молочному соусі**

Морква — 271, маргарин столовий — 6, цукор — 3, маса готових овочів — 200, соус — 50, маргарин столовий — 10. Вихід — 250.

Обчищену моркву нарізати маленькими кубиками, часточками або брусочками, покласти в посуд і припустити до готовності з додаванням бульйону (0,2—0,3 л на 1 кг овочів) і маргарину. Припушену моркву з'єднати з готовим молочним соусом середньої консистенції, додати сіль, цукор, перемішати, довести до кипіння.

Подати в баранчику або порціонній сковороді як самостійну страву, поливаючи розтопленим маргарином або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

### **Овочі, припушені в молочному або сметанному соусі**

Морква — 63, ріпа — 44, гарбуз — 51 або кабачки — 57, капуста білоголова — 49, горошок зелений консервованій — 31, капуста цвітна — 63, марга-

рин столовий — 10, маса припущених овочів — 125, цукор — 2, соус — 75. Вихід — 200.

Моркву, ріпу, кабачки нарізати кубиками або часточками, білоголову капусту шашками, цвітну капусту розібрати на суцвіття. Кожен вид овочів припускати окремо, а консервованій горошок — у власному соку. Припущені овочі з'єднати, заправити молочним соусом середньої консистенції, покласти сіль, цукор і прогріти 1—2 хв. Можна використати сметанний соус.

Подати в баранчику або порціонній сковороді, посипати зеленню. Можна покласти кусочок вершкового масла і подати з грінками.

### **Капуста білоголова з соусом**

Капуста білоголова — 278, маргарин столовий — 5, маса готової капусти — 200, соус — 75. Вихід — 275.

Оброблену білоголову капусту розрізати вздовж на часточки з частиною качана, щоб трималося листя. Якщо капуста призначена для гарніру, її слід нарізати шашками. Викласти в посуд шаром 10—15 см, налити небагато води або бульйону, додати вершкове масло або маргарин, сіль і припускати до готовності у посуді з кришкою.

Подавати в баранчику або порціонній сковороді, полити соусом молочним або сметанним з томатом.

### **Капуста тушкована**

Капуста свіжа — 325 або квашена — 321, оцет 3%-й — 8, кулінарний жир — 11 або шпик — 16, або грудинка копчена — 26, томатне пюре — 20, морква — 13, петрушка (корінь) — 7, цибуля ріпчаста — 18, лавровий лист — 0,02, перець — 0,05, борошно пшеничне — 3, цукор — 8. Вихід — 250.

Свіжу капусту нарізати соломкою, покласти у казан шаром не більш як

20—30 см. додати бульйон або воду (20—30 % маси капусти), жир, оцет, пасероване томатне пюре і тушкувати, періодично помішуючи, до напівготовності. Потім додати пасеровані овочі, нарізані соломкою, лавровий лист, перець і продовжувати тушкувати; перед закінченням тушкування — борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і довести до готовності.

Якщо свіжа капуста має гіркуватий присмак, перед тушкуванням її слід обшпарити окропом протягом 3—5 хв. Якщо використовують квашену капусту, оцет не додають, а збільшують кількість цукру до 10 г на порцію. Якщо тушковану капусту готують з шпиком або копченою грудинкою, їх необхідно попередньо обсмажити і покласи в капусту на початку тушкування, а жир, який витопився, використати для пасерування овочів.

Тушковану капусту можна використовувати як самостійну страву, як гарнір, а також включати до складу інших страв (солянка, бігус).

Подавати в баранчику, порціонній сковороді або тарілці, посипати подрібненою зеленню.

### **Картопля, тушкована з грибами і цибулею або цибулею і томатами**

Картопля — 197, кулінарний жир — 8, гриби білі свіжі — 101 або шампіньони свіжі — 154, або сушені гриби — 25, цибуля ріпчаста — 48, кулінарний жир — 5, маса цибулі пасерованої — 20, соус — 50, перець горошком — 0,05, лавровий лист — 0,02, маса готової страви — 100, томати свіжі — 93, кулінарний жир — 2, маса смажених томатів — 50. Вихід — 250.

Сиру очищену картоплю нарізати часточками або кубиками і обсмажити. Оброблені білі свіжі гриби нарізати часточками і підсмажити, сушені гриби зва-

рити, а потім підсмажити. Цибулю ріпчасту нарізати півкільцями або часточками і зпасерувати. Картоплю з'єднати із смаженими грибами, пасерованою цибулею, залити соусом червоним або томатним, покласти спеції і тушкувати до готовності. Томати підсмажити.

Перед подаванням смажені томати викласти поряд з картоплею або навколо неї. Подавати в баранчику або тарілці, посипати подрібненою зеленню.

### **Рагу з овочів**

Картопля — 67, морква — 50, петушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 36, ріпа — 53 або бруква — 51, капуста свіжа білоголова — 38, кулінарний жир — 10, соус — 75, гарбуз — 43 або кабачки — 45, часник — 1, перець чорний горошком — 0,06, лавровий лист — 0,02, маса рагу — 250, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід — 255.

Картоплю, моркву і ріпу нарізати кубиками або часточками. Картоплю обсмажити, моркву і ріпу зпасерувати або припустити. Цибулю ріпчасту нарізати часточками і зпасерувати. Білоголову капусту нарізати шашками і припустити, цвітну — розібрати на окремі суцвіття і зварити. Підготовлені картоплю і овочі з'єднати з соусом червоним або томатним, або сметанним і тушкувати 10—15 хв. Після цього додати кабачки або гарбуз, нарізані кубиками, обсмажені або сирі і продовжувати тушкувати 15—20 хв. За 5—10 хв до закінчення тушкування покласти сіль, перець горошком, лавровий лист, довести до готовності, заправити тертим часником.

Якщо страву готують за I колонкою Збірника рецептур, то замість білоголової капусти використовують цвітну (50), за 10—15 хв до готовності додають попередньо прогрітій зеленій горошок (31). В рагу не рекомендується класти ріпу.

Подавати в баранчику або порціонній сковороді, полити маслом, посипати зеленню.

### **Буряки, тушковані в сметані**

Буряки — 261, маргарин столовий — 5, сметана — 30. Вихід — 210.

Буряки з шкіркою відварити або спекти, охолодити, обчистити, нарізати соломкою або кубиками, прогріти з маргарином. З'єднати з сметаною і тушкувати 10 хв при слабкому нагріванні. Буряки можна приготувати з пасерованою ріпчастою цибулею (20 г за I колонкою Збірника рецептур).

Подавати в баранчику або порціонній сковороді, посипати зеленню.

### **Баклажани, тушковані з картоплею \***

Баклажани — 150, картопля — 120, томати свіжі — 75, сметана — 20, жир — 20, борошно пшеничне — 5. Вихід — 250.

Баклажани, картоплю і томати нарізати часточками, баклажани посолити, обкачати в борошні і обсмажити разом з картоплею.

Обсмажені овочі залити бульйоном, тушкувати до напівготовності, додати томати, сметану і тушкувати 10—15 хв.

Перед подаванням посипати зеленню.

### **Гриби в сметанному соусі**

Гриби білі свіжі — 151 або шампінйони свіжі — 247, або гриби білі сушені — 37,5, маргарин — 10, маса смажених грибів — 75, соус — 75. Вихід — 150.

Підготовлені відварені гриби нарізати скибочками або часточками і обсмажити до готовності. Залити сметанним соусом і проварити 5—10 хв. Можна покласти пасеровану ріпчасту цибулю (10—20 г на порцію).

Перед подаванням покласти в баранчик або порціонну сковороду, посипати подрібненою зеленню. Гриби можна подати з відварною картоплею.

### § 3. СТРАВИ І ГАРНІРИ

#### 3 СМАЖЕНИХ ОВОЧІВ І ГРИБІВ

Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи — картоплю, кабачки, гарбуз, баклажани, ріпчасту цибулю, томати. Капустяні овочі і коренеплоди попередньо варять або припускають, а потім смажать.

Під час смаження овочі втрачають значну кількість вологи, на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка, внаслідок чого вони набувають специфічного смаку і аромату.

Овочі смажать двома способами — в невеликій кількості жиру на сковороді або листі або у великій кількості жиру (у фритюрі), використовуючи спеціальні апарати або глибокі листи з вставними металевими сітками.

Під час смаження в невеликій кількості жиру картоплю, овочі і вироби з них (котлети, зрази та ін.) кладуть на лист або сковороду з жиром, який попередньо нагрівають до 140—150 °С, і смажать з обох боків до утворення добре підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі. При цьому способі сира картопля поглинає 4—4,5 % жиру, а варена — до 7 %.

У фритюрі смажать картоплю, цибулю, зелень петрушки, крокети. Нарізану картоплю промивають і обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50 % тваринного жиру і 50 % олії або відповідно 70 % і 30 %), а також використовують кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки при

нагріванні жир піниться, смажать при температурі 170—180 °С, тривалість смаження 2—8 хв. Смажені овочі використовують як самостійну страву і як гарнір.

#### **Картопля, смажена брусочками або часточками, або кубиками, або скибочками**

Картопля — 483, кулінарний жир — 25, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 або сметана — 20. Вихід — 260.

Сиру картоплю нарізати брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промити в холодній воді, щоб кусочки не склеювались і не прилипали до листа, обсушити, щоб жир не розбризкувався. Картоплю слід покласти на лист або сковороду з розігрітим жиром шаром 4—5 см і смажити 15—20 хв, періодично помішуючи. Посолити після утворення рум'яної шкірочки. Якщо картопля повністю не просмажиться, її необхідно довести до готовності в жаровій шафі.

Усмажування — 31 %.

#### **Картопля, смажена скибочками з відвареної**

Картопля — 413, кулінарний жир — 24, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 або сметана — 20. Вихід — 260/270.

Картоплю, зварену з шкіркою, охолодити, обчистити, нарізати тонькими скибочками і посолити. Покласти на сковороду з розігрітим жиром шаром не більш як 5 см і смажити, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма. Усмажування — 17%.

Подати з смаженою ріпчастою або зеленою цибулею, можна використати як гарнір до м'ясних і рибних страв.



## **Картопля, смажена у фритюрі**

Картопля — 533, кулінарний жир — 32, маса смаженої картоплі — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 10. Вихід — 210.

Картоплю нарізати соломкою або брусочками, часточками, кубиками, кульками, стружкою, спіральками, промити і добре обсушити. В киплячий жир (температура 170—180 °С) покласти підготовлену картоплю і смажити до утворення золотистої кірочки.

Готову картоплю відкинути на друшляк, щоб стік жир, посипати дрібною сіллю і струснути. Картоплю, нарізану брусочками, кубиками, часточками, кульками і смажену в фритюрі, називають картопля фрі (усмажування — 50 %), а нарізану соломкою — пай (усмажування — 60 %).

Картоплю пай найчастіше використовують як гарнір до страв з філе курки і дичини або як самостійну страву. В цьому разі її слід покласти на тарілку, застелену паперовою серветкою, посипати зеленню.

## **Цибуля фрі**

Ріпчасту цибулю нарізати кільцями, обкачати в борошні і смажити у фритюрі 3—5 хв до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю вийняти шумівкою, дати стекти жиру, не солити. Усмажування — 66 %.

Подати як гарнір до біфштекса, смаженої печінки, домашньої ковбаси.

## **Зелень петрушки фрі**

Гілочки зелені петрушки промити, обсушити, смажити у великій кількості жиру 1—2 хв до темно-зеленого кольору. Вийняти, дати стекти жиру і подати як гарнір, а також використати для прикрашання страв із смаженої риби.

## **Томати, баклажани і інші овочі смажені**

Томати свіжі — 280 або баклажани — 202, або гарбуз — 269, або кабачки — 280, борошно пшеничне — 5, кулінарний жир — 15, маса смажених овочів — 150, сметана — 40 або соус — 75. Вихід — 190/225.

Томати нарізати впоперек кружальцями, посипати сіллю, меленим перцем і обсмажити з обох боків до утворення добре підсмаженої кірочки.

З баклажанів обчистити шкірку, нарізати кружальцями, посолити, залишити на 10—15 хв, щоб зникла гіркота, потім промити, обсушити, обкачати в борошні і обсмажити з обох боків.

З кабачків і гарбуза обчистити шкірку, обсмажити з обох боків і довести до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням викласти на тарілку або порціонне блюдо, полити сметаною або соусом молочним, сметанним, сметанним з томатом, посипати подрібненою зеленню. Подати як самостійну страву або як гарнір.

## **Котлети картопляні (фото 23)**

Картопля — 287, яйця —  $\frac{1}{7}$  шт., сахарі або борошно пшеничне — 12, маса напівфабрикату — 225, кулінарний жир або олія — 10, маса смажених котлет — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 20, або соус — 75. Вихід — 210/220/275.

Обчищену картоплю зварити, обсушити і протерти гарячою. Потім охолодити до 40—50 °С, додати яйця, масу перемішати, розділити по 2 шт. на порцію. Обкачати в борошні або сухарях, надати форми котлети, обсмажити з обох боків і довести до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням покласти на тарілку або порціонне блюдо, полити вершковим маслом або маргарином, збоку до

котлети можна підлити сметану або соус сметанний (сметанний з цибулею, грибний, томатний, цибульний). Сметану і соус можна подати окремо.

### Зрази картопляні

Картопля — 241, яйця —  $\frac{1}{10}$  шт., картопляна маса — 180, цибуля ріпчаста — 48, маргарин столовий — 5, яйця —  $\frac{1}{10}$  шт. → маса фаршу — 40, сухарі — 2; маса напівфабрикату — 225, кулінарний жир — 10, маса смажених зраз — 200, масло вершкове — 10 або сметана — 20, або соус — 75. Вихід — 210/220/275.

З картопляної маси, приготовленої, як для картопляних котлет, сформувати коржі по 2 шт. на порцію, посередині коржа покласти фарш, з'єднати краї, обкачати в сухарях або борошні, надаючи форми цеглинки з овальними кінцями.

Напівфабрикат обсмажити з обох боків, довести до готовності в жаровій шафі.

**Приготування фаршу:** цибулю ріпчасту нарізати соломкою, зпасерувати і з'єднати із звареними круто січеними яйцями, нарізаною зеленню, сіллю, перцем і перемішати. Замість яєць можна покласти дрібно нарізані пасеровані гриби або моркву, нарізану соломкою, і припущену з маргарином.

Перед подаванням зрази покласти на тарілку або порціонне блюдо, полити вершковим маслом або маргарином. Сметану, соуси (сметанний, томатний) подати окремо або підлити в блюдо.

### Крокети картопляні (фото 24)

Картопля — 233, яйця —  $\frac{1}{2}$  шт., борошно пшеничне — 10, сухарі — 10, маса напівфабрикату — 200, олія або жир кулінарний — 20; маса готових котлет — 180, соус — 50. Вихід — 230.

У протерту картоплю, охолоджену до температури 55 °С, додати  $\frac{1}{3}$  пшенич-

ного борошна, сирі яєчні жовтки і перемішати. З утвореної маси сформувати кульки, груші, циліндри (по 4—3 шт. на порцію), запанірувати в борошні, що залишилося, змочити у яєчному білку і запанірувати у сухарях. Смажити крокети у великій кількості жиру.

У масу для крокетів можна додати пасеровану цибулю і дрібно нарізані гриби.

Перед подаванням крокети викласти на блюдо або порціонну тарілку, прикрасити листками салату або гілочками зеленої петрушки. У соуснику подати соус (томатний, червоний, з цибулею й огірками, грибний). Крокети можна використовувати як гарнір, в цьому разі їх слід формувати меншого розміру.

### Котлети капусти

Капуста свіжа білоголова — 163, молоко — 15, бульйон — 15, маргарин столовий — 5, крупа манна — 15, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., яблука свіжі — 43, сухарі — 12, маса напівфабрикату — 180, кулінарний жир — 10, маса смажених котлет — 150, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 25, або соус — 75. Вихід — 160/175/275.

Дрібно нарізану капусту припустити до напівготовності з додаванням молока і жиру. Після цього всипати тоненькою цівкою манну крупу, ретельно перемішати і варити до готовності. В разі приготування котлет з яблуками, їх необхідно обчистити від шкірки, видалити насінневе гніздо, нарізати соломкою, припустити з додаванням невеликої кількості жиру і з'єднати з готовою капустаною масою. Утворену масу охолодити до 40—50 °С, додати сирі яйця і сіль, ретельно перемішати, сформувати котлети по 2 шт. на порцію, запанірувати у сухарях і обсмажити з обох боків.

Подавати на порціонному блюді овальної форми. Перед подаванням по-

лити маслом або окремо подати сметану, або соуси сметанний, молочний.

### Котлети морквяні

Морква — 156, маргарин столовий — 55, молоко — 15, бульйон — 15, крупа манна — 15, яйця —  $\frac{1}{10}$  шт., сир — 31, сухарі пшеничні або борошно пшеничне — 12, маса напівфабрикату — 180, кулінарний жир — 10, маса смажених котлет — 150, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 25; або соус — 75. Вихід — 160/175/225.

Моркву нарізати тоненькою соломкою або пропустити крізь овочерізку, потім припустити з жиром у молоці, або в молоці з додаванням бульйону, або у воді майже до готовності. Потім всипати тоненькою цівкою манну крупу, добре розмішуючи, і варити до готовності. Утворену масу охолодити до 40—50 °С, додати яйця, сіль, протертий сир і все добре перемішати (можна приготувати без сиру, а манну крупу замінити густим молочним соусом).

З цієї маси сформувати котлети по 2 шт. на порцію, запанірувати у сухарях або борошні, обсмажити з двох боків і довести до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням котлети покласти на тарілку або порціонне блюдо, полити вершковим маслом або маргарином. Окремо у соуснику подати сметану або соус (молочний, сметанний).

### Капуста білоголова, смажена у тісті

Капуста білоголова свіжа — 220, борошно пшеничне — 15, яйця —  $\frac{1}{8}$  шт. —> молоко — 15, жир — 15, масло вершкове — 10. Вихід — 210.

Підготовлену капусту нарізати часточками по 50—60 г, відварити у підсоленій воді до напівготовності і відкинути

на сито. Відварену капусту опустити в тісто і смажити у фритюрі.

**Приготування тіста:** в просіяне борошно додати жовтки, частину молока, сіль, перемішати. Суміш розвести рештою молока до консистенції густої сметани і змішати із збитими білками.

Перед подаванням полити розтопленим вершковим маслом.

### Картопляні пальчики \*

Картопля — 265, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., крохмаль картопляний — 20, зелень — 3, маса напівфабрикату — 230, жир — 15, масло вершкове — 10 або сметана — 30. Вихід — 210/230.

У відварену протерту картоплю додати сирі яйця, картопляний крохмаль, частину подрібненої зелені і добре перемішати. З утвореної маси сформувати валики 1—1,5 см завтовшки, нарізати їх брусками 12—15 см завдовжки і смажити до готовності. Перед подаванням викласти гіркою, посипати подрібненою зеленню петрушки.

### Деруни \*

Картопля — 300, борошно пшеничне — 20, олія — 15, цибуля ріпчаста — 24, олія — 5 або сметана — 30. Вихід — 215/230.

Сиру обчищену картоплю натерти на тертці, додати борошно, сіль, перемішати. З утвореної маси підсмажити деруни. Подавати з цибулею, смаженою на олії, або з сметаною.

### Оладки з кабачків \*

Кабачки — 188, борошно пшеничне — 60, яйця —  $\frac{1}{8}$  шт., цукор — 5, сода — 0,1, маргарин — 15, масло вершкове — 10 або сметана — 30. Вихід — 210/230.

Обчищені кабачки натерти на тертці, додати борошно, яйця, цукор, соду, сіль

і все перемішати. З підготовленої маси підсмажити оладки.

Перед подаванням оладки полити сметаною або вершковим маслом.

#### § 4. СТРАВИ ІЗ ЗАПЕЧЕНИХ ОВОЧІВ

Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими (томати і баклажани). Овочі запікають на листах або порціонних сковородах, попередньо змащених жиром і посиланих сухарями, у жаровій шафі при температурі 250—280 °С до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80 °С. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені у соусі; запіканки; фаршировані овочі. Перед запіканням пудинги, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим сиром або меленими сухарями і збризкують маслом.

#### Рулет або запіканка картопляна з овочами або овочами і грибами

Картопля — 240, маса протертої картоплі — 175, для фаршу: капуста білоголова — 50 або капуста квашена — 57, або гриби сушені — 15, або шампінйони свіжі — 99, цибуля ріпчаста — 4, маргарин — 10, маса фаршу — 40, сметана — 5, сухарі — 5; маса напівфабрикату — 225; маса запеченого рулету або запіканки — 200, сметана — 20 або соус — 75. Вихід — 220/275.

Зварену картоплю обсушити і гарячою протерти, перемішати і викласти на серветку, змочену водою. На середину маси покласти фарш капустяний, морквяний або грибний і надати їй форми рулету або кулеб'яки. За допомогою серветки перекласти на змащений жиром лист швом донизу, змастити смета-

ною, посипати сухарями, зробити 2—3 проколи, збризкати жиром і запікати у жаровій шафі при температурі 250—280 °С до утворення кірочки на верхній рулету і температури всередині виробу 80 °С.

В разі приготування запіканки картопляну масу розділити на дві частини. На змащений жиром і посиланий сухарями лист викласти половину картопляної маси шаром не більш як 2 см, на неї покласти рівномірним шаром фарш. Зверху закрити другою половиною маси. Поверхню виробу вирівняти, змастити сметаною, ложкою зробити візерунок і запікати.

**Приготування фаршу:** сушені гриби зварити, подрібнити з пасерованою ріпчастою цибулею, вареними січеними яйцями, покласти сіль, перець, зелень петрушки або кропу і перемішати. Запіканку можна приготувати без фаршу — з однієї картопляної маси.

Перед подаванням рулет або запіканку нарізати на порції, покласти на тарілку або порціонне блюдо, полити розтопленим вершковим маслом або підлити соус томатний, сметанный або грибний, сметану подати окремо.

#### Голубці овочеві

Капуста білоголова свіжа — 190, маса вареної капусти — 140, гриби білі сушені — 10 або шампінйони свіжі — 66, морква — 28, цибуля ріпчаста — 36, крупа рисова — 11, петрушка (зелень) — 3, маргарин столовий — 15, маса фаршу — 80, маса напівфабрикату — 220, соус — 100. Вихід — 250.

Головку капусти (без качана) відварити у підсоленій воді до напівготовності, розібрати на окремі листки, потовщені частини листків злегка відбити. На підготовлені листки капусти покласти фарш, сформувати у вигляді конверту. Голубці викласти на лист, розігрітий з жиром, підсмажити, залити сметанным

соусом або сметанним з томатом і запікати.

**Приготування фаршу:** моркву і цибулю нашаткувати соломкою і спасерхвіти, додати підсмажені гриби, зварений рис, сіль, перець і перемішати, можна додати варені січені яйця.

Перед подаванням голубці покласти на тарілку або у баранчик по 2 шт., полити соусом, в якому їх запікали.

### **Перець, фарширований овочами**

Перець солодкий — 133; для фаршу: морква — 74, петрушка (корінь) — 21, цибуля ріпчаста — 48, свіжі томати — 47, олія — 15, цукор — 10, оцет 3%-й — 20, маса фаршу — 100; маса напівфабрикату — 200. Вихід — 165.

Солодкий перець перебрати, промити, підрізати навколо плдоніжки і видалити її разом з насінням, не порушуючи цілісності перчини. Обчищений перець промити і проварити 2—3 хв, потім відкинути на друшляк, наповнити фаршем, покласти на лист, залити бульйоном і припускати або запікати до готовності.

**Приготування фаршу:** моркву і петрушку нарізати дрібною соломкою, пасерувати разом з цибулею, додати пасероване томатне пюре або смажені томати, потім заправити цукром, оцтом, сіллю, перцем і довести до кипіння.

Перед подаванням перець покласти на тарілку або у баранчик, полити соком, який залишився після припускання.

Фарширований перець, приготовлений на олії, можна подавати як холодним, так і гарячим.

### **Кабачки, фаршировані овочами**

Кабачки — 249; для фаршу: цибуля ріпчаста — 36, морква — 64, петрушка (корінь) — 21, томатне пюре — 10, олія — 20, цибуля зелена — 19, перець — 0,02, часник — 3, маса фаршу — 75; сир — 5,4, сметана — 30 або соус —

75, маса напівфабрикату — 225, маса запечених кабачків — 200. Вихід — 230/275.

Підготовлені кабачки наповнити фаршем, покласти на лист, змащений маслом, залити до половини соусом сметанним або сметанним з томатом, посипати тертим сиром, збризкати маслом і запікати.

**Приготування фаршу:** капусту, моркву, петрушку, селеру нарізати соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями. Потім капусту підсмажити, інші овочі — пасерувати (ріпчасту цибулю пасерувати окремо). Підготовлені овочі перемішати, додати пасероване томатне пюре, подрібнений часник, перець. Масу перемішати і прогріти.

Для фаршу можна використовувати пасеровану цибулю, відварений рис, дрібно посічені яйця, сіль, перець, зелень петрушки (за іншою рецептурою).

Перед подаванням кабачки покласти на тарілку, порціонне блюдо або у баранчик, полити соусом, в якому запікали, або окремо подати сметану.

### **Перець, фарширований по-домашньому\***

Перець солодкий — 93; для фаршу: капуста білоголова свіжа — 35, цибуля ріпчаста — 24, морква — 55, томатне пюре — 10, олія — 15, борошно пшеничне — 2, оцет 9 %-й — 3, цукор — 2, маса фаршу — 80, напівфабрикату — 150, соус томатний — 75. Вихід — 200.

Капусту білоголову нашаткувати, перетерти з сіллю, збризкати оцтом і припускати, додати пасеровані цибулю і моркву з томатним пюре, заправити цукром і борошняною пасеровкою. Підготовлений перець заповнити фаршем, припустити з невеликою кількістю води, залити томатним соусом і тушкувати 10—15 хв. Подавати разом з томатним соусом.

## **Гарбуз, запечений із сметаною \***

Гарбуз — 250, борошно пшеничне — 8, маргарин—15, цукор—15, сметана — 15, сир голландський — 5,4, сухарі—3. Вихід — 200.

Гарбуз вимити, обчистити, нарізати скибочками, посолити, запанірувати у борошні і підсмажити. Потім викласти у сотейник або на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями. Зверху гарбуз посипати цукром, залити сметаною, посипати тертим сиром, збризкати маргарином і запікати.

Подаючи на стіл, полити вершковим маслом або сметаною.

## **Гриби у сметанному соусі запечені**

Гриби білі свіжі — 182 або шампінйони — 237, або гриби сушені — 45, маргарин столовий — 10, маса смажених грибів — 90, соус — 75, сир — 5,4; маса напівфабрикату — 170. В и х і д — 150.

Підготовлені відварені гриби нарізати скибочками або часточками, підсмажити у маслі до готовності. Потім змішати із сметанним соусом і довести до кипіння, після чого розкласти на порціонні сковороди, змащені маргарином. Гриби посипати тертим сиром, збризкати маслом і запікати до утворення добре підсмаженої кірочки. Якщо гриби використовують як гарячу закуску, то їх нарізають тонькими скибочками, подають у кокотниці.

Перед подаванням кокотницю ставлять на тарілку, поряд кладуть чайну ложку або спеціальну закусочну виделку-

## **Вимоги до якості овочевих страв**

Перевіряючи якість відварних страв і гарнірів, насамперед оцінюють правильність нарізання овочів, потім визна-

чають смак, аромат і консистенцію. Відварені овочі зберегли форму, бульби картоплі однакові за величиною, можуть трохи розваритися. Смак характерний для використаних коренеплодів. Відварена капуста без присмаку пареної капусти. Колір від світло-зеленого до блідо-кремового. Консистенція м'яка, ніжна, поверхня цвітної капусти без темних плям і почервоніння.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудочок непротертої картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір від кремового до білого без темних включень, які можуть бути, якщо картоплю погано обчистити.

Припушені овочі зберегли форму нарізання. Смак і запах з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілого молока і переварених овочів. Колір властивий овочам, з яких готували страву. Консистенція м'яка, соковита.

В разі бракеражу тушкованих овочів окремо куштують овочі і соус. Овочі зберегли форму. Смак тушованої капусти кисло-солодкий з ароматом спецій і томату, без запаху пареної капусти і сирого борошна. Колір від світло- до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція соковита пружка, але не волокниста — для капусти.

Смажені овочі однакової форми нарізання, м'якої консистенції з рівномірно підсмаженою кірочкою.

Смажена картопля у фритюрі має бути хрумкою, жовтого кольору, інших овочів — світло-коричневого на переломі, властивого натурального кольору овочів. Котлети, зрази, шніцель — правильної форми без тріщин, на поверхні рівномірна рум'яна кірочка, на розрізі — колір білий або кремовий. Консистенція пухка, нетягуча, без грудочок непротертої картоплі.

Морквяні котлети на розрізі світло-оранжевого кольору, капустаєні — світ-

ло-кремового. Смак трохи солодкуватий. Консистенція пухка, однорідна, без великих кусочків моркви і грудочок манної крупи.

Запечені овочі — рулети і запіканки мають рівну поверхню без тріщин з рум'яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких приготовлено запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю вкриті рівномірно соусом, на поверхні рум'яна кірочка. Консистенція оболонки запіканки пухка, нетягуча, начинка соковита, у голубців — м'яка, соковита.

Енергетична цінність і якість готових овочевих страв при тривалому зберіганні знижуються. Особливо зменшується кількість вітаміну С при нагріванні і під дією кисню. Тому їх, як правило, готують невеликими партіями, відварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більш як 2 год. Цвітну, білоголову відварну капусту, спаржу зберігають у гарячому відварі не більш як 30 хв. Овочі у соусі або маслі зберігають у посуді під кришкою не більш як 2 год.

Тушковані і запечені страви з овочів і грибів зберігають гарячими не більш як 2 год.

## § 5. СТРАВИ З ОВОЧЕВИХ НАПІВФАБРИКАТІВ

У підприємства громадського харчування централізовано з фабрик-заготівельних і підприємств харчової промисловості овочеві напівфабрикати надходять охолодженими. При використанні їх необхідно суворо дотримувати санітарних правил і строків зберігання, зберігати напівфабрикати у холодильних камерах при температурі, не вищій за 8 °С. Напівфабрикати розігрівають безпосередньо перед подаванням на поверхні плити або у жаровій шафі, або НВЧ-апаратах.

Биточки (котлети) овочеві виробля-

ють з капусти, моркви, буряків, картоплі масою 89 г. Напівфабрикати овочевих биточків укладають одним шаром у змашені жиром функціональні місткості Е ІХ65 по 56 шт. у кожну. На доготівельних підприємствах напівфабрикати смажать у цих самих місткостях у шафах ШЖМ-2.

Запіканки з овочів виробляють такого асортименту: капустяні, морквяні, овочеві (суміш капусти, моркви, цибулі і картоплі) і картопляні з м'ясом.

Масу для запіканок викладають у функціональні місткості, які змашують жиром і посипають сухарями. Морквяні, капустяні, овочеві — у місткість Е ІХ65 шаром 30 мм масою 4,65 кг (на 20 порцій), картопляну з м'ясом — у місткість Е ІХЮ0 шаром 40 мм, загальною масою 5,7 кг (на 24 порції).

На доготівельних підприємствах капустяні, морквяні, овочеві напівфабрикати запікають протягом 30—35 хв при температурі 250—280 °С, картопляні з м'ясом — 45—50 хв при температурі 220—250 °С до утворення добре підсмаженої кірочки на поверхні виробу і досягнення температури у масі 80 °С. Втрати маси при запіканні — 14 %.

Підготовлені фаршировані голубці і перець кладуть одним шаром у змашені жиром функціональні місткості Е ІХ 100, підсмажують протягом 10 хв у жаровій шафі при температурі 250 °С з відкритою «решкою» (не перевертаючи), потім додають гарячу воду (100 г на 1 кг голубців) і припускають 15 хв, після чого заливають сметанним соусом з томатом, запікають 20 хв при температурі 250—270 °С і охолоджують.

На доготівельних підприємствах голубці розігрівають у функціональних місткостях (без переукладання) протягом 20 хв у жаровій шафі при температурі 220 °С.

Капуста тушкова надходить у функціональних місткостях Е ІХ 100 загальною масою 9 кг (без переукладан-

ня). Її розігрівають у жаровій шафі протягом 30—40 хв при температурі 220 °С і досягненні температури всередині маси 80 °С.

Напівфабрикат «Картопля любительська» — заморожені брусочки картоплі, які попередньо бланшують і обсмажують або не обсмажують. Перед використанням картоплю, не розморожуючи, кладуть у розігрітий жир і смажать у фритюрі або основним способом. Використовують як самостійну страву або як гарнір.

Напівфабрикат «Смажена картопля» — це брусочки картоплі, підсмажені до напівготовності. Досмажують картоплю у фритюрі протягом 4—5 хв або у жаровій шафі 10—15 хв при температурі 250 °С.

Сухе картопляне пюре випускають

у вигляді пластівців, гранул і крупки. Його використовують для приготування картопляної маси і виробів з неї (котлети, зрази, рулети, запіканки, крекери)

В разі використання картопляних пластівців і крупки готують відновник з суміші води і молока або розведеного молока, масла і солі. У підготовлену суміш засипають, помішуючи, пластівці або крупку (1:4) і витримують при температурі 80 °С протягом 3—5 хв до повного відновлення структури пюре.

Крекери — напівфабрикат у вигляді тоненьких пластинок (локшинок). Перед використанням їх смажать у фритюрі при температурі 175—180 °С протягом 5—7 с. Картопляні хрущики мають тонку крихку консистенцію. Використовують як гарнір до м'ясних і рибних страв.

## Глава 6. СТРАВИ З РИБИ

Енергетична цінність страв з риби надзвичайно велика. До складу риби входять необхідні для людини поживні речовини: білки, легкозасвоюваний жир, вітаміни А, D, Е і вітаміни групи В, мінеральні речовини, в тому числі мікроелементи, зокладі калій, фосфор, йод. Вживання, наприклад, 100 г філе тріски задовольняє добову потребу людини у йоді. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит.

М'язова тканина риби порівняно з м'ясом м'якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин.

Вміст жиру у стравах залежить від виду риби. Найбільше жиру у стравах, які готують з риби з хрящовим скелетом, а також з оселедцевих, кефалі, палтуса, камбали. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах необхідно правильно добирати гарнір і соус до них.

Різні види риби відрізняються за смаком і вмістом поживних речовин.

Ніжне і м'яке м'ясо риби, смак і аромат, велика кількість приправ, спецій, прянощів, соусів — все це сприяє приготуванню широкого асортименту страв. Для приготування рибних страв необхідно визначити спосіб кулінарної обробки, що дасть змогу не тільки приготувати смачну страву, а й зберегти у ній цінні поживні речовини (фото 25).

Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані і запечені.

У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико-хімічних змін. Під час варіння і смаження білок зсідается. Цей процес починається при нагріванні риби до 35 °С і закінчується після досягання 65 °С. Зсілі білки у вигляді піни з'являються на поверхні при варінні риби. Неповноцінний білок колаген, який



міститься у рибі, менш стійкий при нагріванні, ніж колаген м'яса, тому риба швидше набуває готовності, ніж м'ясо. При температурі 40 °С він зсідается і переходить у глотин, клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, завдяки чому насичені рибні бульйони при застиганні утворюють желе.

Жир риби легкоплавкий, зберігається в рідкому стані при досить низьких температурах, тому він засвоюється набагато легше, ніж яловичий і баранячий жир. Завдяки цьому рибні страви використовують і холодними. Жир, який міститься у рибі, під час теплової обробки частково втрачається, спливаючи на поверхню бульйону.

Екстрактивні речовини при варінні переходять у відвар, надають бульйонам доброго смаку і збуджують апетит.

Від теплової обробки тканина риби розм'якшується, змінюється її смак. При цьому гинуть хвороботворні бактерії і токсини, а засвоюваність білків риби підвищується до 97 %.

Гарячі рибні страви готують у соусному цеху. Для цього використовують каструлі, сотейники, рибні казани довгастої форми, в яких варять, припускають рибу, листи, сковороди, фритюрниці для смаження, порціонні сковороди для запікання, різний інвентар (лопатки, шумівки, друшляки, кухарські голки та ін.).

Рибні страви подають на підігрітих малих столових тарілках, металевих, порціонних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв має бути не нижчою за 65 °С. Маса риби на порцію 75, 100 або 125 г.

## § 1. РИБА ВІДВАРНА

Для варіння можна використовувати всі види риби. Проте хек сріблястий, оселедець, карась, окунь, навага, вобла

у вареному вигляді менш смачні, ніж смажені.

Рибу варять порціонними кусками, цілими тушками і кільцями. Для варіння порціонними кусками використовують філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток і куски-кругляки. Підготовлену рибу укладають у глибокі листи або рибні казани в один ряд шкірою догори, заливають гарячою водою так, щоб вона на 2—3 см покривала рибу (2 л на 1 кг). Для поліпшення смаку додають біле коріння, ріпчасту цибулю, моркву, сіль, лавровий лист, перець горошком, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні (температура 85—90 °С) 10—15 хв, знімаючи з поверхні зсілі білки. Готовність визначають за зовнішнім виглядом, куштуючи рибу на смак.

Якщо риба має приємний запах, то при варінні не додають перець і лавровий лист.

Морську рибу, що має специфічний запах (тріску, пікшу, зубатку, камбалу та ін.) варять у пряному відварі. Для цього у воду кладуть коріння, цибулю, сіль, перець запашний, гіркий, лавровий лист і проварюють 5—7 хв, після чого кладуть рибу і варять до готовності.

При варінні тріски, ставриди, сома, лина чи іншої риби для пом'якшення смаку і послаблення специфічного запаху іноді додають огірковий розсіл. М'ясо при цьому набуває більш ніжної консистенції.

Спеції під час варіння додають з розрахунку на порцію: солі — 3, перець горошком — 0,01, лавроволиста — 0,01, коріння — згідно з рецептурою. Варену рибу зберігають у бульйоні і використовують протягом 30—40 хв. Втрати маси становлять 20 %.

Судака, форель, лососину, білорибцю, щуку, нельму, стерлядь варять цілими. Підготовлену тушку перев'язують шпагатом і укладають черевцем донизу

на решітку рибного казана. Заливають холодною водою так, щоб вона на 3 см покривала рибу, солять, додають цибулю, корінь петрушки, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні, знімаючи з поверхні піну. Велику рибу варять 1—1,5 год, малу — 30—45 хв. Під час варіння форелі, лососини для збереження кольору і консистенції додають оцет (10 г на 1 л води)

Готовність риби визначають проколюванням кухарською голкою в найтовшій частині. У місці проколювання має виділятися прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Пласти риби з хрящовим скелетом, підготовлені для варіння, укладають на решітку рибного казана. Великі пласти білуги нарізають на куски по 2—3 кг. Пласти укладають шкірою донизу, заливають холодною водою і варять так само, як цілі тушки риби. Для збереження смаку і аромату риби з хрящовим скелетом при варінні спеції і коріння кладуть у невеликій кількості. Час варіння залежить від виду і величини пластів.

Севрюгу варять, як правило, 45—60 хв, осетер — 1,5—2 год. Готовність визначають так само, як і цілої риби. Втрати маси становлять 15 %.

Варену рибу охолоджують у бульйоні, перед подаванням виймають і змивають згустки білків, зачищають від хрящів, укладають на лотки. Охолоджені пласти риби з хрящовим скелетом використовують для холодних закусок, для гарячих страв рибу нарізають на порціонні куски, прогрівають у бульйоні до 70 °С. Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування соусів і перших страв.

Як гарнір до відварної риби використовують картоплю відварну, картопляне пюре, овочеve рагу, кабачки і гарбуз припущені. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі помідори, салат з капусти, салат зелений, а також відварні ракові шийки. Соус подають у

соуснику (в ресторані) або поливають ним рибу. Найчастіше використовують такі соуси: голландський, польський, голландський з лимонним соком або капарцями, білий з капарцями, сметанний з хрінном, соус хрін з оцтом; до морської риби із специфічним смаком — томатний або соус-розсіл.

До назви страви з відварної риби входить назва риби і соусу, в якому її припускали. Наприклад, Лосось відварний з соусом голландським, Тріска відварна з соусом польським.

### **Риба (філе) відварна (фото 26)**

Капітан-риба — 237 або окунь морський — 171, або шука (крім морської) — 245, або тріска — 158, або мерланг — 162; з напівфабрикатів: капітан-риба — 145 або тріска — 139, або шука (крім морської) — 147, або макрель Індійського океану — 131, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, маса відварної риби — 100, гарнір — 150, соус — 50. Вихід — 300.

Рибу зварити, як описано вище. Картоплю обточити у вигляді бочечки або кульки і відварити до готовності. На прогріте металеве блюдо або тарілку покласти гарнір — картоплю відварну обточену або картопляне пюре, овочеve рагу, зелений горошок, поряд — кусок гарячої відварної риби (шкірою догори). Гарнір полити розтопленим вершковим маслом, рибу — бульйоном. У соуснику подати соус польський, білий основний, томатний, сметанний. Для банкетів рибу (судак, форель, стерлядь) відварити цілою; подавати з гарніром і прикрасити вареними раками, грибами, лимоном, зеленню петрушки.

### **Риба відварна у пряному відварі**

Горбуша або кета — 181, або судак — 192, або зубатка плямиста — 146,

або скумбрія азово-чорноморська — 176, або палтус чорношкірий — 192; з напівфабрикатів: макрурус — 130 або скумбрія далекосхідна — 132, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, маса відварної риби — 100, гарнір — 150, соус — 50. Вихід — 300.

Порціонні куски риби з шкірою і кістками або без кісток, або кругляки покласти у посуд шкірою догори в один ряд, залити гарячим прямим відваром і варити 12—14 хв. Відварений кусок риби вийняти шумівкою, покласти на порціонне блюдо або тарілку шкірою догори, полити вершковим маслом або томатним соусом, збоку розмістити картоплю або картопляне пюре, прикрасити зеленню. Соус можна подавати окремо у соуснику.

## § 2. РИБА ПРИПУЩЕНА

Припускання — найпоширеніший вид теплової обробки, при якому у бульйон переходить менше поживних речовин, ніж при варінні. Цим способом готують рибу, що має найбільшу енергетичну цінність, з ніжною шкірою і м'якоттю. Рибу припускають у невеликій кількості рідини. Раніше припущені рибні страви називали паровими, оскільки поверхня риби у процесі припускання набуває готовності під дією пари, яка утворюється при кипінні рідини. Рибу припускають цілою, пластами або порціонними кусками, нарізують з філе з шкірою і чистого філе.

Невелику рибу (форель, стерлядь, судака, шуку, рибу фаршировану) припускають цілою, пластами — рибу з хрящовим скелетом масою 2—3 кг, порціонними кусками — камбалу, палтуса, налима, тріску, вугра, сига, судака, щуку, морського окуня та ін. Рибу припускають у рибних казанках з решітками при закритій кришці.

Підготовлену рибу кладуть у посуд

в один ряд. Пласти — шкірою донизу, цілу — черевцем донизу, а порціонні куски — шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, для того щоб більш товста частина куска була занурена у воду. Пласти і цілу рибу можна перев'язати і прикріпити шпагатом до решітки. Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3—0,5 л на 1 кг) так, щоб рідина покрила рибу на  $\frac{1}{3}$ . Пласти і цілу рибу заливають холодною, а порціонні куски — гарячою водою; додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції. Для надання ніжності і специфічного смаку під час припускання додають біле вино, лимонну кислоту, відвар із шампінйонів, огірковий розсіл. Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, шуку часто припускають у пряному відварі. Лососину, форель припускають обов'язково з додаванням оцту або лимонної кислоти.

Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні протягом 10—15 хв (порціонні куски) і 25—50 хв (цілу, фаршировану і пластами). Внутрішні шари риби повинні прогрітися до температури не нижче від 80 °С.

Цілу рибу укладають на блюдо, кладуть гарнір і прикрашають, подають на бенкетах. Пласти риби з хрящовим скелетом охолоджують, нарізують порціонними кусками, знову заливають бульйоном і доводять до кипіння. Порціонні куски подають гарячими або зберігають на марміті у бульйоні в посуді із закритою кришкою не більш як 25—30 хв.

Основний гарнір до страв з припущеної риби — картопля відварна, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, додатковий — огірки, свіжі помідори або солоні, шампінйони, білі гриби, ракові шийки або краби, лимон.

Припущену рибу залежно від її виду подають з різними соусами. Найчастіше до припущеної риби подають соуси —

білий основний паровий, біле вино, соус-розсіл, томатний.

Назва більшості припущених рибних страв, так само як і відварних, залежить від використання соусу. Наприклад, Риба парова (риба припущена з соусом паровим), Риба у розсолі (риба припущена з соусом розсіл).

Втрати маси в разі припускання становлять 18—20 %.

### **Риба (філе) припущена**

Сом (крім океанічного) — 24 I або судак—239, або щука (крім морської) — 265, або окунь морський — 174, або мерланг — 161, або льодяна риба — 260, цибуля ріпчаста — 5, петрушка (корінь) — 5 або селера (корінь) — 6, маса припущеної риби — 100, шампінйони свіжі — 28 або гриби білі свіжі — 26, гарнір — 150, соус — 75. Вихід—340.

Порціонні куски риби припустити з додаванням грибів. У прогрітій баранчик овальної форми покласти відварну картоплю, обточену у вигляді бочечки, або картопляне пюре, або овочі відварні з жиром. Збоку розмістити гарячий кусок припущеної риби, на неї — відварні гриби. Зверху рибу полити паровим соусом, приготовленим на бульйоні, у якому припускали рибу. Страву прикрасити зеленню, креветками або крабами, обчищеним лимоном (/в шт.). Гарнір полити маслом.

Для того щоб приготувати рибу у томатному соусі, найчастіше використовують судака, сома, щуку, сазана, тріску, горбушу, кету, камбалу, палтуса, осетрину та ін. Рибу припустити, як описано вище. На бульйоні від припускання приготувати томатний соус, з яким подати страву.

Оформити страву так само, як і парову рибу.

Риба, припущена з соусом **білим**  
з розсолем

Осетер — 248 або севрюга — 232, або льодяна риба — 260, або хек тихоокеанський — 254, або тріска — 161, петрушка (корінь) — 5, або селера (корінь) — 6, маса припущеної риби — 100, огірки солоні — 48, шампінйони свіжі — 28 або гриби білі свіжі — 26, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 365.

Порціонні куски риби або пласти риби з хрящовим скелетом припустити у бульйоні з додаванням огіркового розсолу, селери і петрушки. На відварі приготувати соус білий з розсолем, додати відварні білі гриби або шампінйони, припущені солоні огірки, зачищені від шкірки і насіння.

Перед подаванням рибу покласти у прогрітій баранчик, на неї — гриби, нарізані скибочками, огірки, варені хрящі риби, все залити соусом розсіл. Зверху розмістити скибочку лимона і посипати зеленню.

Гарнір — відварна картопля або картопляне пюре. Відварені овочі з жиром подати окремо. Перед подаванням риби з хрящовим скелетом пласти нарізати на порціонні куски і прогріти у бульйоні.

### **Судак або щука фаршировані (цілими)**

Судак — 143 або щука — 159, хліб пшеничний — 14, молоко або вода — 15, цибуля ріпчаста — 36, маргарин столовий — 7, яйця—'/іо шт., часник — 1, маса напівфабрикату — 125; маса припущеної риби — 100, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 325.

Для фарширування цілого судака його слід випотрошити через спинку, у щуки шкіру зняти «панчохою». Після зняття шкіри щуку слід випотрошити і промити. М'якоть відділити від кісток, з голови видалити очі і зябра, з м'якоти

приготувати фарш. Пшеничний хліб замочити у молоці, м'якоть риби нарізати на кусочки, з'єднати з хлібом і пропустити крізь м'ясорубку. Потім додати дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник, перемішати і ще раз пропустити крізь м'ясорубку. У фарш додати сирі яйця, сіль, цукор, мелений перець, молоко, вершкове масло або маргарин. Масу добре вимішати і відбити. Щоб маса була пухкою, білки яєць можна збити.

Шкіру щуки акуратно зачистити і добре промити, наповнити фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста зробити прокол для видалення повітря, пришити голову (якщо її відокремили) або зашити отвір, через який рибу наповнювали фаршем.

Рибу загорнути у марлю або пергамент, перев'язати шпагатом і укласти на решітку рибного казана спинкою догори. Рибу залити холодною водою так, щоб вона була покрита на 1/3, додати петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускати рибу при закритій кришці на плиті при слабкому кипінні протягом 30—50 хв залежно від величини риби. За 5—10 хв до готовності додати перець і лавровий лист.

Готову рибу трохи охолодити, зняти марлю і витягти нитки. Для бенкетів рибу подати в цілому вигляді або нарізати на порціонні куски у вигляді кругляків.

На підігріте блюдо або тарілку покласти відварну гарячу картоплю, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, поряд — кусок риби, полити соусом паровим або томатним, прикрасити зеленню.

### Товченики рибні

Тріска — 72 або судак — 115, або зюка — 120, цибуля ріпчаста — 5, борошно пшеничне або крохмаль — 6, маса напівфабрикату — 65, масло вершкове — 10. Вихід — 75/10.

Філе судака, щуки, тріски або морського окуня пропустити крізь м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, додати борошно або картопляний крохмаль, сіль, перець і перемішати. З утвореної маси сформувати кульки по 2 шт. на порцію, відварити або припустити у підсоленій воді. Подавати з відварною картоплею, картопляним пюре або овочами відварними з жиром. Товченики полити вершковим маслом.

### § 3. РИБА СМАЖЕНА

Для смаження використовують рибу майже всіх видів. Риба смажена має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин. Калорійність риби підвищується, оскільки вона поглинає певну кількість жиру.

Для смаження використовують цілу дрібну рибу, а велику нарізують на порціонні куски, розібрані на філе з шкірою і реберними кістками, на філе з шкірою без кісток і чисте філе. Рибу з хрящовим скелетом смажать пластами або порціонними кусками.

Рибу можна смажити у невеликій кількості жиру або використовуючи багато жиру (у фритюрі), а також на решітці або рожні.

Рибу смажать на листах, сковородах, електросковородах, у фритюрницях. Втрати маси становлять 16—18 %.

Для смаження використовують олію (найкраще соняшникову), кулінарний жир (фритюрний). Фритюр складається із суміші харчового саломасу (60 %) і олії (40 %), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється. Крім того, риба, підсмажена у такому жирі, має гарний зовнішній вигляд і добрий смак. В разі смаження у фритюрі рибу повністю занурюють у жир (4 : 1), нагрітий до 180 °С, смажать 3—5 хв, доводять до готовності у жаровій шафі.

Якщо рибу використовують для холодних закусок, її смажать тільки на олії.

Пласти риби з хрящовим скелетом смажать основним способом. Для цього їх укладають на лист з жиром шкірою донизу, змащують сметаною, посипають сіллю, перцем і поливають жиром. Смажать 30—40 хв у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки, поливаючи соком, що виділився, після чого накривають промасленим папером і доводять до готовності.

Для смаження на решітці гриля використовують запаніровані і незапаніровані куски риби, які укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, внаслідок чого на кусках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору.

Порціонні куски з пласту риби без шкіри і хрящів нарізають під прямим кутом, смажать у мангалі або електрогрилі, нанизаними на шпажки. Кусочки риби змащують розтопленим вершковим маслом і смажать протягом 8—10 хв.

Для гарніру до смаженої риби використовують відварну або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті каші, тушковані овочі. Додатково до гарніру можна подати огірки свіжі, солоні, мариновані томати, салат з капусти (50 г на порцію).

Перед подаванням рибу поливають жиром або до неї подають соус (окремо або підливають його до риби), прикрашають скибочкою лимона.

### **Риба смажена (фото 27)**

Зубатка плямиста — 165 або капітан-риба — 235, або короп — 225, або тріска, мерланг — 155, ставрида океанічна — 237, або окунь морський — 163, борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса риби смаженої — 100, гарнір — 150, соус — 75 або масло вершкове. або маргарин столовий • — 7. Вихід — 257/325.

Порціонні куски риби, нарізані під кутом 30°, або дрібну цілу рибу посипати сіллю, перцем і запанірувати в борошні, укласти на добре розігріту сковороду або лист з олією шкірою донизу і смажити з двох боків до утворення добре підсмаженої золотистої кірочки протягом 5—10 хв при температурі 140—160 °С. Довести до готовності у жаровій шафі 5—7 хв при температурі 250 °С, всередині риба має прогрітися до 85—90 °С. Готовність риби визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти гарнір із смаженої або відварної картоплі, або картопляного пюре. Поряд розмістити гарячу смажену рибу, полити розтопленим вершковим маслом. Окремо у соуснику подати соуси томатний або червоний основний, або томатний з овочами, або майонез з корнішонами. Прикрасити гілочками зелені петрушки, лимоном.

### **Риба смажена з цибулею по-ленінградському**

Тріска — 155 або окунь морський — 163, або скумбрія — 209, або судак, або хек сріблястий — 211, або ставрида океанічна — 237, борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса риби смаженої — 100, цибуля, смажена у фритюрі — 35, гарнір — 150. Вихід — 288.

Страву готують з судака, тріски, ставриди, скумбрії, морського окуня.

Характерною особливістю страви є спосіб приготування гарніру і велика кількість смаженої цибулі при подаванні.

Картоплю зварити у шкірці, охолодити, обчистити, нарізати кружальцями і підсмажити з обох боків. Ріпчасту цибулю нарізати кільцями, запанірувати у борошні і підсмажити у фритюрі до золотистого кольору. Рибу смажити основним способом, як описано вище.

Перед подаванням на'середину порціонної сковороди покласти смажену рибу, навколо — картоплю, смажену кружальцями, зверху на рибу покласти смажену цибулю.

### **Риба, смажена у фритюрі**

Осетер— 199 або судак— 192, або окуль морський — 139, або сом — 211, або капітан-риба — 233, борошно пшеничне — 6, яйця —  $\frac{1}{7}$  шт., сухарі — 15, кулінарний жир — 10, маса риби смаженої — 100, гарнір — 150, соус — 50 або 75, або масло вершкове, або маргарин — 7. Вихід — 300/257.

Підготовлену цілу рибу або порціонні куски для смаження у фритюрі покласти в розігрітий жир до 180 °С і смажити 5—10 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім вийняти, дати стекти жиру, покласти на сковороду і довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на прогріту тарілку або порціонне блюдо покласти смажену картоплю, нарізану брусочками, збоку — рибу, яку полити розтопленим маслом, прикрасити скибочками лимона і зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі. Окремо у соуснику подати гарячий томатний соус або холодний — майонез з корнісонами.

### **Риба, смажена в тісті (фото 28)**

Судак— 140 або осетер— 145, або севрюга — 134, кислота лимонна — 0,2, олія — 2, петрушка (зелень) — 3, борошно пшеничне — 30, молоко або вода — 30, яйця — 3 шт., кулінарний жир — 15, маса тіста — 90, маса риби у тісті смаженої — 150, соус — 75 або 50. Вихід — 225/200.

Рибу розібрати на чисте філе, нарізати брусочками 1—1,5 см завтовшки, 5—6 см завдовжки, посолити, додати перець, дрібно нарізану зелень петрушки, олію, лимонну кислоту, перемішати

і поставити на 20—30 хв у холодне місце для маринування.

Кусочки риби після маринування наколоти на кухарську голку, занурити у тісто-кляр, швидко опустити у фритюр і смажити 3—5 хв. Коли риба спливе на поверхню фритюру, її виймають шумівкою і дають стекти жиру.

На кругле блюдо або тарілку покласти різану паперову серветку, на неї гіркою — смажену рибу. Страву прикрасити гілочками петрушки, підсмаженої у фритюрі, скибочками лимона, окремо подати гарячий томатний соус або холодний — майонез з корнісонами (тартар).

### **Короп фарширований гречаною кашею та грибами**

Короп — 134, гриби сушені — 8, цибуля ріпчаста — 10, жир — 3, рис — 7 або гречана крупа — 9, яйця — 4 шт., перець чорний — 0,01, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату—115, жир — 7, масло вершкове — 5. Вихід — 105.

Обчищений і промитий короп випотрошити через спинку, для цього вздовж спинного плавника зробити глибокі надрізи до реберних кісток і обережно, щоб не пошкодити шкіру, видалити кістки і внутрішні органи так, щоб все м'ясо залишилось біля шкіри. Після видалення зябер рибу промити.

Варені гриби дрібно нашаткувати і підсмажити разом з подрібненою цибулею. На грибному відварі зварити гречану розсипчасту кашу. У готову кашу додати підсмажені з цибулею гриби, сирі яйця, чорний перець, сіль і все ретельно перемішати. Цією масою нафарширувати підготовлену рибу, зашити ниткою, посолити, запанірувати у борошні, підсмажити у розігрітому жирі з обох боків до золотистого кольору. Після цього поставити у жарову шафу і довести до

готовності. Після зняття ниток короп нарізати на порціонні куски.

подавати на порціонному блюді, полити маслом і посипати зеленню. На гарнір окремо можна подати припушену з маслом моркву.

### Січеники рибні українські \*

Судак— 115 або шука— 120, або тріска, пікша, сайра— 72, або окунь морський— 87, або філе тріски промислового виготовлення— 64, або філе окуня морського, шуки, судака, сома, сазана, ляща промислового виготовлення— 59, шпик— 21, яйця— 'Д шт., маса рибної суміші— 80; цибуля ріпчаста— 12, яйця—  $\frac{3}{8}$  шт., маргарин— 5, сахарі— 5, часник— 1,5, перець чорний— 0,01; маса фаршу— 30, яйця— 'Д шт., хліб пшеничний— 20; маса напівфабрикату— 140, олія— 15, масло вершкове— 10. В и х і д— 120/150/10 з жиром.

Рибне філе і шпик пропустити крізь м'ясорубку, посолити і добре перемішати. Для фаршу ріпчасту цибулю зпасерувати, наприкінці пасерування додати сухарі, з'єднати з січеними яйцями, розтертим часником, заправити сіллю і перцем.

Рибну масу розібрати на кружальця, укласти на них фарш, надати овальної форми, змочити в яйцях, запанірувати у білій сухарній паніровці і підсмажити у напівфритюрі.

подавати січеники на порціонному блюді із складним гарніром, полити вершковим маслом, прикрасити зеленню.

## § 4. РИБА ТУШКОВАНА

рибу тушкують сирію або попередньо підсмаженою. Для тушкування доцільно використовувати невелику рибу, оскільки в такій риби розм'якшується м'язова і кісткова тканина, а також

солону вимочену. У процесі тушкування вимочена риба збагачується різними смаковими речовинами, внаслідок чого поліпшується її смак. Рекоменується також тушкувати морську рибу з різким специфічним запахом і смаком— камбалу, зубатку, тріску, палтус та ін.

Для тушкування використовують цілу рибу або нарізану на порціонні куски, кругляки, а також розібрану на філе з шкірою і кістками.

Підготовлену рибу кладуть у сотейник, додають нашатковані моркву, петрушку, цибулю ріпчасту, томатне пюре, оцет, олію, цукор заливають бульйоном і тушкують на слабкому вогні в посуді із закритою кришкою. Для того щоб риба мала особливий аромат і смак, за 10—15 хв до закінчення тушкування додають спеції і прянощі з розрахунку на порцію— перець горошком— 0,01 г, лавровий лист— 0,01, гвоздику— 0,01, корицю— 0,01 г. Тривалість тушкування порціонних кусків становить від 45 до 60 хв, малої риби— від 3 до 4 год. Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими її тушували. Втрати маси під час тушкування— 16—18 %.

### Риба, тушкована у томаті з овочами

Судак— 239 або тріска— 161, або окунь морський— 174, або зубатка плямиста— 185, або сазан— 249, або камбан-риба— 253, або минтай— 248, або льодяна риба— 260, вода або бульйон— 37, морква— 45, петрушка (корінь)— 8, селера (корінь)— 3, цибуля ріпчаста— 19, томатне пюре— 20, олія— 10, оцет 3 %-й— 5, цукор— 4, гвоздика— 0,01, кориця— 0,01, лавровий лист— 0,01, маса тушованої риби— 100; маса готової риби з тушкованими овочами і соусом— 200, гарнір— 150. В и х і д— 350.

Для тушкування у томатному соусі використовують тріску, окуня, сазана,



зубатку, минтая, льодяну рибу, хек сріблястий. Моркву, петрушку, селеру нашаткувати соломкою або тоненькими кружальцями, цибулю — кільцями або півкільцями. Рибу розібрати на філе з шкірою і кістками. У сотейник налити олію, томатне пюре, покласти шар нашаткованих овочів, потім двома шарами рибу, чергуючи з нашаткованими овочами, додати сіль, цукор, оцет, залити бульйоном або водою і тушкувати в посуді із закритою кришкою до готовності. За 5—7 хв до закінчення тушкування додати перець, лавровий лист, гвоздику, корицю. Готовність страви визначають за розм'якшенням кісток риби.

Подавати рибу на тарілці або в баранчику з відварною картоплею, полити соусом з овочами, який утворився в процесі тушкування. На гарнір можна подати картопляне пюре.

#### **Риба, тушкована у сметані \***

Судак або щука — 188, картопля — 240, масло вершкове — 20, сметана — 100, перець чорний — 0,01. Вихід — 300.

**І спосіб.** Підготовлену рибу нарізати на порціонні куски, посолити і підсмажити з частиною вершкового масла. Картоплю нарізати кружальцями і підсмажити. На порціонну сковороду укласти смажену рибу, навколо — картоплю, посипати перцем, залити сметаною і тушкувати до готовності у жаровій шафі.

**ІІ спосіб.** Рибу нарізати на порціонні куски, укласти в сотейник, змащений маслом, залити розтопленим маслом, сметаною і тушкувати до готовності.

Подавати тушковану рибу у порціонній сковороді, на малій столовій тарілці, зверху посипати зеленню петрушки.

#### **Риба, тушкована з грибами і томатами**

Камбала — 140 або палтус — 145, борошно пшеничне — 6, масло вершкове — 15, цибуля ріпчаста — 12, томати свіжі — 28, гриби свіжі — 60 або сушені — 20, вино біле натуральне — 40, гарнір — 150. Вихід — 325.

Підготовлені порціонні куски камбали або палтуса посолити, запанірувати в борошні, підсмажити, скласти у каструлю з товстим дном, додати пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, нарізані кружальцями томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, залити бульйоном і тушкувати 20—25 хв. Наприкінці тушкування додати біле натуральне вино.

Перед подаванням у баранчик або на малу столову тарілку покласти картопляне пюре або відварну картоплю, поряд куски тушкованої риби і все залити соусом з овочами, в якому тушували рибу; страву посипати подрібненою зеленню.

#### **Риба з кисло-солодким соусом\***

Судак або щука — 140, або короп — 152, або лин — 182, або сом — 140, цибуля ріпчаста — 3, петрушка (корінь) — 2, селера — 2, масло вершкове — 4, борошно пшеничне — 2, томатне пюре — 5, кислота лимонна — 0,05, ізюм — 8, цукор — 1. Вихід — 275 (риба — 75, соус — 50, гарнір — 150).

Підготовлену рибу нарізати на порціонні куски, покласти у сотейник, додати нарізану ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, посолити, залити рибним бульйоном, приготовленим з плавників і голови коропа, або водою і тушкувати до готовності. Окремо відварити картоплю

**Приготування соусу.** Борошно просіяти, злегка зпасерувати на маслі, розвести бульйоном, у якому тушували рибу, додати пасероване на маслі томатне

пюре, лимонну кислоту, розмішати, проварити і процідити. Потім у соус покласти перебраний і промитий ізюм, довести до кипіння і заправити цукром і вершковим маслом.

Перед подаванням короп і картоплю полити кисло-солодким соусом.

### **Сазан, короп, тріска (не пластовані кусками) фаршировані**

Сазан — 183 або короп — 171, або тріска — 124, хліб пшеничний — 4, молоко або вода — 5, цибуля ріпчаста — 12, маргарин столовий — 3, яйця —  $\frac{1}{10}$  шт., часник — 0,3, маса напівфабрикату — 125; маса припущеної риби — 100, гарнір—150, соус — 75. Вихід — 325.

Випотрошену рибу нарізати на порціонні куски (кругляки). З кожного куска вирізати м'якоть, не пошкоджуючи шкіри, і залишити хребтову кістку. М'якоть риби пропустити крізь м'ясорубку, додати віджатиї пшеничний хліб, попередньо замочений у воді або молоці, дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник і ще раз пропустити крізь м'ясорубку. У фарш додати розм'якшений маргарин, сирі яйця, сіль, мелений перець і все ретельно перемішати.

Підготовлені куски шкіри наповнити фаршем. У сотейник, змащений жиром, укласти шарами овочі і рибу, залити бульйоном або водою— так щоб риба була покрита на  $\frac{1}{3}$ , закрити кришкою і тушкувати на плиті при слабкому кипінні 45—60 хв.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або малу тарілку покласти відварну картоплю, поряд — порціонний кусок риби, прикрасити зеленню, полити соусом.

### **Крученики з судака**

Судак—114, масло топлене—10, пшеничний хліб—15, яйця— $\frac{1}{4}$  шт.,

борошно пшеничне — 6, цибуля ріпчаста — 10, томатне пюре—10, петрушка — 10, морква — 10, перець — 0,02, картопля — 215, масло вершкове — 5. Вихід — 280.

Рибу розібрати на чисте філе, нарізати широкими кусками по 2 шт. на порцію, злегка відбити сікачем. Малі куски риби, що залишилися, посікти ножом або подрібнити на м'ясорубці з додаванням замоченого пшеничного хліба. В масу додати пасеровану дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, масло, сіль, перець і добре перемішати.

На підготовлені куски риби покласти фарш, загорнути у вигляді трубочок, запанірувати в борошні і обсмажити на маслі. Потім крученику скласти у сотейник, залити рибним бульйоном, додати злегка пасерований томат, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкувати до готовності.

Подавати крученики з відварною картоплею, полити соусом, який утворився при тушкуванні, посипати зеленню.

## **§ 5. РИБА ЗАПЕЧЕНА**

Для запікання використовують сиру, припущену або смажену рибу. Запікають рибу цілою або розбирають на філе без шкіри і кісток, або на філе з шкірою. Цілими запікають карася, ляща, коропу, в'язя, лина.

Як гарнір для запікання використовують картоплю відварну, смажену, картопляне пюре, картоплю смажену з відварної, тушковану капусту, розсіпчасту гречану кашу, відварні макарони. Використовують білий, паровий, молочний, сметанний, томатний соуси середньої консистенції.

Рибу запікають на листах і в порціонних сковородах, раковинах, які змащують жиром і соусом. Рибу і гарнір заливають соусом, посипають тертим сиром, збризкують вершковим маслом. Підго-

товлену рибу запікають у жаровій шафі при температурі 250—280 °С до утворення на поверхні рум'яної кірочки протягом 15—20 хв. Втрати маси при запіканні становлять **15—18 %**.

### **Риба, запечена з картоплею по-російському**

Окунь морський — 174 або тріска — 161, або судак — 239, або хек — 254, або осетер — 248, або севрюга — 232, маса готової риби — 100, картопля — 206, соус — 125, сир — 5,4 або сухарі — 4, маргарин столовий або масло вершкове — 11. Вихід — 350.

Порціонні куски сирі риби, нарізані на філе з шкірою без кісток, або порціонні куски риби з хрящовим скелетом посолити і посипати перцем. Укласти на змащену жиром порціонну сковороду, политу частиною білого соусу, який готують на рибному бульйоні. Навколо розмістити варену картоплю, нарізану скибочками, а на неї — у вигляді віяла картоплю, нарізану кружальцями так, щоб вона покрила всю рибу. Страву полити рештою соусу, посипати тертим сиром або сухарями, збризкати розтопленим вершковим маслом і запікати у жаровій шафі 15—20 хв до утворення рум'яної добре підсмаженої кірочки. Соус має злегка загустіти, але не підсохнути і не вкипіти. Після цього рибу вийняти, поставити на плиту і прогріти протягом 3—5 хв до готовності. Подавати у цій самій порціонній сковороді.

### **Риба, запечена у сметанному соусі з грибами по-московському (фото 29)**

Судак — 227 або сом (крім океанічного) — 248, або льодяна риба — 242, або мерлана — 157, або осетер — 240, або севрюга — 224, борошно пшеничне — 6, гриби білі свіжі — 29 або шампінйони свіжі — 46, цибуля ріпчас-

та — 19, кулінарний жир — 11, маса риби смаженої — 100, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., гарнір — 150, соус — 125, сир — 5,4, маргарин або масло вершкове — 7, маса напівфабрикату — 413. Вихід — 370.

Порціонні куски риби підсмажити основним способом. Відварну картоплю нарізати кружальцями і обсмажити. Гриби відварити, нарізати скибочками і обсмажити. Ріпчасту цибулю нарізати соломкою, зпасерувати і з'єднати з грибами. Яйця відварити, нарізати кружальцями. Зачищений сир подрібнити на тертці. Приготувати сметанний соус.

Порціонну сковороду змастити жиром, налити на неї трохи сметанного соусу, потім покласти кусок смаженої риби, а навколо — картоплю. На рибу помістити цибулю з грибами, а якщо риба осетрова, то варені хрящі, зверху — кружальце вареного яйця. Підготовлену страву залити сметанним соусом, посипати сиром, полити розтопленим вершковим маслом або маргарином, запекти у жаровій шафі при температурі 250 °С. Готовність визначають за підрум'яненою поверхнею страви і загустінням соусу. Подавати страву в цій самій порціонній сковороді, посипати зеленню.

### **Риба, запечена під молочним соусом**

Тріска — 129 або судак — 122, або окунь — 140, маса риби припущеної — 80; цибуля ріпчаста — 19, соус — 100, сир — 5,4, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин — 10, маса напівфабрикату — 350. Вихід — 315.

Порціонні куски риби з шкірою без кісток припустити у невеликій кількості води. Макарони відварити і заправити вершковим маслом. Приготувати молочний соус середньої густини. Цибулю ріпчасту після пасерування з'єднати з соусом і довести до кипіння. Сир зачистити і натерти на тертці з маленькими отворами.

Порціонну сковороду змастити жиром і викласти на неї макарони, посередині зробити заглиблення і покласти порціонні куски припущеної риби. Страву полити гарячим молочним соусом, посипати сиром, збризкати маслом і запікати у жаровій шафі. На гарнір подати картопляне пюре або картоплю у молоці.

### **Риба, запечена у сметанному соусі**

Зубатка плямиста — 183 або тріска — 157, або судак — 227, або шука — 252, або скумбрія — 220, борошно пшеничне — 6, кулінарний жир — 11, маса риби смаженої — 100; гарнір — 150, соус — 125, сир — 5,4, маргарин — 7, маса напівфабрикату — 385. Вихід — 345.

Цілу або нарізану кругляками рибу посипати сіллю, перцем, запанірувати у борошні і підсмажити основним способом. Для гарніру використовують гречану розсипчасту кашу або картоплю відварну, смажену з вареної, нарізану кружальцями.

Порціонну сковороду змастити жиром, покласти заправлену маслом гречану кашу, посередині зробити заглиблення і помістити рибу. Страву залити сметанним соусом середньої консистенції, посипати тертим сиром, полити розтопленим жиром і запікати у жаровій шафі. Страву можна приготувати із смаженою картоплею, яку слід викласти перед запіканням навколо смаженої риби. Подавати у порціонній сковороді.

### **Риба," запечена з картоплею і овочами \***

Судак—173 або шука — 180, або тріска, пікша, сайра— 108, або морський окунь — 173, або філе: тріски — 97, морського окуня, шуки, судака, сома, сазана, ляща, жереха промислового виготовлення— 88, картопля—133, ка-

пуста білоголова — 80, яблука свіжі — 17, оцет 9 %-й — 1, цибуля ріпчаста — 12, жир — 20, перець чорний— 0,01, маргарин — 3, сухарі — 5, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., масло вершкове— 10 або соус білий — 50. Вихід — 210/250.

Філе риби припустити, картоплю зварити і протерти. Капусту нашаткувати, перетерти з сіллю, сік злити, капусту з'єднати з скибочками яблук, збризкати оцтом, підсмажити до готовності і заправити перцем.

На порціонну сковороду, змащену маргарином і посилану сухарями, укласти шар картопляного пюре, на нього — смажену капусту, заправлену пасерованою цибулею, потім шар припущеного рибного філе, нарізаного скибочками, зверху знову шарами капусту і картопляне пюре. Поверхню вирівняти, змастити яйцями і запікати.

Перед подаванням полити вершковим маслом або соусом білим, подавати у тій самій порціонній сковороді.

### **Карась, запечений під сметанним соусом**

Карась— 148, борошно пшеничне — 5, перець чорний — 0,01, олія — 8, маса смаженої картоплі—150; соус— 75, сухарі — 5. Вихід — 275.

Обчищеного і промитого карася посолити, запанірувати у борошні і підсмажити з обох боків. На порціонну сковороду, змащену жиром, покласти смажену рибу, навколо викласти кружальця смаженої картоплі, залити сметанним соусом, посипати сухарями, збризкати вершковим маслом і запікати у жаровій шафі.

### **Солянка з риби на сковороді**

Льодяна риба — 260 або минтай — 246, або білуга — 244, або судак — 239, або тріска — 161, або окунь морський — 174, або ставрида океанічна —

265, маса риби припущеної — 100; капуста тушкована — 150, огірки солоні — 58; капарці — 24, томатне пюре — 12, цибуля ріпчаста — 10, сир — 3,3 або сухарі — 11, маргарин столовий — 11, маса напівфабрикату — 318, маса готової солянки — 285, плоди мариновані — 36, маслини — 15. Вихід — 320.

Рибу розібрати на філе без шкіри і кісток, з хрящовим скелетом — без хрящів, нарізати на кусочки масою 25—30 г (по 3—4 на порцію) і припустити. Приготувати тушковану капусту. З огірків обчистити шкірку і видалити насіння, нарізати тоненькими скибочками, цибулю — соломкою. З рибних відходів приготувати рибний бульйон і процідити. Цибулю зпасерувати. Підготовлені огірки, капарці, пасеровану цибулю, томатне пюре, спеції припустити у невеликій кількості рибного бульйону протягом 8—10 хв і з'єднати з припущеною рибою.

Порціонну сковороду змастити жиром і покласти на неї половину тушованої капусти, на капусту — припущену рибу з соусом і гарніром. Зверху укласти шар тушованої капусти, вирівняти його, посипати тертим сиром, збризкати вершковим маслом і запікати у жаровій шафі протягом 15—20 хв до утворення добре підсмаженої кірочки. Перед подаванням запечену солянку прикрасити маринованими плодами, ягодами, оливками, маслинами, кружальцями карбованого лимона, огірками і зеленню петрушки. Солянку подавати на порціонній сковороді. У солянку з риби з хрящовим скелетом додати, відварні хрящі — 20 г на порцію.

## § 6. СТРАВИ

### З КОТЛЕТНОЇ РИБНОЇ МАСИ

Для приготування котлетної маси використовують свіжу або добре вимочену солону рибу, розібрану на філе без

шкіри і кісток або філе з шкірою без кісток. З рибної котлетної маси готують котлети, биточки, страви з рибного фаршу (зрази), рулети, тюфтельки, фрикадельки та інші вироби. Страви з рибної котлетної маси смажать, тушкують і запікають.

### Котлети або биточки рибні

Тріска — 89 або мерланг — 90, або сом (крім океанічного) — 144, або судак — 135, з напівфабрикатів: тріска — 76 або судак — 90, або сом — 80, або макрурус — 76, хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 25, сухарі — 10, маса напівфабрикату — 115; кулінарний жир — 8, маса смажених виробів — 100; гарнір — 150, соус — 75 або маргарин столовий — 7. Вихід — 325/257.

З підготовленої котлетної маси сформувати котлети овально-приплюснutoї форми із загостреним кінцем і биточки округло-приплюснutoї форми 2—2,5 см завтовшки. Вироби обкачати у сухарях або у білій паніровці, обсмажити з двох боків основним способом до утворення рум'яної кірочки (8—10 хв) і довести до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв. Готовність котлет визначають за появою на їхній поверхні світлих повітряних бульбашок.

Подавати на порціонному блюді або малій тарілці, збоку покласти гарнір — картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, зелений горошок, овочі, припущені в маслі. Перед подаванням гарнір полити маслом. Биточки можна полити соусом томатним, червоним основним, сметанним або сметанним з цибулею. До котлет можна подавати окремо соус томатний, сметанний або підлити його на тарілку поряд з котлетами.

### Тюфтельки рибні

Судак — 135 або тріска — 89, або льодяна риба — 144, або окунь морсь-

кий — 98, хліб пшеничний — 13, молоко або вода — 20, цибуля ріпчаста—17, борошно пшеничне — 8, маса напівфабрикату — 118; олія — 8; маса тушкованих тюфтельок — 100; гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 325.

З котлетної маси з додаванням ріпчастої цибулі сформувати кульки (3—5 шт. на порцію), запанірувати їх у борошні, укласти на лист, підсмажити основним способом, залити червоним, томатним або сметанно-томатним соусом і тушкувати до готовності 10—15 хв.

Перед подаванням на підігріту тарілку покласти відварну картоплю, рис або картопляне пюре, поряд — готові тюфтельки. Гарнір полити маслом, тюфтельки — соусом, у якому їх тушкували, страву посипати подрібненою зеленню.

### **Страва з рибного фаршу (зрази у формі півмісяця)**

Судак— 135 або сом, або льодяна риба— 144, або щука— 163, або тріска — 89, або окунь морський — 98, хліб пшеничний — 18, вода або молоко — 25, маса рибна котлетна — 106; для фаршу, цибуля ріпчаста — 26, кулінарний жир — 4, гриби білі свіжі — 17 або шампінйони свіжі — 18, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., сухарі— 1,5, маса фаршу — 28; яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., сухарі — 6, маса напівфабрикату— 145, кулінарний жир — 12, маса готової страви з рибного, фаршу т— 120, гарнір — 100, маргарин столовий — 5, соус — 75. Вихід — 300.

Цю страву готують так само, як і зрази з рибної котлетної маси, але надають форми півмісяця. Сформований виріб з рибного фаршу необхідно змочити у льезоні і запанірувати в сухарях, обсмажити у фритюрі протягом 3—4 хв до утворення добре підсмаженої кірочки, вийняти і дати стекти жиру.

Обжарений виріб з рибного фаршу

покласти на сковороду і довести до готовності у жаровій шафі при температурі 250 °С протягом 4—5 хв. Готовність визначають за появою на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок.

Перед подаванням на підігріте порціонне блюдо покласти гарнір — прогрітий зелений горошок, заправлений вершковим маслом, смажену картоплю або картопляне пюре, складний гарнір, поряд — виріб з рибного фаршу (2 шт. на порцію), полити розтопленим маргарином, посипати посіченою зеленню. Соус томатний подати окремо у соуснику. Рибні зрази можна приготувати у вигляді цеглинки.

### **Фрикадельки рибні з томатним соусом**

Сом — 144 або щука — 163, або льодяна риба—144, або минтай — 141, хліб пшеничний—13, молоко або вода — 20, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., цибуля ріпчаста — 17, маса напівфабрикату—118; маса готових фрикадельок— 100, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 325.

У котлетну масу додати дрібно посічену пасеровану ріпчасту цибулю, яйця (у масу з нежирної риби додати маргарин столовий 5—8 г на порцію) і все перемішати, сформувати кульки масою по 15—18 г, припустити у воді або бульйоні 10—15 хв.

Перед подаванням на підігріту тарілку покласти гарнір — відварний рис або картоплю, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, збоку — фрикадельки. Полити соусом томатним, сметанним або сметанним з томатом.

### **Ковбаски рибні севастопольські \***

Філе риби — 81, шпик—20, часник— 2, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., сухарі пшеничні— 15, жир для смаження— 15,

масло вершкове — 5, майонез — 20, складний гарнір — 150. В и х і д — 270.

Рибу розібрати на чисте філе, пропустити два рази крізь м'ясорубку з додаванням шпикю і часнику, заправити сіллю, перцем, перемішати і вибити, сформувати ковбаски, запанірувати у льезоні, сухарях і смажити у напівфритюрі, довести до готовності у жаровій шафі.

Подавати із складним гарніром. Окремо можна подати соус майонез.

### Зрази «Хрещатик» (фото 30)

Риба без шкіри і кісток — 70, свинина — 40; для фаршу: масло вершкове — 15, яйця —  $1/2$  шт., маса фаршу — 40; борошно пшеничне — 7, хліб — 15, маса напівфабрикату — 157; олія — 15, маса готових зраз — 130, батон — 25, гарнір — 150, свіжі огірки — 30, томати — 30. В и х і д — 360.

Чисте філе риби і м'ясо свинини подрібнити на м'ясорубці. В масу додати сіль, перець і перемішати, сформувати коржикі 1 см завтовшки, на середину покласти фарш. Краї зраз з'єднати, надати форми кульок, змочити в льезоні, запанірувати у пшеничному хлібі, наризаному маленькими кубиками. Обсмажити у фритюрі протягом 3—5 хв до утворення добре підсмаженої кірочки, вийняти шумівкою, дати стекти жиру. Зрази укласти на сковороду, поставити у жарову шафу і витримувати 4—5 хв до появи на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок.

**Приготування фаршу:** яйця відварити і дрібно посікти, з'єднати з розм'якшеним вершковим маслом, сіллю, перцем і дрібно посіченою зеленню.

На порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір, що складається з 3—4 видів овочів: картоплі смаженої у фритюрі, зеленого горошку, стручків квасолі, цвітної капусти, поряд — крутон з пшеничного хліба, на нього по-

класти зрази, полити вершковим маслом. Гарнір можна подати в корзиночці (тарталетці). Страву прикрасити гілочками зелені.

### Котлета «Бригантина»

Риба-капітан без шкіри і кісток — 138 або риба-капітан випотрошена без голови — 78, свинина — 45, борошно пшеничне — 10, масло вершкове — 30, яйця — 1 шт., хліб пшеничний — 18, перець — 0,05, сіль — 3, маса напівфабрикату — 175; масло для смаження — 15, зелень — 7, гарнір — 150. В и х і д — 300.

Чисте філе риби і свинину подрібнити на м'ясорубці, заправити сіллю, перцем, перемішати і сформувати кружальця, на середину яких покласти охолоджене вершкове масло, сформувати у вигляді котлети по-київському. Потім запанірувати в муці, змочити у льезоні, обкачати у білій паніровці, охолодити, знову змочити у льезоні, обкачати у білій паніровці і до смаження зберігати у холодильній шафі, щоб масло стало твердим.

Підготовлений і витриманий напівфабрикат смажити у фритюрі 5—7 хв до утворення золотистої кірочки. Потім покласти на сковороду і поставити у жарову шафу на 2—3 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти приготовлений з 3—4 видів овочів складний гарнір, поряд на крутоні помістити котлету, прикрасити зеленню петрушки.

### § 7. СТРАВИ З НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРСЬКОГО ПРОМИСЛУ

Для приготування страв використовують краби, креветки, кальмари, морський гребінець, трепанги, мідії, раки морські (лангусты, омари), устриці, пасту Океан.

Нерибні продукти морського промислу готують і варять у міру реалізації.

При варінні нерибних продуктів морського промислу у воду додають спеції з такого розрахунку на порцію: перець чорного горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01. Перед подаванням страви з нерибних продуктів морського промислу посипають подрібненою зеленню петрушки, селери або кропу (1—3 г на порцію).

### Краби з рисом і соусом

Краби (консерви) — 94, рис припущений — 100, соус — 50. Вихід — 228.

Краби вивільнити від пергаменту, разом з соком викласти у посуд і довести до кипіння. Перед подаванням на порціонне блюдо покласти припущений рис, зверху — краби. Окремо подати соус томатний з овочами або голландський з вершками.

### Креветки з соусом

Креветки сироморожені не розібрані (цілі) — 313, м'якоть відварних креветок — 75 або консерви — 94, гарнір — 100, соус — 50. Вихід — 225.

Розморожені блоки креветок (2—3 кг) опустити у киплячу підсолену воду з додаванням спецій і солі і варити, помішуючи, протягом 5 хв. Готові креветки спливають на поверхню.

Перед подаванням відварні креветки розібрати на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізати на куски), залити бульйоном і довести до кипіння.

Перед подаванням креветок як гарнір можна використати відварну картоплю, відварні овочі з жиром; соус томатний або молочний подати окремо.

### Кальмари у томатному або сметанному соусі

Кальмари (філе) — 154 або кальмар (тушка) — 199, маса відварних кальмарів — 75; соус — 50, маса кальмарів з соусом — 125, гарнір — 150. Вихід — 275.

Тушки або філе розморожених кальмарів бланшувати 3—6 хв у гарячій воді з температурою 60—65 °С і видалити шкірку (плівку), промити у воді 2—3 рази, опустити в киплячу підсолену воду (на 1 кг кальмарів беруть 2 л води і 20—40 г солі), варити протягом 5 хв з моменту закипання води. Тривале варіння не рекомендується, оскільки м'ясо стає твердим. Відварні кальмари нарізати соломкою, залити сметанним або томатним соусом і довести до кипіння.

Кальмари подавати з соусом, на гарнір — картоплю відварну або смажену, посипати зеленню.

Для того щоб приготувати страви з кальмарів, їх поєднують з філе риби. Так, для приготування котлет з кальмарів їх слід відварити, з'єднати з нарізаними кусочками філе сирої тріски, пшеничним хлібом, замоченим у молоці або воді, і пропустити два рази крізь м'ясорубку. В утворену масу додати яйця, сіль, перець, ретельно перемішати, сформувати котлети або биточки, запанірувати в сухарях і смажити основним способом.

Перед подаванням на тарілку покласти гарнір з відварної або смаженої картоплі, зеленого горошку, відварних макаронів або рису, збоку — котлети (1—2 шт. на порцію). Полити розтопленим вершковим маслом або маргарином, страву можна доповнити свіжими огірками або томатами і прикрасити зеленню петрушки.

Для приготування страв з мідій використовують оброблені мідії, які відва-



рюють або припускають. Добре промиті мідії покласти в посуд, підлити трохи води, додати подрібнену ріпчасту цибулю, петрушку, селеру, перець горошком, сіль, лимонну кислоту і припускати 30—35 хв. Мідії можна припускати у молоці.

### **Морський гребінець відварний з соусом**

Філе морського гребінця—156, морква — 4, петрушка (корінь) — 4, маса відварного філе морського гребінця — 75, гарнір — 150, соус — 50. Вихід — 275.

Філе морського гребінця розморозити на повітрі і варити протягом 10—15 хв у киплячій підсоленій воді (15—20 г солі на 1 л води) з додаванням коріння, спецій, солі.

Після варіння охолодити, нарізати упоперек волокон скибочками або брусочками і використовувати для приготування страв.

Перед подаванням філе морського гребінця залити бульйоном, довести до кипіння. Подавати на прогрійтій тарілці, на гарнір — картоплю відварну або картопляне пюре; соус томатний або сметанний подати окремо.

Для страви Морський гребінець у томатному соусі відварне нарізане кружальцями м'ясо обсушити, запанірувати у борошні, лезоні і сухарях, обсмажити у фритюрі на олії, покласти на порціонну сковороду, залити томатним соусом і проварити протягом 5 хв. Подавати на порціонній сковороді, посипати зеленню.

### **Трепанги по-далекосхідному**

Трепанги сушені — 16 або трепанги зареноморожені — 67, маса набухлих обшпарених трепангів — 50, свинина (корейка, окіст) — 43, маргарин столовий — 10; маса смаженої свинини — 25, соус — 50; маса трепангів і свинини з

соусом — 125, гарнір — 100. Вихід — 225.

Свинину нарізати брусочками і обсмажити до готовності, з'єднати з відварними нарізаними брусочками трепангами, заправити сметанним соусом з томатом і цибулею, тушкувати 7—10 хв, наприкінці тушкування можна додати соус Південний. Картоплю нарізати брусочками і обсмажити у фритюрі.

На порціонне блюдо або тарілку покласти смажену картоплю, поряд — трепанги у соусі, страву посипати посіченою зеленню.

### **Котлети, биточки з риби і пасти Океан**

Тріска — 62 або мерланг — 63, або сом — 100, паста Океан — 21, хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 25, яйця —  $\frac{1}{2}$  шт., сухарі — 10, маса напівфабрикату — 118, кулінарний жир — 8, гарнір—150, маргарин столовий — 5 або соус — 75. Вихід — 255/325.

Пасту Океан розморозити на повітрі при температурі 18—20 °С протягом 2—6 год у міру використання. Повторне заморожування пасти не допускається.

Чисте філе нарізати на куски, пропустити крізь м'ясорубку. З'єднати із замоченим у молоці черствим пшеничним хлібом, розмороженою пастою Океан, повторно пропустити крізь м'ясорубку. Додати яйця, сіль, перець і добре перемішати. Сформувати котлети або биточки, запанірувати у сухарях і підсмажити з двох боків протягом 8—10 хв, потім довести до готовності у жаровій шафі.

Подавати по 2 шт. на порцію з відварною смаженою картоплею або гречаною кашею. Котлети, биточки полити жиром; соус томатний, сметанний або сметанний з цибулею подати окремо.

## Рулет з риби з фаршем з пасти Океан

Тріска — 82 або шука (крім морської) — 150, або окунь морський — 91, або мерланг — 83, молоко або вода — 24, хліб пшеничний — 18, рибна котлетна маса — 100, фарш з пасти Океан — 30; маса напівфабрикату — 130, кулінарний жир — 4, сухарі — 3; маса готового рулету — 105, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 330.

Підготовлену котлетну масу розкласти на мокру полотняну серветку 1,5–2 см завтовшки, на середину покласти фарш, з'єднати краї маси так, щоб один край котлетної маси накривав другий, утворюючи суцільний шов. Сформований рулет перекласти на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню рулету вирівняти, посипати сухарями, збризкати жиром, зробити проколи у двох-трьох місцях і запікати у жаровій шафі при температурі 250–280 °С протягом 25–30 хв.

Для фаршу розморожену пасту Океан викласти шаром 2–3 см, додати гарячу воду (5–10 % маси пасти) і, періодично помішуючи, припускатися протягом 10 хв. Припушену пасту охолодити, подрібнити на м'ясорубці і з'єднати з дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею, звареними круто січеними яйцями, білим соусом, заправити сіллю, перцем і перемішати.

Перед подаванням рулет нарізати на порції, на гарнір використати гречану кашу розсипчасту або рис відварний, картоплю відварну, смажену, підлити соус томатний або сметанний.

### Раки відварні

Раки — 10 шт., морква — 15, кріп — 19, петрушка (крінь) — 19, естрагон (зелень) — 14, сіль — 30, перець чорний горошком — 0,1, лавровий лист — 0,1. Вихід — 10 шт.

Живих раків промивають у холодній воді до повного видалення з поверхні забруднень. Варити їх слід у воді або пиві, хлібному квасі з додаванням солі і спецій. Підготовлених до варіння раків покласти в киплячу пидсолону воду, в яку додати перець чорний горошком, лавровий лист, дрібно нарізані моркву, петрушку, кріп, естрагон і варити 10–15 хв у посуді із закритою кришкою. Потім посуд поставити на край плити, залишити його там на 10–15 хв, щоб раки набули приємного аромату. Використовують їх як закуску, а також для оформлення рибних страв, салатів, холодних закусок.

### § 8. ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ РИБНИХ СТРАВ

Відварну рибу подають одним порціонним куском, укладають шкірою догори. Риба проварена, повністю зберегла свою форму. Смак — у міру солоний, властивий певному виду риби, з ароматом спецій і прянощів, цибулі. Не допускається присмак «загару» і жиру, що окислився. Колір — від білого до світло-сірого. Консистенція м'яка. Соуси подають окремо або поливають ними рибу.

Припушену рибу з кістковим скелетом подають порціонними кусками без кісток, з шкірою або без неї, рибу з хрящовим скелетом — без хрящів і шкіри, малу — цілою.

На поверхні риби допускаються згустки зілого білка, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковою шийкою або крабами. Гарнір розміщують поряд з рибою або подають окремо. Смак ніжний, трохи кислуватий, консистенція м'яка.

Смажену рибу подають одним куском з шкірою і кістками, з шкірою без кісток, розібрану на філе, малу рибу — цілою, з хрящовим скелетом — без хря-

щів, з шкірою або без неї. Риба повинна зберегти форму, мати рівномірно добре підсмажену кісточку від золотистого до світло-коричневого кольору, без відставання панірування у риби фрі. Не допускаються вироби, які підгоріли, пересохли. Смак страв — специфічний, без стороннього присмаку, із запахом риби і жиру. Консистенція м'яка, соковита, поверхнева кісточка злегка хрумка (для риби фрі), але не засохла.

Риба у тісті — добре підсмажена, соковита. Колір світло-золотистий, на розрізі — білий або з кремовим відтінком, консистенція пухка, оболонка у смаженої риби пориста.

Запечені рибні страви подають на порціонних сковородах, з добре підсмаженою кісточкою. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Страва соковита, не допускаються риба і гарнір, які пригоріли.

## Глава 7. М'ЯСНІ ГАРЯЧІ СТРАВИ

### § 1. ЗНАЧЕННЯ М'ЯСНИХ СТРАВ У ХАРЧУВАННІ, КЛАСИФІКАЦІЯ ЇХ ПРОЦЕСИ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ ПРИ ТЕПЛОВІЙ КУЛІНАРНІЙ ОБРОБЦІ

М'ясні страви є одним з основних джерел повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А, групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97 %). Жири підвищують калорійність страв, є джерелом енергії. Мінеральний склад м'ясних страв у поєднанні з овочами збагачується лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність. Екстрактивні речовини, які утворюються у м'ясі при тепловій обробці, надають їм

Страви з рибної котлетної маси повинні зберегти форму, як правило, вони запаніровані і покриті тоненьким шаром сухарів або борошна (тюфтельки). Поверхня смажених виробів з рум'яною кісточкою. Колір на розрізі — від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Подають вироби на тарілці, гарнір кладуть поряд, соусом поливають тільки биточки і тюфтельки, до інших виробів соус підливають збоку.

Відварну і припущену рибу до подавання зберігають на марміті у бульйоні при температурі 60—70 °С не більш як 30 хв, смажену — на плиті або марміті не більш як 2—3 год, після чого її охолоджують до 6—8 °С і зберігають при тій самій температурі до 12 год. Перед подаванням рибу прогрівають у жаровій шафі при температурі 90 °С або на плиті основним способом, після чого реалізують протягом 1 год. Страви з риби фрі і запечені готують у міру попиту.

му своєрідних приемних смаку й аромату. Завдяки цьому вони сприяють виділенню травних соків і доброму засвоєнню їжі. Більшість м'ясних страв готують з соусами, що дає змогу урізноманітнювати смак і асортимент страв.

Для приготування страв з м'яса застосовують усі види теплової обробки, а залежно від цього м'ясні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані, запечені.

У процесі теплової обробки білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Білки м'язових волокон (повноцінні) під час теплової обробки зсідуються і витіскують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в них речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду. Маса м'яса зменшується.

Неповноцінний білок м'яса — еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини. Колагенові волокна деформуються, стають коротшими, але збільшують в об'ємі, при цьому вони витискують вологу. В разі тривалого нагрівання у воді колаген перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді. Зв'язок між волокнами стає менш міцним і м'ясо розм'якшується. Тривалість розм'якшення м'яса залежить від кількості колагену і його стійкості проти дії тепла. На стійкість колагену впливають порода, вік, вгодваність, стать тварин та інші фактори. Частина м'яса, які містять нестійкий колаген, розм'якшуються за 10—15 хв, стійкий колаген — за 2—3 год. Процес переходу колагену у глютин починається при температурі понад 50 °С і особливо швидко відбувається при температурі, вищій за 100 °С. При смаженні м'ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим, оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається перехід колагену у глютин.

Для смаження використовують м'ясо, що містить нестійкий колаген; для варіння, тушкування — з великим вмістом колагену. Перехід колагену у глютин відбувається швидше в кислому середовищі. Тому при маринуванні м'яса додають лимонну або оцтову кислоту, при тушкуванні — кислі соуси і томатне пюре.

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

При смаженні з поверхні м'яса волога частково випаровується, частково переміщується вглиб виробів. Вироби необхідно смажити на добре розігрітій

сковороді, щоб запобігти втратам (витіканню) клітинного соку. В добре підсмаженій кірочці концентруються екстрактивні речовини м'яса. Колір рум'яної кірочки зумовлений меланоїдиновими утвореннями. Червоний колір м'яса залежить від барвника — міоглобіну. Під час теплової обробки міоглобін розпадається і колір м'яса змінюється.

Готують м'ясні страви у гарячому цеху. Варять і тушкують м'ясо у казанах, каструлях, сотейниках; смажать — на сковородах, листах, електросковородах, жаровнях і на рожах; запікають на листах, порціонних сковородах. При цьому використовують такі інструменти й інвентар: лопаточки, кухарську голку, сито, шумівки, черпаки, соусні ложки.

## § 2. ВІДВАРНІ М'ЯСНІ СТРАВИ

У відварному вигляді готують яловичину, баранину, козлятину, свинину, копчені продукти і ковбасні вироби. Для варіння використовують частини м'яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туші яловичини (I категорії) використовують м'якоть грудинки, лопаткову і підлопаткову частини, пружок, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини і козлятини — грудинку і м'якоть лопаткової частини; свинячої туші — грудинку, шию і лопаткову частини.

Усі види м'яса, призначені для варіння, нарізають кусками масою не більш як 2 кг. У баранячої, свинячої або телячої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки, щоб легше було видалити кістки після варіння. М'якоть лопаткової частини і "пружка згортають рулетом і перев'язують.

Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1—1,5 л води) і варять при слабкому кипінні. В разі варіння м'яса у великій кількості води при бурхливому кипінні смак погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних

розчинних речовин. Для<sup>1</sup> поліпшення смаку й аромату вареного м'яса у бульйон при варінні додають біле коріння і ріпчасту цибулю, сіль—за 30-4:0 хв до закінчення варіння, лавровий лист—за 5 хв. Готовність м'яса визначають кухарською голкою. У м'ясо, яке зварилося, вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння залежить від величини кусків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Втрати маси м'яса при варінні становлять 38<sup>^</sup>40 %.

Після варіння з баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують до температури 85 °С, нарізають упоперек волокон по 1—2 куски на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання у цьому самому бульйоні при температурі 50—60 °С у закритому посуді.

Відварні м'ясні продукти подають з різними соусами, для приготування яких використовують бульйон, утворений при варінні їх. Замість соусу м'ясо можна полити бульйоном (20-<sup>^</sup>25 г на порцію) або жиром.

На гарнір до відварних м'ясопродуктів рекомендується подавати відварні або припущені овочі, картопляне пюре, тушковану капусту, а також припущений рис та інші розсипчасті каші.

### **М'ясо відварне**

Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка)—164 або баранина, козлятина (лопаткова частина, грудинка) — 164, або свинина (лопаткова частина, грудинка) — 147, або телятина (лопаткова частина, грудинка)—177, морква—4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь)—3, маса відварного м'яса—75, гарнір—150, соус — 75. Вихід—300.

Куски м'яса масою до 2 кг покласти у посуд, залити окропом і на сильному

вогні довести до кипіння, потім нагрівання зменшують. Через 15<sup>^</sup>-20 хв після закипання бульйон посолити, а за 30 хв до закінчення варіння додати ріпчасту цибулю, моркву і петрушку. Варити м'ясо без кипіння при температурі 90 °С до готовності. При такому режимі варіння зменшуються втрати розчинних поживних речовин, м'ясо буде соковитим, а процес варіння—рівномірним. Наприкінці варіння покласти лавровий лист і перець горошком.

Нарізане відварне м'ясо, прогріте у бульйоні, подати з гарніром, полити жиросоусом або бульйоном.

Яловичину і свинину подати з соусом червоним основним, цибулевим і сметанним з хрінном. Телятину і баранину краще подавати з соусом паровим і білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використати відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші, баранину—з припущеним рисом, свинину — з тушкованою капустою.

### **Окіст, корейка відварна**

Окіст копчено-варений — 99 або окіст сирокочений—116, або корейка копчена—99, гарнір — 150 соус—75. Вихід—300.

Копчено-варені і варені м'ясопродукти перед подаванням нарізати на порції і проварити у бульйоні. Сирокочені корейку або грудинку відварити, зняти шкіру, видалити кістки, нарізати на порції і прогріти. Сирокочений окіст вимочити, варити 2,5<sup>^</sup>-3 год, нарізати на порції і проварити.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок, збоку— шинку, полити соусом червоним, сметанним з хрінном або червоним з вином.

## **Сосиски, сардельки відварні**

Сосиски або сардельки — 77, гарнір — 150, соус — 50 або вершкове масло — 3. Вихід — 275/228.

З сардельок видалити шпагат, з сосисок попередньо зняти штучну оболонку, покласти у киплячу підсолону воду, довести до кипіння, зменшити нагрівання і прогріти 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 або сардельок на гарнір подають каші розсипчасті або в'язкі, картопляне пюре або капусту тушковану, поливають соусом червоним основним або цибулевим з гірчицею, або томатним.

### **§ 3. СМАЖЕНІ М'ЯСНІ СТРАВИ**

Для приготування -смажених страв використовують яловичину (вирізку, товстий або тонкий край, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини), баранину, телятину, козлятину, свинину (усі частини туші, крім шийної), а також субпродукти і деякі ковбасні вироби. Під час смаження зазначених частин колаген встигає перейти у глютин і зумовлює (сприяє) розм'якшення тканин м'яса.

М'ясо смажать великими кусками, порціонними, малими і посіченими.

Для смаження- використовують сковороди (чавунні), листи, електросковороди. Під час смаження на поверхні утворюється підсмажена рум'яна кірочка завдяки меланоїдиновим утворенням і зсіданню білків, в якій концентруються органічні сполуки (екстрактивні речовини), що надають м'ясу особливого смаку й аромату.

## **М'ясо, смажене великим куском (фото 31)**

Для смаження м'яса великими кусками його нарізують масою 1—2 кг. Куски повинні мати приблизно однакову товщину. М'ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини малої худоби розрізають шарами на 2—3 куски. Грудинку (м'ясо малої худоби) смажать з реберними кістками; для цього з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження.

Підготовлені куски м'яса посипають сіллю і перцем, укладають на розігрітий лист або сковороду з жиром так, щоб куски не стикались один з одним, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200—250 °С. В разі щільного укладання кусків м'яса значно знижується температура, внаслідок чого сповільнюється утворення кірочки, і сік витікає. Після цього м'ясо досмажують у жаровій шафі при температурі 160—175 °С, періодично поливаючи жиром і соком. Готовність м'яса залежить від розмірів кусків, виду м'яса, ступеня просмаженості і становить від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо перед подаванням нарізують упоперек волокон на порціонні куски по 1—3 шт. на порцію

### **Яловичина, смажена великим куском (ростбіф)**

Яловичина (вирізка, товстий, тонкий край) — 156, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смаженого м'яса — 75, гарнір — 150. Вихід — 225.

Яловичину (вирізка, товстий і тонкий край) великим куском масою 1—2,5 кг зачистити, натерти сіллю, перцем, покласти на лист, розігрітий з жиром. М'ясо укласти так, щоб між кусками була відстань не менш як 5 см, обсмажити на сильному вогні до утворен-

ня добре підсмаженої кірочки, потім поставити у жарову шафу і смажити при температурі 160—170 °С. Під час смаження м'ясо необхідно періодично перевертати і поливати соком і жиром, що виділився. Ростбїф можна підсмажити до трьох ступенів готовності: з- кров'ю (м'ясо смажать до утворення добре підсмаженої кірочки), напівпросмажений (всередині до центру м'ясо має блідо-рожевий колір) і просмажений (всередині м'ясо сірого кольору).

Готовий ростбїф нарізати на порції по 2—3 куски.

Подають з картоплею відварною, смаженою або складним гарніром, додатково можна подати струганий хрін (15—20 г), а м'ясо полити м'ясним соком. Для приготування соку на лист після зливання жиру слід налити трохи бульйону, прокип'ятити і процідити.

### **М'ясо, смажене великим куском, шпиговане**

Яловичина (товстий, тонкий край) — 136, шпик — 11 або баранина, козлятина (корейка, тазостегнова, лопаткова частини) — 166, часник — 1,5, жир — 3, маса смаженого шпигованого м'яса — 75, гарнір — 150. Вихід — 225.

Яловичину нашпигувати шпиком, баранину — часником. Нашпиговане м'ясо підсмажити. Готове м'ясо нарізати по 1—2 куски на порцію, залити невеликою кількістю м'ясного соку і прогріти у жаровій шафі. До свинини подати кашу розсипчасту гречану, відварні бобові з жиром, томатом і цибулею, картоплю відварну або смажену, тушковану капусту, складний гарнір. До телятини можна подавати відварні макаронні вироби, картоплю у молоці, овочі у молочному соусі; до баранини — кашу розсипчасту гречану, рис припущений, бобові відвар-

ні з жиром, томатом і цибулею, картоплю відварну або смажену, складні гарніри. Можна подати соус молочний з цибулею (50 г на порцію).

### **Грудинка, фарширована кашею**

Баранина, козлятина (грудинка) — 166, крупа гречана — 52 або рисова — 39, маса каші — 109, цибуля ріпчаста — 36, маргарин — 12; маса пасерованої цибулі з жиром — 22; яйця — 1/3 шт., петрушка (зелень) або кріп — 8, маса фаршу — 150; маса напівфабрикату — 269, жир — 3; маса смаженої грудинки — 215. Вихід — 215.

Підготовлену фаршировану грудинку посипати сіллю, перцем і смажити у жаровій шафі до готовності.

З готової грудинки виняти реберні кістки, нарізати по одному куску на порцію уперек волокон і полити м'ясним соком. Подавати без гарніру.

### **М'ясо натуральне, смажене порціонними кусками**

Порціонні куски натурального м'яса можна смажити основним способом (жиру беруть 5—10 % маси м'яса) на сковородах, листах або електросковородах. Підготовлені порціонні куски посипати сіллю і перцем, покласти на розігріту до 180 °С сковороду або листи з жиром і смажити до утворення рум'яної добре підсмаженої кірочки з обох боків. Втрати під час смаження м'яса натурального порціонними кусками становлять 37 %. Подати з простим або складним гарніром, поливаючи м'ясо м'ясним соком, маслом або соусом. Вихід м'яса становить 50, 75 або 100 г.

### **Біфштекс**

Яловичина (вирізка) — 170, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого біфштексу — 79, хрін — 16, гарнір — 150. Вихід — 239.

Підготовлені напівфабрикати посипати сіллю, перцем, покласти на розігріту сковороду і смажити з обох боків близько 15 хв до необхідного ступеня готовності: з кров'ю — 5—7 хв на сильному вогні, на поверхні біфштекса утворюється рум'яна кірочка, при надавлюванні виділяється кров'янистий м'ясний сік; напівпросмажений — 7—10 хв, при надавлюванні виділяється сік коричнево-сіруватого кольору; просмажений — 10—15 хв до повної готовності, коли при надавлюванні виділяється прозорий безбарвний сік.

Подають біфштекс з гарніром і струганим хрінном, поливають м'ясним соком, зверху можна покласти зелене масло (за I колонкою Збірника рецептур). На гарнір можна подавати картоплю, смажену основним способом, картоплю, смажену у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складні гарніри.

### **Біфштекс з яйцем (фото 32)**

Яловичина (вирізка) — 170, жир — 7, маса смаженого біфштекса — 79, яйця — 1 шт., маргарин — 5, маса готової яєчні — 40, хрін — 16, гарнір — 150. Вихід — 279.

Страву приготувати так само, як біфштекс натуральний. Перед подаванням на м'ясо покласти яєчню з одного яйця.

### **Біфштекс з цибулею**

Яловичина (вирізка) — 170, жир — 7, маса смаженого біфштекса — 79, цибуля, смажена у фритюрі — 35, гарнір — 150. Вихід — 264.

Приготувати так само, як біфштекс натуральний. Перед подаванням на порціонне блюдо посередині покласти біфштекс, навколо — картоплю, смажену з вареної або фрі. М'ясо полити м'ясним соком, на нього покласти цибулю, смажену у фритюрі.

## **Філе**

Яловичина (вирізка) — 170, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смаженого філе — 79, гарнір — 150, масло вершкове — 5. Вихід — 234.

Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю і перцем, покласти на розігріту з жиром сковороду і смажити до необхідного ступеня готовності.

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або букетами складний гарнір, збоку — філе, полити м'ясним соком, вершковим маслом.

На гарнір використовують картоплю відварну, смажену основним способом або у фритюрі, овочі відварні з жиром, томати смажені, гарбуз, кабачки смажені, складні гарніри.

### **Філе з соусом**

Яловичина (вирізка) — 170, жир — 3, маса смаженого філе — 79, окіст копчено-варений — 26 або язик яловичий — 34; маса готового окосту або язика — 20, гарнір — 150, грінки — 20, соус — 50. Вихід — 319.

Філе приготувати так само, як і натуральне. Перед подаванням на порціонну сковороду (кроншель або блюдо) покласти грінки, на них — скибочку прогрітого копчено-вареного окосту або вареного язика, зверху — смажене філе і полити соусом. Гарнір подати окремо.

Філе можна приготувати з грибами і соусом, з томатами і соусом.

### **Лангет**

Яловичина (вирізка) — 170, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого лангету — 79, гарнір — 150. Вихід — 229.

Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю і перцем, обсмажити з обох боків на сковороді з жиром, нагрітим до



150—180 °С, до утворення рум'яної кірочки (8 хв).

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або складний гарнір, крокети картопляні, поряд — лангет, полити його м'ясним соком.

Лангет можна приготувати з томатами, соусом.

### **Антрекот (фото 33)**

Яловичина (товстий і тонкий край) — 170, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого антрекота — 79, масло зелене — 15 (за I колонкою Збірника рецептур), хрін — 16, гарнір — 150. Вихід — 239.

Напівфабрикат антрекота посипати сіллю, перцем і смажити основним способом з обох боків до готовності. Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або фрі, картоплю у молоці, складний гарнір, що складається з 3—4 видів овочів, збоку — антрекот, струганий хрін, зелень петрушки. Антрекот полити м'ясним соком, зверху покласти кусочок охолодженого зеленого масла.

Можна подавати з яйцем або цибулею, як біфштекс.

### **Ескалоп (фото 34)**

Корейка: свинина — 147 або телятина — 189, або баранина — 175, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого ескалопа з свинини — 85/79, грінки — 20, гарнір — 150. Вихід — 255/249.

Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю і перцем, покласти на розігріту з жиром сковороду і смажити до готовності.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти картоплю смажену або фрі, складний овочевий гарнір. Ескалоп покласти поряд на крутон з

пшеничного хліба, полити м'ясним соусом.

Ескалоп можна подавати з соусом або з томатами.

### **М'ясо, смажене запанірованими кусками**

Запаніровані м'ясні напівфабрикати смажать основним способом і у фритюрі, доводять до готовності у жаровій шафі. Готовність визначають за утворенням на поверхні виробів прозорих бульбашок. Перед подаванням запаніровані вироби поливають розтопленим вершковим маслом.

### **Котлети відбивні**

Корейка: свинина — 106 або телятина — 136, або баранина — 137, яйця —  $\frac{1}{8}$  шт., сухарі — 15, маса напівфабрикату з свинини, телятини, баранини — 125, жир — 10; маса смажених котлет з свинини, телятини — 97, з баранини — 91, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5. Вихід — 252/246.

Готовий напівфабрикат підсмажити на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і довести до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням котлету покласти на порціонне блюдо, поряд — смажену картоплю або складний гарнір, полити вершковим маслом. На кісточку надіти папільютку. До котлет з баранини можна окремо подати соус молочний з цибулею, а на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі з маслі, розсипчастий рис, квасолу у томаті або маслі, до котлет з свинини і телятини — картоплю у молоці, овочі у молочному соусі.

### **Ромштекс**

Яловичина (товстий, тонкий край, верхній і внутрішній куски тазостегнової

частини) 149, яйця — 'Д шт, сухарі 15, маса напівфабрикату 125; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженого ромштекса—91; гарнір 150, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід -246.

Підготовлений напівфабрикат покласти на розігріту з жиром сковороду, обсмажити з двох боків і довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір (картоплю смажену або фрі, складний гарнір, який складається з 3<sup>^</sup>-4 видів овочів, розсипчасті каші), поряд—ромштекс, полити його розтопленим вершковим маслом

### Шніцель

Свинина (тазостегова частина) — 129 або телятина— 167, або баранина, козлятина 154, яйця— • '/в шт., сухарі 15 маса напівфабрикату— 125; жир тваринний топлений харчовий 10, маса смаженого шніцеля з свинини або телятини—91, з баранини— 88, гарнір—150, масло вершкове— 5 Вихід—246/243.

Підготовлений напівфабрикат підсмажити основним способом до утворення рум'яної кірочки, довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти гарнір (картоплю смажену, припущені овочі, тушковану капусту, розсипчасті каші або складний), поряд шніцель, полити його розтопленим маслом. Шніцель можна подавати з капарцями і лимоном. При цьому шніцель поливають вершковим маслом, прогрітим разом з лимонною цедрою, нарізаною соломкою і обшпареною, зверху кладуть кружальця очищеного лимона, віджаті від розсолу капарці і прикрашають гілочками зелені.

Грудинка бараняча або теляча, смажена у фритюрі

Грудинка: бараняча— 143 або теляча— 155, маса вареної грудинки без кісток— 65; борошно пшеничне—4, яйця—'/ю шт., сухарі— 13, маса напівфабрикату—83; жир тваринний топлений харчовий—10, маса смаженої грудинки— 75; гарнір—150, соус—75 або масло вершкове—5 Вихід — 230)300.

Грудинку відварити з додаванням коріння, ріпчастої цибулі і лаврового листа. З вареної гарячої грудинки видалити реберні кістки, покласти під прес, після чого поставити у холодильну шафу на 1,5<sup>^</sup>-2 год, щоб м'ясо набуло більш щільної консистенції М'ясо нарізати по 1--2 куски на порцію, посипати сіллю, перцем, запанірувати у борошні, змочити у льезоні, запанірувати в сухарях і обсмажити у фритюрі, довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти букетами складний гарнір або смажену картоплю, поряд— грудинку, полити вершковим маслом або окремо у соуснику подати томатний або червоний основний соус.

### Битки по-київському \* (фото 35)

Свинина (корейка)— 106, перець чорний — 0,01, борошно пшеничне — 4, яйця—<sup>x</sup>j\ шт., маса напівфабрикату — 104; жир — 10, масло вершкове— 5; маса смажених битків— 125, гарнір — 150, зелень—5. Вихід — 230.

Свинину (корейку) нарізати по 2— 3 кусочки на порцію, відбити, надати овальної форми, посипати сіллю, перцем, запанірувати у борошні, змочити у яйцях і обсмажити.

Подавати із складним гарніром або картопляним пюре, биточки полити вершковим маслом.

М'ясо, смажене малими **кусками**

Для смаження м'яса малими кусками використовують вирізку товстий і тонкий край, внутрішню верхню частину задньої ноги яловичини, корейку, окіст, лопатку, грудинку свинини, баранини або телятини. На розігріту сковороду м'ясо укладають одним шаром для того, щоб воно швидше підсмажувалося і м'яше втрачався міжм'язовий сік.

### **Бефстроганов (фото 36)**

Яловичина (вирізка, товстий і тонкий край, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини) — 162, цибуля ріпчаста — 43, маргарин — 10, маса цибулі пасерованої — 18; борошно пшеничне — 5, сметана — 30, соус Південний — 4, маса смаженого м'яса — 75; маса соусу і пасерованої цибулі — 75, гарнір — 150. Вихід — 300.

М'ясо, нарізане соломкою, підсмажити протягом 3—4 хв на добре розігрітій сковороді (м'ясо покласти рівним тонким шаром), посипати сіллю і перцем, з'єднати з пасерованою ріпчастою цибулею, залити сметанним соусом, додати соус Південний і довести до кипіння.

Подавати на порціонній сковороді разом з соусом, посипати зеленню, на гарнір подати окремо смажену картоплю.

### **Шашлик з яловичини (по-московському)**

Яловичина (вирізка) — 162, шпик — 29, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженої яловичини — 75; маса смаженого шпику — 25; цибуля ріпчаста, смажена у фритюрі — 20, гарнір — 150, соус Південний — 10. Вихід — 280.

М'ясо, нарізане кубиками, злегка відбити, нанизати на шпалки, чергуючи із

кусочками шпику, посипати сіллю, перцем, покласти на розігріту з жиром сковороду і підсмажити з усіх боків до готовності. Можна смажити шашлик на жарі або в гриль-апаратах.

Перед подаванням на середину порціонного блюда або тарілку покласти розсипчасту рисову кашу або припущений рис, на неї — шашлик, зверху укласти кільця смаженої у фритюрі цибулі, полити м'ясним соком, окремо подати соус Південний.

### **Шашлик по-кавказькому\***

Баранина (окіст) — 221, маса смаженої баранини — 100, зелень петрушки — 8, соус ткемалі — 40, гарнір залежно від сезону — 100. Вихід — 240.

Мариновані кусочки баранини нанизати на шпалку, змастити жиром і смажити над гарячим жаром, повертаючи для рівномірного просмаження.

Перед подаванням шашлик зняти з шпалки і подавати з маринованою або зеленою (стебло) цибулею, свіжими або маринованими томатами, огірками, скибочками лимона. Окремо подати соус Південний або ткемалі і сушений мелений барбарис.

Розрізняють шашлики:

**Шашлик по-карському.** На металеву шпалку наколоти половинку нирки, потім маринований кусочок м'яса (1 на порцію) і знову половинку нирки. Підсмажити і подавати, як шашлик по-кавказькому.

**Шашлик із свинини.** З корейки або окосту свинини нарізати м'ясо масою по 25—30 г. Замаринувати, нанизати на шпалку, чергуючи з кільцями ріпчастої цибулі так, щоб на початку і в кінці були кусочки м'яса. Напівфабрикат шашлику підсмажити над жаром, періодично поливаючи маринадом. Готовий шашлик подавати на овальному блюді, оформивши відповідним гарніром — огірками.

томатами, цибулею, лимоном. Окремо у соуснику подати соус ткемалі або Південний.

#### § 4. ТУШКОВАНІ М'ЯСНІ СТРАВИ

Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, пружок яловичини, лопатку, грудинку, шию телятини, баранини, козлятини, свинини. М'ясо тушкують великими, порціонними і меншими кусками. Для деяких страв перед обсмажуванням куски м'яса шпигують корінням, часником і шпиком. Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на плиті або в жаровій шафі до утворення кірочки. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, петрушку, селеру, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, бадан, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо злегка підсмажиться.

Підсмажене м'ясо і овочі заливають бульйоном або водою так, щоб порціонні і маленькі куски були покриті повністю, а великі — наполовину (60—150 г рідини на порцію).

М'ясо тушкують у посуді при слабкому кипінні і закритій кришці. Бурхливе кипіння спричиняє втрату аромату і сильне википання. Великі куски м'яса у процесі тушкування декілька разів перевертають.

Для розм'якшення сполучної тканини і надання м'ясу гостроти під час тушкування 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.

Тушковані м'ясні страви готують двома способами.

І спосіб — м'ясо тушкують разом з овочевим (печеня, азу, рагу) або круп'яним гарніром (плов).

II спосіб — гарнір готують окремо: м'ясо тушковане, м'ясо шпиговане, м'ясо духове, зрази, відбивні та ін.

Страви, які готують першим способом, більш ароматні і соковиті. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горшечках- з щільно закритими кришками. В разі масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром важко порціонувати.

Тушковане м'ясо подають з гарніром і соусом, у якому їх тушували. Перед подаванням страву посипають зеленню петрушки або кропу.

#### М'ясо тушковане

Яловичина (верхній, внутрішній, зовнішній, бічний куски тазостегнової частини) — 170 або баранина (лопаткова частина, грудинка) — 166, або свинина (шийна, лопаткова частини) — 129, морква — 10, цибуля ріпчаста — 7, петрушка (корінь) — 8 або селера (корінь) — 9, жир тваринний топлений харчовий — 7, томатне пюре — 15, борошно пшеничне — 5, маса тушкованого м'яса — 75; маса соусу — 100; гарнір — 150. Вихід — 325.

Обсмажені куски м'яса тушувати до готовності з додаванням бульйону або води, обсмажених овочів і томатного пюре. Іноді готове м'ясо виймають, обсушують на повітрі, кладуть на листи, поливають бульйоном, у якому тушували м'ясо, і ставлять у жарову шафу для відновлення добре підсмаженої кірочки. На бульйоні після тушкування приготувати соус. Готове м'ясо охолодити,

нарізати по 1—2 куски на порцію, залити соусом і довести до кипіння. Подавати з соусом і гарніром. Як гарнір використати відварні макаронні вироби, картоплю відварну, пюре картопляне, картоплю смажену, тушковану, овочі, припущені з жиром, капусту, а також буряки тушковані, гарбуз, кабачки, баклажани смажені.

Перед подаванням на порціонне блюдо або в баранчик покласти гарнір, поряд — м'ясо, яке полити соусом.

### **М'ясо шпиговане**

Яловичина (внутрішні, верхні, бічні і зовнішні куски тазостегнової частини) — 170 або баранина, козлятина (лопаткова частина) — 166, або свинина (лопаткова і шийна частини) — 129, морква — 28, петрушка (корінь) — 20, цибуля ріпчаста — 14, жир тваринний топлений харчовий — 7, томатне пюре — 15, борошно пшеничне — 5, часник — 1,5, маса готового шпигованого м'яса — 100 (в тому числі маса м'яса без овочів — 75, маса соусу — 100), гарнір — 150. Вихід — 350.

Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю, перцем, обсмажити і тушкувати так само, як м'ясо тушковане.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти гарнір — макарони, розсипчасті каші, картоплю відварну або смажену, поряд — нарізане м'ясо, полити його соусом, макарони можна посипати тертим сиром (10 г на порцію).

### **Яловичина, тушкована у сметані**

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги, лопатка) — 112, жир — 5, цибуля ріпчаста — 8, морква — 9, петрушка (корінь) — 4, пастернак (корінь) — 4, сметана — 25, маса тушкова-

ного м'яса — 50, гарнір — 150, соус при тушкуванні — 50. Вихід — 250.

Яловичину великим куском посолити, обсмажити, додати шатковані цибулю, біле коріння, влити воду і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування покласти лавровий лист, перець і сметану. Сік, утворений при тушкуванні, процідити, овочі протерти, змішати з соком і довести до кипіння. Готове м'ясо нарізати по 2—3 кусочки на порцію. Подавати з соусом і тушованою картоплею або комбінованим гарніром.

### **М'ясо делікатесне**

Яловичина (грудинка, пружок) — 136, шпик — 21, часник — 1, цибуля ріпчаста — 12, жир — 3, маса напівфабрикату — 125. Жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готового рулету — 75. Гарнір — 150. Вихід — 225.

Пласт масою до 2 кг відбити, рівномірно розкласти на ньому дрібно нарізаний шпик, посипати сіллю, перцем, пасерованою цибулею, товченим часником, згорнути у вигляді рулету і перев'язати. Підготовлений рулет обсмажити, залити невеликою кількістю бульйону і тушкувати до готовності.

З рулету зняти шпагат, нарізати на порції і подати із складним гарніром і соусом, утвореним при тушкуванні.

### **Яловичина у кисло-молочному соусі**

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) — 170, жир тваринний топлений харчовий — 7, цибуля ріпчаста — 24, томатне пюре — 15, цукор — 8, оцет 9% -й — 3, сухарі житні — 10, маса тушкованого м'яса — 75, маса соусу — 100, гарнір — 150. Вихід — 325.

Підготовлені куски м'яса підсмажити, додати перець чорний горошком, дрібно нарізану пасеровану цибулю, то-

матне пюре, залити гарячим бульйоном або водою і тушкувати при слабкому кипінні близько 1 год. Потім додати подрібнені сухарі, оцет, цукор і тушкувати до готовності м'яса, наприкінці тушкування покласти лавровий лист.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір — макарони відварні, розсипчасті каші, картоклю відварну або смажену, складний гарнір, поряд — тушковане м'ясо, полити соусом, в якому його тушували.

М'ясо можна тушувати великим куском, а перед подаванням нарізати на порції.

### М'ясо духове

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) — 170 або баранина, козлятина (лопаткова частина) — 175, або свинина (лопаткова і шийна частини) — 147, жир тваринний топлений харчовий — 12, картопля — 193, ріпа — 20, морква — 25, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 30, томатне пюре — 15, борошно пшеничне — 3, маса тушкованого м'яса — 75/79/85. Маса соусу з овочами — 250. Вихід — 325/329/335.

Обсмажені порціонні куски м'яса тушувати з бульйоном і пасерованим томатним пюре до готовності. На бульйоні приготувати соус. У посуд, де тушували м'ясо, покласти обсмажену картоплю, пасеровані овочі, нарізані часточками, перець горошком, лавровий лист. Залити приготовленим соусом і тушувати до готовності.

Перед подаванням у баранчик покласти м'ясо разом з овочами, посипати подрібненою зеленню. Можна страву приготувати в порціонних глиняних горшечках з кришками. В разі приготування страви у масовій кількості, м'ясо тушувати окремо з додаванням бульйону, томатного пюре, борошняної пасеровки, спецій, а овочі тушувати окремо.

М'ясо подавати з тушкованими овочами, полити соусом, у якому його тушували.

### Битки українські \*

Свинина (корейка, окіст) — 87, жир — 4, шпик — 10, цибуля ріпчаста — 20, жир — 3, перець чорний — 0,01, часник — 1,5, хліб для грінок — 30, жир — 3. Маса напівфабрикату — 74. Маса готового м'яса — 50, сало — 20, грінки — 20. Гарнір — 150. Вихід — 240.

Свинину нарізати широкими плоскими порціонними кусками, відбити, надати форми биточків, посипати сіллю, перцем і злегка обсмажити. Шпик нарізати пластинами, цибулю — кільцями і злегка обсмажити, житній хліб нарізати скибочками і підсмажити. На дно сотейника покласти пластили сала, зверху битки на них цибулю, залити бульйоном і тушувати до готовності. Наприкінці тушкування заправити розтертим часником.

Перед подаванням битки з цибулею і салом покласти на скибочки підсмаженого хліба, на гарнір подати тушковану картоплю.

### Зрази відбивні

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) — 170 або свинина (лопаткова і шийна частини) — 147; для фаршу: цибуля ріпчаста — 60, жир тваринний топлений харчовий — 8, маса цибулі пасерованої — 25, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., або гриби білі сушені — 5, маса варених грибів — 10, сухарі — 5, петрушка (зелень) — 3, маса фаршу — 42; маса напівфабрикату — 167, жир — 7; маса тушкованих зраз — 100, томатне пюре — 12, борошно пшеничне — 4, цибуля ріпчаста — 7, морква — 8, петрушка (корінь) — 8, маса соусу — 75, гарнір — 150. Вихід — 325.

Підготовлені напівфабрикати посипати сіллю, перцем, обсмажити і тушкувати близько 1 год з додаванням пасерованих овочів і томатного пюре. Зрази вийняти, на бульйоні приготувати червоний соус, яким залити зрази, додати перець горошком, лавровий лист і тушкувати 30—35 хв при слабкому кипінні.

Перед подаванням у баранчик покласти гарнір — гречану кашу, розсипчастий рис або картопляне пюре, поряд — зрази по 2 шт. на порцію, полити червоним соусом.

### Крученики волинські \*

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги) — 169. Для фаршу: капуста білоголова свіжа — 138, цибуля ріпчаста — 10, томатне пюре — 10, жир — 5, цукор — 1, оцет 9%-й — 2, маса фаршу — 100, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 230. Жир — 5, шпик — 25,5. Вихід — 200.

М'ясо нарізати тоненькими скибочками (по 2—3 куски на порцію), відбити і посолити. Потім на кожний кусок покласти тушковану капусту, загорнути, перев'язати ниткою, запанірувати у\*борошні й обсмажити. Після цього крученики покласти у сотейник, на них — тоненькі кусочки шпику, залити м'ясним бульйоном і тушкувати до готовності. З готових кручеників зняти нитки.

Подавати у баранчику з скибочками шпику і соусом, у якому їх тушкували.

### Гуляш

Яловичина (лопаткова і підлопаткова частини, грудинка, пружок) — 162 або свинина (лопаткова і шийна частини) — 129, або баранина, козлятина (лопаткова частина) — 150, жир — 7, цибуля ріпчаста — 24, томатне пюре — 15, борошно пшеничне — 5, маса тушко-

ваного м'яса — 75, маса соусу — 100, гарнір — 150. Вихід — 325.

М'ясо, нарізане кусочками по 20—30 г, підсмажити, уклавши шаром 1—1,5 см на розігріту сковороду, посолити, посипати перцем, перекласти у каструлю з товстим дном, залити бульйоном або водою і тушкувати з додаванням пасерованого томатного пюре у закритому посуді близько 1 год. Потім додати розведену червону борошняну пасеровку, пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перець горошком, лавровий лист і тушкувати при слабкому кипінні 25—30 хв до готовності. У гуляш можна додати сметану, покласти часник.

Перед подаванням у баранчик або на тарілку покласти гарнір — розсипчасту кашу, макарони відварні, галушки з манної крупи, картоплю відварну, поряд — гуляш з соусом, посипати подрібненою зеленню.

### Печеня по-домашньому\* (фото 37)

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) — 107 або свинина (лопаткова і шийна частини) — 87, або курка — 94, або індичка — 95, або гуска — 119, картопля — 240, цибуля ріпчаста — 18, жир тваринний топлений харчовий — 15, морква — 25, томатне пюре — 15, часник — 2, маса м'яса тушкованого — 75, маса готових овочів — 200. Вихід — 250.

М'ясо, нарізане по 2—4 куски на порцію масою 30—40 г, обсмажити з додаванням томатного пюре, залити бульйоном і тушкувати до готовності. У посуд скласти підсмажені картоплю і моркву, нарізані часточками або кубиками, сиру ріпчасту цибулю, нарізану часточками. М'ясо і овочі покласти шарами, щоб знизу і зверху м'яса були овочі (продукти мають бути тільки покриті рідиною), закрити кришкою і тушкувати до готовності. За 5—10 хв до

закінчення тушкування покласти перець, лавровий лист, наприкінці тушкування заправити часником.

Подавати печеню разом з бульйоном і гарніром у горшечках або баранчиках, посипавши зеленню. Страву можна приготувати без томатного пюре.

### **Печеня по-київському \***

Яловичина (вирізка) — 161, картопля — 200, гриби сушені — 15, цибуля ріпчаста — 35, томатне пюре — 15, жир — 20, сметана — 50, перець чорний — 0,01; для тіста: борошно пшеничне — 40, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., вода — 10. Вихід — 325.

Дрібну обчищену картоплю, обсмажену цілою, скласти у порціонний горшечок, зверху на картоплю покласти по 2 куски підсмаженої вирізки, варені дрібно нарізані гриби, цибулю, пасеровану з томатним пюре, січену зелень, покласти сіль, перець, залити сметаною і грибним відваром. Приготувати пісне тісто, тонко розкачати у вигляді кружечка, покрити ним горшечок, щільно притиснувши краї, поверхню тіста змастити яйцями і заткати у жаровій шафі. Подавати печеню у горшечках.

### **Печеня по-кримському**

Баранина — 149, яблука — 50, цибуля ріпчаста — 20, томатне пюре — 12, масло вершкове топлене — 20, картопля — 290, ізіум — 20, борошно пшеничне — 5, сметана — 10, вино портвейн червоний — 5; для тіста: борошно пшеничне — 40, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., вода — 10. Вихід — 315.

Баранину (грудинку) розрубати по два куски на порцію, обсмажити, залити сметанно-томатним соусом і тушкувати 8—10 хв.

У підготовлені горшечки покласти яблука, нарізані часточками, два кусочки м'яса, смажену картоплю, залити со-

усом, у якому тушкували м'ясо, додати промитий ізіум, влити вино, закрити горшечок тістом, поставити його у жарову шафу на 8—10 хв. Подавати у цих самих горшечках.

### **Азу**

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) — 162, жир — 12, томатне пюре — 15, цибуля ріпчаста — 30, борошно пшеничне — 5, огірки солоні — 50, картопля — 193, часник — 1, маса тушкованого м'яса — 75; маса соусу і овочів — 250. Вихід — 325.

М'ясо, нарізане брусочками 30—40 мм завдовжки масою 10—15 г, обсмажити до утворення рум'яної кірочки, додати сіль, перець.

Обсмажене м'ясо скласти у глибокий посуд, залити гарячим бульйоном або водою, додати томатне пюре і тушкувати на невеликому вогні при закритій кришці майже до готовності.

Картоплю нарізати брусочками або часточками, обсмажити, цибулю ріпчасту нашаткувати соломкою, зпасерувати, солоні огірки нарізати соломкою і припустити. В азу ввести розведену червону борошняну пасеровку, пасеровану цибулю, картоплю, солоні огірки, перець горошком і тушкувати 15—20 хв до готовності. Наприкінці тушкування додати лавровий лист, заправити часником. Якщо замість томатного пюре використовують помідори, їх додають разом з картоплею.

Подаючи на стіл, азу покласти в баранчик, посипати зеленню петрушки або кропу. В разі масового приготування картоплю підсмажити окремо і подати безпосередньо перед вживанням."

### **Рагу з баранини або свинини**

Баранина (грудинка і шийна частина) — 114 або свинина (грудинка) — ПО, або рагу по-домашньому (напівфабрикат) — 104, жир — 12, картоп-



ля — 193, морква — 25, ріпа — 27, петрушка (корінь) — 13, цибуля ріпчаста — 30, томатне пюре — 15, борошно пшеничне — 3, маса тушкованої баранини — 90, маса тушкованої свинини або тушкованого рагу з напівфабрикату — 74, маса овочів і соусу — 250. Вихід — 340/324.

Кусочки м'яса разом з кісточками масою 40—50 г обсмажити на добре розігрітій сковороді або листі, наприкінці обсмажування посолити. Потім м'ясо скласти у глибокий посуд, залити гарячим бульйоном або водою, додати пасероване томатне пюре і тушкувати 30—40' ХВ. Картоплю, моркву, ріпу, ріпчасту цибулю, петрушку нарізати кубиками або часточками. Картоплю і ріпу обсмажити, інші овочі зпасерувати. У тушковане до напівготовності м'ясо ввести розведену червону пасеровку, додати моркву, петрушку, цибулю, тушкувати 10 хв, покласти обсмажену картоплю, перець горошком, лавровий лист і тушкувати до готовності. У готове рагу можна покласти варений зелений горошок. Крім зазначених овочів у рагу можна додати кабачки, баклажани, томати, цвітну капусту, стручки квасолі, солодкий перець.

Подаючи на стіл, рагу покласти у баранчик або тарілку, зверху посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу. В разі масового приготування м'ясо з соусом і овочі тушкувати окремо.

Перед подаванням у баранчик або тарілку покласти гарнір, збоку рагу разом з соусом, посипати подрібненою зеленню.

### Плов (фото 38)

Баранина, козлятина (лопатковачастина, грудинка) — 150 або яловичина (бічний, зовнішній куски тазостегнової частини) — 162, або свинина (лопаткова частина, грудинка) — 129, рис — 67,

маргарин — 15, цибуля ріпчаста — 18, морква — 19, томатне пюре — 15, маса тушкованого м'яса — 75, маса гарніру — 200. Вихід — 275.

М'ясо, нарізане кусочками по 20—30 г, обсмажити з додаванням цибулі, моркви і томатного пюре, посолити. М'ясо з овочами скласти у широкий з товстим дном посуд, залити бульйоном або водою (рідини має бути стільки, скільки потрібно для приготування розсипчастої каші), довести до кипіння і всипати перебраний промитий рис; додати перець горошком, лавровий лист і тушкувати. Після того як рис вбере всю рідину, посуд закрити кришкою, помістити на листі з водою у жарову шафу на 25—40 хв. Перед подаванням плов розпушити кухарською виделкою, рівномірно розподіляючи м'ясо з рисом і овочами. Плов можна приготувати без томату, поклавши в нього сухі кислі ягоди (чорну смородину, барбарис).

Перед подаванням плов покласти у баранчик або порціонну сковороду, посипати" подрібненою зеленню петрушки або кропу.

### § 5. ЗАПЕЧЕНІ М'ЯСНІ СТРАВИ

М'ясо і м'ясні продукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами разом з соусом або без нього. Для приготування запечених страв їх попередньо варять, припускають або смажать. Запікають страви при температурі 230—280 °С до утворення" добре підсмаженої кірочки і ирогрівання продукту до 80—85 °С безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується зовнішній вигляд страв і їхні смакові якості. Страви можна запікати у порціонних сковородах (у них і подають) і на листах.

Подаючи на стіл, запечені м'ясні страви поливають вершковим маслом.

## Запіканка картопляна або рулет картопляний з м'ясом

Яловичина (котлетне м'ясо) — 162, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готових м'ясопродуктів — 75, картопля — 309, маса вареної протертої картоплі — 220, цибуля ріпчаста — 29, маргарин столовий — 4; маса пасерованої цибулі — 12, маргарин столовий — 5, сухарі — 6; маса напівфабрикату — 315, маса запеченої страви — 268, маргарин столовий — 10 або соус — 50. В их ід — 278/318.

Сире м'ясо нарізати кусочками, обсмажити, залити гарячим бульйоном або водою і тушкувати до готовності. Потім пропустити крізь м'ясорубку, з'єднати з пасерованою ріпчастою цибулею, додати сіль і перець.

Зварену гарячу картоплю протерти, покласти маргарин або вершкове масло, охолодити до 50 °С, додати яйця і перемішати. Картопляну масу розділити на дві частини. Одну частину викласти на лист, змащений жиром і посиланий сухарями, розрівняти і покласти м'ясний фарш, на нього помістити другу частину картопляної маси, поверхню вирівняти, посипати сухарями, збризкати маслом і запікати. Готову запіканку трохи охолодити і розрізати на порції. Для приготування рулету картопляну масу розкласти на змочену серветку 1 см завтовшки, на середину покласти м'ясний фарш, краї серветки з'єднати, защипати, перекласти рулет швом донизу на змащений жиром лист. Поверхню рулету змастити яйцем, зробити проколи і запікати у жаровій шафі до готовності.

Перед подаванням запіканку або рулет нарізати по одному куску на порцію, покласти на тарілку або порціонне блюдо, полити маслом, соусом червоним, томатним або грибним. Можна приготувати запіканку у порціонній сковороді.

## Макаронник з м'ясом

Яловичина (котлетне м'ясо) — 162, маргарин столовий — 6, маса готових м'ясопродуктів — 75, макарони — 72, цибуля ріпчаста — 29, маргарин столовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12, яйця — 1/4 шт., маргарин столовий — 5, сухарі — 6, маса напівфабрикату — 312, маса запеченої страви — 265. Маргарин столовий — 10. Вихід — 275.

Макарони зварити, охолодити до 60 °С, ввести сирі яйця і перемішати. Приготувати м'ясний фарш. На підготовлений лист покласти рівним шаром половину макаронів, на них — шар м'ясного фаршу, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівняти, збризкати маслом і запекти. Готову запіканку трохи охолодити і нарізати на порції.

Подаючи на стіл, запіканку покласти на тарілку або порціонне блюдо, полити розтопленим маслом.

## Голубці з м'ясом і рисом (фото 39)

Капуста білоголова свіжа — 218, яловичина (котлетне м'ясо) — 164, рис — 13, цибуля ріпчаста — 33, маргарин столовий — 10, маса пасерованої цибулі з жиром — 20, маса фаршу — 175, маса напівфабрикату — 335, маса обсмажених голубців — 302, соус — 125. Вихід — 427.

М'ясо подрібнити на м'ясорубці, змішати з відварним рисом, пасерованою цибулею, додати сіль, мелений перець, січену зелень петрушки, перемішати і розділити на порції.

На листок капусти покласти фарш і загорнути його, надаючи виробу циліндричної форми. Голубці викласти на змащений жиром лист і обсмажити у жаровій шафі, потім залити соусом сметанним або сметанним з томатом, або томатним і запікати.

Перед подаванням у баранчик або тарілку покласти голубці по 2 шт. на порцію, полити соусом, у якому запікали, посипати подрібненою зеленню.

### Голубці українські \*

Капуста білоголова свіжа—150; для фаршу: яловичина (котлетне м'ясо) — 109, рис — 9 або пшоно — 10, або крупа перлова — 8, або крупа пшенична\*—10> цибуля ріпчаста—12, шпик — 5, маса фаршу — 120, маса капусти бланшованої — 120, соус сметаний з томатом — 75, часник — 2. Вихід — 275.

На бланшовані листки капусти покласти фарш з м'яса яловичини, заправленого розсипчастою рисовою (або пшоною, або пшеничною, або перловою) кашею, ріпчастою цибулею, пасерованою на салі, сіллю, перцем і загорнути. Напівфабрикати скласти у сотейник, додати бульйон і припустити. Потім залити соусом сметанним з томатом, тушкувати 10—15 хв і заправити часником. Подавати голубці з соусом, в якому їх тушували.

### Яловичина у цибулевому соусі запечена

Яловичина (лопаткова і підлопаткова частини) — 164, маса вареної яловичини — 75, картопля — 206, маса відварної очищеної картоплі—150, соус — 100, сухарі — 2, сир — 3,3, маргарин столовий — 5, маса напівфабрикату — 333. Вихід — 300.

М'ясо варити або тушкувати великими кусками, потім нарізати по 2 куски на порцію. Картоплю зварити, нарізати кружальцями, скибочками або приготувати картопляне пюре (за I колонкою Збірника рецептур). Порціонну сковороду змастити жиром і підлити трохи цибулевого соусу. На середину сковороди

покласти м'ясо, залити соусом, навколо — картоплю або з кондитерського мішка випустити картопляне пюре, посипати тертим сиром або сухарями, збризкати маслом і запікати.

Подавати у порціонній сковороді, посипавши подрібненою зеленню петрушки або кропу.

### Солянка збірна на сковороді

Яловичина (лопаткова, підлопаткова частини, грудинка) — 76 або баранина, козлятина (лопаткова частина, грудинка) — 77, або свинина (лопаткова частина, грудинка) — 68, сосиски — 26, окіст копчено-варений — 20, огірки солоні — 58, маса припущених огірків — 30; капарці — 30, соус — 50, капуста тушкова — 200, сухарі — 3, сир — 2,2, маргарин столовий — 4, маса напівфабрикату — 377; маса запеченої солянки— 302, маслини.— 15, плоди або ягоди мариновані — 27, лимон — 6. Вихід — 337.

Готові м'ясні продукти нарізати скибочками і обсмажити. Солоні огірки без шкіри і насіння нарізати скибочками і припустити.

М'ясні продукти з'єднати з припущеними огірками, капарцями, частиною маслин, червоним соусом і довести до кипіння.

Порціонну сковороду змастити жиром і посипати сухарями. На неї покласти частину тушованої капусти, зверху — м'ясні продукти з соусом і капарці, потім — капусту, що залишилася (гіркою). Поверхню вирівняти, посипати тертим сиром або меленими сухарями, збризкати жиром і запікати у жаровій шафі протягом 15 хв при температурі 250 °С до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням солянку прикрасити лимоном, маслинами, зеленню петрушки, маринованими фруктами або ягодами. Подавати у порціонній сковороді, у якій запікали.

. Солянку можна приготувати без фруктів, маслин, лимона, відповідно зменшивши вихід. У разі масового приготування солянки її запікають на листі.

#### § 6. СТРАВИ З СІЧЕНОГО М'ЯСА І КОТЛЕТНОЇ МАСИ

З січеного м'яса яловичини, свинини, баранини або телятини готують натуральні січені вироби без додавання і з додаванням хліба. Для виготовлення січених виробів використовують такі куски м'якоти: яловичини — м'якоть шийної частини, паховини і обрізки, які залишаються при розбиранні туші, а також пружок від туш II категорії; баранини, козлятини, телятини — м'якоть шийної частини і обрізки; свинини — обрізки. Вироби з січеного м'яса смажать, припускають, тушкують і запікають. Втрати при теплової обробці виробів становлять 30 %, з котлетної маси — 19 %.

Подаючи на стіл, натуральні січені вироби поливають м'ясним соком або розтопленим маслом. До виробів з котлетної маси підливають соус.

#### Біфштекс січений

Яловичина — 109, шпик — 12,5, молоко або вода — 6,7, перець чорний мелений — 0,04, сіль — 1,2, маса напівфабрикату — 100, жир тваринний топлений харчовий — 7; маса смаженого біфштекса — 70, гарнір — 150. Вихід — 220.

Підготовлений напівфабрикат покласти на розігріту з жиром сковороду і обсмажити з двох боків, довести до готовності у жаровій шафі протягом 5—7 хв. Перед смаженням біфштекс можна запанірувати у борошні.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір з розсип-

частих каш, відварних макаронних виробів, картоплі відварної або смаженої, овочів у молочному соусі, гарбуза, кабачків, баклажанів смажених, а також складний гарнір, поряд — біфштекс, полити його м'ясним соком. Біфштекс січений можна подавати з яйцем або цибулею, як біфштекс натуральний.

#### Шніцель натуральний січений

Свинина (котлетне м'ясо) — 128 або баранина (котлетне м'ясо) — 139, жир-сирець баранячий — 14, або яловичина (котлетне м'ясо) — 129, жир-сирець свинячий або яловичий — 14, вода — 9, яйця —  $\frac{1}{7}$  шт., сухарі — 15, маса напівфабрикату — 137, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженого шніцеля — 100, гарнір — 150, маргарин столовий або вершкове масло — 5. Вихід — 255.

Підготовлений напівфабрикат обсмажити на розігрітій з жиром сковороді до утворення добре підсмаженої кірочки і довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням у порціонне блюдо покласти гарнір — картоплю смажену або відварну, кашу розсипчасту, бобові, а також відварні макаронні вироби, томати, гарбуз, кабачки, смажені баклажани, складний гарнір, поряд — шніцель, який слід полити розтопленим маслом.

#### Люля-кебаб

Баранина (котлетне м'ясо) — 277, жир-сирець — 10, цибуля ріпчаста — 20, сіль — 5, перець — 0,1, маса напівфабрикату — 222, маса смаженого люля-кебаб — 140, борошно пшеничне для лаваша — 45, вода — 12, маса готового лаваша — 50, цибуля зелена — 40, петрушка (зелень) — 15, сумач — 3. Вихід — 235.

Баранину, цибулю ріпчасту, жир-си-

редь пропустити крізь м'ясорубку, заправити сіллю і перцем, витримати на холоді 2-3 год. З приготовленого фаршу сформувати напівфарбрикат люля-кебаб у вигляді сардельок, нанизати на шпайку і підсмажити над жаром.

З борошна на воді замісити круте тісто, розкачати лаваш 1 мм завтовшки, випікати на листі без жиру.

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти тоненький коржик з пшеничного хліба (лаваш), на нього — знятий із шпайки люля-кебаб (2—3 шт на порцію) і закрити другою половинкою лаваша. Поряд або навколо покласти гарнір: зелену або ріпчасту цибулю, томати, часточку лимона, зелень. Окремо у соуснику подати соус Південний або на розетці сухий барбарис. Можна подавати без лаваша

#### **Биточки по-селянському**

Яловичина (котлетне м'ясо) — 101, жир-сирець (яловичий або свинячий) — 4, цибуля ріпчаста — 12, вода 10, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 100, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готових биточків — 75; для соусу: гриби сушені 3, цибуля ріпчаста — 27, жир тваринний топлений харчовий — 4, вода — 40, томатне пюре — 6, маса соусу з томатним пюре, цибулею і грибами — 50, картопля — 173, морква — 16, цибуля ріпчаста — 29, томатне пюре — 9, жир тваринний топлений харчовий — 11, маса тушкованих овочів — 150. Вихід — 275.

Яловичину і жир-сирець подрібнити на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додати дрібно нарізану ріпчасту цибулю, воду, сіль, перець і добре перемішати. З приготовленої маси сформувати биточки (по 1 шт. на порцію), запанірувати в борошні й обсмажити з обох боків. Підготовлені варені гриби дрібно нарізати і обсмажити

разом з цибулею і томатним пюре. Обсмажені биточки перекласти у посуд, додати підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби залити грибним відваром і тушкувати 10-15 хв. Для гарніру картоплю і моркву нарізати кубиками або часточками обсмажити окремо майже до готовності, з'єднати з дрібно нарізаною цибулею, пасерованим томатним пюре, залити бульйоном або водою і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування додати перець і лавровий лист. Подавати биточки з тушкованими овочами, соусом, у якому їх тушували

#### **Котлети полтавські**

Яловичина (котлетне м'ясо) 106, вода 7 шпик — 7, часник 1, сухарі — 9, маса напівфабрикату — 100, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смажених котлет — 75 Гарнір — 150, масло вершкове або маргарин Столовий — 5 Вихід — 230

Яловичину пропустити два рази крізь м'ясорубку додати воду, шпик, нарізану дрібними кубиками, подрібнений часник, сіль, перець і перемішати. З підготовленої маси сформувати котлети (по 2 шт на порцію), запанірувати у сухарях і підсмажити. Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти смажену картоплю, поряд — котлети, які полити вершковим маслом, страву прикрасити гілочками зелені.

#### **Биточки дніпропетровські**

Яловичина (лопатка, грудинка) — 50, вода 4, цибуля ріпчаста — 7, маргарин — 2, яйця — 1 шт., перець чорний — 0,02, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 75, жир — 4, маргарин — 3, хліб пшеничний для гринок — 30, масло вершкове — 4, гарнір — 150 Вихід — 240.

М'ясо пропустити крізь м'ясорубку

Цибулю спасерувати на маргарині. Білки яєць відділити від жовтків і підсмажити, потім дрібно посікти, з'єднати з пасерованою цибулею і подрібненим м'ясом, заправити сіллю, перцем, додати рідину і перемішати.

З підготовленої маси сформувати биточки, запанірувати їх у борошні і смажити, одночасно підсмажити жовтки і грінки. Подаючи на стіл, биточки покласти на грінки, зверху — смажені жовтки.

На гарнір подати смажену картоплю.

### Битки театральні

Яловичина — 100, вода — 7; для фаршу: рулет — 6,3, гриби сушені — 3, цибуля ріпчаста — 19, масло вершкове — 5, соус молочний — 5; маса фаршу — 30, яйця—1/4 шт.; хліб пшеничний — 20; маса напівфабрикату — 140, жир — 15; гарнір — 150, соус грибний — 75. В и хід—125/150/75.

М'ясо пропустити крізь м'ясорубку 2 рази, заправити сіллю, перцем, додати воду, перемішати, порціонувати по 2 шт. на порцію, сформувати у вигляді кружалець. На підготовлені м'ясні кружальця покласти фарш, загорнути надати форму битків. Напівфабрикат запанірувати у льезоні і черствому хлібі, нарізаному дрібними кубиками, і підсмажити в жирі. Довести до готовності в жаровій шафі. Подати на порціонному блюді з картопляними кульками. Соус грибний подавати окремо.

### Котлети, биточки, шніцелі

Яловичина (котлетне м'ясо) — 76 або свинина (котлетне м'ясо) — 66, або телятина (котлетне м'ясо) — 85, або баранина (котлетне м'ясо)—78. Хліб пшеничний — 14, молоко або вода — 17, сухарі — 8, маса напівфабрикату — 93, жир тваринний топлений харчовий — 5, маса смажених котлет, биточків, шніце-

лів—75, гарнір—150, соус—50 або маргарин столовий, або вершкове масло—5. В и хід —275/230.

Підготовлені напівфабрикати покласти на розігрітий з жиром лист або сковороду, обсмажити до утворення рум'яної кірочки, довести до готовності у жаровій шафі (4—5 хв). Готовність визначають за появою білих бульбашок на поверхні виробів.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір (каші розсипчасті, відварні бобові, макаронні вироби, картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, капусту тушковану, складний гарнір), поряд покласти котлети або шніцелі, полити розтопленим маслом або підлити соуси: червоний, цибулевий, червоний з цибулею і корнішонами, томатний, сметанний, сметанний з цибулею. Биточки покласти у баранчик і полити соусом сметанним або сметанним з цибулею.

### Зрази січені

Котлетне м'ясо: яловичина—103 або свинина — 89, або телятина — 115, або баранина, козлятина — 106, хліб пшеничний — 16, молоко або вода — 23, котлетна маса — 113; для фаршу: цибуля ріпчаста — 62, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса пасерованої цибулі— 26, яйця—1/\* шт., петрушка (зелень) — 5; маса фаршу — 40, сухарі— 12; маса напівфабрикату—16, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса смажених зраз — 140, гарнір — 100, соус — 50. В и хід — 290.

Підготовлені напівфабрикати підсмажити основним способом, довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір (розсипчасту рисову або гречану кашу, картоплю відварну, пюре картопляне), збоку — зрази, полити маслом або підлити соус червоний або цибулевий.

Котлетне м'ясо: яловичина — 103 або свинина — 89, або телятина — 115, або баранина, козлятина — 106, хліб пшеничний — 16, молоко або вода — 24, цибуля ріпчаста — 29, жир тваринний топлений харчовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12, борошно пшеничне — 8; маса напівфабрикату — 135, жир тваринний топлений харчовий — 7; маса готових тюфтельок — 115, соус — 75, гарнір — 100. Вихід — 290.

Підготовлені напівфабрикати обсмажити, залити соусом червоним, томатним або сметанним з томатом і тушкувати 10—12 хв. у жаровій шафі.

Подаючи на стіл, у баранчик або тарілку покласти гарнір (розсипчастий рис, гречану кашу або картопляне пюре, картоплю відварну), поряд — тюфтельки, полити соусом, у якому їх тушкували, посипати подрібненою зеленню петрушки або січеним часником.

### **Биточки, запечені під сметаним соусом, з рисом (по-козацькому)**

Котлетне м'ясо: яловичина — 101 або свинина — 87, або телятина — 112, або баранина, козлятина — 103, хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 24, сухарі — 10, маса напівфабрикату (биточки) — 123, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса смажених биточків — 100; гарнір — 140, соус — 100, сир — 4; маса напівфабрикату — 341. Вихід — 300.

Зварену розсипчасту рисову кашу заправити пасерованим томатом. На порціонну сковороду, змащену жиром, покласти заправлений рис, зверху — підсмажені биточки, залити сметанним соусом, посипати тертим сиром і запікати. Подавати у порціонній сковороді, в якій запікали, посипати подрібненою зеленню петрушки.

Котлетне м'ясо: яловичина — 155 або баранина, козлятина — 159, або, телятина — 173, хліб пшеничний — 23, молоко або вода — 34, котлетна маса — 170; для фаршу: макарони відварні — 125, маргарин столовий — 3, маса фаршу з макаронів — 128, яйця — 1 шт., сухарі — 6, маса напівфабрикату з макаронами — 313, маргарин столовий (для змащування листа і збризкування) — 4, маса готового рулету з макаронами — 275, соус — 50. Вихід — 325.

Сформований рулет укласти на змащений жиром лист швом донизу, змастити яйцем, посипати сухарями, зробити проколи, щоб виходила пара. Підготовлений рулет запікати у жаровій шафі 30—40 хв при температурі 180—200 °С. Перед порціонуванням страву трохи охолодити, нарізати.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти 1—2 куски рулету, полити соусом червоним основним або цибулевим, або м'ясним соком.

### **§ 7. СТРАВИ З СУБПРОДУКТІВ**

Субпродукти нестійкі при зберіганні, оскільки легко можуть обсіменятися бактеріями. Готуючи страви із субпродуктів, необхідно суворо додержувати правил санітарії і гігієни.

Підготовлені субпродукти слід негайно направляти на теплову обробку. їх варять, а потім смажать, тушкують або відразу використовують для смаження.

Страви із субпродуктів поживні і смачні, оскільки містять білки, жири, вітаміни і мінеральні солі.

### **Язик відварний з соусом**

Язик яловичий — 126 або баранячий — 143, або свинячий або телячий — 127, морква — 4, цибуля ріпчас-

та — 4, петрушка (корінь) — 3, маса відварного язика — 75, гарнір — 150, соус 75. • В и х і д — 300.

Язики, підготовлені для варіння, покласти у посуд, залити гарячою водою, довести до кипіння і зняти піну. Додати сирі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, зменшити нагрівання і варити до готовності. Наприкінці варіння посолити. Строк варіння залежить від виду язиків і коливається від 1 до 3 год. Зварені гарячі язики опустити у холодну воду на 5 хв і обчистити. Язики нарізати на порції (по 2—3 кусочки), залити невеликою кількістю бульйону і довести до кипіння. До подавання зберігати у бульйоні.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо покласти гарнір (картопляне пюре, відварну картоплю, овочі у молочному соусі, бобові відварні з жиром), поряд — язик, який полити соусом червоним основним, червоним з-вином, білим основним, сметанним з хрінном.

### **Нирки по-російському**

Нирки яловичі — 181 або нирки телячі, або баранячі, або свинячі — 151, картопля — 145, морква — 31, цибуля ріпчаста — 30, петрушка (корінь) — 13, маргарин столовий — 13, огірки солоні — 58, часник — 10, маса готових нирок — 75, маса соусу і овочів — 225. В и х і д — 300.

Варені яловичі або сирі баранячі, телячі і свинячі нирки нарізати скибочками і обсмажити. Солоні огірки обчистити, нарізати скибочками і припустити, картоплю, нарізану часточками або кубиками, обсмажити. Моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, нарізані часточками, зпасерувати з додаванням томатного пюре. Пасеровані овочі з'єднати з припушеними огірками, тушкувати 10—15 хв, ввести розведену борошняну пасеровку, покласти обсмажені нирки, картоплю, перець горошком і тушкувати

20—25 хв. За 5 хв до закінчення тушкування додати лавровий лист і сіль.

Перед подаванням у баранчик або порціонну сковороду покласти тушковані нирки разом з овочами і соусом, посипати дрібно посіченим часником і зеленню. Якщо страву готують у великій кількості, то картоплю при тушкуванні не кладуть, а використовують її як гарнір.

### **Нирки, смажені у соусі**

Нирки яловичі — 181 або баранячі, або свинячі, або телячі — 151, маргарин столовий — 7, маса готових нирок — 75, гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300.

Підготовлені сирі свинячі, баранячі, телячі нирки, яловичі (попередньо відварені) нарізати скибочками або кружальцями, посипати сіллю і перцем, покласти на розігріту з жиром сковороду і смажити 5—6 хв, залити соусом червоним, цибулевим, томатним або сметанним і довести до кипіння.

Перед подаванням у баранчик або порціонну сковороду покласти смажену картоплю або розсипчасту кашу, поряд — нирки і посипати подрібненою зеленню.

### **Мозок відварний**

Мозок — 125, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, оцет 3%-й — 4, маса відварного мозку — 75, шампінйони свіжі — 38 або гриби білі свіжі — 36, маса варених грибів — 20, гарнір — 100, соус — 75 або вершкове масло — 3. В и х і д — 270/198.

Мозок покласти у посуд в один ряд, щоб під час варіння він не деформувався, залити холодною водою так, щоб закрити тільки поверхню продукту, додати моркву, петрушку, цибулю, перець горошком, лавровий лист, сіль, влити



оцет і довести до кипіння. Для поліпшення смаку і кольору мозку, а також для збереження форми воду слід підкислити. Мозок варять при слабкому нагріванні без кипіння і закритій кришці 25—30 хв, зберігають у цьому самому відварі. Варений мозок розділяють на порції.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти відварний або припущений рис, картопляне пюре, картоплю відварну або відварний зелений горошок, поряд — мозок, зверху укласти варені шампінйони або білі гриби, нарізані скибочками, полити соусом паровим або білим. Можна подавати без грибів.

#### Мозок смажений

Мозок—130, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь)—3, оцет 3%-й — 4, маса вареного мозку — 78, борошно пшеничне — 4, маса напівфабрикату— 82, маргарин столовий — 8, маса смаженого мозку — 75, лимон— 11, гарнір—150, маргарин столовий— 5. Вихід — 240.

Відварений мозок охолодити, нарізати скибочками, посипати сіллю, перцем, запанірувати в борошні, обсмажити у жирі до утворення рум'яної кірочки.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо покласти гарнір (смажену картоплю, картопляне пюре, картоплю у молоці, кашу гречану або рисову розсіпчасту, зелений горошок або складний гарнір), збоку—мозок, який полити розтопленим маслом або подати окремо соус томатний.

#### Печінка, смажена з жиром або цибулею

Печінка яловича — 127 або бараняча, або свиняча, або теляча — 119, борошно пшеничне — 5, маса напівфабри-

кату—110, жир тваринний топлений харчовий — 10; маса смаженої печінки — 75, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5 або цибуля, смажена у фритюрі—15. Вихід — 230/240.

Печінку нарізати по 1—2 куски на порцію (свинячу печінку необхідно бланшувати), посипати сіллю, перцем, запанірувати в борошні і смажити з обох боків до готовності. Печінку не рекомендується пересмажувати, оскільки вона стане твердою.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти смажену або відварну картоплю або картопляне пюре, або кашу розсіпчасту, поряд — печінку, полити її розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю.

#### Печінка по-строгановському

Печінка яловича — 133 або бараняча, або свиняча, або теляча — 125, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса готової печінки — 75; соус — 75, томатне пюре — 8, соус Южний — 4, гарнір — 150. Вихід—312.

Підготовлену печінку нарізати брусочками 3—4 см завдовжки і масою 5—7 г, обсмажити, помішуючи на добре розігрітій сковороді (шар печінки — 1—1,5 см) 3—4 хв, наприкінці смаження посолити. Потім залити соусом сметанним з цибулею, додати зпасероване томатне пюре, соус Південний, розмішати і довести до кипіння.

Перед подаванням печінку разом з соусом покласти у баранчик або порціонну сковороду, посипати подрібненою зеленню петрушки. Гарнір (картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, макарони відварні) подати окремо або разом з печінкою.

## Серце або легені у соусі

Серце—147 або легені 125, петрушка (корінь) — 3, морква—4, цибуля ріпчаста — 4, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса готових субпродуктів—75, гарнір—150, соус—100, часник—1 Вихід — 325

Легені, серце окремо відварити до готовності з додаванням овочів. Зварені субпродукти нарізати на кусочки масою 20-^30 г, злегка обсмажити, скласти у глибокий посуд, додати пасеровану ріпчасту цибулю, залити червоним соусом і тушкувати 15^20 хв. Наприкінці тушкування покласти дрібно посічений часник.

Подаючи на стіл, у баранчик або тарілку покласти гарнір (картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, макарони відварні, розсипчасту кашу), поряд — субпродукти разом з соусом.

Вимоги до якості м'ясних страв. Відварні м'ясні страви нарізують упоперек волокон на тоненькі кусочки, поверхня має бути не завітреною. Колір м'яса — від світло-сірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду м'яса. Сосиски і сардельки варені подають цілими. З сосисок знімають оболонку. Колір — від світло-червоного до темно-червоного, консистенція ніжна, соковита, смак і запах мають відповідати виду виробу.

Смажені натуральні м'ясні страви мають добре підсмажену рум'яну кірочку. М'ясо яловичини і баранини може бути слабко, середньо і добре просмаженим, а з свинини і-телятини — повністю просмаженим. М'ясо нарізають упоперек волокон на тоненькі кусочки. Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньопросмаженого — від рожевого до сірого, у повністю просмаженого — від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньопросмаженого

м'яса — більш соковита. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса.

Порціонні куски непаніровані — однакові за товщиною, обсмажені з обох боків до утворення рум'яної кірочки. У натуральних котлетях кісточка добре зачищена. Колір на розрізі — від сірого до коричневого, для біфштексів, лангетів, антрекотів — від рожевого до сірого. Смак і запах, властиві смаженому м'ясу, з ароматом, характерним для певного виду м'яса. Консистенція біфштексів, лангетів, філе соковита, добре просмажена, інші вироби можуть бути менш соковитими.

М'ясні страви, підсмажені малими кусочками, повинні мати форму нарізання, що відповідає страві; консистенція м'яка, соковита, без грубих плівок і сухожилків. Смак і запах — властиві певному виду смаженого м'яса.

Паніровані смажені страви мають овальну форму, з рівними неприпіднятими краями, поверхня рівна з хрумкою кірочкою. Колір на розрізі — від сірого до коричневого. Смак і запах — властивий м'ясу, смаженому у сухарях. Допускається присмак жирів, які використовували при смаженні м'яса. Консистенція виробів пружка, м'ясо м'яке, соковите, кірочка хрумка.

Тушковане м'ясо великим куском на поверхні повинне мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите.

Тушковане м'ясо нарізане упоперек волокон і залите соусом.

Маленькі кусочки м'яса для бефстроганова, рагу, гуляшу, азу, плову однакової форми і розміру, залиті соусом. Овочі, тушковані разом з м'ясом, зберегли форму, м'які, колір — від темно-червоного до коричневого. Колір м'яса сірий або коричневий, овочі, тушковані разом з м'ясом, коричневі або бурі. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, консистенція м'яка, соковита.

Запечені м'ясні страви під соусом мають рум'яну кісточку, консистенція м'яка, не допускається висихання соусу, колір світло-коричневий.

Страви з січеної маси мають рум'яну кісточку, поверхня і краї рівні без тріщин. Смак у міру солоний, із запахом спецій. Колір на розрізі світло- або темно-сірий. Консистенція соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожилків.

Страви з котлетної маси зберегли форму, поверхня не розтріскалася, з добре підсмаженою коричневою кірковою, 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, кісточка хрумка, однорідна маса без кусочків м'яса, хліба і сухожилків.

Відварні м'ясні продукти зберігають з невеликою кількістю бульйону у посуді із закритою кришкою при температурі 50—60 °С не більш як 3 год. Для більш тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильній шафі не більш як 48 год.

М'ясні страви, смажені великими кусками, зберігають близько 3 год у гарячому стані, для більш тривалого зберігання їх охолоджують і зберігають у холодильній шафі протягом 48 год. Натуральні порціонні малі кусочки м'яса, паніровані порціонні вироби і страви з котлетної маси слід смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не більш як 30 хв. Тушковані і запечені страви зберігають не більше ніж 2 год.

## § 8. СТРАВИ З СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ І ДИЧИНИ

Страви з птиці і дичини характеризуються високою поживною цінністю і добрим смаком, легко засвоюються організмом. Вони містять велику кількість

повноцінних, легкозасвоюваних білків, жирів, а також вітамінів і екстрактивних речовин. За вмістом азотистих речовин найціннішим є філе птиці. Порівняно з м'ясом свійських тварин сполучної тканини у м'ясі птиці менше, вона більш ніжна і пухка. Страви з дичини характеризуються специфічним (іноді гіркуватим) присмаком. Страви з нежирної птиці широко використовуються у лікувальному харчуванні. Гарніри з круп і картоплі доповнюють ці страви вуглеводами, а овочеві — збагачують їхній вітамінний і мінеральний склад.

Спосіб теплової обробки залежить від виду, вгодваності і віку птиці. Птицю для других страв варять, припускають, смажать, тушкують і запікають. Курку і індичку варять, смажать і тушкують, качку і гуску смажать і тушкують: Стару птицю варять або тушкують, оскільки у неї тверде м'ясо і при смаженні воно погано розм'якшується. Тривалість теплової обробки коливається від 20 хв до 1,5 год.

### Відварна птиця

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), після закипання знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85—90 °С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи потовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку, статі і маси птиці. Курчат варять 20—30 хв, молодих курей — близько 1 год, старих курей і півнів — до 2 год, гусей і індичок — 1—2 год, дичину — 20—40 хв.

Для збереження поживних речовин курчата, філе курей і дичини, а також вироби з котлетної маси припускають.

Щоб зберегти білий колір філе, поліпшити смак, під час припускання додають біле сухе вино або сік лимона.

### **Птиця, дичина або кролик відварні з гарніром (фото 40)**

Курка — 208 або курчата — 184, або бройлер-курчата — 175, або індичка — 186, або гуска — 208, або качка — 212, або фазан — 'Д-шт., або кролик — 143, цибуля ріпчаста — 4, пегрушка (корінь) — 4 або селера (корінь) — 4, маса вареної птиці або кролика — 100, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — птиці, кролика — 325, фазана — 225.

Зварену птицю або кролика вийняти з бульйону, дати охолонути, потім розрубати на порцію по два кусочки (від окосту і філе). Спочатку тушку розрубати вздовж навпіл, потім кожну половину розділити на філе і ніжку і однаково кількість кусочків. Варену птицю і кролика розрубати на 4—6 частин залежно від величини тушок і норм виходу, скласти у глибокий посуд, залити гарячим бульйоном, довести до кипіння і зберігати на марміті у закритому посуді.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти припущений рис, картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок, відварний або складний гарнір, поряд — порцію птиці, полити соусом білим, білим з яйцем, паровим; для качок і гусей — червоний основний, можна полити вершковим маслом.

### **Смажена птиця, кролик і дичина**

Птицю і дичину смажать цілими тушка-ми і порціонними кусками. Перед смаженням підготовлені тушки птиці і кролика посолити, змастити сметаною, укласти на лист спинкою донизу й обсмажити на плиті при температурі 150—160 °С. Великі тушки птиці сма-

жать у жаровій шафі при температурі 220—250 °С, до готовності доводять при температурі 150—160 °С. Щоб птиця рівномірно просмажилась, а на поверхні утворилась рум'яна кірочка, тушки під час обсмажування перевертають, поливають жиром і соком, що виділилися. Дорослих курей, гусей, качок і індичок перед смаженням попередньо відварюють до напівготовності. Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків 20—30 хв, тетеруків 40—50 хв, курей і качок 40—60 хв, гусей, індичок 1—1,5 год. Втрати при смаженні птиці становлять 25—40 % залежно від виду її і вмісту жиру.

### **Птиця або кролик смажені**

Курка — 216 або курчата — 213, або бройлер-курчата — 196, або індичка — 192, або качка — 246, або гуска — 261, або кролик — 143, сметана — 3, маргарин столовий — 5, маса смаженої птиці або кролика — 100, масло вершкове — 7, гарнір — 150. Вихід — 257.

Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколюванням кухарською голкою товстої частини м'якоти (з готового виробу витікає прозорий сік).

Смажені тушки птиці розрубати вздовж на дві частини, потім кожну половину розділити на філе і ніжку і на однаково кількість кусочків. В разі порціонування великої птиці можна вирубати спинну кістку. Філе розрубують у поперечному напрямі, а ніжки — навскіс. На порцію використовують, по 2 кусочки (філе і окісточок). Курчата подають цілими тушками або розрубують уздовж навпіл посередині грудної кістки, іноді — на 3—5 частин. Куски птиці покласти у сотейник, підлити м'ясний сік і прогрівати 5—7 хв.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку покласти смажену картоп-

лю, поряд — порцію смаженої птиці, полити м'ясним соусом і вершковим маслом. Додатково на гарнір можна подати у салатнику, вазочці або пиріжковій тарілці салат зелений, салат з білоголової або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

### **Гуска, качка фаршировані**

Гуска — 261 або качка — 246, маргарин столовий — 5, картопля — 207, абочорнослив — 133, аобяблука — 250, цукор — 5, маса фаршу — 150, маса смаженого виробу — 250, масло вершкове — 7. Вихід — 257.

Оброблену тушку гуски або качки зафарширувати картоплею або чорносливом, або яблуками і смажити у жаровій шафі 45—60 хв. Для начинки беруть бульби картоплі середнього розміру або обточують їх і злегка підсмажують. Яблука обчистити від шкірки, видалити насінневе гніздо, нарізати часточками і посипати цукром. Попередньо замочений чорнослив з видаленою кісточкою посипати цукром.

Перед подаванням фаршировану птицю розрубати на порції, покласти на блюдо разом з начинкою і полити соком, що виділився під час смаження, і розтопленим вершковим маслом.

### **Дичина смажена**

Рябчик або куріпка сіра —  $\frac{1}{3}$  шт., або куріпка біла —  $\frac{1}{3}$  шт., або тетерук —  $\frac{1}{4}$  шт., або фазан —  $\frac{1}{4}$  шт., або глухар —  $\frac{1}{8}$  шт., маргарин столовий або жир тваринний топлений харчовий — 5, масло вершкове — 7, гарнір — 150.

Заправлені тушки дичини натерти сіллю і смажити так само, як і курку.

Малу дичину (перепілку, дупеля, бекаса) смажити у сотейнику. Перед смаженням їх покрити тонким шаром шпику і перев'язати шпагатом. Після утво-

рення коричневої кірочки сотейник закрити кришкою і на слабкому вогні довести до готовності.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти картоплю фрі або смажену, поряд — на скибочці пшеничного хліба, підсмаженого на маслі і змащеного паштетом з печінки, покласти кусок дичини або цілу тушку, полити вершковим маслом або підлити м'ясний сік. Окремо можна подати салат з червоно- або білоголової капусти, мариновані фрукти або ягоди.

### **Курчата-табака (фото 41)**

Курчата — 414, масло вершкове — 18, сметана — 5. Маса смаженого курчати — 200, соус ткемалі — 50 або часник — 26, вода кип'ячена — 30. Вихід — 250.

Оброблену тушку курчати розрубати по грудній кістці вздовж навпіл, розпластати, ніжки заправити у кишеньку, надати плоскої форми, натерти сіллю, часником і смажити на вершковому маслі під пресом на слабкому вогні до готовності; періодично перевертаючи. Можна смажити на спеціальних сковородах з кришками, в які вмонтовано прес масою 2—2,5 кг.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку покласти курча, навколо — гарнір (томати, зелену цибулю, розрізану на частини 3—4 см завдовжки, або ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, дольку лимона). Прикрасити листками салату або зеленою петрушкою, окремо подати соус ткемалі або потовчений з сіллю часник, розведений бульйоном або водою.

### **Котлети натуральні із філе птиці, дичини або кроля з гарніром**

Курка — 192 або бройлер-курчата — 223, або фазан —  $\frac{1}{8}$  шт., або ряб-

чик, або куріпка сіра —  $\frac{1}{3}$  шт., глухар —  $\frac{1}{10}$  шт., або тетерук —  $\frac{1}{8}$  шт., або куріпка біла —  $\frac{1}{4}$  шт., або кролик — 90, масло вершкове — 5, маса смаженої котлети — 50, грінки — 20, масло вершкове — 5, гарнір — 150. Вихід — 225.

Підготовлений котлети з філе птиці або дичини, або м'якоть кролика смажити на вершковому маслі безпосередньо перед подаванням. Перед подаванням котлети покласти на грінки, гарнірувати складним гарніром, який складається з 3—4 видів овочів: картоплі смаженої або фрі, зеленого горошку, цвітної капусти, морквл, стручків квасолі припущених. Котлету полити вершковим маслом, на кісточку надіти папільютку.

#### **Котлети з філе птиці або дичини паніровані смажені**

Курка — 192 або бройлер-курчата — 223, або фазан — 'Д шт., або рябчик, куріпка сіра —  $\frac{1}{8}$  шт., або глухар —  $\frac{1}{12}$  шт., хліб пшеничний — 17, яйця — 'II шт., маса напівфабрикату — 85, вершкове масло — 10, маса смаженого філе — 75, масло вершкове — 5, гарнір — 150. Вихід — 230.

Підготовлений напівфабрикат підсмажити на топленому вершковому маслі, до готовності довести у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір з 3—4 видів овочів, поряд — крутон з пшеничного хліба, на нього котлету, полити вершковим маслом, на кісточку надіти папільютку. Гарнір можна покласти у тарталетки.

#### **Котлети по-київському (фото 42)**

Курка — 231 або філе куряче — 83+7 (кісточка), масло вершкове — 30, яйця — 'Д шт., хліб пшеничний — 28,

маса напівфабрикату — 145+7, кулінарний жир — 15, маса смажених котлет — 128+7, гарнір — 150, масло вершкове — 10. Вихід — 288+7.

Підготовлений і охолоджений напівфабрикат смажити у фритюрі 5—7 хв до утворення золотистої кірочки, у жаровій шафі довести до готовності 2—3 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір, який складається з 3—4 видів овочів: відварного зеленого горошку, картоплі, смаженої у фритюрі, нарізаної соломкою, відварної цвітної капусти. Поряд з гарніром розмістити крутон з пшеничного хліба, на нього покласти котлету, полити вершковим маслом, на кісточку надіти папільютку, прикрасити зеленню.

#### **Птиця, дичина або кролик по-столичному**

Курка — 272 або бройлер-курчата — 316, фазан — 'Д шт., кролик — 146, хліб пшеничний — 37, яйця — 'Д шт., маса напівфабрикату з птиці — 148, те саме з кролика — 153, масло вершкове — 20, маса смаженого філе — 130, масло вершкове — 10, гарнір — 150. Вихід — 290.

Підготовлений напівфабрикат смажити у напівфритюрі з топленого вершкового масла 12—15 хв безпосередньо перед подаванням.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір з 3—4 видів овочів, поряд — крутон, на нього — філе. На філе покласти консервовані фрукти, прогріті у сиропі, і в момент подавання — охоложене вершкове масло у вигляді квітки.

#### **Котлети січені з птиці, дичини або кролика з гарніром**

Курка — 154 або індичка — 15-1, або фазан — 'Д шт., або рябчик, куропатка

сіра— $\frac{1}{2}$  шт., або тетерук— 'Д шт., або кролик — 106, хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 26, внутрішній жир — 3, сухарі — 10, або хліб пшеничний— 22, маса напівфабрикату—125, маргарин столовий — 5, маса смажених котлет — 100, гарнір — 150, соус — 50 або маргарин столовий — 8. В и х і д — 300/258.

З котлетної маси сформувати котлети, запанірувати у сухарях або білій паніровці, котлети пожарські — у пшеничному хлібі, який нарізають соломкою або кубиками. Форма котлети залежить від назви її: пожарські котлети мають трохи приплюснутий тупий кінець (по 2—3 шт. на порцію); у гатчинських (готують найчастіше з м'яса дичини) обидва кінці котлети симетрично загострені. Смажать котлети основним способом, до готовності доводять у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти гарнір (картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, рисову або гречану кашу, зелений горошок, складний гарнір), поряд — котлети (2—3 шт. на порцію), полити вершковим маслом.

### **Тушковані страви з птиці, кролика**

Птицю, дичину і кролика тушкують порціонними і малими кусками, іноді цілими тушками. Спочатку їх обсмажують, потім тушкують у соусі або бульйоні з додаванням коріння, цибулі, спецій, іноді томату, грибів.

### **Гуска, качка по-домашньому**

Гуска — 256 або качка — 240, цибуля ріпчаста — 24, картопля — 213, маргарин столовий — 7, бульйон або вода — 110, маса тушованої птиці — 100. Гарнір — 250. В и х і д — 350.

Підготовлені тушки птиці або кролика нарубати на куски, обсмажити, посолити, скласти у горщик або інший по-

суд, додати нарізану часточками і обсмажену картоплю, нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, перець, залити бульйоном так, щоб рідина покрила продукти і тушкувати у жаровій шафі до готовності. Наприкінці тушкування додати лавровий лист.

Перед подаванням на тарілку поставити горщик, страву посипати зеленню.

### **Чахохбілі**

Курка — 213, маргарин столовий — 15, маса смаженої курки — 100, цибуля ріпчаста — 150, маса пасерованої цибулі — 63; томати свіжі — 71 або томатне пюре — 28, борошно пшеничне — 2, бульйон або вода — 50, оцет 3%-й — 10, часник — 4, коріандр, васильки (зелень) — 15. В и х і д — 250.

Тушку птиці розрубати на порціонні куски і обсмажити. Потім їх посолити, додати перець. Добре обсмажені куски птиці скласти у глибокий посуд, додати пасеровану цибулю, дрібно нарізані томати або пасероване томатне пюре, розведену суху борошняну пасеровку, бульйон або воду, оцет і тушкувати. За 5 хв до готовності заправити зеленню кінзи і васильків, лавровим листом, потовченим часником.

Подаючи на стіл, у баранчик або на порціонну сковороду покласти птицю разом з соусом, посипати зеленню, прикрасити долькою лимона. Можна подавати з рисом.

### **Рагу із субпродуктів птиці, дичини, кролика**

Курка — 213 або курчата — 209, або бройлер-курчата — 192, або качка — 240, або індичка — 188, або гуска — 256, або фазан — 'Д шт., або кролик — 140, або субпродукти птиці — 125, маргарин столовий — 4, маса смаженої птиці, дичини, кролика або су-

бпродуктів — 100; картопля — 193, морква — 25, ріпа — 30, петрушка (корінь) — 13, томатне пюре — 15, цибуля ріпчаста — 30, маргарин столовий — 8, борошно пшеничне — 3, маса гарніру і соусу — 250. Вихід — 350.

Тушки птиці або кролика розрубати на куски по 40—50 г, субпродукти обробити. Підготовлені продукти обсмажити до утворення рум'яної кірочки, посолити, скласти у каструлю, залити гарячим бульйоном або водою (20—30% маси продукту), додати пасероване томатне пюре і тушкувати 30—40 хв. На бульйоні, що утворився при тушкуванні, приготувати соус червоний основний, яким залити кусочки м'яса, додати обсмажені картоплю, нарізану часточками, моркву, цибулю, корінь петрушки, ріпу (попередньо бланшовану), перець, тушкувати 15—20 хв. Наприкінці тушкування заправити лавровим листом. Перед подаванням у порціонну тарілку або баранчик покласти рагу, посипати зеленню.

**Вимоги до якості страв з птиці і дичини.** Кожна порція складається з передньої частини тушки і ніжки, м'якоть становить не менш як 65% порції. Внутрішня частина тушки без згустків крові, залишків вола та інших органів. Допускають, проте вважають дефектами надриви шкіри, сліди колодочок на крилах, нерівномірно обсмажені кусочки м'яса. Відхилення у масі окремих порцій для смаженої птиці допускаються  $\pm 3\%$ , проте маса 10 порцій має бути без відхилень.

## Глава 8. СТРАВИ З ЯЄЦЬ І СИРУ

Яйця — продукт дуже високої харчової і біологічної цінності. Страви з них (фото 43) є важливим джерелом особливо цінних білків, лецитину й арахідонової кислоти, які нормалізують жировий обмін, вітамінів D, E, фолієвої кисло-

Порціонні куски відварної птиці складаються з частини тушки і частини окосту. Колір — від сіро-білого до світло-сірого, консистенція м'яка, соковита. Смак — у міру солоний, без гіркості, з ароматом, властивим певному виду птиці.

Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, філе курки і індичок білий, окосту — сірий або світло-коричневий, гуски і качки — світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, кірочка хрумка. Шкіра чиста, без залишків пір'я та ін.

Котлети з філе курки паніровані мають світло-золотисту рівномірно підсмажену кірочку, смак і запах, властивий смаженій курці, консистенція м'яка, кірочка хрумка. Масло всередині розтале, але не витікає.

Котлети січені з курки правильної форми, на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі — від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція пухка, соковита. Не допускаються почервоніння м'яса і присмак хліба.

Строк зберігання у гарячому стані варених і смажених цілих тушок птиці не більш як 1 год. Для більш тривалого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогрівають. Страви з філе птиці і тушки малої дичини готують безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується їхня якість. Страви з котлетної маси зберігають гарячими не більш ніж 30 хв, тушковані — не більш як 2 год.

ти, мінеральних солей заліза і міді, що беруть участь у процесах кровотворення.

Загальний вміст білків у яйці становить 17%. Найціннішими білками є овоальбумін і кональбумін, що містять



усі незамінні амінокислоти у співвідношеннях, які наближаються до оптимальних.

Проте яйця містять шкідливі речовини авідин і антиферменти, які гальмують дію трипсину (ферменту підшлункової залози), перешкоджають засвоєнню яєць і знижують засвоєння інших продуктів. Під час нагрівання ці речовини руйнуються, тому варені яйця засвоюються краще, ніж сирі. Внаслідок великого вмісту у жовтку холестерину (1,6 %), авідину та інших речовин кількість страв з яєць у раціоні (особливо дітей і людей похилого віку) слід обмежувати, оскільки холестерин може прискорювати атеросклеротичні процеси. Крім того, білки частково всмоктуються неповністю перетравленими, що іноді призводить до алергічних захворювань.

#### § 1. СТРАВИ З ЯЄЦЬ. ВАРІННЯ ЯЄЦЬ

У громадському харчуванні використовують курячі яйця, меланж і яечний порошок. Найбільш цінними для харчування є дієтичні і свіжі яйця. Гусячі і качині яйця в підприємствах громадського харчування не використовуються.

Якість яєць перед кулінарною обробкою перевіряють на овоскопі, промиваючи в теплій воді з 12%-м вмістом питної соди і 1%-м вмістом хлораміну й ополоскують водою, оскільки їхня шкаралупа може бути джерелом бактеріологічного забруднення. Маса столових кулінарних яєць I категорії має становити не менш як 48 г, II — не менш як 43 г. Відходи на шкаралупу, стек і втрати — 12,6•%. Виходячи з цього, маса сирих і варених яєць (без шкаралупи) за збірником рецептур становить 40 г.

*Меланж* — це заморожена суміш яечних білків і жовтків, профільтрованих, змішаних і упакованих у жерстяні

банки. Банки з меланжем обмивають, і розморожують у воді з температурою не вище за 50 °С, потім їх обтирають, розкривають, меланж прощіджують і негайно використовують для страв, що не потребують відокремлення жовтка і білка. З меланжу готують омлети, драчену, яечну кашку і виробы з тіста. Щоб замінити 1 яйце потрібно взяти до 40 г меланжу (I : 1).

Яечний порошок — це висушена суміш білків і жовтків. Щоб замінити 1 яйце масою 40 г, беруть 11—12 г яечного порошку (1 : 0,28). Перед використанням яечний порошок просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком (на 1 кг порошку беруть 3,5 л води), розмішують дерев'яною лопаткою і витримують 30 хв для набухання, потім відразу використовують для тих самих страв, що і меланж. Зберігати розведений яечний порошок не можна.

Яечний білок містить 11—12 % білкових речовин, жовток—15—16 %. При температурі 50—55 °С з'являються перші ознаки денатурації — часткове помутніння: при 55—60 °С каламутним стає весь білок, при 60—65 °С білок помітно загусає, при 65—70 °С він перетворюється у ніжну рухливу масу, при 75—85 °С вона гірше зберігає форму, а при подальшому нагріванні утворені драгли поступово тверднуть.

На відміну від білків м'яса і риби білок яєць при нагріванні не виділяє воду. Денатурація жовтка і його суміші відбувається при температурі 70 °С. Подальше нагрівання збільшує міцність білкової системи, що особливо помітно при температурі 80—85 °С, при температурі 95—100 °С його міцність змінюється незначно. Ці властивості необхідно враховувати при варінні яєць. Для приготування омлету і яечної кашки, коли до яєць додають молоко або воду, цукор, сіль, температура, при якій відбувається денатурація білків, підвищується

ся і маса залишається ніжною. Завдяки цьому вона легше засвоюється організмом, ніж білок яйця, звареного круто.

За способом теплової обробки страви з яєць поділяють на відварні, смажені і запечені.

Яйця варять некруто, «в мішечок» або круто, у шкаралупі і без неї. Для варіння яєць використовують яєцеварки, наплитні казани, каструлі, сотейники, казани із спеціальними сітчастими втулками. За допомогою їх яйця зручно занурювати і виймати з води.

Яйця некруті варять у киплячій підсоленій воді 3—3,5 хв з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою і промивають у холодній воді. Яйце, зварене некруто, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його не можна — воно не зберігає форму. Подають яйця гарячими звичайно на сніданок (1—3 шт. на порцію). Одне яйце кладуть гострим кінцем донизу на спеціальну підставку (пашотницю), яку ставлять на закусочну тарілку, решту — на тарілку. Окремо подають масло і хліб.

Яйця «в мішечок» варять так само, але протягом 4,5—5 хв, потім промивають холодною водою. Подають у шкаралупі або обережно обчищають її, опустивши яйце у холодну воду. В яйцях, зварених «в мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, але трохи деформується під дією власної маси. Їх також подають необчищеними у пашотницях. Обчищають яйця для прозорого бульйону, шпинату з яйцем і грінками, яєць на грінках під соусом. Яйця у шкаралупі зварені некруто і «в мішечок», подають тільки гарячими.

Яйця круті варять 8—10 хв у киплячій підсоленій воді, щоб запобігти витіканню яйця при наявності тріщин на шкаралупі. В яйцях, зварених «руто», білок і жовток повністю загусають.

Готові яйця швидко охолоджують у холодній воді, щоб легше було обчищати шкаралупу. Не слід подовжувати строк варіння яєць, оскільки вони стають твердими, тугими і важче засвоюються організмом. У звареному неохолодженому яйці можливе потемніння поверхні жовтка внаслідок утворення сірчастого заліза з сірководню білка і заліза жовтка. Швидко охолодження яйця у холодній воді перешкоджає сполученню сірководню із залізом і жовток не темнішає. Яйця використовуються обчищеними для холодних закусок, супів, соусів.

Для варіння яєць без шкаралупи у воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води), доводять до кипіння, розміщують воду, щоб посередині утворилась воронка, в яку випускають яйця без шкаралупи. Варять при слабкому кипінні 3—3,5 хв, потім виймають шумівкою і ножем вирівнюють білкові торочки, що розплилися по краях. Відходи при цьому становлять 7 % маси вареного яйця. Форма яйця, звареного без шкаралупи, приплюснута, білок густий з нерівною поверхнею, жовток — напіврідкий, повинен бути всередині білка.

Яйця, зварені без шкаралупи, використовують холодними і гарячими. Подають на грінках з пшеничного хліба під соусом або з гарячими м'ясними стравами.

### Яйця з шинкою на грінках

Яйця — 2 шт., шинка варена — 23 або окіст копчено-варений, або варений (з шкуркою і кістками) — 29, хліб пшеничний — 30, маргарин столовий — 10, соус — 75. Вихід — 185.

На підсмажені грінки з пшеничного хліба покласти кусочок обсмаженої шинки, зверху — яйця, зварені «в мішечок» без шкаралупи. Соус червоний з естрагоном або томатний подають окремо. Страву перед подаванням прикрашають листками естрагону (3 г).

## Яєчна кашка

Яйця — 2 шт., або меланж — 80, молоко — 40, масло вершкове — 5, маса готової кашки — 105, грінки — 35 або сир — 16,5. Вихід — 140/120.

Яйця або меланж розвести молоком або водою, додати сіль, суміш розмішати, додати кусочки вершкового масла і проварити на водяній бані, безперервно розмішуючи, до консистенції напіврідкої каші. Готову кашу зберігають на марміті при температурі 60 °С не більш як 15 хв.

Подавати у порціонних сковородах або підігрітих тарілках, виклавши гіркою, навколо покласти підсмажені грінки з пшеничного хліба або посипати тертим сиром (10 г). Яєчну кашку можна подавати з додатковим гарніром у вигляді обсмажених м'ясних продуктів (сосисок, шинки, нирок). 40 г або з грибами, зеленим горошком, відварної цвітної капусти 50 г.

### § 2. СМАЖЕНІ І ЗАПЕЧЕНІ ЯЄЧНІ СТРАВИ

До смажених яєчних страв відносять яєчню й омлет. Ці страви смажать на чавунних порціонних сковородах, листах або використовують спеціальні сковороди із заглибленням для жовтка при температурі 140—160 °С. Яйця можна смажити у фритюрі при температурі 180 °С по 2—3 шт. на порцію.

При виготовленні цих страв дуже важливо додержувати теплового режиму, щоб білок надміру не тужавів.

### Яєчня натуральна

Яйця — 3 шт., маргарин або вершкове масло — 10. Вихід — 114.

На добре розігріту порціонну сковороду з вершковим маслом обережно випустити підготовлені яйця, не порушуючи цілісності жовтка, посипати сіллю

(на 1 яйце 0,25 г солі) і смажити 3—5 хв. Жовток повинен залишатися напіврідким. Сіль використовують дрібно і посипають нею тільки білок, оскільки на жовтку від солі залишаються світлі плями. Частина солі можна додати у жир, щоб білок не набухав. Жовток при смаженні можна посипати перцем.

Подають яєчню у порціонній сковороді, яку ставлять на закусочну тарілку з паперовою серветкою, іноді перекладають у тарілку, поливають вершковим маслом, посипають подрібненою зеленню. Використовують як самостійну страву, гарячу закуску, доповнення до м'ясних страв (біфштекс з яйцем, антрекот з яйцем), а також для бутербродів.

### Яєчня з цибулею

Яйця — 2 шт., маргарин столовий — 10, цибуля ріпчаста — 17, маргарин столовий — 2, маса пасерованої ріпчастої цибулі — 7 або зелена цибуля — 7. Вихід — 85.

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю зпасерувати, випустити на неї яйця і смажити яєчню, як звичайно. Для приготування яєчні із зеленою цибулею її слід підсмажити, як натуральну, але наприкінці смаження посипати дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Яєчню можна приготувати з різними гарнірами — шпиком, картоплею або баклажанами, овочами або грибами, цибулею, сиром, ковбасою, шинкою, сосисками, сардельками, грудинкою, житнім хлібом, зеленим горошком, томатами. Для приготування гарнірів шпик нарізати скибочками або кубиками і обсмажити; сиру або варену картоплю або баклажани нарізати скибочками, томати — кружальцями і смажити. Квасолу відварити, зелений горошок прогріти у відварі, процідити, потім заправити маслом. М'ясні продукти нарізати кубиками, скибочками, соломкою або кружальцями (сосиски і ковбасу) і обсмажити на

порціонній сковороді основним способом. Житній хліб нарізати кубиками або скибочками і підсмажити. Зелену цибулю дрібно нашаткувати і обсмажити.

На порціонну сковороду покласти обсмажений гарнір, на нього вилити сирі яйця, посолити і смажити до готовності.

Подавати у порціонній сковороді, в якій готували страву і полити вершковим маслом.

### **Яечня з сиром**

Яйця — 2 шт., сир — 16,5, жир — 10. Вихід — 90.

Підготовлені яйця випустити на гарячу порціонну сковороду з жиром, посипати тертим сиром і смажити 4 хв у жаровій шафі. Подавати на порціонній сковороді.

### **Яечня з м'ясними продуктами**

Яйця — 2 шт., маргарин столовий — 10, шинка варена або ковбаса варена, або сосиски — 34, маргарин — 3, маса обсмажених продуктів — 3. Вихід — 105.

М'ясні продукти нарізати скибочками або кружальцями і обсмажити на порціонній сковороді з маслом 2—3 хв, потім випустити яйця і досмажити до готовності. Подавати на порціонній сковороді.

### **Омлети**

Готують омлети з суміші яєць, солі, молока або вершків. Для приготування омлетів можна використовувати меланж або яєчний порошок. За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, мішані з гарніром, фаршировані гарніром. Омлети, приготовлені з додаванням овочів, свіжої зелені, молочних або м'ясних продуктів називають мішаними. Омлети, в які наприкінці смаження кладуть підготовлені як начинку про-

дукти, називають фаршированими. Готують омлети з 2—3 яєць. Перед подаванням омлети кладуть на овальне мельхіорове блюдо, поливають маслом і посипають посиченою зеленню.

Підготовлені яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю добре розмішують, злегка збиваючи до утворення на поверхні піни. У підготовлену масу можна додати трохи розтопленого масла. На одне яйце використовують 0,5 г солі і 15 г молока.

### **Омлет натуральний**

Яйця — 2 шт. або меланж — 80, молоко або вода — 30, маса омлетної маси — 110, маргарин столовий — 5, маса готового омлету — 105, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід — ПО.

Омлет смажать на чавунній сковороді з товстим дном, яку добре розігрівають з вершковим маслом, швидко виливають підготовлену омлетну масу і смажать. Як тільки маса почне загусати, краї її загинають з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка. Коли нижня частина його підсмажиться, омлет перекладають на розігріте блюдо швом донизу.

Перед подаванням омлет полити маслом, можна посипати зеленню. Натуральний омлет готують і на парі. Для цього яєчну масу виливають у кроншель, змащений маслом, і доводять до готовності на водяній бані.

В разі масового приготування натуральні омлети смажать у жаровій шафі при температурі 180—200 °С. Омлетну масу збити і вилити на лист шаром 2,5—3 см, змащений маслом, поставити у жарову шафу і запікати до повного загусання маси і появи на поверхні злегка підрум'яненої кірочки протягом 8—10 хв.

Готовий омлет нарізати на порціонні куски квадратної або трикутної форми.

Подавати на тарілках, полити вершковим маслом.

Мішаний омлет смажать так само, як омлет натуральний, але попередньо змішують яєчну масу із шпиком, нарізаним дрібними кубиками і обсмаженим (омлет із шпиком), пасерованою ріпчастою або зеленою цибулею (омлет з цибулею), тертим сиром (омлет з сиром)

### **Омлет з сиром**

Омлетна суміш—ПО, сир — 16,5, маргарин столовий — 5, маса готового омлету—115, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід—120.

У підготовлену омлетну масу додати натертий сир, перемішати, підсмажити і подавати, як омлет натуральний.

Фарширований омлет готують з овочевими, м'ясними або солодкими гарнірами.

### **Омлет, фарширований овочами або грибами**

Омлетна суміш — 110, маргарин столовий — 5, квасоля овочева свіжа — 38 або горошок зелений консервованій — 46, або спаржа свіжа — 47, соус— 10 або кабачки свіжі — 58, або баклажани свіжі — 47, або гриби білі свіжі — 61, сметана — 5, масло вершкове — 3, маса фаршу — 35; маса готового фаршированого омлету— 125, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід — 130.

Омлетну масу вилити на гарячу сковороду і смажити, коли маса загусне, на середину її покласти фарш і закрити його з обох боків, надаючи омлету форми довгастого пиріжка. Перед подаванням покласти на підігріту тарілку швом донизу, полити розтопленим маслом.

Для приготування фаршу використовують відварну квасолю і спаржу, зелений горошок, кубики або брусочки підсмажених кабачків, нарізані часточками

гриби, заправлені молочним або сметаним соусом. Омлет можна фарширувати м'ясопродуктами.

Для цього варені шинку, ковбасу сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці нарізати дрібними кубиками або соломкою, обсмажити, з'єднати з соусом червоним, томатним або сметаним з цибулею і довести до кипіння. Гарніри для фарширування можуть складатися з одного виду продуктів або з поєднання декількох.

### **Омлет, фарширований варенням**

Яйця — 2 шт., вершки або молоко — 30, масло вершкове — 10, цукор — 5, варення ягідне (без кісточок), джем або конфітур — 25, кардамон — 0,01 або цедра лимонна — 0,1; маса готового омлету— 13, цукрова пудра — 15, Вихід — 145.

В омлетну масу додати терту лимонну цедрю або кардамон, розтертий з цукром, смажити як омлет натуральний. Коли маса загусне, на середину її покласти фарш (ягоди з варення без кісточок і сиропу або конфітур, джем), закрити з двох боків, надаючи омлету форми довгастого пиріжка. Перед подаванням посипати цукровою пудрою і припекти розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки.

До запечених яєчних страв відносять омлет запечений, драчену, яйця, запечені під молочним соусом.

### **Омлет із смаженою картоплею (запечений)**

Яйця — 3 шт., молоко — 45, картопля — 100, маргарин столовий — 10; маса готового омлету — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід — 205.

Сиру картоплю нарізати часточками або кубиками, обсмажити основним спо-

собом, залити омлетною масою і запікати на листі у жаровій шафі до готовності. Нарізати на порціонні куски по одному на порцію, перед подаванням полити розтопленим маслом.

### **Драчена**

Яйця — 2 шт., молоко — 25, борошно пшеничне — 6, сметана — 10, маргарин столовий — 5. Вихід — 100.

Для драчени суміш приготувати так само, як для омлету натурального, додати підсушене пшеничне борошно і сметану, яка надає страві пухкості. Масу добре вимішати віничком і процідити. Лист або порціонну сковороду змастити маргарином і вилити масу шаром не більш як 1 см.

Драчену запікати у жаровій шафі до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки.

Драчену запікають безпосередньо перед подаванням, оскільки навіть в разі нетривалого зберігання вона втрачає пухкість, черствішає і стає несмачною. Драчену краще готувати на порціонних сковородах. Подаючи на стіл, полити маслом.

### **Яйця, запечені під молочним соусом**

Яйця — 2 шт., хліб пшеничний — 20, масло вершкове — 5, соус — 100, сир — 6,5; маса запечених яєць — 170, масло вершкове — 5. Вихід — 175.

З пшеничного зачищеного від скоринки хліба нарізати грінки (крутони) із заглибленням і обсмажити на вершковому маслі. На порціонну сковороду, змащену маслом, покласти грінки, йа кожна з них — по одному яйцю, звареному «в мішечок», потім залити молочним соусом середньої густини, посипати тертим сиром, збризкати маслом і запікати у жаровій шафі до появи підрум'яненої кірочки. Подавати у порціонній сковороді, полити маслом.

## **§ 3. ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ СТРАВ ІЗ СИРУ**

Сир — цінний продукт харчування. До складу його входять органічні (молочні) кислоти, мінеральні речовини, зокрема солі фосфору і кальцію, вітаміни А, Е, групи В та ін., 10—18 % легкозасвоюваного білка, 18 % жиру.

Білки сиру повноцінні, містять усі незамінні амінокислоти, сприятливо впливають на жировий обмін.

Завдяки лікувальним властивостям білків, які входять до складу сиру, а також високому вмісту мінеральних речовин страви з сиру рекомендується використовувати у дитячому і дієтичному харчуванні, при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, атеросклерозу.

Сир використовують для приготування холодних і гарячих страв. Застосовують жирний, напівжирний і незжирений сир. Жирний сир містить 18 % жиру. Вживають його у натуральному вигляді з цукром, цукровою пудрою, сметаною, молоком; для приготування холодних страв — сирної маси з різними начинками, а також для гарячих страв. Напівжирний сир містить 9 % жиру, незжирний — 0,5 %, використовують для приготування гарячих страв — сирників, пудингів, запіканок, вареників, млинчиків. Сир містить 62—77 % повноцінного молочного білка — казеїну. Під час теплової обробки страв з сиру білки ущільнюються, що утруднює засвоєння їх. Щоб компенсувати цей недолік, сир перед використанням ретельно розтирають або пропускають крізь протиральну машинку, втраати становлять 2 % маси.

Якщо сир містить багато вологи, то його загортають у чисту тканину і віджимають під пресом. Для приготування холодних страв можна використовувати тільки сир з пастеризованого молока.

### **Сир з молоком, вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром**

Сир — 153, молоко — 211 або вершки — 50, або сметана — 30, або цукор — 25, або сметана — 30 і цукор — 15. Вихід — 350/200/180/175.

Сир покласти на тарілку або салатник, залити кип'яченим охолодженим молоком або вершками і посипати цукром або цукровою пудрою. Молоко і вершки до сиру подають також у молочнику, цукор — на розетці.

Якщо подають із сметаною, сир викладають у салатник або на малу тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану. Протертий сир подають також з тертим твердим сиром, попередньо розмішуючи до однорідної маси, із свіжими дрібно нарізаними листками салату або дрібно посіченою зеленню петрушки і сметаною.

Готувати сирну масу, згідно з санітарними правилами, в підприємства громадського харчування забороняється. Тому підприємства використовують сирну масу (солодку або солону), яку виробляє промисловість. У неї додають різні смакові й ароматичні речовини: ізюм, цукати, мед, порошок какао, горіхи, вершкове масло, ванілін, а також сіль, кмін, томат, перець.

#### **Сирна маса із сметаною**

Сирна маса солодка або солонана — 102, сметана — 25. Вихід — 125.

Готову сирну масу покласти в глибокий посуд гіркою, зробити в ній заглиблення, в яке вилити сметану. Якщо використовують солону масу, можна додати кмін.

#### **Сирна маса з горіхами**

Сирна маса солодка з наповнювачами — 100, мигдаль — 9 або горіхи во-

лоські — 11, сметана — 20. Вихід — 125.

Волоські горіхи або солодкий мигдаль, обчищені від шкаралупи, обшпарити окропом, обчистити від шкірки і подрібнити. Мигдаль підсмажити до світло-коричневого кольору (його можна замінити арахісом). Волоські горіхи підсмажувати не рекомендується. Готову сирну масу викласти у порціонний посуд гіркою, покрити тоньким шаром густої сметани і посипати горіхами. Оформити мандаринами або апельсинами, нарізаними кружальцями разом з шкіркою (10 г на порцію).

#### **Сирна, маса з варенням**

Сирна маса солодка — 102, варення фруктове або ягідне без кісточок — 25. Вихід — 125.

Масу викласти у посуд гіркою, зробити в ній заглиблення, яке заповнити варенням, зверху посипати подрібненими горіхами. Масу оформити збитими з цукровою пудрою вершками (30 г), випущеними з кондитерського мішка.

### **§ 4. ГАРЯЧІ СТРАВИ З СИРУ**

Страви з сиру за способом теплової обробки поділяють на відварні, смажені і запечені.

#### **Відварні страви**

До відварних страв з сиру належать вареники і пудинги.

#### **Вареники з сиром (фото 44)**

Тісто для вареників: борошно пшеничне — 695, яйця — 1/3 шт., молоко або вода — 270, сіль — 12. Вихід — 1000.

Вареники з сирним фаршем: тісто для вареників — 82, фарш — 103. Маса сирих вареників — 185, варених — 200,

масло вершкове — 10 або сметана — 25, або масло вершкове — 5, сметана — 20. Вихід — 210/225/225.

Приготування вареників складається з таких процесів: приготування тіста, підготовки фаршу, формування вареників, витримання напівфабрикатів і варіння.

Приготування **тіста**: просіяне борошно насипати на стіл або в широкий посуд (1—1,5 % залишити для підсипання борошном стола при формуванні), у борошні зробити заглиблення у вигляді воронки, влити в неї суміш молока з яйцями, сіллю, цукром, замісити тісто до однорідної маси і утворення щільної пружної грудки. Тісто накрити марлею і залишити на 40 хв для набухання клейковини і набуття більшої еластичності.

**Приготування фаршу**: сир протерти, додати борошно, сіль, цукор, яйця, масу добре перемішати і сформувані з неї невеликі кульки.

Готове тісто розкачати 1—1,5 мм завтовшки у вигляді смужки 40—50 мм завширшки, змастити сирими яйцями або льезоном, залишаючи з країв 4 см. На тісто покласти кульки сирного фаршу на відстані 4 см одна від одної. Піднявши край змащеної смужки тіста, накрити ним фарш, навколо кожної кульки верхній шар тіста притиснути до нижнього і вирізати вареники металевою виїмкою. Обрізки тіста з'єднати і вдруге розкачати. Розкачане тісто можна відразу нарізати невеликими кусочками або за допомогою круглої\* виїмки. На них покласти фарш і защипати краї. Для формування вареників використовують стіл з дерев'яною поверхнею або широку дошку.

До варіння вареники зберігають у холодильній шафі на дерев'яних лотках, посипаних борошном, при температурі від 0 до —6 °С.

Вареники кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг вареників 4 л води)

невеликими порціями. Варити доти, поки вареники не спливають на поверхню, протягом 5—7 хв при слабкому кипінні. Готові вареники виймають шумівкою, кладуть у посуд з розтопленим вершковим маслом і злегка струшують.

подавати у підігрітому посуді, полити розтопленим маслом. Сметану можна подати окремо у сметаннику або соуснику.

### **Вареники, запечені у сметані \***

Борошно — 56, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., дріжджі — 2, цукор — 2, вода — 24. Маса тіста — 80, сир — 70, яйця —  $\frac{1}{5}$  шт., цукор — 5, маса фаршу — 80, маса напівфабрикату — 160; маса вареників — 180, масло вершкове — 5, сир — 51, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., сметана — 25, цукор — 5. Вихід — 250.

У теплій воді при температурі 30—35 °С розчинити дріжджі, сіль, цукор і всипати просіяне борошно. Тісто замісити до однорідної маси. Поставити у тепле місце для бродіння на 2—3 год.

Готове тісто розкачати 1,5—2 мм завтовшки у вигляді прямокутника і розрізати на квадрати розміром 7Х7 см.

Сир протерти, заправити яйцями, цукром і сіллю. Підготовлений фарш розкласти на середину квадратів, кінці листа щільно з'єднати, надати форми трикутників і залишити для вистоювання на 7—10 хв. Вареники відварити у киплячій підсоленій воді, вийняти шумівкою, обсушити, змастити маслом, укласти у порціонні горшечки, полити сумішшю, приготовленою з вершкового масла, сирих яєць, сиру, сметани, цукру, і запікати у жаровій шафі.

подавати вареники у горшечках.

### **Вареники лінійні**

Напівфабрикат: сир — 837, борошно пшеничне — 115, яйця — 1  $\frac{1}{8}$  шт., цукор — 60, сіль — 8. Вихід — 1000.



Вареники <sup>п</sup>-/лы ьлз;ірни: вареники ліниві напівфабрика г — 190. Маса варених вареників — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 25, або цукор — 20. Вихід — 210/225/220.

У протертий сир додати борошно, сіль, цукор, яйця і перемішати до утворення однорідної маси. Потім розкочати шаром 10—12 мм завтовшки, розрізати на смужки 2—2,5 см завширшки, які нарізати на кусочки у вигляді прямокутників або ромбиків. Можна сформувати у вигляді валика і нарізати упоперек на кружальця діаметром до 15 мм. До варіння зберігати, як вареники з сиром. Відварити у киплячій підсоленій воді 4—5 хв. Вареники, що спливли, обережно виїняти, покласти у посуд з розтопленим маслом, струсити.

Подавати у круглomu баранчику з кришкою з вершковим маслом, сметаною або цукром. В разі приготування вареників у великій кількості не слід у масу класти цукор, оскільки вона розріджуватиметься під час теплової обробки внаслідок плавлення цукру. В цьому разі цукор подають окремо.

#### Пудинг з сиру (зварений на парі)

Сир—152, крупа манна—15, цукор — 20, яйця — <sup>1</sup>/<sub>а</sub> шт., виноград сушений (ізіум) — 20,4, ванілін — 0,02, масло вершкове — 5, маса напівфабрикату — 222, маса готового пудингу — 200, сметана — 30 або варення — 30, або соус — 75. Вихід — 230/275.

Сир протерти, ізіум перебрати, промити. Горіхи обчистити і дрібно посікти. Білки сирих яєць відокремити від жовтків і збити до пухкої стійкої піни.

Сир з'єднати з манною крупою, жовтками, розтертими з цукром, ізіумом, додати ванілін (попередньо розведений у гарячій воді — на 1 г ваніліну 50 г води). Масу добре розмішати, після чого ввести збиті білки. Потім масу зно-

ву обережно перемішати, щоб не осіли білки, розкласти у форми, змащені вершковим маслом на <sup>3</sup>/<sub>і</sub> об'єму, поверхню вирівняти, посипати сухарями і поставити у водяний або паровий марміт для варіння. Варити 20—30 хв. Готовність страви визначають проколюванням дерев'яною скалкою — на ній не повинно бути залишків маси.

Готовий пудинг трохи охолодити і виїняти з форми, нарізати на порціонні кусочки, подавати із сметаною, варенням або солодким фруктовим соусом. Замість манної крупи можна використати готову манну кашу, зварену на молці.

#### Смажені страви

До них належать сирники і млинчики з сиром. Сирники готують з сиру або з додаванням овочів (картоплі, моркви).

#### Сирники (фото 45)

Сир — 152, борошно пшеничне — 20, яйця — <sup>1</sup>/<sub>к</sub> шт., маса напівфабрикату — 170, маргарин столовий — 5, маса готових сирників — 150, сметана або варення — 20, масло вершкове — 5, або цукор — 10, або сметана — 20, або соус — 75. Вихід—170/155/180/225.

Для цієї страви бажано використовувати жирний сир. Сирники готують з цукром і ваніліном і без цукру. Без цукру сирники готують з додаванням картопляного пюре, "квасолі, а також якщо сир з підвищеною вологістю або кислотністю. У протертий сир додати <sup>2</sup>/<sub>з</sub> борошна, яйця, сіль, цукор, ванілін (0,02 г на порцію, попередньо розчинити у гарячій воді). Масу добре перемішати і сформувати у вигляді биточків 1,5 см завтовшки, запанірувати у борошні, підсмажити основним способом з обох боків. Довести до готовності у жаровій шафі 5—7 хв.

Подавати сирники по 2—3 шт. на порцію на підігрітих малих столових тарілках з цукром, варенням або сметаною. Молочний солодкий соус або сметанний, або сметану подати окремо або підлити поряд з сирниками.

### Сирники з сиру і картоплі

Сир—121, картопля—113, маса вареної протертої картоплі—79, яйця— $\frac{1}{8}$  шт., борошно пшеничне—25; маса напівфабрикату—227, кулінарний жир—5, маса готових сирників—200, сметана—30 або соус—75. Вихід—230/275.

Варену картоплю протерти на протиральній машині, додати протертий сир, сирі яйця, сіль,  $\frac{2}{3}$  борошна і добре вимішати. Утворену масу сформувати у вигляді биточків, запанірувати у борошні, що залишилося і підсмажити основним способом. До готовності довести у жаровій шафі.

Подавати по 2—4 шт. на порцію із сметаною або сметанним соусом.

### Сирники з квасолею

Сир—61, квасоля—40, яйця— $\frac{1}{7}$  шт., цукор—10, борошно пшеничне—10, маса напівфабрикату—170, маргарин—10, маса готових сирників—150, масло вершкове—10 або сметана—20, або соус сметанний, молочний—50. Вихід—160/170/200.

Сир протерти, додати зварену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль і добре перемішати. З утвореної маси сформувати сирники по 2—3 шт. на порцію, запанірувати у борошні і смажити.

Подаючи на стіл, полити вершковим маслом, сметаною, соусом молочним або сметанним.

### Сирники по-київському

Сир—91, борошно пшеничне—16, яйця— $\frac{1}{4}$  шт., цукор—15, ванілін—0,02, маса сирної маси—130; для фаршу: варення—20, виноград сушений (ізіюм)—10,2, маса фаршу—20, яйця— $\frac{1}{8}$  шт., хліб пшеничний—10; маса напівфабрикату—160, кулінарний жир—15; маса готових сирників—150, цукрова пудра—5, сметана—20. Вихід—175.

У протертий сир додати яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді. Масу перемішати і сформувати кружальця 5—7 мм завтовшки.

**Приготування фаршу:** підготовлений і обсушений ізіюм уварити з варенням до загусання і охолодити.

На підготовлені кружальця покласти фарш, защипати краї, сформувати напівфабрикат овальної форми, змочити в яйці і запанірувати у білій паніровці.

Смажити у фритюрі протягом 2—3 хв, довести до готовності у жаровій шафі протягом 5—7 хв.

Подавати сирники на підігрітій малій столовій тарілці або порціонному блюді по 2 шт. на порцію, посипати цукровою пудрою, сметану подати окремо.

### Запечені страви

До запечених страв відносять запіканку і пудинг, який відрізняється від запіканки тим, що в нього вводять збиті до пухкої піни білки, додають ізіюм, горіхи, цукати, ванілін. Готовий пудинг буде більш пухким і калорійним.

### Запіканка з сиру (фото 46)

Сир—141, крупа манна—10 або борошно пшеничне—12, цукор—10, яйця— $\frac{1}{10}$  шт., маргарин столовий—5, сухарі—5, сметана—5, маса готової запіканки—150, соус—75 або сметана—25. Вихід—225/175.

Протертий сир з'єднати з пшеничним борошном або манною крупою, або густою манною кашею, ввести цукор, сіль, яйця і перемішати масу.

На лист, змащений жиром і посипаний меленими сухарями, викласти масу шаром 3—4 см, вирівняти поверхню, змастити сметаною або яйцями, збити її із сметаною, і запікати у жаровій шафі при температурі 250 °С. Готовність визначають за утворенням добре підсмаженої кірочки і відставанням від стінок листа, проколюючи дерев'яною скалкою.

Готову запіканку нарізати на порціонні куски квадратної або прямокутної форми. Подавати у гарячому вигляді із сметаною, сметанним або солодким соусом.

### **Пудинг з сиру (запечений)**

Сир—152, крупа манна—15, цукор — 15, яйця — 1 шт., виноград сушений (ізіом) — 20,4, маргарин столовий або масло вершкове — 5, ванілін — 0,02, сухарі — 5, сметана — 5, маса готового пудингу — 200, сметана — 20 або соус — 75. Вихід — 220/275.

У гарячій воді (10—20 мл на порцію) розчинити ванілін, потім всипати манну крупу і, помішуючи, заварити. Ізіом перебрати і промити, сир протерти, білки сирих яєць відділити від жовтків, збити до утворення стійкої пухкої піни, горіхи подрібнити.

У протертій сир додати яєчні жовтки, розтерті з цукром, охолоджену заварену манну кашу або манну крупу, розм'якшене вершкове масло або маргарин, сіль, ванілін, ізіом, горіхи. Масу ретельно перемішати, ввести збиті білки і ще раз обережно перемішати, щоб білки не осіли.

Масу викласти у форму або на лист, змащені маслом і посилені сухарями на  $\frac{1}{6}$  об'єму, поверхню вирівняти, змастити сметаною і запікати у жаровій шафі

25—35 хв при температурі 200—220 °С до утворення на поверхні добре підсмаженої кірочки. Пудинг витримати у формі 5—10 хв для остигання, вийняти обережно з форми (щоб пудинг не осів) і нарізати на порції.

Пудинг, запечений на листі, розрізати, не викладаючи з листа, на порціонні куски квадратної форми (1 кусок на порцію).

Подавати у гарячому вигляді на порціонному підігрітому блюді або тарілці із сметаною, солодким або молочним соусом. Сметану або соус можна подати окремо у соуснику.

### **Пудинг із свіжого сиру і повидла**

Сир — 102, цукор — 15, яйця — 1 шт., повидло — 35, сухарі пшеничні — 18, маргарин — 3, сметана — 20 або соус — 50, маса готового пудингу — 150. Вихід — 170/200.

Сир протерти, додати розтерті з цукром жовтки, повидло, подрібнені сухарі, масу перемішати, з'єднати із збитими білками, обережно розмішати. Готову масу викласти на лист, змащений маргарином і посилений сухарями, вирівняти поверхню, змастити сметаною і запікати у жаровій шафі при температурі 250 °С.

Готовий пудинг нарізати на порціонні куски, подавати із сметаною, яблучним або ягідним соусом.

### **§ 5. ЗАМОРОЖЕНІ НАПІВФАБРИКАТИ З СИРНИХ СТРАВ**

Технологія приготування заморожених виробів передбачає механічну і теплову кулінарну обробку сировини, формування напівфабрикатів, заморожування, розфасовування, упакування, маркування і зберігання.

Тісто для вареників повинно мати температуру 26—28 °С. Його витримують для дозрівання 40 хв. Вареники

формують на пельменних автоматах, заморожують при температурі до  $-18^{\circ}\text{C}$  не пізніше як через 15—20 хв з моменту виготовлення їх.

Заморожені вареники розфасовують у картонові коробки, пакети або полімерні плівки, які потім укладають у ящики або пачки. Зберігають вареники з сиром при температурі, не вищій за  $-10^{\circ}\text{C}$  до 15 діб.

Для виробництва заморожених лінійних вареників застосовують автомат продуктивністю 300—400 кг/год. Сформовані вареники циліндричної форми на дерев'яних листах заморожують протягом 30 хв при температурі  $-25^{\circ}\text{C}$ , потім розфасовують у коробки.

У підприємствах громадського харчування заморожені вареники зберігають не більш як 3 доби при температурі  $-10^{\circ}\text{C}$ .

**Вимоги до якості страв з яєць і сиру.** Зварені некруто яйця мають рідкий жовток і напіврідкий білок, обчищати яйце не слід, оскільки воно не зберігає форму; яйця, зварені «в мішечок», мають щільний зверху білок, ближче до центру — напіврідкий, жовток напіврідкий. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, проте трохи деформується. Яйця, зварені круто мають у міру щільний білок і жовток. Недопустимими вадами варених яєць є забруднення і тріщини шкаралупи або виливи.

Яечня зберегла форму і має напіврідкий жовток. Краї яечні не підсушені. Небажані білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка.

Омлет підсмажений у формі пиріжка, колір світло-жовтий, поверхня хвиляста, консистенція пухка, соковита. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи.

Драчена щільна, добре запечена. Смак і запах яечних страв. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений. Яйця

запечені мають щільний білок, рідкий жовток. Смак яєць кислуватий, соус ніжний, трохи гострий від наявності сиру, консистенція крутону хрумка.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх у міру попиту, подаючи негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, тверднуть, погіршується їхній смак.

Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають у шкаралупі сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при температурі  $0-6^{\circ}\text{C}$ .

Напівфабрикат страви «вареники з сиром» мають напівкруглу форму з добре захищеними краями, не злипаються і не деформуються, товщина шару тіста від 2 до 3 мм. Середня маса вареника 12—14 або 20—25 г. Після варіння вареники зберігають форму, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція м'яка, пухка, колір — білий з кремовим відтінком.

Линіві вареники мають циліндричну, ромбоподібну або квадратну форму, не деформуються і не злипаються.

Сирники правильної круглої форми, поверхня без тріщин, рівномірно обсмажені, консистенція м'яка, в міру щільна. Смак солодкий без надмірної кислотності, властивої для сиру.

Пудинги і запіканки мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі світло-кремовий. Консистенція пухка однорідна. Смак солодкий.

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі  $0-6^{\circ}\text{C}$ . Вареники, млинчики з сиром, сирники зберігають не більш як 15 хв у теплому місці до подавання, пудинги — 30 хв, запіканки — 1 год.

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

## Глава 9. ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

Холодні страви і закуски у харчуванні людини мають надзвичайно велике значення. Багато які холодні закуски мають гострий смак (закуси з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів та ін.), деякі мають ніжний смак (залівна риба, м'ясо, холодні страви з птиці і дичини та ін.). До таких страв додають гострі приправи і соуси — гірчицю, хрін, соус майонез тощо.

Особливу роль відіграють холодні страви і закуски в меню бенкетів, де їх буває від 5 до 10 видів. Такі закуски, як салат із зеленої цибулі, листового салату, свіжих огірків і томатів, малокалорійні і є в основному засобом збудження апетиту, джерелом вітамінів і мінеральних солей. Деякі із закусок містять значну кількість жирів, білків, вуглеводів (паштет з печінки, відварна птиця під майонезом, м'ясо відварне з гарниром та ін.).

У рецептуру багатьох закусок входять олія або соуси і заправи до них. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот. Дуже важливо при цьому, що олія під час теплової обробки не втрачає свою біологічну активність.

Різноманітність продуктів, що входять до їхнього складу, гострий смак, гарне оформлення збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, у зв'язку з чим їх подають на початку приймання їжі.

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

Деякі закуски подають гарячими. Продукти для них нарізують дрібно. Від гарячих других страв вони відрізняють-

ся меншою масою, більш гострим смаком і тим, що їх подають без гарниру.

За характером кулінарної обробки і основним продуктом закуски можна розподілити на такі групи: бутерброди, салати і вінегрети, страви з овочів і грибів, риби, м'яса, яєць.

Оскільки технологічним процесом виробництва холодних страв не передбачено теплової обробки перед подаванням, а також у зв'язку з тим, що частина овочів входить до складу холодних страв у свіжому вигляді (салати, огірки, томати, редиска, зелена цибуля та ін.), при виготовленні, оформленні і реалізації їх необхідно суворо додержувати санітарних правил.

Особливу увагу слід звернути на очищення і нарізання варених овочів, миття свіжих овочів і зелені (не менш як 5 хв). Нарізати овочі бажано машинним способом.

Холодні страви і закуски подають на фарфорових блюдах овальної і круглої форми, тарілках для оселедця, лотках, кришталевих і фарфорових вазах, ікорницях, одно- і багатопорціонних салатниках, розетках, креманках. Посуд має відповідати страві, яку подають, за формою і розміром. Велику увагу слід приділяти оформленню холодних страв і закусок, вони повинні бути гарними, привертати увагу і збуджувати апетит. Для оформлення використовують формочки, спеціальні ножі та інший інвентар, а також продукти, що входять до складу страви. При цьому добирають найбільш зручні за формою і яскравим забарвленням свіжі томати, червону редиску, моркву, раки, зелений горошок, салат та іншу зелень. Продукти мають бути акуратно і гарно укладені і поєднуватися за формою і кольором, оформлення — простим і витонченим.

Розрізняють холодні і гарячі закуски. Температура холодних страв і заку-

сок перед подаванням має бути не вищою за 12 °С, гарячих — 55—60 °С.

### § 1. ПІДГОТОВКА ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ ЗАКУСОК

Для теплової обробки картоплі, моркви і буряків використовують два способи: спочатку варять їх у шкірці, а потім очищають або навпаки. Щоб поліпшити санітарний стан і якість салатів і вінегретів, картоплю відварюють очищеною, нарізують після охолодження. Буряки і моркву очищають, нарізають і припускають у невеликій кількості води. У доведені до напівготовності буряки додають 3 %-й оцет (100 г на 10 кг буряків). Додавати оцет на початку варіння буряків не рекомендується, оскільки збільшується строк варіння їх. Для приготування вінегрету моркву припускають з додаванням олії (150—200 г на 10 кг моркви) для розчинення каротину (провітаміну А) і кращого засвоєння організмом.

Швидкозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, опускають у підсолону киплячу воду і варять до готовності. Зберігають кожний вид відварних овочів у окремому посуді при температурі 8—10 °С не більш як 12 год з моменту відварювання їх.

Для приготування салатів, гарнірів і оформлення страв використовують сирі овочі (моркву, білоголову і червоноголову капусту), свіжі і солоні огірки, свіжі і мариновані томати, листки салату, зелену цибулю, редиску, болгарський перець, зелень петрушки, хрін, лимон та ін. Сирі овочі підлягають кулінарній обробці, після чого їх повторно промивають кип'яченою водою.

Особливо ретельно обробляють салат, зелень петрушки, селери, кропу, оскільки вони характеризуються високим ступенем бактеріального обсіменіння. Слід промивати таку кількість зеле-

ні, яку можна реалізувати протягом 1 год.

Рибні холодні страви і закуски готують з відварних пластів риби з хрящовим скелетом смажених і відварних порціонних кусків різних видів риби.

У кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізають плавники і голови, після чого розділяють на два пласти, зрізаючи хребетні і реберні кістки. Нарізають рибу під кутом 30—45°, починаючи від хвоста, зрізають м'якоть з шкіри. Частина риби, що залишилася, до подальшого використання покривають зачищеною шкірою. Балики зачищають від шкіри; якщо вони надходять з хребетною кісткою, то філе зрізають з хребта, зачищають обвітрені підкопчені частини і нарізують упоперек на скибочки по 2—3 шт. на порцію. Тешу зачищають від реберних кісток, обвітреної поверхні і нарізують на порціонні куски.

Копчену рибу (сига, тріску, морського окуня) зачищають від шкіри і кісток, нарізують на куски. Оселедець розбирають на філе з кістками або чисте філе.

Шпроти, сардини, сайру виймають з банки, перекладають у чистий сухий посуд і потім розподіляють на порції без додаткової обробки. Сік, томатну заливку або масло розподіляють рівномірно разом з основним продуктом. У кільки видаляють хвіст, голову і нутроші.

З м'яса і м'ясопродуктів для приготування холодних страв використовують ростбїф, язик, шинку, буженину, окіст, смажену і відварну птицю, дичину і ковбаси. М'ясопродукти, обсмажені великим куском, охолоджують, знімають за сохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими кусками. Окіст зачищають, видаляють кістки, знімають шкіру, зрізають зайвий жир. Потім розбирають на зручні для нарізування частини. Ковбасу (варену і копчену) перед нарізанням обтирають сухим рушником, видаляють обв'язки, шкіру надрізають і частину її знімають.

Якщо оболонку з ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на 1—2 хв у гарячу воду, обтирають насухо рушником, потім надрізують шкіру і обчищають.

Відварний язик, не охолоджуючи, занурюють у холодну воду і обчищають від шкіри, потім охолоджують і нарізують на порції.

Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізують на порції.

Сир твердий розрізають на великі куски (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізують на порціонні куски.

Вершкове масло зачищають, нарізують на прямокутні бруски, потім — на порціонні куски у вигляді квадрата або прямокутника 0,5--1 см завтовшки. Масло можна нарізати спеціальним карбувальним ножем. Нарізане масло зберігають у холодній воді.

## § 2. БУТЕРБРОДИ

Для приготування бутербродів використовують пшеничний або житній хліб з скоринкою або без неї. Хліб повинен бути не дуже м'яким, щоб його можна було легко нарізати, і не зовсім черствим.

Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак. Їх оформлюють свіжими овочами, листовими і пряними овочами, кусочками яйця і лимона, маслинами, соусами майонез і майонез з корнішонами, калиною або клюквою. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують, складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, вазах з плоскими краями або на малих столових або закусочних тарілках, які покривають паперовими серветками або серветками з тканини.

Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.

Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й асорті), закриті (сандвічі), дорожні закусочні (канапе) (фото 47) і гарячі.

**Відкриті бутерброди.** Для приготування їх використовують житній хліб — для бутербродів з жирними продуктами (шпиком, корейкою, грудинкою), продуктами, що мають гострий смак (оселедцем, кількою та ін.), і пшеничний.

Для відкритих бутербродів пшеничний батон нарізують скибочками, трохи навскіс, 1—1,5 см завтовшки і масою 30—40 г. Вершкове масло для бутербродів зачищають, тверде — розм'якшують і розтирають. Згідно з розкладкою у масло додають зелень петрушки, лимонний сік, гірчицю, майонез, тертий хрін.

Є певні правила нарізування різних продуктів для бутербродів: товсті батони вареної, ковбаси нарізують упоперек одним куском на бутерброд, копчені — навскіс по 2—3 куски; сир твердий — скибочками прямокутної або трикутної форми 2—3 мм завтовшки, шинку — тоненькими кусками, малосолону рибу — навскіс по 1 куску на бутерброд, філе оселедця — навскіс по 2 кусочки, відварне і смажене м'ясо — упоперек волокон тоненькими скибочками 2—3 мм завтовшки, цибулю — кільцями і півкільцями, томати і огірки — тоненькими скибочками, масло — кусочками прямокутної форми. Бутерброди з оселедцем, кількою, шпротами або ікрою оформлюють маслом у вигляді троянди, листочка, зірочки. Продукти, призначені для бутербродів, нарізують не раніш ніж за 30—40 хв до подавання і зберігають на холоді.

Прості відкриті бутерброди готують з одного виду продуктів/наприклад, бутерброд з маслом, з ковбасою, з сиром і т. ін.

Складні бутерброди асорті готують з набору декількох продуктів, які добре поєднуються за кольором і смаком. Продукти укладають так, щоб вони повністю покривали хліб.

Для відкритих бутербродів продукти слід розмішувати так, щоб бутерброд було зручно їсти, основний продукт у поєднанні з супутнім повинен добре виділятися.

### < Бутерброди з маслом

Масло—15, хліб — 30. Вихід — 45.

Масло нарізати тоненькими кусочками різної форми так, щоб воно покривало більшу частину скибочки хліба, прикрасити зеленню.

### Бутерброди з відварними м'ясними продуктами

Яловичина — 65 або свинина — 59, або телятина — 71, язик яловичий — 51, маса відварних м'ясних продуктів — 30, хліб — 30. Вихід — 60.

На скибочку хліба укласти відварні м'ясні продукти, нарізані тоненькими скибочками, прикрасити свіжими або маринованими овочами, зеленню.

### Бутерброди з ковбасою

Ковбаса варена — 31, ковбаса напівкопчена або варено-копчена — 26, хліб — 30. Вихід — 60/55.

На скибочку хліба укласти тоненько нарізану ковбасу. Бутерброди з вареною ковбасою можна подавати з маслом вершковим, маслом з гірчицею (5 г), прикрасити зеленню.

### Бутерброди з рибними консервами

Рибні консерви у маслі (шпроти, сардини)—25, хліб—30. Вихід — 55.

На скибочку хліба покласти шпроти або сардини, або іншу рибу. Хліб можна попередньо змастити маслом (5 г).

Відкриті бутерброди можна прикрасити листками салату, шпинату, гілочками петрушки, кропу, скибочками свіжих томатів або солоних огірків, редиски, кусочками свіжого або маринованого перцю та ін. При цьому відповідно збільшують вихід.

### Асорті рибне на хлібі (фото 48)

Ікра кетова або зерниста, або паюсна — 10,2, осетер — 23 або севрюга — 22. Маса відварної риби — 10 або сьомга, або лосось, або кета солоні — 15, цибуля зелена — 6. Масло вершкове — 5, хліб — 30. Вихід — 60.

Підготовлену рибу нарізати тоненькими кусочками, хліб змастити маслом, укласти на нього рибу, ікру і прикрасити нашаткованою зеленою цибулею.

### Потапці (грінки) з салом \*

Хліб житній або пшеничний — 40, сало шпик — 25, томати свіжі — 80. Вихід — 100 (хліба — 40, сала — 10, томатів — 50).

Хліб і сало нарізати скибочками і обсмажити з обох боків. Томати розрізати навпіл і обсмажити.

Перед подаванням на потапці (грінки) покласти сало і половинки томатів, прикрасити зеленню.

**Закриті бутерброди (сандвічі)** — це прямокутні скибочки хліба 5—6 см за ширишки, 1—8 см завдовжки, 0,5 см завтовшки. Вони також можуть мати форму трикутника, ромбика, квадрата.

Готують їх з маслом і без нього. Смужку хліба змащують маслом (для деяких сандвічів використовують масло з гірчицею), кладуть м'ясний або рибний продукт і накривають другою смужкою, змащеною вершковим маслом, злегка притискують і нарізують на кусочки



7—8 см завдовжки. Для закритих бутербродів використовують звичайний пшеничний хліб (батони) без скоринки. Загальна маса хліба для бутербродів — 50 г.

Сандвічі готують із смаженою телятиною, свининою, яловичиною, сьомгою, осетриною, ікром та іншими продуктами.

Для багат шарових бутербродів використовують пасти з різних продуктів, які дають змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. Для приготування паст використовують залишки м'ясних або рибних страв, консервів, сиру, шинки, ковбаси, оселедця, яєць і зелену цибулю. Зазначені продукти подрібнюють на м'ясорубці з паштетною решіткою, додають вершкове масло, гірчицю, сіль, перець (за смаком), масу ретельно розтирають і збивають. Замість гірчиці можна використовувати соус майонез або тертий хрін.

Для приготування жовткової яєчної пасти: жовток—500, вершкове масло — 500. Вихід — 1000.

Для сирної пасти: сир — 500, вершкове масло — 500, перець червоний мелений. Вихід—1000. Сандвічі можуть бути дво-тришаровими, з одним продуктом або декількома видами продуктів. В останньому випадку продукти добирають так, щоб вони поєднувались між собою за смаком.

### Бутерброд листковий

Житній хліб — 60, жовткова паста — 15, оселедцеве масло— 15. Вихід — 90.

Нарізати Дві скибочки хліба. Одну змастити жовтковою пастою, другу — оселедцевою. Скибочки з'єднати змащеними поверхнями і покласти під прес.

До закритих належать бутерброди дорожні, які готують звичайно з пшеничного хліба (міська булка, шкільна булочка) Булки підрізують вздовж не

до кінця, кожен половинку змащують маслом, між ними вкладають тоненькі скибочки продукту (сир, ковбасу смажене або відварне м'ясо), оформлюють солодким перцем і зеленою цибулею.

**Бутерброди закусочні (канале)** готують на маленьких кусочках підсушеного або обсмаженого на маслі хліба або використовують випечені вироби з листового і пісного тіста.

Пшеничний хліб, який трохи зачерствів, очищають від скоринки, нарізують уздовж батона на смужки 5—6 см завширшки, 1—1,5 см завтовшки і обсмажують на вершковому маслі, не засушуючи. Підсмажені смужки охолоджують, змащують тоненьким шаром вершкового масла, укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти 0,5—1 см завширшки, 2—3 мм заввишки. Смужки продуктів можна чергувати з посиченою зеленою цибулею або яйцями, звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають з шприца збите вершкове масло або інші масляні суміші. Потім смужки нарізують у вигляді прямокутників, ромбів, трикутників по 2—6 шт на порцію масою 80 г. Виробам можна надати форми кружальця діаметром 4 см. По краях кружальця видавлюють оселедцеве масло, а посередині кладуть дрібно нарізану зелену цибулю, збите масло, січені яйця, маслини.

Замість хліба для закусочних бутербродів використовують також воловани і корзиночки (тарталетки). Воловани випікають у вигляді невеликих корзиночок овальної або круглої форми масою 10—20 г з пісного, здобного тіста масою 12—25 г. їх наповнюють різними продуктами і оформлюють, подають по 2—4 шт. на порцію.

Корзиночки можна наповнювати м'ясним, рибним або овочевим салатом, прикрашати кусочками м'яса, риби або яйцем, а також зеленню петрушки або листками салат^.

Воловани можна наповнити зернистою або кетовою ікрою і оформити дрібно нарізаною зеленою цибулею або вершковим маслом. Закусочні бутерброди і воловани подають на бенкетах і найчастіше на бенкетах фуршет. Подаючи на стіл, їх укладають на блюдо з серветкою, добираючи так, щоб вони гарно поєднувались за формою і кольором. Останнім часом використовують широко тарталетки з рідкого тіста для млинчиків, які випікають у фритюрі за допомогою спеціальних пристроїв (форм).

**Гарячі бутерброди** готують з відварним м'ясом, куркою, з набору продуктів (ковбаси, сиру, яйця, зеленого горошку, майонезу) і рибних консервів. Для приготування їх використовують половинки булочок або пшеничний хліб, на які укладають нарізані продукти, заправають майонезом, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі при температурі 220—240 °С протягом 2—3 хв. Подають гарячими на круглих блюдах, які покривають серветками.

### **Гарячий бутерброд \***

Пшеничний хліб — 30, шинка — 25, солоний огірок — 10, яйця, зварені круто — 10, майонез — 10, сир — 5. Вихід — 60.

Солоний огірок обчистити від шкірки і дрібно нарізати, з'єднати з вареними дрібно нарізаними яйцями, 'заправити майонезом і перемішати. На скибочку пшеничного хліба без скоринки покласти 2—3 кусочки шинки, зверху нанести приготовлену суміш і посипати тертим сиром. Запікати у жаровій шафі.

### **§ 3. САЛАТИ**

Для приготування салатів використовують сирі овочі і фрукти, а також відварні, квашені і мариновані овочі. Салат можна приготувати з одного виду овочів

(салат з огірків, томатів, білоголової капуста) або декількох видів. В багато які салати додають м'ясо, птицю, рибу, нерибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує і урізноманітнює їхній смак. Заправляють салати гострими заправками, сметаною або майонезом.

Велике значення для приготування салатів має спосіб нарізання продуктів. Гарна, рівномірна форма нарізання надає стравам привабливого зовнішнього вигляду, збуджує апетит. Звичайно продукти нарізують тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою.

Напівфабрикати для приготування салатів нарізують охолодженими до 8—10 °С. Зберігають незаправлені салати у холодильних шафах при температурі 4—8 °С не більш як 6 год. Заправлені салати з відварних овочів підлягають реалізації протягом 30 хв, а із сирих — 15 хв. Щоб краще зберегти смак і зовнішній вигляд, салати рекомендують заправляти безпосередньо перед реалізацією. Салати як самостійну страву подають у салатниках, на блюдах, малих тарілках, скляних або кришталевих вазах.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Норми виходу салатів залежно від виду їх становлять 50, 100, 150 і 200 г на порцію.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до складу страви, а також мають яскраве забарвлення: перець солодкий, томати, огірки, листки салату, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові плоди.

Застосовують два способи оформлення салатів.

І спосіб: охолоджені продукти, що входять до складу салату, перемішують, заправають соусом і викладають

гіркою у салатник, оформлюють і прикрашають зеленню.

ІІ спосіб: 1/3 всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють соусом, кладуть у салатник гіркою, зверху — тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки яєць, оформлюють томатами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетами, поєднуючи їх за кольором. Продукти, призначені для оформлення, не рекомендується Поливати соусом.

### Салат зелений з огірками

Салат зелений — 57, огірки свіжі — 50, сметана або заправка для салатів — 20. Вихід — 100.

Промиті ЛІСТКИ салату нарізати на 3—4 частини, укласти в тарілку або салатник, зверху покласти обчищені і нарізані тоненькими скибочками або кружальцями огірки. Подаючи на стіл, полити сметаною або заправою.

### Салат зелений з огірками і томатами

Салат — 361, огірки свіжі — 375, томати свіжі — 294, сметана або заправка для салатів — 200. Вихід — 1000.

Підготовлений салат нарізати на великі частини, томати і огірки — скибочками. Перед подаванням на салат укласти нарізані огірки і томати, полити сметаною або салатною заправою, прикрасити зеленню, огірками і томатами.

### Салат із зеленої цибулі

Цибуля зелена — 1013, сметана або заправка для салатів — 200. Вихід — 1000.

Обчищену і промиту зелену цибулю нарізати шпалками — 1—1,5 см за-

вдовжки, посипати сіллю і полити сметаною. Зверху можна покласти часточки яйця на порцію 1 шт. (1.0 г), відповідно змінивши вихід.

### Салат з редиски (фото 49)

Редиска біла з бадиллям — 1140 або редиска червона обрізна — 613, цибуля зелена — 125, яйця — 3 1/2 шт., сметана або заправка для салату — 200. Вихід — 1000.

Червону редиску, очищену від бадилля, а білу — і від шкірки, промити і нарізати тоненькими кружальцями, цибулю зелену нашаткувати, додати сіль і заправити сметаною або заправою для салатів. Яйце покласти зверху салату або дрібно нарізати. Жовток покласти у салат, а яєчним білком і зеленню посипати його перед подаванням.

Значення для харчування салатів з редиски зумовлено їхнім мінеральним складом — наявністю вітамінів (С, тіаміну, рибофлавіну, нікотинової кислоти і пектинів). Гострий смак редиски зумовлений наявністю глюкозиду, зокрема сенігрину.

### Салат «Весна»

Салат — 292, редиска — 215, цибуля зелена — 125, огірки свіжі — 250, яйця — 2 1/2 шт., сметана — 200. Вихід — 1000.

Листки зеленого салату розрізати на 3—4 частини і укласти гіркою в салатник.

Свіжі огірки, червону редиску нарізати скибочками, зелену цибулю нашаткувати. Зелений салат нарізати на великі частини. Овочі викласти навколо зеленого салату у вигляді букетів. На середину блюда покласти кружальця варених яєць, прикрасити листками салату. Овочі посолити, полити сметаною і посипати зеленню.

Картопля молода — 186, огірки свіжі — 263, томати свіжі — 235, цибуля зелена — 169, зелений горошок — 108, яйця — 1  $\frac{1}{2}$  шт., сметана — 200. Вихід — 1000.

Відварену і обчищену молоду картоплю нарізати скибочками, з'єднати з часточками томатів і листками салату, нарізаною зеленою цибулею, зелений горошок і перемішати, заправити сіллю, перцем і сметаною. Укласти гіркою в салатник на листки салату, прикрасити кружальцями свіжих огірків, часточками круто зварених яєць, томатів, посипати зеленню.

### Салат вітамінний (фото 51)

I варіант. Яблука свіжі — 277, томати — 271, огірки свіжі — 169, морква — 125, селера молода (корінь) — 79, вишні свіжі — 79, лимон (для соку) — 119, цукор — 13, сметана — 200. Вихід — 1000.

Сиру моркву, корінь селери, свіжі огірки і яблука (без шкірки і насіння) нашаткувати соломкою. Томати нарізати скибочками. З вишень видалити кісточки. Нарізані плоди і овочі з'єднати, заправити соком лимона, цукром і сметаною. Салат викласти гіркою і прикрасити нарізаними плодами і овочами.

II варіант. Капуста білоголова — 250, морква — 200, цибуля зелена — 56, яблука свіжі — 273, компот з плодів консервованих — 160, лимон (для соку) — 83, сметана — 160, цукор — 30. Вихід — 1000.

Сирі капусту, моркву, зелену цибулю, яблука з видаленими насінневими гніздами нарізати і заправити соком лимона, сиропом від консервованого компоту, цукром і сметаною, укласти гіркою в салатник і прикрасити консервованими плодами, нарізаними часточками

Томати свіжі — 718, цибуля зелена — 250 або цибуля ріпчаста — 238, сметана або заправка для салатів — 200. Вихід — 1000.

У томатів вирізати плодоніжки, нарізати тоненькими кружальцями, цибулю нашаткувати. Кружальця томатів і цибулю покласти на тарілку або в салатник, посипати сіллю, перцем і заправити сметаною або заправою для салату. Салат можна подавати без цибулі.

Салати з томатів використовують у раціоні людей будь-якого віку. Вони містять вітамін С, фолієву кислоту, легкозасвоювані вуглеводи і органічні кислоти, в основному яблучну, лимонну і в незначних кількостях щавелеву.

### Салат з білоголової капусти

Капуста білоголова свіжа — 848, маса прогрітої капусти — 610, клюква — 105, цибуля зелена — 125 або морква — 125, оцет 3%-й — 100, цукор — 50, олія — 50. Вихід — 1000.

I спосіб. Обчищену білоголову капусту дрібно нашаткувати, покласти у широку каструлю, додати оцет, сіль (15 г на 1 кг капусти), нагріти, безперервно розмішуючи, доти, поки вона не осяде і не набуде рівномірного матового кольору.

Після цього капусту швидко охолодити, з'єднати з клюквою, нашаткованою зеленою цибулею або морквою, додати олію, цукор і перемішати. Подаючи на стіл, посипати нашаткованою зеленою цибулею.

Під час нагрівання необхідно стежити, щоб капуста не дуже розм'якшилась, інакше вона не буде хрусткою. Розм'якшення капусти нагріванням на відміну від перетирання її сіллю більш раціональний спосіб, оскільки при цьому більшою мірою зберігаються поживні речовини, значно скорочується час обробки

її збільшується вихід готової продукції на 25—30 %.

**II спосіб.** Капусту нашаткувати тоненькою соломкою, пересипати сіллю, перетерти до появи соку, додати цукор, заправити оцтом і олією. У салат з білоголової капусти можна додати свіжі або квашені яблука, мариновані сливи або вишні, виноград, клюкву, сиру моркву.

Для приготування салату з маринованими фруктами частину маринаду можна використати замість оцту

### **Салат з червоноголової капусти**

Капуста червоноголова свіжа — 1233, маса перетертої капусти — 660, оцет 3 %-й — 150, цукор — 50, кориця — 0,1, гвоздика — 0,1, вода — 100, олія — 50. Вихід — 1000.

Підготовлену капусту нашаткувати, обшпарити, посипати дрібною сіллю (15 г на 1 кг капусти) і перемішати, залишити на 15—20 хв, потім перетерти до появи соку і м'якої консистенції. Перетерту капусту злегка віджати, додати оцет, поставити в холодне місце на 1,5—2 год. Потім заправити відваром кориці і гвоздики з цукром.

**Приготування відвару.** У воду додати корицю, гвоздику і цукор, довести до кипіння, потім відвар настоювати протягом 30 хв і процідити.

Перед подаванням капусту полити олією. Забарвлення капусти змінюється залежно від реакції середовища. Так, якщо салат заправляють оцтом, то фіолетове забарвлення змінюється на червоне.

### **Салат з квашеної капусти**

Капуста квашена — 871, цибуля зелена — 125 або ріпчаста — 119, яблука свіжі — 114, клюква свіжа — 105, цукор — 50, олія — 50. Вихід — 1000.

Квашену капусту віджати від розсо-

лу, перебрати, великі куски подрібнити. Яблука нарізати скибочками, клюкву змішати з капустою, потім додати нашатковану цибулю, цукор і заправити олією. Замість свіжих яблук можна додати мариновані яблука або вишні.

### **Салат з білоголової капусти із сметаною**

Капуста білоголова, свіжа — 1385, цибуля зелена — 188 або цибуля ріпчаста — 179, цукор — 15, оцет 9 %-й — 30, сметана — 150, зелень — 3. Вихід — 1000.

Нашатковану капусту перетерти з сіллю, перемішати з нарізаною цибулею, заправити дукром, оцтом.

Перед подаванням полити сметаною (на порцію 100 г).

### **Салат з білоголової капусти і яблук**

Капуста білоголова свіжа — 625, яблука свіжі — 228, цибуля зелена — 125 або цибуля ріпчаста — 119, оцет 9 %-й — 30, цукор — 20, сметана — 150, зелень — 3. Вихід — 1000.

Капусту нарізати тоненькою соломкою, перетерти з сіллю. З яблук видалити насіннєві гнізда, нарізати соломкою, збризкати оцтом, щоб вони не потемнішали, з'єднати з капустою, цибулею, заправити цукром, сметаною і прикрасити зеленню.

### **Салат осінній \***

Капуста білоголова свіжа — 794, яблука свіжі — 286, морква — 125, перець солодкий — 133, сметана — 200, цукор — 2, кислота лимонна — 1, зелень — 3. Вихід — 1000.

Білоголову капусту нарізати соломкою, перетерти з сіллю. Підготовлені яблука, моркву і перець нарізати соломкою, з'єднати з капустою і заправити

салатною заправою за II колонкою Збірника рецептур, сметаною і цукром, лимонною кислотою і перемішати.

Подаючи на стіл, салат оформити зеленню.

### **Салат картопляний**

Картопля — 115, цибуля зелена — 213 або цибуля ріпчаста — 202, сметана або заправка для салатів, або майонез — 150. Вихід — 1000.

Обчищену варену картоплю нарізати скибочками, додати нашатковану цибулю, заправити сметаною або заправою для салатів.

Перед подаванням покласти у салатник і посипати кропом.

Салат можна приготувати з додаванням вареної моркви, солоних огірків, квашеної капусти, грибів і оселедця. Назва салату залежить від виду використуваних овочів.

### **Мариновані буряки**

Буряки — 1276, сіль — 10, перець чорний горошком — 0,1, лавровий лист — 0,1, гвоздика або кориця — 0,1, оцет 3 %-й — 350, маса маринаду — 500, цукор — 15. Вихід — 1000.

Варені буряки обчистити, нарізати кубиками, брусочками, скибочками або соломкою, залити гарячим маринадом і маринувати 3—4 год при температурі 0 — 4 °С, потім маринад злити, а буряки заправити цукром.

**Приготування маринаду.** В гарячу воду покласти перець, корицю, сіль, гвоздику, лавровий лист, довести до кипіння, настоювати 4—5 год, додати оцет і процідити. У маринад можна додати кмин (0,1 г). Для маринування можна використовувати нарізані, припущені або печені буряки.

### **Салат український \***

Картопля — 138, огірки свіжі або солоні — 250, морква — 126, яблука свіжі — 143, горошок зелений консервованний — 154, цибуля ріпчаста — 119 або цибуля зелена — 125, соус майонез або сметана — 200. Вихід — 1000.

Підготовлені картоплю і моркву відварити і обчистити. Огірки обчистити від шкірки, яблука — від шкірки і насінних гнізд.

Овочі й яблука нарізати маленькими кубиками, з'єднати із зеленим горошком, дрібно нарізаною цибулею.

Перед подаванням полити сметаною або соусом майонез або сметанною заправою, або сумішшю сметани і майонезу.

### **Салат зимовий \* (фото 50)**

Картопля — 413, капуста квашена — 286, огірки солоні — 111, квасоля — 48 або квасоля стручкова консервована — 167, цибуля ріпчаста — 119, соус майонез або салатна заправка — 200. Вихід — 1000.

Нарізану скибочками варену картоплю, обчищені солоні огірки з'єднати з квашеною капустою, звареною або консервованою картоплею, ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, заправити салатною заправою або соусом майонез, оформити зеленню.

### **Салат Дністер \***

Капуста білоголова свіжа — 694, оцет 9 %-й — 30, цукор — 10, ковбаса копчена — 154, горошок зелений консервованний — 154, цибуля ріпчаста — 60 або цибуля зелена — 63, соус майонез — 150, перець чорний — 0,01, яйця — 1  $\frac{1}{2}$  шт. Вихід — 1000.

Підготовлену білоголову капусту нашаткувати, прогріти з оцтом, сіллю, охолодити і заправити цукром. Потім з'єд-

мати з частиною ковбаси, нарізаної маленькими кубиками, зеленим горошком, нашаткованою цибулею, заправити соусом майонез і перцем.

Перед подаванням салат оформити вареними яйцями, ковбасою, зеленню.

### Салат м'ясний

Яловичина — 65 або баранина — 66, або свинина — 59, або телятина — 71, або язик яловичий — 51, маса відварних м'ясних продуктів — 3(X картопля — 55, огірки—38, яйця —<sup>3</sup>Д шт., краби (консерви) — 6, майонез — 30, соус Південний— 8, зелень — 2. Вихід — 150.

Варене або смажене м'ясо (яловичина, телятина, свинина, баранина) нарізати скибочками, солоні огірки, картоплю — тоненькими скибочками. Продукти перемішати, заправити майонезом з додаванням соусу Південний. Готовий салат укласти гіркою у салатник, прикрасити кусочками м'яса, часточками варених яєць, свіжими огірками, томатами, крабами, зеленню.

Якщо салат готують за III колонкою Збірника рецептур, то краби недодають, готовий салат викладають у салатник на листки салату.

### Салат столичний

Курка — 152 або індичка — 129, маса вареної м'якоті птиці — 40, картопля — 27, огірки солоні або свіжі — 25, салат — 14, краби — 6, яйця —<sup>3</sup>Д шт., майонез — 46. Вихід — 150.

I Для салату використовують відварну м'якоть птиці або дичини без шкіри (40 г на порцію). Половину м'якоті нарізати скибочками, решту — залишити для оформлення салату. Салат готують і прикрашають так само, як і салат м'ясний. Замість крабів можна використати ракові шийки.

### Салат київський

Яловичина (бічна або зовнішня частини задньої ноги) — 436, буряки — 128, картопля — 275, огірки солоні — 222, горошок зелений (консервованний) — 77, яйця — 1 'Д шт., сметана — 200. Вихід — 1000.

Охолоджене варене м'ясо, варені очищені картоплю і буряки, очищені солоні огірки, яйця нарізати кубиками. Продукти з'єднати, додати зелений горошок, посолити, перемішати, заправити сметаною або соусом майонез.

Подавати у салатниках, прикрасити зеленню, м'ясом, яйцем.

### Салат рибний

Риба припущена — 30, картопля — 41, огірки свіжі або солоні — 31, томати свіжі — 29, салат — 14 або горошок зелений — 15, майонез — 30, соус Південний :— 5. Вихід — 150.

Рибу, розібрану на чисте філе без шкіри і кісток, припустити, охолодити і нарізати тоненькими скибочками. Відварну картоплю, свіжі або солоні огірки також нарізати тоненькими скибочками, з'єднати з частиною нарізаного зеленого салату або із зеленим горошком, додати рибу, заправити частиною майонезу з соусом Південний і добре перемішати. Салат укласти гіркою на листки салату, полити рештою майонезу, оформити тоненькими довгастими кусочками риби, томатами, огірками, гілочками зелені.

### Салат картопляний з кальмарами

Салат картопляний (овочевий набір) — 695, кальмари відварні — 165, сметана або майонез, або заправка для салатів — 150. Вихід — 1000.

Варене філе кальмара нарізати тоненькими скибочками, з'єднати з овочевим набором картопляного салату, за-

правити майонезом або сметаною. Готовий салат викласти у салатник. Прикрасити часточками кальмарів, томатів, листками салату, зеленню. Так само готують салат із морським гребінцем.

### **Короп з медом \***

Короп—1015, лимон— $\frac{2}{3}$  шт., яйця—1  $\frac{1}{2}$  шт.—> зелень—3, желе рибне—1000, мед—30, ізюм—20. Вихід—1500.

Порціонні куски (50 г на порцію) коропа припустити. Промитий і розмічений ізюм з'єднати з медом, проварити і змішати з охолодженим до температури 18 °С рибним желе. Припущені куски коропа викласти на блюдо, оформити скибочками лимона, варених яєць, зеленню, залити підготовленим желе і охолодити до застигання. Перед подаванням рибу нарізати на порції 150 г.

### **Закуска українська**

Оселедець (чисте філе) — 167, язик — 120, окіст — 88 або рулет — 73, ковбаса напівкопчена — 103, картопля — 110, морква — 63, огірки солоні — 63, соус майонез — 40, яйця — 2  $\frac{1}{2}$  шт., томати свіжі — 118 або мариновані— 182, огірки свіжі—125 або мариновані —182, сливи або яблука, або груші мариновані — 273. Вихід — 1000.

Вимочений оселедець розібрати на чисте філе і нарізати маленькими кусочками. Варений язик, окіст або рулет, ковбасу нарізати скибочками. Для овочевого салату варені й обчищені картоплю і моркву, обчищені солоні огірки нарізати маленькими кубиками і заправити майонезом. Оселедець і м'ясні продукти викласти по 2—3 кусочки на порцію, поряд — овочевий салат, часточки яйця, свіжі або мариновані томати, огірки і фрукти, прикрасити зеленню.

### **Салати-коктейлі**

Для приготування салатів-коктейлів використовують томати, солодкий перець, цвітну капусту, шпинат, сир, птицю та інші продукти, які нарізують маленькими кубиками або соломкою. Салати яскраво оформлюють. Подають їх у скляних вазочках, креманках, фужерах. Креманки (фужери) ставлять на блюдце або тарілку з серветкою, поряд кладуть чайну ложку.

### **Салат-коктейль рибний \***

Філе відварної риби (судака, тріски, окуня, палтуса, осетрини) — 50, огірки солоні (без шкірки і насіння) — 20, лимон— 15, майонез— 30, соус Кетчуп — 5, солодкий перець або маринований — 5, варені шампінййони — 20, зелень— 5. Вихід—150.

Відварну рибу, гриби, солоні або мариновані огірки нарізати маленькими кубиками. Заправити лимонним соком, майонезом і соусом Кетчуп. У скляний фужер покласти листки зеленого салату (качанний або салатний цикорій) так, щоб їхні краї трохи піднімалися над стінками посуду. Покласти підготовлену рибу з огірками і грибами, полити соусом. Оформити солодким перцем і зеленню. Кружальце лимона, надрізане з одного кінця, повісити на фужер. Оформити цілими відвареними шампінййонами або їхніми шапками.

### **Салат-коктейль овочевий \***

Картопля (відварна) — 25, свіжі або малосолоні огірки — 40, зелений консервований горошок— 15, свіжі томати— 25, цибуля зелена—10, зелень кропу або петрушки — 5, салатна заправка або майонез із сметаною — 30. Вихід — 150.

Усі передбачені рецептурою овочі нашаткувати маленькими кубиками (чае-



тину огірків і томатів задишити для оформлення страви) викласти у креманку, полити майонезом або салатною заправою, оформити продуктами, що входять до складу страви. У рецептуру додатково можна включати яйця ( $\frac{1}{4}$  шт.), відповідно збільшуючи масу страви. Для оформлення можна використовувати **ТІЛЬКИ ЯЄЧНИЙ ЖОВТОК, ЯКИЙ** протирають крізь сито.

#### **Салат-коктейль вітамінний \***

Картопля — 34, сушені білі гриби — 13, свіжі огірки — 26, свіжі помідори — 30, солодкий перець — 33, цибуля ріпчаста — 12, олія — 15, лимон — 15, зелень — 3. Вихід — 150.

Картоплю і гриби відварити. Свіжі огірки, помідори, солодкий перець, ріпчасту цибулю нарізати соломкою. Овочі заправити олією, викласти у фужер шарами.

#### **Салат-коктейль з птиці або дичини \***

Філе смаженої птиці або дичини — 40, яблука — 20, обчищені апельсини — 40, майонез — 25, біле десертне вино — 5, вершки 35 %-ї жирності — 15, зелень — 5. Вихід — 150.

Філе смаженої птиці або дичини, яблука (без насінневих гнізд), апельсини нарізати соломкою, з'єднати і заправити майонезом з додаванням вина, покласти у креманку або фужер. З кондитерського мішка випустити збиті вершки і прикрасити зеленню. Можна прикрасити страву вишнями або черешнями без кісточок.

#### **§ 4. ВІНЕГРЕТИ. СТРАВИ З ОВОЧІВ І ГРИБІВ**

До складу вінегретів входять варені овочі (буряки, картопля, солоні огірки, цибуля, морква, відварна квасоля, зеле-

ний горошок, квашена капуста). Заправляють їх гострими заправками, до складу яких входять олія, оцет, цукор, мелений перець, сіль, а також гірчиця і яєчні жовтки. Часто вінегрети заправляють майонезом.

Для того щоб буряки зберегли забарвлення, перед тим як змішати з іншими продуктами, їх слід заправити окремим олією.

#### **Вінегрет овочевий (фото 52)**

Картопля — 289, буряки — 191, морква — 126, огірки солоні — 188, капуста квашена — 214, цибуля зелена — 188 або цибуля ріпчаста — 179, заправка для салатів або олія — 100. Вихід — 1000.

Варені буряки, картоплю, моркву, солоні огірки нарізати скибочками, ріпчасту цибулю — кільцями і півкільцями, квашену капусту віджати від розсолу, якщо вона кисла, то промити у холодній воді, а потім подрібнити. Підготовлені овочі з'єднати, перемішати, заправити салатною заправою.

Вінегрет викласти у салатник, прикрасити морквою, буряками, огірками, нарізаними карбувальним ножом, листками салату, посипати зеленню.

Вінегрет можна приготувати з м'ясом, рибою, оселедцем, розібраним на чисте філе, грибами і кальмарами.

Улітку у вінегрет кладуть свіжі помідори, зелений горошок (від 50 до 100 г), зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків.

Для приготування холодних страв і закусок з овочів і грибів використовують свіжі овочі, солоні і мариновані гриби, зелень. Норма виходу 200, 150, 100 г.

#### **Томати, фаршировані яйцем і цибулею**

Томати свіжі — 147, яйця — <sup>3</sup>Д шт., цибуля зелена — 38 або цибуля ріпчас-

та — 36, майонез або сметана — 1,5, соус Південний або Східний — 3. Вихід — 200.

Для фарширування з томатів зрізати верхню частину так, щоб вона утворила кришечку, зробити заглиблення для фаршу, вийняти частину м'якоті. Томати посипати сіллю, перцем і наповнити фаршем.

**Приготування фаршу.** Охолоджені зварені круто яйця посікти, додати подрібнену м'якоть томатів і нашатковану цибулю.

Так само фарширують томати м'ясним, рибним салатом і грибами.

Перед подаванням полити майонезом або сметаною з додаванням соусу Південний і посипати зеленню.

### **Ікра баклажанова**

Баклажани — 1438, цибуля ріпчаста — 131, олія — 56, томатне пюре — ПО, оцет 3%-й — 32, часник — 6. Вихід — 1000.

Баклажани промити, видалити плодоніжку, запекти у жаровій шафі до готовності, охолодити, зняти шкірку, м'якоть дрібно посікти.

Ріпчасту дрібно посічену цибулю злегка зпасерувати з олією, додати томатне пюре і пасерувати ще 10—15 хв. Масу з'єднати з баклажанами і тушкувати до загусання, періодично помішуючи. Ікру заправити, часником, розтертим з сіллю, оцтом і перцем.

Перед подаванням посипати дрібно нарізаною цибулею. Ікру можна приготувати без часнику. Подавати по 75—100 г на порцію.

### **Ікра овочева**

Баклажани — 437, кабачки — 558, морква — 200, капуста свіжа — 288, цибуля ріпчаста — 131, томатне пюре — 100, олія — 50, оцет 3%-й — 30. Вихід — 1000.

Оброблені баклажани запекти у жаровій шафі і зняти шкірку. З кабачків зняти шкірку, нарізати кружальцями і запекти. Кабачки і баклажани дрібно посікти або протерти. Дрібно нарізану цибулю і моркву зпасерувати з томатним пюре, змішати з нашаткованою білоголовою капустою і тушкувати до готовності. Потім додати кабачки і баклажани і тушкувати разом 15—20 хв, постійно помішуючи, до загусання і охолодити. Заправити ікру оцтом, сіллю, меленим перцем і добре перемішати.

Перед подаванням ікру викласти на тарілку або у салатник і посипати дрібно нарізаною зеленню. Подавати по 75—100 г на порцію.

### **Ікра з цибулі \***

Цибуля ріпчаста — 1085, морква — 250, перець солодкий — 100, томатне пюре — 250, олія — 200, оцет 9%-й — 20, зелень — 30. Вихід — 1000.

Цибулю і солодкий перець нарізати тоненькою соломкою і зпасерувати. Потім додати моркву, нарізану соломкою, томатне пюре, воду і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування додати сіль й оцет, готову ікру охолодити.

Перед подаванням оформити зеленню.

### **Гриби мариновані або солоні з цибулею**

Гриби мариновані або солоні — 988, цибуля зелена — 125 або цибуля ріпчаста — 119, олія — 100. Вихід — 1000.

Гриби відділити від маринаду, великі екземпляри розрізати на 2—4 частини, зелену цибулю нашаткувати, ріпчасту — нарізати кільцями або півкільцями.

Перед подаванням гриби заправити олією, посипати зеленою або ріпчастою цибулею.

## § 5. РИБНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

В асортимент холодних страв і закусок з риби входять рибна гастрономія, консерви з риби, риба заливна, під соусом майонез, під маринадом, відварна з соусом хрін, асорті та інші страви. Більшість рибних холодних страв подають з овочевими гарнірами (салатами, свіжими, солоними, маринованими огірками і томатами), гастрономічні продукти — у натуральному вигляді і з гарніром.

Подають рибні страви і закуски на лотках, блюдах овальної форми, салатниках, які попередньо охолоджують.

### **Риба холодного копчення (порціями)**

Балик осетровий або севрюжачий — 97, або кети, або чавичі, або нерки — **101**, або боковик: севрюжачий — 95 або осетровий — 93, або білужачий — 87, або горбуша — 129, або скумбрія далекосхідна — **101**. Вихід — 75.

Підготовлену рибу нарізати тоненькими скибочками по 2—3 на порцію. Закуски з цих видів риби є делікатесними.

Подавати з дольками лимона і зеленню.

### **Риба гарячого копчення (порціями)**

Севрюга—104 або осетер—100, або окунь морський — 100, або сом (крім океанічного) — 107, або тріска — 115, гарнір — 50, соус — 30. Вихід — 155.

Рибу нарізати на порціонні куски без шкіри, кісток і хрящів.

Подавати з гарніром із свіжих огірків, томатів, зеленого салату або із складним гарніром з варених овочів. Соус майонез або хрін подавати окремо.

## **Рибні консерви порціями Консерви у маслі**

Шпроти, сардини, корюшка, печінка тріски та ін.— 79. Вихід — 75.

Шпроти або сардини укласти рівними рядками на десертну тарілку, полити маслом від консервів, прикрасити гілочками зелені петрушки. За I колонкою Збірника рецептур оформити лимоном.

Рибні консерви можна подавати з холодним овочевим гарніром.

### **Кілька або хамса, або салака з цибулею і маслом**

Кілька або хамса, або салака, або тюлька — 47, цибуля ріпчаста — 18 або цибуля зелена — 19, масло вершкове — 5 або оцет 3%-й — 5, олія — 5. Вихід — 55/60.

Перебрану і промиту кільку (цілу або розібрану), хамсу, тюльку, салаку викласти на тарілку, посипати ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, полити олією або заправою. До страви можна подавати відварну картоплю (75—100 г).

### **Оселедець з цибулею (фото 53)**

Оселедець — 73, цибуля ріпчаста — 36 або цибуля зелена — 38, заправка для салатів — 20. Вихід — 85.

Філе оселедця нарізати тоненькими кусочками, покласти на тарілку для оселедця, зверху прикрасити частиною тоненько нарізаної кільцями ріпчастої цибулі, решту цибулі покласти поряд. Оселедець і цибулю полити салатною заправою. До страви можна подавати відварну картоплю (50, 75, 100 г).

### **Оселедець з гарніром**

Оселедець — 73, яйця — 1 шт., гарнір — 75, заправка для салатів — 15. Вихід — 135.

Оселедець розібрати на чисте філе, нарізати тоненькими кусочками і викласти на лоток для оселедця, з боків — варену картоплю, моркву, буряки, нарізані кубиками, свіжі огірки, нарізані кружальцями або скибочками, томати, зелений горошок, яйця, нашатковану зелену цибулю або кілька ріпчастої цибулі. Гарнір укладають, чергуючи овочі за кольором. Оселедець прикрасити листками салату або гілочками зелені.

Перед подаванням полити салатною або гірчичною заправою. Овочі можна накарбувати, частину гарніру розкласти довгастою гіркою, зверху покласти оселедець.

### **Оселедець з картоплею і маслом (див. фото 53)**

Оселедець — 73, картопля — 103. Маса вареної картоплі — 75, масло вершкове — 15. Вихід — 125.

Оселедець розібрати на чисте філе, нарізати упоперек навкіс кусочками 2—3 см завширшки і викласти на тарілку для оселедця або лоток у вигляді цілої риби, приклавши хвіст і оброблену голову, прикрасити зеленню петрушки. Окремо на кронштілі або у круглomu баранчику, поставленому на закусочну тарілку, подати гарячу відварну цілу картоплю або обточену у формі бочечки, посилану посіченою зеленню, на розетці — гарно оформлене вершкове масло.

### **V Оселедець січений**

Оселедець — 938, хліб пшеничний — 140, молоко або вода — 140, цибуля ріпчаста — 143, яблука свіжі — 143, масло вершкове — 50, оцет 3%-й — 30. Вихід — 1000.

Філе оселедця без шкіри і кісток подрібнити на м'ясорубці разом із замоченим у молоці або воді і віджати хлібом, злегка зпасерованою ріпчастою цибулею і свіжими яблуками. Додати

розм'якшене вершкове масло, мелений перець, оцет і все розтерти до однорідної маси. Масу викласти на тарілку для оселедця, надати форми цілої риби або довгастої гірки і ложкою, змоченою в олії, зробити візерунок.

Перед подаванням прикрасити оселедцем, яблуками, цибулею, вершковим маслом, подрібненими листками салату, яйцями, звареними круто. Подавати порціями по 50—100 г.

### **Асорті рибне (фото 54)**

Сьомга солоня — 35 або лосось солоний — 38, севрюга — 53, маса відварної севрюги — 25; кілька — 56 або шпроти — 26, ікра паюсна або зерниста, або кетова — 10,2, маса рибних продуктів — 85; огірки солоні — 19, томати свіжі — 18, морква — 19, зелений горошок — 23, желе — 7, заправка для салатів — 8, маса гарніру — 75, лимон — 7. Вихід — 165.

До складу страви слід включати не менш як 3—4 види рибних продуктів. Для рибного асорті використовують готові рибні продукти: малосолону сьомгу, лососину, кету, баликові вироби, відварну або смажену рибу, ікру (паюсну, зернисту, кетову), сардини, шпроти, кілька, рибу в томаті та ін.

Для приготування асорті не рекомендується використовувати продукти однакового кольору. Нарізані тоненькими кусочками продукти викласти на овальне або кругле блюдо. Ікру можна покласти в маленькі корзиночки (тарталетки), випечені із листового тіста.

Навколо або збоку асорті розмістити овочевий гарнір: свіжі огірки і томати, зелений горошок, моркву, солодкий перець, маслини, рибне желе. Гарнір не повинен закривати основний продукт. Прикрасити страву скибочкою лимона, листками салату, зеленню петрушки.

## **Риба відварна з гарніром і хрін**

Осетер—160 або севрюга—150, або сом — 192, або ставрида океанічна— 198, маса відварної риби — 75, гарнір — 75, соус хрін — 25. Вихід — 175.

Рибу з хрящовим скелетом (осетра, севрюгу) відварити пластами, охолодити і нарізати на порціонні куски. Рибу частикових порід (сома, судака, ставриду та ін.) розібрати на філе з шкірою без кісток, нарізати на порціонні куски, припустити до готовності і охолодити.

Порціонні куски риби викласти на блюдо овальної форми, навколо розмістити гарнір з відвареної моркви, нарізаної маленькими кубиками, салату з червоноголової капусти, солоних або маринованих огірків, солодкого стручкового перцю, часточок свіжих томатів, зеленого горошку. Окремо у соуснику подають соус хрін.

## **Риба заливна з гарніром (фото 55)**

Осетер — 160 або севрюга — 150, або сом—192, або кета—157, маса відварної риби — 75; лимон — 55, петрушка (зелень) — 2, желе готове — 125, морква — 6, маса заливної риби — 200; гарнір — 50, соус — 25. Вихід — 275.

Заливні страви готують з відварної риби з хрящовим скелетом і частикових порід (найчастіше з судака, сома), а також з крабів і відварених кальмарів.

Є декілька способів приготування заливних рибних страв.

В разі масового приготування рибу розбирають на філе без шкіри і кісток або на філе з шкірою, нарізують на порції і варять. Рибу з хрящовим скелетом варять пластами з шкірою і хрящами, які зачищають після варіння, охолоджують і нарізують.

Охолоджені куски риби викладають у лотки на тоненький шар (0,5 см) застиглого желе на відстані 3—4 см один від одного і бортів. Кожний кусок риби прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою, огірками, лимоном. Щоб овочі закріпилися, рибу заливають у 2—3 прийоми рибним желе і охолоджують спочатку при кімнатній температурі, а потім у холодильній шафі при температурі 4—6 °С.

Застиглі куски вирізають кінчиком ножа так, щоб краї зрізу рибного желе були гофрованими, і укладають на блюдо овальної форми. Заливну рибу подають без гарніру або з гарніром, який розміщують поряд з рибою. Гарнір складається з листків салату, корнішонів, маринованих або солоних огірків, стручкового перцю. Окремо подають соус хрін з оцтом або майонез.

В разі обслуговування бенкетів заливну рибу готують у формах. Для цього в порціонну форму наливають шар желе і дають йому застигнути, потім укладають овочі для оформлення, на них куски — вареної риби або краби, креветки, кальмари, повністю заливають форму желе і охолоджують. Перед подаванням форми із заливним опускають на 3—5 с у гарячу воду, потім перевертають, злегка струшують і викладають на блюдо. Крім того, рибу можна заливати безпосередньо в блюда овальної форми, порціонними кусками, а також зварену цілою або фаршировану. При цьому рибу нарізують упоперек на куски і укладають на блюдо. За допомогою кондитерського мішка її покривають тоненьким шаром напівзастиглого рибного желе, потім уздовж хребта укладають різні прикраси з апельсинів, свіжих огірків, маслин, червоного стручкового перцю.

### **Смажена риба під маринадом**

Окунь морський — 127 або навага далекосхідна — 148, борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75, маринад — 75, цибуля зелена — 10. Вихід — 160.

Для приготування цієї страви використовують різну рибу. Залежно від виду риби її розбирають на філе з шкірою без кісток або на філе з шкірою і реберними кістками, або на кругляки (камбала, навага, льодяна).

Порціонні куски риби запанірувати в борошні, обсмажити на олії, довести до готовності у жаровій шафі. Рибу укласти в салатник або на тарілку, залити маринадом.

Перед подаванням посипати зеленою цибулею або зеленню петрушки.

Для приготування холодних страв використовують рибні продукти морського промислу (краби, креветки, раки, кальмари, морський гребінець, устриці, пасту Океан).

### **Краби під маринадом**

Краби (консерви) — 94, маринад — 75, цибуля зелена — 25, маслини — 15. Вихід — 185.

Консервовані краби вивільнити від пластинок, укласти гіркою на тарілку або в салатник, залити маринадом, посипати нашаткованою цибулею і оформити маслинами.

### **§ 6. М'ЯСНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ**

Для приготування холодних м'ясних страв і закусок використовують гастрономічні продукти (шинку, ковбасу, буженину), м'ясні відварні і смажені (яловичину, свинину, телятину, птицю), дичину і кролика — смажені, а також субпродукти (язики, печінка).

Норми виходу основного продукту холодних страв і закусок — 50, 75 г,

паштетів — 30, 100 г на порцію, холодно — 100, 150 г на порцію, гарнірів — 50, 75, соусів — 25, 30, 40 г.

### **Окіст або корейка, або грудинка з гарніром**

Окіст сирокочений — 93 або копчено-варений — 99, або корейка — 94, або буженина — 76, або грудинка копчена — 96, шинка — 77, гарнір — 50, соус — 25. Вихід — 150.

Шинку (окіст, рулет), буженину, корейку нарізати тоненькими скибочками (2—3 на порцію), викласти на фарфорове блюдо овальної форми, поряд — букетами гарнір з 3—4 видів овочів — свіжі або солоні огірки, томати, нарізані часточками, зелений горошок, дрібно посічене м'ясне желе. Страву прикрасити листками салату або зеленню петрушки. Окремо подати соус хрін з оцтом.

### **М'ясо або птиця, або кролик, або дичина, смажені з гарніром**

Яловичина — 156 або свинина — 129, або баранина — 166, або телятина — 180, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смажених м'ясних продуктів — 75, або курка — 216, або курчата — 213, або індичка — 192, або гуска — 261, або кролик — 143, або тетерук — 1 шт., або рябчик, або куріпка сіра —  $\frac{2}{3}$  шт., або фазан —  $\frac{1}{4}$  шт., маргарин столовий — 5, маса смаженої птиці або дичини, або кролика — 100, гарнір — 75, соус — 25. Вихід — 175/200.

М'ясо, птицю, дичину і кролика підсмажити, як і для гарячих м'ясних страв.

Готове м'ясо охолодити, нарізати тоненькими кусочками упоперек волокон (2—4 на порцію), птицю, кролика, дичину нарубати по два куски на порцію,

викласти на блюдо, збоку букетами покласти гарнір — зелений салат, корнішони, січене м'ясне желе, огірки, томати, струганий хрін. Страву прикрасити листками салату. Окремо в соуснику подати соус хрін з оцтом або соус майонез з корнішонами.

### **Асорті м'ясне (фото 56)**

Яловичина — 54 або телятина — 59, язик яловичий або свинячий — 42, окіст копчено-варений — 33. Маса відварних м'ясних продуктів — 75. Гарнір — 50, соус — 15. Вихід — 140.

Відварні, смажені м'ясопродукти, свинокпченості, ковбасу (3—4 види м'ясних продуктів) нарізати тонькими скибочками по 2—3 шт. на порцію, укласти на блюдо, збоку розмістити букетами гарнір з 3—4 видів овочів — вареної моркви, картоплі, свіжих або солоних огірків, томатів, салату з червоноголової капусти, зеленого салату. До складу асорті можна включати також смажену дичину, столичний салат у волованах, м'ясний салат у таргалегах, фаршировану курку (галантин) та ін.

подавати слід на фарфоровому блюді овальної або круглої форми. Окремо в соуснику подають соус хрін холодний або соус майонез з корнішонами.

### **М'ясо або язик, або порося заливні (фото 57)**

Яловичина — 164 або баранина — 164, або свинина — 147, або язик яловичий — 126, або язик баранячий — 143, або язик свинячий — 127, або порося — 125. Маса відварних м'ясних продуктів — 75 або телятини — 180. Жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смаженої телятини — 75, морква — 4, петрушка (зелень) — 4, желе — 125. Гарнір — 50, соус — 25. Вихід — 270.

Варене м'ясо або відварний язик, або смажену телятину нарізати порціонними

кусками. Відварне порося розрубати на порції. На лоток налити тоненький шар желе, дати йому застигнути, укласти підготовлені куски м'ясного продукту. Кожний кусок прикрасити зеленню петрушки, карбованою морквою, свіжими огірками. Потім прикраси обережно залити охолодженим м'ясним желе (приготувати так само, як і рибне, з доданим желатином, але з м'ясного бульйону з відтяжкою) і дати йому застигнути. Після цього язик або м'ясо залити рештою желе так, щоб шар його над продуктами становив 0,5 см і поставити у холодильну шафу. Нарізати і подавати, як рибу заливну, з гарніром і без нього. На гарнір можна використати свіжі або солоні огірки і томати, салат з червоноголової капусти та інші овочі, поливши їх салатною заправою. Окремо подати соус хрін з оцтом.

### **Курка фарширована (галантин) (фото 58)**

Курка — 94, свинина — 27, шпик — 9, яйця — 1/1 шт., фісташки — 16 або зелений горошок — 12, молоко — 34, мускатний горіх — 0,1, перець мелений — 0,01, маса напівфабрикату — 129; маса готової фаршированої курки — 75. Гарнір — 50, соус — 25. Вихід — 150.

В обробленій курки надрізати вздовж спинки шкіру і відокремити її від м'якоті і кісток. З кісток зняти м'якоть і філе. З м'якоті курки, телятини і нежирної свинини приготувати кнельну масу, покласти в неї нарізані маленькими кубиками шпик, варений язик, обчищені фісташки, зелений горошок, додати яйця, молоко, сіль, перець, порошок мускатного горіха, ретельно вимішати.

Філе птиці відбити, покласти його на середину шкіри курки, на філе укласти шар фаршу і брусочки язика і шпику. Шкіру з'єднати і зашити нитками. Виробу надати вигляду цілої тушки, загорну-

ти у марлю і перев'язати шпагатом. Фаршировану курку зварити у курячому бульйоні при слабкому кипінні протягом 1—1,5 год. Потім її охолодити в цьому самому бульйоні, вийняти, покласти під легкий прес і поставити у холодильну шафу. \*!

Перед подаванням з фаршированої курки зняти шпагат, марлю і нитки, нарізати порціонними кусками, покласти на закусочну тарілку або кругле блюдо. На гарнір використовують цвітну капусту, зелений горошок, стручки квасолі, дрібно посічене м'ясне желе. Прикрасити листками салату або зеленню петрушки. Окремо подати соус майонез з корнішонами. В разі бенкетного оформлення кожний кусок галантину або цілу тушку можна покрити сіткою желе з птиці.

### **Завиванець ялтинський**

Яловичина — 1841, сало шпик — 141, часник — 9, маса напівфабрикату — 1525, цибуля ріпчаста — 42, морква — 44, корінь петрушки — 27. Вихід — 1000.

З яловичини (вирізка, тонкий край) нарізати порціонні куски, які злегка відбити, посолити, посипати перцем. На середину м'яса покласти сало, нарізане брусочками і натерте часником. Куски м'яса загорнути, перев'язати шпагатом, обсмажити, припустити разом з овочами до готовності. Наприкінці припускання додати лавровий лист. Готовий завиванець охолодити, зняти шпагат.

• Перед подаванням прикрасити зеленню і холодним гарніром — свіжими огірками, томатами, солодким перцем, зеленою цибулею.

### **Рулет полтавський \***

Свинина (котлетне м'ясо) — 1260, вода — ПО, сало шпик — 153, яйця — 1 шт., часник — 15, перець чорний —

0,1, жир для змащування листа — 20. Вихід — 1000.

У подрібнену нежирну свинину додати воду, частину яєць, сіль, перець, часник і добре перемішати. Утворену масу викласти шаром на вологу серветку, на середину покласти нарізане брусочками сало. Краї серветки з'єднати, напівфабрикат укласти на змащений жиром лист, змастити яйцем, зробити проколи і запікати у жаровій шафі.

Подавати рулет холодним або гарячим з гарніром і без нього.

### **Ковбаса смажена із свинини (домашня)**

Свинина (лопатка, грудинка) — 1800, часник — 30, перець чорний — 0,1, кишки тонкі —  $\frac{1}{2}$  пучка. Вихід — 1000.

Свинину з салом нарізати маленькими кубиками або пропустити крізь м'ясорубку із спеціальною решіткою, додати дрібно нарізаний або розтертий з сіллю часник, перець і добре перемішати. Пучки кишкових оболонок розв'язати, замочити у холодній воді, ретельно промити, наповнити фаршем, поставити їх у холодне місце на 5—6 год для того, щоб фарш дозрів. Після цього ковбасу викласти на змащений жиром лист у формі кілець, перев'язати шпагатом, зробити проколи в декількох місцях і смажити у жаровій шафі до готовності. Ковбасу охолодити, нарізати на порції, перед подаванням посипати цибулею фрі, прикрасити зеленню.

### **Ковбаса кров'яна з крупною \***

Кров харчова — 50, свинина (лопатка, грудинка) — 35, крупа гречана — 17 або перлова — 12, або пшоно — 12, або рис — 13, цибуля ріпчаста — 8, сало шпик — 5, перець чорний — 0,01, кишка товстостінна —  $\frac{1}{10}$  шт. Вихід — 100.

Для фаршу свинину (жирну) нарізати маленькими кубиками, змішати з



кров'ю, розсипчастою кашею, зпасеровано на салі цибулею, заправити сіллю, перцем і все перемішати. Підготовлену кишкову оболонку наповнити фаршем і смажити у жаровій шафі до готовності. Готову ковбасу перед подаванням нарізати і обсмажити на салі шпик.

### **Закуска з шинки (гаряча) \***

Шинка або окіст (Тамбовський) — 250, або рулет (Радянський) — 208, картопля — 533, цибуля ріпчаста — 238, жир — 50, сметана — 200 або соус — 200, сухарі — 20, перець чорний — 0,1. Вихід — 1000.

Шинку, рулет або окіст, відварну картоплю нарізати пластинами. Дрібно нарізану цибулю злегка підсмажити. Коли цибуля набуде жовтого кольору, додати картоплю і шинку, обсмажити, заправити сіллю і перцем. Підготовлені продукти викласти в змащену жиром порціонну сковороду, залити сметаною або соусом сметанним з томатом, посипати сухарями, збризкати жиром і запекти у жаровій шафі. Подавати у порціонній сковороді у гарячому вигляді.

### **Холодець яловичий**

Яловичина II категорії (котлетне м'ясо) — 400 або рубці — 400, або голова яловича — 800, путовий суглоб яловичий — 400, або ноги баранячі — 400, або губа яловича — 250, морква — 40, петрушка (корінь) — 32, цибуля ріпчаста — 40, часник — 5, лавровий лист — 0,2, перець горошком — 0,5. Вихід — 1000.

Оброблені субпродукти ретельно промити, нарубати на куски, покласти у підготовлений посуд, залити холодною водою (1,5—2 л на 1 кг продуктів), довести до кипіння і варити при слабкому кипінні протягом 6—8 год, періодично знімаючи жир і піну, посолити. За 1 год до закінчення варіння покласти овочі

і спеції. Холодець вважають готовим, якщо м'ясо легко відокремлюється від кісток. Готові субпродукти вийняти з бульйону, відокремити від кісток, нарізати кубиками і знову змішати з процідженим бульйоном, додати спеції і прокип'ятити. Після цього заправити розтертим часником, розмішати і розлити у підготовлені листи шаром не більше як 4 см. При охолодженні холодець помішують, щоб утворилась однорідна маса, і ставлять на холод для застигання.

Перед подаванням застиглий холодець нарізати на порції (100 г) і покласти на тарілку або блюдо, окремо подати соус хрін з оцтом (30 г).

Подавати з солоними огірками, прикрасити зеленню петрушки або салатом. Холодець не рекомендується зберігати при температурі, нижчій за 0 °С, оскільки після відтавання він стає водянистим і несмачним.

### **Паштет з печінки (фото 59)**

• Печінка яловича — 1240 або печінка свиняча, або бараняча, або теляча — 1169, масло вершкове — 75, шпик — 104, цибуля ріпчаста — 119, морква — 93, яйця — 1/г<sup>шт</sup>-, молоко або бульйон — 50. Вихід — 1000.

Шпик дрібно нарізати і злегка обсмажити, додати дрібно нарізані моркву, цибулю і зпасерувати до готовності, потім покласти нарізану печінку, сіль, перець і підсмажити, додати бульйон і тушкувати до готовності. Суміш охолодити і двічі пропустити крізь м'ясорубку, використовуючи решітку з маленькими отворами, влити молоко або бульйон, додати частину розм'якшеного вершкового масла, викласти на підготовлені листи і запікати у жаровій шафі.

Паштет сформувати у вигляді батона, бруска або надати іншої форми, оформити вареним яйцем, вершковим маслом, наносячи його за допомогою кондитерського мішка або надати форми

квітки. Замість масла нанести сітку з охолодженого соусу майонез з додаванням м'ясного желе.

Паштет нарізати на порції, посипати зеленню, подавати паштет масою 30—100 г на порцію. Можна приготувати паштет з печінки з додаванням м'яса телятини, свинини, птиці або дичини.

Розроблено новий спосіб приготування паштету з печінки.

Печінка яловича—730, шпик—100, цибуля ріпчаста—140, морква—191, вершкове масло—75, молоко—110, метилцелюлоза—25, сіль—14, перець—1. Вихід—1000.

Обчищену і нарізану ріпчасту цибулю і моркву обсмажити, використовуючи шпик, до напівготовності, додати сіль, мелений перець, нарізану кусками сиру печінку і припускати у власному соку до готовності. Суміш охолодити, а потім двічі подрібнити на м'ясорубці з паштетною решіткою. Додати розтоплене вершкове масло і гаряче кип'ячене молоко. М'ясо прогріти до 80 °С, потім з неї сформувати батони, покрити їх 2 %-м розчином метилцелюлози (марка МЦ-100) і охолодити. Подвійна термообробка і захисне покриття розчином метилцелюлози значною мірою стримують розвиток бактерій. Паштет, приготовлений цим способом, можна зберігати 48 год.

**Заміна смаження** припусканням у власному соку печінки знижує втрати тепла на 8,7 %. Завдяки захисній плівці метилцелюлози поверхня паштету при зберіганні майже не підсихає.

**Закуски з яєць.** Для приготування холодних закусок яйця варять круто. З них готують яйця під майонезом, січені фаршировані.

### **Яйця під майонезом з гарніром**

Яйця—1 шт., картопля—21, морква—13, огірки солоні—13, томати свіжі—18, горошок зелений консервована

ний—15, маса гарніру—60, желе—10, майонез—40, соус томатний—4. Вихід—150.

Підготовлені овочі—картоплю, моркву, солоні огірки, свіжі томати—нарізати тоненькими скибочками, додати зелений консервованний горошок, заправити частиною майонезу (15—20 г) і соусом Південний.

Овочі укласти на овальне блюдо, зверху розмістити половинки варених яєць і залити їх рештою майонезу. Страву оформити посіченим желе і використаними овочами.

### **Січені яйця з маслом і цибулею**

Яйця—17 <sup>1</sup>/<sub>\* шт.</sub>, цибуля ріпчаста—167 або цибуля зелена—175, масло вершкове—175. Вихід—1000.

Варені яйця посікти і змішати з дрібно нашаткованою зеленою або ріпчастою цибулею, посолити і заправити вершковим маслом. Масі надати форму яєць, прикрасити цибулею.

### **Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею**

Яйця—<sup>1</sup>/<sub>г шт.</sub>, оселедець—10, цибуля ріпчаста—6 або цибуля зелена—6. Маса фаршированого яйця—30, зелений горошок консервований—38, огірки свіжі—25, томати свіжі—24, майонез—10. Вихід—100.

Зварені круто яйця розрізати навпіл, вийняти жовтки, протерти їх і з'єднати з м'якоттю оселедця і цибулею, подрібнених на м'ясорубці. Утворену масу заправити <sup>1</sup>/<sub>2</sub> частиною майонезу, потім укласти в білок, для стійкості в нижній частині білка зрізати маленький кусочок і полити рештою майонезу. Поряд з яйцем викласти овочі.

## Яйця, фаршировані цибулею

Яйця — 1 шт., цибуля ріпчаста — 26, масло вершкове — 3. Маса пасерованої цибулі — 3, масло вершкове — 7, сметана — 12, гірчиця — 1. Вихід — 70.

Яйця зварити круто і розрізати вздовж. Для приготування фаршу цибулю дрібно нарізати і зпасерувати, додати вершкове масло, частину сметани, гірчицю, сіль, з'єднати з розтертим жовтком і перемішати. Цією масою наповнити яєчні білки. Перед подаванням полити сметаною, прикрасити зеленню.

Для фарширування яєць використують також зернисту або кетову ікру, паштет, оселедцеве масло, пасту Океан та інші фарші.

Подавати з овочевим гарніром або без нього, прикрасити гілочками зелені.

**Вимоги до якості холодних страв.** Холодні закуски акуратно і гарно оформлюють, подають при температурі 10—12 °С. Смак і колір відповідають певному виду виробу. Не допускаються ознаки псування, зміна кольору, сторонні запахи і присмаки.

Вихід має відповідати встановленій нормі.

Бутерброди — продукти акуратно нарізують, зачищають і викладають на кусок хліба. Вони мають гладеньку поверхню, смак і запах — властивий використуванним продуктам. Хліб не черствий, товщина куска для відкритих бутербродів — 1—1,5 см, закритих — 0,5 см.

Салати — овочі зберегли форму нарізання відповідно до виду салату. Готові салати викладають гіркою і оформляють продуктами, що входять до складу страви, зелені свіжа. Колір — властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів м'яка, сирих — трохи хрумка. Для капустяних овочів консистенція тверда, хрумка, не допускаються зелені листки.

Вінегрети — овочі зберегли форму нарізання, у салатнику їх викладають гіркою, колір — світло-червоний, смак гострий, відповідає вареним овочам. Овочі добре проварені, не розкришуються, огірки, капуста — хрусткі.

Рибні холодні страви і закуски — скибочки риби акуратно нарізують, зачищають від шкіри і кісток, гарно викладають на блюдо, колір — відповідає виду риби; для заливної риби — желе пружне, прозоре, смак концентрованого рибного бульйону, з ароматом спецій, шар його не більш як 0,5—0,7 см.

Консистенція риби щільна, желе — ніжна. Для страви Риба під маринадом куски риби рівні, добре просочені маринадом. Смак маринаду гострий кисло-солодкий, із запахом спецій, овочів і томату. Колір темно-червоний.

М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізують уздовж волокон широкими смужками і викладають на блюдо. Колір відповідає виду продукту: для м'ясних продуктів — від світло-сірого до темного, на розрізі — рожевий, смак — властивий виду продукту. Консистенція пружна, м'яка.

Холодець — добре застиглий з кусочками м'яса, колір — від світло- до темно-сірого, смак — концентрованого м'ясного бульйону, з ароматом спецій і часнику. Консистенція желе щільна, пружна, м'ясні продукти м'які.

Паштет — сіро-коричнева маса різної форми, смак і запах — властиві продуктам. Консистенція м'яка, еластична.

Холодні страви і закуски належать до виробів, що швидко псуються. Їх необхідно реалізовувати у міру приготування. М'ясний і рибний холодці, м'ясо і рибу заливні, ковбасу кров'яну зберігають не більше ніж 12 год при температурі, не вищій за 6 °С; рибу фаршировану — не більш як 48 год при температурі 4—8 °С; рибні холодні страви з гарнірами — не більше ніж 30 хв; оселедець січений і паштет з печінки — не більш

як 24 год на холоді; м'ясо смажене, м'ясо птиці смажене — 48 год при температурі 4—8 °С.

Холодці, паштети, заливні страви, кров'яна ковбаса є сезонними стравами.

Продукти у відкритих консервних банках зберігають не більш як 3 год, перекладені у фарфоровий, скляний або емальований посуд — не більш ніж 24 год.

## Глава 10. СОЛОДКІ СТРАВИ І НАПОЇ

### § 1. ЗНАЧЕННЯ СОЛОДКИХ СТРАВ, ЇХНЯ КЛАСИФІКАЦІЯ

Для приготування солодких страв використовують фрукти і ягоди свіжі, сушені і консервовані, фруктові-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, харчові кислоти, барвники. До складу деяких солодких страв входять вершки, сметана, яйця, масло вершкове, крупи, багаті на білки, жири, вуглеводи і які мають велику калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра плодів цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, ізюм, горіхи та ін.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на натуральні плоди і ягоди; компоти і сиропи; солодкі страви з речовинами, здатними утворювати желе; гарячі солодкі страви.

За температурою подавання солодкі страви поділяють на холодні (10—14 °С) і гарячі (55 °С), які подають як у гарячому, так і холодному вигляді.

Солодкі страви швидко набувають різних запахів, тому для приготування їх у холодному цеху виділяють спеціальні столи, холодильні шафи, де зберігають тільки готові солодкі страви і продукти для них. Для приготування солодких страв використовують універсальний привід з комплексом машин — збивальною, протиальною, для віджимання соку, а також спеціальний посуд і інвентар — каструлі, сотейники, листи,

вінички, форми та ін. Кулінарну і теплову обробку продуктів для солодких страв здійснюють у овочевому, холодному і гарячому цехах. Холодні солодкі страви подають у склянках або креманках, а також у десертних тарілках або глибоких блюдах; гарячі — у скляних або мельхіорових тарілках, блюдах, порціонних сковородах.

### § 2. НАТУРАЛЬНІ ПЛОДИ І ЯГОДИ

Плоди і ягоди характеризуються великою харчовою цінністю, оскільки містять вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти, ефірні масла, пектинові і дубильні речовини. Свіжі плоди і ягоди використовують безпосередньо в їжу тільки дозрілими. Перед тим як подавати, їх перебирають, видаляють плодоніжки, різні домішки, ретельно мийуть холодною водою, залишаючи у воді на 2—3 хв, перемішують, споліскують, кладуть у друшляк або сито, щоб стекла вода. Якщо ягоди дуже забруднені, їх промивають декілька разів. Обсушені фрукти і ягоди перед подаванням 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 або вершки (можна збиті вершки з цукровою пудрою), або сметану. Промиті й обсушені свіжі яблука, груші, вишні, черешні подають з плодоніжкою, а виноград — гронами.

### **Чорнослив (полуниця) з вершками або сметаною збитими**

Чорнослив — 53, сметана або вершки збиті — 40. Вихід — 100.

Чорнослив перебрати, промити, залити гарячою водою і залишити для набування і охолодження. Потім видалити кісточки, викласти у креманки. Охолоджені вершки або сметану збити. Збиті вершки випустити з кондитерського мішка зверху на чорнослив або полуницю.

### **Кавун, диня, ананас свіжі**

Кавун — 278 або диня — 260, або ананас — 182. Вихід — 250/200/100.

Кавун, диню, ананас свіжі помити, розрізати вздовж на декілька частин; у дині видалити насіння і нарізати довгастими великими скибками. У ананаса зрізати верхню і нижню частини плода, надірізати шкірку у вертикальному напрямі і обережно, щоб не пошкодити м'якоті, зрізати її. Після цього видалити виїмкою серцевину і нарізати кільцями або скибочками 4—5 см завтовшки. Плоди покласти на десертну тарілку.

### **Апельсини, мандарини, ананаси з цукром**

Апельсини — 149 або мандарини — 135, або ананаси — 182, цукор — 30.

Апельсини або мандарини вимити, обчистити від шкірки, нарізати кільцями або розділити на дольки. Подавати плоди у вазочках, посипати цукром або цукровою пудрою.

### **Малина або суниця з молоком, сметаною або вершками**

Суниця або малина — 118, молоко — 158 або сметана — 100, або збиті вершки — 30, цукрова пудра — 20. Вихід — 270/220/170/130.

Перебрані і промиті суниця або малину залити збитими до утворення піни вершками, змішати з цукровою пудрою.

### **§ 3. КОМПОТИ І ФРУКТИ В СИРОПІ**

Компоти готують із свіжих, сушених, консервованих або заморожених плодів і ягід одного або декількох видів. Технологічний процес приготування компотів складається з підготовки фруктів і ягід, варіння сиропу і змішування їх. Плоди і ягоди попередньо сортують і промивають. У ягід видаляють плодоніжки.

### **Компот із свіжих плодів**

Яблука або айва — 341, або груші — 333, вода — 710; або черешні (вишні) — 316, або сливи (персики) — 333, або абрикоси — 349, вода — 660, цукор — 150, кислота лимонна — 1. Вихід — 1000.

Яблука (груші, айву) обчистити, видалити насіннєве гніздо. Щоб плоди не темнішали внаслідок окислення дубильних речовин, до варіння їх слід зберігати у підкисленій воді. У абрикосів, персиків, слив видалити кісточку, нарізати часточками.

Шкірку плодів залити водою, проварити 7—10 хв і процідити. При цьому у відвар переходить значна кількість поживних, ароматичних і смакових речовин. Для приготування сиропу у відварі або воді розчинити цукор і лимонну кислоту, довести до кипіння. У компот, який готують з кислих фруктів, лимонну кислоту не додають.

У підготовлений гарячий сироп покласти плоди. Яблука і груші варити при слабкому кипінні не більш ніж 6—8 хв.

Сорти яблук, що швидко розварюються, і дуже спілі груші не варити, а покласти у киплячий сироп, припинити нагрівання і залишити у сиропі до охо-

лодження. Черешні, вишні, сливи, персики покласти у гарячий сироп і довести до кипіння.

### **Компот з агрусу і вишень або з агрусу**

Агрус — 153, вишні — 158, цукор — 150, вода — 650. Вихід — 1000.

Підготовлені плоди і ягоди покласти у киплячий сироп, довести до кипіння і охолодити. Подавати у вазочках, креманках, конічних склянках.

### **Компот із суниць або малини**

Суниці (садові) або малина — 59, цукор — 30, вода — 125, кислота лимонна — 0,1. Вихід — 200.

Підготовлені ягоди розкласти у креманки або вазочки, залити теплим сиропом і дати настоятися протягом 30—40 хв.

### **Компот з апельсинів або мандаринів**

Апельсини — 104 або мандарини — 95, цукор — 40, цедра — 5, вода — 95. Вихід — 200.

Апельсини або мандарини вимити, обчистити, розділити на дольки або нарізати тоненькими кільцями, покласти в склянки або вазочки, залити теплим сиропом і дати настоятися. Для приготування сиропу в гарячу воду з цукром додати цедру, нарізану тоненькою соломкою, довести до кипіння і настоювати 10—12 хв, потім процідити.

### **Компот із плодів консервованих**

Персики (айва, абрикоси) — 60, цукор — 10, сироп консервованого компоту — 40, вода — 45; або вишні (черешні, яблука, сливи) — 55, цукор — 10, сироп консервованого компоту — 45, вода — 45. Вихід — 150.

У воду покласти цукор і зварити сироп, потім його процідити, додати сироп консервованих плодів, довести до кипіння і охолодити. Плоди розкласти у вазочки або креманки і залити **ОХОЛОДЖЕНИМ** СИРОПОМ.

### **Компот із суміші сухофруктів**

Яблука, груші, чорнослив, урюк, курага, ізюм та ін. — 125, цукор — 100, кислота лимонна — 1, вода — 960. Вихід — 1000.

Підготовлені сухофрукти розсортувати за видами і промити. У киплячий сироп покласти груші (великі розрізати), варити 20 хв, додати яблука і шеварити 20 хв, потім покласти інші сухофрукти (крім ізюму) і продовжувати варити 10—15 хв; ввести ізюм і варити 4—5 хв. Для поліпшення смаку в компот додати лимонну кислоту. Готовий напій охолодити до температури 10 °С і настоювати 10;—12 год. Під час варіння і настоювання в сиропі концентруються смакові, ароматичні речовини, а також відбувається гідроліз сахарози під дією органічних кислот, які є у сухофруктах, до глюкози і фруктози (інвертований цукор), завдяки чому компот стає соловодшим.

### **Компот із швидкозаморожених плодів і ягід**

Яблука — 170, сливи — 167 або вишні — 158, цукор — 150, кислота лимонна — 1, вода — 710. Вихід — 1000.

Швидкозаморожені фрукти розморозити (10—15 хв), а потім промити. Великі плоди нарізати скибочками, з'єднати із заздалегідь приготовленим сиропом і довести до кипіння. Ягоди розкласти у креманки або склянки, залити сиропом і перед подаванням охолодити.

## Узвар \*

Мед—10, фрукти сушені (яблука, чорнослив, груші, ізюм, вишні) — 25, цукор — 15, вода — 300. Вихід — 200.

У гарячу воду покласти добре вимиті яблука і груші і варити 3—4 год, потім додати інші ягоди, фрукти, цукор, мед і варити до готовності.

Подавати в охолодженому вигляді у череп'яних або високих склянках.

### Яблука або груші з сиропом

Яблука — 134 або груші — 129, маса плодів зварених — 75, цукор — 30, вода — 95, кислота лимонна — 0,1, вино виноградне — 5. Вихід — 200.

Яблука аботруші обчистити від шкірки, видалити насій-неві гнізда, варити 6—8 хв у цукровому сиропі, додавши лимонну кислоту.

Плоди виийнати, сироп процідити, додати в нього підготовлене вино, знову залити сиропом плоди і охолодити. Перед подаванням у креманку ПІкласти яблука (груші) і залити сиропом.

### § 4. СОЛОДКІ СТРАВИ З УТВОРЕННЯМ ЖЕЛЕ

До таких страв належать: желе, киселі, муси, самбуки, креми. їх готують із свіжих, консервованих і сушених плодів і ягід, з плодового і ягідного пюре, соків, сиропів, екстрактів, молока. Желеподібної консистенції ці страви набувають завдяки додаванню речовин, здатних утворювати желе: крохмалю, желатину, агароїду, альгінату натрію, пектинових речовин і модифікованого крохмалю, які зв'язують воду і утворюють при остиганні драглеподібну масу. Міцність драглів залежить від кількості речовин, здатних утворювати желе, і їхнього виду, а також від режиму варіння, додержання правил зберігання (табл. 7).

Таблиця 7. Кількість крохмалю і желатину для приготування солодких страв з утворенням желе, г на 1 кг

Речовина, здатна утворювати желе	Кисель			Желе	Мус	Самбук	Крем
	густий	середньої густини	напіврідкий				
Крохмаль	60—80	35—50	20—40	—	—	—	—
Желатин	—	—	—	30	27	15	20

**Приготування киселів.** Кисель — найбільш поширена солодка страва. 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 желе у киселях, є крохмаль. Для приготування плодово-ягідних киселів використовують картопляний крохмаль, оскільки кукурудзяний (маїсовий) дає при заварюванні киселю білуватий відтінок і надає неприємного присмаку. Кукурудзяний крохмаль можна використовувати для приготування молочних киселів — вони будуть ніжнішими. Крім того, застосовують модифікований крохмаль. Страви, для приготування яких його використали, мають ніжну консистенцію і легко відокремлюються від стінок посуду.

Для того щоб приготувати крохмаль для заварювання киселів, його розводять 4—5-кратною кількістю холодної води або охолодженого сиропу і добре розмішують. Процес приготування киселів складається з двох операцій: приготування сиропу і заварювання киселю.

Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на густі, середньої густини, напіврідкі. Густі і середньої густини киселі подають як самостійну страву.

*Густі киселі* найчастіше готують молочні, рідше — фруктові-ягідні. Вони є традиційною стравою російської кухні.

Для приготування 1 кг густого киселю беруть 60—80 г картопляного крохмалю. У сироп додають крохмаль, варять не менш як 5 хв, помішуючи, при незначному нагріванні, розливають у порціонні формочки, у великі форми або лотки, які змочують холодною кип'яченою водою і посипають цукром, потім охолоджують. Перед подаванням кисіль відокремлюють ножем від форми або бортів лотка, перевертають і, злегка струшуючи, обережно перекладають у підготовлений посуд. Подають на десертній тарілці або в креманці, поливаючи фруктово-ягідним сиропом або окремо подають вершки, холодне молоко.

*Киселі середньої густини* найбільш поширені. На 1 кг киселю необхідно 35—50 г картопляного крохмалю. Злегка охолоджений кисіль розливають у склянки або креманки. Поверхню посипають цукром, щоб на ній не утворювалась плівка.

*Напіврідкі киселі* використовують в основному як соуси до круп'яних страв, страв з сиру. На 1 л киселю необхідно 20—40 г крохмалю.

Для того щоб зберегти вітамін С, який міститься в ягодах і плодах, а також барвники, з соковитих ягід готують сік, а з решти фруктів — пюре, які зберігають у холодильній шафі і додають у кисіль після заварювання крохмалю. Для приготування киселів використовують посуд, що не окислюється, інвентар і протиральні машини. Подають киселі охолодженими до температури 12—14 °С.

Киселі з клюкви, смородини, вишень, чорниць готують так: віджимають сік, готують відвар з вичавків, на його основі варять сироп, заварюють крохмаль, з'єднують готовий кисіль з соком і охолоджують.

Для киселів з полуниць, суниць, малини, ожини ягоди протирають, з вичавків готують відвар, проціджують, додають цукор, доводять до кипіння, влива-

ють крохмаль, доводять до кипіння, з'єднують гарячий кисіль з фруктовим пюре і охолоджують.

Для приготування киселів з аличі, кизилу, слив, абрикосів, яблук та інших фруктів їх промивають, проварюють або запікають, проціджують, протирають, з'єднують в'ідвар з пюре і цукром, заварюють з крохмалем, охолоджують.

### **Кисіль з плодів або ягід свіжих**

Клюква—126 або брусниці—133, або смородина чорна, або агрус—122, або смородина червона—128, вода—895; або чорниці—163, або вишні—188, або алича—172, або слива—178, вода—850, цукор—120, крохмаль картопляний—45. Вихід—1000.

Ягоди або плоди перебрати, видалити плодоніжки і вимити (у вишень, слив видалити кісточки), а потім протерти. Сік віджати і процідити. Вичавки залити гарячою водою (на 1 частину вичавків 5—6 частин води), проварити при слабкому кипінні 10—15 хв і процідити. У відвар\*(частину його охолодити і використати, щоб розвести крохмаль) додати цукор, довести до кипіння і, помішуючи, відразу влити підготовлений крохмаль, знову довести до кипіння і додати сік. У кисіль із чорниць додають 2 г лимонної кислоти.

Аличу, сливи, агрус варити з невеликою кількістю води 7—10 хв, відвар злити, ягоди або плоди протерти. У відвар додати цукор, довести до кипіння, ввести підготовлений крохмаль і знову довести до кипіння, влити пюре. Готовий кисіль розливають у вазочки-або склянки по 150—200 г на порцію.

### **Кисіль з яблук з клюквою або з яблук**

Яблука свіжі—148, клюква—21, цукор—100, крохмаль картопляний—40, кислота лимонна—0,5, вода—985. Вихід—1000.



З підготовленої клюкви віджати сік, з вичавків приготувати відвар і процідити. Яблука вимити, видалити серцевину з насінням, нарізати скибочками, залити гарячою водою, варити у закритому посуді до готовності, потім протерти. Яблучне пюре з'єднати з клюквовим відваром з вичавків, цукром і лимонною кислотою, довести до кипіння, ввести підготовлений крохмаль, знову довести до кипіння. Після цього ввести у кисіль клюквовий сік. Кисіль можна приготувати без клюкви, відповідно збільшивши норму закладання яблук.

Подавати у вазочках або склянках.

### Кисіль молочний

Молоко — 947, цукор — 80, крохмаль кукурудзяний (маїсовий) — 50, ванілін — 0,03. В и х і д — 1000.

У киплячому незбираному молоці або молоці, розведеному водою, розчинити Цукор, влити попередньо розведений холодним молоком або водою проціджений крохмаль і, безперервно помішуючи, варити при слабкому кипінні протягом 8—10 хв. Наприкінці варіння додати ванілін. Розлити у формочки, змочені холодною кип'яченою водою і посипані цукром, охолодити і викласти у формочки.

Подавати у десертній тарілці або креманці, полити солодким фруктовоягідним соусом, покласти варення, джем.

Солодкі страви можна приготувати з таких концентратів: киселі, муси, пудинги, креми, сухі напої. Концентрати виробляють у вигляді брикетів від 33 до 250 г, які зберігають у сухому приміщенні 4<sup>^</sup>-6 міс.

Кисіль з концентрату на плодкових або ягідних екстрактах

Кисіль з концентрату—120, цукор — 75, кислота лимонна — 1, вода — 930. В и х і д — 1000.

До складу концентрату входять плодово-ягідні екстракти, цукор, картопляний крохмаль. Порошок сухого киселю або попередньо розтертого брикету ретельно перемішати з однаковою кількістю холодної води і, помішуючи, влити суміш у киплячу воду, додати цукор, лимонну кислоту і довести до кипіння. Подавати в склянках.

**Приготування желе.** У застиглому вигляді желе — це прозора драгледоподібна маса (молочно-біла). Його густина залежить від температури і кількості речовини, здатної утворювати желе, желатину, агароїду, фурцелерану. Желе готують з фруктовоягідних відварів, соків, сиропу, екстрактів, есенції, молока, варення і речовини, здатної утворювати желе.

Харчовий желатин — продукт, добутий виварюванням тваринної сполучної тканини, кісток, шкіри, який прояснюють, висушують і подрібнюють. У сухому вигляді желатин являє собою крупку або пластини вологістю до 16 %. Фурцелеран і агароїд дістають виварюванням з червоних морських водоростей. Його випускають у вигляді порошку, крупки, пластівців, плівок або пластинок.

Для приготування желе желатин (агароїд або фурцелеран) на 1—1,5 год замочують у восьмикратній кількості холодної кип'яченої води. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка віджимають.

Технологічний процес приготування желе складається з підготовки продукту, здатного утворювати желе, приготування сиропу, розчинення цього продукту у сиропі, охолодження желе до 20 °С і розливання у форми, застигання при температурі 2—8 °С, підготовки до подавання.

Сиропи для фруктовоягідних желе готують так само, як і для киселів. Соки вводять у желе після розчинення желатину.

Готове желе розливають в охолоджені порціонні формочки, великі форми або лотки і охолоджують у холодильній шафі при температурі 2—8 °С протягом 1—1,5 год. Перед подаванням желе виймають з форми, опустивши її на 2—3 с у гарячу воду, витирають стінки і дно формочок, струшують і, перевертаючи їх, обережно перекладають у підготовлену креманку або на десертну тарілку. Зберігають готове желе на холоді не більш як 12 год, оскільки в разі тривалого зберігання воно ущільнюється, після чого розм'якшується і з нього виділяється рідина.

### **Желе з плодів або ягід свіжих**

Клюква — 147 або смородина червона — 149, або смородина чорна — 143, вода — 850; або суниці (садові), або малина — 206, вода — 785; або вишні (без кісточок) — 206, вода — 805, цукор — 140, желатин—30, кислота лимонна — 1. Вихід — 1000.

Желатин замочити на 1—1,5 год у холодній воді. З ягід віджати сік, а з вичавків приготувати відвар, процідити, додати цукор, нагріти до кипіння, видалити з поверхні сиропу піну, додати підготовлений желатин, розмішати його до повного розчинення, знову довести до кипіння і процідити. У підготовлений сироп з желатином додати ягідний сік, розлити у порціонні формочки, залишити 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, змішаний з однаковою кількістю холодної води, влити у сироп і проварити протягом 8—10 хв при слабкому кипінні. Прояснений сироп процідити.

Перед тим як подавати, формочку з желе (на  $\frac{2}{3}$  об'єму) занурити на декілька секунд у гарячу воду, злегка струсити і викласти у креманку або вазочку.

### **Желе з лимонів, апельсинів, мандаринів**

Лимони — 190 або апельсини — 341, або мандарини — 263, цукор—140, кислота лимонна—1, желатин — 30, вода для лимонів — 860, для апельсинів і мандаринів — 790. Вихід—1000.

Желатин замочити у холодній воді для набухання. Лимони (апельсини, мандарини) промити, зняти цедру і зачистити її від білих волокон, потім нарізати тоненькою соломкою. З лимонів (апельсинів, мандаринів) віджати сік і зберігати його в посуді, що не окислюється, у холодильній шафі. Для приготування сиропу воду довести до кипіння, додати цукор, цедру, желатин і, помішуючи, розчинити. Сироп довести до кипіння, припинити нагрівання і витримати у посуді із закритою кришкою 15—20 хв, після чого ввести приготовлений сік, процідити сироп, розлити у формочки і охолодити. Подавати по 100—150 г на порцію з соусом, сиропом або із збитими вершками (20—30 г на порцію).

### **Желе з молока**

Молоко—750, цукор—140, мигдаль обчищений — 22, вода (для мигдального молока) — 50, або желатин—30, вода (для желатину) — 180. Вихід — 1000.

Желатин замочити. Приготувати мигдальне молоко: мигдаль залити гарячою водою, кип'ятити 3—4 хв, відкинути на сито, обчистити від шкірки, подрібнити у ступці, додаючи холодну кип'ячену воду. Молоко процідити, а вичавки знову піддати такій самій обробці. Замість мигдального молока можна використовувати ванілін (0,03 на 1000 г). Молоко прокип'ятити, додати цукор, желатин, мигдальне молоко або ванілін і довести до кипіння. Желе злегка охоло-

дити, процідити, розлити у форми і охолодити. Застигле желе вийняти з форми і подавати.

### **Желе з плодово-овочевим соком**

Сметана—100, цукровий пісок — 15, желатин — 5, молоко — 35, сік плодово-ягідний — 8, какао-порошок — 2, сира морква — 20, сироп — 50. Вихід — 1000.

Сметану з'єднати з цукром та розмішувачи, нагрівати до температури 70—80 °С. Потім ввести желатин, замочений у молоці, і продовжувати нагрівати до 90 °С. Утворену суміш розділити на три частини. Одну забарвити плодово-ягідним соком, другу — какао-порошком, а третю — морквяним соком. У такому порядку розлити у формочки і охолодити.

Перед подаванням полити сиропом.

*Желе багат шарове* (фото 60) готують з різних видів желе: ягідного, лимонного, кавового, молочного. У формочку, склянки або лоток наливають один шар желе, охолоджують і тільки після цього наливають наступний.

*Мозаїчне желе* готують із застиглого багат шарового желе. Його нарізають довільної форми, змішують, викладають у форми, заливають безбарвним або слабкозабарвленим желе і охолоджують.

**Муси.** На відміну від желе вони не прозорі, а тому їх готують найчастіше з свіжих і варених фруктів, джему і фруктового пюре. Муси являють собою збите желе. Сироп готують з ягід і фруктів, так само, як і для желе, вводять у нього підготовлений желатин, розчиняють його і охолоджують до 35—30 °С. Суміш збивають за допомогою збивальної машини при температурі 18—22 °С до утворення пінистої маси і збільшення її об'єму в 2—3 рази. Муси можна готувати з манної крупи, яку просіюють і всипають тоненькою цівкою

у киплячий плодово-ягідний сироп і проварюють 15—20 хв до утворення однорідної рідкої кашоподібної маси. Потім її збивають і охолоджують так само, як і мус, приготовлений на желатині. Збиту масу відразу розливають у формочки, а в разі масового виготовлення — у лотки з нержавіючої сталі шаром 4—5 см. Перед подаванням мус перекладають у креманки або вазочки і поливають сиропом або соком.

### **Мус клюквовий (фото 61)**

Клюква — 211 або сік клюквовий натуральний (консерви) — 200, цукор — 160, желатин — 27, вода — 740. Вихід — 1000.

З перебраних і промитих ягід віджати сік і зберігати його у холодильній шафі. Вичавки залити гарячою водою, варити 5—8 хв. Відвар процідити, додати набухлий желатин, цукор, розчинити, довести до кипіння і додати клюквовий сік. Охолодити до температури 30 °С і збити, на холоді до утворення стійкої пухкої маси. Добре збитий мус швидко перекласти у форми, креманки або лотки і охолоджувати 1—1,5 год.

Охолоджений мус вийняти з форм так само, як і желе, покласти в креманки або тарілки і полити солодким клюквовим сиропом. Для приготування сиропу клюкву розім'яти, змішати з невеликою кількістю води, проварити 5 хв, процідити, з'єднати з цукром і розчинити його при кипінні. Готовий сироп охолодити.

### **Мус яблучний (на крупі манній)**

Яблука — 341, цукор—150, крупа манна — 80, кислота лимонна — 1,5, вода — 750. Вихід — 1000.

Яблука після видалення насінневих гнізд розрізати і зварити. Відвар процідити, яблука протерти, змішати з відваром, додати цукор, лимонну кислоту і довести до кипіння. Потім тоненькою

цівкою ввести просіяну манну крупу і варити, помішуючи, 15—20 хв. Суміш охолодити до 40 °С і збивати до утворення густої пінистої маси, яку розлити у форми і охолодити.

подавати у креманках або вазочках, поливаючи клюквовим соусом, плодовим або ягідним сиропом.

**Приготування самбуків.** До складу самбуків, на відміну від мусів, входять яєчні білки. їх готують із свіжих яблук, абрикосів або кураги. Желе утворюється завдяки желатину і пектиновим речовинам, які є у яблуках і абрикосах.

### **Самбук яблучний або айвовий**

Яблука — 795 або сливи — 722, цукор — 200, желатин — 15, яйця (білок) — 2 шт., вода для (желатину) — 420. Вихід — 1000.

Яблука (без насінневого гнізда) або сливи після видалення кісточки покласти на лист, налити невелику кількість води і запікати у жаровій шафі. Потім їх охолодити і протерти. В утворене пюре додати цукор, яєчний білок і збити на холоді до утворення пухкої маси. Підготовлений желатин розчинити, помішуючи, на водяному марміті і процідити. Розчинений желатин влити тоненькою цівкою у збиту масу, безперервно і швидко помішуючи віничком. Масу розлити у форми і охолодити.

подавати у креманках, вазочках, полити ягідним сиропом.

### **Самбук абрикосовий**

Абрикоси — 756 або курага — 250, вода (для желатину) — 420; або абрикосове пюре (консерви) — 500, вода (для желатину) — 285, цукор — 200, желатин — 15, яйця (білки) — 2 шт., кислота лимонна — 1. Вихід — 1000.

З абрикосів видалити кісточки, залити гарячою водою, варити доти, поки плоди не стануть м'якими, і протерти.

Курагу попередньо замочити, потім зварити і протерти. В пюре додати цукор, яєчний білок, лимонну кислоту і збити до утворення пухкої маси. Желатин розчинити, ввести тоненькою цівкою у збиту масу, швидко перемішати, викласти у форми і охолодити.

подавати у десертних тарілках, креманках, полити абрикосовим соусом.

**Приготування кремів.** Крем — це страва з утворенням желе, яку готують із збитих вершків 35%-ї жирності або сметани і яєчно-молочної солодкої суміші. Продуктом, здатним утворювати желе, є желатин (20 г на 1 кг крему). Залежно від наповнювачів готують креми ванільний, шоколадний, кавовий, горіховий, ягідний.

### **Крем ванільний, шоколадний, кавовий**

Вершки 35%-ї жирності — 700, цукрова пудра — 200, желатин — 20, ванілін — 0,15 або какао-порошок — 30, вода (для желатину) — 160. Вихід — 1000.

Ванілін або какао-порошок, розтертий з цукровою пудрою, ввести у збиті вершки. Потім, безперервно помішуючи, додати тоненькою цівкою злегка застиглий розчинений желатин.

Крем можна приготувати за 1 колонкою Збірника рецептур страв і кулінарних виробів.

Вершки 35%-ї жирності — 500, цукор — 150, молоко — 211, яйця — 2 шт., желатин — 20, ванілін — 0,15, або какао-порошок — 30, або кавовий настій — 50, вода (для желатину) — 160. Вихід — 1000.

Для приготування яєчно-молочної суміші яйця розтерти з цукром, влити тоненькою цівкою тепле кип'ячене молоко і нагрівати до 70—80 °С. Після цього, помішуючи суміш, ввести підготовлений, доведений до кипіння желатин. Для ванільного крему у проціджену яєчно-

молочну суміш додати ванілін, для шоколадного — какао-порошок, розтертий з цукром. Для кавового крему суміш приготувати з додаванням кавового настою (50 г кави на 150 г окропу). Вершки збивати на холоді за допомогою збивальної машини до утворення пухкої маси. У збиті вершки, безперервно помішуючи, влити охолоджену до кімнатної температури яєчно-молочну суміш. Готовий крем швидко розлити у формочки і охолодити.

Подавати у креманках або на десертних тарілках, полити ягідним соусом або шоколадним сиропом (30 г на порцію).

### **Крем Київський**

Молоко — 500, крупа манна — 60, цукор — 150, ванілін — 0,15, вершки — 35%-ї жирності — 250, какао-порошок — 50. Вихід — 1000.

На молоці зварити рідку манну кашу з додаванням частини цукру і ваніліну. Какао-порошок розтерти з цукром, що залишився, змішати з готовою манною кашею, добре перемішати, додаючи частину збитих вершків. Масу розлити у форми по 100 г і охолодити. Перед подаванням крем оформити збитими вершками.

## **§ 5. Гарячі солодкі страви**

• До гарячих солодких страв належать яблука печені, яблука з рисом, яблука в тісті, яблучна бабка (шарлотка яблучна), пудинги (цукровий, рисовий), грінки з фруктами солодкі, омлети. Ці страви мають високу калорійність, оскільки до їхнього складу входять продукти, багаті на вуглеводи і жири. Подають їх при температурі 50—55 °С.

### **Яблука з рисом**

Яблука — 126, кислота лимонна — 0,1; маса варених яблук — 70; рис —

15, молоко — 45, масло вершкове — 5, цукор — 10, ванілін — 0,03, ізюм — 10,2, яйця — 1/ю шт., маргарин столовий — 2, маса запеченої каші — 70, соус абрикосовий, яблучний — 40. Вихід — 180.

Зварити в'язку молочну рисову кашу з цукром. В охолоджену (до температури 60—70 °С) кашу ввести сирі яйця, ізюм, ванілін, розм'якшене вершкове масло, перемішати і викласти на змащену маргарином (2 г) порціонну сковороду у вигляді гірки і запікати у жаровій шафі до утворення світлої кірочки.

Яблука без шкірки і насінневого гнізда зварити цілими або половинками у підкисленій воді до готовності. Перед подаванням на кашу викласти гарячі яблука і полити яблучним або абрикосовим соусом.

### **Яблука печені**

Яблука — 92, цукор — 15, маса печених яблук з цукром — 80, варення — 30. Вихід — П О.

Яблука розсортувати за розмірами, помити, видалити насіннєве гніздо, викласти на лист. Отвори, що утворилися при цьому, заповнити цукром. Підлити води і запікати яблука у жаровій шафі 15—20 хв (залежно від сорту яблук). Яблука печені мають бути м'якими, цілими.

Подавати у гарячому або холодному вигляді, полити варенням.

### **Яблука у тісті смажені**

Яблука — 100, цукор — 6, борошно пшеничне — 20, яйця — 1/г<sup>шт</sup> -> молоко — 20, сметана — 5, сіль — 0,2, кулінарний жир — 10, маса яблук смажених — 130, цукрова пудра — 10. Вихід — 140.

Яблука розсортувати, вимити, обчистити, видалити насіннєві гнізда, нарізати кружальцями 0,5 см завтовшки і посипа-

ги цукром (3 г). Для тіста жовтки яєць розтерти з цукром, що залишився, сіллю, сметаною, додати борошно, ретельно перемішати, розвести молоком. Білки збити до утворення густої піни і обережно ввести в тісто. Готове тісто зберігати у холодильній шафі.

Для фритюру жир нагріти до температури 160 °С. Кожне кружальце яблука за допомогою кухарської голки занурити у тісто-кляр і швидко опустити у фритюр, що кипить. Яблука смажити до утворення золотистої добре підсмаженої кірочки (3—5 хв), виїняти шумівкою і почекати поки стече жир.

Перед подаванням смажені яблука викласти на десертну тарілку або блюдо, накриті паперовою серветкою, і посипати зверху цукровою пудрою.

### Яблука по-київському

Яблука — 90, варення — 10, сметана (30%-ї жирності) — 25, борошно пшеничне — 4, цукор — 5, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., кислота лимонна — 0,03, маса готових яблук — 100, рафінадна пудра — 3. Вихід — 100.

Яблука, обчищені від шкірки, з видаленим насіннєвим гніздом бланшувати до напівготовності у підкисленій гарячій воді. Потім покласти на порціонну сковороду, отвори, що утворилися, заповнити варенням, залити яєчно-сметанною сумішшю і запікати до готовності. Для приготування яєчно-сметанної суміші яєчні жовтки розтерти з цукром і додати борошно. Потім окремо збити сметану, білки і з'єднати з жовтками, розтертими з цукром.

Подавати страву у порціонній сковороді, зверху посипати цукровою пудрою.

### Шарлотка з яблуками

Яблука — 500, хліб пшеничний — 325, молоко — 150, яйця — 1 Д<sup>шт</sup> ->

цукор — 100, кориця — 1, масло вершкове — 50, маса готової шарлотки з яблуками — 850, соус абрикосовий — 150. Вихід — 1000.

Яблука промити, обчистити, видалити насіннєве гніздо і нарізати скибочками, посипати цукром, поставити у холодильну шафу. З хліба зрізати скоринку, м'якушку нарізати прямокутними скибочками 0,5 см завтовшки. Обрізки, що залишилися від хліба, нарізати маленькими, кубиками, підсушити і з'єднати з яблучним фаршем, додати корицю. З молока, яєць, цукру приготувати соловодкий льезон. У льезоні змочити прямокутні скибочки з одного боку і викласти у підготовлені форми або листи, змащені маслом, змоченим боком до дна і стінок, вистилаючи їх повністю. На скибочки покласти фарш і закрити зверху скибочками хліба, укладаючи їх змоченим боком догори. Поверхню просочити льезоном, що залишився, і поставити запікати у жарову шафу при температурі 180—200 °С до утворення золотистої кірочки. Готову шарлотку з яблуками витримати у формі 10 хв, а потім викласти на блюдо або тарілку. Перед подаванням шарлотку полити соусом абрикосовим або соус подати окремо.

### Пудинг сухарний

Сухарі ванільні — 40, молоко — 80, яйця —  $\frac{1}{4}$  шт., цукор — 15, ізюм — 15,3, масло вершкове — 5, соус абрикосовий — 30. Вихід — 170.

Яєчні жовтки розтерти з цукром, розвести холодним молоком. Цією сумішшю залити подрібнені ванільні сухарі і залишити для набування. Ізюм без кісточок перебрати і промити. Збити яйця до утворення пухкої піни. У набухлі сухарі додати ізюм, цукати і, акуратно перемішуючи згори донизу, ввести збиті білки. Після цього масу перемішати, розкласти у змащені маслом форми і випікати у жаровій шафі.

Пудинг можна варити на парі. При цьому форми посипати цукром, наповнити на  $\frac{2}{3}$  об'єму підготовленою масою і варити на парі 20—25 хв. Готовий пудинг трохи охолодити, вийняти з форм, викласти на тарілці.

Подавати з абрикосовим соусом. Пудинг можна подавати і холодним з молоком або киселем.

### **Пудинг з консервованими плодами (каша гур'євська)**

Крупа манна — 50, молоко — 200, ванілін — 0,01, масло вершкове — 10, цукор — 20, яйця — 10, горіхи — 10, фрукти свіжі — 60 або консервовані — 45, соус абрикосовий — 50. Вихід — 330.

В'язку манну кашу заправити вершковим маслом і охолодити до температури 50—60 °С. Білки яєць збити до утворення пухкої піни. Приготувати плівки з молока; для цього молоко налити у плоский широкий посуд і поставити у жарову шафу з температурою 240—260 °С. Утворену рум'яну плівку зняти і зберігати у холодильній шафі. Потім в охолоджену кашу додати жовтки, ванілін, горіхи і добре перемішати, збиті білки і ще раз перемішати. Готову масу розкласти у порціонні сковороди, змащені маслом, декількома шарами, перекладаючи її молочними плівками. Поверхню каші вирівняти, посипати цукром і припекти декілька разів кухарською голкою так, щоб утворився малюнок з карамелізованого цукру. Після цього пудинг запікати у жаровій шафі 5—7 хв.

Перед подаванням страву прикрасити консервованими фруктами, прогріти ми у сиропі, горіхами. Окремо у соуснику подати гарячий абрикосовий соус.

Якщо кашу гур'євську готують із свіжими фруктами, то їх нарізають часточками і проварюють у густому цукровому сиропі.

### **Грінки з плодами і ягодами**

Хліб пшеничний — 69, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., молоко — 35, цукор — 2, маргарин столовий — 5, маса грінок — 70, плоди і ягоди консервовані — 30, соус абрикосовий — 30. Вихід — 130.

З батона білого хліба зрізати скоринки, нарізати скибочками (4—6 мм), просочити сумішшю з яєць, молока і цукру і обсмажити на маргарині з обох боків.

Перед подаванням на підсмажені скибочки хліба покласти прогріті у сиропі плоди і ягоди і полити абрикосовим соусом.

### **§ 6. НАПОЇ**

Напої поділяють на гарячі і холодні. Гарячі напої (чай, кава, какао, шоколад) є тонізуючими завдяки вмісту алкалоїдів, дубильних речовин, вітамінів, мають приємний аромат, стимулюють серцеву діяльність, органів травлення, зменшують відчуття втоми (фото 62).

Ароматичні і смакові речовини чаю, кави, какао леткі, вони руйнуються при кип'ятінні і тривалому зберіганні напоїв. Тому їх слід готувати невеликими порціями у міру попиту, не допускаючи кипіння, тривалого нагрівання, повторного розігрівання. Температура подавання гарячих напоїв має бути не нижчою за 75 °С.

До холодних напоїв належать молоко, кисло-молочні продукти, квас, молочні і різноманітні фруктові-ягідні прохолодні напої. Температура подавання їх 7—14 °С. Деякі холодні напої подають із кусочками харчового льоду.

Кип'ячене молоко подають як гарячим, так і холодним. Непастеризоване і стерилізоване молоко у пляшках подають холодним без попереднього кип'ятіння.

**Чай.** Кофеїн, що міститься у чаї, збуджує діяльність нервової системи,

стимулює серцеву діяльність і сприятливо впливає на роботу нирок і травлення, а ефірні масла зумовлюють аромат чаю.

В'язкий смак чаю залежить від дубильних речовин, що входять до його складу, а забарвлення настою — від способу обробки чаю при його виробництві, вмісту барвників. Чай багатий на вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Р, РР. Напій чаю освіжає і утамовує спрагу. Для його приготування використовують такі сорти чаю: байховий (чорний, зелений), плитковий чорний, зелений. Найбільшим попитом користується індійський, цейлонський, Краснодарський, грузинський чай (фото 63).

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.

### Чай-заварка

Чай вищого і I сортів — 20, вода — 1080. Вихід — 1000.

Чайник обполоснути гарячою водою, насипати чай, залити окропом на  $\frac{1}{3}$  об'єму чайника, закрити кришкою, накрити серветкою, дати настоюватися протягом 5—10 хв. Потім долити чайник окропом. Краще використовувати воду, яку відстоювали не менш як 1 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. Не можна використовувати воду, яка перекипіла, кип'ятити заварений чай або довго тримати його на плиті, оскільки він набуває неприємного запаху, а також додавати сухий чай у заварений. Строк реалізації завареного чаю 1 год.

На порцію чаю (200 мл) **витрачають** 50 мл заварки, що рівноцінно 2 г сухого

чаю. Подають чай у чайних чашках, склянках з підсклянниками, піалах, парами чайників. Можна подавати чай сухим у спеціальній порціонній упаковці або у ситечку для заварювання у склянці. До чаю можна запропонувати цукор, варення, мед, джем, повидло, лимон, цукерки, булочки, торти, тістечка, пиріжки, пряники, медяники, у молочнику — пастеризоване холодне молоко або вершки.

У спеціалізованих підприємствах заварений чай подають у маленьких фарфорових чайниках, одночасно подають великий фарфоровий чайник з окропом або самовар і склянку, або чашку з блюдцем і чайною ложкою. В разі масового подавання цукор можна додавати в чай при його приготуванні. Зелений чай прийнято пити без цукру з піал, а до нього подавати східні ласощі, ізюм, урюк. Можна подавати чай холодний (8 -10 °С). Для цього заварений чай після настоювання проціджують, додають кип'ячену воду і охолоджують. Подають із скибочками лимона або апельсина і харчовим льодом. Правильно заварений чай має золотисто-янтарний колір, приємний аромат, прозорий настій, злегка терпкий смак.

Своєрідного смаку і аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, кмину, шипшини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

### Чай з цукром, варенням, джемом, медом, повидлом

Чай-заварка (см<sup>3</sup>) — 50, вода — 150, цукор — 15 або варення, або джем, або мед — 30, або повидло — 40. Вихід — 215/230/240.

У склянку або чашку налити заварку чаю і долити окріп. Цукор, варення, джем, мед, повидло подавати окремо на розетці.



### **Чай з лимоном**

Чай-заварка (см<sup>3</sup>) — 50, вода — 150, цукор — 15, лимон — 8. В и х і д — 222.

Чай подавати у склянці або чашці: налити заварку і долити її окропом. Цукор і лимон, нарізаний тоненькими кружальцями, подавати на розетці.

### **Чай з молоком або вершками**

Чай-заварка (см<sup>3</sup>) — 50, цукор — 15, молоко — 50 або вершки — 25, вода для чаю з молоком — 100, вода для чаю з вершками — 125. В и х і д — 215.

Чай подавати, як зазначено вище, а гаряче молоко — у молочнику.

### **Чай парами чайників**

Чай чорний для заварювання — 4, вода — 216. В и х і д — 200.

Чай заварити у фарфоровому чайнику місткістю 250 мл, окріп налити у фарфоровий чайник місткістю 1 л. Цукор подавати окремо на розетці.

### **Яблучний чай \***

Сушена шкірка яблук — 5, вода — 250, цукор або мед — 15. В и х і д — 200.

Сушену шкірку яблук покласти у холодну воду, довести до кипіння, дати настоятися протягом 10—15 хв, процідити і подавати з цукром або медом.

### **Чай фруктовий \*\***

Чай чорний — 1, цукор — 20, сік яблучний або вишневий — 50, лимон — 8, вода — 160. В и х і д — 200.

Чай заварити звичайним способом, процідити, додати цукор, охолодити до температури 8—10 °С і змішати з соком.

Подавати з лимоном і кусочками харчового льоду.

**Кава.** В підприємства громадського харчування надходить кава у зернах (сира або підсмажена), мелена, а також натуральна розчинна. Сирі зерна кави підсмажують при температурі 180—200 °С до темно-коричневого кольору. При цьому накопичуються ароматичні ефірні масла, кава набуває специфічного смаку і запаху. Підсмажені зерна у міру потреби "безпосередньо перед заварюванням розмелюють, використовуючи кавовий млин або розмелювальні машини з універсальним приводом. У підприємствах громадського харчування каву готують у спеціальних кавоварках типу «Експрес», електрокавоварках, у кавниках і кавоварках з нержавіючої сталі з кришками, що щільно прилягають.

Харчову цінність кави забезпечують вуглеводи, білки, мінеральні солі, що містяться у ній. Кофеїн зумовлює збуджуючу дію напою. Норма закладання на одну порцію кави 40—50 г меленої кави на 1000 мл води.

На якість напою впливає ступінь розмелювання: краще зберігає аромат кава великого помолу, ніж дрібномелена, напій буде прозорішим.

### **Кава чорна**

Кава натуральна — 40, вода — 1100; або кава натуральна розчинна — 10, вода — 1030. В и х і д — 1000.

Мелену каву залити окропом, довести до кипіння і, припинивши нагрівання, дати настоятися 5—8 хв. Готовий напій процідити крізь сито або тканину. Для приготування кави в електрокавоварках мелену каву насипати на сітку апарата за 5—6 хв до закипання води. У процесі варіння з кави екстрагуються смакові і ароматичні речовини. Для поліпшення смаку напою каву залишають в апараті на 5—8 хв.

Подавати каву в склянках або чашках для кави місткістю 75 або 100 мл. Окремо на розетці подати цукор, лимон, у молочнику — молоко або вершки.

### **Кава чорна з молоком або вершками**

Кава чорна (заварена) — 100, цукор — 15, молоко або вершки — 25. Вихід — 100/25/15.

До готової чорної кави додати гаряче молоко або вершки, цукор і довести до кипіння. Подавати у склянках з підсклянниками або чашці для кави з блюдцем.

### **Кава на молоці по-варшавському**

Кава натуральна або кава натуральна з цикорієм — 8, вода — 120, цукор — 25, молоко топлене — 100, молоко для плівок — 85. Вихід — 200/5. Маса плівок з 85 г молока.

До процідженої кави додати цукор, гаряче топлене молоко і довести до кипіння. Перед подаванням у каву покласти гарячу молочну плівку, зняту при топленні молока.

### **Кава чорна із збитими вершками по-віденському**

Кава чорна (заварена) — 100, цукор — 15, вершки збиті — 30. Вихід — 130.

До готової чорної кави додати цукор. Перед подаванням у склянку або чашку з кавою обережно ввести збиті вершки. Можна випустити вершки з кондитерського мішка.

### **Кава по-східному**

Кава натуральна — 10, цукор — 15, вода — 105. Вихід — 100.

Дрібно мелену натуральну каву засипати у спеціальний посуд (турку), дода-

ти цукор, залити холодною водою і довести до кипіння.

Подавати, не проціджуючи, в турці або перелити у чашки для кави. Окремо подати холодну кип'ячену воду з льодом.

### **Кава з консервів «Кава натуральна із згущеним молоком і цукром»**

Кава натуральна із згущеним молоком і цукром (консерви) — 250, вода — 850. Вихід — 1000.

Каву із згущеним молоком і цукром розвести гарячою водою, ретельно розмішати і довести до кипіння.

Подавати у склянках або чашках.

### **Кавовий напій**

Кавовий напій — 40, вода — 860, цукор — 100, молоко — 250. Вихід — 1000.

Порошок кавового напою залити окропом (враховуючи, що додаватимуть молоко) і довести до кипіння. Потім напій настоювати 3—5 хв, злити в інший посуд, покласти цукор, влити гаряче молоко і знову довести до кипіння.

Подавати у склянках або чашках.

### **Кава чорна з морозивом (глясе)**

Кава чорна (заварена) — 100, цукор — 15, морозиво вершкове або молочне, або пломбір — 50. Вихід — 150.

До готової чорної кави додати цукор і охолодити до температури 8—10 °С. Перед подаванням каву налити у бокал, фужер або конічну склянку, покласти кульку морозива і відразу ж подавати з соломинкою.

### **Какао з молоком**

Какао-порошок — 25, молоко — 650, вода — 400, цукор — 125. Вихід — 1000.

Какао-порошок змішати з цукром, додати невелику кількість окропу і розтерти до однорідної маси, потім, безперервно помішуючи, влити гаряче молоко, окріп, що залишився, і довести до кипіння.

подавати у склянках з підсклянниками або у чашках з блюдцями.

### Шоколад

Шоколад—10, цукор—25, молоко—130, вода—80. Вихід—200.

Для приготування напою використовують шоколад у порошок або в плитках, які попередньо подрібнюють. Порошок шоколаду змішати з цукром, розвести невеликою кількістю води і розтерти до однорідної маси. Молоко довести до кипіння і, безперервно помішуючи, влити розведений шоколад, довести до кипіння.

подавати у чашках з блюдцем або склянках з підсклянниками.

Прохолодні напої. Готують ці напої з лимонів, ревеню, клюкви, варення, сиропів, соків. Подають у бокалах, фужерах, склянках, а в разі масового обслуговування—у глечиках. Окремо подають харчовий лід (10 г на порцію). Цукор для приготування напоїв рекомендується попередньо розчиняти у воді.

### Напій апельсиновий або лимонний

Апельсини—ПО, вода—1050, або лимони—80, вода—1070, цукор—120. Вихід—1000.

Цедру з лимона або апельсина дрібно нарізати, залити гарячою водою, кип'ятити протягом 5 хв, а потім залишити на 3—4 год для настоювання. Після проціджування до відвару додати цукор, довести до кипіння, влити віджатий лимонний або апельсиновий сік і охолодити.

### Напій клкжвовий

Клюква—132, вода—1015, цукор—120. Вихід—1000.

Підготовлені ягоди протерти, віджати сік. Вичавки залити гарячою водою, варити 5—8 хв і процідити. До відвару додати цукор, довести до кипіння, влити сік і охолодити.

### Напій з ревеню

Ревінь—400, цукор—120, вода—1100, кислота лимонна—1. Вихід—1000.

Черешки ревеню, очищені від волокон, дрібно нарізати, варити у закритому посуді 15—20 хв, дати настоятися і процідити. Потім додати цукор, лимонну кислоту і охолодити.

### Напій з плодів шипшини

Плоди шипшини сушені—100, цукор—100, вода—1000. Вихід—1000.

Плоди шипшини промити, залити окропом, варити у закритому посуді при слабкому кипінні 5—10 хв і додати цукор. Потім залишити для настоювання на 22—24 год і процідити.

### Квас хлібний з екстракту

Екстракт хлібного квасу—90, вода—910, дріжджі пресовані—3, цукор—11. Вихід—1000.

Екстракт хлібного квасу розвести кип'яченою теплою водою, додати розведені дріжджі, цукор і залити на 5—6 год для бродіння при температурі 20 °С, потім процідити.

### Напій Петровський

Квас хлібний з екстракту—985, мед—25, хрін (корінь)—39. Вихід—1000.

У посуд з невеликою кількістю квасу додати мед, розмішати до повного розчинення, влити квас, що залишився, покласти нарізаний тоненькими скибочками хрін, щільно закрити кришкою і залишити на 2—4 год у холодному приміщенні. Подавати з кусочками харчового льоду.

### **Морс полуничний \***

Полуниці — 200, цукор — 120, вода — 1000. Вихід — 1000.

Полуниці перебрати, промити, видалити плодоніжки, розім'яти, віджати сік. Вичавки залити водою, варити 5—7 хв, процідити, додати цукор і сік. Напій охолодити і подавати у склянках.

### **Напій вітамінний**

Сік яблучний — 100, цукор — 20, лимон —  $\frac{1}{30}$  шт., сироп вишневий — 5. Вихід — 200.

У киплячу воду покласти цукор, влити яблучний сік і відразу ж зняти з плити. Коли напій охолоне, додати лимонний сік і вишневий сироп.

Напій охолодити і подавати у фужерах з соломинкою.

## **§ 7. ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ СОЛОДКИХ СТРАВ**

Якість солодких страв оцінюють за зовнішнім виглядом, смаком, запахом, консистенцією.

Плоди і ягоди мають бути добре дозрілими, доброякісними, ретельно помитими. Температура подавання компотів і фруктів 12—15 °С. Сироп прозорий, фрукти і ягоди м'які, але не розварені, яблука і груші обчищені, нарізані, без плодоніжок, персики і сливи без кісточок, не допускаються червиві плоди і ягоди. В узварі усі плоди і ягоди рівномірно розварені, у фруктів в сиропі поверхня повинна бути не потемнілою.

При подаванні фрукти займають  $\frac{2}{3}$  або  $\frac{1}{4}$  об'єму склянки або креманки, решту об'єму заповнюють сиропом.

Киселі мають бути однорідними, без грудочок крохмалю, який не заварився, нетягучими. Густі киселі повинні зберегти свою форму, а напіврідкі — консистенцію густої сметани, рідкі — вершків. Смак киселів солодкий, з присмаком, запахом і кольором використаних ягід або фруктів. Киселі з фруктово-ягідного пюре можуть бути каламутними, інші — прозорі (крім молочного). Не допускаються на поверхні киселів наявність плівок, грудочок, занадто рідка консистенція, слабко виражений смак і аромат, відокремлення води, фіолетовий відтінок забарвлення клюквового киселю.

Желе драгледоподібної однорідної консистенції, смак і запах — добре виражений тих продуктів, з яких його готують. Фрукти в желе слід нарізати акуратно, викладати у вигляді малюнка. Форма желе має відповідати формочці, в якій його готували (квадрат або трикутник). Не допускаються слабка або дуже густа консистенція, наявність грудочок.

Муси слід добре збити, щоб вони мали дрібнопористу, ніжну, злегка пружку консистенцію. Колір білий, жовтуватий або рожевий залежно від використаних продуктів. Форма мусу залежить від посуду, в якому його охолоджували. Не допускаються наявність грудочок, слабка збитість, у нижній частині виробу шільний шар, слабко виражений смак і запах.

Самбук — однорідна пухка, дрібнопориста маса з пружкою консистенцією. Смак солодкий, з кислуватим присмаком і запахом яблучного або абрикосового пюре.

Крем має форму квадрата, трикутника або ковпачка, густу пористу масу з кольором і запахом відповідних продуктів, що входять до складу крему.

Пудинги мають підсмажену кірочку, на розрізі — жовтуваті. Смак солодкий,

аромат ванілі. Консистенція м'яка, кірочка хрумка. Не допускаються всередині липка консистенція, закал.

Каша гур'євська повинна мати солодкий смак, аромат ванілі і смажених горіхів. Колір на поверхні золотистий, всередині — кремовий. Зверху має бути гарний малюнок від припікання. Фрукти слід акуратно нарізати і гарно викласти. Консистенція каші ніжна, без грудочок, з відповідними вкрапленнями.

Шарлотка з яблуками має кисло-солодкий смак, аромат яблук і кориці. Колір на поверхні золотистий, на розрізі колір хліба жовтуватий, а яблучної маси — сірувато-коричневий. Кірочкашарлотки хрумка, скибочки хліба м'які, яблучна начинка ніжна, соковита.

## Глава 11. ТІСТО І ВИРОБИ З НЬОГО

### § 1. ЗНАЧЕННЯ ВИРОБІВ З ТІСТА

Харчова цінність виробів з тіста залежить від вмісту в них вуглеводів (від 32 до 57 %), рослинних білків, жирів, які додають у тісто, вітамінів групи РР, В. Проте білки тіста неповноцінні, тому в нього додають молоко і яйця. Приготування виробів з тіста з м'ясним, рибним, сирним фаршем дає змогу підвищити біологічну цінність і мінеральний склад виробів.

Кондитерські і борошняні цехи, де готують тісто і вироби з нього, обладнують тістомісильними і збивальними машинами, робочими столами з дерев'яним покриттям, а також каструлями, сковородами, листами, ситами, качалками, різцями для тіста, пристроями для його розкачування, приготування локшини, ступками, віничками, кондитерськими мішками з наконечниками, кондитерськими лопатками.

У підприємствах громадського харчування готують такі види тіста: дріжджове (опарне і безопарне), бездрі-

Для страви «Яблука в тісті» смак яблук кисло-солодкий, тіста — солодкуватий. Колір на поверхні золотистий, усередині — білий. Консистенція яблук ніжна, кірочка хрумка;

Свіжі фрукти і ягоди зберігають промитими і обсушеними, виклавши невисоким шаром у холодильній шафі при температурі від 0 до 6 °С. Холодні солодкі страви (компоти, желе) зберігають у приміщенні при температурі від 0 до 14 °С протягом однієї доби. Для зберігання їх краще використовувати посуд, який не окислюється, — фарфоровий або емальований. Гарячі солодкі страви зберігають на водяній бані або паровому марміті. Строк реалізації до 1 год.

жджове, здобне, бісквітне, заварне, пісочне, листкове, тісто для локшини, пельменів, рідке тісто (кляр).

Для того щоб поліпшити якість тіста і мати відповідну консистенцію (пухкість), застосовують хімічні (сода, вуглекислий амоній) і біологічні (дріжджі) розпушувачі. Тісто можна розпушувати механічно, використовуючи спеціальне обладнання. Розпушувальна дія дріжджів ґрунтується на тому, що в процесі їхньої життєдіяльності цукри розщеплюються на спирт і вуглекислий газ. Бульбашки вуглекислого газу створюють усередині тіста пори, воно збільшується в об'ємі і «підходить». Одночасно з спиртовим у тісті відбувається молочно-кисле бродіння, спричинене молочно-кислими бактеріями. Внаслідок цього утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набухання білків, поліпшує структуру тіста і смак виробів, гальмує розвиток шкідливої мікрофлори. Дуже важливо, щоб у тісті було якомога більше

вуглекислого газу. Сприяють цьому кількість і якість клейковини, ідо міститься у борошні і утворюється при поглинанні вологи (рідини) розчинними білками борошна при набуханні їх. Борошняні виробу краще готувати з борошна тонкого помелу вищого і I сортів. Тісто з такого борошна більше поглинає вологи, здатне утримувати гази, не розпливається, зберігає форму.

У процесі бродіння тісто обминають для видалення надлишку вуглекислого газу, рівномірного розподілу в масі тіста дріжджів і молочно-кислих бактерій. Найбільш сприятлива для бродіння температура 25—35 °С. Підвищення або зниження температури сповільнює розвиток дріжджів і погіршує процес бродіння. В разі тривалого процесу бродіння в тісті розвивається діяльність інших бактерій (оцтовокислих, маслянокислих), які надають виробам неприємного кисло-гіркого смаку і запаху. Жир і цукор, які додають у тісто, затримують розвиток дріжджів.

## § 2. ПРИГОТУВАННЯ ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА

Дріжджове тісто готують безопарним і опарним способами. *Безопарний* спосіб застосовують для виробів з малою кількістю здобу (цукру, масла, яєць), а *опарний* — з великою.

Основною сировиною для приготування дріжджового тіста є борошно, вода, сіль і дріжджі. У здобне тісто додають молоко, яйця, цукор, жир та інші продукти. Технологічний процес приготування тіста складається з таких операцій: підготовки компонентів, замішування тіста, бродіння й обминання.

### Тісто дріжджове (безопарний спосіб)

Борошно пшеничне вищого або I сортів — 605, цукор — 39, маргарин сто-

ловий — 20, меланж — 96, сіль — 10, дріжджі (пресовані) — 19, вода — 332. Ви хід — 1000.

У діжу тістомісильної машини влити підігріту до температури 35—40 °С воду, додати попередньо розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, меланж, всипати просіяне борошно і все перемішати протягом 7—8 хв. Наприкінці замішування, ввести розтоплений маргарин. Тісто повинно мати однорідну консистенцію.

Діжу закрити кришкою і поставити на 3—4 год для бродіння у приміщення 3 температурою 35—40 °С. Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 раза, його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще один-два рази.

### Тісто дріжджове здобне (опарний спосіб)

Борошно — 576, цукор — 55, маргарин столовий — 70, меланж — 96, сіль — 10, дріжджі — 28, вода — 190. Ви хід — 1000.

Для приготування опари — рідкого тіста — беруть 60 % води або молока від загальної кількості, 40 % борошна, 4 % цукру і 100 % дріжджів. У підігріту до 35—40 °С рідину додати розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, всипати просіяне борошно і перемішати. Поверхню опари посипати борошном, діжу накрити кришкою і поставити у приміщення з температурою 35—40 °С на 2,5—3 год для бродіння. Коли опара збільшиться в об'ємі в 2—2,5 раза і почне осідати, додати решту рідини з розчиненими сіллю і цукром, меланж або яйця. Потім все перемішати, всипати решту борошна і замісити тісто. Перед закінченням замішування додати розтоплений маргарин.

Діжу закрити кришкою і залишити на 2—3 год для бродіння. При цьому тісто обминають два-три рази.

### § 3. ПРИГОТУВАННЯ ФАРШІВ

Із дріжджового тіста готують пиріжки, ватрушки, пончики, кулеб'яки, розтягаї та ін. Для приготування їх використовують різні фарші (з м'яса, риби, картоплі, овочів, сушених грибів, субпродуктів, сиру, яблук та ін.).

#### Фарш м'ясний з цибулею

Яловичина (котлетне м'ясо) — 1709 або свинина — 1303, або баранина, козлятина — 1676, маргарин столовий — 40, цибуля ріпчаста — 119, маса пасерованої цибулі — 119, борошно пшеничне — 10, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 10, петрушка (зелень) — 9. Вихід — 1000.

I спосіб. М'ясо нарізати кусочками масою 40—50 г і обсмажити до напівготовності. Потім покласти у посуд, додати бульйон або воду (15—23 % до маси м'яса) і тушкувати на слабкому вогні до готовності. Готове м'ясо подрібнити на м'ясорубці, заправити пасерованою цибулею. З бульйону приготувати білий соус. Подрібнене м'ясо з'єднати з соусом, додати сіль, мелений перець і перемішати. Фарш можна приготувати з відварним рисом, дрібно посіченими круто звареними яйцями.

II спосіб. М'ясо пропустити крізь м'ясорубку з дрібною решіткою. Фарш покласти на змашений жиром і розігрітий лист шаром не більш як 3 см і, періодично розмішуючи, обсмажити до готовності у жаровій шафі. На соку, що виділився з м'яса, приготувати білий соус. Підсмажене м'ясо змішати з пасерованою цибулею і ще раз пропустити крізь м'ясорубку з дрібною решіткою. Фарш заправити білим соусом, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню і перемішати.

Фарш можна приготувати з вареного м'яса. Для цього варене м'ясо нарізати, пропустити крізь м'ясорубку разом з па-

серованою ріпчастою цибулею, додати мелений перець, сіль, зелень, соус і все перемішати.

#### Фарш рибний

Окунь морський — 1555 або сом — 2280, або судак — 2138, або тріска — 1405, цибуля ріпчаста — 150, борошно пшеничне — 10, маргарин столовий — 100, петрушка (корінь) — 9, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 12. Вихід — 1000.

Філе риби без шкіри і кісток нарізати на куски, посолити і припустити. Після припускання філе посікти (не дуже дрібно), змішати з пасерованою ріпчастою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом. Для приготування білого соусу використати бульйон, в якому припускали рибу.

#### Фарш із свіжої капусти з яйцем

Капуста білоголова свіжа — 1500, яйця — 2  $\frac{1}{2}$  шт., маргарин столовий — 70, перець чорний мелений — 0,2, петрушка (зелень) — 14, сіль — 10. Вихід — 1000.

I спосіб. Капусту дрібно посікти, обшпарити, покласти у казан, додати трохи води (10—15 % до маси капусти) і, розмішуючи, припускати до готовності. У готову капусту додати січені круто зварені яйця, сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішати.

II спосіб. Капусту дрібно посікти, бланшувати 3—5 хв, відкинути і віджати. На розігрітий лист з жиром викласти капусту шаром 3 см і, розмішуючи, смажити доти, поки вона не стане м'якою. Потім капусту охолодити, додати січені яйця, сіль, зелень і перемішати. Солити капусту до смаження, а також у гарячому вигляді не рекомендується, оскільки при цьому виділяється сік і знижується якість фаршу.

### **Фарш з квашеної капусти**

Капуста квашена—1589, цибуля ріпчаста — 95, маргарин столовий — 60, цукор—15, сіль—10, перець чорний мелений — 0,2, петрушка (зелень) — 14. Вихід—1000.

Підготовлену квашену капусту віджати (дуже кислу попередньо промити у холодній воді), посікти, злегка обсмажити з жиром з додаванням невеликої кількості рідини (води або бульйону) до готовності. У готову капусту додати пасеровану ріпчасту цибулю, цукор, сіль і перемішати.

### **Фарш із зеленої цибулі з яйцем**

Цибуля зелена—1031, маргарин столовий — 70, яйця — 3 шт., петрушка (зелень)—20, сіль—12. Вихід—1000.

Зелену цибулю обчистити, промити, обсушити, дрібно нарізати, змішати з січеними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, дрібно нарізаною зеленню і перемішати.

### **Фарш грибний**

Гриби сушені — 410, маса варених грибів — 820, маргарин столовий або олія — 50, цибуля ріпчаста — 100, маса пасерованої цибулі — 42, борошно пшеничне— 10, перець чорний мелений — 0,2, сіль — 20. Вихід—1000.

Сушені білі гриби ретельно промити, замочити, а потім відварити. Відвар процідити і використати для приготування білого соусу. Варені гриби вимити, обсушити, подрібнити на м'ясорубці, обсмажити, додати пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, соус і все ретельно перемішати.

### **Фарш картопляний з грибами або цибулею**

Картопля— 1017, цибуля ріпчаста — 214, гриби сушені — 90, олія — 30, сіль—10. Вихід—1000.

Обчищену картоплю зварити, відвар злити, гарячу картоплю протерти, додати пасеровану до готовності цибулю або варені нарізані гриби з цибулею і перемішати.

### **Фарш рисовий з яйцем**

Крупа рисова — 300, яйця — 3 шт., маргарин столовий — 80, кріп, петрушка (зелень) — 14, сіль — 10. Вихід—1000.

У киплячу підсолену воду (6—8 л на 1 кг рису) засипати перебраний і промитий рис і варити до готовності, відкинути на друшляк і промити гарячою водою. Коли вода стече, в рис додати січені яйця, розтоплений маргарин, сіль, дрібно нарізану зелень і обережно перемішати.

### **Фарш сирний (для ватрушок, пиріжків і вареників)**

Сир — 841, яйця — 2 шт., цукор — 80, борошно пшеничне — 40, ванілін — 0,1. Вихід—1000.

Сир протерти крізь сито або протиральну машину, змішати з борошном, яйцями, цукром, ваніліном. Іноді у фарш додають ізюм, цукати або горіхи, лимонну або апельсинову цедру.

### **Фарш яблучний**

Яблука свіжі — 1186, цукор — 200. Вихід—1000.

І спосіб. Свіжі яблука помити, обчистити від шкірки, видалити насінневе гніздо, нарізати скибочками, посипати цукром, додати воду (20—30 г на



1 кг яблук) і припускати, доти, поки маса не загусне.

II спосіб. У яблук видалити насіннєве гніздо і шкірку, потім нарізати скибочками або кубиками і пересипати цукром.

#### § 4. ВИРОБИ З ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА

Технологічний процес приготування виробів з дріжджового тіста складається з таких операцій: підготовки продуктів, замішування тіста, бродіння, обминання 2—3 рази під час бродіння (5—8 хв), поділу на куски, вистоювання, порціонування, формування виробів, вистоювання 25—30 хв, змащування (для печених виробів), випікання. При випіканні крохмальні зерна клейстеризуються, зв'язуючи вологу тіста і вологу, яку виділяють денатуровані білки. На поверхні виробу утворюється золотисто-коричнева кірочка, оскільки відбувається карамелізація цукру.

#### **Пиріжки печені з дріжджового тіста**

Тісто дріжджове — 6400, борошно для підсипання — 192, фарш — 4500 (м'ясний, рибний, з яблук) або повидло, джем — 4545, жир для змащування листів — 35, меланж для змащування пиріжків — 200. Вихід — 100 шт. по 100 г.

Дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, викласти на посипаний борошном стіл, відрізати кусок масою 1—1,5 кг, зробити з нього джгут, який розділити на кусочки масою 58 г. З цих кусочків сформувати кульки, дати їм вистоятися 5—6 хв і розкачати на круглі коржикі 0,5—1 см завтовшки. На середину покласти фарш, краї щільно з'єднати, защипати, надати пиріжку форми човника. Сформовані пиріжки укласти швом донизу на кондитерський лист, змащений жиром, і вистоювати 20—30

хв. За 5—10 хв перед випіканням виробу змастити меланжем (яйцем). Випікати 8—10 хв при температурі 200—240 °С.

#### **Пиріжки смажені з дріжджового тіста**

Тісто дріжджове — 5100, фарш — 2500, олія для змащування інвентаря й обладнання — 25, жир для смаження — 600. Вихід — 100 шт. по 75 г.

Дріжджове тісто приготувати безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і обладнання змастити олією. Підготовлене тісто охолодити до 10 °С, щоб воно не перекисло під час формування з нього виробів.

З тіста масою 0,5—1 кг на змащеному олією столі зробити джгут і порціонувати масою 50 г. Для формування тіста використовують тісторозподільник. Кусочкам тіста надати форми кульки, розкласти їх на змащений олією стіл на відстані 4—5 см одна від одної і дати тісту підійти 5—6 хв. Після вистоювання кульки перевернути на другий бік і надати їм форми коржиків 4—5 мм завтовшки. На середину коржиків покласти фарш, зігнути їх навпіл, з'єднати краї, надати виробам форми півмісяця, укласти на змащені олією кондитерські листи і поставити в тепле місце для вистоювання на 20—30 хв. Перед смаженням пиріжки злегка видовжити, опустити у підігрітий до 175—180 °С фритюр і смажити 2—3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних жарових апаратах з регульованим нагріванням.

У процесі смаження виробу перевертати і смажити до утворення рівномірної золотистої кірочки на всій поверхні. Готові пиріжки викласти на сітчасту поверхню, щоб стекла олія.

Для того щоб запобігти псування жиру під час смаження пиріжків, слід додержувати таких правил: не допускати у жирі грудочок тіста, борошна, фаршу;

не можна перегрівати жир; нагрівання жиру необхідно припиняти відразу ж після закінчення смаження пиріжків.

### Розтягаї з м'ясом або рибою

Борошно пшеничне вищого або I сорту — 7800, в тому числі борошно для підсипання — 312, цукор — 300, маргарин столовий — 400, меланж — 700, сіль — 80, дріжджі (пресовані) — 140, вода для замішування тіста — 2800. Маса тіста (оболонки) — 12 000, фарш — 4000, жир для змащування листів — 25. Вихід — 100 шт. по 143 г.

З тіста, приготовленого опарним способом, сформувати кульки, вистоювати протягом 5—10 хв і розкачати круглі коржі. На середину кожного з них покласти фарш, краї тіста защипати так, щоб середина пиріжка залишалась відкритою. Сформовані розтягаї укласти на змащений жиром лист, дати вистоюватися, потім змастити їх меланжем і випікати 8—10 хв при температурі 230—240 °С.

### Кулеб'яки

Тісто дріжджове — 6000, борошно для підсипання — 180, фарш — 5300, меланж для змащування кулеб'як — 100, жир для змащування листів — 25. Вихід — 1000.

Дріжджове тісто для кулеб'як приготувати опарним способом. Тісто розкачати шаром 1 см завтовшки і 18—20 см завширшки, на середину шару по всій його довжині покласти фарш. Краї з'єднати над фаршем і защипати. Сформовану кулеб'яку укласти швом донизу на змащений жиром лист, прикрасити смужками з тіста, приклеюючи їх меланжем, і залишити для вистоювання (20—25 хв). Перед випіканням кулеб'яку змастити меланжем, проколоти в декількох місцях. Випікати вироби 35—45 хв при температурі 220—240 °С.

Перед подаванням кулеб'яку нарізати на порції по 100 або 150 г. Подавати у гарячому і холодному вигляді.

### Ватрушки

Тісто дріжджове — 5800, борошно для підсипання — 174, фарш (сирний) — 3000 або повидло — 3030, меланж для змащування ватрушок — 150, жир для змащування листів — 25. Вихід — 100 шт. по 75 г або 200 шт. по 35 г.

Дріжджове тісто приготувати опарним способом. З тіста сформувати кульки масою 58 або 29 г, уклавши їх швом на змащений жиром кондитерський лист. Відстань між кульками має бути 7—8 см. Залишити вироби для неповного вистоювання, а потім дерев'яним товкачиком діаметром 5 см зробити заглиблення, які заповнити фаршем або повидлом (30 або 15 г відповідно). Ватрушки поставити в тепле місце для вистоювання, змастити їх меланжем і випікати 6—8 хв при температурі 230—240 °С.

У разі приготування ватрушок з повидлом меланжем змастити тільки краї тіста до заповнення їх.

### Пирого з повидлом, джемом, яблуками, сиром

Тісто дріжджове — 860, борошно для підсипання — 25, фарш — 340 або повидло — 348, меланж для змащування пирогів — 15, жир для змащування листів — 25. Вихід — 1000.

Пирого можуть бути відкритими, напіввідкритими і закритими.

Дріжджове тісто приготувати опарним або безопарним способом.

Для відкритого пирога готове тісто сформувати у вигляді коржика, який укласти в форму з низькими краями, змащену жиром, або на змащений кондитерський лист. Зверху покласти начинку, краї загорнути на 1,5—2 см, нада-

ючи виробу круглої форми. Напіввідкритий пиріг формують так само, а зверху начинки укладають переплетення із смужок тіста. Для закритого пирога замість переплетень із смужок тіста кладуть розкачаний шар тіста 1,5–2 см завтовшки. Після вистоювання пироги змастити меланжем і випікати при температурі 200–220 °С. Випечені пироги охолодити, нарізати на порції масою 75–100 г.

### Пончики

Борошно пшеничне I сорту — 2650, цукор — 300, маргарин столовий — 150, меланж — 100, сіль — 25, дріжджі (пресовані) — 80, вода — 1550, маса тіста — 4500, цукрова пудра — 300, олія для змащування інвентаря й обладнання — 25, олія для смаження — 500. Вихід — 100 шт. по 45+3 г пудри.

Тісто підготувати безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар й обладнання при формуванні тіста змастити олією. Тісто сформувати так само, як і для пиріжків смажених, порціонувати по 50 г і залишити для вистоювання (20–30 хв). Пончикам надати форми кілець або кульок і обсмажити в жирі. Готові пончики посипати цукровою пудрою.

#### § 5. ТІСТО ДЛЯ МЛИНЦІВ І ОЛАДОК

Для млинців і оладок тісто готують безопарним способом рідкої консистенції: для млинців співвідношення борошна і води 1:1,65, для оладок 1:1.

### Млинці

Борошно пшеничне — 72, яйця — 1/10 шт., цукор — 3, маргарин столовий — 3, вода — 115, дріжджі (пресовані) — 3, сіль — 1,5, маса тіста — 195, маргарин столовий — 5 або кулінарний жир, або олія для смаження — 4, маса

готових млинців — 150, масло вершкове — 10 або сметана — 20, або джем, повидло — 20,2, або мед — 15,2, або ікра — 25,5, або кета — 38, або сьомга — 3, або оселедець — 52. Вихід — 160/170/160/170/165/175.

У невеликій кількості води або молока розчинити сіль, цукор, додати попередньо розведені дріжджі, суміш процідити, з'єднати з рештою води, підігрітої до температури 35–40 °С, додати борошно, яйця і перемішати до утворення однорідної маси, потім додати розтопленний жир і знову перемішати. Тісто поставити у тепле місце на 3–4 год. У процесі бродіння його перемішують (обминають). Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збити, ввести наприкінці бродіння і запарити тісто киплячим молоком.

Випікати млинці з обох боків на розігрітих сковородах, змащених жиром. Товщина млинців має бути не менш як 3 мм. Подавати по 3 шт. на порцію.

### Тісто для оладок

Борошно пшеничне — 481, яйця — 3/3 шт., молоко або вода — 481, дріжджі (пресовані) — 14, цукор — 17, сіль — 9. Вихід — 1000.

Тісто для оладок готують так само, як і для млинців, але більш густої консистенції.

### Оладки

Тісто для оладок — 176, маргарин столовий — 9 або кулінарний жир — 7, маса готових оладок — 150, масло вершкове — 10 або сметана — 20, або джем, або повидло, або мед, або варення — 15, або цукор — 15. Вихід — 160/170/165.

Оладки випікати на розігрітих сковородах, листах або електросковородах так само, як млинці, порціонуючи по

3 шт., 5—6 мм завтовшки. Оладки можна смажити у фритюрі. Подавати з маслом, сметаною, джемом, повидлом, медом, варенням, цукром.

## § 6. БЕЗДРІДЖОВЕ ТІСТО

З бездріжджового тіста готують пельмені, манти, вареники, млинчики та ін.

### Тісто для пельменів

Борошно — 700, яйця — 1 1/2 шт., вода — 260, сіль — 15. В и х і д — 1000.

У просіяне борошно додати воду, в якій розчинити яйця, сіль, і замісити тісто однорідної консистенції. Тісто вважають готовим, якщо при натискуванні пальцем на його поверхню заглиблення відновлюється. Тісто залишають на 20—30 хв, закривши серветкою або кришкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності.»

### Пельмені Московські

Тісто для пельменів — 370, яловичина (котлетне м'ясо) — 313, свинина (котлетне м'ясо) — 310, цибуля ріпчаста — 57, сіль — 9, перець чорний мелений — 0,5, цукор — 1, вода — 100, маса фаршу — 640, меланж або яйця для змащування — 20. Вихід — 1000.

Для фаршу м'ясо і цибулю подрібнити на м'ясорубці, додати сіль, цукор, перець, холодну воду і все ретельно перемішати.

У разі ручного формування пельменів тісто розкачати шаром 1,5—2 мм завтовшки, краї розкачаного шару на ширину 5—6 см змастити яйцем. На середину змащеної смужки, вздовж неї, покласти рядами кульки фаршу масою 7—8 г на відстані 3—4 см одна від одной. Потім краї змащеної смужки тіста підняти, накрити фарш, після чого вирізати пельмені спеціальними краями

із затупленим обідком. Маса 1 шт. до рівнює 12—13 г.

Обрізки тіста без фаршу використовують при повторному розкачуванні. Сформовані пельмені викласти в один ряд на посилені борошном дерев'яні лотки і до варіння зберігати при температурі нижче від 0 °С.

У великих підприємствах громадського харчування застосовують спеціальні формувальні напівавтомати.

Пельмені варити 5—7 хв у киплячій підсоленій воді (на 1 кг пельменів 4 л води і 20 г солі) при слабкому кипінні. Готові пельмені обережно вийняти шумівкою або друшляком, дати воді стекти і порціонувати.

Перед подаванням полити маслом, сметаною або оцтом, або маслом і посипати тертим сиром. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки (3—4 г нетто на порцію). Рекомендується відварювати пельмені у міру попиту невеликими партіями.

Пельмені можна готувати смаженими і запеченими, використовувати для приготування супів.

### Тісто для вареників

Борошно пшеничне — 695, яйця — 1 1/3 шт., молоко або вода — 245, цукор — 25, сіль — 12. Вихід — 1000.

У борошно додати нагріте до 30—35 °С молоко або воду. Потім ввести яйця, сіль, цукор і замішувати тісто доти, поки воно не набуде однорідної консистенції. Перед формуванням тісто витримати 30—40 хв.

### Вареники з сиром, фруктовим або овочевим фаршем

Тісто для вареників — 82, фарш або повидло — 104\* Маса сирих вареників — 185. Маса варених вареників — 200. Масло вершкове — 10 або сметана — 25. Вихід — 210/225.

Вареники сформувати (на 10—11 г тіста 12—13 г фаршу на 1 шт.), варити в киплячій підсоленій воді при слабкому кипінні 5—7 хв. Перед подаванням вареники (7—в шт. на порцію) полити маслом або сметаною. Вареники з фруктовим фаршем подати із сметаною.

### Локшина домашня

Борошно пшеничне — 875, борошно для підсипання — 60, яйця — 6 <sup>1</sup>/<sub>\* шт.</sub>, вода — 175, сіль — 25. Вихід підсушеної локшини — 1000.

Просіяне пшеничне борошно вищого або I сорту насипати гіркою на стіл з дерев'яною кришкою, посередині зробити заглиблення, в яке налити холодну воду з розчиненими у ній сіллю й яйцями. Замісити круте тісто, витримати його 20—30 хв. Потім готове тісто покласти на стіл, посланий борошном, і розкати шаром 1—1,5 мм завтовшки. Пересипані борошном шари тіста злегка підсушити на повітрі, скласти у 3—4 шари і нарізати на смужки 35—45 мм завширшки, а потім упоперек соломкою 3—4 мм завширшки.

Локшину розсипати на фанерні лотки шаром 1 см і висушувати при температурі 40—50 °С. Використовують локшину домашню для приготування перших страв і гарнів.

### Млинчики-напівфабрикат (оболонка)

Борошно — 416, молоко або вода — 1040, яйця — 2 <sup>1</sup>/<sub>із шт.</sub>, цукор — 25, сіль — 8. Маса тіста — 1538, шпик — 21 або кулінарний жир, або жир тваринний топлений харчовий, або олія — 16. Вихід — 1000.

Яйця, сіль, цукор розмішати, додати холодне молоко або воду (50 % норми), всипати борошно і збити до утворення однорідної маси, поступово додаючи решту молока або води. Готове рід-

ке тісто процідити. Млинчики випікати на змащених жиром і розігрітих сковородах або електричній обертовій жаровні. Для млинчиків з м'ясом, сиром тісто підсмажити з одного боку, а для млинчиків з повидлом, яблуками, варенням — з обох. Після цього млинчики зняти, охолодити і порціонувати.

### Млинчики з м'ясним, ліверним, яблучним фаршем, джемом, повидлом або варенням

Млинчики (напівфабрикат) — 100, фарш м'ясний або ліверний, або яблучний — 50, або джем, повидло, варення — 50,5. Маса напівфабрикату — 150, маргарин столовий — 6 або кулінарний жир — 5. Маса смажених млинчиків з фаршем — 135, масло вершкове або маргарин столовий — 5, або цукрова пудра — 5, або сметана — 20. Вихід — 140/155.

На підсмажений бік млинчика покласти м'ясний, ліверний або сирний фарш, загорнути у вигляді прямокутних плоских пиріжків, обсмажити до утворення рум'яної кірочки і поставити у жарову шафу на 5—6 хв. В разі приготування млинчиків з фруктовими начинками їм надають форми трикутника, збризкують маргарином і запікають у жаровій шафі 7—10 хв. Подавати по 2 шт. на порцію. Млинчики з м'ясним або ліверним фаршем полити розтопленим маслом. Млинчики з фруктовими начинками і сиром подавати з цукровою пудрою або з сметаною.

**Вимоги до якості виробів з тіста.** Вироби з тіста повинні мати правильну форму, рівномірно засмажену верхню кірочку, без тріщин, надривів, яка щільно прилягає до м'якушки. Колір кірочки світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечене, еластичне, при легкому надавлюванні пальцем набуває первинної форми, некрихке, рівномірно пористе, без пустот.

Смак і запах повинні відповідати виду виробу і його складу, проте без присмаку гіркості, надмірно) кислотності. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.

Готові вироби зберігають у чистому, сухому, світлому приміщенні з температурою  $t = 20^\circ \text{C}$  у лотках. При цьому їх укладають рядами так, щоб вироби не

втратили форми. Строк реалізації 24 год.

При більш тривалому зберіганні вироби черствішають внаслідок зміни стану крохмалю і білків. М'якушка стає сухою, твердою, крихкою. Кірочка втрачає пружність, стає зморшкуватою. Об'єм виробів зменшується.

## Глава 12. ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

### § 1. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЛІКУВАЛЬНОГО І ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

Основне завдання лікувального харчування полягає у відновленні порушеної рівноваги в організмі людини під час хвороби. Воно зумовлено пристосуванням хімічного складу раціонів до метаболічних особливостей організму за допомогою добору і поєднання продуктів, вибору способу кулінарної обробки на основі відомостей про особливості обміну, стану організму хворого.

Харчування для людей з гострою або хронічною формою того або іншого захворювання називається *лікувальним*, а харчування, організоване на підприємствах для тих, хто працює в умовах дії шкідливих професійних факторів, — *лікувально-профілактичним*.

Лікувальне харчування є важливим елементом комплексної терапії. В одних випадках при захворюванні органів травлення або в разі порушення обміну речовин лікувальне харчування виконує роль одного з основних терапевтичних факторів, в інших — створює сприятливий фон для більш ефективного проведення терапевтичних заходів. Його організують у лікарнях, санаторіях, профілакторіях, а також у їдальнях при промислових підприємствах, організаціях і навчальних закладах.

Лікувально-профілактичне харчуван-

ня сприяє посиленню опірності організму впливу зовнішнього середовища. При цьому до раціону харчування включають продукти, що сприяють якомога швидшому виведенню з організму шкідливих речовин.

Підприємства, де організовано дієтичне харчування, називаються дієтичними їдальнями.

Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря призначають раціони, або дієти, які включають певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер — 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 15. Дієтичне харчування потребує регулярного лікувального контролю, тому в штаті дієтичних їдальень передбачено посаду медичного працівника.

Для приготування дієтичних страв використовують свіжі продукти вищих сортів, а також дієтичні консерви, які випускає промисловість, фруктові-ягідні соки, концентрати, свіжі фрукти, ягоди, овочі, молоко, кисло-молочні продукти, олію. Не рекомендується до більшості дієт включати гострі приправи, продукти, що містять багато екстрактивних і смакових речовин (особливо глюкозидів і кислот), а також жири і клейковину.

При готуванні страв використовують такі прийоми теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання раніш відварених продуктів з утво-

ренням ніжної, злегка помітної кірочки.

Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати щадний режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний щадний режими. При *хімічному* щадному режимі з раціону виключають сильні подразники окремих ділянок травного каналу і його залоз: міцні бульйони, грибні відвари, кислі соуси і приправи, гострі продукти. *Механічний* щадний режим застосовують звичайно при виготовленні страв для осіб з виразковою хворобою шлунка і порушенням функції жувального апарата. При цьому їжу готують протертою або подрібненою. При *термічному* щадному режимі температуру подавання гарячих страв знижують до 60–65 °С, а холодні подають при температурі не нижче за 10–12 °С.

У дієтичному харчуванні особливе значення мають додержання правил гігієни і використання певних способів приготування їжі. Дуже важливо, щоб мено в дієтах було різноманітним. Приготовлені страви мають бути добре оформленими і збуджувати апетит.

## § 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЄТ

Дієта № 1. Призначають при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічному гастриті з нормальною або підвищеною секрецією у фазі затухаючого загострення і ремісії; хронічному гастриті з секреторною недостатністю у фазі загострення; гострому гастриті в період видужування; після операцій на шлунку у фазі відновлення.

При виготовленні дієтичних страв передбачено всі види щадного режиму - механічного, хімічного і термічного. Страви готують у протертому вигляді, подають невеликими порціями, проте часто.

Дозволяється вживати свіжі молочні продукти (некислі), яйця, оливкову або кукурудзяну олію, відварну нежирну ри-

бу, яловичину, телятину, кури (м'ясо відварене, січене, мелене); протерті супи з круп, овочів, супи на овочевих відварах, молочні супи; протерті каші; солодкі страви (киселі, желе, протерті компоти); чай з молоком, хліб пшеничний черствий або сухарі. Всі страви мають бути слабко солоними.

При виготовленні страв забороняється використовувати м'ясні, рибні і грибні бульйони і консервовані овочеві відвари; овочі, багаті на ефірні масла і глюкозиди (редиска, редька, петрушка, селера, цибуля) і ті, що містять грубу клітковину (огірки, бобові, капуста); виключають з раціону кислі ягоди і фрукти, які містять велику кількість клітковини (абрикоси, виноград, сливи), сухі непротерті фрукти, солоні і квашені продукти, здобне тісто.

Режим харчування &—6 разів на день.

Дієта № 2. Призначають при хронічному гастриті із зниженою шлунковою секрецією без фази загострення; хронічному ентероколіті без фази загострення; порушенні функції жувального апарата; у період видужування після гострих інфекцій і операцій. Її мета — стимуляція секреції і нормалізації рухливої функції шлунка і кишок, зменшення бродильних процесів у кишках.

Їжу готують здебільшого відвареною і на парі. Допускається смажені вироби (з м'яса, риби) без панірування. Супи можна готувати на неконцентрованих бульйонах. Як окремі страви можна подавати моркву, картоплю, шпинат, цвітну капусту відварені, заправлені вершковим маслом; м'ясо, рибу і птицю, відварені і посичені; в'язкі каші з розмелених круп, котлети, пудинги, макаронні вироби; соуси м'ясні, рибні, сметанні; солодкі страви, соки, кисло-молочні продукти. Спеції, сіль — у помірних дозах.

Обмежують вживання продуктів, що містять грубу рослинну клітковину, а також гострі страви і закуски, незбиране

молоко у вільному вигляді, гострі приправи.

**Дієта № 5.** Призначають при захворюваннях печінки і жовчного міхура. Дієта сприяє відновленню порушеної функції печінки, стимуляції виділення жовчі, запобігає утворенню каменів у жовчному міхурі і жовчних шляхах. При такій дієті обмежують вживання жиру, азотистих екстрактивних речовин, холестерину і додатково вводять значну кількість тваринного білка, вуглеводів, вітамінів і рідини. Тому дієта передбачає багато страв з сиру, молока і кисло-молочних продуктів, овочів і фруктів. До меню входять, такі продукти і страви: хліб білий черствий, печиво вівсяне, негострий сир, салати з овочів, молоко, кисле молоко, некисла сметана, сир нежирний, білки яєць, вегетаріанські супи, на овочевих відварах без цибулі, з овочами, крупами; другі страви у відвареному і запеченому вигляді з нежирної телятини, яловичини, кроликів, курей, індичок, риби, овочеві страви, страви з круп; молочні, сметанні соуси, приготовлені на відварах і холодному борошняному пасеруванні; чай, чай з молоком, кава (ізамінників), киселі, муси, желе, мед, варення, джем. Сіль додають у страви в помірній кількості.

Режим харчування 5 разів на день.

**Дієти № 7 і 10.** При захворюваннях нирок призначають дієту № 7, а при серцево-судинних захворюваннях — № 10.

Для страв, передбачених цими дієтами, різко обмежують кількість солі, виключають м'ясні, рибні і грибні бульйони і соуси, продукти, багаті на холестерин, солоні і квашені, бобові, шпинат, щавель, міцний чай, какао, шоколад. Супи готують на воді, овочевих відварах. При цьому масу порцій зменшують. Для дієт використовують страви з м'яса, риби (нежирних сортів) відварені або з подальшим обсмажуванням, запіканням. Вживання яєць обмежують.

У широкому асортименті використовують молоко, сир, кисле молоко, кефір, овочі для приготування відварених і запечених овочів; фрукти і ягоди у сирому, вареному, запеченому вигляді для приготування компотів, киселів, желе. Хліб випікають без солі.

Для поліпшення смаку страв, приготовлених без солі, рекомендується додати дієтичну сіль.

**Дієта № 9.** Призначають при цукровому діабеті. У стравах різко обмежують кількість вуглеводів, а також жиру, екстрактивних речовин. Дієта передбачає різноманітні продукти і страви; повністю виключають цукор, мед, варення, кондитерські вироби, які замінюють сорбітом, ксилітом, сахарином.

Страви готують відварені і запечені (м'ясо і рибу перед запіканням відварюють), уникають смаження. Перші страви готують на овочевих відварах або легких бульйонах. З м'ясних продуктів використовують яловичину, кролика, курку, нежирну рибу; картоплю відварену або пюре, моркву, буряки і ріпу (попередньо ці овочі відварюють для видалення вуглеводів, а потім тушкують). Іноді овочі перед тепловою обробкою нарізують, вимочують декілька годин у холодній воді. Соуси готують овочеві або на немісних м'ясних, рибних, грибних бульйонах. Допускають страви з круп і макаронних виробів, проте в обмеженій кількості. Широко використовують молоко, молочні продукти. Яйця обмежують, застосовують тільки вершкове масло і олію.

Як закуски подають різні салати із свіжих овочів, вінегрети, рибу відварну, заливну, оселедець добре вимочений, ковбасу діабетичну і лікарську, масло, сир. З напоїв рекомендують чай, каву з молоком на сорбіті, ксиліті, сахарині, соки. До раціону необхідно включати страви, багаті на вітаміни, мінеральні солі (настій шипшини, страви з висівок, дріжджів). Хліб і хлібні вироби вживають здебільшого з житнього борошна.



### § 3. ХОЛОДНІ ДІЄТИЧНІ СТРАВИ

У лікувальному харчуванні широко використовують салати з сирих і варених овочів. Для дієт № 5, 7 і 10 овочі краще поєднувати з плодами і ягодами. Заправляють салати і вінегрети натуральним виноградним оцтом або 2 %-м розчином лимонної кислоти. Приготування їх майже не відрізняється від звичайної технології. Крім овочевих страв у дієтичному харчуванні застосовують холодні страви з м'яса нежирних сортів, птиці, кроликів, печінки, з риби.

Для дієти № 1 асортимент холодних страв і закусок обмежують. Це зерниста і паюсна ікра, у невеликій кількості оселедцеве масло, сирна маса, відварна нежирна риба, страви з січеного нежирного м'яса.

Для дієти № 2—нежирна шинка, русанівська, останкінська, лікарська ковбаси, вимочений оселедець, оселедцеве масло, сир, ікра паюсна і зерниста, паштет з печінки, кабачкова і баклажанна ікра, салат зелений з сметаною, морква з яблуками тощо.

Для дієти № 5 — салати з сирих і варених овочів, вінегрети (огірки замінують некисляюю квашеною капустою), овочеві, м'ясні і рибні відварені страви.

#### **Морква з медом (дієти № 2, 5, 7, 10)**

Морква - 875, сметана — 200, мед - 200. Вихід — 1000. Вихід однієї порції - 100.

Сиру моркву подрібнити на тертці з малими отворами і заправити сметаною з медом.

#### **Морква з яблуками (дієта № 2, 5, 7, 10, 15) \***

Морква — 685, яблука — 280, сметана ~ 200, цукор — 20. Вихід — 1000. Вихід однієї порції — 100.

У яблук видалити насіннєве гніздо, нарізати їх кружальцями і нашаткувати соломкою. Сиру моркву нарізати соломкою і змішати з яблуками.

Перед подаванням заправити цукром, викласти гіркою у салатник і поливати сметаною.

#### **Зелений салат з огірками (дієти № 5, 7, 9, 10) \***

Салат зелений — 560, огірки свіжі — 630, сметана—150, сіль — 10. Вихід — 1000. Вихід однієї порції — 100.

Зелений салат, перебраний і промитий, нарізати недрібно і змішати з підготовленими огірками, нарізаними кружальцями.

Перед подаванням салат заправити сметаною і сіллю.

#### **Білоголова капуста з яблуками (дієти № 5, 7, 10) \***

Капуста — 500, яблука — 455, сметана— 200, цукор — 100, сіль— 10. Вихід — 1000. Вихід однієї порції — 100.

Підготовлену капусту нашаткувати соломкою, перетерти з сіллю. З яблук видалити насіннєві гнізда, нарізати на скибочки і змішати з капустою.

Перед подаванням салат заправити сметаною і цукром.

#### **Буряки із сметаною (дієти № 2, 5, 7, 10) \***

Буряки—1150, кріп - 65, сметана — 100, лимонна кислота (2%-й розчин) або виноградний оцет - 100, цукор — 30. Вихід—1000. Вихід однієї порції — 100.

Буряки зварити, охолодити, обчистити, натерти на тертці з малими отворами і заправити цукром, лимонною кислотою.

Перед подаванням салат посипати кропом, зверху полити сметаною. Для дієти № 5 салат готують без лимонної кислоти.

### **М'ясний сирок з бешамеллю** (дієти № 1, 5, 7, 10) \*

М'ясо — 68, масло вершкове — 10, молоко — 15, борошно — 2, сіль — 0,5. Вихід — 50.

Відварене м'ясо пропустити крізь м'ясорубку (3—4 рази), з'єднати з вершковим маслом, молочним соусом, заправити сіллю, ретельно перемішати і вибити. З маси сформувати биточки, надаючи їм відповідної форми. Окремо змішати масло з соусом.

Перед подаванням биточки покласти на закусочну тарілку, оформити соусом з маслом, використовуючи при цьому кондитерський конверт.

### **Оселедцевий паштет (дієта № 2) \***

Оселедець — 1200, морква — 563, ріпчаста цибуля — 250, вершкове масло — 250. Маса паштету — 1250, зелена цибуля — 187, яйця — 5 шт. Вихід — 1600.

Оселедець розібрати на філе і вимочити у молоці або воді. Обчищені моркву і цибулю нашаткувати, зпасерувати на вершковому маслі до готовності, потім разом з філе оселедця протерти крізь сито або пропустити крізь м'ясорубку з густою решіткою, У масу додати решту вершкового масла і збити її.

Перед подаванням паштет посипати січеними яйцями і дрібно нарізаною зеленою цибулею. Можна використовувати паштет для приготування бутербродів.

### **Салат з крабами** (дієти № 5, 7, 10)

Краби — 415, зелений салат — 210, картопля — 275, томати — 235, зелена цибуля — 125, цукор — 15, яйця (жовтки) — 1 шт., сіль — 10. Вихід — 1000. Вихід однієї порції — 100.

Картоплю зварити, охолодити, обчистити, нарізати скибочками, або кубиками, з'єднати з нарізаними помідорами, салатом, частиною крабів (40 % норми). З жовтків яєць, солі, цукру, олії приготувати соус майонез, яким заправити овочі з крабами.

Перед подаванням салат викласти у салатник, зверху прикрасити крабами, зеленою цибулею, помідорами, листками салату.

### **§ 4. СУПИ**

Для дієтичного харчування рідкою основою супів є відвари, приготувані в результаті варіння нежирних сортів м'яса, риби, овочів, грибів, круп, фруктів, а також молоко, кисло-молочні напої і кваси.

Супи включають до меню всіх дієт, оскільки вони мають сокогінну дію, сприяють виділенню шлункового соку, задовольняють 20 % потреби організму у воді, мають харчову цінність тих продуктів, які входять до складу гарніру.

Норма однієї порції супу 400—500 г, для дієт № 7 і 10—200—250 г. Температура подавання гарячих супів 65 °С, холодних 15 °С. Перед подаванням супів їх вітамінізують, додаючи дрібно посічену зелень.

Для дієти № 1 готують\* протерті супи з круп, овочів на відварах, молочні з крупами, макаронними виробами, овочами, а також солодкі з фруктів і ягід.

Для дієти № 2 крім зазначених супів рекомендують супи на концентрова-

них молочних бульйонах, для яких овочі дрібно нарізують.

Для дієти № 5 готують заправочні супи на овочевих відварах або воді без цибулі. Овочі тушкують, припускають, але не пасерують. Рекомендують також різні молочні супи, а влітку — холодні у вигляді холодного борщу бурякового і окрошки.

#### **Суп рисовий слизуватий (дієти № 1 і 5) \***

Рис — 40, молоко — 150, масло вершкове — 5, яйця —  $\frac{1}{3}$  шт., цукор — 2, сіль — 1. Вихід — 400.

Підготовлений рис зварити у воді при слабкому кипінні до повного розварювання, влити кипляче молоко, варити 7—10 хв. Рисовий відвар процідити і довести до кипіння.

Перед подаванням суп заправити вершковим маслом або лезоном. Для лезону сирі яйця змішати з гарячими вершками або молоком, проварити суміш на водяній бані до загусання і процідити.

#### **Бульйон з яєчними пластівцями (дієти № 2 і 9) \***

Бульйон м'ясний прозорий — 1000, яйця — 1  $\frac{1}{4}$  шт., масло вершкове — 12, петрушка (зелень) — 10. Вихід — 1000.

У киплячий м'ясний бульйон влити кризь друшляк добре розмішані сирі яйця і довести до кипіння.

Перед подаванням у тарілку налити суп, покласти кусочок вершкового масла, посипати подрібненою зеленню петрушки.

#### **Борщ з фрикадельками (дієти № 2, 5, 9, 10) \***

Буряки — 175, капуста білоголова — 125, морква — 50, томати — 106, фрика-

дельки — 75, масло вершкове — 20, сметана — 20, цибуля ріпчаста — 24, бульйон (або вода, або овочевий відвар) — 750. Вихід — 1000.

Підготовлені овочі нарізати соломкою. Буряки тушкувати у невеликій кількості води, моркву і цибулю пасерувати, з'єднати з буряками, продовжувати тушкувати з вершковим маслом. У киплячу воду або овочевий відвар покласти підготовлену капусту, довести до кипіння, додати тушковані овочі і варити 15—20 хв. Потім додати нарізані томати, обчищені від шкірки, цукор, сіль і лимонну кислоту і проварити протягом 5—10 хв. Напівфабрикат фрикадельок припустити.

Перед подаванням у тарілку покласти фрикадельки, налити борщ, додати сметану, посипати зеленню.

### **§ 5. ДРУГІ ГАРЯЧІ СТРАВИ**

У лікувальному харчуванні для дру-гих страв використовують здебільшого рибу, яка містить не більш як 5 % жиру, м'ясо яловичини, нежирної телятини, курки, індички. Страви готують відвареними, припущеними, смаженими, запеченими. Рибу і м'ясо використовують як натуральним, так і у вигляді кнельної і котлетної маси. Другі страви подають з овочевими гарнірами (відвареними і припущеними), в'язкими кашами. Для збагачення повноцінними білками і жирами страви подають з молочним, сметанним, яєчно-масляним соусами. Страви подають при температурі 5.5—60 °С.

Для дієт № 1 і 2 страви готують з нежирної яловичини, телятини, курки, риби (відварної, припущеної, парової). Використовують котлетну, січену і кнельну маси. З круп готують рідкі протерті каші, парові пудинги, з овочів (крім ріпи, редьки, капусти) — пюре і суфле, з некислого сиру — протерті парові страви. Для дієти № 2 можна готувати страви, смажені без панірування

з нешдсмаженою кірочкою і запечені.

Для дієти № 5 готують нежирні м'ясні і рибні страви (відварні, припущені і запечені) з овочевими, круп'яними гарнірами. Особливо рекомендують страви із знежиреного сиру, відварні і запечені. Норму продуктів для других гарячих страв наведено з розрахунку на 10 порцій із зазначенням виходу однієї порції.

### **Морквяне суфле з сиром (дієти № 1, 2, 5) \***

Морква — 1900, сир — 505, яйця — 5 шт., масло вершкове — 50, молоко — 300, крупа манна—100, сіль—10, вершкове масло — 50. Вихід — 2550. Вихід однієї порції — 260.

Дрібно нарізану моркву припустити у молоці з додаванням вершкового масла. Готову моркву протерти, перемішати з манною крупою, жовтками і протертим сиром, наприкінці ввести збиті білки. У формочки, змащені маслом, розкласти суфле і варити на пароводяній бані 40—45 хв.

Подавати з вершковим маслом, вижнявши суфле з форм.

### **Картопляні зрази з сиром (дієти № 2, 5, 7, 10)**

Картопля — 2060, борошно пшеничне — 250, яйця — 5 шт., масло вершкове — 150, сир нежирний — 505, сіль — 10, сметана — 200. Вихід — 2500. Вихід однієї порції — 270.

У протерту картопляну масу додати масло, дві третини норми борошна і яйця, вимішати і сформувати коржики. На середину коржиків покласти сирний фарш, приготовлений з сиру, решти яєць і борошна, з'єднати краї, запанірувати виробу у борошні, надаючи їм форми піріжка з тупими кінцями, і смажити (для дієт № 2 і 5 — запікати).

Перед подаванням зрази викласти на

порціонне блюдо або тарілку, підлити сметану або полити сметанним соусом або вершковим маслом.

### **Суфле з цвітної капусти парове (дієти № 1, 2 і 5) \***

Капуста цвітна—3200, молоко — 350, крупа манна — 150, яйця — 5 шт., масло вершкове — 50, сіль— 15, масло вершкове — 70. Вихід— 2100. Вихід однієї порції — 217

Відварену цвітну капусту обсушити, протерти, з'єднати з кип'яченим молоком, жовтками, манною крупою, розтопленим маслом і збитими білками. Масу викласти у підготовлені формочки, варити на парі.

Перед подаванням капусту викласти на порціонне блюдо або тарілку, полити вершковим маслом.

### **Оладки з манної крупи (дієти № 2, 7, 10)**

Крупа манна — 500, молоко — 1000, вода — 500, яйця — 2,5 шт., цукор — 100, сіль—15, олія — 50, варення — 300 або соус — 750, або сметана — 300, або масло вершкове— 100. Вихід—2200. Вихід однієї порції — 250/295/230.

В'язку манну кашу охолодити до температури 70 °С, ввести жовтки, розтерті з цукром, збиті білки, перемішати, смажити основним способом, так само, як оладки.

Подавати на порціонній тарілці або блюді по 3 шт. на порцію, полити вершковим маслом або сметаною, з варенням, солодким соусом.

### **Плов з рису з фруктами (дієта № 5, 7, 10) \***

Рис — 500, ізюм — 205, чорнослив — 200, яблука — 350, цукор — 50, масло вершкове—150, вода—1000,

сіль—10. Вихід—2300. Вихід однієї порції—230.

Сухофрукти перебрати, промити, великі нарізати скибочками. У киплячу воду покласти сіль, цукор, вершкове масло і перебраний промитий рис. Варити до загусання і довести до готовності на водяній бані. Кашу з'єднати з фруктами і тушкувати у посуді при закритій кришці.

Перед подаванням у порціонну тарілку викласти гіркою кашу, полити вершковим маслом. Можна подавати з соусом.

### **Гречана запіканка з сиром (дієти № 5, 7 і 10) \***

Крупа гречана — 500, молоко — 500, вода — 1200, сіль — 18, сир — 500, цукор — 100, яйця — 2,5 шт., масло вершкове — 20, сухарі пшеничні — 30, сметана — 30, вершкове масло — 100. Вихід—2500. Вихід однієї порції—260.

У киплячу воду влити молоко, покласти сіль, нагріти до кипіння, насипати дроблену крупу і, помішуючи, варити при слабкому кипінні 50—60 хв. Готову кашу охолодити до температури 70 °С. У протертий сир додати яйця, збиті з цукром, добре перемішати, після чого з'єднати з кашею. Утворену масу викласти шаром 25—30 мм на лист, змащений вершковим маслом і посиланий сухарями, поверхню змастити сумішшю яйця з сметаною і запікати у жаровій шафі.

Подавати запіканку з маслом.

### **Омлет з морквою, паровий (дієти № 1 і 2) \***

Морква — 1358, яйця — 20 шт., молоко—500, масло вершкове—100, сіль—20. Вихід—1500. Вихід однієї порції—150.

Нашатковану моркву припустити з

невеликою кількістю води і масла, а потім протерти. Яйця змішати з молоком і протертою морквою, посолити. Суміш вилити у форму і варити на парі.

Подавати у порціонній тарілці, полити вершковим маслом.

### **Кнелі рибні (дієти № 1, 5, 7, 9 і 10) \***

Судак—1660 або щука—1740, хліб пшеничний—90, яйця (білки)—30, сіль—8, вершки—150, молоко—150. Гарнір—1500, масло вершкове—50 або соус—500. Вихід—1200. Вихід однієї порції—275/320.

Філе риби без шкіри і кісток подрібнити, додати розмочений у молоці хліб, добре розмішати і два рази пропустити крізь м'ясорубку. Рибну масу ретельно вибити, вводячи в неї поступово яєчні білки і вершки. Перед закінченням збивання масу посолити і сформувати з неї кнелі у вигляді галушок, які викласти на змащений маслом лист або у сотейник, залити гарячою водою і варити, не допускаючи сильного кипіння.

Подавати з в'язкими кашами, відварною вермішелью, картопляним пюре, полити вершковим маслом (для дієти № 1) або молочним (сметанним) соусом.

### **Суфле рибне (парове) (дієти № 1, 5, 7, 9 і 10) \***

Судак—2031 або тріска—1266, або окунь морський—1336, молоко—250, борошно пшеничне—50, масло вершкове—30, сіль—8, яйця—4 шт. Вихід—1225. Гарнір—1500, масло вершкове—50. Вихід однієї порції—177.

Філе риби без шкіри і кісток зварити до готовності і подрібнити на м'ясорубці, використовуючи решітку з малими отворами. Приготувати молочний соус: борошно зпасерувати на вершковому маслі, розвести гарячим молоком, вари

ти 7—10 хв. У подрібнену масу додати густий молочний соус, вершкове масло і жовтки. Потім її ретельно вибити, ввести збиті білки, обережно перемішуючи. Суфле викласти у форму, змащену маслом, і варити на парі до готовності.

Перед подаванням на тарілку покласти гарнір (в'язку кашу або картоплю у молоці), на нього — суфле і полити вершковим маслом.

### **Бефстроганов з відварної яловичини (дієти № 1, 5, 7, 9 і 10) \***

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги) — 1640, морква — 40, петрушка — 30, цибуля ріпчаста — 40, сіль—10, морква—320, соус сметанний — 1050. Вихід—1950. Гарнір — 1500. Вихід однієї порції з гарніром — 345.

Відварне м'ясо зачистити від плівок і сполучної тканини, нарізати соломкою і з'єднати з протертою вареною морквою. Потім м'ясо посолити, залити сметанним соусом і проварити 5—10 хв.

Подавати з соусом і гарніром (вермішелью або локшиною відварною, картопляним пюре, капустою відварною).

### **Пюре з яловичини (дієта № 1) \***

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги) — 1640, соус молочний — 350, масло вершкове — 50, сіль — 10. Вихід—1100. Гарнір—1500, масло вершкове — 50. Вихід однієї порції — 265.

Відварне м'ясо нарізати кусками, два рази пропустити крізь м'ясорубку з двома решітками, з'єднати з густим молочним соусом, додати сіль, масло, вимішати і добре прогріти на слабкому вогні до температури 80—90 °С.

Перед подаванням на порціонну тарілку покласти гарнір (картопляне пюре або в'язку рисову кашу), поряд — пюре з яловичини, полити вершковим маслом.

### **Суфле з курки (дієта № 1) \***

Курка — 2858, яйця — 5 шт., масло вершкове — 50, сіль— 10, соус молочний— 250. Вихід—1100. Гарнір — 1500, масло вершкове — 50. Вихід однієї порції — 265.

М'якоть вареної курки двічі пропустити крізь м'ясорубку з густою решіткою. Потім в неї поступово ввести молочний соус, масу збити дерев'яним віничком, додати розтоплене масло, сіль і жовтки. Наприкінці збивання ввести збиті білки і злегка вимішати. Після цього масу розкласти у формочки, змащені маслом, і варити на парі.

Перед подаванням на тарілку покласти овочеve пюре (відварний протертий рис або вермішель), поряд — суфле і полити вершковим маслом.

### **Биточки, котлети з яловичини з сиром (дієти № 2, 9) \***

Яловичина (котлетне м'ясо) — 1030, сир — 300, масло вершкове — 50, яйця— 2,5 шт., сіль—10, масло топлене— 50. Вихід—1000. Гарнір — 1500, масло вершкове — 50. Вихід однієї порції — 255.

Підготовлене м'ясо два рази пропустити крізь м'ясорубку, змішати з протертим сиром, посолити, ще раз пропустити крізь м'ясорубку, додати масло, добре збити, потім акуратно ввести збиті яйця. З підготовленої маси сформувати биточки або котлети і смажити.

Перед подаванням на тарілку покласти гарнір (картопляне пюре, відварну картоплю, кабачки смажені), поряд — биточки або котлети і полити вершковим маслом.

## **§ 6. СОЛОДКІ СТРАВИ І НАПОЇ**

Для дієт № 5 і 10 готують різні страви з солодких дозрілих фруктів і ягід. Для дієт № 1 і 2 їх використовув-

ютьдля приготування киселів, желе, мусу, протертих компотів. Для дієти № 2 до цих страв можна додати кислі плоди і ягоди.

**Кисіль з клюкви (дієти № 2, 7, 9 і 10) \***

Клюква — 126, цукор або сахарин — 140, крохмаль картопляний — 45, вода — 940. Вихід — 1000.

Перебрані і промиті ягоди розтовкти у посуді, що не окисляється, дерев'яним товчачиком, розвести невеликою кількістю води. Сік зберігати у холодильній шафі у закритому фарфоровому посуді. Вичавки залити гарячою водою і варити 4—6 хв, а потім процідити.

У приготовлений відвар всипати цукор (або сахарин), довести до кипіння, влити розведений холодною водою або соком картопляний крохмаль і нагрівати до появи маленьких бульбашок. Після цього влити сік і зняти з вогню. Щоб на поверхні не утворилась плівка, кисіль посипати цукром.

подавати у склянках, креманках, вазочках.

### **Компот з вишень**

(дієти № 1, 2, 5, 7 і 10) \*

Вишні або черешні — 316, цукор — 150, вода — 660. Вихід — 1000.

У киплячий сироп покласти перебрані і промиті (без кісточок і плодоніжок) вишні або черешні, довести до кипіння і охолодити.

подавати у склянках, вазочках, бокалах по 200 г.

**Яблука у сиропі (дієти № 5, 7 і 10) \***

Яблука промити, видалити насіннєве гніздо, обчистити від шкірки і зберігати у підкисленій воді, щоб вони не потемнішали. Шкірку варити протягом 10—12 хв. Відвар процідити, додати цукор, довести до кипіння, покласти підготов-

лені яблука і варити 6—8 хв, заправити корицею.

Перед подаванням яблука розкласти у креманки, залити сиропом і охолодити.

### **Желе з кислого молока, кефіру, ацидофіліну (дієти № 2, 5, 7, 9 і 10)**

Кисле молоко або кефір, або ацидофілін — 750, цукор або сахарин — 140, ванілін — 0,15, желатин — 27, вода — 100. Вихід — 1000.

Кисле молоко (кефір або ацидофілін) добре розмішати, додати охолоджений (50 °С) цукровий сироп з розчинним желатином і ваніліном, розмішати, розлити у форми і охолодити.

Перед подаванням желе викласти на тарілку і полити варенням з вишень, полуниць, чорної смородини.

### **Напій з сушених ягід (дієти № 1, 2, 5, 7 і 10)**

Чорна смородина сушена — 75 або абрикоси, або чорнослив, або вишні сушені — 125, цукор або сахарин — 100, вода — 1200. Вихід — 1000.

Сушені ягоди або фрукти промити, покласти в киплячу воду, варити протягом 10 хв. Потім поставити у тепле місце для настоювання. Після цього напій процідити і додати в нього цукор (або сахарин).

Фрукти і ягоди, що залишилися, можна використати для приготування киселів, компотів.

подавати в конічних склянках, бокалах.

### **Вітамінний напій з плодів шипшини (дієти № 1, 2, 5, 7, 9 і 10) \***

Шипшина — 100, цукор або сахарин — 100, вода — 1000. Вихід — 1000.

Плоди шипшини промити, залити окропом і варити 10 хв. Потім настоювати у теплому місці 1 добу, після чого настій процідити. На діету № 9 напій можна подати без цукру. В цьому разі у нього додають лимонну кислоту (1г на 1000 г).

Перед використанням у відвар додати цукор і зберігати у холодильній шафі. Подавати у конічних склянках, бокалах.

#### **Напій з ревеню (діета № 10) \***

Ревінь — 300, цукор — 120, вода — 1000. Вихід — 1000.

Черенки ревеню, очищені від волокон, дрібно нарізати і відварити у закритому посуді протягом 15—20 хв. Після настоювання відвар процідити, додати цукор і охолодити.

Подавати у склянках, бокалах.

#### **Вершки з фруктовим соком (діети № 1 і 2) \***

Вершки пастеризовані — 1000, яйця (жовтки) — 5 шт., цукор — 250, сік малиновий, полуничний або апельсиновий — 250. Вихід — 1500.

Жовтки розтерти з цукром, додати фруктовий сік, долити вершки, розмішати.

Перед подаванням розлити у чашки або склянки.

#### **Молоко із суниčním пюре (діети № 1, 2, 7 і 10)**

Молоко — 1500, суниці садові — 355, цукор або сахарин — 250. Вихід — 2000.

Суниці садові перебрати, протерти кризь сито. В утворене пюре додати цу-

кор (сахарин), влити пастеризоване молоко і збити віничком, після чого охолодити.

Подавати в креманках або високих склянках.

**Вимоги до якості готових страв.** Перед подаванням готових дієтичних страв дієтична сестра, завідуючий виробництвом і черговий лікар у присутності кухаря-виготовлювача проводять бракераж їх (зняття проби). При органолептичній оцінці якості готових страв визначають відповідність їх діетам. При цьому звертають увагу на зовнішній вигляд і консистенцію страв, їхній колір, форму, розмір, структуру, однорідність маси, соковитість, розсипчастість, крихкість. Якщо виявлено відхилення органолептичних властивостей від вимог, кулінарні виробниці і страви направляють на доробку або переробку, або на дослідження в технологічну харчову лабораторію.

Необхідно суворо додержувати режиму і строків зберігання дієтичних страв.

Холодні дієтичні страви зберігають у холодильній шафі при температурі не вище за 6 °С: вінегрети, салати з овочів, м'яса, риби у незаправленому вигляді, холодці і заливні м'ясні і рибні, киселі, желе, муси, кип'ячене молоко і вершки — до 12 год; січений оселедець, паштет з печінки, виробниці з тіста з м'ясним і рибним фаршем, сирну масу — до 24 год.

Гарячі перші і другі страви необхідно реалізувати протягом 2—3 год. До подавання їх зберігають на марміті або плиті при температурі, не нижчій за 75 °С.

Подають дієтичні перші страви при температурі не нижче за 65 °С, другі — 60°, холодні — від 12 до 15 °С.



## Додатки

### Додаток 1

#### Орієнтовний добовий набір продуктів для харчування дорослої людини, г

Хлібопродукти у переведенні на борошно	330	М'ясо та м'ясопродукти	205
Картопля	265	Сало	5
Овочі та баштанні	400	Риба та рибопродукти	50
Фрукти свіжі	260	Молоко	450
Сухофрукти	10	Масло вершкове	15
Цукор	100	Сир кисломолочний	20
Олія	20	Сир твердий	18
		Сметана	18

### Додаток 2

#### Орієнтовний добовий набір продуктів, г, для харчування дітей та підлітків

Продукт	7—10 років	11—13 років	14—17 років	
			Юнаки	Дівчата
М'ясо	140	175	220	220
Молоко та кисломолочні продукти	500	500	500	500
Сметана та вершки	15	15	15	15
Сир кисломолочний	40	45	50	50
Масло вершкове	25	25	30	30
Олія	10	15	15	15
Риба	40	60	70	60
Цукор	70	85	100	100
Макарони	15	15	15	15
Крупи	35	35	35	35
Борошно	20	20	20	20
Яйця (1 шт.—40 г.)	40	40	40	40
Овочі	275	300	350	330
Картопля	200	250	300	275
Фрукти	150—300	150—300	150—300	150—300

Порівняльна таблиця маси й міри деяких продуктів

Продукт	Маса, г			
	Склянка 250 см <sup>3</sup>	Ложка		1 шт
		столова	чайна	
<i>Борошно, крупи, сухарі</i>				
Борошно				
пшеничне	160	25	8	—
кукурудзяне	160	30	10	—
Крохмаль картопляний	200	30	9	—
Крупи				
гречані	210	25	8	—
вівсяні	170	18	5	—
манні	200	25	8	—
перлові	230	25	8	—
ячні	180	20	6	—
«Геркулес»	90	12	—	—
Пшоно	220	25	8	—
Рис	230	25	8	—
Квасоля	220	30	10	—
Горох				
нелущений	200	—	—	—
лушений	230	—	—	—
Сухарі				
мелені	125—140	20	5	—
скибочками	—	—	—	20~50
Пластівці				
кукурудзяні	50	17	2	—
вівсяні	100	14	4	—
<i>Молоко, молочні продукти, жири</i>				
Вершки 20 %-ні	250	18	5	—
Молоко				
незбиране	250	18	5	—
сухе	120	20	6	—
згущене	—	30	12	—
Сметана 30 %-на	250	25	11	—
Масло				
вершкове	—	20	10	—
топлене	—	17	5	—
Смалець	—	20	10	—
Олія рослинна	240	17	5	—
Маргарин розтоплений	—	15	4	—
Сир кисломолочний	—	17	5	—
Яйця	—	—	—	40
<i>Овочі, фрукти, ягоди</i>				
Картопля	—	—	—	75~100
Морква	—	—	—	50~75
Буяки	—	—	—	75~100
Цибуля ріпчаста	—	—	—	30~50
Томати	—	—	—	75~100
Огірки	—	—	—	100
Редька	—	—	—	150~200
Ріпа	—	—	—	75~100

Продукт	Маса, г			
	Склянка 250 см <sup>3</sup>	Ложка		1 шт
		столова	чайна	
Редиска	—	—	—	15~25
Перець болгарський	—	—	—	40~50
Петрушка (корінь)	—	—	—	50~70
Сельдерей (корінь)	—	—	—	50~75
Капуста	—	—	—	800
Яблука	—	—	—	—
свіжі	—	—	—	75~100
сушені	70	—	—	—
Полуниця свіжа	150	25	—	—
Вишня свіжа	190	30	—	—
Ізюм	190	25	7	—
Малина свіжа	140	20	—	—
Смородина чорна	180	30	—	—
Чорнослив	250	25	—	—
Арахіс очищений	175	25	8	—
Горіхи	—	—	—	—
товчені	120	20	7	—
фундук (ядро)	170	30	—	—
Мигдаль (ядро)	160	30	10	—
Лимон	—	—	—	50~75
Апельсин	—	—	—	100~150
<i>Цукор, пряності тощо</i>				
Цукор	200	25	8	—
Цукрова пудра	180	25	10	—
Сіль	325	30	10	—
Перець	—	—	—	—
чорний мелений	—	12	6	—
червоний мелений	—	10	5	—
Оцет	250	15	5	—
Томат-пюре	—	25	8	—
Томат-паста	—	30	10	—
Питна сода	—	28	12	—
Чай	—	10	3	—
Мед	350	28	7	—
Гірчиця	—	—	4	—
Кориця мелена	—	20	8	—
Лимонна кислота	—	25	8	—
Кофе мелений	—	25	9	—
Какао-порошок	—	25	9	—
Желатин у порошок	—	15	5	—
Вода	250	18	5	—
Варення	330	45	20	—
Повидло	—	25	—	—
Гвоздика	—	—	—	0,06
Лавровий лист	—	—	—	0,2
Перець гіркий	—	—	—	0,05
Перець запашний	—	—	—	0,06

<b>Вступ</b>	3	§ 1. Значення м'яса в харчуванні	35
		§ 2. Кулінарна обробка м'яса	36
<b>Розділ I. Кулінарна обробка сировини</b>	5	§ 3. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші	37
<i>Глава 1. Обробка овочів і грибів</i>	5	§ 4. Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш	40
§ 1. Значення овочів у харчуванні і їхня кулінарна обробка	5	§ 5. Приготування натуральних м'ясних напівфабрикатів з яловичини	42
§ 2. Обробка бульбоплодів	6	§ 6. Напівфабрикати з баранини, телятини, свинини натуральні	45
§ 3. Обробка коренеплодів	8	§ 7. Приготування січеної маси і напівфабрикатів з неї	47
§ 4. Обробка капустяних і цибулевих овочів	8	§ 8. Приготування котлетної маси і напівфабрикатів з неї	48
§ 5. Обробка гарбузових, томатних і бобових овочів	9	§ 9. Обробка кісток	49
§ 6. Обробка салатно-шпинатних, прямих і десертних овочів	9	§ 10. Напівфабрикати, які надходять із заготівельних фабрик і м'ясокомбінатів	49
§ 7. Нарізування овочів і підготовка для фарширування	10	§ 11. Обробка поросят, кроликів і диких тварин	52
§ 8. Обробка консервованих овочів. Напівфабрикати з овочів, умови і строки зберігання	15	§ 12. Обробка субпродуктів	53
§ 9. Відходи овочів, використання їх	18	§ 13. Обробка сільськогосподарської птиці і пернатої дичини	54
§ 10. Обробка грибів	19	§ 14. Напівфабрикати з птиці, вимоги до якості і строки зберігання їх	57
<i>Глава 2. Обробка риби</i>	19	§ 15. Обробка субпродуктів птиці і дичини	60
§ 1. Значення риби в харчуванні	19	§ 16. Напівфабрикати, які надходять із заготівельних фабрик	61
§ 2. Кулінарна обробка риби	21		
§ 3. Розбирання риби з кістковим скелетом	22	<b>Розділ II. Теплова кулінарна обробка. Приготування і подавання страв</b>	
§ 4. Підготовка риби до фарширування	25		
§ 5. Обробка риби з хрящовим скелетом	26	<i>Глава I. Теплова кулінарна обробка продуктів</i>	62
§ 6. Приготування рибних напівфабрикатів	28	§ 1. Способи теплової кулінарної обробки продуктів	62
§ 7. Приготування рибної котлетної маси і напівфабрикатів з неї	од	§ 2. Процеси, які відбуваються в продуктах підчастеплової кулінарної обробки	66
§ 8. Централізоване виробництво напівфабрикатів	31		
§ 9. Обробка і використання харчових відходів	32	<i>Глава 2. Супи</i>	69
§ 10. Обробка нерибних продуктів морського промислу	39	§ 1. Приготування бульйонів	69
<i>Глава 3. Обробка м'яса і м'ясопродуктів, сільськогосподарської птиці і пернатої дичини</i>	35	§ 2. Заправні супи	71
		§ 3. Прозорі супи	89
		§ 4. Супи молочні	92
		§ 5. Супи солодкі	93

§ 6. Холодні супи	94	§ 2. Відварні м'ясні страви	165
§ 7. Напівфабрикати для супів	95	§ 3. Смажені м'ясні страви	167
§ 8. Супи з концентратів і напівфабрикатів	96	§ 4. Тушковані м'ясні страви	173
§ 9. Вимоги до якості перших страв	97	§ 5. Запечені м'ясні страви	178
<b>Глава 3. Соуси</b>	99	§ 6. Страви з січеного м'яса і котлетної маси	181
§ 1. Приготування борошняних пасеровок і бульйонів для соусів	100	§ 7. Страви з субпродуктів	184
§ 2. Приготування соусів з борошном. Соуси м'ясні червоні	102	§ 8. Страви з сільськогосподарської птиці і дичини	188
§ 3. Соуси білі на м'ясному і рибному бульйоні	105	<b>Глава 8. Страви з яєць і сиру</b>	193
§ 4. Соуси грибні	108	§ 1. Страви з яєць. Варіння яєць	194
§ 5. Соуси молочні	108	§ 2. Смажені і запечені яєчні страви	196
§ 6. Соуси сметанні	109	§ 3. Приготування холодних страв із сиру	199
§ 7. Приготування соусів без борошна. Яєчно-масляні соуси і масляні суміші	110	§ 4. Гарячі страви з сиру	200
§ 8. Соуси холодні і желе	112	§ 5. Заморожені напівфабрикати з сирних страв	204
§ 9. Соуси промислового виробництва	116	<b>Глава 9. Холодні страви і закуски</b>	206
<b>Глава 4. Страви і гарніри із круп, бобових і макаронних виробів</b>	118	§ 1. Підготовка продуктів для приготування холодних закусок	207
§ 1. Підготовка круп до варіння	119	§ 2. Бутерброди	208
§ 2. Каші	120	§ 3. Салати	211
§ 3. Страви з каш	123	§ 4. Вінегрети. Страви з овочів і грибів	218
§ 4. Страви з бобових	125	§ 5. Рибні страви і закуски	220
§ 5. Страви з макаронних виробів	127	§ 6. М'ясні страви і закуски	223
§ 6. Вимоги до якості страв і гарнірів із круп, бобових і макаронних виробів	129	<b>Глава 10. Солодкі страви і напої</b>	229
<b>Глава 5. Страви і гарніри з овочів</b>	130	§ 1. Значення солодких страв, їхня класифікація	229
§ 1. Страви і гарніри з відварних овочів	132	§ 2. Натуральні плоди і ягоди	229
§ 2. Страви і гарніри з припущених і тушкованих овочів і грибів	134	§ 3. Компоти і фрукти в сиропі	230
§ 3. Страви і гарніри з смажених овочів і грибів	137	§ 4. Солодкі страви з утворенням желе	232
§ 4. Страви із запечених овочів	141	§ 5. Гарячі солодкі страви	238
§ 5. Страви з овочевих напівфабрикатів	144	§ 6. Напої	240
<b>Глава 6. Страви з риби</b>	145	§ 7. Вимоги до якості солодких страв	245
§ 1. Риба відварна	146	<b>Глава 11. Тісто і вироби з нього</b>	246
§ 2. Риба припущена	148	§ 1. Значення виробів з тіста	246
§ 3. Риба смажена	150	§ 2. Приготування дріжджового тіста	247
§ 4. Риба тушкована	153	§ 3. Приготування фаршів	248
§ 5. Риба запечена	155	§ 4. Вироби з дріжджового тіста	250
§ 6. Страви з котлетної рибної маси	158	§ 5. Тісто для млинців і оладок	252
§ 7. Страви з нерибних продуктів морського пррмислу.	160	§ 6. Бездріжджове тісто	253
§ 8. Вимоги до якості рибних страв	163	<b>Глава 12. Основи лікувального харчування</b>	255
<b>Глава 7. М'ясні гарячі страви</b>	164	§ 1. Основні принципи лікувального і лікувально-профілактичного харчування	255
§ 1. Значення м'ясних страв у харчуванні, класифікація їх. Процеси, що відбуваються при тепловій кулінарній обробці	164	§ 2. Характеристика дієт	256
		§ 3. Холодні дієтичні страви	258
		§ 4. Супи	259
		§ 5. Другі гарячі страви	260
		§ 6. Солодкі страви і напої	263
		Додатки	266