

Підготовлені продукти змішують, заправляють сіллю, цукром, перцем, оцтом і тушкують до загустіння, періодично помішуючи, потім охолоджують.

Перед подаванням кладуть у салатник або на тарілку гіркою, посипають подрібненою зеленню.

Баклажани — 1247, маса печених баклажанів — 910; яблука свіжі — 286/200, цибуля ріпчаста — 238/200, олія — 56, оцет 9% — 10, цукор — 20. В и х і д — 1000. Ікра бурякова з морквою* Буряки і моркву пропускають через м'ясорубку, кладуть у сотейник, додають олію, тушкують на помірному вогні, часто помішуючи, до готовності. Потім додають сіль, перець, пасеровану з томатним пюре цибулю, трохи води, тушкують ще 5 хв і охолоджують.

Перед подаванням ікру кладуть у салатник або на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Буряки — 875/700, морква — 375/300, олія — 130, томатне пюре — 63, цибуля ріпчаста — 95/75. В и х і д — 1000. Ікра з гарбуза. Підготовлений гарбуз (без шкірочки й насіння) нарізують скибочками, додають натерту на тертці моркву і припускають до готовності. Масу охолоджують, протирають, додають пасеровану дрібно посічену ріпчасту цибулю з томатним пюре, тушкують до загусання. Наприкінці тушкування додають сіль, цукор і охолоджують.

Перед подаванням ікру кладуть у салатник чи на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Гарбуз - 1962/1374, морква — 250/200, цибуля ріпчаста — 357/300, томатне пюре — 100, олія — 100, цукор — 20. В и х і д — 1000. Ікра з кабачків. Кабачки миють, очищають, нарізують кружальцями або скибочками, обсмажують на олії чи печуть у жаровій шафі, кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю з томатним пюре, солять і тушкують до готовності, періодично помішуючи. Масу охолоджують, пропускають через м'ясорубку, тушкують до загусання, охолоджують і заправляють оцтом, олією, перцем, подрібненим часником (часник можна не додавати).

Перед подаванням ікру викладають у салатник гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Кабачки — 1693/1354, маса готових кабачків — 880; цибуля ріпчаста — 143/120, томатне пюре — 110, олія — 50, оцет 3% — 30 або 9% — 10, сіль — 30. В и х і д - 1000. Ковбаса з овочів з лівером. Картоплю, моркву варять із шкіркою до

напівготовності, очищають і нарізують кубиками. Печінку і легені варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку з великими отворами. Підготовлені

, цукор, булею і жують. ою, по-

дким оди і нню. 238/200, сливом. ження), астій із овності. рикінці бухлого

Буряки ннього шують і зеленню. — 71/50, кове —

миють, ймають тарілку

ють для іненими

16, маса 11/140

167/140, масло вершкове — 50, маса пасерованої цибулі з маслом — 100; яйця — 100, масло вершкове — 20. В и х і д — 1000. Оселедець з цибулею. Чисте філе оселедця нарізують тоненькими шматочками, укладають в оселедницю, зверху посипають тоненькими кільцями ріпчастої цибулі або нашаткованою зеленою цибулею, поливають салатною заправою.

Оселедець — 73/35, цибуля ріпчаста — 36/30 або цибуля зелена — 38/30, заправка для салатів — 20. В и х і д — 85.

* Шкіру з оселедця знімайте в напрямку від голови до хвоста. Якщо вона погано знімається, потримайте оселедець 5-Ю хв у холодній воді.

Оселедець по-українському. Оселедець вимочують, розбирають на чисте філе і нарізують на шматочки по 20 г (2 шт. на порцію). Хрін і моркву нарізують тонкими скибочками.

Оселедець загортають рулетом, викладають, чергуючи з морквою, хрінном, цибулею, заливають охолодженим маринадом і витримують 24 год на холоді.

Приготування маринаду. Воду ки п'ятять, охолоджують, додають оцет, цукор, перець.

Оселедець — 82/40, оцет 9 % — 0,1, цукор — 0,5, цибуля ріпчаста — 12/10, морква — 7/5, хрін — 8/5, лавровий лист — 0,01, перець — 0,02. В и х і д — 40/20. Оселедець під "шубою". Оселедець розбирають на чисте філе і нарізують

соломкою, кладуть у салатник, зверху шарами натерті або нарізані соломкою варені буряки, картоплю, моркву, яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда, цибулю, нарізану кільцями.

Всі продукти заливають майонезом, ставлять на 10-20 хв у холодне місце, оформляють маслинами і зеленню.

Оселедець — 521/250, картопля — 210, маса вареної картоплі — 150; буряки — 190, оцет 3 % — 5, маса варених буряків — 150; морква — 190, маса вареної моркви — 150; яблука свіжі — 140/100, цибуля ріпчаста — 120/100, майонез — 200, маслини — 50. В и х і д — 1000/50. Оселедець у сметані. Оселедець розбирають на чисте філе, нарізують на 3-4 частини і викладають у салатник.

Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда натирають на тертці з великими отворами. Цибулю нарізують соломкою. Яблука й цибулю змішують, додають сметану, сіль, оцет і перемішують. Одержану суміш викладають на оселедець

Перед
частою
булею.
цибуля
і гриби
ь через
гриби і
жують.

цибуля
- 1000.
овнені
стивий
страву.
продук-

гло- до

дуктам,
о-виш-

і рибні
ипуска-

ми

бо
бріі
1).

ладним

відварної ссирюги — 25, кльва — 20/25, кра паосна
або зерниста, або кетова — 10,2/10, маса рибних продуктів — 85; огірки
солоні або корнішони — 19/15, томати свіжі — 18/15, морква — 19/15,
зелений горошок (консервований) — 23/15, желе — 7, заправа для салатів
— 8, маса гарніру — 75; лимон — 7. В и х і д — 165.

Короп з медом. Порціонні шматочки риби, нарізані з філе із шкірою без кісток
або з чистого філе, кладуть у сотейник в один ряд, додають гарячу воду чи бульйон,
солять, додають ріпчасту цибулю, корінь петрушки, спеції і припускають 10-15 хв
Підготовлені родзинки (промиті й попередньо замочені) змішують із медом,
кип'ятять, а потім змішують з охолодженим рибним желе. Припущені шматочки
коропа оформляють скибочками лимона, варених яєць, зеленню, заливають желе й
охолоджують.

Короп — 125/61, цибуля ріпчаста — 2, петрушка (корінь) — 3/2, маса
припущеного коропа — 50, лимон — 7/6, яйця — 5, желе рибне — 100, мед —
3, родзинки — 2. В и х і д — 150.

Риба заливна з гарніром (Фото 7). Заливні страви готують із вареної риби з
хрящовим скелетом і частикових порід (найчастіше з судака, сома), а також з
фаршированої риби, крабів і варених кальмарів.

При масовому приготуванні рибу з кістковим скелетом розбирають на філе без
шкіри і кісток або на філе з шкірою без кісток, нарізають на порціонні шматочки і
варять.

Рибу з хрящовим скелетом варять великими шматками із шкірою і хрящами, які
зачищають після варіння. Зварену рибу охолоджують і нарізають на порціонні
шматочки.

У лотки наливають желе шаром 0,5 см, дають йому застигнути, на нього вик-
ладають підготовлені шматочки риби на відстані 3-4 см один від одного і бортів.
Кожний шматочок риби прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою,
огірками, лимоном. Овочі закріплюють на поверхні риби тоненьким шаром на-
півзастиглого желе і дають йому застигнути. Після цього наливають желе шаром 0,5
см над рибою й охолоджують (спочатку при кімнатній температурі, а потім у
холодильній шафі при температурі 4-8 °С).

Застиглі шматочки риби вирізують ножом з гофрованим лезом, кладуть на
блюдо овальної форми. Подають без гарніру або з гарніром, який розміщують поряд
із рибою. Для гарніру використовують зеленій салат, корнішони, мариновані або
солоні огірки, стручковий перець. Окрасо подають сове з хріну з оштом або

це і на-
арізані
і знову

ть охо-
ування.

аста —
— 0,02,
олія —

ають на
ють, на
о масла

рками і

з — 15,
еледець
ть через
хлібом,
одають

ь. Потім
і хвіст)
ашають
алатом.
— 140,
е — 50,

х видів
ну рибу
кільку,

оформляють вареними печерицями, раковими шийками або крабами, заливають молочним соусом середньої густини, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають до утворення рум'яної кірочки.

Відпускають у раковинах по дві на порцію на закусочних тарілках, покритих вирізаними паперовими серветками.

Філе риби — 125, масло вершкове або маргарин — 7, печериці — 15, краби чи ракові шийки — 10, сир твердий — 5, соус паровий — 25, соус молочний — 100. В и х і д — 200. (Норма продуктів дається на дві раковини — кокільниці). Ковбаса з риби. Чисте філе риби пропускають через м'ясорубку разом із замоченим у воді пшеничним хлібом, заправляють сіллю і перцем, пасерованою цибулею і добре перемішують. Готовою масою наповнюють кишкову оболонку, перев'язують у вигляді невеликих ковбасок і варять 25-30 хв, після чого смажать у жаровій шафі. Подають у гарячому і холодному вигляді.

Судак - 1667/800, (щука, крім морської, - 2000/800, сом - 1778/800, тріска — 1096/800, окунь морський — 1212/800), хліб пшеничний — 160, вода — 130, цибуля ріпчаста — 191/160, олія — 20, кишки тонкі — 150 см/40, маса напівфабрикату — 1200; жир тваринний топлений харчовий — 30. В и х і д — 1000. Закуска українська. Вимочений оселедець розбирають на чисте філе і нарізують маленькими шматочками. Варений язик, окіст або рулет, ковбасу нарізують скибочками. Для овочевого салату варені й обчищені картоплю і моркву, обчищені солоні огірки нарізують дрібними кубиками і заправляють майонезом.

Оселедець і м'ясні продукти подають 2-3 шматочки на порцію, поряд викладають овочевий салат, часточки яйця, свіжі або мариновані томати, огірки і фрукти, посипають зеленню.

Оселедець — 167/80, язик - 120, окіст - 88/80, рулет - 73/70, ковбаса напівкопчена — 103/100, картопля — 100/83, морква — 63/50, огірки солоні — 63/50, майонез — 40, яйця — 108, томати свіжі — 118/100 або мариновані — 182/100, сливи (яблука або груші мариновані) — 273/150. В и х і д - 1000. Ікра червона з оселедця. І в а р і а н т. На воді варять густу манну кашу. Готову кашу охолоджують. Чисте філе оселедця і сиру ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку. Томатну пасту розводять водою, додають перець чорний мелений, олію і проварюють 10 хв, потім охолоджують. Охолоджену манну кашу, томатну пасту і посічений оселедець з цибулею змішують. Подають на скибочці хліба.

дають третій сир 1 знову пропускають через м'ясорубку, додають сирі яйця, часник, спеції і добре перемішують.

Телятина (лопаткова частина, грудинка) — 1606/1060, яйця — 40, сир твердий — 60/55, часник — 12/9, свинина (котлетне м'ясо) — 387/330, маса начинки — 430; яйця — 40, маса напівфабрикату — 1500; цибуля ріпчаста — 42/35, морква — 44/35, петрушка (корінь) — 27/20. Вихід- 1000. Завиванець курячий з фруктами. З обробленої тушки курки знімають шкіру з м'якоттю. М'якоть відбивають, посипають сіллю, перцем, викладають нарізані часточками консервовані груші, яблука, набухлий подрібнений чорнослив (без кісточок), загортають у вигляді рулету, обгортають марлею, перев'язують шпагатом і варять

у курячому бульйоні 1-1,5 год. Готовий завиванець кладуть під гніт, охолоджують. Потім знімають шпагат і марлю, нарізують на шматочки. Подають

як самостійну закуску або включають до м'ясного асорті. Курчата-бройлери або курка І категорії — 2012/865, яблука консервовані — 218/120, груші консервовані — 218/120, чорнослив — 107, маса набухлого чорносливу без кісточок — 120, сіль — 15, перець — 0,2, маса напівфабрикату - 1220. В и х і д - 1000. Завиванець делікатесний з курки. З оброблених курей знімають шкіру, філе, м'якоть. Філе зачищають і відбивають, заправляють сіллю і перцем. М'якоть подрібнюють, додають сіль, перець і перемішують.

Приготування омлету з н а ч и н к о ю . Сирі яйця, молоко, сіль ретельно змішують, злегка збивають, виливають на сковороду з маргарином і смажать. Для начинки печінку варять, подрібнюють і заправляють сіллю, перцем, додають дрібно нарізану зелень петрушки. Начинку кладуть на середину готового омлету і згортають у вигляді рулету.

На зняту з курки шкіру кладуть відбите філе, рівномірно розподіляють подрібнену м'якоть, на середину викладають омлет, фарширований печінкою, загортають у вигляді рулету, потім загортають у марлю і перев'язують шпагатом.

Підготовлений завиванець кладуть у сотейник, заливають на 1/3 бульйоном із курячих кісток і припускають протягом 1-1,5 год, охолоджують, знімають марлю, обсмажують з усіх боків і кладуть під легкий гніт.

Рулет нарізують по два-три шматочки на порцію, подають з маринованими плодами або ягодами. Окремо можна подати соус майонез.

Кури — 1118/770; для омлету з начинкою: яйця — 400, молоко — 150, маргарин столовий — 30, печінка куряча — 150, петрушка (зелень) — 13,5/10,

домашня (Фото 8). М'ясо свинини і половину норми сала нарізують дріюними шматочками, а решту пропусकाють через м'ясорубку. У фарш кладуть розтертий чи дрібно посічений часник, мелений гіркий перець і солять. Потім все добре перемішують, начиняють кишки і ставлять у холодильну шафу або на лід на 5-6 год, щоб м'ясо рівномірніше просолилось. Ковбасу смажать у жаровій шафі. Перед смаженням її в кількох місцях проколюють, щоб запобігти утворенню тріщин. Ковбасу можна також зварити і для тривалого зберігання залити в емальованому

або керамічному посуді смальцем.

На стіл ковбасу подають гарячою або холодною по 100 г на порцію з соусом з хрину. Свинина (лопаткова частина, котлетне м'ясо) — 1537/1165, сало — 400, часник — 29/23, кишки тонкі — 100 см/17, маса напівфабрикату — 1600. В и х і д — 1000. Асорті м'ясне (Фото 9). Для його приготування використовують 3-4 види м'ясних продуктів. Відварні, смажені м'ясопродукти, свинокоченості, ковбасу,

які нарізують тоненькими скибочками по 2-3 шт. на порцію кожного виду, кладуть на кругле або овальне блюдо, збоку — гарнір з трьох-чотирьох видів овочів букетами. Для гарніру використовують нарізані кубиками варену моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки, салат з червоноголової капусти, зеленого салату, часточки чи кружальця томатів. До асорті можна включити завиванці, фаршировану курку тощо.

Окремо в соуснику подають соус з хрину або майонез з корнішонами. Яловичина — 54/40 або телятина — 59/39, язик яловичий чи свинячий — 42, окіст копчено-варений — 33/25, маса варених м'ясних продуктів — 75; гарнір — 50, соус — 15. В и х і д — 140. М'ясо або язик, або порося заливні. Варене м'ясо або язик, чи смажену телятину нарізують порціонними шматочками. Варене порося розрубують на порції.

Для м'ясного желе желатин замочують для набухання, відтяжку готують з яєчних білків так, як для желе рибного.

З кісток варять бульйон з додаванням коріння і цибулі. Готовий бульйон проціджують, знімають жир. У гарячий бульйон вводять желатин, перемішують до повного його розчинення, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Бульйон охолоджують до температури 70 °С і вводять двома прийомами відтяжку. Желе доводять до кипіння і проварюють 15 хв. Потім витримують на краю плити в посуді із закритою кришкою ще 15 хв, щоб воно стало прозорим. Желе проціджують, доводять до кипіння й охолоджують.

иками і
оркву і
скають
кшчене
одають
/, став-
сіллю,
астини,
ивають
Кури і
итету:
, маса
0, маса
бухлого
0, маса
- 1000.
воду
діляють
сіллю.
солений
нарізу-

маса
шка
нки

— 630;
з салом
- 44/35,

— 300, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 22, кишкова оболонка тонка — 60 см, маса напівфабрикату — 1500. В и х і д — 1000. Кров'янка по-домашньому.

Розсіпчасту гречану кашу змішують з харчовою кров'ю, додають смажену цибулю, сиру терту картоплю, сіль, перець, жир, подрібнений часник. Підготовленою начинкою наповнюють кишкову оболонку. Кров'янку кладуть в окріп і варять 20-25 хв, потім смажать у жаровій шафі 30-35 хв до готовності. Кров'янку подають на стіл гарячою.

Кров харчова — 700, крупа гречана — 160, цибуля ріпчаста — 100/84, жир для обсмажування цибулі — 80, жиру начинку — 120, картопля — 72/50, сіль — 15, часник — 13/10, перець чорний мелений — 0,015, кишкова оболонка тонка — 60 см, маса напівфабрикату — 1335. В и х і д — 1000. Ковбаса чумацька. Відварені легені або варені свинячі голови і частину сала шпик пропускають через м'ясорубку, додають смажену цибулю, відварений рис, сіль, перець мелений і добре перемішують.

Підготовленою начинкою наповнюють кишкову оболонку, кінці якої зв'язують ниткою. Ковбасу відварюють у підсоленій воді 15-20 хв, а потім запікають у жаровій шафі. На стіл подають гарячою.

Легені — 755, сало шпик — 350 або голови свинячі — 752, цибуля ріпчаста — 84/70, жир для підсмажування цибулі при використанні головизни — 20, рис — 163, сіль — 15, перець чорний мелений — 0,1, кишкова оболонка товста — 1 шт., маса напівфабрикату — 1200. В и х і д — 1000.

* К р о в ' я н к а буде смачнішою, якщо у підготовлену кров з крупою додати зварені і подрібнені субпродукти (печінку, легені, серце, підгірля).

Шийки курячі любительські. Оброблені курячі шийки зав'язують з одного кінця, наповнюють начинкою, зав'язують другий кінець, обсмажують, кладуть у сотейник, заливають курячим бульйоном і тушкують. З готових шийок знімають нитки.

Перед подаванням прикрашають зеленню.

Приготування начинки. М'якоть курки і пасеровану ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають молоко, сіль, перець, перемішують і вивівають. До маси додають січені круто зварені яйця, дрібно нарізану тушковану печінку.

3
и х і д

вода,
натрий
трава

ють хо-
абкому
ь через
м'ясних
ують із
і лист,
часник.

і склад
іпчаста
чорний
20. Ви-

тоді

доб ви-
озм'як-
одають
орубку
шеного

Колір відповідає виду продукту: для м'ясних продуктів — від світлого до темного, на розрізі — рожевий, смак властивий виду продукту. Консистенція пружна, м'яка.

Холодець добре застиглий з кусочками м'яса, колір від світло- до темно-сірого, смак концентрованого м'ясного бульйону з ароматом спецій і часнику. Консистенція желе щільна, пружна, м'ясні продукти м'які.

Паштет сіро-коричневий, різної форми, смак і запах властиві продуктам, консистенція м'яка, еластична.

Холодці, заливні страви, ковбасу кров'яну зберігають при температурі не вище 6 °С до 12 год, паштет з печінки — до 24 год, смажене м'ясо і птицю — 48 год. Ці страви сезонні.

§ 10. Закуски і холодні страви з сиру, яєць, молока

Для приготування закусок і холодних страв використовують сир молочний тільки з пастеризованого молока.

Сир з часником. Сир розтирають із сметаною, додають розтертий з сіллю часник і все добре збивають. Перед подаванням кладуть у салатник або на закусочну тарілку, прикрашають зеленню петрушки та нарізаним яйцем.

Сир — 101/100, часник — 6/5, сметана — 25, петрушка (зелень) — 5/4, яйця — 10. В и х і д — 140. Сир з жовтками. Сир і жовтки круто зварених яєць протирають крізь сито, додають сметану, червоний і чорний перець, сіль. Масу добре перемішують.

Перед подаванням масу укладають на тарілку або в салатник, зверху посипають подрібненим жовтком.

Сир — 78/78, жовтки — 17, сметана — 25. В и х і д — 120. Сир з овочами. Сир протирають крізь сито, додають дрібно нарізану редиску, зелену цибулю, кріп, петрушку, сметану, сіль і перемішують.

Перед подаванням масу кладуть на тарілку або в салатник, посипають подрібненою зеленню.

Сир — 100, редиска — 21/20, цибуля зелена — 3/4, сметана — 10, петрушка, кріп (зелень) — 5/4. В и х і д — 138. Мочанка. Сир добре протирають, додають сметану, подрібнену зелену цибулю, кріп і перемішують. Перед подаванням кладуть на тарілку або в салатник, посипають подрібненим кропом.

Сир — 126/125, сметана — 50, цибуля зелена — 16/15, кріп (зелень) — 3/2.

стенці.

ць

ченими

х і д

інку,

малими

еленню.

ена) —
191/10.

о одній
рошні,
років до

локом,
злегка

и. Сир
ну:

ня:
рнені

ця,
ють

лиця — 40, оселедець — 20/10, цибуля ріпчаста — 12/10 або цибуля зелена — 12/10, маса фаршированого яйця — 60; майонез — 20. Вихід - 80. Яйця з ікрою або маслом оселедцевим. Зварені круто яйця обчищають, розрізують навпіл. На кожну половинку кладуть ікру або випускають з корнетика оселедцеве масло.

Оздоблюють квіточкою з вершкового масла. Яйця — 20, масло оселедцеве — 20, або ікра зерниста, чи паюсна, або кетова — 10, масло вершкове — 2. В и х і д — 32 або 40. * Січені яйця з маслом і цибулею на хлібі або в корзиночках, волованах. Зварені круто яйця січуть, змішують з шинкованою цибулею, солять, заправляють вершковим маслом, викладають на хліб або в корзиночки (воловани) і прикрашають.

Яйця — 69, цибуля ріпчаста або зелена — 14, масло вершкове — 17,5, сіль — 3, маса січених яєць з цибулею і маслом — 100; маса хліба (корзиночка) — 50, або воловани — 40. В и х і д — 150 або 140.

Яйця під майонезом на хлібі. Хліб нарізують на скибочки (по 40 г). Круто зварені яйця розрізують навпіл або на кружальця, кладуть на скибочку хліба, заливають соусом майонез. Притрушують зеленню.

Хліб — 80, яйця — 40, майонез — 25, петрушка (зелень) — 5. В и х і д — 150. Яйця з соусом з хрину. Варені круто яйця розрізують навпіл уздовж, кладуть на тарілку, заливають соусом з хрину.

Яйця — 40, соус з хрину — 20. В и х і д — 60. Закуска по-буковинськи. Варені яйця, ріпчасту цибулю, перець ротунда маринований нарізують дрібними кубиками, додають розтертий часник, сіль і заправляють соусом майонез. Яйця — 450, цибуля ріпчаста — 95/80, часник — 26/20, перець ротунда маринований — 520/260, соус майонез — 200, сіль за смаком. В и х і д — 1000. Ряжанка. Кип'ячене молоко пряхать у жаровій шафі до кремowego кольору, охолоджують до 35-40 °С, додають сметану, добре перемішують і залишають у теплом місці на 6-8 год для загусання. Готову ряжанку охолоджують.

Молоко — 1125/1070, маса спряженого молока — 800; сметана — 200. В и х і д — 1000. Гусянка. Молоко пряхать 20-30 хв, знімають з вогню, трохи охолоджують, додають кислу сметану, добре розмішують і охолоджують.

Молоко — 975, сметана — 25. В и х і д — 1000. *Вимоги до якості закусок і холодних страв із сиру, яєць, молока.* Закуски з сиру (твердого) мають гострий смак, консистенцію соковиту, колір властивий продуктам, що входять до закуски.

називають десертними стравами, інколи їх включають у меню сніданку.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на натуральні плоди; узвари й сиропи; солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драгли; гарячі солодкі страви.

За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55 °C) й холодні (10-14 °C). Проте цей поділ умовний, оскільки багато страв подають як гарячими, так і холодними (налісники з варенням, печені яблука, бабки).

Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності продуктів, що входять до їх складу. В сучасній українській кухні для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники. До складу деяких солодких страв входять молочні продукти — молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, а також яйця, крупи, багаті на білки й жири, і мають високу калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо.

Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ. Фруктоза, глюкоза і мальтоза мають меншу здатність накопичувати в організмі жири, тому найціннішими вважають солодкі страви, до яких входять молоко, свіжі і консервовані плоди та ягоди, плодово-ягідні соки.

Солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

§ 2. Характеристика сировини

Свіжі плоди. За будовою всі плоди поділяють на такі групи: зерняткові — яблука, груші, айва; кісточкові — сливи, вишні, черешні, абрикоси, персики; субтропічні — цитрусові (мандарини, апельсини, грейпфрути, лимони), гранати, інжир, хурма; тропічні — банани, ананаси; горіхоплідні — ліщинні, фундук, волоські, мигдаль, фісташки, кедрові горіхи, арахіс; ягоди — виноград, смородина,

соки, маринади.

Плоди вишні соковиті, кисло-солодкі, з яскраво забарвленою м'якоттю і соком (морелі) або світлі з безбарвним соком (аморелі). Кращі кулінарні властивості мають вишні групи морелі, у яких легко відокремлюється кісточка.

В кулінарії свіжі вишні використовують мало, оскільки вони мають кислий смак, в основному з них готують узвари, киселі, желе, а в промисловості — сиропи, соки, варення, консерви, їх також сушать.

Плоди деяких сортів черешні мають хрящоподібну м'якоть (група бігаро), інших — ніжну соковиту м'якоть (група гіні) з приємним смаком. Колір плодів буває жовтим, рожевим, червоним. Свіжі плоди черешні з м'якстю соковитою м'якоттю використовують на десерт, а з щільною м'якоттю — для приготування компотів і варення.

Садові сливи бувають двох сортів: угорки й ренклюд.

Угорки — плоди крупні або середні яйцеподібної форми, у деяких сортів дуже стиснуті з боків, сині або фіолетово-сині, покриті блакитним восковим нальотом. М'якоть щільна, зеленувато-жовта або оранжево-зеленувата, кислоувато-солодка, приємна на смак. Вони досягають у серпні-вересні, добре зберігаються і транспортуються. Свіжими їх використовують на десерт і для варіння узварів, варення, повидла. З угорок одержують прекрасний сушений продукт — чорнослив. Свіжі плоди також заморожують і маринують.

Ренклюд — плоди крупні або середні, кулястої або овальної форми, зеленого або жовтого кольору, з рум'янцем або без нього, з соковитою, приємною на смак м'якоттю. Досягають плоди в серпні-вересні, погано зберігаються і транспортуються. В кулінарії ці сливи використовують у свіжому вигляді і для приготування узварів, джему, мармеладу.

Плоди абрикосів дуже цінні тим, що містять багато заліза, каротин і пектинові речовини. Абрикоси поділяють на столові, сушильні і консервні сорти.

Столові та консервні сорти мають крупні плоди оранжевого кольору з ніжною солодкою м'якоттю, хорошим смаком і ароматом. Свіжими їх використовують на десерт, для приготування узварів, варення.

Сушильні сорти містять багато цукрів, хрящоподібну м'якоть, солодке ядро, тому вони придатні для сушіння.

Персики надзвичайно смачні, ароматні й соковиті плоди. Вони бувають з

Плоди бананів мають форму бобового стручка завдовжки 20-25 см і масою 150-400 г. Стиглі плоди вкриті неїстівною шкіркою жовтого кольору, яка легко знімається. М'якоть бананів ніжна, ароматна, солодка, борошніста, містить цукор (до 20 %), крохмаль (102 %), органічні кислоти, вітамін С. Банани ростуть на стеблах кетягами по 10-15 шт. загальною масою до 50 кг. Достигають банани при зберіганні. В кулінарії їх використовують свіжими як десерт.

Плоди ананасів мають форму шишки масою 0,5-2 кг. М'якоть ананасів ніжна, соковита, дуже ароматна, кисло-солодкого смаку. Плоди містять цукри (11-13 %), лимонну кислоту, вітамін С (15-60 мг%). В кулінарії ананаси вживають у свіжому вигляді і для узварів.

Горіхоплідні — плоди, які мають дерев'янисту шкаралупу та їстівне ядро. Залежно від будови їх поділяють на справжні і кісточкові. До справжніх належать дикоростучий лісовий горіх ліщина і його культурний різновид фундук; до кісточкових — волоський та кедровий горіхи, мигдаль, фісташ-к и. Умовно до горіхоплідних відносять також арахіс — плід однолітньої рослини родини бобових, який росте і досягає в землі, потім його викопують, миють, висушують і підсмажують.

Ядра горіхів містять 40-70 % жирів, які легко засвоюються, оскільки мають ненасичені жирні кислоти, білки (18-25 %), мінеральні речовини (до 3 %) у вигляді солей калію, магнію, кобальту, заліза, марганцю, небагато вітамінів С, А, групи В і до 3,5 % клітковини. їх вживають сирими або смаженими, а також використовують у кондитерському виробництві для приготування солодких страв.

Ягоди — це плоди, в яких насінини містяться безпосередньо в м'якоті або на її поверхні. За будовою ягоди поділяють на справжні, несправжні і складні.

Справжніми називають ягоди, які утворилися внаслідок розвитку зав'язі (виноград, смородина, агрус, брусниця, чорниця, журавлина, калина).

Несправжні — це розросле соковите плодоложе, на поверхні якого розміщені дрібні плоди — насінини, що утворилися в зав'язі (суниця, полуниця).

Складні ягоди мають багато кісточок, що зрослися між собою і розміщені на одному плодоложі (малина, ожина, морошка).

Харчова цінність ягід у тому, що вони містять цукри (4-16 %), органічні кислоти (до 3 %), вітаміни, мінеральні, ароматичні та барвникові речовини. Ягоди мають соковиту ніжну м'якоть, більшість з них швидко псується.

Виноград відзначається прекрасним смаком, високими поживними й

заліза,
цього
ють та-
вітамі-
онічній
лунка і
х речо-
ороди-
реднім,
ком —
пекти-
й і тех-
ягоди з
ькістю
надів і
их ягід.
гати на
скільки
(нірок),
зійної
з, желе,
ачинок
кладом
аромат
арома-
Суниці
термі-

Перероблені плоди і ягоди. Свіжі плоди і ягоди — сезонні продукти, тому їх піддають різним методам консервування. Під час консервування продукти переробки плодів і ягід набувають нових властивостей. Органолептичні властивості і харчова цінність плодів змінюються як за рахунок часткового руйнування речовин сировини, так і добавок (цукрів, кислот, вітамінів), які застосовують при консервуванні.

Найрозповсюдженішими способами переробки свіжих плодів і ягід є заморожування, сушіння, консервування, маринування.

Сушіння — один з найбільш розповсюджених способів переробки плодів і ягід. Сушені плоди і ягоди є цінними харчовими продуктами, оскільки в них майже повністю зберігаються смак і запах, які властиві свіжим плодам та ягодам, а концентрація вуглеводів, мінеральних речовин підвищується, збільшується енергетична цінність, однак зменшується вміст вітамінів та ароматичних речовин. Плоди сушать доти, доки в них не залишиться 16-25 % вологи. Сушені плоди і ягоди називають сухофруктами.

Сушать яблука, груші, вишні, сливи, абрикоси, виноград та інші плоди і ягоди. Перед сушінням їх миють, калібрують, деякі обчищають і подрібнюють. Більшість плодів бланшують, завдяки чому інактивуються ферменти, зберігається натуральний колір і прискорюється процес сушіння. Яблука і виноград замість бланшування обкурюють сірчистим газом. Сушать плоди і ягоди в сушильних камерах або на сонці. Після сушіння їх охолоджують, сортують і упаковують у дерев'яні ящики, фанерні барабани, крафтімішки, джутові та лляні мішки, коробки з гофрованого картону.

Для сушіння використовують яблука кислих і кисло-солодких сортів. Сушать їх нарізаними кружальцями, часточками, обчищеними і необчищеними від шкірочки, без насінневого гнізда, обкурені сірчистим газом або оброблені розчином сірчистої кислоти, а також цілими плодами, половинками, часточками без попередньої обробки.

Груші сушать цілими, половинками або часточками, оброблені, без попередньої обробки або бланшовані, обкурені сірчистим газом чи оброблені розчином сірчистої кислоти, або без попередньої обробки чи бланшовані.

Абрикоси сушать з попереднім обкурюванням сірчистим газом або без обкурювання в цілому вигляді з кісточкою, одержуючи при цьому *урюк*, половинками без кісточок — *курагу*, а також в цілому вигляді без кісточок — *кайсу*.

лодкий, характерний для плодів, з яких воно виготовлене. В кулінарії повидло подають до чаю, налисників, а також використовують як начинку для виробів з тіста.

Джемом називають продукт, який приготовлений з непертертих, свіжих, заморожених плодів яблук, айви, мандаринів або ягід чорної і червоної смородини, вишень, розварених з цукром до желеподібної консистенції, з додаванням або без додавання пектинових концентратів. За способом приготування джем випускають стерилізованим і нестерилізованим.

Консистенція джему незацукрована, драглеподібна, мастка, не розтікається на горизонтальній поверхні. Колір — однорідний, смак і запах властиві плодам і ягодам. Його подають до чаю, налисників і як начинку для виробів з тіста.

Варення — це уварені в цукровому сиропі плоди, ягоди, недостиглі волоські горіхи, ревінь. Смак його — від солодкого до кисло-солодкого, колір подібний до кольору сировини. Консистенція м'яка, сироп прозорий. Використовують у натуральному вигляді і для приготування киселів.

Цукати — це проварені в цукровому сиропі плоди, ягоди, шкiрочки кавунів, динь, відокремлені від сиропу, підсушені, обсипані цукром-піском або глазуrowані цукровим сиропом. Вживають для оформлення тортів, тістечок, подають до чаю, додають до морозива.

В кулінарії для приготування солодких страв, соусів, тістечок, тортів, кремів використовують *цукор, мед, вершки, прянощі* тощо.

Цукор — це чистий вуглевод цукроза, цінний продукт харчування і сировина для кондитерської промисловості. Крім цього цукор є добрим консервуючим середовищем. Він легко засвоюється організмом людини, зміцнює нервову систему, знімає втому, проте надлишок його шкідливий (ожиріння, порушення обміну речовин, захворювання зубів). Енергетична цінність 100 г цукру близько 374 ккал, або 1565 кДж.

Основною сировиною для виробництва цукру є цукрові буряки. Продукують цукор двох видів: цукор-пісок (нерафінований, рафінований і для промислової переробки) і цукор-рафінад.

Нерафінований цукор-пісок має бути сипким, нелипким, сухим на дотик, без сторонніх домішок і грудочок злиплого цукру. Смак цукру-піску і його водного розчину солодкий, без сторонніх присмаків і запахів, розчинність у воді повна, розчин прозорий.

и цілих
готовля-
ні мати
з і ягід.

льні і з
оясені
в'язкі.

або без

ванням

а також

яблука,
банки,
рянощі,
кти за-

поділя-
ування

бів кон-
живних
овують

плоди і
овують
-33 °C

об'єму холодні вершки 35-% жирності і збивають доти, доки не утвориться густа пухка і стійка піна. У збиті вершки додають при помішуванні цукрову пудру. Одержують вершки, сепаруючи незбиране коров'яче молоко в сепаратах, в яких під дією центробіжної сили жир відокремлюється від молока. За видом теплової обробки вершки бувають пастеризованими і стерилізованими. Пастеризовані вершки виробляють 10-, 20- і 35-% жирності, стерилізовані — Ю-%.

Ароматичні і смакові продукти (прянощі) — це різні частини рослин: листя, квіти, насіння, плоди, кора, коріння, багаті ефірними оліями, глікозидами, алкалоїдами, які зумовлюють їх специфічний смак і аромат. Прянощі додають у невеликій кількості до страв, у яких слабо виражений смак та аромат. Залежно від частини рослини, яка використовується в їжу, прянощі поділяють на групи: плодів (перець, аніс, ваніль, ясенець, кардамон, коріандр та ін.), насіннєві (мускатний горіх, гірчиця, кріп), квіткові (гвоздика, шафран), листяні (лавровий лист), кіркові (кориця), кореневі (імбир).

Аніс — плоди однорічної трав'янистої рослини, які мають яйцеподібну форму коричнево-сірого кольору. Смак плодів солодкуватий, аромат різко пряний завдяки вмісту великої кількості ефірної олії (від 2 до 6 %). Використовують його при виробництві кондитерських і хлібобулочних виробів.

Ваніль — це висушені недостиглі стручкоподібні плоди виткої тропічної рослини — ліани. Найцінніші довгі (20-25 см), гнучкі стручки ванілі, темно-коричневого, майже чорного кольору, з блискучою поверхнею, маслянисті на дотик, м'якшої консистенції. На поверхні стручка може утворитись білуватий кристалічний наліт ваніліну, що є позитивною ознакою (цей наліт не слід плутати з пліснявою, яка при зануренні ванілі в теплу воду не зникає). Плоди містять ефірні олії та ароматичний альдегід ванілін (до 3 %), мають солодкувато-пекучий смак і сильний приємний аромат. Використовують ваніль для ароматизації узварів, желе, мусів, суфле, кремів, тіста, бабок, сирників. У тісто додають під час замішування, в креми та узвари — після їх приготування.

Ванілін — це синтетичний білий кристалічний порошок із запахом ванілі і пекучим смаком. Він добре розчиняється у воді (розчин прозорий). Надходить у чистому вигляді та у вигляді ванільного цукру (суміші ваніліну з цукром або цукровою пудрою). Перед вживанням його розчиняють у гарячій воді. Він є замінінком натуральної ванілі.

литий

у розм-
е менш

пробля-
ий мед

з яких
ий мед
арома-
1,2 %),
ть про
Ж.

окозу і
ає ліку-
живати
легень,

оли ви-
виділяє
в, лис-
від не-
адевий
ягучий,
о крис-

кремле-
млений

нного
ий мед
корис-

мак со-
др над-
, мари-
ийцепо-
му виг-
на, кон-
страви
ням на
якового
запах і
зують її
киселів,
Шафран
ають у
страви,
в квасо-
рави —

ва. Ви-
и виго-
нується
одні —
ні олії.
в, здоб-
сові ма-
процесі
русових
ловини,
згубно

ки, сітчасті ковші, друшляки, решета, сита, сітки-вставки та ін.). Не слід використо-
вувати алюмінієвий посуд та інвентар, оскільки від цього змінюється колір
солодких страв і з'являється присмак металу.

У холодному цеху свіжі плоди і ягоди перебирають, видаляють залишки пло-
доніжки, закладають у ванну, повністю заливають їх холодною водою і залишають
у воді на 2-3 хв, щоб відмокли забруднення. Перемішують дерев'яною копист-
кою, воду зливають, а плоди ополіскують проточною водою, виймають з ванни
сітчастим ковшем або друшляком, укладають в решето, дають стекти воді. Для
миття ягід застосовують сітки-вставки у ванни, в які укладають ягоди і занурюють
2-3 рази у велику кількість холодної води, ополіскують проточною водою, вийма-
ють з ванни, дають стекти воді.

Підготовлені ягоди для киселів, желе, мусів протирають і відтискають сік,
використовуючи універсальний привід з відповідними змінними механізмами. Сік
зберігають у холодильній шафі в посуді, що не окислюється.

Плоди обробляють на робочому місці, де встановлюють виробничий стіл і
застосовують посуд для сировини, відходів і напівфабрикатів, а також інвентар —
виймки для видалення насіннєвого гнізда, пристрій для нарізування плодів на
часточки, малий ніж кухарської трійки, карбувальні ножі, ножі з коротким лезом.

Насіннєві гнізда, шкірочку плодів і вичавки з ягід використовують для приго-
тування фруктово-ягідних відварів.

У гарячому цеху на електроплиті і в жаровій шафі готують гарячі страви, га-
рячі і холодні напої власного виробництва, варять киселі, готують фруктово-ягідні
сиropи і кип'ятять молоко для желе, мусів, самбуків. Продукти підготовляють на
окремому виробничому столі, який розміщений паралельно тепловому обладнан-
ню. Під кришкою стола (на полицях) розміщують потрібний посуд та інвентар,
що не окислюється, — наплитні казани, фритюрниці, каструлі, сотейники, листи,
порціонні сковороди, форми, формочки, шумівки, дерев'яні копистки, сита, друш-
ляки, цідилки, вінчики та ін. Готові гарячі солодкі страви подають у порціонних
сковородах або на десертних тарілках.

У холодному цеху охолоджені до температури 10-14 °С солодкі холодні напої і
злегка* охолоджені киселі середньої густини і напіврідкі порціонують у склянки,
череп'яні кухлі, вазочки, креманки, а густі киселі та охолоджене до температури
20 °С желе розливають у лотки, форми або порціонні формочки і ставлять у холо-
дильну шафу. Перелопаванням густі киселі і желе порціонують або перекалала-

ноградне вино, перемішують. Ягоди кладуть у креманки і заливають підготовленою сумішшю.

Ягоди заморожені з цукром — 100; для сиропу: сироп від ягід — 40, вода — 20, вино виноградне — 10, маса сиропу — 70. В и х і д — 170. Банани з вершками або молоком. Банани миють, обчищають, нарізують кружальцями завтовшки 5-6 мм, кладуть у вазочки і посипають цукром чи цукровою пудрою. Окремо подають холодне кип'ячене молоко або вершки.

Банани — 167/100, цукор або цукрова пудра — 5, молоко — 158 чи вершки — 100, маса кип'яченого молока — 150. В и х і д — 205 або 255. Апельсини або мандарини з цукром. Апельсини (мандарини) миють, обчищають від шкірки, нарізують кружальцями чи розділяють на часточки.

Подають плоди у вазочках, посипають цукром або цукровою пудрою. Апельсини — 149/100 (мандарини — 135/100, ананаси — 182/10), цукор або цукрова пудра — 30. В и х і д — 130. Чорнослив з вершками або сметаною збитими. Чорнослив перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають для набухання й охолодження. Потім видаляють кісточки, а м'якоть кладуть у креманки чи вазочки. Охолоджені вершки або сметану збивають і випускають з кондитерського мішечка на чорнослив. Чорнослив — 53, маса набухлого чорносливу без кісточки — 60; сметана 36 % або вершки 35 % жирності — 36, цукрова пудра — 6, маса сметани або вершків збитих — 40. В и х і д — 100. "Білосніжна і сім гномів". Перебраний і промитий чорнослив заливають гарячою перевареною водою і залишають до повного набухання й охолодження. Потім з чорносливу видаляють кісточки і фарширують його підсмаженими і подрібненими горіхами. Сметану або вершки охолоджують і збивають до утворення пишної піни, поступово додаючи цукрову пудру.

Збиту сметану або вершки з кондитерського мішечка або ложкою кладуть у креманку, зверху укладають 7 шт. фаршированого чорносливу і посипають тертим шоколадом.

Чорнослив — 45, маса набухлого чорносливу без кісточок — 50; горіхи волоські — 36/16, сметана 36 % або вершки 35 % жирності — 70, цукрова пудра — 10, маса сметани чи вершків збитих — 76; шоколад — 10. Вихід- 150.

Полуниця, суниця або малина зі сметаною чи вершками збитими. Перебрані і промиті полуниця (суниця, малину) кладуть у креманки, заливають збитими сметаною або вершками.

як розхідну
столу.
Сироп
зі або окропі;
ванні.

ають, великі
эл, посуд на-
Після цього
варити 10-15

варені сухо-
істоюють 5-6
клянки розк-

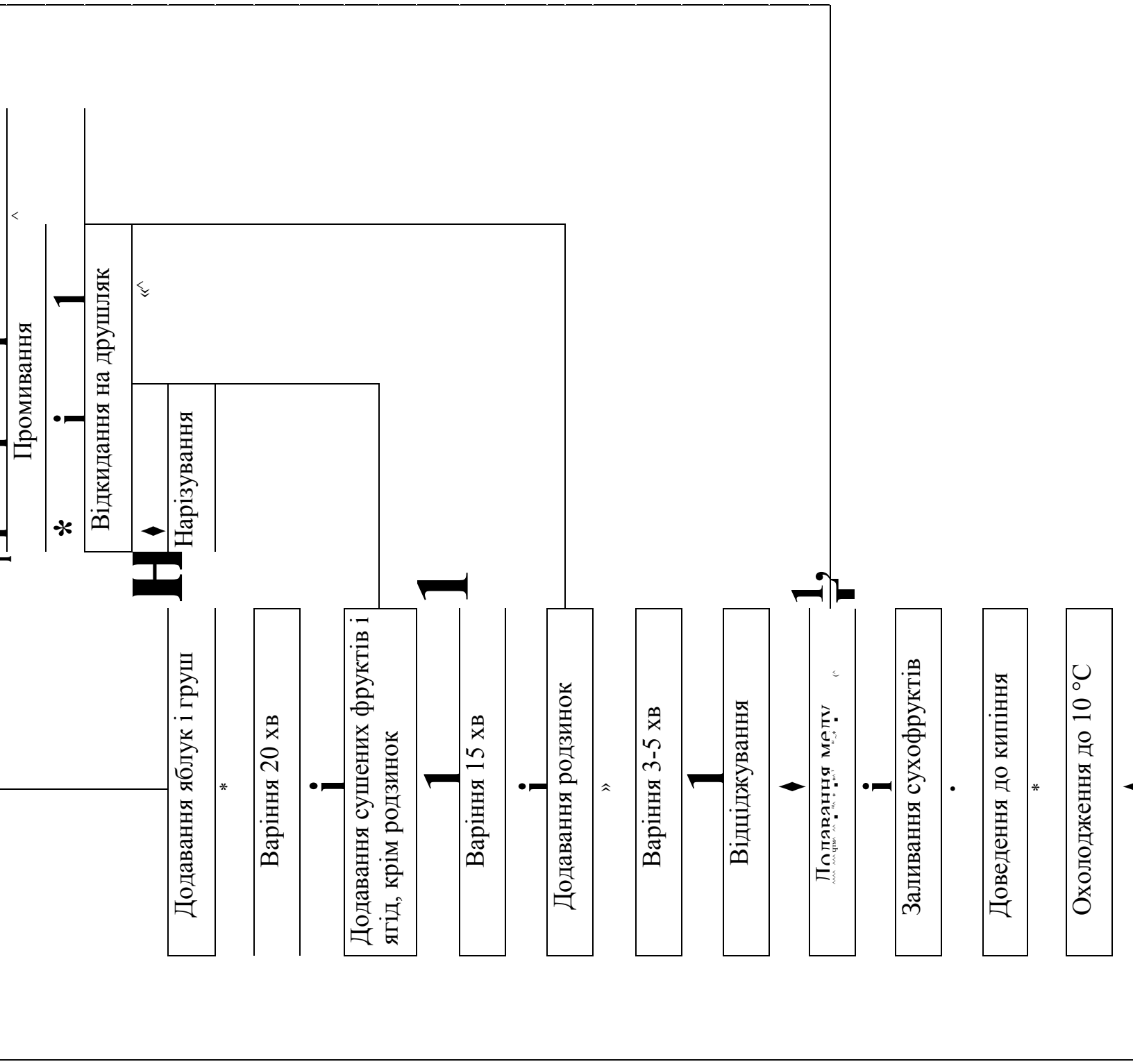
— 100, маса
000. В и х і д

сиропі, щоб

, якщо його
ння у відвар

теплій воді і
отім додають
ують 6-8 год

ласному соку
). В и х і д —
ь, видаляють
кисленій воді,
7-10 хв, про-
еремішують,



ніла, консистенція м'яка. Смак плодів та ягід солодкий або кисло-солодкий. При подаванні плоди і ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки, решту об'єму заповнюють сиропом.

* Ш к і р о ч к а з персиків знімається значно легше, якщо плоди занурити на 1-2 с в окріп.

§ 6. Солодкі страви з утворенням желе

До цієї групи страв належать киселі, желе, муси, самбуки, креми. Їх готують із свіжих, консервованих і сушених фруктів і ягід, з плодового і ягідного пюре, соків, сиропів, екстрактів, молока. Желеподібної консистенції ці страви набувають завдяки додаванню речовин, здатних утворювати желе: крохмалю, желатину, агару, агароїду, альгінату натрію, пектинових речовин і модифікованого крохмалю, які зв'язують воду і утворюють при охолодженні желеподібну масу. Міцність драглів залежить від кількості і виду речовин, здатних утворювати їх, а також від режиму варіння, додержання правил зберігання.

Крохмаль — рослинний полісахарид, який міститься у вигляді зерен в картоплі, бататі, зернах кукурудзи, пшениці, рисі та інших продуктах. Виробляють крохмаль картопляний, кукурудзяний, пшеничний, рисовий.

У кулінарії в основному використовують крохмаль картопляний, кукурудзяний і модифікований.

Картопляний крохмаль дістають шляхом механічної переробки картоплі. Для цього картоплю добре миють і подрібнюють на механічних тертках. Одержану кашку промивають на ситових апаратах. Зерна крохмалю разом з водою проходять через сито і утворюють крохмальне молочко, мезга осідає на ситах (її використовують для відгодівлі худоби). З крохмального молочка одержують крохмаль двома способами: відстоюванням у чанах або центрифугуванням. Виділений крохмаль промивають, вибілюють і сушать при температурі 35-50 °С, охолоджують, просіюють, упаковують.

Картопляний крохмаль випускають чотирьох сортів: екстра, вищий, I і II (останні два використовують для технічних потреб). За зовнішнім виглядом картопляний крохмаль — подрібнений порошок, без грудочок і крупинок, без сторонніх

містить
цінність
ль.

ишого і
кульки,
розміром
якістю
нок для

н буває
р, яка в
приго-
тивістю
ний ут-
гару та
тування
и опре-

містить
кий ос-
стинок,
II і III
I — до
оотягом
нні до
оозчину
і драгли
слот.

цій або
нюють.
лого до
набуває

й Польщі за вісяним киселем закріпилася друга назва — жур.

Свіжозварений кисіль заправляли маковою чи конопляною олією, або їли його з хрінном, цибулею, злегка підсоливши. Якщо готували кисло-солодкий кисіль, то до нього додавали ягоди з медом або варені й товчені сухофрукти, розливали в миски й охолоджували.

На початку XX ст. почали готувати киселі з картопляного крохмалю, це була мало поширена "панська" страва. Спосіб приготування такого киселю дійшов до наших днів.

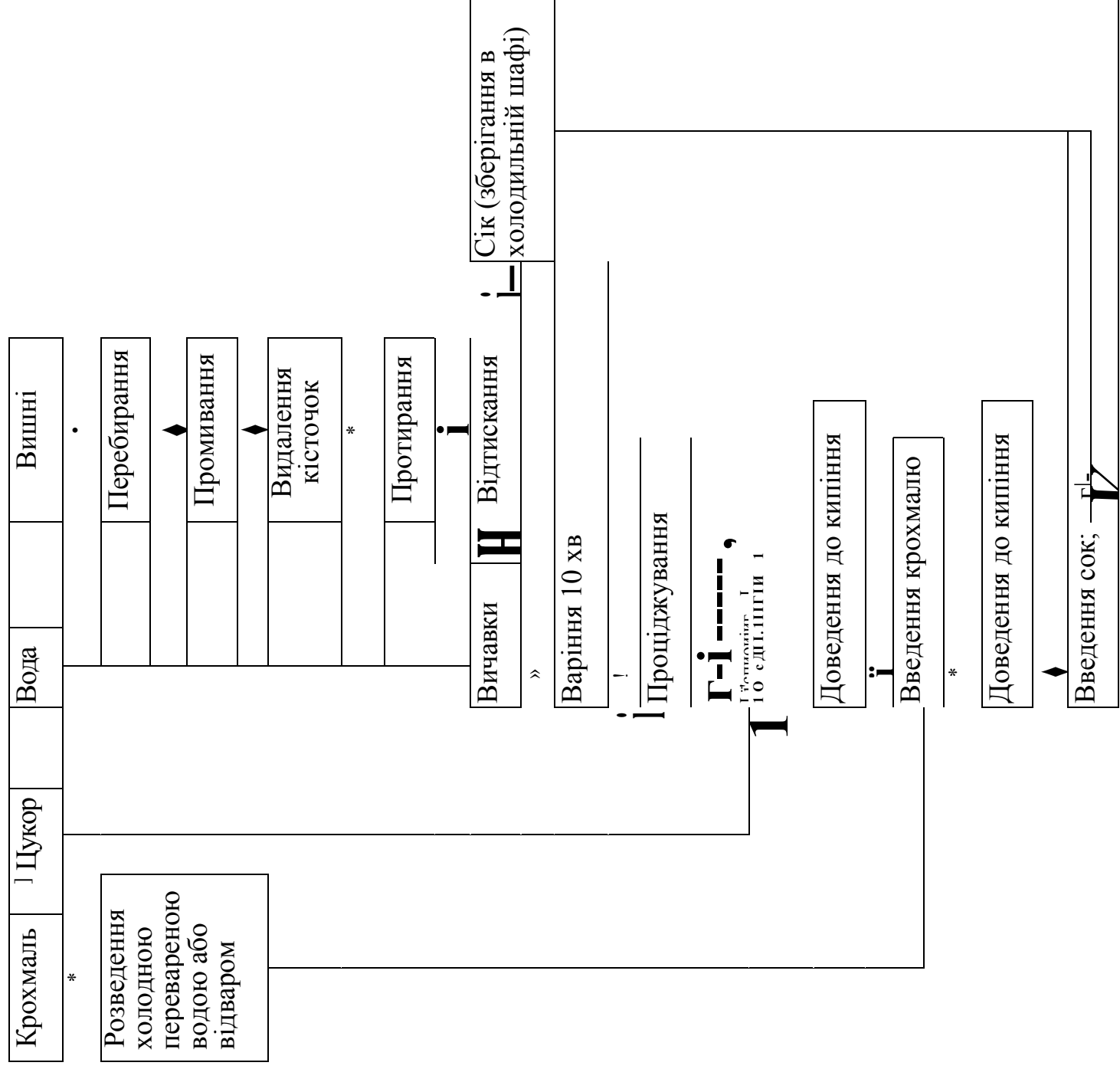
Кисіль на більшості території України входить і донині входить у меню урочистих трапез. Крім того він, як і узвар, подається, як правило, останнім і є тактовним натяком на закінчення застілля, за що його у народі й прозвали "вишиба-лою", "виганяйлом". В Лівобережній Україні був поширений кисіль із ягід бузини, який називали сапетон (XX ст.). Кисіль із ягід бузини і житнього борошна називали кухвет. Для його підсолюдження клали сухі або свіжі груші, мед чи цукор. Кисіль і нині найпоширеніша солодка страва. Для приготування киселів використовуються свіжі, сушені, консервовані і свіжоморожені плоди і ягоди, ревінь, молоко, плодово-ягідні соки і сиропи, ягідні екстракти, варення, готові фруктово-ягідні соуси, а також концентрат сухого киселю. Речовиною, здатною утворювати драгли в киселях, є крохмаль. Для приготування плодово-ягідних киселів вживають картопляний крохмаль, оскільки кукурудзяний (маїсовий) при заварюванні утворює білуватий відтінок і надає неприємного присмаку. Кукурудзяний крохмаль придатний для приготування молочних киселів, бо картопляний надає їм синюватого відтінку. Крім цього застосовують модифікований крохмаль. Страви, для приготування яких його використовують, мають ніжну консистенцію і легко відокремлюються від стінок посуду.

Крохмаль для заварювання киселів розводять п'ятьма частинами холодної пєвареної води чи охолодженого сиропу, добре розмішують і вводять в основну киплячу рідину, проварюють 2-5 хв.

Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на густі, середньої густини, напіврідкі.

Густі киселі найчастіше готують молочні, рідше фруктово-ягідні. Для приготування 1 кг густого киселю беруть 60-80 г картопляного крохмалю. У сироп додають розведений крохмаль, варять не менше 5 хв, помішуючи, при незначному нагріванні, щоб повністю відбулася його клейстеризація, злегка охолоджують,

КІЛЬКІСТЮ ХОЛОДНОЇ ВОДИ І, ПОМШУЮЧИ, ВЛИВАЮТЬ СУМІШ У КИПЛЯЧУ ВОДУ, ДОДАЮТЬ ЦУКОР, ЛИМОННУ КИСЛОТУ І ДОВОДЯТЬ ДО КИПІННЯ.



крохмаль, суниця, додають кипіння, вивати не ні. ятїть, а інших змішу-ють пло-оть, сік частину і про-зедення вивають (135). У вивають, кипіння, злегка верхню чорна, ниця — 178/160, 1000. равлини видаля-арять у

слабкому кипінні. Прояснений сироп проціджують.

Перед подаванням формочку з желе (на дві третини об'єму) занурюють на кілька секунд у гарячу воду, злегка струшують і кладуть у креманки чи вазочку.

Журавлина — 147/140 (смородина червона — 149/140, смородина чорна — 143/140), вода — 850; або суниці садові (малина) — 206/175, вода — 785; або вишні (без кісточок) — 206/175, вода — 805, цукор — 140, желатин — 30, кислота лимонна — 1. В и х і д — 1000. Желе з лимонів, апельсинів, мандаринів. Желатин

замочують у холодній воді для набухання. Лимони (апельсини, мандарини) промивають, знімають цедру і зачищають її від білих волокон, потім нарізають тоненькою соломкою. З лимонів (апельсинів, мандаринів) відтискають сік і

зберігають його у холодильній шафі в посуді, що не окислюється. Для приготування сиропу воду доводять до кипіння, додають цукор, цедру, потім вводять набухлий

желатин і, помішуючи, розчиняють його. Після чого вводять підготовлений сік, проціджують сироп, розливають у формочки й охолоджують. На стіл подають 100-150 г на порцію з соусом, сиропом або із збитими вершками (20-30 г на порцію).

Лимони — 190/80 (апельсини — 341/150, мандарини — 263/150), цукор — 140, кислота лимонна — 1, желатин — 30, вода для лимонів — 860, для апельсинів і мандаринів — 790. В и х і д — 1000. Желе з молока. Желатин замочують.

Молоко доводять до кипіння, додають цукор, желатин, мигдальне молоко або ванілін і доводять до кипіння. Желе злегка охолоджують, проціджують, розливають у форми й охолоджують. Застигле желе виймають з форми й подають.

Приготування мигдального молока. Мигдаль заливають гарячою водою, кип'ятять 3-4 хв, відкидають на сито, очищають від шкірки, подрібнюють у ступці, додають холодну переварену воду. Молоко проціджують, а вичавки знову піддають такій самій обробці. Замість мигдального молока можна використовувати ванілін (0,03 на 100 г).

Молоко — 750, цукор — 140, мигдаль очищений — 22, вода (для мигдального молока) — 50 або желатин — 30, вода (для желатину) — 180. В и х і д - 1000.

Желе з сиру. Сир протирають, молоко кип'ятять, додають замочений желатин, цукор, доводять до кипіння. Масу охолоджують до температури 30-40 °С і вливають, безперервно помішуючи, у протертій сир. Одержану масу розливають у форми і охолоджують. При подаванні желе поливають плодово-ягідним сиропом.

Сир — 404/400, молоко — 368/350, цукор — 200, желатин — 30, цукор

лимо-

ю, роз-
водою
кипінні
змочені

орукто-

— 50,

ють з

се ра

кипін

швид

ають з

Кисіль

0-8 °С.

рошно

200.

е — це

ості ре-

уктово-

новини,

астинах

танням

одукту,

дукту у

темпе-

ми або

Подають у креманках чи вазочках, поливають журавлиним соком, плодовим або ягідним сиропом.

Яблука — 341/300, цукор — 150, крупа манна — 80, кислота лимонна — 1,5, вода — 750. В и х і д - 1000. Журавлиних. Журавлину перебирають, миють, протирають, відокремлюють сік. Вичавки заливають гарячою водою і проварюють 10-15 хв, проціджують, додають цукор і при помішуванні доводять до кипіння. Потім тонкою цівкою вводять манну крупу і варять 15-20 хв при помішуванні. Кашу охолоджують до температури 40 °С, додають журавлиний охолоджений сік і збивають на холоді до утворення пухкої піноподібної маси. Викладають у вазочки або креманки, охолоджують. Перед подаванням поливають ягідним сиропом (20 г на порцію).

Журавлина — 147/140, цукор — 150, крупа манна — 100, вода — 700. В и х і д - 1000. **Приготування самбуків.** До складу самбуків, на відміну від мусів, входять яєчні білки. їх готують із свіжих яблук, абрикосів чи кураги. Желе утворюється завдяки желатину і пектиновим речовинам, які є в яблуках й абрикосах.

Самбук яблучний або сливовий. Яблука (без насінневого гнізда) або сливи (без кісточок) кладуть на лист, наливають невелику кількість води і запікають у жаровій шафі. Потім їх охолоджують і протирають. В утворене пюре додають цукор, яєчний білок і збивають на холоді до утворення пухкої маси. Підготовлений желатин розчиняють, помішуючи, на водяному марміті і проціджують. Розчинений желатин вливають тоненькою цівкою у збиту масу, безперервно і швидко помішуючи вінчиком. Масу розливають у форми й охолоджують.

Подають у креманках, вазочках, десертних тарілках, поливають ягідним сиропом.

Яблука — 795/700 або сливи — 722/650, цукор — 200, желатин — 15, яйця (білок) — 48, вода для желатину — 420. В и х і д - 1000. **Самбук абрикосовий.** З абрикосів видаляють кісточки, заливають гарячою водою, варять доти, доки плоди не стануть м'якими, і протирають. Курагу попередньо замочують, потім варять, охолоджують і протирають. У пюре додають цукор, яєчний білок, лимонну кислоту і збивають до утворення пухкої маси. Желатин розчиняють, вводять тоненькою цівкою у збиту масу, швидко перемішують, викладають у форми й охолоджують.

Подають на десертних тарілках, у вазочках, креманках.

Абрикоси — 756/650 або курага — 250, вода (для желатину) — 420; або

джені перевареної води і залишають на 1-1,5 год для набухання. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка відтискають.

У гарячий цукровий сироп (розчин цукру в окропі) додають підготовлений желатин, розмішують його до повного розчинення і доводять до кипіння. Потім вливають плодovий або ягідний сік чи сироп консервованого компоту і додають лимонну кислоту. Желе охолоджують до температури 20 °С, заливають у форму. *Приготування ванільного крему для шарлотки.* Готують яєчно-молочну суміш. Для цього сирі яйця розтирають з цукром, вливають тоненькою цівкою гаряче кип'ячене молоко і нагрівають до температури 70-80 °С. Потім, помішуючи суміш, вводять розчинений у воді та доведений до кипіння желатин, розмішують і проціджують. У яєчно-молочну суміш додають ванілін, охолоджують до кімнатної температури.

Вершки збивають на холоді окремо до утворення пухкої маси. У збиті вершки вливають (при безперервному помішуванні) тоненькою цівкою охолоджену яєчно-молочну суміш. Готовий крем швидко заливають у форму, щоб він не застиг. *Приготування масляного бісквіту.* Вершкове масло розминають, щоб воно стало м'яким, додають борошно і збивають 5-Ю хв.

Жовтки сирих яєць змішують з частиною цукру (3/4 норми), потім збивають до збільшення їх в об'ємі у 2-3 рази і до повного розчинення кристалів цукру.

Білки сирих яєць збивають окремо до збільшення їх в об'ємі у 5-6 разів і до утворення стійкої піни (маса тримається на вінчику). Спочатку збивають повільно, а потім темп збивання прискорюють. Для зміцнення структури збитої маси наприкінці збивання додають цукор (1/4 норми).

Усі три компоненти з'єднують, перемішують. Готове тісто виливають у змащені маслом і посилені сухарями або розтертими горіхами чи борошном форми і випікають при температурі 200-220 °С. Готовність випеченого бісквіту визначають за світло-коричневою кірочкою на поверхні і пружністю (при натискуванні пальцем ямочка швидко вирівнюється).

Випечений бісквіт охолоджують у формі 20-30 хв, потім виймають з неї і вистримують 8-Ю год (при кімнатній температурі) для зміцнення структури бісквіту. *Для желе:* сік плодovий чи ягідний — 300, вода — 570, цукор — 850, желатин — 30; або сироп консервованого компоту (натуральний) — 250, вода — 780, желатин — 30, кислота лимонна — 1, маса готового желе — 1000.

Для крему: вершки 35 % жирності (або сметану) — 500, цукор — 150,

івково
фор

0, вані-
ихід—

з цук
80 °С.

ільно

ого —
даван

рді

вно

суміш.

ть ягід-

ченого

шок —

— 1000.

анілін і

форми

жують.

шками.

ванілін

ершків

вершки

пудру,

манки,

3-5 г на

30 г на

ррцію).

цукрова

айка. В

ллюнка.
утник).

генцію.
в. Мус
явність
пражені

о. Смак
ре.
у з ко-

бабки,

сметана — 5, сіль — 0,2, жир кулінтарний — 10, маса яблук смажених — 130, цукрова пудра — 10. В и х і д — 140. Яблука по кийвській. Яблука без насінневого гнізда і шкірочки бланшують до напівготовності у підкисленій гарячій воді. Потім кладуть на порціонну сковороду, отвори заповнюють варенням, заливають яєчно-сметанною сумішшю і запікають до готовності. Для приготування яєчно-сметанної суміші яєчні жовтки розтирають з цукром і додають борошно. Окремо збивають сметану, білки і з'єднують з жовтками, розтертими з цукром.

Подають страву у порціонній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою.

Яблука свіжі — 90/63, лимонна кислота — 0,03, яйця — 10, цукор — 5, борошно пшеничне — 4, сметана 36 % жирності — 25, варення — 10, цукрова пудра — 3. В и х і д — 100/3.

* П е р е д запіканням видалять з яблук насінневе гніздо, потім опустіть в окріп на 3-4 хв — сік з них не витікатиме.

• П е ч е н і яблука не розтріскаються і не прилипнуть до сковороди, якщо в кількох місцях наколоти шкірочку, а на сковороду підлити трохи води.

◆ О б ч и щ е н і яблука не потемніють, якщо до теплової обробки їх покладете в холодну, ледь підкислену лимонною кислотою воду.

Яблука, фаршировані сиром. Яблука обчищають, видаляють насінневі гнізда, фарширують начинкою з сиру, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності.

Приготування н а ч и н к и. Сир протирають, додають сирі яйця, цукор і перемішують.

Перед подаванням страву поливають ягідним сиропом або солодкою підливою.

Яблука свіжі — 100/70; для начинки: сир — 66/65, яйця — 8, цукор — 15, маса начинки — 85; маса напівфабрикату — 155; маса готового продукту — 120; сироп ягідний — 30 чи соус солодкий ягідний — 50. В и х і д : з сиропом — 120/30, із соусом — 120/50. Бабка з яблук. Сирі жовтки розтирають з цукром, кладуть сметану, борошно, обчищені яблука (без насінневого гнізда), нарізані скибочками, корицю, добре перемішують, додають збиті білки. Підготовлену масу викладають у

змащену маргарином форму і запікають у жаровій шафі.

Яблука свіжі — 800/560, борошно пшеничне — 150, яйця — 200, цукор — 175, сметана — 150, кориця — 2, маргарин столовий — 20. В и х і д — 1000.



гнізда.

маса пінника — 145, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — 300. Пінник з плодового або ягідного пюре. Плодове або ягідне пюре (консерви) проварюють з цукром до загусання при безперервному помішуванні, щоб воно не пригоріло, потім змішують з білками. Підготовлену масу викладають у змащену вершковим маслом порціонну сковороду і запікають у жаровій шафі при температурі 180-200 °С протягом 15-20 хв. Подають гарячим. Перед подаванням посипають цукровою пудрою. Окремо подають молоко чи вершки.

Пюре плодове або ягідне — 50, цукор — 40, яйця (білки) — 3,5/84, масло вершкове — 2, маса пінника — 145, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — в00. Пінник із сметани. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну.

Сметану змішують з пшеничним борошном, прогрівають на слабкому вогні до загусання, весь час помішуючи, щоб суміш не пригоріла, потім охолоджують до температури 50 °С, змішують із жовтками, розтертими з цукром, вводять у збиті білки. Підготовлену масу запікають у порціонній сковороді, змащеній вершковим маслом при температурі 180-200 °С, протягом 12-15 хв. Подають гарячим з

варенням або цукровою пудрою.

Сметана — 40, яйця — 80, цукор — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 8, масло вершкове — 2, маса пінника — 145, варення — 40 чи цукрова пудра — 5. В и х і д — 185 або 150.

*Щоб з а к р і п и т и структуру збитих білків, додайте наприкінці збивання трохи цукрової пудри чи цукру-піску.

◆ Я к щ о б і л к и яєць збиваються погано, додайте кілька краплин лимонної кислоти.

* Б і л к и яєць краще збивати в посудині з нержавіючої сталі, фарфору або скла. При збиванні в емальованому посуді може відколотися шматочок емалі, а в алюмінієвому білок набуде сірого кольору.

•Якщо б і л к и збиті погано, в них утворяться великі повітряні бульбашки з дуже тоненькими стінками. При нагріванні в жаровій шафі ці бульбашки потріскаються, а виробі осядуть.

◆ З ' є д н у в а т и збиті білки з іншими продуктами слід обережно, розмішуючи їх згори донизу.

Повидлянка. Сирі яєчні жовтки розтирають з половиною норми цукру і змішу-

яєць відокремлюють від жовтків. Білки охолоджують і збивають до утворення густої піни, додаючи 1/3 частину цукрової пудри. Сніжки формують у вигляді кулькок за допомогою кондитерського мішечка, кладуть у кипляче молоко і варять протягом 3-5 хв, періодично повертаючи їх. Можна формувати сніжки і за допомогою столової ложки.

Готові сніжки вибирають з молока шумівкою, перекладають у друшляк і оходжують. Перед подаванням сніжки викладають у вазочки і заливають яєчно-молочною підливою, посипають тертими горіхами або шоколадом. Можна подати з нарізаними плодами (20 г на порцію) або фігурно нарізаним желе (5 г на порцію). Приготування яєчно-молочної підливи: жовтки розтирають із цукровою пудрою, що залишилася, змішують з охолодженим до 50-60 °С молоком, у якому варились сніжки, ванільним цукром і прогрівають на водяній бані до температури 80 °С до загусання, потім охолоджують.

Молоко — 150, цукрова пудра — 30, яйця — 60, цукор ванільний — 0,03. В и х і д — 200. Киселиця із слив або чорносливу. Свіжі сливи або чорнослив перебирають, миють, заливають водою і варять до повного їх розварювання, потім охолоджують, протирають крізь сито разом з відваром. Протерту масу доводять до кипіння, всипають злегка підсмажене кукурудзяне борошно або манну крупу, цукор і варять до готовності. Подають гарячою зі сметаною. Сливи свіжі — 55/50 або чорнослив — 20, борошно кукурудзяне — 9 або крупа манна — 7,5; цукор-пісок — 15, вода — 125, сметана — 20. В и х і д - 200/20.

Ягіднянка. Вишні або черешні перебирають, миють, видаляють кісточку, заливають водою і варять до повного розварювання ягід. Розварену черешню оходжують і протирають разом з відваром крізь сито, всипають злегка підсушене борошно, змішане з цукром, добре проварюють при безперервному помішуванні. Подають гарячою зі сметаною.

Вишні або черешні — 69/65, цукор — 20, борошно пшеничне — 10, вода — 140, сметана — 20. В и х і д - 200/20. *Вимоги до якості гарячих солодких страв.* Для страви Яблука в тісті смак яблук кисло-солодкий, тіста — солодкуватий. Колір на поверхні золотистий, всередині — білий. Консистенція яблук ніжна, кірочка хрустка.

Фаршировані запечені яблука мають на поверхні кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору, смак і запах кисло-солодкий з ароматом яблук, соусу, консистенція м'яка.

аслом

олоські

ця — 2,

ий хліб

0,5 см і

лимона

ї маси.

ують і

вишень

. Ячні

адають

ають у

одають

дять до

жують.

я — 40,

коричя

(00; для

— 1,4,

сиром.

ї воді і

сточки.

ють

15 хв.

20.

зумов-
, алка-
міні Р,
).

йховий
П, Ні.
й, ледь
- недо-
яскра-
і колір;

ерпкий
остями
хового
аком і
ціально

егко

о скла-
ицтві і

Не ре-
оскіль-

льсьи-

або верхки.

На спеціалізованих підприємствах заварений чай подають у маленьких фарфорових чайниках, одночасно подають великий фарфоровий чайник з окропом або самовар і склянку, або чашку з блюдою ложкою. При масовому подаванні цукор можна додавати в чай при його приготуванні. Зелений чай прийнято пити без цукру з піал, а до нього подавати східні ласощі, родзинки, урюк. Його також можна подавати холодним (8-10 °С). Для цього заварений чай після настоювання проціджують, додають кип'ячену воду й охолоджують. Подають із скибочками лимона або апельсина і харчовим льодом. Правильно заварений чай має золотисто-янтарний колір, приємний аромат, прозорий настій, ледь терпкий смак.

Своєрідного смаку й аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, кмину, шишини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

Чай вищого і І сортів — 20, вода — 1080. В и х і д — 1000.

Чайні напої готують з листків і цвіту різних рослин. У цих напоях немає кофеїну, тому вони не мають тонізуючих властивостей. Вони дають міцний настій, приємний запах і смак, що нагадує звичайний чай.

Чай по-сіверському. Чайник обполіскують окропом, кладуть суміш подрібнених сушених трав (липовий цвіт, м'ята, материнка, звіробій), заливають окропом і настоюють 35 хв. Цукор подають окремо.

Липовий цвіт сушений — 1, м'ята суха — I, материнка суха — 0,5, звіробій сушений — 0,5, цукор — 25, вода — 200. В и х і д — 200.

*Не ставте заварений чай на гарячу плиту - він стає але втрачає смак і аромат.

*Якщо чай подається з молоком, то налийте молоко в чашку до чаю, а цукор покладіть згодом.

*Не кладіть у чай багато цукру — він поглинає вітамін В.

Чай з липи. Чайник обполіскують окропом, засипають липовий цвіт, заливають окропом приблизно на третину об'єму чайника, накривають кришкою, часом серветкою і настоюють 15-20 хв. Потім доливають окропу.

Липовий цвіт сушений — 6, цукор — 15, вода — 210. В и х і д — 2000.

Кава. Напої з натуральної кави мають тонкий, приємний аромат і смак. Каву

Рис. 138. Турочка.

Подають каву в кавових чашечках і зверху обережно

вливають збиті з цукровою пудрою жовтки. Каву п'ють не розмішуючи. Кава натуральна — 9, шоколад натуральний — 5, яйця (жовтки) — 11, цукрова пудра — 20, вода — 80. В и х і д — 100.

•Смак і аромат кави покращається, якщо в готову каву додати трохи какао.

Какао й шоколад. Продукти переробки насіння тропічного дерева какао. Шоколад у порошок виробляють з цукром. Ці продукти мають високу поживну цінність завдяки вмісту великої кількості жиру. В какао-порошку міститься жиру не менш ніж 18, а в шоколаді-порошку — не менш ніж 12 %. Цінність какао й шоколаду, крім високої поживності, полягає в тому, що вони містять речовини, які збуджують нервову систему й стимулюють серцеву діяльність.

Гаряче какао — смачний, ситний і поживний напій. Його подають на сніданок з печивом, тістечками, після обіду — як десерт.

Какао з молоком. Какао-порошок змішують з цукром, додають невелику кількість окропу і розтирають до однорідної маси, потім, безперервно помішуючи, вливають гаряче молоко, окріп, що залишився, і доводять до кипіння.

Подають у склянках або у чайних чашках з блюдцями.

Какао-порошок — 25, молоко — 650, вода — 400, цукор — 125. Вихід-1000.

*Щоб при з а в а р ю в а н н і какао не утворилися грудочки, змішайте сухий порошок з цукром-піском, розведіть невеликою кількістю окропу, а вже потім вливайте у посуд з окропом.

• Д о д а й т е в какао кілька краплин лимонного соку — його смак покращиться.

Шоколад. Для приготування напою використовують шоколад у порошок або плитках, які попередньо подрібнюють. Порошок шоколаду змішують з цукром, розводять невеликою кількістю води і розтирають до однорідної маси. Молоко доводять до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають розведений шоколад, доводять до кипіння.

Подають у чашках з блюдцем або склянках з підскляниками.

Суміш зливають в інший посуд, додають розведені теплою перевареною водою дріжджі, цукор, нарізаний кружальцями лимон без зерняток і настоюють 8 год. Готовий квас проціджують, розливають у пляшки, кладуть у кожну по родзинці, добре закупорюють і ставлять у тепле місце на 8 год. Коли квас забродить, його переносять у холодне місце.

Сухарі житні — 7000, цукор-пісок — 1500, дріжджі (сухі) — 150, лимон — 1 шт., вода — 5000, родзинки — 25. В и х і д — 30000. Квас козацький. Житні сухарі заливають окропом (35 л) і настоюють протягом 8 год. Окремо у цій рідині розводять дріжджі, житне борошно і залишають для підкислення. Настій із житніх сухарів проціджують крізь густе сито, додають цукор, дріжджову закваску, перемішують і витримують у теплому місці 12 год. Готовий квас проціджують, наливають у пляшки, кладуть по скибочці лимона і закупорюють. Через 2 год виносять у холодне місце.

Сухарі житні — 150, дріжджі — 100, борошно житнє — 25, цукор-пісок — 2000, лимон - 1 шт., вода - 35000. В и х і д - 25000. Квас м'ятний. Дроблений житній солод, борошно з ячного солоду і житнє заварюють невеликою кількістю гарячої води. Одержане тісто кладуть у горщики і запікають у жаровій шафі протягом 12-16 год. Випечене тісто кладуть у посуд, заливають окропом (10-15 л), додають м'яту і ретельно перемішують. Потім вливають дріжджову закваску. Посудину

накривають кришкою і витримують 3-4 доби при кімнатній температурі. Готовий квас зливають у джечки і ставлять в холодне місце. Солод житній дроблений — 1000, борошно з ячного солоду — 1000, борошно житнє — 2000, м'ята — 30-40, др'бхджі — 0,5 склянки, вода — 15000. В и х і д - 10000. Квас Україна. Готують квас із житніх сухарів. Для цього житній хліб нарізують скибочками, підсмажують

так, щоб він не підгорів, кладуть у каструлю, заливають перевареною водою, охолодженою до 80 °С, і перемішують. Квас настоюють 1-1,5 год у теплому місці, періодично помішуючи. Настій проціджують, а сухарі знову заливають теплою водою і настоюють 1-1,5 год. Потім обидва настої з'єднують, додають цукор, дріжджі, залишають для бродіння (при температурі 23-25 °С) на 8-12 год. Після бродіння квас проціджують і охолоджують, додають підготовлені родзинки (їх

миють, обшпарюють, перемелюють) і заправляють медом. Хліб житній — 280, дріжджі (пресовані) — 100, цукор — 200, мед — 100, лимони — 60/50, родзинки — 10, вода — 2400. В и х і д — 2000. Квас яблучний. Яблука миють, видаляють насіння, нарізують, заливають водою, доводять до кипіння.

бадьо-

ли його
ухарів.

али без
е квас
і суше-
буряків
дзинок,

ітаміни
ість 1 л
егулює
новних
ліпшує

ці, зах-

приго-

во-ягід-

осуд із
ература
кують і
му при-

ьніше.

ласти-

У хо-

вода — 2000. В и х і д - 2000. Квас броварський. Цукор, родзинки, сік і цедру з половини лимона заливають окропом, перемішують, додають пиво. Посуд накривають товстою тканиною і залишають на 3-4 год. В охолоджену суміш додають дріжджі і ставлять у тепле місце для бродіння. Коли квас забродить і зверху з'явиться піна, його проціджують крізь марлю або густе сито, розливають у пляшки, додають у кожну 2-3 родзинки. Пляшки закупорюють. Після появи піни пляшки ставлять у холодне місце. Через добу квас можна споживати.

Пиво — 700, вода — 600, цукор — 300, родзинки — 100, лимон — 1 шт., дріжджі — 12. В и х і д — 1300. Квас золотавий. Оброблену моркву подрібнюють на середній тертці і заливають теплою перевареною водою (2 л), додають лимонну кислоту, прянощі, розтерті з цукром дріжджі та скибочку хліба. Масу перемішують і витримують у теплому місці 12 год. Потім проціджують, рідину розливають у пляшки і щільно закупорюють. Через добу квас готовий для споживання.

Морква — 1000, цукор — 500, кислота лимонна — 10, гвоздика — 4-5 шт., кориця, 2,6, дріжджі — 30, хліб житній — 10. В и х і д — 2000.

Морси

Морси — прохолодні напої, які готують з плодово-ягідних і овочевих соків, розведених перевареною водою з додаванням цукру, або з плодово-ягідних і овочевих відварів і соку з додаванням цукру.

* Для приготування морсу використовуйте тільки переварену воду: від сирової морс покрийється піною.

Подають морси охолодженими до температури 12-15 °С в склянках із соломинкою, оформляють часточкою або скибочками цитрусових. За бажанням відвідувача окремо в розетці подають лід. Можна подати морс у глечичку.

Морси використовують як компоненти для приготування коктейлів та інших напоїв.

Морс в сиропу. До сиропу додають холодну переварену воду і добре перемішують.

Сироп плодовий або ягідний — 200, вода — 800. В и х і д — 1000.

Морс із соку. Лосок долають холодною перевареною водою перемішують. Сік

одають
120,
соком.

ють на

60.

, як і

— 1000.

тертці,
рикінці
піння,

1.

- 1000.

ють

дають

2 дні.

Морс з

ивають

орс

к

атності,

миють, очищають шкірочку, видаляють насіннєве гніздо, нарізують тонкими скибочками, кладуть у каструлю, заливають холодною водою, додають цукор і корицю, варять на слабкому вогні до розм'якшення. Зварену айву протирають крізь сито, змішують з відваром, охолоджують і подають.

Айва — 500, цукор-пісок — 200, вода — 1000, кориця — 3. В и х і д — 1200.

Напій абрикосовий. Абрикоси миють, видаляють кісточки, заливають водою, додають цукор і варять до розм'якшення, потім протирають крізь сито. Одержаний сік охолоджують, змішують з лимонадом. Суміш збивають, подають.

Абрикоси — 500, цукор-пісок — 75, вода — 500, лимонад — 250. Вихід- 1000.

Напій із персиків з лимонним соком. Персики миють, очищають шкірочку, видаляють кісточки, розминають до утворення однорідної маси, додають сік лимона, цукор, охолоджену газовану воду і перемішують. Перед подаванням кладуть харчовий лід.

Персики — 2 шт., лимон — 1 шт., вода газована — 750, цукор-пісок — 25, лід харчовий — 4 кубики. В и х і д — 4 порції. Напій апельсиновий. З води і цукру варять сироп, охолоджують і змішують з апельсиновим соком, вичавленим з

половини апельсина. Другу половину апельсина нарізують на кружальця і кладуть у напій, додають натерту цедру. Перед подаванням у склянку кладуть кубик льоду.

Апельсини — 1 шт., цукор-пісок — 30, вода — 150, лід харчовий — 1 кубик. В и х і д — 170. Напій з хурми. Хурму миють, видаляють зерна, подрібнюють, відтискають сік і змішують із цукровим сиропом.

Хурма — 1000, сироп цукровий — 500. В и х і д — 1000. Напій бадьорість.

Цедру лимона дрібно нарізують, заливають гарячою водою, доводять до кипіння і настоюють 3-4 год. Настій проціджують, додають цукор, лимонний та яблучний сік, перемішують.

Лимони — 1 шт., цукор-пісок — 50, сік яблучний — 250, вода — 800. В и х і д — 1000. Напій чорносмородиновий з медом. Смородину перебирають, видаляють плодоніжки, миють, протирають крізь сито, додають мед, перемішують. Перед

подаванням у склянку кладуть харчовий лід, протерту смородину з медом і вливають газовану воду.

Смородина чорна — 200, мед — 30, вода газована — 100, лід харчовий — 1

кубик. В и х і д — 200. Напій вишневий. Вишні миють, видаляють плодоніжки і кісточки, протирають. Вишневе пюре, вишневий і лимонний соки, цукор добре

сироп, охолоджують, додають гранатовий сік і перемішують.

Варення кизилове або вишневе, або з чорної смородини — 200, сік гранатовий — 200, вода - 600. В и х і д - 1000. Напій морквяний. Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці, заливають холодною перевареною водою і залишають на 1-2 год для настоювання. Потім настій проціджують через два шари марлі, рідину відтискають, додають мед і лимонний сік. Перед подаванням у склянку кладуть харчовий лід.

Морква — 1000, лимон — 1 шт., вода — 500, мед — 50, лід харчовий — 1 кубик. В и х і д — 1000. Напій вітамінний Ранок. Яблука миють, нарізують, кладуть в окріп, доводять до кипіння і настоюють протягом 2 год. Потім проціджують. Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці і відтискають сік. В охолоджений яблучний настій вливають морквяний сік, додають цукор і перемішують.

Морква — 250, яблука — 500, вода — 1000, цукор-пісок — 50. Вихід- 1000. Напій з моркви і яблук. Моркву і яблука миють, обчищають, подрібнюють на тертці з малими отворами, відтискають сік і додають цукор.

Морква — 1200, яблука кислі — 1000, цукор-пісок — 50. В и х і д — 1000. Напій морквяно-абрикосовий. Морквяний сік і абрикосовий сироп змішують, охолоджують і подають.

Сік морквяний — 850, сироп абрикосовий — 150. В и х і д — 1000. Напій з моркви і смородинового соку. Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці, заливають холодною перевареною водою і настоюють протягом 2 год. Настій проціджують крізь два шари марлі і змішують із смородиновим і лимонним (або з лимонною кислотою) соками, додають цукор і перемішують.

Морква — 800, вода — 400, сік смородиновий — 200, лимон — 1 шт., цукор-пісок — 50. В и х і д — 1000. Напій український букет. Сушені подрібнені м'яту, чебрець, звіробій заварюють окропом, залишають для настоювання на годину, проціджують, додають мед, фруктовий або ягідний сік, лимонну кислоту. Напій охолоджують і подають у фужерах з соломинкою.

М'ята сушена — 10, чебрець — 10, звіробій — 10, вода — 600, маса настою — 525; мед — 25, сік фруктовий або ягідний — 500, лимонна кислота — 0,25. В и х і д - 1000. Напій вітамінний. У киплячу воду кладуть цукор, вливають яблучний сік і відразу знімають з плити. Коли напій охолоне, додають лимонний сік і вишневий сироп. Сік яблучний — 100, цукор — 20, лимон — 2 шт., сироп вишневий — 5.

Готують тісто і випікають виробу з нього у кондитерських і борошняних цехах, які обладнують машинами для замішування, збивання, розкачування тіста, жаровими шафами і робочими столами з дерев'яним покриттям для розкачування тіста і використовують такий самий інвентар, як і для приготування страв з борошна.

§ 2. Технологічні властивості борошна

Борошно — це порошкоподібний продукт, який одержують при розмелюванні хлібних злаків. Назва борошна походить від виду зернової культури (пшениці, жита, гречки та ін.). Воно буває пшеничним, житнім, житньо-пшеничним, кукурудзяним, гречаним та ін. Щоб одержати смачні страви, пухкі, пористі вироби, необхідно знати технологічні властивості борошна, до яких належать газоутворююча, газоутримуюча, водопоглинаюча здатність і "сила" борошна.

Газоутворююча здатність борошна — це здатність його утворювати при бродінні дріжджового тіста вуглекислий газ. Вона залежить від наявності цукрів (вони розщеплюються на вуглекислий газ і спирт) та активності амілази борошна. З борошна з низькою газоутворюючою здатністю одержують виробу маленького об'єму, недостатньої пористості, блідою кольору, а з високою — непропечені вироби з липкою м'якушкою, горілою кірочкою.

Газоутримуюча здатність борошна полягає в утриманні в тісті вуглекислого газу, який утворюється при бродінні. Тісто з борошна з високою газоутворюючою здатністю пухке, виробу з нього виходять великого об'єму і правильної форми. Газоутворююча здатність тіста тим більша, чим більше в ньому білків і чим вища якість клейковини.

Водопоглинаюча здатність визначається кількістю води, яку може поглинути борошно при замішуванні тіста нормальної консистенції. Вона залежить від вологості і якості помелу борошна. Борошно сухе, тонкого помелу має велику водопоглинаючу здатність.

Вологість борошна може бути різною, проте всі рецептури розраховані на базисну вологість (14,5 %). Тому при приготуванні борошняних кулінарних, здобних хлібобулочних і кондитерських виробів закладання борошна, залежно від його вологості, змінюється. Якщо вологість вища на 1 % від базової — закладання борошна збільшується на 1 %, при зниженні — у такій самій пропорції змен-

кислий газ (зброджується). Бульбашки вуглекислого газу створюють всередині тіста пори, воно збільшується в об'ємі — "підходить".

Для приготування тіста використовують свіжі пресовані та сухі дріжджі. Свіжі пресовані дріжджі мають світло-кремове або світло-сіре забарвлення, приємний ледь спиртовий запах. Вологість їх 11-12 %, легко розчиняються у воді. Зіпсуті дріжджі мають мазучу консистенцію, неприємний кислий запах (наліт плісені). Заморожені пресовані дріжджі розморожують повільно при температурі 3-8 °С, щоб відновити їх підйомну силу.

Сухі дріжджі мають жовтувато-сірий колір, вологість 8-9 %. Зберігати їх можна протягом року в закритому посуді і сухому місці. Сухих дріжджів беруть у 3 рази менше, ніж свіжих.

Дуже здобне тісто (в рецептуру якого входить велика кількість жиру, цукру, яєць) не розпушують дріжджами тому, що жир стримує їх розвиток, а цукор ріджує тісто. У таких випадках використовують соду або вуглекислий амоній.

Сода харчова (питна) — це двовуглекислий натрій — білий порошок у вигляді кристаликів із солонуватим солодкувато-лужним смаком. При додванні кислоти і при нагріванні сода розщеплюється на вуглекислий газ, який розпушує тісто, воду і лужну сіль (вона має неприємний смак і запах).

Соду в тісто кладуть за нормою. Якщо покласти більше норми, виробі набудуть темно-жовтого забарвлення, неприємного запаху, смаку, руйнуються вітаміни.

Вуглекислий амоній — також білий порошок у вигляді кристаликів. При нагріванні вуглекислий амоній розщеплюється на вуглекислий газ, аміак і воду. Вуглекислий газ розпушує тісто. Недоліком цього розпушувача є те, що при використанні його у великій кількості аміак погіршує аромат виробів.

Соду й амоній додають наприкінці змішування тіста, перемішуючи з борошном або з'єднуючи з рідиною. Це запобігає передчасній реакції з кислотою і їх розщепленню.

Механічне збивання застосовують для приготування тих видів тіста, в рецептуру яких входять продукти (молоко, яйця), що містять речовини, здатні утворювати емульсії або піноподібну структуру. Під час збивання тісто насичується повітрям у вигляді дрібних бульбашок, які обволікаються плівками з частинок продукту, який збивають, збільшується в об'ємі, а утворення емульсії в тісті робить його однорідним і сприяє утриманню повітря. Механічне розпушування застосовують

тістю.

натис-
творює
ольору,
ь, легко

Дода-

сильне,

і газо-
на елас-
икорис-

дно ви-

д стану

Добро-
Якщо
ак має
исмак

о і без-

велике
погано
есть:

бульйон, в якому припустили рибу. Окунь морський — 1555/1026 або тріска — 1405/1026, сом (крім океанського) — 2280/1026, судак — 2138/1026, філе сазана, яке випускається промисловістю, — 1115/1026, маса готової риби — 841, цибуля ріпчаста — 150/126, маса пасерованої цибулі — 63, борошно пшеничне — 10, маргарин столовий — 100, петрушка (зелень) — 9/7, перець чорний мелений — 0,5, сіль - 12. В и х і д - 1000. **Начинка рибна з рисом.** У готову рибу начинку додають розсипчасту рисову кашу й перемішують.

Окунь морський — 1136/750 або тріска — 1027/750, сом (крім океанського) — 1667/750, судак — 1563/750, філе сазана, яке випускається промисловістю, — 815/750, маса готової риби — 615, рис — 120, маса вареного рису — 336, цибуля ріпчаста — 100/84, маса пасерованої цибулі — 42, борошно пшеничне — 10, маргарин столовий — 40, петрушка (зелень) — 9/7, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 12. В и х і д — 1000. Начинка з сиру (по-домашньому). Сир пропускають через протиральну машину, додають яйця, сіль і все добре перемішують.

Сир — 990/980, яйця - 36, сіль - 10. В и х і д — 1000. Начинка з сиру. Сир пропускають через протиральну машину, додають яйця, цукор, підготовлені родзинки (І спосіб), перемішують. Можна готувати без родзинок (ІІ спосіб).

І спосіб: сир — 808/800, яйця — 100, цукор — 80, родзинки — 51/50. В и х і д - 1000.

ІІ спосіб: сир - 909/900, яйця - 36, цукор — 90. В и х і д — 1000.

Начинка з сиру з кропом. Сир протирають, додають яйця, вершкове масло, дрібно нарізаний кріп, сіль і перемішують.

Сир — 838/830, масло вершкове — 45, яйця — 90, кріп (зелень) — 81/60, сіль - 10. В и х і д - 1000. **Начинка** зі свіжої капусти. Підготовлену свіжу білоголову капусту шаткують, кладуть на лист з розтопленим жиром шаром не більше 3 см і смажать до готовності у жаровій шафі при температурі 180-200 °С, періодично помішуючи. При нижчій температурі капуста набуде бурого кольору і стане несмачною, а при вищій — може обвуглитися.

Готову капусту охолоджують, додають сіль. В готову капусту додають круто зварені дрібно нарізані яйця або пасеровану цибулю і дрібно нарізану зелень петрушки.

картопл-
вий —
вареної
00; жир
зашеної
кисла) і
аринном
і злегка
— 5-6 %
Рідина
ліпчасту
рушки і
шують.
капусти
рованої
вень) —
йбулею.
ь. Сало
одають
ують з
оплею.
іпчаста
50, сіль
стельно
кують і
миють,
ргарині,
шують.
олія —

Жолука свіжі — 1150/1012, цукор — 300. В и х і д — 1000.

П спосіб. У яблуках видаляють насіннєве гніздо і шкірку, нарізують ски бочками або кубиками і пересипають цукром.

Яблука свіжі — 1186/830, цукор — 200. В и х і д — 1000. Начинка з маку та меду. Мак промивають теплою водою, заливають окропом у співвідношенні 1:1, доводять до кипіння, кип'ять 1-2 хв, залишають на 3-4 год для набухання. Набухлий мак відкидають на сито або марлю, відтискають і пропускають через м'ясорубку з дрібними отворами два рази, додають мед, перемішують.

Мак — 375, мед - 375. В и х і д - 1000.

* Д о н а ч и н к и з маку можна додати манну крупу: вона поглине надлишок вологи.

Начинка з квасолі й картоплі з маком. Варену квасолу і картоплю протирають гарячими. Промитий і обшпарений мак розтирають або пропускають через м'ясорубку, додають сіль, цукор, перемішують.

Квасоля — 143/140, картопля — 550/412, мак — 300, сіль — 10, цукор — 30.

В и х і д - 1000. Начинка з гарбуза. Обчищений гарбуз подрібнюють, додають цукор, пропускають до готовності й охолоджують.

Гарбуз — 1620/1140, масло вершкове — 100, цукор — 100. В и х і д — 1000.

§ 5. Страви з борошна

Поширеними в Україні були кашоподібні страви з борошна різних злаків: гречана лемішка, пшенична або житня соломаха, кукурудзяна мамалига; борошняні варені страви, які безпосередньо піддавалися ферментації (бродінню): вівсяний кисіль (жур), житньогречана кваша. Варені страви з борошна не обмежувались кашоподібними. В Україні готували також загірку, галушки, на Поліссі — коми.

Лемішка — одна з найпоширеніших народних страв з борошна. Для її приготування у горщик з підсоленим окропом всипали підсушене гречане борошно, постійно перемішуючи й розтираючи його копистою, щоб не утворювалися грудочки. Воду й борошна брали приблизно у співвідношенні 2,5-3:1. Потім цю загуслу масу ставили у піч упрівати. Вживали лемішку переважно у піст з олією чи

рдо-
місці.

мак, калину, вишні та інші ягоди, яолука, варені і товчені сухофрукти, варену квасолу, горохове пюре, пшоняну або гречану кашу і навіть борошно. Борошняна начинка була типовою для Полтавщини і південної Чернігівщини. Для її приготування підсмажували сало доти, доки воно не перетворювалося на суху шкварку жовтого кольору, і в киплячій смалець поступово додавали борошно, розмішуючи, доки воно не вбирало повністю смалець. Засмажку охолоджували й начиняли нею вареники, які називались вареники з піском.

Начинки для вареників мали також особливі прикмети. Так, начинки з круп, бобових, маку повинні були сприяти родючості землі і розмноженню людського роду. Тому не випадково на весілля подавали вареники, начинені бобами (Західна Волинь), вареною квасолею і запареним пшоном (Центральне і Західне Полісся), пшоняною кашею, яка була символом єднання задля дальшого життя (Волинь).

Дуже любили українці вареники з сиром. Вони займали важливе місце в українських обрядах. Вважалося, що ними можна задобрити духів: добрих — щоб допомагали, злих — щоб не шкодили.

З тією ж метою готували вареники з сиром на весілля (Львівщина та Закарпаття), на хрестини (Лемківщина), ними частували матір після народження дитини, пригощали на толоці, обжинках і обов'язково — на масляну (Сиропуст). У північній частині Гуцульщини вареники з сиром подавали на обід після похорону — для налагодження контакту з потойбічним світом.

Згідно з давніми уявленнями начинки для вареників були провідниками певного виду енергії. Так, начинка з грибів уособлювала чоловічу енергію, начинка з риби — жіночу, силою життєтворіння наділялися посічені у начинці яйця.

*Для вареників з ягодами краще готувати тісто на кислому молоці з содою, тоді вареники будуть пухкі.

Тісто для вареників робили з пшеничного, житнього, гречаного борошна або з їх суміші. Прісне тісто замішували на сироватці з яйцем, давали йому вистоятися і розкачували в руках качалку діаметром 2-3 см, різали її на дрібні шматочки. Кожен шматочок обкачували в борошні і розкачували варениці, які потім начиняли. Варениць готували більше, ніж начинки, їх варили разом з варениками. У деяких західноукраїнських районах вареники називали "пироги" або "варені пироги".

енших
утують
щина),
бушок

приго-
ди 1:3.

обвари-

а воду

розти-

нк і ле-

рдоні з

півдні

овечою

ізно, в

в куль-

ування

сують у

ррюють

маслом.

цоко —

плуги. В

, добре

вності.

салом,

гана —

солену

в'яною

ізують

сладуть

инзою.

а — 10,

ове).

1 —

солі і

5, сіл ь -

ть воду,

ріджді,

ують до

год для

мі у 1,5

го тісто

ввиною,

), цукор

веників.

собами:

ниці за

люють.

о знову

аточки,

1,5 мм,

дратики

ють два

лшки 10

инку по

ййцем,

реники.

к, який

капусті й картоплі (поливають олією з підсмаженою цибулею); з ліверу або м'яса (поливають маслом або шкварками з цибулею); із сиру (поливають вершковим маслом); з маку (поливають маслом або медом), а також із свіжими вишнями, чорниціями, полуницями, чорною смородиною, сливами, абрикосами (вареники подають із сметаною або сиропом, цукром, сметаною й цукром).

Вареники по-селянському. Готове тісто розкачують шаром завтовшки 1,5 мм, виїмкою вирізують кружальця, на які кладуть начинку, і захиплюють у вигляді півмісяця.

Приготування начинки: розсипчасту гречану кашу з'єднують із сиром, пасерованою на салі цибулею, перемішують. Варять вареники у киплячій підсоленій воді 5-7 хв. Виймають, кладуть у друшляк, дають стекти воді, заправляють поливкою. Приготування поливки: на салі пасерують цибулю і додають сметану, доводять до кипіння.

Тісто для вареників — 82; для начинки: сир — 51/50, крупа гречана — 20, маса каші — 42, цибуля ріпчаста 13/11, сало шпик — 10,4/10, маса пасерованої цибулі з салом — 13; маса начинки — 103; маса напівфабрикату — 185, маса готових вареників — 200; для поливки: цибуля ріпчаста — 13/11, сало шпик — 10,4/10; маса пасерованої цибулі з салом — 13, сметана — 7, маса поливки — 20. В и х і д — 230. Вареники,

запечені у сметані. Дріжджове тісто розкачують шаром завтовшки 1,5-2 мм у вигляді прямокутника, який розрізають на квадрати розміром 7х7 см. Для начинки сир перетирають, заправляють яйцями, цукром, сіллю, добре перемішують.

Підготовлену начинку кладуть на середину квадратиків, краї з'єднують, захиплюють, надаючи вареникам форми трикутників, залишають для вистоявання 5-10 хв, потім кидають у киплячу підсолену воду, варять до готовності, виймають шумівкою, кладуть у порціонні горщики, додають сир, перемішують, поливають вершковим маслом і сирими яйцями, з'єднаними із сметаною й цукром, запікають у жаровій шафі. Подають у горщиках.

Тісто для вареників — 82, начинка — 103, маса сирих вареників — 185; маса варених вареників — 200; масло вершкове — 5, сир — 50,5/50, яйця — 5, сметана — 25, цукор — 5. В и х і д — 250.

"Підготовлені вареники закладайте у підсолений окріп і варіть при відкритій

точками, розкачують кружальцями завтовшки 1,5-2 мм, посередині кладуть начинку і заліплюють у вигляді кульок.

Галушки кладуть у киплячу підсолену воду і варять при слабкому кипінні 8-10 хв. Готові галушки виймають шумівкою, кладуть у друшляк або сито, дають стекти воді, викладають у глибокий посуд і заправляють вершковим маслом.

Перед подаванням поливають вершковим маслом і посипають подрібненою зеленню.

Тісто для галушок — 90, начинка — 90, борошно на підпил — 3, маса напівфабрикату — 180, маса варених галушок — 200, масло вершкове (для заправки) — 5, масло вершкове (для поливки) — 5. В и х і д — 210. Галушки з сиром, запечені. Зварені галушки заправляють вершковим маслом, додають протертий сир, сіль, цукор, перемішують, викладають на змащену маслом порціонну сковороду, заливають сметаною, з'єднують з сирими яйцями і запікають у жаровій шафі.

Подають у тій самій сковороді, що запікали.

Маса напівфабрикату галушок в'язких — 75, маса готових галушок — 100, масло вершкове (для заправки) — 3, масло вершкове (для змащування) — 3, сир — 101/100, цукор — 20, сметана — 30, яйця — 4. В и х і д — 230. Лазанки з салом і свіжим сиром. З борошна, води, яєць, солі замішують круте тісто, залишають його на 30-40 хв для набухання клейковини. Готове тісто розкачують шаром завтовшки 1 мм, злегка підсушують, нарізають смужками завширшки 1-1,5 см і завдовжки 6-7 см, потім варять у підсоленій воді до готовності.

Готові лазанки виймають з окропу, змішують із смаженим салом, заливають сметаною і прогрівають у жаровій шафі.

Борошно пшеничне вищого сорту — 35, яйця — 10, вода — 7, маса варених лазанок — 100, сало шпик — 31/30, сир свіжий — 16/60, сметана — 30. В и х і д — 220.

Локшина домашня. Просіяне борошно вищого або І сорту насипають гіркою, роблять заглиблення, в яке вливають воду, проціджений розчин солі, вводять сирі яйця, замішують круте тісто і витримують його 20-30 хв, щоб воно краще розкачувалось. Шматки готового тіста кладуть на стіл, посиляний борошном, розкачують шаром завтовшки 1-1,5 мм. Шари тіста пересипають борошном і злегка підсушують на повітрі, потім складають у 3-4 шари і нарізають їх смужками завширшки 35-45

мм, потім упоперек соломкою чи смужками завширшки 3-4 мм. Локшину розсипають на посиляні борошном столи або на фанерні лотки і підсушують 2-3 год при температурі 40-50 °С.

Подають 3 шт. на порцію з вершковим маслом або сметаною (медом, повидлом чи оселедцем).

Борошно пшеничне — 33, борошно гречане — 33, яйця — 10, цукор — 3, маргарин столовий — 3, молоко або вода — 120, сіль — 1,5, маса тіста — 195, жир тваринний топлений харчовий або олія — 4, або маргарин столовий — 5, маса смажених млинців — 150; масло вершкове — 10 чи сметана — 20 (джем, повидло — 20,2, мед — 15,2 або оселедець — 52). В и х і д з маслом — 160, сметаною — 170, джемом, повидлом — 170,2, медом — 165,2, оселедцем — 202. Млинці на кислому молоці. В кисле молоко (кефір) додають яйця, борошно, розчин цукру, солі, добре вимішують і ставлять у тепле місце на 25-30 хв, потім кладуть соду і перемішують.

Млинці випікають з обох боків на змащених жиром нагрітих сковородах. Товщина млинців повинна бути не менш ніж 3 см.

Відпускають млинці по 3 шт. на порцію з маслом вершковим або сметаною.

Борошно пшеничне — 70, яйця — 5, кисле молоко (кефір) — 120, цукор — 5, сода — 0,5, сіль — 1,5, маса тіста — 195; маргарин столовий — 5, маса смажених млинців — 150; масло вершкове — 10 або сметана — 20. В и х і д : з маслом — 160, зі сметаною — 170. Присканці (оладки) з яблуками. До просіяного борошна додають проціджений розчин (у тепломu молоці) дріжджів, цукор, сіль, вводять сири яйця, перемішують до утворення однорідної маси, додають обчищені й нарізані скибочками яблука, ставлять у тепле місце і дають підійти. Готове тісто беруть столовою ложкою, кладуть на сковороду з добре розігрітою олією і смажать до готовності.

Перед подаванням присканці посипають цукровою пудрою або поливають сметаною (варенням, медом).

Борошно пшеничне — 68, молоко — 65, дріжджі — 2, яйця — 10, цукор — 2, яблука свіжі — 42/30, олія — 10, маса смажених присканців — 150, цукрова пудра — 10, сметана — 30, варення — 30, мед — 30. В и х і д — 150/30 або 150/10.

Вимоги до якості страв із борошна. Кашоподібні страви повинні мати однорідну консистенцію, без грудочок завареного борошна. Смак і запах відповідає певному виду борошна.

Вареники — правильної форми, яка зберігається, краї добре захипані. Поверхня гладенька, без тріщин і розривів. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста з ароматом начинки. Колір оболонки — від світло-сірого до світло-кремового,

дерев, обплетеними тістом. На Чернігівщині і півночі Полтавщини коровай об'язують рущником. До короваю ставляться шанобливо від початку його виготовлення найбільш поважними жінками-коровайницями і до розподілу старшими дружками або старостою наприкінці весільного застілля і роздачі "на мир божий". Ще досі при виготовленні короваю дотримуються звичаїв, що йдуть з глибокої давнини. Посадивши коровай у піч, коровайниці піднімають до стелі діжку, танцюють з нею, співаючи величальну хлібній діжі і печі:

*А піч наша на сохах, А діжу
носять на руках. Пече наша,
пече, Спечи нам коровай легше.*

Навіть вода, якою миють від тіста руки коровайниці, набуває особливого значення. Коровайниці символічно умивають нею всіх присутніх на обряді, цілують-ся навхрест, а потім воду урочисто виливають під родюче дерево:

*Як ми коровай місили, Під
вишеньку воду лили, Щоб
вишенька розвивалась, Щоб
дітоньки любувались.*

Калач (Фото 16) — пшеничний хліб вищого сорту. В Україні, зокрема на весіллях, калач виготовляли з вчиненого тіста. Як правило, калачі були плетеними з трьох-чотирьох калачок тіста, довгі (овальні) й круглі (завернуті колом, нерідко з діркою посередині). Робили й маленькі плетені калачики розміром з кулак і великі, масою до 1-2 кг. На півдні Поділля, Буковині, у Карпатах калачі виконували функцію весільного короваю. Вони служили також для обдарування на застіллі і для почесних батьків, для обміну між родами тощо. У таких районах, де випікали коровай, калачі мали допоміжні, менш престижні функції. Ними обмінювались родини, маленькими калачиками запрошували на весілля. На Херсонщині молоді да крізь дірку в круглomu калачі дивилась на молодого, коли він приходив забирати її до себе. Дружки при цьому співали:

*Ой глянь, Оксано, крізь калач
Карими очима та й заплач.*

Калачі пекли й на хрестини (Поділля, Карпати), на Пасху й на Різдво. їх несли як гостинець, давали па олвідинах породіллі — молодій матері.

попередній рецептурі, тільки слабоконисистенці.

Борошно вищого сорту — 605, цукор — 39, маргарин столовий — 20, сіль — 10, дріжджі (пресовані) — 19, вода — 332. В и х і д — 1000.

* П а м' я т а й т е: якщо в дріжджовому тісті мало цукру, то на výroбах не утвориться рум'яна кірочка. Надлишок цукру сповільнює процес бродіння, виробі з такого тіста погано пропікаються, темно-бурого кольору. Надмір жиру робить тісто важким, виробі погано пропікаються, розпливчасті, з щільною м'якушкою.

Опарне дріжджове тісто (здобне) (рис. 139). Спочатку готують опару — рідке тісто, а потім замішують опарне тісто.

Для приготування опари беруть 60 % норми рідини (молока або води), 40 % борошна, 4 % цукру і дріжджі. У підігріту до 35-40 °С рідину додають розведені в теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, всипають просіяне борошно і перемішують. Тісто повинно мати консистенцію густої сметани і температуру 27-29 °С. Поверхню опари посипають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35-40 °С) на 2 год для бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2-2,5 раза, по всій її поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні менше, опара осідає.

В готову опару додають решту рідини з розчиненими сіллю і цукром, меланж або яйця, добре перемішують, всипають решту борошна і замішують тісто (10-15 хв). Перед закінченням замішування додають розтоплений маргарин.

Діжу закривають кришкою і залишають у теплом місці на 2-3 год для бродіння. При цьому обминають його 2-3 рази. З тіста випікають здобні виробі.

Борошно пшеничне вищого сорту — 640, цукор — 46, маргарин столовий — 69, меланж — 69, сіль — 8, дріжджі — 23, вода — 170. В и х і д — 1000.

Розбирання дріжджового тіста, формування і випікання виробів. З дріжджового тіста готують пампушки і піріжки смажені; піріжки, булочки, пампушки, ватрушки, пироги та інші печені виробі.

Готове тісто викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посипаний борошном (для печених виробів) стіл і розробляють. Тісто ділять на шматочки необхідної маси вручну або на тісторозподільнику.

виробляють
ліб має

зпушу-

тіста і
го тіста
моній).

льності

вугле-

1. Тісто

більше

кисень,

родіння

актерії,

на кис-

робів.

газу, а

то стає

ерій —

родіння

звиток,

жислий

й газ.

рним і

консис-

масла,

тування

У ліжу

проціджують крізь сито. Поверхню слід змащувати обережно, щоб не прим'яти вироби. Для цього використовують волосяні м'які щітки. Випікають вироби при температурі 190-230 °С. Час випікання залежить від розміру виробів. Температура кондитерської печі при випіканні великих виробів повинна бути нижчою, ніж при випіканні дрібних, щоб вироби поступово пропеклися і не підгоріли.

* Якщо в т і с т і багато солі або цукру, слід замісити нову порцію тіста без солі або цукру, а потім з'єднати з пересоленим чи перецукрованим і ретельно вимісити його.

* В и р о б и з тіста, що перекисло (перестоялося) мають кислуватий присмак і запах, потріскану поверхню, бліду кірочку, тверду м'якушку і розпливчасту форму.

* Д р і ж д ж о в е тісто не буде прилипати до рук, якщо їх заздалегідь змастити олією.

Вироби з дріжджового тіста

Пиріжки смажені з дріжджового тіста. Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар та обладнання змащують олією. Підготовлене тісто охолоджують до 10 °С, щоб воно не перекисло під час формування виробів.

На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5-1 кг роблять валик, порціонують його на шматочки масою 50 г, формують кульки, розкладають на столі (на відстані 4-5 см одна від одної) і вистояють 5-6 хв. Після вистоявання кульки перевертають на другий бік і надають їм форму коржиків завтовшки 4-5 мм. На середину коржиків кладуть начинку, згинають їх удвоє, з'єднують краї, формують півмісяць, укладають на змащені олією кондитерські листи і ставлять у тепле місце для вистоявання на 20-30 хв. Перед смаженням пиріжки злегка видовжують, кладуть у підігрітий до 175-180 °С фритюр і смажать 2-3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних жарових апаратах з регульованим нагріванням.

У процесі смаження вироби перевертають і смажать до утворення на всій по-

лист із сіллю.

• Якщо при випіканні виробу з тіста дуже рум'яняться, накрийте їх вологим папером і продовжуйте випікати при нижчій температурі до повної готовності.

джему), краї щільно з'єднують, заціпують, надають форми човника. Сформовані піріжки укладають рубцем донизу на кондитерський лист, змащений жиром, і залишають на 20-30 хв для вистоювання. За 5-Ю хв перед випіканням виробу змащують меланжем або яйцем. Випікають 8-Ю хв при температурі 200-240 °С. Тісто дріжджове (здобне) — 6400, борошно для підсіпання — 192, начинка — 4500 або повидло, джем — 4545, жир — 35, меланж — 200. Вихід — 100 шт. по 100 г.

Пироги з повидлом, джемом, яблуками, сиром. Дріжджове тісто може бути здобним або малоздобним (опарним чи безопарним), дуже м'якої консистенції. Пироги готують відкритими, напіввідкритими і закритими.

Для відкритого пирога готове тісто формують коржем завтовшки 1 см, який кладуть у змащену жиром форму з низькими краями або на змащений кондитерський лист. Зверху кладуть начинку, краї загортають на 1,5-2 см, надають виробу круглої форми.

Напіввідкритий піріг формують так само, зверху начинки укладають переплетення із смужок тіста, ставлять у тепле місце на 5-Ю хв для вистоювання, потім переплетення змащують меланжем або яйцем.

Для закритого пирога замість переплетень кладуть розкачаний шар тіста завтовшки 1,5-2 см, краї заціпують. Підготовлений піріг ставлять у тепле місце на 10-15 хв для вистоювання, проколюють ножем у кількох місцях, щоб верхня кірочка не здувалася під час випікання.

Пироги випікають при температурі 200-220 °С 25-30 хв. Випечені пироги оходжують і нарізують на порції масою 75-100 г.

Тісто дріжджове — 860, борошно для підсіпання — 25, начинка — 340, повидло — 348, меланж для змащування пірігів — 15, жир для змащування листів — 25.

В и х і д — 1000. Перепічки. Тісто готують опарним способом. Готове тісто ділять на шматки і розкачують коржами завтовшки **1-1,5** см, діаметром 25-30 см, кладуть на сковороду або лист, залишають на 20-25 хв, потім наколюють виделкою і випікають у жаровій шафі. Ще гарячими коржі натирають часником та салом і укладають один на одного. Подають замість хліба до перших та других страв.

Приготування начинки: свіжу білоголову капусту дрібно шаткують, додають бульйон або молоко, чи воду (10-15 % від маси капусти), масло вершкове, сіль і припускають до готовності, потім змішують із пасерованою цибулею, перцем меленим.

Тісто дріжджове опарне — 5800, борошно для підсіпання — 174, яйця або меланж для змащування бортиків — 150, жир для змащування листів — 25. *Для начинки:* капуста білоголова свіжа — 4500/3600, бульйон, молоко або вода — 450, цибуля ріпчаста — 744/600, масло вершкове — 300, маса начинки — 3000. В и х і д — 100 шт. по 75 г або 200 шт. по 36 г. Мандрики з сиром. Тісто розробляють і

формують коржики з бортиками так само, як і для мандриків з вишнями. Підготовлені коржики з бортиками викладають на лист, змащений олією, і залишають на 20-30 хв для вистоювання. Поглиблення кожного коржика заповнюють начинкою з сиру, змащують яйцем або меланжем весь мандрик і випікають при температурі 230-240 °С 6-8 хв.

Тісто дріжджове опарне — 5800, борошно для підсіпання — 174, начинка з сиру — 3000, яйця або меланж для змащування — 150, жир для змащування листів — 25, цукор — 400. В и х і д — 100 шт. по 75 г або 200 шт. по 36 г.

Вироби з бездріжджового тіста

Коржі з маком. До просіяного борошна додають воду, розчин солі, яйця, жир, соду і змішують тісто, яке розкачують пластом завтовшки 0,5 см, роблять неглибокі квадратні надрізи, наколюють поверхню виделкою і випікають у жаровій шафі. Випечені коржі охолоджені розламують на невеликі квадратики по надрізах і заливають підливою.

Приготування підливи: мак промивають, заливають окропом, воду зливають, мак розтирають у фарфоровій ступці, додають охолоджену переварену воду, цукор або мед.

Борошно пшеничне — 320, цукор — 8, яйця — 4,0, жир — 20, сода — 6; *для підливи:* мак — 100, мед — 175, або цукор — 100, вода — 250. В и х і д — 1000. Бабусин піріг.

Маргарин, цукор, сметану або кефір, яйця і розчинену в оцті харчову соду з'єднують і добре перемішують. Борошно просівають, посередині роблять заглиблення і вводять підготовлену масу, замішують тісто м'якої консистенції. Тісто ділять на дві частини. Одну розкачують пластом завтовшки 1,5 см, зверху

Правильне харчування важливе для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої. При лікуванні багатьох захворювань медикаменти не дають належного ефекту, якщо вони не поєднуються з відповідним лікувальним харчуванням. Лікувальним або дієтичним є харчування, що повною мірою відповідає потребам хворого організму в харчових речовинах та способах кулінарної обробки продуктів. Основне завдання його — відновити порушену рівновагу в організмі під час хвороби.

Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря визначають раціони, або дієти, які включають певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер. Найчастіше використовуються у дієтичних ідальнях основні дієти № 1, 2, 5, 7, 9, 10. В нумерації дієти № 7 і 10 наводяться під загальним № 7/10, оскільки вони мають багато спільного. Дієтичне харчування здійснюється під постійним контролем медичного працівника, посада якого вводить в штат ідальні.

Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, враховувати особливості захворювання. Їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має деякі особливості, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення щадних режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшують вміст певних речовин (цукрів, екстрактивних речовин), обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв.

Набір продуктів визначається характеристикою дієт. Для приготування дієтичних страв використовують такі продукти: хліб пшеничний з борошна вищого, І і ІІ сортів (крім дієти № 9) вчорашньої випічки; масло вершкове і топлене; оливкову, кукурудзяну, соняшникову олію, нежирну яловичину; курей, кролів, нежирну рибу (тріску, судака, окуня, навагу, щуку); крупи і макаронні вироби; молоко, кефір, кисле молоко, некислий сир; свіжі овочі з деякими обмеженнями залежно від характеру дієти.

Для приготування страв для всіх дієт забороняється використовувати копчені ковбаси, закусочні консерви, жирне м'ясо, гусей, качок, жирну рибу, свиняче сало, чорний хліб, тістечка з кремом, гострі приправи.

Різні види м'яса і птиці є важливим джерелом повноцінних білків. Проте екстрактивні речовини, що містяться в них, сприяють сильному виділенню шлункового соку. Велика кількість жирів негативно впливає на роботу печінки, нирок і протипоказана при багатьох захворюваннях (виразкова хвороба шлунка, гастрит з

— 220,
сухари
2, яйця
000.

вильну
і якуш-
ричне-
м набу-

исмаку
аки.

мпера-
вироби

у крох-
жність,

більшу?

стенції?

борошно

Дієта № 1. Призначають при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічному гастриті з нормальною або підвищеною секрецією шлункових залоз після операцій на шлунку.

Мета дієти — щадити слизову оболонку шлунка, обмежуючи хімічні, механічні та термічні подразнення.

Хімічний склад дієти, г: білків — 100-110 (60 % тваринних), жирів — 100-110 (20-30 % рослинних), вуглеводів — 400-450, кухонної солі — до 8, вільної рідини — 1,5 л; енергетична цінність — 2900-3100 ккал.

Для цієї дієти страви готують у протертому або подрібненому вигляді, їх варять основним способом, на парі або припускають, овочі й борошно не па-серують.

Дозволяється вживати хліб пшеничний з борошна вищого і I сортів учорашньої випічки або підсушений; нездобні булочки (1-2 рази на тиждень); сухий бісквіт, нездобне печиво; відварні або парові страви (у натуральному або протертому вигляді) з нежирних сортів м'яса яловичини, телятини, кролика (без сухожилків), птиці (без шкіри), язика, печінки (пюре, суфле, м'ясні кульки, паштет з печінки, м'ясний сир), нежирну шинку, варені ковбаси; відварні, парові, заливні страви з риби та рибної котлетної маси; малосолону зернисту ікру в невеликих кількостях; не круто зварені яйця, парові омлети, яєчні; молоко і некислі кисломолочні продукти, сир негострий протертий; жири: масло вершкове несолоне, рафіновану, оливкову і соняшникову олію; каші, зварені на молоці або воді, — манну, добре розварену рисову, протерті гречану і геркулесову, парові пудинги, суфле, котлети з мелених круп, відварні подрібнені макаронні вироби; протерті перші страви на овочевих відварах з круп, овочів; солодкі страви (протерті узвари, киселі, желе); чай з молоком.

Для приготування страв забороняється використовувати м'ясні, рибні та грибні бульйони, консервовані овочеві відвари, овочі, багаті на ефірні олії і глюкозиди (редиску, редьку, петрушку, селеру, цибулю) 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 та квашені продукти, здобне тісто, печені вироби.

Режим харчування — 5-6 разів на день.

Дієта № 2. Призначається при хронічному гастриті з пониженою шлунковою

и (сметану).

вироби
топлю,
рибу і
каронні
мірних

а. Мета
жовчо-
ляхах.
50-550,
00 ккал.

ачення
ьно об-
озщеп-
робки.
и цього,

н, холе-
ітамінів
лочних
б білий

молоко,
на ово-
і запе-
с, риби,
ах і хо-
киселі,
сті.

бульйо-
родукти,
і серце-

різко обмежують.

Для дієти 7/10 використовують перші страви молочні, вегетаріанські з різни-ми крупами, овочеві, фруктові; соуси молочні, сметанні, овочеві з додаванням натурального оцту, лимонної кислоти, цибулеві з вивареної, а потім підсмаженої цибулі; закуски — в основному овочеві (салати і вінегрети, кабачкова або баклажа-нова ікра з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі); плоди і ягоди — різні (особливо рекомендують абрикоси, курагу, урюк) в сирому, запеченому виг-ляді, а також в узварах, киселях, желе; напої — чай натуральний неміцний, чай з молоком, кава неміцна, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини. Вживання яєць, вершків, сметани обмежують.

Забороняється використовувати м'ясні, рибні, грибні міцні бульйони і соуси; смаження у фритюрі; солоні продукти і страви; м'ясні та гастрономічні товари; жири — яловичий, свинячий, баранячий; здобне тісто, креми, тістечка; бобові, шпинат, щавель, какао, шоколад.

Дієту № 9 призначають при цукровому діабеті. Мета дієти — створити умови для нормалізації вуглеводного, частково жирового, водно-сольового і білкового обміну.

Дієта характеризується різким обмеженням вуглеводів, помірним обмеженням жирів, органічних продуктів, які утруднюють роботу печінки (екстрактивні речо-вини м'яса, риби), і прийомів теплової обробки (смаження).

Хімічний склад дієти, г: білків — 100 (60 % тваринних), жирів — 80 (25-30 % рослинних), вуглеводів — 300, кухонної солі — 12, вільної рідини — 1,5 л; енерге-тична цінність — 2300 ккал; вітаміну С — 100-150 мг, В₁ і В₂ — по 4-6 мг, А — 3-4 мг, нікотинової кислоти 30-45 мг.

Страви для дієти готують відварними і запеченими. М'ясо і рибу запікають після попереднього відварювання. Моркву, ріпу, брукву для видалення з них цукрів можна попередньо відварювати або вимочувати у нарізаному вигляді. Для солод-ких страв використовують сахарин. Сіль додають у нормальній кількості. Темпе-ратура їжі звичайна.

Рекомендується використовувати нежирне м'ясо яловичини, свинини, кро-ликів, курей; ковбасу варену й діабетичну; холодець яловичий; нежирну рибу; молоко і кисло-молочні продукти у натуральному вигляді та у поєднанні з іншими продуктами; плоди і ягоди кисло-солодких сортів у будь-якому вигляді; масло вершкове, топлене масло, соняшникову та оливкову олію; перші страви з овоча-ми, небагатими цукрами; неміцні бульйони (м'ясні, рибні, грибні); соуси ово-

шаткують. Змішують, заправляють сметаною, цукром і розчином лимонної кислоти (крім дієти № 5).

Капуста — 50/40, морква — 62,5/50, яблука — 28,5/25, сметана — 20, кислота лимонна (2 % розчин) — 5, цукор — 10, сіль — 1,5. В и х і д — 150. Рибний пащтет (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9). Моркву дрібно шаткують і тушкують у вершковому маслі. Філе сазана чи судака з шкірою без кісток припускають. Пропускають рибу і моркву через м'ясорубку з малими отворами, додають вершкове масло і збивають до утворення пухкої маси.

Пащтет формують у вигляді батона чи бруска. Зверху посипають подрібненою зеленою цибулею. Для дієти № 1, 5 замість зеленої цибулі пащтет прикрашають вершковим маслом.

Сазан — 249/122 або судак 233/122, морква — 25/20, масло вершкове — 30, сіль — 1,5, цибуля зелена — 2,5/2. В и х і д — 130.

Риба в маринаді (дієти № 5, 7/10). Філе судака або щуки з шкірою і реберними кістками нарізують на порції й варять. Для маринаду дрібно нарізану моркву і відварену цибулю з'єднують, додають олію й припускають до готовності. Додають томатне пюре, сіль, цукор. Доводять до кипіння й охолоджують.

Перед подаванням заливають охолодженим маринадом. Для дієти № 7 маринад не солять.

Судак — 171/94 або щука — 165/94, маса вареної риби — 7,5, морква — 43,8/35, цибуля ріпчаста — 18,7/15, цукор — 10, томатне пюре — 10, олія — 15, сіль — 1,5. В и х і д — 150.

М'ясний сир (дієти № 1, 2). Варене яловиче м'ясо тричі пропускають через м'ясорубку. Додають охолоджену в'язку рисову кашу. Змішують і протирають крізь сито. Додають вершкове масло, збивають, надають форми ковбаси й охолоджують.

Перед подаванням нарізують тонкими скибочками.

Яловичина — 77, маса вареного м'яса — 35, вершкове масло — 20, рис — 6, маса каші — 27, сіль — 1,0. В и х і д — 80. Масло з сиром (дієти № 1, 2).

Розм'якшене вершкове масло змішують з натертим твердим сиром. Добре збивають, надають форми батона чи брусочка й охолоджують.

Масло — 20, сир Голландський — 21,7/20. В и х і д — 40.

чення у харчуванні людей із запальними захворюваннями, гіпертонічною і серцевою хворобою, які супроводжуються набряками. Овочі містять багато солей калію, порівняно з невеликим вмістом натрію. Калію багато в кабачках, гарбузах, баклажанах. З них готують пюре (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9), пінники (№ 1), оладки (№ 2), бабки (№ 1 і 2), смажать (№ 2, 7/10). У широкому асортименті готують страви з моркви.

Для дієт № 1 і 2 майже всі овочеві страви готують у протертому вигляді (пюре, бабки, пінники). Для дієти № 1 їх готують паровими і вареними, а для дієти № 2 — паровими, вареними, тушкованими і запеченими. Заборонені страви з ріпи, редьки. Для дієт № 5 і 7/10 використовують дуже широкий асортимент овочів, крім щавлю, шпинату і грибів. Страви готують у вареному і запеченому вигляді.

Для дієти № 9 готують різні страви з тих овочів, які містять мало вуглеводів. Моркву, буряки, ріпу, картоплю обов'язково відварюють або припускають, після чого тушкують, запікають або смажать (картоплю).

При приготуванні страв часто овочі комбінують із сиром, яблуками, курагою (картопляне пюре з морквою, картопляна бабка або ватрушка з сиром, бурякове пюре з яблуками, морквяний пінник з сиром тощо).

Страви з круп. Асортимент страв з круп і способи приготування їх для лікувального харчування такі ж самі, що і для раціонального харчування. Серед каш віддають перевагу рідким і в'язким кашам на воді або молоці, які готують з додаванням овочів (манна і рисова каша з протертою морквою, пшоняна з гарбузом). Для дієт № 1 і 2 каші протирають.

Готують різні кулінарні вироби з каш: бабки парові (дієти № 1, 2, 5, 7/10), котлети, битки, кнелі (дієти № 2, 5). Для дієт № 5 і 7/10 у каші та вироби з них додають чорнослив, сушені фрукти. Для цих дієт готують запіканки і бабки з протертим сиром. Тільки для дієти № 9 страви з круп різко обмежують.

З макаронних виробів готують страви для всіх дієт, крім № 9. Для дієт № 1 і 2 макаронні вироби нарізають на шматочки завдовжки 1-2 см.

Подають макаронні вироби з маслом (дієта № 1), з м'ясом (№ 2), з томатним пюре і сиром або овочами (№ 2 і 5). Запікають макаронні вироби з сиром для дієт № 2 і 7/10.

Рибні страви. Страви з риби слабо подразнюють стінки шлунка і кишок. Тому їх використовують для дієт № 1, 2 не тільки у січеному, а й у натуральному

Манна каша в'язка з морквою (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Воду доводять до кипіння, додають сіль, цукор, всипають манну крупу і, помішуючи, варять при слабкому кипінні 15-20 хв до готовності.

Сиру обчищену моркву подрібнюють і тушкують з вершковим маслом. Готову кашу змішують з тушкованою морквою і гарячим молоком. Ставлять у жарову або парову шафу на 25-30 хв. Відпускають кашу з шматочком вершкового масла.

Крупа манна — 40, вода — 100, молоко — 50, масло вершкове — 17, морква — 60/48, цукор — 6, сіль — 1. В и х і д — 250/10.

Пшоняна каша із сушеними фруктами (дієти № 5, 7/10). Сушені яблука, абрикоси (без кісточок) миють у теплій воді, нарізують дрібними шматочками. Кладуть у гарячу воду, додають сіль, цукор, доводять до кипіння, засипають підготовлене пшоно, перемішують і варять до загусання. Доводять до готовності у жаровій шафі.

Подають кашу зі шматочком вершкового масла.

Пшоно — 50, яблука або абрикоси сушені — 40, цукор — 10, сіль — 1,8, вода — 125, масло вершкове — 15. В и х і д — 215/15. Галушки манні зі сметаною (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9). На суміші молока і води або на воді варять густу в'язку манну кашу (з 1 кг крупи дістають 3 кг каші). Охолоджують до температури 70 °С, додають яйця, розтоплений маргарин і добре перемішують. Потім з цієї маси за допомогою двох ложок або кондитерського мішка формують галушки (по 10-15 г), кладуть у підсолений окріп і варять при слабкому кипінні 5-6 хв. Готові галушки виймають шумівкою і направляють вершковим маслом.

Крупа манна — 80, вода — 150, яйця — 10, маргарин столовий — 5, маса варених галушок — 250, сметана — 25. В и х і д — 250/25. Гречана бабка з сиром, парова (дієти № 2, 5, 7/10). Зварену на суміші молока і води гречану кашу пропускають через протиральну машину, додають протертій сир, сіль, цукор, жовтки сирих яєць і добре перемішують. Обережно вводять збиті білки, перемішують, розкладають у порціонні сковороди або формочки, змащені вершковим маслом, і варять на парі 30-35 хв.

Для дієти № 7/10 бабку можна запекти у жаровій шафі. Перед подаванням бабку виймають з формочки і перекладають на підігріту тарілку. Подають із сметаною або вершковим маслом чи сметанним соусом.

Крупа гречана — 50, молоко — 60, вода — 60, сир — 75, яйця — 24, цукор — 10, сіль — 1,5, масло вершкове — 3, сметана — 20 або масло вершкове — 10, чи

§ 6. Солодкі страви. Напої

У дієтичному харчуванні при різних захворюваннях використовують натуральні плоди і ягоди, узвари, киселі, желе, муси, самбуки, креми, пінники, яблука печені, різні соки, фруктовово-ягідні та гарячі напої, кип'ячене молоко.

Особливо цінні солодкі страви при захворюваннях, коли протипоказана сіль і бажане введення цукрів, які легко засвоюються, тобто нирок, серця, атеросклерозі, гіпертонії. При цукровому діабеті (дієта № 9) вживають кислі сорти плодів і ягід, цукор замінюють сахарином (замість 1 г цукру беруть 0,002 г сахарину). Щоб сахарин було зручніше дозувати, його попередньо розчиняють у гарячій воді — на 1 л води 2 г сахарину. Цього розчину беруть стільки ж, скільки потрібно на страву цукру (тобто замість 10 г цукру беруть 10 г розчину сахарину).

Для дієт № 5, 7/10 рекомендуються узвари, киселі, желе з абрикосів, кураги, урюку, чорносливу; для дієти № 2 — кисіль, желе з чорниці (сушеної або свіжої).

Узвари, киселі, желе, пінники, креми, напої готують за загальними правилами. Норма солодких страв на порцію, г: кисіль — 150-200, узвар — 150-200, желе — 100-150, мус — 100-150, креми — 100-150, свіжі плоди і ягоди — 100-150. Сирна запіканка з морквою (дієти № 2, 5, 7/10). Нашатковану моркву тушкують з вершковим маслом і молоком до готовності, охолоджують до температури 50-60 °С, змішують з протертим сиром, яйцями, цукром, вершковим маслом, манною крупою, додають ванілін. Викладають на змащений вершковим маслом лист і запікають у жаровій шафі. Відпускають запіканку зі сметаною.

Сир — 151,5/150, крупа манна — 15, яйця — 12,9, цукор — 20, морква — 62,5/50, масло вершкове — 5, ванілін — 0,002, молоко — 50, сіль — 2, маса готової запіканки — 280, сметана — 20. В и х і д — 300. Чорничний кисіль (дієта № 2).

Чорниці перебирають, промивають у теплій воді, кладуть у посуд, заливають холодною водою і варять до повного розм'якшення. Відвар проціджують, ягоди протирають крізь сито.

У відвар з протертими ягодами всипають цукор, лимонну кислоту, нагрівають до кипіння, вводять розведений крохмаль. Перемішують і доводять до кипіння. Трохи охолоджують, розливають у порціонний посуд, посипають цукром і охолоджують. Чорниці сушені — 15 або свіжі — 32,6/32, цукор — 24, крохмаль картопляний —

вий присмак, у варенці й ряжанці — пастеризації. Колір молочно-білий, ряжанки і варенця — кремовий з брунатним відтінком. Згусток у міру щільний, стійкий, незрушений, без газотворення, на поверхні допускається незначне виділення сироватки (не більш ніж 3 % від об'єму), у варенці й ряжанці допускається наявність молочних плівок. В ацидофільному і Південному кислому молоці згусток злегка тягучий. Кислотність кислого молока 80-110 Т (Південного — 90-140, ряжанки — 75-100 Т).

Напій "Сніжок" — різновид кислого молока. Його виготовляють солодким і гаюдово-ягідним. За консистенцією він нагадує рідку сметану. Кислотність 80-110 °Т. Жирність солодкого напою не менш ніж 3,4, плодово-ягідного — 3 %.

Ацидофільні продукти мають високі лікувальні властивості, оскільки ацидофільна паличка легко приживається в кишечнику, пригнічує ріст патогенних бактерій. Ацидофільні продукти виготовляють у такому асортименті: ацидофільне (з пастеризованого молока, яке сквашується чистими культурами ацидофільної палички), ацидофільно-дріжджове молоко (крім ацидофільної палички додають дріжджі), ацидофільн (з молока, яке зброджують чистими культурами ацидофільної палички, молочнокислого стрептокока з додаванням кефірної закваски). Ацидофільно-дріжджове молоко використовують при лікуванні туберкульозу, ацидофільне — дизентерії та черевного тифу.

Консистенція ацидофільних напоїв має бути однорідною, такою, як рідка сметана, може бути в'язкою або тягучою, допускається незначне відокремлення сироватки (не більше 3 % від об'єму). Смак і запах чисті, кисло-молочні, специфічні, приємні, освіжаючі, злегка гострі, з легким дріжджовим запахом. Колір молочно-білий або світло-кремовий, рівномірний. Вміст жиру — 1-3,2 %, цукру (в солоде ких") — не менш ніж 5-6 %, кислотність 75-130 °Т.

Кефір виробляють з пастеризованого молока сквашуванням закваскою з кефірних грибків, які зумовлюють молочнокисле і спиртове бродіння, в такому асортименті: жирний (вміст жиру 3,2 %), підвищеної жирності (вміст жиру 6 %), нежирний і вітамінізований (з додаванням вітаміну С). Галлінський кефір випускають 1 % жирності та нежирний, фруктовий — 2,5 % жирності та нежирний з додаванням плодових або ягідних сиропів.

Кефір корисний при лікуванні ожиріння, атеросклерозу, гіпертонії, цукрового діабету, при захворюваннях печінки, нирок. Він збуджує апетит, угамовує спрагу, добре засвоюється організмом. Енергетична цінність 100 г кефіру жирного 59 ккал, або 247 кДж.

§ 1. Характеристика харчових речовин, які виводять радіонукліди і підвищують захисні функції організму

До харчових речовин, які виводять радіонукліди та підвищують захисні функції організму, відносять пектин, альгінат натрію харчовий, пшеничні висівки, квітковий пилок, яблучний порошок.

Пектин одержують з різних рослинних продуктів: яблук, ягід, буряків та ін. Він має вигляд порошку від білого до сіро-коричневого кольору з слабко вираженим запахом та смаком плодів і овочів, з яких його виробляють. У суміші з цукром добре розчиняється у воді, при кип'ятінні та наступному охолодженні утворює драглисту масу.

Перед використанням пектин попередньо змішують з цукром-піском (оптимальне відношення 1 : 5) і цю суміш додають у напої, солодкі страви та різні вироби. Крім здатності утворювати драгли пектин має цінні лікувальні та біологічні властивості. Він є добрим засобом при лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту, виразки шлунка, пригнічує гнильні процеси в кишечнику. Більш ефективний щодо цього пектин фруктів.

Пектинові речовини мають цінні біологічні властивості, регулюють вміст холестерину, позитивно впливають на внутрішньоклітинні реакції дихання та обміну речовин, підвищують стійкість організму до алергічних факторів. Пектинові речовини стимулюють загоювання ран, прискорюють лікування опіків, виводять радіонукліди.

Альгінат натрію харчовий. *Альгинати* — полісахариди, які одержують виділенням альгінової кислоти у вигляді натрієвої солі (альгінату натрію), лужною екстракцією бурих морських водоростей (ламінарія).

Альгинат натрію — світло-коричневі пластинки з жовтим відтінком, які у воді (оптимальне співвідношення 1: 10) бубнявють і набувають драглистої консистенції. Смаку і запаху альгінат натрію не має. Він не змінює своїх властивостей при тривалому кип'ятінні. У виробництві продуктів харчування застосовується як стабілізатор-емульгатор та речовина, що утворює драгл.

При виготовленні солодких страв, напоїв та перших страв альгінат натрію заливають холодною кип'яченою водою або молоком (1: 10), витримують протягом однієї години та доводять до кипіння. Готовий розчин проціджують і використовують.

обробки
ктів

ють?

го вико-

готовності 10 хв. Охолоджують. Перед відпусканням страву посипають подрібненою зеленню.

Буряк варений обчищений — 700, яблука — 200, масло вершкове — 40, цукор — 20, сметана — 120, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату натрію — 50. В и х і д — 1000. Закуска з кабачків і білоголової капусти з альгінатом натрію. Кабачки запікають у жаровій шафі, охолоджують, обчищають, подрібнюють.

Нашатковану білоголову капусту тушкують до напівготовності з додаванням води (20 % до маси капусти), додають пасеровану з томатним пюре нарізану соломкою ріпчасту цибулю з томатом, альгінат натрію і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають подрібнені кабачки, заправляють оцтом, сіллю, перцем. Відпускають 75—100 г на порцію.

Кабачки без шкірочки печені — 698, капуста білоголова свіжа — 220, цибуля ріпчаста — 110, томатне пюре — 100, олія — 50, оцет 3 % — 30, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату — 100. В и х і д - 1000.

Ікра з баклажанів з альгінатом натрію. Промиті баклажани з видаленою плодоніжкою запікають у жаровій шафі до готовності, охолоджують, знімають шкірку, подрібнюють. Нашатковану ріпчасту цибулю пасерують 10—15 хв, з'єднують з подрібненими баклажанами, альгінатом натрію і тушкують до загусання, заправляють товченим часником, оцтом, сіллю, перцем. Можна готувати без часнику.

Відпускають 75—100 г на порцію.
Баклажани печені обчищені — 1050, цибуля ріпчаста — ПО, олія — 150, томатне пюре — 100, оцет 3 % — 30, часник — 6, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату — 100. В и х і д — 1000. Морквяно-висівкові котлети з альгінатом натрію. Почищену моркву ріжуть тонкою соломкою або подрібнюють на овочерізці, припускають з додаванням молока або масла.

Наприкінці припускання всипають тонкою цівочкою підготовлені висівки, альгінат натрію, ретельно розмішують і варять до готовності. Утворену масу охолоджують до 40—50 °С, додають сіль, розмішують, порціонують, формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у борошні та смажать з обох боків. Подають із сметаною.

Морква — 160, масло вершкове — 5, молоко — 35, висівки пшеничні — 15, альгінат натрію — 3, борошно пшеничне — 12, маса напівфабрикату — 180, олія для смаження — 10, маса смажених котлет — 150; сметана — 20. В и х і д - 170.

Картопля — 1/5, яйця — 10, альгінат натрію — 3, борошно пшеничне — 5, маса картопляної суміші — 170. *Для фаршу:* яйця — 10, сир — 38, цукор — 3, сметана — 10. Маса фаршу — 60; маса напівфабрикату — 230; олія для змащення листів — 3. В и х і д — 200. Морквяна запіканка з пшеничними висівками. Обчищену моркву нарізають соломкою або подрібнюють на овочерізці, додають вершкове масло, воду і припускають. Перед закінченням припускання всипають тонкою цівкою просіяні та підсушені пшеничні висівки, ретельно розмішують і прогрівають до готовності. Утворену масу змішують із цукром. Суміш викладають на лист, посиляний сухарями, поверхню вирівнюють, змащують сметаною, наносять візерунок та запікають. При відпусканні поливають сметаною або маслом вершковим.

Морква — 217, олія — 10, висівки пшеничні — 20, вода — 35, сметана — 5, маса готової запіканки — 200; сметана — 20 або масло вершкове — 5. В и х і д — 220/205. Запіканка із моркви. Обчищену моркву нарізають соломкою або подрібнюють на овочерізці, припускають з додаванням води і вершкового масла. Наприкінці припускання всипають сухий альгінат натрію, ретельно розмішують, проварюють до готовності. Утворену масу перемішують з цукром, викладають на лист, посиляний сухарями, поверхню вирівнюють, змащують сметаною, наносять візерунок та запікають. При відпусканні поливають сметаною або маслом вершковим.

Морква — 271, масло вершкове — 10, вода — 35, маса припущеної моркви — 200; альгінат натрію — 2, яйця — 19,5, цукор — 6, сухарі — 5, сметана — 5, маса напівфабрикату — 240; маса готової запіканки — 210; сметана — 20 або масло вершкове — 5. В и х і д — 230/215. Каша гарбузово-манна з альгінатом натрію. Почищений гарбуз пропускають крізь овочерізку або нарізають кубиками, припускають до напівготовності з додаванням масла вершкового, потім всипають тонкою цівкою манну крупу, додають альгінат натрію, цукор, сіль і варять до готовності.

При відпусканні на кашу кладуть шматочок масла вершкового.

Гарбуз — 235, масло вершкове — 5, крупа манна — 10, цукор — 10, альгінат натрію — 2, молоко для замочування альгінату натрію — 50, вода для припускання гарбуза — 60, маса готової каші — 310; масло вершкове — 5. В и х і д — 315. Кисіль літо. Журавлину або брусницю, або чорницю, або смородину, чи вишню перебирають, видаляють плідоніжки, мийуть, з вишні

маслом просіяні — 15 хв. м невеличкі, охоплюють, смактаную. ве — 5, ічне — ажених 75/160. ртоплю ієнічні масу із о залимаслом іорцію. цибуля я — 10, х і д - ють від ієнічні ечену з з обох ттаную. ні — 25, — 310.

дляють , підгої маси. ажать з естаную. яйця —

пектин — 1. В и х і д — 200. Желе свіжість. Із перебраних та помитих ягід відтискають сік і зберігають його у холодному місці. Мезгу, що залишилася, заливають гарячою водою і варять 5-8 хв. Відвар проціджують, додають цукор, змішаний з пектином, нагрівають до кипіння, знімають із пверхні сиропу піну, потім додають підготовлений набух*-лий желатин, перемішують, доводять до кипіння.

У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, доведений до кипіння, розливають у порціонні формочки і залишають у холоді при температурі від 0 до 8 °С протягом 1,5—2 год для застигання. Перед відпусканням формочки з желе на 2/3 об'єму занурюють на кілька секунд у гарячу воду, легенько струшують і викладають у креманку або десертну тарілку.

Желе відпускають по 100—150 г на порцію із соусом солодким, сиропом плодовим або ягідним натуральним (20 г на порцію) чи із збитими вершками (20-30 г на порцію), або подають кип'ячене холодне молоко (100—150 г на порцію).

Журавлина або смородина червона, чи смородина чорна — 120, вода для журавлини або смородини — 890, суниці (садові) чи малина — 140, вода для суниць або малини — 830, вишня — 140, вода для вишні — 850, цукор — 120, желатин — 30, пектин — 10. В и х і д — 1000. Желе фруктове з пектином. Цукор змішують із пектином, додають воду і варять сироп. У гарячому цукровому сиропі розчиняють підготовлений желатин, перемішують і доводять до кипіння, додають сік плодовий або ягідний, або екстракт плодовий чи ягідний, проціджують, розливають у форми й охолоджують.

Желе відпускають по 100—150 г на порцію із соусом солодким, сиропом плодовим або ягідним натуральним (20 г на порцію).

Сік яблучний або плодово-ягідний, чи гранатовий натуральний — 250, вода для соку — 659 або екстракт плодовий — 15, вода для екстракту — 885, цукор — 120, желатин — 30, пектин — 10. В и х і д — 1000. Мармелад особливий. Курагу миють, заливають гарячою водою та залишають на 2—3 год для набухання, потім варять у тій самій воді до готовності і протирають. Родзинки ретельно перебирають, миють і варять 5—10 хв, проціджують, подрібнюють. Горіхи чистять від шкаралупи, смажать, подрібнюють. Пшеничні висівки підсушують у жаровій шафі при температурі 90 °С протягом 15 хв, до золотистого кольору, охолоджують, подрібнюють, просіюють. Підготовлені курагу, родзинки, горіхи змішують, додають відвар, який залишився після відварювання кураги, доводять

русу —
иці або
н — 10.
миють,
ють сік.
м'якоті,
настину
нї 5:1)
шуючи,
одають
ини —
- 1000.
лча-вок
едення
ивають
дваром,
ля цьо-
журав-
нують.
— 20,
норми,
аний із
охмаль,
решту
ють.
плянний
ло або
піння,
У
піння,
й —

Бідпускають суфле гарячим відразу після випікання у тій самій сковороді, попередньо посипавши цукровою пудрою.

Кип'ячене холодне молоко або вершки подають у молочнику.
Яйця (білки) — 87,5, цукор — 40, масло вершкове — 2, пюре плодове або ягідне (консерви) — 50, пектин — 2, маса суфле — 145, пудра цукрова — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — 300. Пінник білочка. Альгінат натрію заливають холодним молоком, настоюють протягом години, доводять до кипіння. Ядра горіха підсушують у жаровій шафі, періодично перемішуючи, потім горіхи вивільняють від оболонки і подрібнюють.

Яечні білки охолоджують і збивають до утворення густої піни. Жовтки розтирають з цукром, додають борошно, подрібнені горіхи, розводять гарячим молоком з альгінатом натрію та, безперервно перемішуючи, проварюють суміш до загусання. Гарячу суміш вливають тонкою цівочкою при швидкому перемішуванні у збиті білки.

Підготовлену масу викладають на порціонну сковороду, змащену маслом, і випікають у жаровій шафі протягом 12—15 хв.

Відпускають суфле гарячим відразу після випікання на порціонній сковороді. При подаванні посипають цукровою пудрою. Кип'ячене холодне молоко або вершки подають у молочнику.

Яйця — 78, цукор — 40, молоко — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 80, масло вершкове — 2, альгінат натрію — 2, горіх волоський обчищений — 25, маса суфле горіхового — 170; пудра цукрова — 5, молоко — 100. В и х і д -275. Пінник магія. Альгінат натрію заливають холодним молоком, настоюють протягом 1 години, потім доводять до кипіння. Яечні білки охолоджують і збивають у густу піну. Жовтки розтирають із цукром, додають борошно, какао-порошок, розводять гарячим молоком з альгінатом натрію та, безперервно перемішуючи, проварюють суміш до загустіння, а потім заливають її тонкою цівкою при швидкому перемішуванні у збиті білки. Підготовлену масу викладають на порціонну сковороду, змащену маслом, і випікають у жаровій шафі протягом 12—15 хв. Відпускають суфле гарячим відразу після випікання на тій самій сковороді. Суфле посипають цукровою пудрою.

Кип'ячене холодне молоко або вершки подають у молочнику.

Яйця — 78, цукор — 40, молоко — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 80, масло вершкове — 2, альгінат натрію — 2, какао-порошок — 5, маса суфле —

15, цукор-пісок — 50, аскорбінова кислота — 0,13, пектин — 10, вода — 950.

В и х і д — 1000. Соус яблучний або журавлинний з **пектином та альгінатом натрію**. Порізани скибочками яблука зі шкіркою (без серцевини) заливають гарячою водою і варять протягом 6—8 хв, (залежно від сортів) у закритому посуді до готовності, протирають.

Журавлину миють, перебирають і протирають. Мезгу заливають гарячою водою і варять 5—8 хв, проціджують. Частину відвару журавлини або яблучного пюре охолоджують, заливають ним альгінат натрію і настоюють протягом 1 год, потім з'єднують відповідно з протертими до пюреподібної консистенції яблуками або журавлиною, додають цукор, змішують із пектином, доводять до кипіння. Подають соус до пудингів, запіканок, каш.

Журавлина — 100 або яблука свіжі — 225, цукор — 125, пектин — 6, альгінат

натрію — 6, вода для яблук — 810, вода для журавлини — 900. **В и х і д — 1000.**

Соус ягідний. Альгінат натрію заливають кип'яченою холодною водою, настоюють протягом 60 хв, доводять до кипіння, потім з'єднують із фруктовим екстрактом, додають цукор, змішаний із пектином, і доводять до кипіння. Подають соус до запіканок, млинців, каш.

Екстракт гранатовий або журавлинний, або чорносмородиновий — 25, цукор-пісок — 200, пектин — 10, альгінат натрію — 10, вода — 820.

В и х і д - 1000.

Соус шоколадний або горіховий з альгінатом **натрію**. Альгінат натрію заливають сумішшю води, згущеного та натурального молока і настоюють протягом 1 год, потім доводять до кипіння.

Какао змішують з цукром. У цю суміш при безперервному перемішуванні вливають розведений альгінат натрію, доводять до кипіння, проціджують, охолоджують.

Для приготування горіхового соусу розведений у молоці альгінат натрію охолоджують до кімнатної температури, змішують зі смаженими подрібненими горіхами, розтертими з цукром. Подають соус до пудингів, запіканок, морозива.

Горіх обчищений волоський (смажений) — 300, вода — 50, молоко — 105 або какао-порошок — 100, цукор — 200, вода — 300, молоко незбиране згущене з цукром — 455, альгінат натрію — 10. **В и х і д — 1000.**

в'януть з

плоди
кипіння.

— 122

водни,
72, або
— 865,

Ягоди
дають у

кнущем

ру

кина —

укор —

ицають
а мезги
снений

0, вода

да —

ок,

ть

скають

Для обслуговування відвідувачів на підприємствах масового харчування виділяють спеціально обладнані приміщення. До них належать основні приміщення — вестибюль (з гардеробом і туалетними кімнатами), аванзал (зал чекання), загальний і бенкетний зали, буфети (основний, кавовий і буфет-хліборізка), а також підсобні приміщення — сервізна і відділення для миття столового посуду і приборів.

Вестибюль — приміщення, де розпочинається обслуговування відвідувачів. У ньому розміщуються гардероб для верхнього одягу, взуття, сумок, портфелів відвідувачів, дзеркала, м'які меблі (крісла, півкрісла), телефони-автомати, автомати для чищення взуття.

Гардероб розміщують у вестибюлі біля входу. Його обладнують широкою гардеробною стойкою, зручною для приймання і видавання одягу. Під стойкою із внутрішнього боку розміщують спеціальні полицки для взуття, сумок, портфелів. Для одягу в гардеробі встановлюють секційні металеві двосторонні вішалки з розсувними кронштейнами (7-Ю вішалок на 1 м).

Туалетні кімнати відокремлюють від вестибюля декоративними перегородками, вертикальним озелененням. У туалетні кімнати підводять гарячу і холодну воду, розміщують електричні сушарки для рук, дзеркала, забезпечують туалетним милом, папером, індивідуальними серветками для рук.

Аванзал — приміщення для зустрічі гостей або чекання. Його розміщують перед загальним і бенкетним залами.

В аванзалі створюють затишок для відпочинку відвідувачів. Тут розміщують кілька м'яких крісел, диванів, журнальні столики, підлогу застилають килимовим покриттям, прикрашають декоративними зеленими насадженнями, картинами.

Загальні і бенкетні зали — приміщення для обслуговування відвідувачів, місце для приймання їжі і відпочинку. Підприємства можуть мати один або кілька залів (залежно від потужності і типу його, форм обслуговування). Найбільш затишними вважають невеликі зали, тому великі зали (200 і більше місць) рекомендуються розподіляти декоративними або стаціонарними перегородками на бокси, ніші.

Для забезпечення нормального температурного режиму 16-18 °С при вологості повітря 60-65 % зали обладнують притоково-відсмоктувальною вентиляцією, конд и ціонерами.

У великих ресторанах обладнують буфети типу реліє — основний кавовий

сервізній під особисту відповідальність, розписавшись у відповідному журналі. У міру використання офіціанти здають посуд і прибори у мийну, отримуючи замість нього чистий.

Після того як відвідувачі встали з-за столу, весь посуд і прибори, навіть якщо частину з них не було використано, слід здавати у відділення для миття, а серветки замінювати чистими.

Наприкінці робочого дня офіціанти повертають посуд і прибори матеріально відповідальній особі сервізної, роблячи відповідні відмітки в журналі.

Розміщують сервізну поряд з відділенням для миття столового посуду і приборів.

Для зберігання столового посуду, приборів і столової білизни сервізну обладнують спеціальними шафами і стелажками. Посуд для зберігання розміщують за видами — окремо з фарфору, скла, кришталю, металу. Посуд ставлять так, щоб його зручно було брати, наприклад, чашки, соусники — ручками вправо, вази, вазочки, фужери, келихи, чарки — ніжками вверх.

Прибори розкладають у ящиках з відділеннями для ножів, виделок, ложок.

Мийну столового посуду і приборів розміщують так, щоб вона мала зручний зв'язок із залом для обслуговування відвідувачів і сервізною.

Відділення обладнують машиною для миття посуду, мийними ваннами, виробничими столами, шафами і стелажками для зберігання чистого посуду, бачками з кришками для збирання відходів.

Використаний посуд надходить у відділення через вікно, біля якого встановлюють стіл з поглибленим отвором, під яким ставлять бачок для збирання залишків їжі. Далі розміщують виробничий стіл для сортування посуду за видами (тарілки, склянки, прибори). Щоб не допустити биття посуду і зменшити шум, столи оббивають лінолеумом. Потім встановлюють мийні ванни для миття посуду і приборів уручну (три — для миття тарілок і дві — для миття скляного посуду і приборів), стіл для чистого посуду і шафи для його зберігання. Машину для миття посуду встановлюють посередині мийної.

§ 2. Інтер'єри залів

Особливо важливо створити в залах обстановку, яка сприяє відпочинку відвіду-

овання
: 2 —
ний
грій.



и	850	650	и	1100	650
«с	900	700	6-місний	1650	650
2-місний круглий	700-800	---	8-місний	2200	650
4-місний	800	800	<i>Для кафе і барів</i>		
«	850	850	2-місний	550	550
м	900	900	«	600	600
и	1250	1250	4-місний	1100	550
а	1300	850	и	1200	600
а	1400	900			
4-місний круглий	900-1100	---			
6-місний	1875	800			
и	1950	850			
«	2100	900			
6-місний круглий	1300	---			

Для зручності в роботі і правильної організації робочого місця офіціанта використовують підсобні столи. Ширина і висота їх повинні бути такими, як і обідніх столів, довжина — 600-800 мм. Страви і напої до обідніх столів можна транспортувати за допомогою сервірувальних пересувних (на колесах) візків з електричним підігріванням або без нього.

Для зберігання невеликого запасу посуду, приборів, білизни в залах підприємств масового харчування встановлюють серванти, відкидну кришку яких використовують як підсобний столик. Сервант повинен мати висувні ящики, секції. Деякі серванти мають умонтовані холодильні шафи, в яких зберігають і охолоджують безалкогольні газовані напої, пиво, соки.

Основним видом обладнання залу бару для обслуговування відвідувачів є барна стойка із сидіннями, буфет-прилавок та вітрини.

Барна стойка — робоче місце бармена, де він приймає замовлення, готує випічку, напої, десерти, закуски, а також відпускає продукцію і розраховується з відвідувачами або офіціантом.

На робочому місці бармена обладнання розміщують так, щоб не порушити температурний режим при приготуванні змішаних напоїв, щоб усе необхідне було у нього під руками. Барна стойка може мати різну форму — хвилясту, у вигляді підкови, буфет Г і П (залежно від конфігурації залу) і висоту його загалом

атами.
о може
дкрес-
вим, в
місце-
цують
ивним
СТОЛІВ,
ОСВІТ-
ВИГЛЯДІ
ЗУЧНИ-
загаль-
ь обід-
кими і
2, 4, 6,
і прий-
розра-
голов-
а 740-

ригання
м'якого
лочних
мбуків,
ня кави
я порц-
з м'яса,
горіхів

рмлену
р. Вона
о бару,

цафю,
і збері-
йними

В

ирання
столю-

для об-
го дня.
днання,
і квіти,
ям при-
ня при-
дня зал
рання із

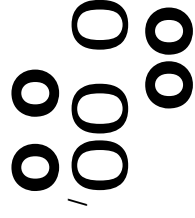
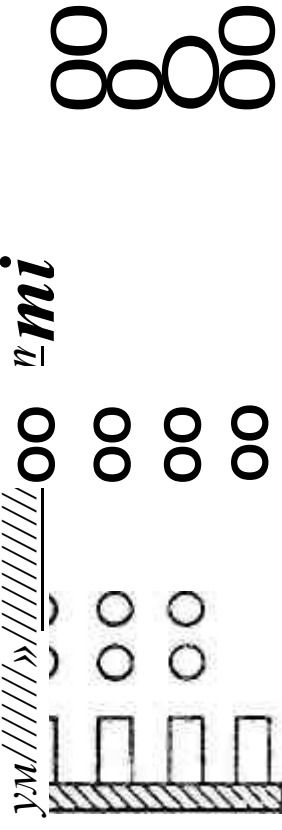


Рис. 143. Варіанти

розміщення столів у

залі: 1—по діагоналі; 2—рядами; 3—в шаховому порядку; 4—біля стіні рядами.

використовують столи різної форми, то прямокутні краще встановлювати біля стін, а круглі і квадратні — посередині. Столи прямокутної форми слід ставити рядами паралельно один до одного, квадратні — по діагоналі або в шаховому порядку (рис. 143).

Не рекомендується розміщувати столи на одній лінії із вхідними дверима. Від стін їх ставлять на відстані 10-20 см.

Розміщуючи меблі, слід залишати проходи достатньої ширини. Головний прохід у залі повинен бути 1,2-1,5 м, додаткові між групами столів — 0,9-1,2 м, для підходу до окремих місць — 0,6 м. Крісла розміщують так, щоб відстань від краю стола до спинки крісла становила 0,5 м.

Якщо в залі використовують дивани, то їх встановлюють біля стін і в центрі таким чином, щоб утворилися ізольовані ложі.

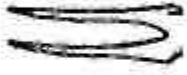
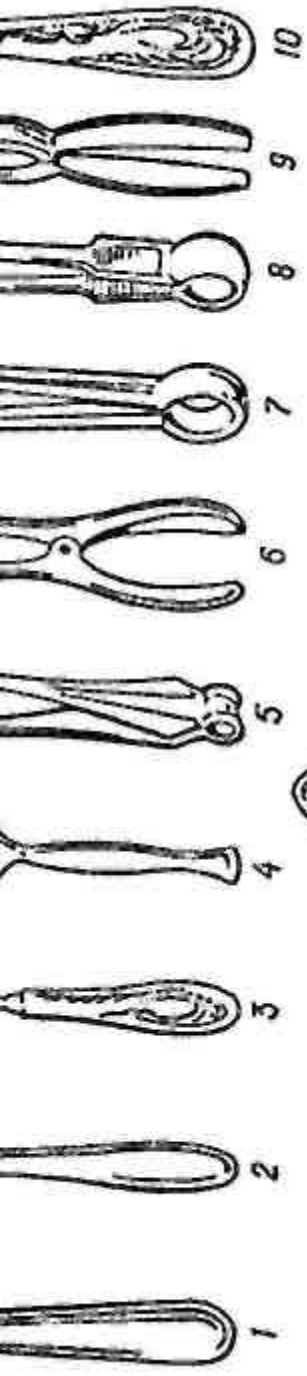


Рис. 144. Допоміжні столові прибори: 1 — лопатка для перекладання страв з м'яса; 2 — лопатка для перекладання страв з риби; 3 — лопатка для перекладання кондитерських виробів; 4 — лопатка для нарізування і перекладання солодких страв; 5— прибор для перекладання страв; 6— щипці кондитерські; 7— щипці для спаржі; 8— щипці для цукру; 9 — щипці для горіхів; 10 — черпак для порціонування перших страв; 11 — ніж-виделка для сиру; 12 — ніж для масла; 13 — ніж-пилка для нарізування лимонів; 14 — виделочка лимонна; 15 — ложка барна.

ніж для масла — має лезо у вигляді напівдуги, використовують для нарізування і перекладання вершкового масла;

ніж-пилка — для нарізування лимонів;

виделочка лимонна — для перекладання скибочок лимона має два гострих зубчики;

виделочка дворожка — для перекладання шматочків оселедця;

виделка-лопатка для шпрот — для перекладання рибних консервів (шпрот, сардин) — має широку основу у вигляді лопатки, п'ять зубчиків з'єднані в кінці перемичкою, що виключає деформування риби;

ложка для салатів — для перекладання салатів з багатопорціонного посуду. За розміром вона більша від столової ложки і коштує кінчиків у вигляді шпательної

М, ДОВ-
ЛОЖКИ І
ЛОДКИХ
РОЗИВО,
ЛЕ.

Виделка
(яблук,

і також
цному.
ашках.

ОТЬ ДЛЯ
ачений

би, три

ЛОДНИХ
МУЄТЬСЯ

страв;
наними

ШНЯНИХ

пуска-

корниці

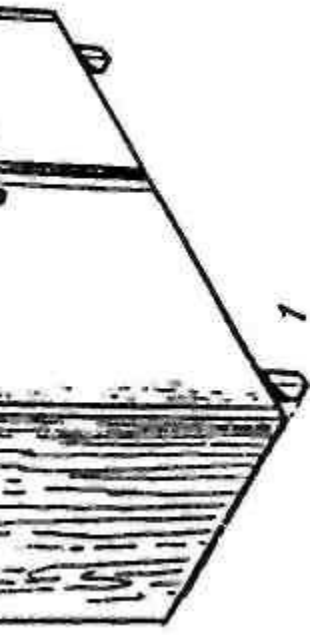


Рис. 145. Візки офіціанта.

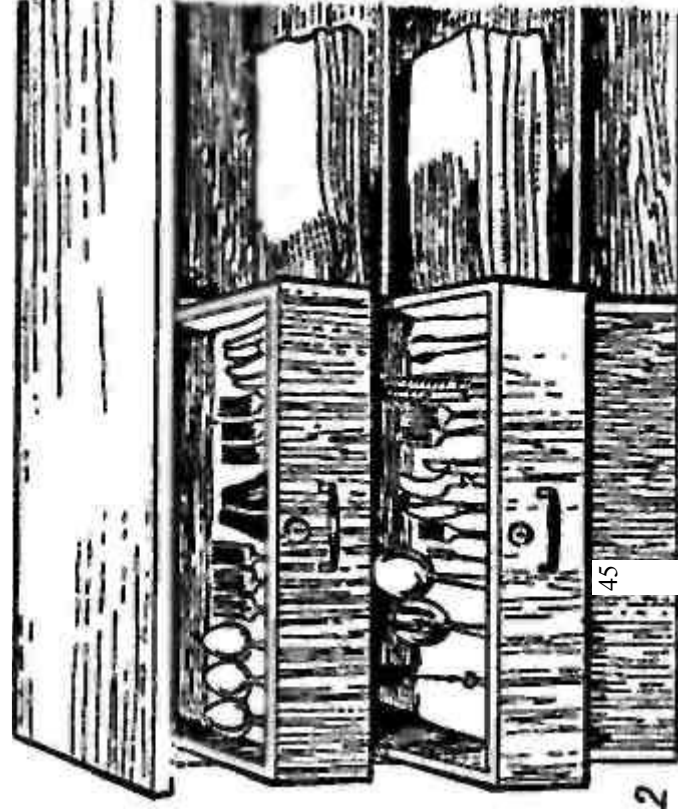


Рис. 146. Сервант офіціанта: 1 — загальний вигляд; 2 — підготовлений до роботи.

Якщо в процесі обслуговування мали місце биття, втрата посуду, приборів, про це зазначають у журналі. Вартість посуду, який став непридатним з вини відвідувача, оплачується ним за рахунком, що виписує офіціант, а з вини обслуговуючого персоналу — працівником підприємства. Якщо посуд став непридатним у процесі обслуговування (з'явилися тріщини, щербини тощо), його списують за рахунок підприємства.

Підготовка столового посуду і приборів для сервірування столів. Посуд і прибори, призначені для сервірування, ретельно полірують до блиску чистим рушником, додержуючись при цьому певних правил. При поліруванні тарілок їх тримають ребром через рушник лівою рукою, а правою, поступово покручуючи тарілку навколо осі, протирають другим кінцем рушника (рис. 147), потім протирають

вання.
лі сто-
ють роз-
ширшки

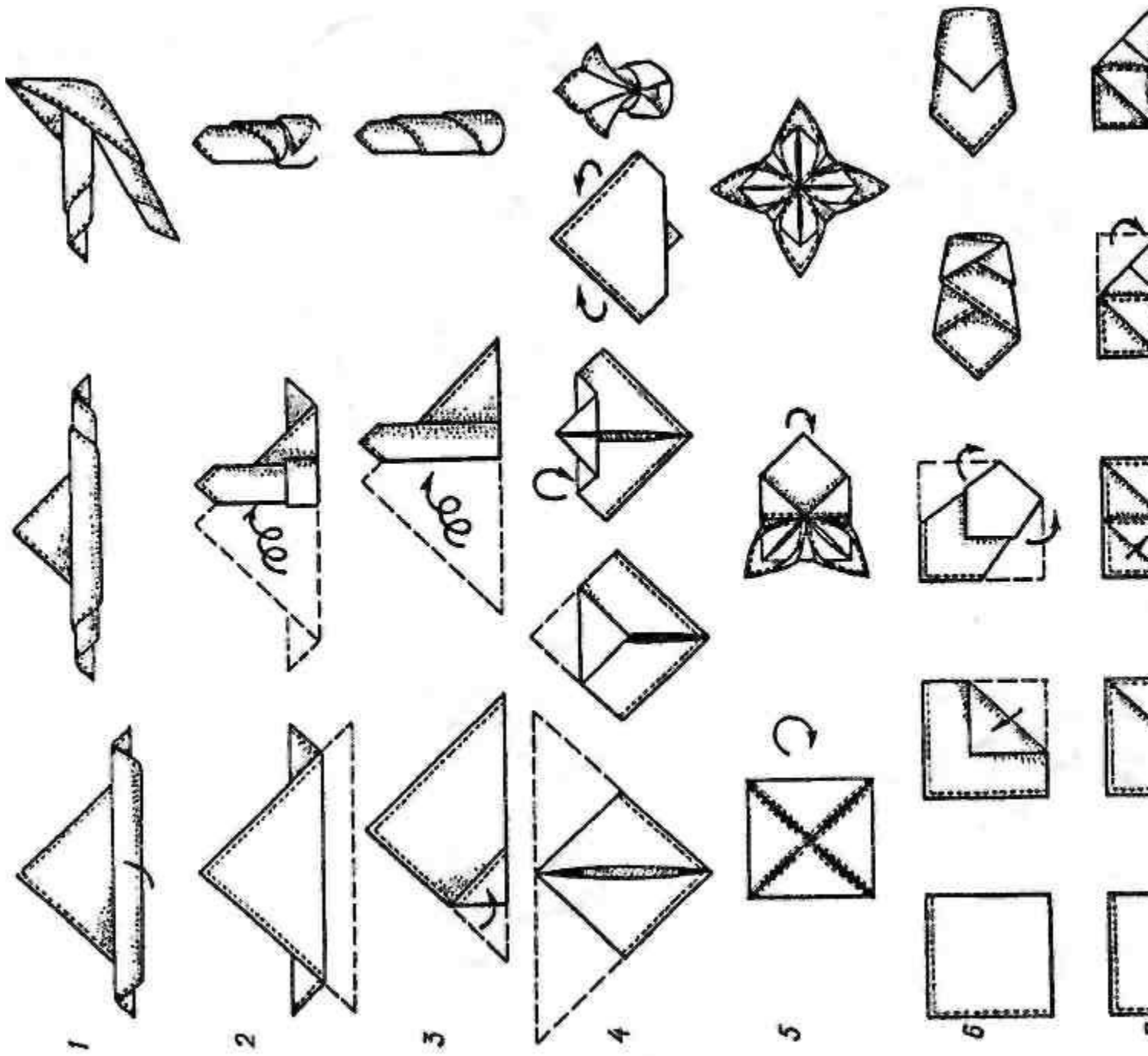
ини до
черго-
ри, а в
чники і
і норм
рочаючи
едбача-

ють гар-
е накри-
лькість
5-6 шт.

е столо-
ті місць
шт.
вагу на
дербин,
подря-
заними.
20 шт.),

вгору,
сервет-

Складені серветки розкладають на закусочні тарілки, інколи на стіл між но-
жем і виделкою (якщо немає закусочної тарілки).



ірують
ирають
насухо
но солі
х отвір
крива-

чарки.

спецій, вази з квітами. Така послідовність дає можливість швидко і правильно розмістити необхідні предмети сервірування, не допускає биття посуду, особливо скляного і кришталевого.

Накривання стола скатертиною. Відprasовані скатертини офіціант розкладає на кожний стіл. Потім скатертину, складену вчетверо, розгортає так, щоб у запросованому вигляді розмістити її вздовж довжини стола, обома руками бере край скатертини, яка знаходиться між зовнішнім пружком (який прилягає до стола) і середньою запросованою складкою, притримує її, викидаючи руки вперед. Потім опускає середню запросовану складку, акуратно натягуючи скатертину на кришку стола (рис. 151). Стіл невеликого розміру можна накрити скатертиною, взявши її за край і струсивши над столом.

Скатертина повинна звисати з усіх боків стола приблизно на 25-35 см так, щоб пружок її досягав поверхні сидінь крісел (не нижче), а добре запросована середня складка скатертини проходила по осі стола.

Столи, що мають гігієнічне пластмасове покриття, скатертинами не накривають, у цьому випадку використовують тканинні серветки розміром 35 x 50 см. Серветки розкладають на столі проти кожного місця відвідувача, на них при сервіруванні розміщують посуд і прибори.

Сервірування стола тарілками. При сервіруванні стола тарілками офіціант бере стопку (8-Ю шт.) кожного виду тарілок окремо на ручник (або серветку) на ліву руку, а правою розкладає їх на столі.

Кожну тарілку слід брати великим і вказівним пальцями, витягнутими в одному напрямі вздовж бортика, а рештою пальців підтримувати її. При сервіруванні стола мілкими столовими і закусочними тарілками офіціант повинен переміщуватися вздовж стола справа наліво, а піріжковими — зліва направо. Піріжкові тарілки зручніше розміщувати лівою рукою, тримаючи ручник із стопкою тарілок у правій руці. Закусочну або столову мілку тарілку розміщують на відстані 2 см від краю стола. Бортики піріжкових тарілок і столових мілких або закусочних повинні бути на одній лінії від центра стола.

Сервірування стола приборами. З обох боків від мілкої столової або закусочної тарілки розкладають столові прибори. Для цього офіціант бере піднос або тарілку з підготовленими приборами на долоню правої руки, а лівою розкладає виделки (столову, рибну, закусочну) зубчиками догори. Потім перекладає піднос на долоню лівої руки, а правою рукою спочатку розкладає ножі (столовий, рибний, заку-

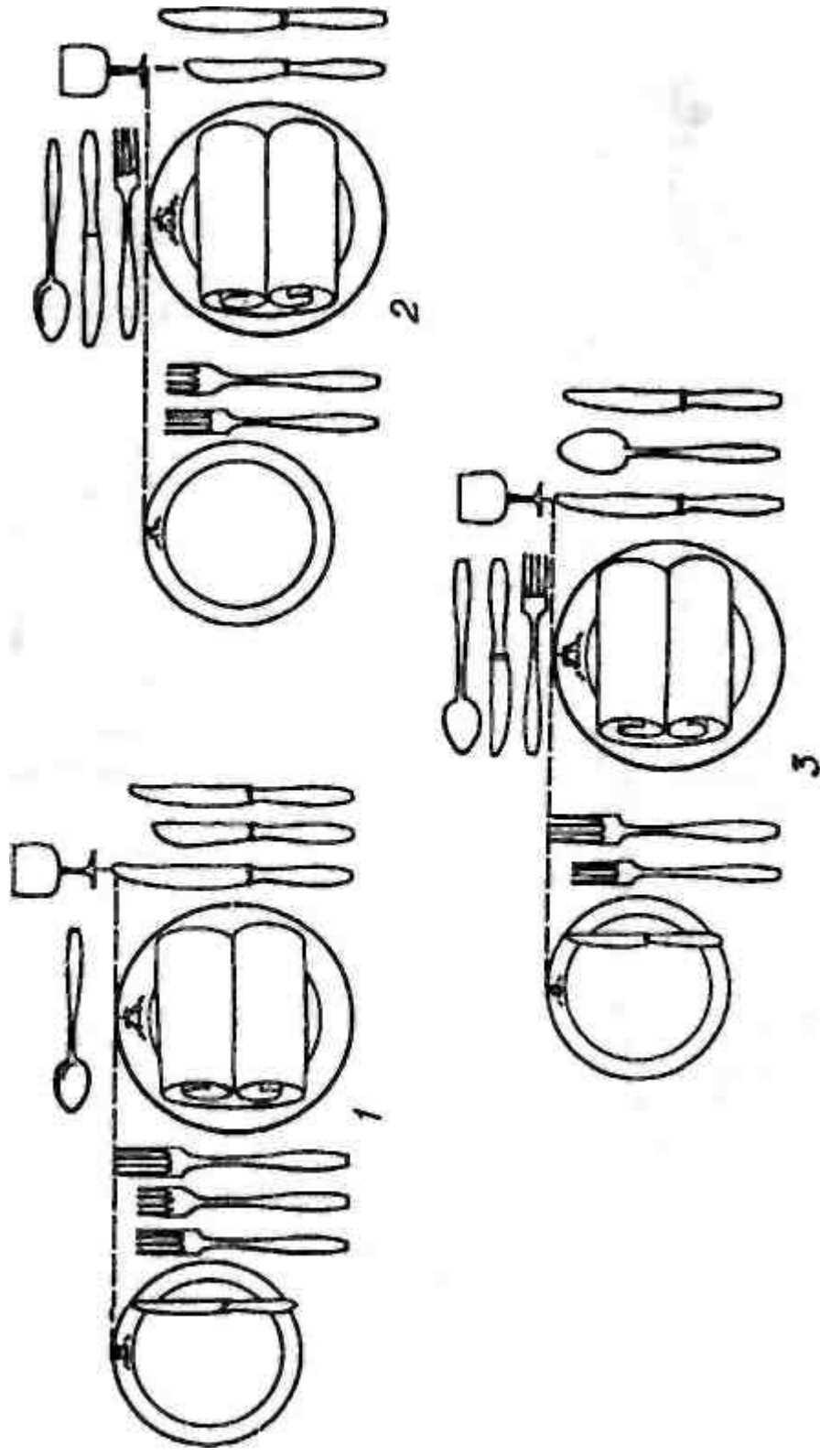


Рис. 153. Варіанти сервірування стола при подаванні:

1 — холодної закуски, рибної і м'ясної страви, десерту; 2 — холодної закуски, рибної страви, десерту; 3 — холодної закуски, першої страви, м'ясної страви, десерту.

Сервірування стола скляним (кришталевим) посудом для напоїв. Скляний (кришталевий) посуд для напоїв розміщують за закускою тарілкою (відстань між ними і краєм тарілки не менш ніж 0,5-1,0 см) ("центральна" схема) або на лінії пересікання верхнього краю тарілки з кінцями ножів ("права" схема) (рис. 154).

Кількість та асортимент предметів зі скла (кришталю), необхідних для сервірування, залежать від асортименту напоїв, які замовив відвідувач.

Скляним (кришталевим) посудом для напоїв стіл сервірують з підноса або з руки, при цьому фужери, келихи і чарки слід брати тільки за ніжки.

При сервіруванні з підноса відшпори́вані фужери келихи чарки (кожний вит

ки подають у салатниках), ножем до масла (рис. 156). Посередині стола ставлять прибори для спецій і вазочку з квітами.

Для обіду стіл можна засервірувати піржковою тарілкою, столовими приборами (виделкою, ножем і ложкою), фужером і серветкою, оскільки обов'язковою складовою його частиною (з 12 до 17 год) для більшості відвідувачів є перші і другі гарячі страви. Якщо відвідувач замовляє закуску, то сервірування доповнюють закусочною тарілкою і закусочними приборами (ножем і виделкою). Посередині розміщують прибори для спецій і вазочку з квітами.

Попереднє сервірування до вечері повинно бути більш святковим, урочистим. Відвідувачі, як правило, замовляють закуску, другі гарячі страви, напої. Тому стіл сервірують закусочною і піржковою тарілками, закусочними і столовими приборами (ножі і виделки), фужером, келихом, чаркою, гарно складеною тканинною серветкою, яку кладуть на закусочну тарілку (рис. 157). Посередині ставлять прибори для спецій і вазочку з квітами.

При обслуговуванні бенкетів стіл сервірують згідно з меню замовлення. При цьому не повинно бути зайвих предметів сервірування. Слід пам'ятати, що двома однаковими предметами сервірування — тарілками, приборами, чарками, навіть якщо вони необхідні згідно з меню замовлення, стіл не сервірують. На стіл ставлять тільки по одному предмету кожної назви, а після використання їх прибирають і замінюють такими самими предметами. Так, якщо в меню передбачено дві закуски — риба і м'ясна, то стіл сервірують однією закусочною тарілкою і одним закусочним прибором (ножем і виделкою). Після того як відвідувач з'їсть рибу закуску, офіціант прибирає використані закусочну тарілку і прибори і перед подаванням м'ясної закуски ставить чисті.

При сервіруванні стола не можна ставити відразу дві закусочні тарілки (одна на одну) і класти два закусочних прибори.

#

§ 9. Характеристика форм обслуговування відвідувачів

Основною формою обслуговування відвідувачів в усіх типах їдалень, закусокних, кафе (крім підприємств першої і вищої категорії) є самообслуговування. В

нок один працівник (бармен, буфетник, продавець).

У ресторанах, кафе, барах першої і вищої категорії відвідувачів обслуговують офіціанти. Залежно від кількості операцій, які виконує офіціант, розрізняють повне або часткове обслуговування. При повному обслуговуванні всі операції (оформлення замовлення і доставка продукції в зал, подавання страв і напоїв, приборання використаного посуду і приборів; розрахунок з відвідувачами) здійснюють офіціанти, так само як і на бенкетах і приййомах, а також при обслуговуванні відвідувачів у вечірній час.

Частково обслуговують офіціанти у денний час, у ресторанах, де реалізують експрес-обіди. Офіціанти доставляють продукцію в зал, ставлять страви на стіл. За столом відвідувачі обслуговують себе самі. Розрахунки з відвідувачами може проводити офіціант або касир. Часткове обслуговування офіціантами здійснюється також при обслуговуванні по типу "шведського стола". Відвідувачам надається можливість самим вибирати закуски, страви, вироби в будь-якій кількості. Страви розміщують на довгому столі у визначеному порядку. Перед кожною стравою кладуть прибори для їх перекладання. Чистий столовий посуд розміщують по краях стола або на підставному столі. В цьому ж залі розміщують обідні столи, які безпосередньо сервірують столовими приборами і фужерами. Оплату за харчування, однакову для всіх відвідувачів, при цій формі обслуговування проводять при вході в цей зал. Сервірування столів і приборання використаного посуду, приборів, серветок здійснюють офіціанти.

За способом розрахунку обслуговування офіціантами ділять на дві форми: з попереднім і подальшим розрахунком. Форма обслуговування офіціантами з попереднім розрахунком має три різновиди: перший — відвідувачі, ознайомившись з меню, оплачують за вибрану продукцію в касі, яка розміщена у вестибюлі, і отримують чеки на харчування; другий — передбачає придбання абонементів і талонів на комплексні види харчування; третій — розрахунок на обслуговування оплачується попередньо, згідно з замовленням.

При обслуговуванні офіціантами з подальшим розрахунком вартість страв і напоїв, які подавалися, оплачується наприкінці обслуговування. Розрахунок з відвідувачами може бути готівковим і безготівковим. Останній застосовують при обслуговуванні іноземних туристів, спортсменів.

Залежно від організації праці офіціантів обслуговування може бути індивідуальним і бригадним. При індивідуальній формі обслуговування за кожним офіці-

форма
члена

ція про
мент

мство з

засоби:
ачення.
ня, яке
сувати-

ікально
о нього
з типом

і.
ї інфор-
ент на-
цію. На
нками і
иставля-
астосо-
у і ста-
ікавлю-

ри вході
відкри-

винен привертати увагу відвідувачів. Художнє оформлення меню повинно бути органічно пов'язаним із загальним стилем підприємства. Для оформлення обкладинки меню використовують національний орнамент, зображення емблеми.

Сосиски молочні	11,0	23,9	—	1,6	266
Ковбаса Краківська напівкопчена	16,2	44,6	—	—	466
Кури І категорії	18,2	18,4	0,7	—	241
Яйця курячі І категорії	12,7	11,5	0,7	—	157
Окунь морський	18,2	3,3	-----	—	103
Сом	17,2	5,1	-----	—	115
Тріска	16,0	0,6	-----	—	69
Оселедець Атлантичний жирний	17,7	19,5	-----	—	246

Додаток 2

Порівняльна таблиця маси й міри деяких продуктів

Продукт	Масаг			
	Склянка, 250 см ³	Ложка		1 шт.
		столова	чайна	
<i>Борошно, крупи, сухарі</i>				
Борошно	160	25	8	—
пшеничне				
кукурудзяне	160	30	10	—
Крохмаль картопляний	200	30	9	—
Крупа	210	25	8	—
гречана	170	18	5	—
вівсяна				
манна	200	25	8	—
перлова	230	25	8	—*
ячна	180	20	6	—
Геркулес	90	12	8	—
Пшоно	220	25	8	—
Рис	230	25	8	—
Квасоля	220	30	10	—
Горох	200 230	20	5	—

331

334

335

328

330

189

233

379

327

58

294

232

56

748

360

897

624

899

73

27

80

19

41

34

14

49

17

45

Цукор	200								
Цукрова пудра	180								
Сіль	325								
Перець мелений чорний	—		12					6	
червоний	—		10					5	
Оцет	250		15					5	
Томатне 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	
Кава мелена	-----		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
запашний	—		—					~	0,06

40

-100

0-75

-100

0-50

-100

100

0-200

-100

5-25

0-50

0-70

0-75

800

-100

Варіант 10	Пюре з гороху Капуста цвітна варена В и х і д :	75 75 150
Варіант 11	Пюре з гороху Кабачки або баклажани смажені В и х і д :	75 75 150
Варіант 12	Картопля варена Капуста тушкована з грибами В и х і д :	75 75 і 50
Варіант 13	Кульки картопляні Квасоля стручкова варена В и х і д :	75 75 150
Варіант 14	Картопля смажена Гриби в сметанному соусі В и х і д :	75 75 150
Варіант 15	Картопля смажена або картопляне пюре Капуста тушкована Горошок зелений варений або консервованій чи квасоля варена стручкова В и х і д :	50 50 50 150
Варіант 16	Капуста варена Квасоля або горох з томатом і цибулею Морква або буряки варені В и х і д :	50 50 50 150
Варіант 17		

Юрліка, гіркі настоянки (Старка, Мисливська, Ювілейна, Петровська)	10	Чарка горілчана	Холодні закуски
Міцні вина (Мадера, Херес, Портвейн)	18	Чарка мадера	Перші страви
Столові вина білі	12-18	Чарка рейнвейна	Гарячі закуски з риби
Червоні	12-18	Чарка лафітна	Гарячі закуски з м'яса
Білі сухі або напівсухі вина (Перлина степу, Тібіані, Сільванер, Аліготе, Фетяска, Ркаци-телі, Наддніпрянське)	18	Чарка рейнвейна	Гарячі страви з риби, морепродуктів, птиці і дичини
Червоні сухі вина (Ткемалі, Оксамит України, Мукузані, Матраса)	15-18 30 (взимку)	Чарка лафітна	Гарячі страви з м'яса і дичини
Сухе і напівсухе шампанське	15-18	Келих	Гарячі страви з птиці і дичини
Напівсолодкі столові вина (Чхавері, Твіші, Тетра, Псоу)	15-18	Чарка рейнвейна	Овочеві страви з цвітної капусти, квасолі, спаржі, фаршировані овочі, грибні страви
Десертні вина (Мускат, Токай, Лідія, Південна ніч, Кагор, Шемеха, Салхіно)	10-12	Чарка мадерна	Солодкі страви, плоди і ягоди
Напівсолодке, солодке і мускатне шампанське	8-Ю	Келих	Плоди і ягоди, цукерки, десертні страви, кондитерські вироби, морозиво, шоколад, негострий сир, мигдаль, фісташки
Коньяк	18-20	Чарка коньячна	Чорна кава, лимон, чай, фрукти
Лікери			

ТЕПЛОВА КУЛІНАРНА ОБРОБКА.
ПРИГОТУВАННЯ І ПОДАВАННЯ СТРАВ

Розділ VII. Теплова кулінарна обробка продуктів. Організація реалізації готової продукції на підприємствах масового харчування	156
§ 1. Значення теплової кулінарної обробки. Організація роботи гарячого цеху	156
§ 2. Основні способи теплової кулінарної обробки	163
§ 3. Комбіновані та допоміжні способи теплової кулінарної обробки	167
§ 4. Процеси, які відбуваються у продуктах під час теплової кулінарної обробки	168
§ 5. Визначення якості готової продукції	171
§ 6. Організація реалізації готової продукції на підприємствах масового харчування	173
185	
Розділ VIII. Перші страви	185
§ 1. Значення перших страв у харчуванні та їх класифікація	185
§ 2. Приготування бульйонів	186
§ 3. Заправні перші страви	188
§ 4. Прозорі бульйони	215
§ 5. Молочні супи	218
§ 6. Холодні супи	222
§ 7. Солодкі супи	224
§ 8. Нاپівфабрикати для перших страв. Приготування перших страв з концентратів і напівфабрикатів	225
Розділ IX. Соуси (підливи)	227
§ 1. Значення соусів у харчуванні, їх класифікація	227
§ 2. Соуси і приправи промислового виробництва	229
§ 3. Приготування борошняних пасеронок і бульйонів для соусів	230
§ 4. Приготування соусів з борошном. Соуси червоні м'ясні	232
§ 5. Соуси білі на м'ясному і рибному бульйонах	235
§ 6. Соуси грибні	239
§ 7. Соуси молочні	240
§ 8. Соуси сметанні	241
§ 9. Соуси без борошна	242
Розділ X. Страви і гарніри з круп, бобових і макаронних виробів	248
§ 1. Асортимент круп, бобових і макаронних виробів, їх харчова цінність	248
§ 2. Підготовка круп, бобових і макаронних виробів до варіння. Зміни, які відбуваються під час варіння	251
§ 3. Каші	252
§ 4. Страви з каш	257
§ 5. Страви з бобових	262
§ 6. Страви з макаронних виробів	264
Розділ XI. Страви і гарніри з картоплі, овочів і грибів	267
§ 1. Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки	267

338	...
338	...
340	...
343	...
346	...
346	...
347	...
...	ЩО
349	...
350	...
357	...
357	...
358	...
363	...
363	...
364	...
368	..
380	...
384	...
387	...
399	...
403	...
409	...
416	...
420	...
420	...
420	...
432	...
433	...
435	...
438	...
449	...
455	...
468	...
...	...
468	...
470	...
471	...
473	...
476	...
485	...
496	...
496	...

Навчальне видання

ДОЦЬК ВІРА СИСОЇВНА

*викладач-методист, викладач вищої категорії ПТУ/ & 20
м. Бурштині Івано-Франківської області*

УКРАЇНСЬКА КУХНЯ

Редактор О. М. Козакевич

Технічний редактор Т. В. Саранюк

Коректор Р. Я. Ступницький

Здано на складання 03.06.98. Підписано до друку 04.09.98.

Формат 70x100/16. Гарнітура Тайме. Офс. друк.

Друк. арк. 35,5. Ум. друк. арк. 45 + 0,5 арк. вкл. Обл.-вид. арк. 44. Тираж 45 000.

Вид. №03. Зам. №155.

Видавництво "Оріяна-Нова"

ВАТ Білоцерківська книжкова фабрика, 256400,

Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4



Фото 3. Количні млСі-и

ЯЧНО 4 Ніговніїш (ліплім ч'їснїч "Ш")



Л>*ч

Фіно 5. коїтеа по мінські

Фото 6. Ъ>їрборлі (вяслаїш)

Нї*~ч



^,^V ■ -I - -A -





фото 10. Гир фаршированим



фото 9. Асорті м'ясе на лїкїай (поддчя)



фото к КовОата домашня.



фото 7. Рївї шїйна

^>

Ї " ^ С - 3 Ж ^ П

К & * & £ ^ ! ^ * * * &

Л & &

^.



Фото 11. Подана десерт (жСЛС)

Фото 12. Вареники з картоплею і шкварками



Фіг



ФОТО 14. Галушки

ш * ^ ^



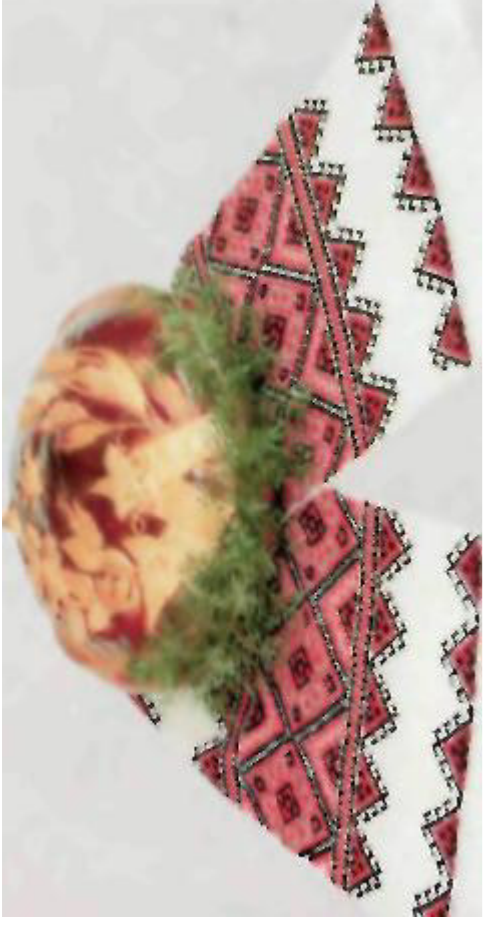


Фото 15. Корогонкі

Фото 16. Вироби і дріжджового тіста.

