

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ МИКОЛАЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

КУРС ЛЕКЦІЙ

**Миколаїв
2023**

УДК 641.5:640.432

Т38

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології Миколаївського національного аграрного університету від 19.04.2023 р., протокол № 3

Укладачі:

- О. І. Петрова – канд. с.-г. наук, доц. кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій, Миколаївський національний аграрний університет;
- Н. П. Шевчук – д-р філософії, ст. викладач кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій, Миколаївський національний аграрний університет;
- І. В. Каницька – асист. кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

- І. О. Банєва – д-р екон. наук, проф. кафедри готельно-ресторанної справи та організації бізнесу, Миколаївський національний аграрний університет;
- Л. О. Стріха – канд. с.-г. наук, доц. кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій, Миколаївський національний аграрний університет.

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2023

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
Вступ	5
Лекція №1 «ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ»	6
1.1. ПІДГОТОВКА ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯХОЛОДНИХ ЗАКУСОК.....	7
1.2. БУТЕРБРОДИ	9
1.3. САЛАТИ.....	13
1.4. ВІНЕГРЕТИ. СТРАВИ З ОВОЧІВ І ГРИБІВ	16
1.5. РИБНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ.....	18
1.5. М'ЯСНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ.....	21
Вимоги до якості холодних страв.	24
Лекція 2 «СОЛОДКІ СТРАВИ»	26
2.1. Холодні солодкі страви.....	31
2.2. Гарячі солодкі страви.	37
Лекція №3 «НАПОЇ»	39
3.1. Чай.....	39
3.2. Кава	42
3.3. Прохолодні напої.....	45
3.4. МОЛОЧНІ НАПОЇ	46
Лекція №4 «СТРАВИ І ВИРОБИ З БОРОШНА».....	48
4.2. Технологічні властивості борошна	50
4.3. Приготування начинок.....	50
4.4. Види розпушувачів тіста.....	52
4.5 Страви з борошна.....	54
4.6. Дріжджове тісто і вироби з нього	57
РОЗРОБКА ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА, ФОРМУВАННЯ І ВИПІКАННЯ ВИРОБІВ	60
4.7. Листкове тісто і вироби з нього	61
Тістечко «Наполеон»	61
ЛИСТКОВЕ ДРІЖДЖОВЕ ТІСТО	65
4.8. Пісочне тісто і вироби з нього.....	68
4.9. ЗДОБНЕ ПІСЧНЕ ТІСТО.....	69
4.10. Бісквітне тісто і вироби з нього.....	70
4.11 Заварне тісто і вироби з нього	70
4.12. Оздоблюючі напівфабрикати для виробів з тіста.....	74
Лекція № 5 « ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ»	78
харчування.....	78
5.2. Холодні дієтичні страви і закуски	86
5.3. Перші дієтичні страви.....	88
5.4. Страви з овочів.....	90
5.5. Страви з круп	92

5.6.	Страви з макаронних виробів.....	94
5.7.	Страви з риби.....	94
5.8.	М'ясні страви.....	95
5.9.	Страви з яєць.....	97
	Омлет з яєчних білків з цвітною капустою (дієти № 5, 9, 10).....	98
5.10.	Страви з сиру.....	98
5.11.	Солодкі страви.....	99
	Крем з кислого молока (дієти № 2, 5, 7/10, 15).....	94
5.12.	Напої.....	101
5.13.	Вироби з тіста.....	104
5.14.	Страви для хворих діабетом.....	100
5.15.	Маскуючі страви.....	101
5.16.	Страви з дріжджів.....	102
	Список використаних джерел.....	104

ВСТУП

Одним із видів сервісу ресторанно-готельного і туристичного бізнесу є надання послуг ресторанными підприємствами, що пов'язано з виробництвом та реалізацією харчових продуктів, тому навчальними планами спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» передбачено викладання дисципліни «Технологія продукції ресторанного господарства».

Метою викладання дисципліни «Технологія продукції ресторанного господарства» є формування компетенцій з технологій виробництва й реалізації та кондитерської продукції у закладах ресторанного господарства із заданими властивостями при використанні сучасних технологічних засобів, якісної та безпечної, як для споживачів, так і для оточуючого середовища.

Об'єктом вивчення дисципліни є технології напівфабрикатів, страв та кулінарної продукції, борошняних кондитерських виробів закладів ресторанного господарства (ЗРГ).

Предметом вивчення дисципліни є кулінарна продукція ЗРГ, технологічні режими й параметри її виробництва із сировини рослинного та тваринного походження та показники якості і безпеки, їх формування у процесі виробництва та зберігання.

Завданнями дисципліни є:

- основні концепції різних видів харчування;
- класифікація, склад та загальна характеристика сировини рослинного та тваринного походження;
- правила механічної та теплової кулінарної обробки сировини й напівфабрикатів;
- технології виробництва КП у ЗРГ та принципи моделювання технологічних процесів кулінарних, борошняних кондитерських виробів та напоїв ЗРГ;
- принципи формування асортименту кулінарної продукції для різного контингенту споживачів, перспективи його розвитку;
- наукові та нормативні положення щодо технології виробництва КП;
- особливості технологічного процесу виробництва (ТВП) продукції ресторанного господарства для спеціальних видів обслуговування;

Мотивуюча частина навчального посібника передбачає підставу для:

- формування професійної компетенції у вирішенні задач із виробництва конкурентоспроможної кулінарної та борошняної кондитерської продукції ЗРГ;
- ознайомлення із інформацією щодо нових досягнень у області технологій виробництва КП.

Лекція №1 «ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ»

Холодні страви і закуски у харчуванні людини мають надзвичайно велике значення. Багато які холодні закуски мають гострий смак (закуси з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів та ін.), деякі мають ніжний смак (заливна риба, м'ясо, холодні страви з птиці і дичини та ін.). До таких страв додають гострі приправи і соуси — гірчицю, хрін, соус майонез тощо.

Особливу роль відіграють холодні страви і закуски в меню бенкетів, де їх буває від 5 до 10 видів. Такі закуски, як салат із зеленої цибулі, листового салату, свіжих огірків і томатів, малокалорійні і є в основному засобом збудження апетиту, джерелом вітамінів і мінеральних солей. Деякі із закусок містять значну кількість жирів, білків, вуглеводів (паштет з печінки, відварна птиця під майонезом, м'ясо відварне з гарніром та ін.).

У рецептуру багатьох закусок входять олія або соуси і заправки до них. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот. Дуже важливо при цьому, що олія під час теплової обробки не втрачає свою біологічну активність.

Різноманітність продуктів, що входять до їхнього складу, гострий смак, гарне оформлення збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, у зв'язку з цим їх подають на початку приймання їжі.

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

Деякі закуски подають гарячими. Продукти для них нарізують дрібно. Від гарячих других страв вони відрізняються меншою масою, більш гострим смаком і тим, що їх подають без гарніру.

За характером кулінарної обробки і основним продуктом закуски можна розподілити на такі групи: бутерброди, салати і вінегрети, страви з овочів і грибів, риби, м'яса, яєць.

Оскільки технологічним процесом виробництва холодних страв не передбачено теплової обробки перед подаванням, а також у зв'язку з тим, що частина овочів входить до складу холодних страв у свіжому вигляді (салати, огірки, томати, редиска, зелена цибуля та ін.), при виготовленні, оформленні і реалізації їх необхідно суворо додержувати санітарних правил.

Особливу увагу слід звернути на очищення і нарізання варених овочів, миття свіжих овочів і зелені (не менш як 5 хв). Нарізати овочі бажано машинним способом.

Холодні страви і закуски подають на фарфорових блюдах овальної і круглої форми, тарілках для оселедця, лотках, кришталевих і фарфорових вазах, ікорницях, одно- і багатопорціонних салатниках, розетках, креманках. Посуд має відповідати страві, яку подають, за формою і розміром. Велику увагу слід приділяти оформленню холодних страв і закусок, вони повинні бути гарними, привертати увагу і збуджувати апетит. Для оформлення використовують формочки, спеціальні ножі та інший інвентар, а також продукти, що входять до складу страви. При цьому добирають найбільш зручні за формою і яскравим забарвленням свіжі томати, червону редиску, моркву, раки, зелений горошок, салат та іншу зелень. Продукти мають бути акуратно і гарно укладені і поєднуватися за формою і кольором, оформлення — простим і витонченим.

Розрізняють холодні і гарячі закуски. Температура холодних страв і закусок перед подаванням має бути не вищою за 12 °С, гарячих — 55—60 °С

1.1. ПІДГОТОВКА ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ ЗАКУСОК

Для теплової обробки картоплі, моркви і буряків Використовують два способи: спочатку варять їх у шкірці, а потім обчищають або навпаки. Щоб поліпшити санітарний стан і якість салатів і вінегретів, картоплю відварюють обчищеною, нарізують після охолодження. Буряки і моркву обчищають, нарізають і припускають у невеликій кількості води. У доведені до напівготовності буряки додають 3 %-й оцет (100 г на 10 кг буряків). Додавати оцет на початку варіння буряків не рекомендується, оскільки збільшується строк варіння їх.

Для приготування вінегрету моркву припускають з додаванням олії (150—200 г на 10) для розчинення каротину (провітаміну А) і кращого засвоєння організмом.

Швидкозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, опускають у підсолену киплячу воду і варять до готовності. Зберігають кожний вид відварних овочів у окремому посуді при температурі 8—10 °С не більш як 12 год з моменту відварювання їх.

Для приготування салатів, гарнірів і оформлення страв використовують сирі овочі (моркву, білоголову і червоноголову капусту), свіжі і солоні огірки, свіжі і мариновані томати, листки салату, зелену цибулю, редиску, болгарський перець, зелень петрушки, хрін, лимон та ін. Сирі овочі підлягають кулінарній обробці, після чого їх повторно промивають кип'яченою водою.

Особливо ретельно обробляють салат, зелень петрушки, селери, кропу, оскільки вони характеризуються високим ступенем бактеріального

обсмінення. Слід промивати таку кількість зеле-ні, яку можна реалізувати протягом 1 год.

Рибні холодні страви і закуски готують з відварних пластів риби з хрящовим скелетом смажених і відварних порціонних кусків різних видів риби. У кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізають плавники і голови, після чого розділяють на два пласти, зрізаючи хребетні і реберні кістки. Нарізають рибу під кутом 30—45°, починаючи від хвоста, зрізають м'якоть з шкіри. Частину риби, що залишилася, до подальшого використання покривають зачищеною шкірою. Балики зачищають від шкіри; якщо вони надходять з хребетною кісткою, то філе зрізають з хребта, зачищають обвітрені підкопчена частини і нарізують упоперек на скибочки по 2—3 шт. на порцію. Тешу зачищають від реберних кісток, обвітреної поверхні і нарізують на порціонні куски.

Копчену рибу (сига, тріску, морського окуня) зачищають від шкіри і кісток, нарізують на куски. Оселедець розбирають на філе з кістками або чисте філе.

Шпроти, сардини, сайру виймають з банки, перекладають у чистий сухий посуд і потім розподіляють на порції без додаткової обробки. Сік, томатну заливку або масло розподіляють рівномірно разом з основним продуктом. У кільки видаляють хвіст, голову і нутрощі.

З м'яса і м'ясопродуктів для приготування холодних страв використовують ростбіф, язик, шинку, буженину, окіст, смажену і відварну птицю, дичину і ковбаси. М'ясопродукти, обсмажені великим куском, охолоджують, знімають засохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими кусками. Окіст зачищають, видаляють кістки, знімають шкіру, зрізають зайвий жир. Потім розбирають на зручні для нарізування частини. Ковбасу (варену і копчену) перед нарізанням обтирають сухим рушником, видаляють обв'язки, шкіру надрізають і частину її знімають.

Якщо оболонку з ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на 1—2 хв у гарячу воду, обтирають насухо рушником, потім надрізають шкіру і обчищають.

Відварний язик, не охолоджуючи, закурюють у холодну воду і обчищають від шкіри, потім охолоджують і нарізують на порції.

Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізують на порції.

Сир твердий розрізають на великі куски (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізують на порціонні куски.

Вершкове масло зачищають, нарізують на прямокутні бруски, потім —

на порціонні куски у вигляді квадрата або прямокутника 0,5—1 см завтовшки. Масло можна нарізати спеціальним карбувальним ножом. Нарізане масло зберігають у холодній воді.

1.2. БУТЕРБРОДИ

Для приготування бутербродів використовують пшеничний або житній хліб з скоринкою або без неї. Хліб повинен бути не дуже м'яким, щоб його можна було легко нарізати, і не зовсім черствим.

Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак, їх оформлюють свіжими овочами, листовими і пряними овочами, кусочками яйця і лимона, маслинами, соусами майонез і майонез з корнішонами, калиною або клюквою. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують, складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, вазах з плоскими краями або на малих столових або закусочних тарілках, які покривають паперовими серветками або серветками з тканини.

Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.

Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й асорті), закриті (сандвічі), дорожні закусочні (канапе) (фото 47) і гарячі.

Відкриті бутерброди. Для приготування їх використовують житній хліб -для бутербродів з жирними продуктами (шпиком, корейкою, грудинкою), продуктами, що мають гострий смак (оселедцем, кількою та ін.), і пшеничний.

Для відкритих бутербродів пшеничний батон нарізують скибочками, трохи навскіс, 1 —1,5 см завтовшки і масою 30—40 г. Вершкове масло для бутербродів зачищають, тверде — розм'якшують і розтирають. Згідно з розкладкою у масло додають зелень петрушки, ли-монний сік, гірчицю, майонез, тертий хрін.

Є певні правила нарізування різних продуктів для бутербродів: товсті батони вареної ковбаси нарізують упоперек одним куском на бутерброд, копчені -наскіс по 2—3 куски; сир твердий -скибочками прямокутної або трикутної форми 2—3 мм завтовшки, шинку — тоненькими кусками, малосолону рибу — навскіс по 1 куску на бутерброд, філе оселедця — навскіс по 2 кусочки, відварне і смажене м'ясо — упоперек волокон тоненькими скибочками 2—3 мм завтовшки, цибулю — кільцями і півкільцями, томати і огірки — тоненькими скибочками, масло — кусочками прямокутної форми. Бутерброди з оселедцем, кількою, шпротами або ікрою оформлюють маслом у вигляді троянди, листочка, зірочки. Продукти, призначені для бутербродів, нарізують не раніш ніж за 30—40 хв до

подавання і зберігають на холод .

Прості відкриті бутерброди готують з одного виду продуктів, наприклад, бутерброд з маслом, з ковбасою, з сиром і т. ін

Складні бутерброди асорті готують і набору декількох продуктів, які добре поєднуються за кольором і смаком. Продукти укладають так, щоб вони повністю покривали хліб.

Для відкритих бутербродів продукти < лід розміщувати так, щоб бутерброд було зручно їсти, основний продукт у поєднанні з супутнім повинен добре виділятися.

Бутерброди з маслом. Масло — 15, хліб — 30. Вихід-15.

Масло нарізати тоненькими кусочка-вій різної форми так, щоб воно покрива-ю більшу частину скибочки хліба, прикрасити зеленню.

Бутерброди з відварними м'ясними продуктами. Яловичина — 65 або свинина — 59, або телятина — 71, язик яловичий — 51, маса відварних м'ясних продуктів — 30, хліб — 30. В й х і д — 60.

На скибочку хліба укласти відварні м'ясні продукти, нарізані тоненькими скибочками, прикрасити свіжими або маринованими овочами, зеленню.

Бутерброди з ковбасою. Ковбаса варена — 31, ковбаса напівкопчена або варено-копчена — 26, хліб — 30. Вихід — 60/55.

На скибочку хліба укласти тоненько нарізану ковбасу. Бутерброди з вареною ковбасою можна подавати з маслом вершковим, маслом з гірчице (5 г), прикрасити зеленню.

Бутерброди з рибними консервами. Рибні консерви у маслі (шпроти, сардини) — 25, хліб — 30. Вихід-55.

На скибочку хліба покласти шпроти або сардини, або іншу рибу. Хліб можна попередньо змастити маслом (5 г).

Відкриті бутерброди можна прикрасити листками салату, шпинату, гілочками петрушки, кропу, скибочками свіжих томатів або солоних огірків, редиски, кусочками свіжого або маринованого перцю та ін. При цьому відповідно збільшують вихід.

Асорті рибне на хлібі. Ікра кетова або зерниста, або паюсна — 10,2, осетер — 23 або севрюга -22. Маса відварної риби — 10 або сьомга, або лосось, або кета солоні — 15, цибуля зелена — 6. Масло вершкове -5, хліб — 30. Вихід — 60.

Підготовлену рибу нарізати тоненькими кусочками, хліб змастити маслом, укласти на нього рибу, ікру і прикрасити нашаткованою зеленою цибулею.

Потанці (грінки) з салом . Хліб житній або пшеничний — 40, сало

шпик — 25, томати свіжі — 80. Вихід— 100 (хліба — 40, сала — 10, томатів — 50).

Хліб і сало нарізати скибочками і обсмажити з обох боків. Томати розрізати навпіл і обсмажити.

Перед подаванням на потапці (грінки) покласти сало і половинки томатів, прикрасити зеленню.

Закриті бутерброди (сандвічі) — це прямокутні скибочки хліба 5—6 см завширшки, 1—8 см завдовжки, 0,5 см завтовшки. Вони також можуть мати форму трикутника, ромбика, квадрата. Готують їх з маслом і без нього. Смужку хліба змащують маслом (для деяких сандвічів використовують масло з гірчицею), кладуть м'ясний або рибний продукт і накривають другою смушкою, змащеною вершковим маслом, злегка притискують і нарізують на кусочки 7—8 см завдовжки. Для закритих бутербродів використовують звичайний пшеничний хліб (батони) без скоринки. Загальна маса хліба для бутербродів - 50 г.

Сандвічі готують із смаженою телятиною, свининою, яловичиною, сьомгою, осетриною, ікрою та іншими продуктами.

Для багат шарових бутербродів використовують пасти з різних продуктів, які дають змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. Для приготування паст використовують залишки м'ясних або рибних страв, консервів, сиру, шинки, ковбаси, оселедця, яєць і зелену цибулю. Зазначені продукти подрібнюють на м'ясорубці з паштетною решіткою, додають вершкове масло, гірчицю, сіль, перець (за смаком), масу ретельно розтирають і збивають. Замість гірчиці можна використовувати соус майонез або тертий хрін.

Для приготування жовткової яєчної пасти: жовток — 500, вершкове масло — 500. Вихід— 1000.

Для сирної пасти: сир — 500, вершкове масло — 500, перець червоний мелений. Вихід — 1000. Сандвічі можуть бути дво-тришаровими, з одним продуктом або декількома видами продуктів. В останньому випадку продукти добирають так, щоб вони поєднувались між собою за смаком.

Бутерброд листковий. Житній хліб — 60, жовткова паста — 15, оселедцеве масло — 15. В и-х і д — 90.

Нарізати дві скибочки хліба. Одну змастити жовтковою пастою, другу оселедцевою. Скибочки з'єднати змащеними поверхнями і покласти під прес.

До закритих належать бутерброди дорожні, які готують звичайно з пшеничного хліба (міська булка, шкільна булочка). Булки підрізують вздовж не до кінця, кожену половинку змащують маслом, між ними вкладають тоненькі скибочки продукту (сир, ковбасу, смажене або відварне м'ясо), оформлюють

солодким перцем і зеленою цибулею.

Бутерброди закусочні (канапе) готують на маленьких кусочках підсушеного або обсмаженого на маслі хліба або використовують випечені вироби з листового і пісного тіста.

Пшеничний хліб, який трохи зачерствів, обчищають від скоринки, нарізують уздовж батона на смужки 5—6 см завширшки, 1—1,5 см завтовшки і обсмажують на вершковому маслі, не засушуючи. Підсмажені смужки охолоджують, змащують тоненьким шаром вершкового масла, укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти 0,5—1 см завширшки, 2—3 мм заввишки. Смужки продуктів можна чергувати з посіченою зеленою цибулею або яйцями, -звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають з шприца збите вершкове масло або інші масляні суміші. Потім смужки нарізують у вигляді прямокутників, ромбів, трикутників по 2—6 шт. на порцію масою 80 г. Виробам можна надати форми кружальця діаметром 4 см. По краях кружальця видавлюють оселедцеве масло, а посередині кладуть дрібно нарізану зелену цибулю, збите масло, січені яйця, маслини.

Замість хліба для закусочних бутербродів використовують також воловани і корзиночки (тарталетки). Воловани випікають у вигляді невеликих корзинчиків овальної або круглої форми масою 10—20 г з пісного, здобного тіста масою 12—25 г. Їх наповнюють різними продуктами і оформлюють, подають по 2—4 шт. на порцію.

Корзиночки можна наповнювати м'ясним, рибним або овочевим салатом, прикрашати кусочками м'яса, риби або яйцем, а також зеленню петрушки або листками салату.

Воловани можна наповнити зернистою або кетовою ікрою і оформити дрібні нарізаною зеленою цибулею або гризовим маслом. Закусочні бутерброди і воловани подають на бенкетах і найчастіше на бенкетах фуршет. Подаючи на стіл, їх укладають на блюдо з серветкою, добираючи так, щоб вони імітують поєднувались за формою і кольором. Останнім часом використовують широко тарталетки з рідкого тіста для млинчиків, які випікають у фритюрі за допомогою спеціальних пристроїв (форм).

Гарячі бутерброди готують з відварним м'ясом, куркою, з набору продуктів (ковбаси, сиру, яйця, зеленого горошку, майонезу) і рибних консервів. Для приготування їх використовують половинки булочок або пшеничний хліб, на які укладають нарізані продукти, заправляють майонезом, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі при температурі 220—240 °С протягом 2—3 хв. Подають гарячими на круглих блюдах, які покривають серветками.

Гарячий бутерброд. Пшеничний хліб - 30, шинка - 25, солоний огірок - 10, яйця, зварені круто - 10, майонез - 10, сир - 5. Вихід - 60.

Солоний огірок обчистити від шкірки і дрібно нарізати, з'єднати з вареними дрібно нарізаними яйцями, заправити майонезом і перемішати. На скибочку пшеничного хліба без скоринки покласти 2—3 кусочки шинки, зверху нанести приготовлену суміш і посипати тертим сиром. Запікати у жаровій шафі.

1.3. САЛАТИ

Для приготування салатів використовують сирі овочі і фрукти, а також відварні, квашені і мариновані овочі. Салат можна приготувати з одного виду овочів

(салат з огірків, томатів, білоголової капусти) або декількох видів. В багато які салати додають м'ясо, птицю, рибу, не-рибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує і урізноманітнює їхній смак. Заправляють салати гострими заправами, сметаною або майонезом.

Велике значення для приготування салатів має спосіб нарізання продуктів. Гарна, рівномірна форма нарізання надає стравам привабливого зовнішнього вигляду, збуджує апетит. Звичайно продукти нарізують тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою.

Напівфабрикати для приготування салатів нарізують охолодженими до 8—10 °С. Зберігають незаправлені салати у холодильних шафах при температурі 4—8 °С не більш як 6 год. Заправлені салати з відварних овочів підлягають реалізації протягом 30 хв, а із сирих — 15 хв. Щоб краще зберегти смак і зовнішній вигляд, салати рекомендується заправляти безпосередньо перед реалізацією. Салати як самостійну страву подають у салатниках, на блюдах, малих тарілках, скляних або кришталевих вазах.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Норми виходу салатів залежно від виду їх становлять 50, 100, 150 і 200 г на порцію.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до складу страви, а також мають яскраве забарвлення: перець солодкий, томати, огірки, листки салату, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові плоди.

Застосовують два способи оформлення салатів:

I спосіб: охолоджені продукти, що входять до складу салату, перемішують, заправляють соусом і викладають гіркою у салатник, оформлюють і прикрашають зеленню.

II спосіб: Із всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють соусом, кладуть у салатник гіркою, зверху — тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки яєць, оформлюють томатами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетами, поєднуючи їх за кольором. Продукти, призначені для оформлення, не рекомендується Поливати соусом.

Салат зелений з огірками. Салат зелений — 57, огірки свіжі — 50, сметана або запрява для салатів -20. Вихід— 100.

Промиті листки салату нарізати на 3—4 частини, укласти в тарілку або салатник, зверху покласти обчищені і нарізані тоненькіюш скибочками або кружальцями огірки. Подаючи на стіл, полити сметаною або заправою.

Салат зелений з огірками і томатами. Салат- 361, огірки свіжі - 375, томати свіжі - 294, сметана або запрява для салатів -200. Вихід - 1000.

Підготовлений салат нарізати на великі частини, томати і огірки — скибочками. Перед подаванням на салат укласти нарізані огірки і томати, полити сметаною або салатною заправою, прикрасити зеленню, огірками і томатами. Вдовжки, посипати сіллю і полити сметаною. Зверху можна покласти часточки яйця на порцію $\frac{1}{4}$ шт. (10 г), відповідно змінивши вихід.

Салат з редиски. Редиска біла з бадиллям — 1140 або редиска червона обрізна — 613, цибуля зеленка — 125, яйця — 3 $\frac{1}{2}$ шт., сметана або запрява для салату — 200. Вихід— 1000.

Червону редиску, очищену від бадилля, а білу — і від шкірки, промити і нарізати тоненькими кружальцями, цибулю зелену нашаткувати, додати сіль і заправити сметаною або заправою для салатів. Яйце покласти зверху салату або дрібно нарізати. Жовток покласти у салат, а яєчним білком і зеленню посипати його перед подаванням.

Значення для харчування салатів з редиски зумовлено їхнім мінеральним складом — наявністю вітамінів (С, тіаміну, рибофлавіну, нікотинової кислоти і пектинів). Гострий смак редиски зумовлений наявністю глюкозиду, зокрема сенігрину.

Салат із зеленої цибулі. Салат — 292-, редиска — 215, цибуля зелена — 125, огірки свіжі — 250, яйця — 2 $\frac{1}{2}$ шт., сметана — 200. Вихід— 1000.

Листки зеленого салату розрізати на 3—4 частини і укласти гіркою в салатник.

Свіжі огірки, червону редиску нарізати скибочками, зелену цибулю нашаткувати. Зелений салат нарізати на великі частини. Овочі викласти навколо зеленого салату у вигляді букетів. На середину блюда покласти кружальця варених яєць, прикрасити листками салату. Овочі посолити, полити сметаною і посипати зеленню.

Короп з медом. Короп — 1015, лимон - 2/3 шт., яйця— 1 1/4 шт., зелень — 3, желе рибне — 1000, мед —30, ізюм — 20. В и-хі д— 1500.

Порціонні куски (50 г на порцію) коропа припустити. Промитий і розмочений ізюм з'єднати з медом, проварити і змішати з охолодженим до температури 18 °С рибним желе. Припущені куски коропа викласти на блюдо, оформити скибочками лимона, варених яєць, зеленню, залити підготовленим желе і охолодити до застигання. Перед подаванням рибу нарізати на порції 150 г.

Закуска українська. Оселедець (чисте філе) -- 167, нзик — 120, окіст — 88 або рулет -- 73, ковбаса напівкопчена — 103, картопля — 110, морква — 63, огірки солоні -63, соус майонез — 40, яйця -2 1/3 шт., томати свіжі— 118 або мариновані — 182, огірки свіжі — 125 або мариновані —182, сливи або яблука, або груші мариновані — 273. Вихід — 1000.

Вимочений оселедець розібрати на чисте філе і нарізати маленькими кусочками. Варений язик, окіст або рулет, ковбасу нарізати скибочками. Для овочевого салату варені й обчищені картоплю і моркву, обчищені солоні огірки нарізати маленькими кубиками і заправити майонезом. Оселедець і м'ясні продукти Ішкласти по 2—3 кусочки на порцію, поряд — овочевий салат, часточки яйця, пзжі або мариновані томати, огірки і фрукти, прикрасити зеленню.

Салати-коктейлі. Для приготування салатів-коктейлів використовують томати, солодкий перець, цвітну капусту, шпинат, сир, птицю та інші продукти, які нарізують маленькими кубиками або соломкою. Салати яскраво оформлюють. Подають їх у скляних вазочках, креманках, фужерах. Креманки (фужери) ставлять на блюдце або тарілку з серветкою, поряд кладуть чайну ложку.

Салат-коктейль рибний. Філе відварної риби (судака, тріски, окуня, палтуса, осетрини) — 50, огірки солоні (без шкірки і насіння) —20, лимон — 15, майонез — 30, соус Кетчуп — 5, солодкий перець або маринований — 5, варені шампінйони — 20, зелень — 5. Вихід — 150.

Відварну рибу, гриби, солоні або мариновані огірки нарізати маленькими кубиками. Заправити лимонним соком, майонезом і соусом Кетчуп. У скляний фужер покласти листки зеленого салату (качанний або салатний цикорій) так, щоб їхні краї трохи піднімалися над стінками посуду. Покласти підготовлену рибу з огірками і грибами, полити соусом. Оформити солодким перцем і зеленню. Кружальце лимона, надрізане з одного кінця, повісити на фужер. Оформити цілими відвареними шампінйонами або їхніми шапками.

Салат-коктейль овочевий. Картопля (відварна) — 25, свіжі або

малосолоні огірки — 40, зелений консервований горошок—15, свіжі помідори — 25, цибуля зелена — 10, зелень кропу або петрушки — 5, салатна заправка або майонез із сметаною — 30. Вихід— 150.

Усі передбачені рецептурою овочі нашаткувати маленькими кубиками, частину огірків і помідорів залишити для оформлення страви), викласти у креманку, полити майонезом або салатною заправкою, оформити продуктами, що входять до складу страви. У рецептуру додатково можна включати яйця (1/4 шт.), відповідно збільшуючи масу страви. Для оформлення можна використовувати тільки яєчний жовток, який протирають крізь сито.

*Салат-коктейль вітамінний **

Картопля — 34, сушені білі гриби — 13, свіжі огірки — 26, свіжі помідори -30, солодкий перець — 33, цибуля ріпчаста — 12, олія — 15, лимон — 15, зелень — 3. В і х і д — 150.

Картоплю і гриби відварити. Свіжі огірки, помідори, солодкий перець, ріпчасту цибулю нарізати соломкою. Овочі заправити олією, викласти у фужер шарами.

*Салат-коктейль з птиці або дичини **

Філе смаженої птиці або дичини -40, яблука — 20, обчищені апельсини -40, майонез — 25, біле десертне вино -5, вершки 35 %-ї жирності - 15, зелень — 5. Вихід — 150.

Філе смаженої птиці або дичини, яблука (без насінневих гнізд), апельсини нарізати соломкою, з'єднати і заправити майонезом з додаванням вина, покласти у креманку або фужер. З кондитерського мішка випустити збиті вершки і прикрасити зеленню. Можна прикрасити страву вишнями або черешнями без кісточок.

1.4. ВІНЕГРЕТИ. СТРАВИ З ОВОЧІВ І ГРИБІВ

До складу вінегретів входять варені овочі (буряки, картопля, солоні огірки, морква, відварна квасоля, зелений горошок, квашена капуста). Заправляють їх гострими заправками, до складу яких входять олія, оцет, цукор, мелений перець, сіль, а також гірчиця і яєчні жовтки. Часто вінегрети заправляють майонезом.

Для того щоб буряки зберегли забарвлення, перед тим як змішати з іншими продуктами, їх слід заправити окремо олією.

Вінегрет овочевий. Картопля — 289, буряки — 191, морква — 126, огірки солоні — 188, капуста квашена — 214, цибуля зелена -188 або цибуля ріпчаста — 179, заправка для салатів або олія— 100. Вихід — 1000.

Варені буряки, картоплю, моркву, солоні огірки нарізати скибочками, ріпчасту цибулю — кільцями і півкільцями, квашену капусту віджати від розсолу, якщо вона кисла, то промити у холодній воді, а потім подрібнити.

Підготовлені овочі з'єднати, перемішати, заправити салатною заправою.

Вінегрет викласти у салатник, прикрасити морквою, буряками, огірками, нарізаними карбувальним ножом, листками салату, посипати зеленню.

Вінегрет можна приготувати з м'ясом, рибою, оселедцем, розібраним на чисте філе, грибами і кальмарами.

Улітку у вінегрет кладуть свіжі помідори, зелений горошок (від 50 до 100 г), зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків.

Для приготування холодних страв і закусок з овочів і грибів використовують свіжі овочі, солоні і мариновані гриби, зелень. Норма виходу 200, 150, 100 г.

Томати, фаршировані яйцем і цибулею. Томати свіжі — 147, яйця - - 3/4 шт., цибуля зелена — 38 або цибуля ріпчаста — 36, майонез або сметана — 15, соєвий Південний або Східний — 3. Вихід— 200.

Для фаршування з помідорів зрізати верхню частину так, щоб вона утворила кришечку, зробити заглиблення для фаршу, вийняти частину м'якоти. Помідори посипати сіллю, перцем і наповнити фаршем.

Приготування фаршу. Охолоджені зварені круто яйця посікти, додати подрібнену м'якоть помідорів і нашатковану цибулю.

Так само фарширують помідори м'ясним, рибним салатом і грибами.

Перед подаванням полити майонезом або сметаною з додаванням соусу Південний і посипати зеленню.

Ікра баклажанова. Баклажани — 1438, цибуля ріпчаста— 131, олія — 56, томатне пюре-ПО, оцет 3%-й — 32, часник —6. Вихід— 1000.

Баклажани промити, видалити плідоніжку, запекти у жаровій шафі до готовності, охолодити, зняти шкірку, м'якоть дрібно посікти.

Ріпчасту дрібно посічену цибулю злегка пасерувати з олією, додати томатне пюре і пасерувати ще 10—15 хв. М'яку з'єднати з баклажанами і тушкувати до загусання, періодично помішуючи. Ікру заправити часником, розтертим з сіллю, оцтом і перцем.

Перед подаванням посипати дрібно нарізаною цибулею. Ікру можна приготувати без часнику. Подавати по 75—100 г на порцію.

Ікра овочева. Баклажани — 437, кабачки — 558, морква — 200, капуста свіжа — 288, цибуля ріпчаста— 131, томатне пюре-100, олія —50, оцет 3%-й —30. Вихід— 1000.

Оброблені баклажани запекти у жаровій шафі і зняти шкірку. З кабачки зняти шкірку, нарізати кружальцями і запекти. Кабачки і баклажани дрібно посікти або протерти. Дрібно нарізати цибулю і моркву пасерувати з томатним пюре, змішати з нашаткованою білоголовою капустою і тушкувати

до готовності. Потім додати кабачки і баклажани і тушкувати разом 15—20 хн, постійно помішуючи, до загусання і охолодити. Заправити ікру оцтом, сіллю, меленим перцем і добре перемішати.

Перед подаванням ікру викласти II;I тарілку або у салатник і посипати дрібно нарізаною зеленню. Подавати по 75—100 г на порцію.

Ікра з цибулі. Цибуля ріпчаста — 1085, морква 250, перець солодкий— 100, томами пюре — 250, олія — 200, оцет 9%-й — 20, зелень — 30. Вихід 1000.

Цибулю і солодкий перець нарізані тоненькою соломкою і спасерувати. По тім додати моркву, нарізану соломкою томатне пюре, воду і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування додати сіль й оцет, готову ікру охолодити.

Перед подаванням оформити зеленню. *Гриби мариновані або солоні з цибулею.* Гриби мариновані або солоні — 900 цибуля зелена — 125 або цибуля ріпчаста -- 119, олія — 100, Вихід— 1000.

Гриби відділити від маринаду, великі екземпляри розрізати на 2—4 частини, зелену цибулю нашаткувати, ріпчасту нарізати кільцями або півкільцями.

Перед подаванням гриби заправи їм олією, посипати зеленою або ріпчастою цибулею.

1.5. РИБНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

В асортимент холодних страв і закусок з риби входять рибна гастрономія, консерви з риби, риба заливна, під соусом майонез, під маринадом, відварна з соусом хрін, асорті та інші страви. Більшість рибних холодних страв подають з овочевими гарнірами (салатами, свіжими, солоними, маринованими огірками і томатами), гастрономічні продукти — у натуральному вигляді і з гарніром.

Подають рибні страви і закуски на лотках, блюдах овальної форми, салатниках, які попередньо охолоджують.

Риба холодного копчення (порціями). Балик осетровий або севрюжачий -97, або кети, або чавичі, або нерки -101, або боковик: севрюжачий — 95 або осетровий — 93, або білужачий — 87, або горбуша — 129, або скумбрія далекосхідна-- 101. Вихід — 75.

Підготовлену рибу нарізати тоненькими скибочками по 2—3 на порцію. Закуски з цих видів риби є делікатесними.

Подавати з дольками лимона і зеленню.

Рибні консерви порціями Консерви у маслі. Шпроти, сардини, корюшка, печінка тріски та ін.— 79. Вихід — 75.

Шпроти або сардини укласти рівними рядками на десертну тарілку, полити маслом від консервів, прикрасити гілочками зелені петрушки. За І колонкою Збірника рецептур оформити ЛИМОНОМ

Рибні консерви можна подавати холодним овочевим гарніром.

Кілька або хамса, або салака з цибулею і маслом. Кілька або хамса, або салака, або тюлька — 47, цибуля ріпчаста — 18 або цибуля зелена — 19, масло вершкове -5 або оцет 3%-й — 5, олія — 5. Вихід — 55/60.

Перебрану і промиту кільку (цілу або розібрану), хамсу, тюльку, салаку викласти на тарілку, посипати ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, полити олією або заправою. До страви можна подавати відварну картоплю (75—100 г).

Риба гарячого копчення (порціями). Севрюга — 104 або осетер — 100, або окунь морський—100, або сом (крім океанічного) -- 107, або тріска — 115, гарнір — 50, соус — 30. В й-хід — 155.

Рибу нарізати на порціонні куски без шкіри, кісток і хрящів.

Подавати з гарніром із свіжих огірків, томатів, зеленого салату або із складним гарніром з варених овочів. Соус майонез або хрін подавати окремо.

Оселедець з цибулею. Оселедець — 73, цибуля ріпчаста -36 або цибуля зелена — 38, заправа для салатів — 20. Вихід — 85.

Філе оселедця нарізати тоненькими кусочками, покласти на тарілку для оселедця, зверху прикрасити частиною тоненько нарізаної кільцями ріпчастої цибулі, решту цибулі покласти поряд. Оселедець і цибулю полити салатною заправою. До страви можна подавати відварну картоплю (50, 75, 100 г).

Оселедець з гарніром. Оселедець — 73, яйця - - 1/4 шт., гарнір — 75, заправа для салатів — 15. Вихід— 135.

Оселедець розібрати на чисте філе, розрізати тоненькими кусочками і викласти на лоток для оселедця, з боків варену картоплю, моркву, буряки, нарізані кубиками, свіжі огірки, нарізані кружальцями або скибочками, томати, варений горошок, яйця, нашатковану зелену цибулю або кільця ріпчастої цибулі. Гарнір укладають, чергуючи овочі за кольором. Оселедець прикрасити листами салату або гілочками зелені.

Перед подаванням полити салатною або гірчиною заправою. Овочі можна накарбувати, частину гарніру розкласти довгастою гіркою, зверху покласти оселедець.

Оселедець з картоплею і маслом. Оселедець — 73, картопля — 103. Маса вареної картоплі — 75, масло вершкове — 15. Вихід — 125.

Оселедець розібрати на чисте філе, нарізати упоперек навскіс кусочками 2—3 см завширшки і викласти на тарілку для оселедця або лоток у вигляді цілої риби, приклавши хвіст і оброблену голову, прикрасити

зеленню петрушки. Окремо на кроншїлі або у круглому баранчику, поставленому на закусоchnу тарїлку, подати гарячу відварну цілу кар-топлю або обточену у формї бочечки, посипану посїченою зеленню, на розетці — гарно оформлене вершкове масло.

Риба відварна з гарніром і хрінном. Осетер — 160 або севрюга — 150, - або сом — 192, або ставрида океанїчна — 198, маса відварної риби — 75, гарнїр — 75, соус хрін-- 25. Вихїд — 175.

Рибу з хрящовим скелетом (осетра, севрюгу) відварити пластами, охолодити і нарізати на порціонні куски. Рибу частикових порїд (сома, судака, ставриду та ін.) розібрати на філе з шкірою без кісток, нарізати на порціонні куски, припустити до готовності і охолодити.

Порціонні куски риби викласти на блюдо овальної форми, навколо розмістити гарнїр з відвареної моркви, нарізаної маленькими кубиками, салату з червоноголової капусти, солоних або маринованих огїркїв, солодкого стручкового перцю, часточок свїжих томатїв, зеленого горошку. Окремо у соуснику подають соус хрін.

Риба заливна з гарніром. Осетер — 160 або севрюга — 150, або сом — 192, або кета — 157, маса відварної риби — 75; лимон — 55, петрушка (зелень) — 2, желе готове — 125, морква — 6, маса заливної риби — 200; гарнїр — 50, соус — 25. Вихїд — 275.

Заливні страви готують з відварної риби з хрящовим скелетом і частикових порїд (найчастїше з судака, сома), а також з крабїв і відварених кальмарїв.

Є декілька способїв приготування заливних рибних страв.

В разї масового приготування рибу розбирають на філе без шкіри і кісток або на філе з шкірою, нарізують на порції і варять. Рибу з хрящовим скелетом варять пластами з шкірою і хрящами, які зачищають після варіння, охолоджують і нарізують.

Охолоджені куски риби викласти у лотки тоненьким шаром (0,5 см) зі стиглого желе на відстанї 3—4 см одна від одного і бортїв. Кожний кусок риби і прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою, огїрками, лимоном. Щоб овочї закрїпилися, рибу заливають у 2—3 прийоми рибним желе і охолоджують спочатку при кїмнатній температури а потїм у холодильній шафі при температури 4—6 °С.

Застиглї куски вирїзають кїнчиком ножа так, щоб краї зрїзу рибного желе були гофрованими, і укладають на блюдо овальної форми. Заливну рибу подають без гарнїру або з гарнїром, який! розміщують поряд з рибою. Гарнїр складається з листкїв салату, корнїшонїв, маринованих або солоних огїркїв, стручкового перцю. Окремо подають соус хрін з оцтом або майонез.

В разі обслуговування бенкетів заливну рибу готують у формах. Для цього в порціонну форму наливають шар желе і дають йому застигнути, потім укладають овочі для оформлення, на них куски — вареної риби або краби, креветки, кальмари, повністю заливають форму желе і охолоджують. Перед подаванням форми із заливним опускають на 3—5 с у гарячу воду, потім перевертають, злегка струшують і викладають на блюдо. Крім того, рибу можна заливати безпосередньо в блюдах овальної форми, порціонними кусками, а також зварену цілою або фаршировану. При цьому рибу нарізують упоперек на куски і укладають на блюдо. За допомогою кондитерського мішка її покривають тоненьким шаром напівзастиглого рибного желе, потім уздовж хребта укладають різні прикраси з апельсинів, свіжих огірків, маслин, червоного стручкового перцю.

Смажена риба під маринадом. Окунь морський — 127 або навага ; далекосхідна — 148, борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75, маринад — 75, цибуля зелена — 10. Вихід— 160.

Для приготування цієї страви використовують різну рибу. Залежно від виду риби її розбирають на філе з шкірою без кісток або на філе з шкірою і реберними кістками, або на кругляки (камбала, навага, льодяна).

Порціонні куски риби запанірувати в борошні, обсмажити на олії, довести до готовності у жаровій шафі. Рибу укласти в салатник або на тарілку, залити маринадом.

Перед подаванням посипати зеленою цибулею або зеленню петрушки.

Для приготування холодних страв використовують рибні продукти морського промислу (краби, креветки, раки, кальмари, морський гребінець, устриці, пасту Океан).

Краби під маринадом. Краби (консерви) — 94, маринад -75, цибуля зелена — 25, маслини — 15. Вихід— 185.

Консервовані краби вивільнити від пластинок, укласти гіркою на тарілку або в салатник, залити маринадом, посипати нашаткованою цибулею і оформити маслинами.

1.5. М'ЯСНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

Для приготування холодних м'ясних страв і закусок використовують гастрономічні продукти (шинку, ковбасу, буженину), м'ясні відварні і смажені (яловичину, свинину, телятину, птицю), дичину і кролика — смажені, а також субпродукти (язики, печінка).

Норми виходу основного продукт холодних страв і закусок — 50, 75 І паштетів — 30, 100 г на порцію, холодцю — 100, 150 г на порцію, гарнірів - 50, 75/соусів —25, 30, 40 г.

Окіст або корейка, або грудинка з гарніром

Окіст сирокочений — 93 або копчено-варений — 99, або корейка — 94, або буженина — 76, або грудинка копчена — 96, шинка — 77, гарнір — 50, соус - 25. Вихід— 150.

Шинку (окіст, рулет), буженину, корейку нарізати тоненькими скибочками (2—3 на порцію), викласти на фарфорове блюдо овальної форми, поряд букетами гарнір з 3—4 видів овочів - свіжі або солоні огірки, томати, нарізані часточками, зелений горошок, дрібно посічене м'ясне желе. Страву прикрасити листками салату або зеленню петрушки. Окремо подати соус хрін з оцтом.

М'ясо або птиця, або кролик, або дичина, смажені з гарніром

Яловичина — 156 або свинина — 129, або баранина — 166, або телятина - 180, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смажених м'ясних продуктів — 75, або курка — 216, або курчата — 213, або індичка — 192, або гуска — 261, або кролик — 143, або тетерук - 1/4 шт., або рябчик, або куріпка сіра — 1/3 шт., або фазан ., маргарин столовий — 5, маса смаженої птиці або дичини, або кролика — 100, гарнір — 75, соус — 25. Вихід- 175/200.

М'ясо, птицю, дичину і кролика підсмажити, як і для гарячих м'ясних страв. Готове м'ясо охолодити, нарізати тоненькими кусочками упоперек волокон (2—4 на порцію), птицю, кролика, дичину нарубати по два куски на порцію, викласти на блюдо, збоку букетами покласти гарнір — зелений салат, корнішони, січене м'ясне желе, огірки, томати, струганий хрін. Страву прикрасити листками салату. Окремо в соуснику подати соус хрін з оцтом або соус майонез з корнішонами.

Асорті м'ясне. Яловичина — 54 або телятина — 59, язик яловичий або свинячий — 42, окіст копчено-варений — 33. Маса відварних м'ясних продуктів — 75. Гарнір — 50, соус — 15. Вихід — 140.

Відварні, смажені м'ясопродукти, свинокоченості, ковбасу (3—4 види м'ясних продуктів) нарізати тоненькими скибочками по 2—3 шт. на порцію, укласти на блюдо, збоку розмістити букетами гарнір з 3—4 видів овочів — вареної моркви, картоплі, свіжих або солоних огірків, томатів, салату з червоноголової капусти, зеленого салату. До складу асорті можна включати також смажену дичину, столичний салат у волованах, м'ясний салат у тарталетках, фаршировану курку (галантин) та ін.

Подавати слід на фарфоровому блюді овальної або круглої форми. Окремо в соуснику подають соус хрін холодний або соус майонез з корнішонами.

М'ясо або язик, або порося заливні. Яловичина — 164 або баранина - 164, або свинина — 147, або язик яловичий — 126, або язик баранячий -- 143, або язгик свинячий — 127, або порося - 125. Маса відварних м'ясних

продуктів — 75 або телятини — 180. Жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смаженої телятини — 75, морква — 4, петрушка (зелень) — 4, желе — 125. Гарнір — 50, соус — 25. Вихід-270.

Варене м'ясо або відварний язик, або смажену телятину нарізати порціонними кусками. Відварне порося розрубати порції. На лоток налити тоненький ні; желе, дати йому застигнути, укласти підготовлені куски м'ясного продукт, Кожний кусок прикрасити зеленню петрушки, карбованою морквою, свіжим», огірками. Потім прикраси обережно залити охолодженим м'ясним желе (при готувати так само, як і рибне, з додаванням желатину, але з м'ясного бульйону з відтяжкою) і дати йому застигнути, Після цього язик або м'ясо залити рештою желе так, щоб шар його над продуктами становив 0,5 см і поставити у холодильну шафу. Нарізати і подавати, як рибу заливну, з гарніром і без нього. На гарнір можна використати свіжі або солоні огірки і томати, салат з червоноголової капусти та інші овочі, поливши їх салатною заправою. Окремо подати соус хрін з оцтом.

Курка фарширована (галантин). Курка — 94, свинина — 27, шпик -9, яйця - - 1/4 шт., фісташки — 16 або зелений горошок — 12, молоко — 34, мускатний горіх — 0,1, перець мелений — 0,01, маса напівфабрикату -129; маса готової фаршированої курки — 75. Гарнір — 50, соус — 25. Вихід — 150.

В обробленої курки надрізати вздовж спинки шкіру і відокремити її від м'якоті і кісток. З кісток зняти м'якоть і філе. З м'якоті курки, телятини і не жирної свинини приготувати кнельну масу, покласти в неї нарізані маленькими кубиками шпик, варений язик, обчи-щені фісташки, зелений горошок, додати яйця, молоко, сіль, перець, порошок мускатного горіха, ретельно вимішати Філе птиці відбити, покласти його на середину шкіри курки, на філе укласти шар фаршу і брусочки язика і шпику. Шкіру з'єднати і зашити нитками. Виро-бу надати вигляду цілої тушки, загорнути у марлю і перев'язати шпагатом.

Фаршировану курку зварити у курячому бульйоні при слабкому кипінні протягом і 1,5 год. Потім її охолодити в цьому ж бульйоні, вийняти, покласти під прес і поставити у холодильну шафу.

Перед подаванням з фаршированої курки зняти шпагат, марлю і нитки, нарізати порціонними кусками, покласти на закусочну тарілку або кругле блюдо. На гарнір використовують цвітну капусту, зелений горошок, стручки квасолі, дрібно посічене м'ясне желе. Прикрасити листками салату або зеленню петрушки. Окремо подати соус майонез з корнішонами. В разі бенкетного оформлення кожний кусок галантину або цілу тушку можна покрити сіткою желе з птиці.

Завиванець ялтинський. Яловичина—1841, сало шпик-141, часник — 9, маса напівфабрикату — 1525, цибуля ріпчаста — 42, морква — 44, корінь петрушки — 27. В и-хід— 1000.

З яловичини (вирізка, тонкий край) нарізати порціонні куски, які злегка відбити, посолити, посипати перцем. На середину м'яса покласти сало, нарізане брусочками і натерте часником. Куски м'яса загорнути, перев'язати шпагатом, обсмажити, припустити разом з овочами до готовності. Наприкінці припускання додати лавровий лист. Готовий завиванець охолодити, зняти шпагат.

Перед подаванням прикрасити зеленню і холодним гарніром — свіжими огірками, томатами, солодким- перцем, зеленою цибулею.

Яйця, фаршировані цибулею. Яйця — 1 шт., цибуля ріпчаста — 26, масло вершкове — 3. Маса пасерованої цибулі — 3, масло вершкове — 7, сметана— 12, гірчиця—1. Вихід — 70

Яйця зварити круто і розрізати вздовж. Для приготування фаршу цибулю дрібно нарізати і зпасерувати, додати вершкове масло, частину сметани, гірчицю, сіль, з'єднати з розтертим жовтком і перемішати. Цією масою наповнити яєчні білки. Перед подаванням полити сметаною, прикрасити зеленню.

Для фарширування яєць використовують також зернисту або кетову ікру, паштет, оселедцеве масло, пасту Океан та інші фарші.

Подавати з овочевим гарніром або без нього, прикрасити гілочками зелені.

Вимоги до якості холодних страв.

Холодні закуски акуратно і гарно оформлюють, подають при температурі 10—12 °С. Смак і колір відповідають певному виду виробу. Не допускаються ознаки псування, зміна кольору, сторонні запахи і присмаки.

Вихід має відповідати встановленій нормі.

Бутерброди — продукти акуратно нарізують, зачищають і викладають на кусок хліба. Вони мають гладеньку поверхню, смак і запах — властивий використовуваним продуктам. Хліб не черствий, товщина куска для відкритих бутербродів — 1—1,5 см, закритих — 0,5 см.

Салати — овочі зберегли форму нарізання відповідно до-виду салату. Готові салати викладають гіркою і оформляють продуктами, що входять до складу страви, зелень свіжа. Колір — властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів м'яка, сирих — трохи хрумка. Для капустяних овочів консистенція тверда, хрустка, не допускаються зелені листки.

Вінегрети — овочі зберегли форму нарізання, у салатнику їх викладають гіркою, колір — світло-червоний, смак гострий, відповідає

вареним овочам. Овочі добре проварені, не розкришуються, огірки, капуста — хрусткі.

Рибні холодні страви і закуски - скибочки риби акуратно нарізують, зачищають від шкіри і кісток, гарно викладають на блюдо, колір— відповідає виду риби; для заливної риби — желе пружне, прозоре, смак концентрованого рибного бульйону, з ароматом спецій, шар його не більш як 0,5—0,7 см.

Консистенція риби щільна, желе ніжна. Для страви Риба під маринадом куски риби рівні, добре просочені маринадом. Смак маринаду гострий кисло-солодкий, із запахом спецій, овочів томату. Колір темно-червоний.

М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізують уздовж волокон широкими смужками і викладають на блюдо. Колір відповідає виду продукту: для м'ясних продуктів — від світло-сірого до темного, на розрізі — рожевий, смак—властивий виду продукту. Консистенція пружна, м'яка.

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

Паштет — сіро-коричнева маса різної форми, смак і запах — властиві продуктам. Консистенція м'яка, еластична. Холодні страви і закуски належать до виробів, що швидко псуються, їх необхідно реалізовувати у міру приготування. М'ясний і рибний холодці, м'ясо і рибу заливні, ковбасу кров'яну зберігають не більше ніж 12 год при температурі, не вищій за 6 °С; рибу фаршировану — не більш як 48 год при температурі 4—8 °С; рибні холодні страви з гарнірами — не більше ніж 30 хв; оселедець січений і паштет з печінки — не більш як 24 год на холоді; м'ясо смажене, м'ясо птиці смажене — 48 год при температурі 4-8 °С.

Холодці, паштети, заливні страви, кров'яна ковбаса є сезонними стравами.

Продукти у відкритих консервних банках зберігають не більш як 3 год, перекладені у фарфоровий, скляний або емальований посуд — не більш ніж 24 год.

Лекція 2 «СОЛОДКІ СТРАВИ»

Солодкими стравами звичайно завершують їду. У їх рецептуру входять такі продукти, як вершки, молоко, яйця, цукор, крупи, мука, фрукти, ягоди, смакові речовини, що дозволяє готувати страви різної калорійності, з різним змістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і інших чинників живлення і вдало поєднувати їх з іншими стравами меню відповідно до вимог раціонального харчування.

Багато солодких блюд готують з желюючими речовинами, тому в готовому вигляді вони мають консистенцію холодців. Як желюючих речовин можна використовувати продукти тваринного і рослинного походження — желатин, звичайний і модифікований крохмаль, агароїд, урцелларан, а також альгінат натрію і пектинові речовини. Солодкі страви прийнято ділити на дві основні групи холодні і гарячі.

Холодні страви, у свою чергу, розділяються на: 1) страви з свіжих і варених фруктів і овочів; 2) жельовані солодкі страви; 3) заморожені солодкі страви. Як гарячі солодкі страви готують пудинги, суфле і інші вироби.

Продукти, що входять до складу солодких блюд, піддаються попередній обробці.

Цукор. Для отримання різних сиропів цукор розчиняють при нагріванні у воді, фруктово-ягідних відвари і соках. Піну, що утворюється на поверхні, видаляють.

Плоди і ягоди. На підприємства громадського харчування плоди і ягоди поступають в свіжому і консервованому вигляді (сухі, заморожені, стерилізовані).

Свіжі плоди і ягоди перебирають, зачищають і промивають (малину не промивають). При очищенні у груш і яблук окрім шкірки - видаляють серцевину і насіння. Очищені і подрібнені яблука, груші і айву до теплової обробки зберігають в підкисляючій воді, щоб вони не потемніли. Кісточкові плоди звільняють від кісточок, у ягід видаляють плодоніжки.

Сухофрукти перебирають, сортують по видах і промивають в теплій воді.

Швидкозаморожені натуральні (без цукру) фрукти звільняють від картонної тари, відтають протягом 10-15 хв., потім промивають і перекладають у відповідний посуд для подальшого відтавання при кімнатній температурі. Якщо фрукти, що відтанули, негайно не реалізують, то їх заливають сиропом і зберігають в прохолодному місці. Для приготування деяких блюд плоди і ягоди протирають.

Для цього свіжі яблука заздалегідь печуть або варять, груші варять, кісточкові, за винятком вишень, припускають в сиропі, сухофрукти варять, ягоди протирають сирими.

Харчові відходи при первинній обробці плодів використовують для приготувань відварів, киселів, фруктових соусів і ін.

Вершки і сметана. При виробництві деяких солодких блюд ці продукти піддають збиванню. У збитому стані вони мають структуру піни — комірчасто-плівкової дисперсної системи. В ролі піноутворювача виступають білкові речовини вказаних продуктів.

Для кулінарної практики важливо, щоб одержана піна мала достатню міцність і не виділяла рідину. Кращі результати виходять при збиванні вершків 25—35%-ний жирності при температурі 4—7° С.

Міцність піни залежить від розмірів жирових кульок: чим вони більше (до відомих меж), тим міцніше піна. Гомогенізуючі вершки з дрібними жировими кульками не збиваються. Пояснюється це, мабуть, тим, що велика кількість білка, що бере участь у формуванні структури піни, адсорбовано на значно збільшеній поверхні жирової фази.

Вплив жирової фази на міцність піни позначається в тому, що ніж менше жиру містять вершки, тим при нижчих температурах слід вести збивання.

Пониження температури не тільки сприяє підвищенню міцності консистенції збитих вершків, але і запобігає утворенню крупинок масла. З цією метою при збиванні сметани її охолоджують, а іноді додають до неї 5—6% холодного молока. Пастеризація вершків, що мають 30—35%-ну жирність, а також їх подальше охолодження до температури 15° С і витримка за цих умов не роблять негативного впливу на міцність піни. Не робить помітного впливу на об'єм і міцність піни і кислотність вершків.

Збивання вершків слід проводити в посуді, що не окислюється, з первинним заповненням її на U_3 об'єму, оскільки до кінця збивання об'єм вершків збільшується в 2—2,5 рази.

До моменту досягнення максимального об'єму консистенція збиваних вершків ще не досягає найбільшої міцності, тому збивання продовжують ще 2—3 хв. Об'єм піни при цьому дещо зменшується, але її міцність зростає, мабуть, унаслідок підвищення дисперсності. До кінця збивання зливання повинні добре триматися на вінику.

Збиті сметана і вершки зберіганню не підлягають, оскільки при цьому їх об'єм зменшується.

Яйця. При приготуванні яєчно-молочної суміші яєць розтирають з цукром, розводять кип'яченим гарячим молоком і, помішуючи, прогривають

до загусання (80°C). При роздільному використанні білків і жовтків останні розтирають з цукром, а білки збивають. Збиті білки доданий і готовим стравам легку пишну консистенцію і ніжний смак. Подібно до вершків яєчні білки в збитому стані мають структуру піни різної дисперсності.

Дисперсність збитих білків в значній мірі визначає їх механічні властивості. Недостатньо збиті білки погано зберігають форму і при з'єднанні з іншими продуктами швидко втрачають об'єм; одержані з них готові вироби мають надмірно щільну консистенцію.

В процесі тривалого збивання білків дисперсність і поверхня розділу піни різко зростають, а товщина шинок дисперсійного середовища знижується. При цьому білки в поверхневому шарі денатурують, внаслідок чого піна втрачає еластичність і стає жорсткою. Втрата плівками еластичності може привести до того, що в процесі випікання виробів повітря, що під тиском розширюється, вони почнуть лопатися, при цьому готові вироби матимуть знижений об'єм і надмірно щільну консистенцію. Тому при збиванні білків не слід прагнути до отримання максимального об'єму піни.

Добре збиті білки збільшуються в об'ємі в 5—8 разів, зберігають форму і тримаються на вінику.

Жир негативно впливає на збиваність білків, аж до її повного придушення. Тому білки не можна збивати разом з жовтками, останні повинні бути ретельно відокремлені. Якщо це зробити неможливо, як, наприклад, при роботі з меланжем, то масу при збиванні слід підігрівати. З цієї ж причини неприпустимо при збиванні додавати до білків будь-які жиромісткі продукти (молоко, вершки і ін.).

Для підвищення міцності піни білки слід охолоджувати, а перед закінченням збивання вводити декілька крапель харчової кислоти. Можна рекомендувати 10%-ну лимонну кислоту.

Збивають білки безпосередньо перед з'єднанням з іншими продуктами.

Желюючі речовини. Є рекомендації по використанню на підприємствах громадського харчування як желюючих речовини желатину, крохмалю, агароїду і фурцелларану (полісахариди червоних морських водоростей) агар (або агар-агар), що раніше застосовувався для виробництва солодких жельованих виробів, у зв'язку з виснаженням сировинних ресурсів для використання в харчовій промисловості практично не виробляється. Вельми перспективними драглеутворювачами для солодких жельованих виробів є альгінат натрію, пектинові речовини і модифіковані крохмалі.

Крохмаль для свого розчинення не вимагає попереднього набухання; для отримання гомогенного клейстеру його заздалегідь заливають 4—5-кратною кількістю холодної рідини і добре розмішують.

Розчиненню желатину, агароїда і фурцелларана передують процес набухання в холодній воді

Набухання (замочування) желатину доцільно здійснювати протягом 1 — 1,5 ч. За цей час вага продукту збільшується в 6—8 разів. Якщо процес набухання ведуть з надмірною кількістю води, то в неї переходить частина розчинних низькомолекулярних фракцій желатину з неприємним клейовим присмаком і запахом. Подальше видалення надмірної вологи з речовинами, що перейшли в неї, позитивно позначається на якості желе і не знижує його міцності.

Агароїд і фурцелларан замочують в надмірній кількості води (20 мл води на 1 г драглеутворювача) відповідно протягом 30—45 і 60 хв.. Вага фурцелларана при цьому збільшується в 6—8 разів, агароїда — в 8—10 разів. Надмірна волога з низькомолекулярними фракціями полісахаридів, що перейшли в неї, забарвленими і іншими баластними речовинами віддаляється через тканину і не використовується.

При подальшому нагріванні до 75° С і вище набряклі желатини, агароїд і фурцелларан добре розчиняються у воді і при відповідній концентрації утворюють здібні до желювання розчини.

Не рекомендується кип'ятити розчини желатину або нагрівати їх з кислотами до температури 60° С і вище, оскільки в обох випадках студнеобразующая здатність їх знижується.

Кип'ячення розчинів агароїда або фурцелларана протягом 30—60 хв. трохи відображається на їх студнеобразующей здатності. Нагрівання підкисляючих розчинів до температури 60° С і вище знижує їх студнеобразующие властивості, особливо це відноситься до розчину агароїда.

Макромолекули желатину (при температурі 40°С), агароїда і фурцелларана (при температурі 70° С і вище) у водних розчинах знаходяться в конформації статичного клубка, при цьому системи є ньютонівськими рідинами. Охолодження розчинів до нижчих температур порушує їх термодинамічну стійкість і системи з молекулярно-дисперсних розчинів переходять в псевдорозчини з властивостями упруговязкої рідини. Подальше охолодження псевдорозчинів приводить до поступового наростання в них пружних властивостей і перетворення всієї системи в холодець, що володіє певною граничною напругою зрушення. Молекули біополімерів в холодці асоційовані (сполучені) по окремих ділянках ланцюгів і утворюють тривимірний каркас, що визначає механічні властивості системи. Молекулярний механізм асоціації ланцюгів для різних студнеобразующих речовин неоднаковий з різною кооперацією міжмолекулярних зв'язків і, отже

різною температурою їх плавлення.

Вищі температури плавлення холодців агароїда і фурцелларана дозволяють у разі потреби зберігати, і реалізовувати їх при кімнатній температурі без порушення форми. Утворення каркаса холодцю зв'язане для розчинів желатину, агароїда і фурцелларана із зміною конформації ланцюгів типу безладний клубок-спіраль (коллагеноподібна для желатину).

У утворенні спіралей бере участь ряд послідовних ділянок кожного ланцюга біополімера. Зв'язані за допомогою спіралей молекули формують каркас холодцю. Разом з утворенням молекулярних спіралей можлива їх агрегація в полимолекулярні структури. Встановлена участь в асоціації ланцюгів біополімерів водневих зв'язків.

Рівновага в системах у момент застигання не встановлюється, тому міцність холодців наростає в часі і тим швидше, чим вище їх концентрація і нижче температура.

Дослідження зміни механічних властивостей 3%-них холодців желатину, 1,5%-них холодців агароїда і 1%-них холодців фурцелларана з цукром (16,7%) і без нього при 4° З показало, що найінтенсивніше міцність студією зростає в перші 2 ч зберігання. Надалі інтенсивність наростання міцності холодців з кожні часом знижується, і особливо після 4 ч зберігання.

Зміна міцності холодців желатину, агароїда і фурцелларана в процесі зберігання свідчить про те, що характер зон асоціації ланцюгів в холодцях не залишається постійним.

Залежність швидкості утворення холодців від температури охолодження розчину може бути показана на прикладі 2%-ного розчину желатину, який утворює зберігаючий форму холодець при температурі 16е Із за 40 хв., при температурі 12°С — за 15 хв.. Таке збільшення темпу переходу форми з пониженням температури незвично для хімічних процесів в цілому, але характерний для процесів, що включають ядроутворення.

Структура холодців, а отже, і їх механічні властивості в значній мірі залежать від температурного режиму студнеутворення і добавок цукру.

Холодці з розчинів желатину, агароїда і фурцелларана -(відповідно 3, 1,5 і 1%-ные), утворені після розливу їх у форми і охолодження до температур студнеобразования і особливо витримані при цих температурах після желювання протягом 30—60 хв. перед подальшим охолодженням, значно перевершували по міцності холодці тієї ж концентрації, які після розливу у форми переносилися в охолоджені камери до настання желювання.

В результаті дегідратуючої дії цукру на желуючі речовини міцність і температура холодців збільшуються. Одночасно цукор «розпушує»

структуру холодців, унаслідок чого знижується каламутність систем, і в них розвиваються пластично-в'язкі властивості, особливо при концентрації цукру 25% і вище. Пружно-крихка структура холодців змінюється на пружно-пластичну з пружною післядією.

При збиванні розчинів желатину утворюється піна. Щоб одержати стійку, не відокремлюючу рідину піну з механічними властивостями, що дозволяють заливати її у форми, збивання повинне проводитися при температурах, близьких до застигання.

При підвищених температурах утворюється надмірно рідка піна, яка після перенесення її у форми може виділити частину рідини; при знижених температурах система желує в процесі збивання, при цьому об'єм піни зменшується, а підвищення її міцності утрудняє розлив піни у форми.

Солодкі соуси. Їх використовують до пудингів, солодких каш, фруктів, морозива і інших блюд. Деякі фруктово-ягідні соуси (яблучний, вишневий, абрикосовий, полуничний і ін.) є пюре з відповідних ягід і фруктів, увареним з цукром. Рідкою основою інших соусів є молоко. Для загусання до деяких з соусів додають крохмаль. Для приготування яєчного солодкого соусу розтерті з цукром яйця розводять білим вином, водою, додають цедру, лимонну кислоту і проварюють при безперервному збиванні і температурі не вище 80 °С до отримання пишної однорідної маси.

2.1. Холодні солодкі страви

Свіжі і швидкозаморожені плоди і ягоди. Перед відпусткою цих блюд плоди і ягоди не піддають тепловій обробці, таким чином вони зберігають властивий їм аромат, смак і вітамінну активність.

Свіжі яблука, груші, персики, абрикоси, банани, сливи, виноград (цілою кистю), вишню і черешню (з плодоніжками) подають на десертних тарілках або вазах.

Полуницю, малину, чорницю, нарізані кружечками або розділені на часточки апельсини і мандарини і деякі інші плоди і ягоди при подачі посипають цукром або цукровою пудрою або подають до них цукор окремо на розетці.

Яблука, груші, полуницю, диню, быстрозамороженные плоди і ягоди подають також з цукровим сиропом або з сиропом з вином. Деякі плоди і ягоди відпускають із збитими вершками або сметаною.

Компоти. Сировиною для компотів служать свіжі, сушені, консервовані і быстрозамороженные фрукти і ягоди. З овочів використовують кавуни, дині і ревіль. Плоди і ягоди використовують окремо по видах або в різних поєднаннях, де вони доповнюють один одного на смак.

Компоти з свіжих плодів і ягід. Більшість свіжих плодів і ягід не

вимагають тривалої теплової обробки. Айву, а також деякі види яблук і груш проварюють в підкисляючому сиропі. Легко сорти яблук, що розварюються, стиглі груші, персики, абрикоси, сливу, вишню і черешню закладають в киплячий сироп, потім нагрів відключають і охолоджують продукти разом з сиропом. Апельсини, мандарини, ананаси, полуницю, малину і інші плоди і ягоди, а також м'якоті динь і кавунів використовують сирими. Підготовлені продукти розкладають в порційний посуд і заливають охолодженим сиропом.

Компоти з сухофруктів. Сухофрукти, що пройшли первинну обробку, використовують для компотів в суміші, проте тривалість теплової обробки вхідних в її склад фруктів і ягід неоднакова. Груші різної величини і вигляду варять 1—2 ч, яблука — 20—40 хв., чорнослив, урюк, курагу — 10—20 хв., родзинки — 5—10 хв..

Тому спочатку заливають гарячою водою яблука і груші, додають цукор і варять їх до розм'якшення, після чого вводять решту сухофруктів. Яблука і груші можна варити окремо, що дозволяє більш рівномірно порціонувати різні плоди і ягоди при масовому виготовленні компоту.

Враховуючи слабку кислотність відвару сухофруктів, їх слід варити в підкисляючому сиропі. Інверсія сахарози, що відбувається при цьому, робить страви солодшими.

В процесі варива сухофрукти поглинають сироп і збільшуються в об'ємі, тому закладати їх у варильний посуд слід не більше ніж на половину її об'єму.

Смак компоту значно покращає, якщо його зварити з вечора і дати наполягати протягом ночі.

Компот з консервованих продуктів. Додатково до сиропу від консервованих продуктів варять сироп на воді, сполучають їх, охолоджують і заливають знов одержаним сиропом укладені в порційний посуд плоди і ягоди.

Подають компоти у вазах або стаканах. Температура їх при подачі повинна бути 12—15°C.

Киселі. Для виробництва киселів використовують свіжі і сушені плоди і ягоди, плодово-ягідні консерви, молоко, рідше ревінь і хлібний квас.

Ягідні киселі готують, як правило, на картопляному крохмалі, який утворює прозорий, майже безбарвний гель, молочні — а кукурудзяному крохмалі, створюючому непрозорий молочно-білий пластичний гель.

Залежно від кількості використовуваного крохмалю готують густі, середньої густини і рідкі киселі.

Для приготування 1 кг напіврідких (рідких), середньої густини і густих киселів з різної сировини необхідно використовувати відповідно 20—40,

35—50 і 60—80 г крохмалю. Технологічна схема приготування киселів з свіжих ягід включає наступні операції:

- а) відділення соку;
- б) приготування відвару з мезги;
- у) приготування сиропу на відварі;
- г) заварювання крохмалю;
- д) з'єднання соку з киселем;
- е) охолодження киселю.

Для відділення соку використовують механічні соковижималки. Якщо операцію проводять уручну, то для кращого збереження природного забарвлення і вітамінів використовують кислототривкий посуд. З тієї ж причини віджатий сік охолоджують і зберігають в закритому фарфоровому посуді.

Мезгу відварюють протягом 10—15 хв. в 5—6-кратній кількості води при слабкому кипінні. Частину відвару охолоджують і використовують для розведення, крохмалю, а на іншому готують сироп. Для цього до відвару додають цукор, доводять його до кипіння і кип'ятять 2—3 хв.. Потім сироп сполучають з розведеним крохмалем.

Попереднє розведення крохмалю відваром або холодною водою необхідне для запобігання нерівномірній клейстеризації і освіті у готового виробу грудкуватої консистенції.

Розведений крохмаль при перемішуванні швидко вводять в киплячий сироп, доводять до кипіння, сполучають з віджатим соком і охолоджують. Сік, що не піддався тепловій обробці, додає готовому киселю властивий даному виду ягід аромат, смак, колір і повідомляє вітамінну активність.

Сухі ягоди (шипшина, чорниця і ін.) двічі проварюють і на одержаному відварі готують кисіль.

Щоб приготувати фруктовий кисіль з свіжих або сухих фруктів, їх варять і протирають. Одержане пюре сполучають з відваром, додають цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння, після чого вводять розведений крохмаль.

При використанні для приготування киселю фруктово-ягідного соку або сиропу їх беруть в кількості 7г норми і готують кисіль, як на фруктово-ягідному відварі; решту частини соку або сиропу вводять перед закінченням його приготування.

Для отримання молочного киселю в кипляче молоко вводять цукор, крохмаль і проварюють кисіль 8—10 хв.. Перед закінченням варива додають ванілін.

На фруктово-ягідній основі готують киселі різної консистенції, на

молоці — головним чином густі.

Напіврідкі (рідкі) киселі в основному подають як підливки до круп'яних і солодких блюд (круп'яні битки, запіканки, пудинги і ін.). Киселі середньої густини розливають гарячими в порційний посуд (стакани, креманки, вази) і охолоджують. Щоб на поверхні не утворилася плівка, кисіль посипають цукровим піском. Густі киселі розливають і охолоджують у формах або деках, які заздалегідь змочують водою і посипають цукровим піском. Охолоджений кисіль при подачі перекладають в креманку або на тарілку і відпускають: молочний — з фруктово-ягідним сиропом, фруктово-ягідний — з сиропом, молоком або вершками.

Схема приготування холодних пудингів не відрізняється від приготування киселів. Розведений холодним молоком пудинговий крохмаль сполучають з киплячим молоком, в яке додають різні ароматичні і смакові продукти. Суміш проварюють 1—2 хв., розливають у форми і охолоджують.

Желе і мусси. Желе. Для приготування желе використовують ягоди, цитрусові плоди, консервовані соки, сиропи, компоти і молочні продукти.

Для желе з ягід готують ягідний сік і відвар так само, як для киселю. У відвар додають цукор, набряклий желатин і нагрівають до кипіння і повного розчинення всіх компонентів. Якщо желуючий сироп виходить каламутним, його додатково освітлюють яєчним білком. У освітлений сироп додають ягідний сік, перемішують, розливають у форми або дека і переносять після охолодження і желювання в камери з температурою 3—5° С.

Білки, які використовують для освітлення желе, добре розмішують з рівним об'ємом холодної води, охолоджують і вводять в желуючий сироп при температурі 70—80° С. Смісь добре перемішують, доводять до кипіння і охолоджують. Для кращого освітлення желе білкову суміш іноді вводять в два прийоми.

Готове желе повинне бути прозорим, кислувато-солодким, з ароматом використаних для його приготування плодів і ягід. Для поліпшення смаку желе в суміш додають виноградне вино, лимонний сік або лимонну кислоту, а в желе з цитрусових — цедру.

Желе можна готувати з свіжими або консервованими плодами і ягодами. Підготовлені плоди і ягоди укладають у форми і заливають желуючий сироп.

Адгезійні властивості холодців желатину допускають приготування багатошарових желе, що не розшаровуються, з різної сировини.

При використанні натуральних фруктово-ягідних сиропів, соків і компотів промислового виготовлення желе доцільно готувати на агароїді або фуцелларане, які за вартістю значно дешевше за желатин (агароїд) або рівні

йому (фурцелларан), а по желирующей здатності перевершують його. Крім того, неподкисленные желирующие сиропи з агароїдом і фурцеллараном значно стійкіші до нагрівання. Вони трохи знижують желирующие властивості після півгодинного кип'ячення, тоді як розчини з желатином різко знижують здатність утворювати холодці. Підвищені температури плавлення студією на агароїді і фурцелларане дозволяють реалізувати желе в літній час.

Для приготування желе набряклі агароїд і фурцелларан відокремлюють від надлишку вологи, додають до них до норми воду, цукор (у желе на агароїді бажано додати лимоннокислий натрій в кількості 0,15—0,25% від ваги готового страви) і доводять до кипіння і розчинення всіх компонентів. Желюющий сироп проціджують, знов доводять до кипіння, дають остигнути до температури 70—75° С, потім сполучають з соком або сиропом, перемішують і розливають в посуд, в якому желе подаватиметься.

При виготовленні молочного желе желюющий сироп з желатином готують на молоці. Молочнокислі продукти (кефір, кисле молоко, ацидофілін) додають до желирую-щому сиропу на желатині одночасно з невеликою кількістю води. Желирующую суміш охолоджують при кімнатній температурі до застигання і переносять в охолоджувані камери.

Перед відпусткою желе на желатині перекладають в креманки, вази або на десертні тарілки і подають з фруктовим сиропом, збитими вершками або молоком.

Желе на агароїді або фурцелларане через різкіші температурні переходи при плавленні холодців і специфіки їх механічних властивостей з форм для желювання не виймають, а подають або в цих же формах, або готують желе на деках з подальшим порціонированием і подачею на десертних тарілках.

Мусси. Мусси є збитим желе. Оскільки мусси не повинні бути прозорими (як желе), їх можна готувати з свіжих і варених фруктів або готового фруктового пюре, джему.

Желюющий фруктовий сироп для муссов готують на желатині так само, як і для желе. Суміш охолоджують до 30—35° С і збивають на льоду до збільшення об'єму в 2—3 рази. Збиту масу розливають у форми і охолоджують для желювання і подальшого зберігання.

Мусси можна готувати з манною крупою. Для цього манну крупу просівають, всипають в киплячий фруктовий сироп і при безперервному помішуванні варять 15—20 хв. до отримання однорідної рідкої кашки. Суміш охолоджують до 40—50° С, збивають, розливають у форми і охолоджують.

Самбук є різновидом мусу. При виготовленні самбуків фруктове пюре з яблука, абрикоса або слива змішують з цукром і яєчними білками і збивають при охолодженні до збільшення об'єму в 2—3 рази і утворення однорідної пишної піни. Розчин желатину охолоджують до 40—50° С, швидко перемішують із збитою масою, розливають у форми для желювання і охолоджують.

Вийняті з форм і нарізані на шматки мусси і самбуки подають з сиропом або без нього.

Креми. Креми готують з густих вершків (30—35%-ний жирності) або сметани з додаванням яєць, молока, цукру, плодово-ягідного пюре і різних смакових і ароматичних продуктів. Як желирующей основу використовують желатин або пудинговий крохмаль.

Залежно від використовуваної сировини креми підрозділяють на вершкові, сметанні і ягідні.

Для приготування вершкових кремів вершки, частину яких можна замінити яєчно-молочною сумішшю, збивають. У охолоджені збиті вершки додають цукрову пудру, смакові і ароматичні продукти, змішують з охолодженим до 30—35° С розчином желатину, розливають у форми і охолоджують.

При виготовленні крему з яєчно-молочною сумішшю останню готують окремо. Після прогрівання з цукром до суміші додають заздалегідь розчинений желатин, смакові і ароматичні продукти, охолоджують до кімнатної температури, змішують із збитими охолодженими вершками, розливають у форми і охолоджують.

Для приготування ванільного крему із сметани приготувану і охолоджену яєчно-молочну суміш (з желатином, цукром і ваніліном, який додають в охолоджену суміш) змішують з охолодженою збитою сметаною, розливають у форми і охолоджують.

Для приготування ягідних кремів ягідне пюре охолоджують, сполучають з цукровою пудрою, розчиненим желатином і перемішують із збитими вершками або сметаною. Частина сметани або вершків можуть бути замінені яєчно-молочною сумішшю. Приготувану суміш розливають у форми і охолоджують.

Крем подають на десертних тарілках, а також у вазах з фруктовим сиропом або з сиропом і вином.

Збиті вершки використовують не тільки для приготування кремів, але і відпускають як самостійне блюдо з цукровою пудрою і різними наповнювачами (лимонна цедра, какао-порошок і ін.).

При приготуванні кремів з пудинговим крохмалем останній

розтирають з яичним жовтком і розводять невеликою кількістю молока або вершків. Решту молока сполучають з цукром, ароматичними і смаковими продуктами, доводять до кипіння, вливають в нього суміш з крохмалем і знов доводять до кипіння. Одержану суміш охолоджують, перемішують із збитими білками, розливають у форми і охолоджують.

Морозиво. На підприємствах громадського харчування реалізується, як правило, морозиво промислового вироблення, виробництво якого поширене повсюдно. Використовують як «загартоване», так і «м'яке» морозиво. «М'яке» морозиво містить підвищену кількість стабілізаторів, не піддається гартуванню і відрізняється високою якістю і термоустійчивістю.

Для виробництва «м'якого» морозива використовують сухі суміші, які виготовляють на молококонсервних комбінатах. Як стабілізатор використовують також метилцелюлозу. Кількість вологи в сухій суміші не повинна перевищувати 4%.

Сухі суміші розчиняють в холодній воді, кількість якої може змінюватися залежно від виду морозива, і переносять в ті, що спеціальні заморожують апарати— фризери, де суміш збивається і заморожується. Готовий продукт має температуру $-5-1-7^{\circ}\text{C}$ і реалізується на місці виробництва. У разі потреби готове морозиво можна зберігати протягом 2 ч при температурі $-8-9^{\circ}\text{C}$.

Морозиво подають в креманках, фужерах або спеціальних вазах з різними солодкими соусами, свіжими або консервованими фруктами, варивом, збитими вершками і ін.

Для відпустки «м'якого» морозива готують різні гарніри: шоколадний — із згущуючого молока, какао-порошку, цукру і ваніліну; абрикосовий — з кураги і цукру і ін.

2.2. Гарячі солодкі страви.

До цієї групи блюд відносяться повітряні пироги (суфле), яблука печені і смажені в тесті, пудинги, солодкі каші, бабця яблучна, млинчики і інші солодкі блюд;) З муки і крупи.

Повітряні пироги (суфле). Основою суфле є збиті яєчні білки, які сполучають з іншими продуктами, передбаченими рецептурою.

Для ванільного або шоколадного суфле готують солодку яєчно-молочну суміш. Для цього жовтки розтирають з цукром, додають муку, ванілін або какао, молоко і нагрівають до загусання ($65-70^{\circ}\text{C}$). Суміш швидко, але обережно змішують із збитими білками, викладають на змащену маслом сковороду і випікають в жарильній шафі при температурі $200-250^{\circ}\text{C}$ протягом 12—15 хв..

Для фруктового суфле замість яєчно-молочної суміші готують солодке

фруктове пюре (яблучне, суничне і ін.), змішують його із збитими білками і випікають, як вказано вище.

Гаряче суфле відпускають в тому посуді, в якому воно випікалося, відразу ж після приготування, оскільки при зберіганні воно може обпасти. Суфле посипають цукровою пудрою і подають з холодними вершками або молоком.

Яблука печені. З яблук спеціальною виїмкою видаляють серцевину, всипають цукровий пісок і укладають їх на листи або дека. Печуть яблука з невеликою кількістю води в жарильних шафах протягом 15—30 хв.. В процесі запікання частина сахарози, що міститься в яблуках, піддається інверсії. Печені яблука подають гарячими або холодними, поливаючи їх сиропом, медом або посипаючи цукром.

Яблука, що смажаться в тесті. Яблука очищають, видаляють серцевину, нарізують кухлями завтовшки 0,5 см і посипають цукром. Окремо готують рідке тісто — кляр, як для страви «Риба, що смажитья в тесті», але без рослинного масла. Нарізані яблука умочують в тісто і смажать у фритюрі.

При відпустці виріб посипають цукровою пудрою; окремо подають фруктовий соус.

Пудинги. Для приготування пудингів використовують крупи (рис, манна, саго, пшоно) /сухари, сир, яйця, цукор, молоко і деякі інші продукти.

Крупи для пудингів варять в молоці (рис заздалегідь протягом 5—8 хв. проварюють у воді). Решта продуктів використовує сирими. На завершуючому етапі приготування маси для пудингу в неї вводять збиті білки.

Наприклад, для приготування рисового пудингу яєчні жовтки розтирають з цукром, додають варений охолоджений рис, ванілін, розтоплене масло, цукати, родзинки, всі ретельно перемішують і сполучають із збитими в густу піну білками. Потім масу викладають на змащені вершковим маслом і посипані сухарями сковороду або порційні форми, заповнюючи їх на 3/4 висоти, і випікають в жарильній шафі, нагрітій до температури 250° С. После підйому маси температуру декілька знижують і продовжують випікання протягом 25—30 хв..

Якщо пудинги не випікають, а варять, то форми посипають не сухарями, а цукровим піском, внаслідок чого на поверхні готового виробу утворюється глазурована скориночка.

Від запіканок пудинги відрізняються ніжнішою консистенцією, яку додають їм збиті білки, і великим набором вхідних в їх склад продуктів. Подають пудинги з солодкими соусами. Солодкі каші (солодкі запіканки).

Солодкі каші готують з в'язких каш (частіше за рисову або манну),

приготованих на молоці. У готові каші додають покладені по рецептурі продукти (сирі яйця, розтерті з цукром, вершкове масло, ванілін і ін.), добре розмішують і викладають на змащену маслом сковороду. Манну запіканку (Гурьевская каша) перешаровують додатково підсмаженими рубаними горіхами і молочними пінками. Кашу розрівнюють і посипають цукром, внаслідок чого на поверхні її утворюється тонкий шар карамелі темно-коричневого кольору. При відпустці рисову запіканку поливають гарячим варивом, манну прикрашають розігрітими консервованими фруктами і рубаними горіхами, окремо до неї подають абрикосовий соус; частиною соусу можна полити запіканку.

Лекція №3 «НАПОЇ»

Напої поділяють на гарячі і холодні. Гарячі (чай, кава, какао, шоколад) є тонізуючими завдяки вмісту алколоїдів, дубильних речовин, вітамінів. Мають приємний аромат, стимулюють серцеву діяльність, органів травлення, зменшують відчуття втоми.

Ароматичні і смакові речовини чаю, кави, какао леткі, вони руйнуються під час кип'ятіння і тривалого зберігання напоїв'. Тому напої слід готувати невеликими порціями у міру попиту, не допускаючи кипіння, тривалого нагрівання, повторного розігрівання. Температура подачі гарячих напоїв має бути не нижчою за 75°C. До холодних напоїв належать молоко, кисломолочні продукти, квас, молочні і різноманітні фруктово-ягідні прохолодні напої. Температура подачі їх 7-14°C.

Деякі холодні напої подають зі шматочками харчового льоду.

Кип'ячене молоко подають як гарячим, так і холодним. Непастеризоване і стерилізоване молоко у пляшках подають холодним без попереднього кип'ятіння.

3.1. Чай

Чай - це культивоване сушене листя чайного куща.

Темне, зубчасте, цупке листя вічнозеленого чайного куща переробляють на чорний або зелений чай. Чорний чай ферментують, тобто коли його зів'яле листя скручується, його складають шарами висотою 5 см і залишають в такому вигляді, аж поки не стане червонувато-коричневим. За цей час змінюються його смакові речовини. Зелений чай не ферментується, а відразу ж висушується.

Напій чаю освіжає, угамовує спрагу, знімає м'язову і нервову втому, поліпшує кровообіг і дихання, викликає почуття бадьорості.

Алколоїд кофеїн, що міститься у чаї (0,3-4,2%), збуджує діяльність нервової системи, стимулює серцеву діяльність і сприятливо впливає на

роботу нирок і процес травлення, а ефірні олії зумовлюють аромат чаю.

В'язкий смак чаю залежить від дубильних речовин (таніни і катеїни), що входять до його складу, а забарвлення настою - від способу обробки чаю під час його виробництва, вмісту барвників.

Чай багатий на вітаміни В₁, В₂, С, РР, пантотенову кислоту, ферменти і органічні кислоти (лимонну, яблучну, щавлеву). Значна частина вітамінів переходить у заварку і добре в ній зберігається.

Найбільшим попитом користується індійський, цейлонський, Краснодарський, грузинський чаї.

У підприємства масового харчування надходять різні види чаю: байховий (чорний і зелений), пресований, плитковий.

Чай з цілого листя називається листовим. Подрібнене листя різноманітних сортів - це розсипний чай, а чай, пресований у плоскі плити, називається плитковим.

Заварений індійський чай має золотисто-жовтий колір і дуже виражений аромат; китайський чорний чай - жовто-коричневий, індонезійський - темно-коричневий. Зелений чай дуже світлий, жовто-зеленуватий, добре освіжає, гіркувато-терпкий на смак. За вмістом вітаміну С і тонізуючими властивостями зелений чай переважає чорний.

В сухому чаї міститься близько 30% розчинних екстрактивних речовин, які надають напою особливого терпкого, в'язкого смаку, аромату і кольору.

Від кількості танінів (дубильних речовин) залежить сорт чаю (чим більше танінів, тим вище сорт чаю).

Таніни добре розчиняються у гарячій воді (окріп), але при охолодженні випадають в осад, тому при охолодженні заварка чаю стає каламутною.

Катехіни (різновидність танінів) укріплюють кровоносні судини.

Найбільш освіжаючий чай - після трьох хвилин заварювання. Після тривалішого заварювання він, навпаки, діє втомлююче, тому що в ньому розчиняється багато дубильної кислоти.

ПРИГОТУВАННЯ ЧАЮ. Для приготування заварки чаю найкраще використовувати фарфорові чайники. Не рекомендується готувати заварку в металевих каstrулях, чайниках, оскільки погіршується смак і змінюється колір чаю від взаємодії з металом.

Фарфоровий чайник обполіскують окропом, насипають чай, заливають окропом на третину об'єму чайника, закривають кришкою, накривають серветкою, дають настоятися 5-Ю хв. Потім доливають чайник окропом. Краще використовувати воду, яку відстоювали не менш як одну добу.

Для заварювання чаю бажано використовувати м'яку воду, оскільки в твердій гірше екстрагуються розчинні речовини, смак і аромат чаю

погіршується, знижується його тонізуюча дія. Не можна використовувати воду, яка перекипіла, кип'ятити заварений чай або довго тримати його на плиті, оскільки він набуває неприємного запаху, а також додавати сухий чай у заварений. Строк реалізації завареного чаю - одна година. Заварювати чай слід свіжою водою, доброї якості, в чистому посуді, відразу ж після того, як вона закипить.

На порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки, що рівноцінно 1-2 г сухого чаю.

Подають чай у чайних чашках, склянках з підсклянниками, парами чайників.

До чаю можна запропонувати цукор, варення, мед, повидло, лимон, цукерки, бублики, торти, тістечка, печиво, пряники. Окремо в молочнику подають пастеризоване холодне молоко або вершки.

У спеціалізованих підприємствах заварений чай подають у маленьких фарфорових чайниках, одночасно подають великий фарфоровий чайник з окропом або самовар і склянку чи чашку з блюдцем і чайною ложкою. В разі масового подавання цукор можна додати в чай під час його приготування.

Зелений чай прийнято пити без цукру з піал, а до нього подати східні ласощі: ізюм, урюк. Можна подавати чай холодним (8-10°C). Для цього заварений чай після настоювання проціджують, додають кип'ячену воду і охолоджують. Подають зі скибочками лимона або апельсина і харчовим льодом.

Правильно заварений чай має золотисто-янтарний колір, приємний аромат, прозорий настій, ледь терпкий смак.

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

Чай з цукром, варенням, джемом, медом, повидлом. У склянку або чашку наливають заварку чаю і доливають окропом. Цукор, варення, джем, мед, повидло подають окремо на розетці.

Чай з лимоном. Чай подають у склянці або чашці: наливають заварку і доливають її окропом. Цукор і лимон, нарізаний тоненькими кружальцями, подають на розетці.

Чай з молоком або вершками. Чай подають, як описано вище, а гаряче молоко - у молочнику.

Чай парами чайників. Чай заварюють у фарфоровому чайнику місткістю 250 мл, окріп наливають у фарфоровий чайник місткістю 1 л. Цукор подають окремо на розетці.

ЧАЙНІ НАПОЇ

Готують з листків і цвіту різних рослин. У цих напоях немає кофеїну, тому

вони не мають тонізуючих властивостей. Вони дають міцний настій, приємні запах і смак, що нагадують звичайний чай.

Чайник обполіскують окропом, кладуть суміш подрібнених сушених трав (липовий цвіт, ромашка, м'ята, материнка, звіробій, листя полуниці або малини), заливають окропом і настоюють 35 хв. Цукор подають окремо. Чай з різноманітних трав та частин рослин часто дають як профілактичний чи лікувальний засіб. Оскільки лікувальні чаї мають певний односторонній вплив на організм, то їх не можна використовувати тривалий час. Такі види чаю продають в упаковках з відповідними інструкціями.

При обслуговуванні в поїздах, літаках використовують чай в пакетах, розфасований по 2 г в пакетик. Для приготування чаю пакетик поміщають в чашку або склянку, заливають окропом, а через 2-3 хв виймають пакетик.

3.2. Кава

В підприємства масового харчування надходить кава у зернах (сира або підсмажена), мелена, а також натуральна розчинна. Сирі зерна неароматні, настій з них несмачний, тому їх підсмажують при температурі 180-200°C до темно-коричневого кольору. Зерна темніють в результаті карамелізації цукрів і реакції меланоїдиноутворення.

При цьому накопичуються ароматичні ефірні олії, кава набуває специфічних смаку і запаху. Маса зерен кави зменшується на 18%, але хімічний склад її не змінюється. Підсмажені зерна у міру потреби безпосередньо перед заварюванням розмелюють, використовуючи кавовий млин або розмелювальні машини з універсальним приводом.

Ступінь розмелювання кави впливає на якість напою. Краще зберігає аромат кава великого помолу, ніж дрібномелена, напій буде прозорішим.

Напої з натуральної кави мають тонкий, приємний аромат і смак. Каву цінують за її тонізуючі властивості. В каві знаходяться 2-4% кофеїну, 5-6% вуглеводів, близько 3% білка, 4-5% мінеральних солей (в основному калію), ефірні олії, дубильна кислота, смакові речовини, вітаміни РР, В₁, В₂, В₆, В₁₂. Кофеїн (2-4%) зумовлює збуджуючу дію напою.

До напою переходять в основному кофеїн, дубильна кислота, біологічно активні та смакові речовини.

Смакові речовини збуджують травні органи, а кофеїн впливає на нервову систему, серцеву діяльність і підвищує кров'яний тиск.

Для досягнення тонізуючого ефекту достатньо 0,1-0,2 г кофеїну, що відповідає 15-17 г меленої кави (1-2 чайні ложки). Цим і визначається норма закладки на 1 порцію (4-5 г меленої кави на 100 мл води). Велика кількість кофеїну шкідливо впливає на організм.

У підприємствах масового харчування каву готують у спеціальних

кавоварках типу «Експрес», електрокавоварках, у кавниках і кавоварках з нержавіючої сталі з кришками, які щільно прилягають.

Кава чорна. Мелену каву заливають окропом, доводять до кипіння і, припинивши нагрівання, настоюють 5-8 хв. Не допускається довге кипіння і багаторазове нагрівання кави, оскільки при цьому втрачається аромат. Готовий напій проціджують крізь сито або тканину.

Для приготування кави в електрокавоварках мелену каву насипають на сітку агрегата за 5-6 хв до закипання води. У процесі варіння з кави екстрагуються смакові й ароматичні речовини. Для поліпшення смаку напою каву залишають в апараті на 5-8 хв.

Подають каву в чашках для кави ємністю 75 або 100 мл. Окремо на розетці подають цукор, у молочнику - молоко або вершки.

До кави можуть подати лікер або коньяк.

Кава чорна з молоком. До готової чорної кави додають гаряче молоко і доводять до кипіння. Подають каву з молоком у склянках з підсклянниками або чашках для кави з блюдцем.

Кава чорна із збитими вершками (по-віденському). До готової чорної кави додають цукор. Перед подаванням у склянку або чашку з кавою обережно вводять збиті вершки. Можна випускати вершки із кондитерського мішка.

Кава чорна з морозивом (глясе). До готової чорної кави додають цукор і охолоджують до температури 8-10°C. Перед відпусканням каву наливають у бокал або конічну склянку, кладуть кульку морозива і відразу подають з соломкою.

Кава по-східному. Дрібномелену каву засипають у спеціальний посуд (турку) ємністю 100 см³, додають цукор, заливають холодною водою і доводять до кипіння. Подають, не проціджуючи, в турці або переливають у чашки для кави. Окремо подають в склянці холодну кип'ячену воду з льодом.

Кава з консервів «Кава натуральна із згущеним молоком і цукром». Каву із згущеним молоком і цукром розводять гарячою водою, ретельно розмішують і доводять до кипіння. Подають у склянках або чашках. *Кавовий напій* - це сурогат кави, який виготовляють з підсмажених зерен ячменю або жита, котрі при кип'ятінні з водою утворюють схожий на каву, але вільний від кофеїну напій. Його можна виготовляти із підсмажених коренів дикого цикорію.

Сурогатні суміші - це композиції з частин різноманітних видів рослин, до яких іноді додають і справжню каву.

Порошок кавового напою заливають окропом (враховуючи, що додаватимуть молоко) і доводять до кипіння. Потім його настоюють 3-5 хв,

зливають в інший посуд, кладуть цукор, додають гаряче молоко і знову доводять до кипіння.

Подають у склянках або чашках.

Какао і шоколад. Це продукти переробки насіння тропічного дерева какао.

Шоколад у порошку виробляють з цукром. Ці продукти мають високу поживну цінність завдяки вмісту в них великої кількості жиру. В какао-порошку міститься жиру не менш як 18%, а в шоколаді-порошку - не менш як 12%. Цінність какао й шоколаду, крім високої поживності, полягає в тому,

що вони містять теобромін, який стимулює серцеву діяльність. Його дія слабша від кофеїну, тому какао й шоколад можуть вживати і діти.

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 чайних чашках з блюдцями.

Шоколад. Для приготування напою використовують шоколад у порошку 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 підсклянниками. Шоколад і какао можна подавати у гарячому вигляді із збитими вершками, а в холодному - з морозивом.

3.3. Прохолодні напої.

В літній період, як правило, підвищується попит на прохолодні напої. Виготовлення цих напоїв нескладне, не вимагає додаткових приміщень, тому їх можна виготовляти в різних підприємствах масового харчування.

Готують ці напої з плодів шипшини, лимонів, ревеню, журавлини, сиропів, соків тощо. Подають у бокалах, фужерах, склянках, а в разі масового обслуговування - у глечиках. Окремо подають харчовий лід (10 г на порцію). Цукор для приготування напоїв рекомендується попередньо розчиняти у воді.

Напій апельсиновий або лимонний. Цедру лимона або апельсина дрібно нарізають, заливають гарячою водою, кип'ятять протягом 5 хв, а потім залишають на 3-4 год для настоювання. Після проціджування до відвару додають цукор, доводять до кипіння, вливають віджятий лимонний або апельсиновий сік і охолоджують.

Напій журавлинний. Підготовлені ягоди протирають, віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять 5-8 хв і проціджують. До відвару додають цукор, доводять до кипіння, вливають сік і охолоджують.

Напій полуничний. Полуниці перебирають, промивають, видаляють плодоніжки, віджимають сік. Вичавки заливають водою, варять 5-7 хв, проціджують, додають цукор і сік. Напій охолоджують і подають.

Напій з ревеню. Стебла ревеню, обчищені від волокон, дрібно нарізають, варять у закритому посуді 15-20 хв, дають настоятися і проціджують. Потім додають цукор, лимонну кислоту й охолоджують.

Хлібний квас. Готують квас із житніх сухарів. Для цього житній хліб

нарізують скибочками, підсушують, кладуть у каструлю, заливають перевареною водою, охолодженою до 80°C, і перемішують. Квас настоюють в теплому місці, періодично помішуючи. Настій проціджують, а сухарі знову заливають теплою водою і настоюють другий раз 1-1,5 год.

Потім обидва настої з'єднують, додають цукор, дріжджі, залишають для бродіння при температурі 23-25°C на 8-12 год. Після бродіння квас проціджують і охолоджують.

Квас хлібний з екстракту. Екстракт хлібного квасу розводять кип'яченою теплою водою, додають розведені дріжджі, цукор і залишають на 5-6 год для бродіння при температурі 20°C, потім проціджують.

Напій Петровський. У посуд з невеликою кількістю квасу додають мед, розмішують до повного розчинення, вливають квас, що залишився, кладуть нарізаний тоненькими скибочками хрін, щільно закривають кришкою і залишають на 2-4 год у холодному приміщенні. Подають зі шматочками харчового льоду.

Напій яблучний. Яблука очищають від шкірки і насіння, протирають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять 10-15 хв і проціджують. У відвар додають цукор, доводять до кипіння, вливають віджатий сік і охолоджують.

Напій із сиропу. В сироп промислового виробництва вливають невелику кількість теплої кип'яченої води (40°C), перемішують, додають воду, що залишилась, і охолоджують.

Напій з плодів шипшини. Плоди шипшини промивають, заливають окропом, варять у закритому посуді при слабкому кипінні 5-10 хв і додають цукор. Потім залишають для настоювання на 22-24 год і проціджують.

Напій вітамінний. У киплячу воду кладуть цукор, вливають яблучний сік і відразу знімають з плити. Коли напій охолоне, додають лимонний сік і вишневий сироп. Напій охолоджують і подають у фужерах з соломинкою.

3.4. МОЛОЧНІ НАПОЇ

Готують молочні і вершкові прохолодні напої із суміші молока, вершків, морозива, цукру, соків.

Для їх приготування рекомендується використовувати молоко і вершки пастеризовані, які поступають у пляшках і пакетах.

Молоко з фруктовим або ягідним соком. В склянку з холодним пастеризованим молоком додають цукор або цукровий сироп, фруктовий або ягідний сік, розвішують і зразу подають. Фруктовий або ягідний сік можна замінити відповідно сиропом. В цьому випадку цукор в молоко не додають.

Молоко з джемом або варенням. Готують так, як попередній напій, але замість фруктових і ягідних соків додають варення без кісточок або

джем.

Молоко з морозивом і фруктовим соком. У склянку кладуть морозиво, додають фруктовий сік, вливають холодне пастеризоване молоко, швидко розмішують і подають.

Вершки з апельсиновим соком. Яєчн жовтки розтирають з цукром, додають сік апельсиновий, розмішують, розливають в бокали і додають вершки.

Молоко з суничним пюре. Обчищені, промиті і обсушені суниці протирають, додають цукор і пастеризоване молоко і збивають.

Молочні коктейлі. Молочний коктейль - смачний прохолодний напій. Виготовляють його з молока, морозива і сиропу. Молоко використовують пастеризоване в пляшках або пакетах. Сиропи, які використовуються для приготування коктейлів, повинні мати цукру не менше як 65%.

Готують коктейлі безпосередньо перед їх відпусканням. Температура напою в момент відпускання не повинна перевищувати 5°C. Зберігати готові коктейлі не дозволяється.

Коктейлі готують в спеціальних збивалках-міксерах типу «Воронеж».

Компоненти, що входять до складу коктейлю, змішують в такому порядку: спочатку в склянку змішувача наливають необхідну кількість молока або вершків, потім - сироп і в останню чергу - морозиво. Розмішують і збивають. Міксер має три швидкості обертання. При першій швидкості збивання відбувається за 40-60 с, при другій - за 20 с, а при третій - за 15 с. Після збивання суміш збільшується в об'ємі в 1,4-1,5 раза і має температуру близько 10°C. Краще збивати коктейлі на першій швидкості при холодній температурі молока від 2 до 8°C і морозива від 10 до 12°C. Збиті коктейлі відпускають в бокалах, конічних склянках.

Лекція №4 «СТРАВИ І ВИРОБИ З БОРОШНА»

4.1. Харчова цінність страв та виробів з борошна. Зміни, що відбуваються під час приготування страв і виробів з борошна.

На підприємствах харчування з борошна готують борошняні страви і гарніри (вареники, пельмені, галушки, локшину, млинці, млинчики, оладки); борошняні кулінарні вироби (пирого, пиріжки, пончики, ватрушки, розтягаї, кулеб'яки); борошняні кондитерські вироби (торти, тістечка).

Вироби з борошна мають високу калорійність, приємний зовнішній вигляд, добрі смакові якості, тому користуються великим попитом у населення. Харчова цінність їх залежить від виду борошна, його сорту і додаткових продуктів: яєць, молока, цукру, жиру та ін.

У борошні зберігаються всі речовини, які є в зерні (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти), але кількість і співвідношення їх дещо інші. Це залежить від сорту борошна. Чим вищий сорт, тим більше в ньому крохмалю, але менше цукрів, білків, вітамінів, ферментів, жирів, мінеральних речовин, оскільки вони містяться в оболонках зерна і в зародку, які при одержанні борошна вищих сортів видаляються. Борошно вищих сортів має більшу енергетичну цінність, краще засвоюється.

Хімічний склад борошна визначає харчову цінність страв та виробів з нього.

Вуглеводи становлять основну частину пшеничного борошна (близько 70%). До них належать: крохмаль, цукри і клітковина.

Крохмаль - основний вуглевод борошна. Він має властивість набухати, клейстеризуватися, розщеплюватися ферментами, впливаючи на властивості борошна, процеси виробництва і зберігання страв і виробів з борошна. При замішуванні тіста крохмаль утримує на своїй поверхні до 30% всієї вологи.

При бродінні тіста під дією ферменту амілази крохмаль гідролізується до мальтози, сприяючи накопиченню цукрів у тісті і процесу розвитку дріжджів.

У процесі випікання виробів крохмаль набухає (при 50°C) і клейстеризується (при 65-68°C), поглинаючи при цьому велику кількість води, що забезпечує утворення сухої еластичної м'якушки виробів.

При зберіганні виробів відбувається черствіння їх, оскільки крохмаль втрачає воду, при цьому м'якушка стає меншою.

Цукри містяться в борошні у вигляді моносахаридів (глюкози,

фруктози) і дисахаридів (мальтози, сахарози).

Вміст цукрів у борошні має велике технологічне значення при бродінні дріжджового тіста, вони розщеплюються до утворення вуглекислого газу і спирту. Отже, цукри впливають на газоутворюючу здатність борошна, завдяки чому вироби з нього добре підходять. Крім того, вони беруть участь в утворенні рум'яної кірочки на поверхні виробів при випіканні. При цьому відбувається їх карамелізація.

Клітковина міститься переважно в оболонці зерна, тому входить до складу борошна нижчих сортів, погіршуючи їх засвоюваність. При замішуванні тіста клітковина поглинає воду, збільшуючи водопоглинаючу здатність борошна.

Білки пшеничного борошна поділяють на водорозчинні (альбуміни, глобуліни, проламіни) і нерозчинні у воді (гліадіни, глютеніни).

При замішуванні тіста нерозчинні у воді білки поглинають основну кількість води, набухають, утворюючи клейковину, завдяки чому тісто стає пружним, еластичним, розтяжним.

При тепловій обробці білки зсідуються (50-70°C) і виділяють вологу, яку поглинули при замішуванні тіста. При цьому тісто ущільнюється, втрачає еластичність і розтяжність. Білки, що зсілися, ущільнюються, закріплюють пористість тіста і добре утримують форму виробів.

Білки борошна в основному неповноцінні, проте додаючи до нього молоко, яйця та комбінуючи тісто з різними начинками (сирною, рибною, м'ясною), можна значно підвищити біологічну цінність страв та виробів з борошна.

До складу жирів борошна входять ненасичені жирні кислоти (олеїнова, лінолева, лінолінова), тому вони швидко окислюються. При зберіганні борошна жир гідролізується, утворюючи вільні жирні кислоти, які підвищують кислотність і погіршують смак борошна.

Борошно містить також мінеральні речовини (0,5-1,5%) - це солі кальцію, фосфору, магнію, калію, натрію, заліза, марганцю, міді тощо, а також вітаміни В₁, В₂, В₆, В₉, РР, холін, біотин, пантотенову кислоту, вітамін Е, каротин і ферменти (амілазу, протеазу, ліпазу, поліфенолоксидазу).

Ферменти у великій кількості містяться в нижчих сортах борошна. Вони відіграють велику роль при замішуванні і бродінні тіста. Наприклад, амілази - ферменти, які викликають гідроліз крохмалю до утворення мальтози, покращують якість борошняних виробів; протеази - ферменти, які гідролізують білки борошна до амінокислот, сприяють тому, що тісто стає пластичним, а вироби - пористими і більшого об'єму. Небажані процеси відбуваються під дією ліпази -ферменту, який розщеплює жири борошна до

утворення гліцерину і жирних кислот та поліфенолоксидази - ферменту, який розщеплює амінокислоту тирозин до утворення темнозбарвлених речовин, які викликають потемніння тіста в процесі його приготування.

Кукурудзяне борошно багатше на вуглеводи та жири; житнє - на вітаміни групи В; гречане - на повноцінні білки.

Страви з борошна готують у соусному відділенні гарячого цеху. Готують тісто і випікають вироби з нього у кондитерських і борошняних цехах. Найважливішим видом сировини для виготовлення страв та виробів є борошно. На підприємствах харчування використовують борошно вищого і І сортів.

4.2. 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, газотримуюча, 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) і активності амілази борошна. З борошна з низькою газоутворюючою здатністю одержують вироби маленького об'єму, недостатньої пористості, блідого кольору, а з високою - непропечені вироби з липкою м'якушкою, горілою кірочкою.

Газотримуюча здатність борошна полягає в утриманні в тісті вуглекислого газу, який утворюється при бродінні. Тісто з борошна з високою газоутворюючою здатністю пухке, вироби 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 зменшується.

«Сила» борошна - це здатність його утворювати тісто з певними фізичними властивостями.

«Сила» борошна залежить від кількості і якості клейковини, водопоглинаючої і газоутворюючої здатності борошна, від активності ферментів (протеази), які сприяють гідролізу білків і розрідженню тіста.

Клейковина - це пружна еластична маса, яка утворюється при 11 її нерозчинних білків борошна (гліадину і глютеніну). Вона сприяє одержанню пухких і пористих борошняних виробів. Тому якість Порошна і виробів з нього залежить від кількості і якості клейковини.

Для кожного сорту стандартом встановлена середня кількість клейковини - 20-30% від маси борошна.

Якість сирі клейковини визначають за такими ознаками: кольором, еластичністю і розтяжністю. Хороша клейковина повинна бути еластичною (після розтягування або натискання пальцем відновлює початкову форму), розтяжною (після відмивання утворює еластичну грудку, яка протягом 2-3 год не розпливається), світло-жовтого кольору, не повинна прилипати до рук. Слабка клейковина швидко втрачає пружність, легко розтягується, після відмивання розпливається.

Набухання клейковини після замішування тіста відбувається 20-30 хв. Додавання до тіста невеликої кількості кислот підвищує і прискорює цей процес.

За хлібопекарськими властивостями пшеничне борошно поділяють на сильне, середнє і слабе.

«Сильне» борошно має еластичну клейковину, високу водопоглинаючу і газоутворюючу здатність і низьку активність ферментів. Тісто з такого борошна еластичне, пористе, не розпливається, добре зберігає форму. Таке борошно використовують для дріжджових, листкових і заварних виробів.

Тісто з «слабкого» борошна розріджується, втрачає форму. Таке борошно використовують для приготування варених страв і виробів.

4.3. Приготування начинок

Багато страв та виробів з борошна готують з різними начинками (м'ясними, рибними, картопляними, овочевими, з сушених грибів, субпродуктів, сиру, яблук та ін.).

Начинка м'ясна з цибулею

I спосіб. Котлетне м'ясо нарізують на невеликі шматочки (масою 40-50 г), обсмажують у жирі, потім перекладають у глибокий посуд, додають бульйон або воду (15-20% до маси м'яса нетто) і тушкують на слабкому вогні до готовності. Тушковане м'ясо і пасеровану цибулю пропускають через м'ясорубку. Пасероване борошно розводять бульйоном, що залишився після

тушкування м'яса, і проварюють. Подрібнене м'ясо заправляють білим соусом, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

II спосіб. Сире м'ясо пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть на змащений жиром і розігрітий лист шаром не більш як 3 см і, періодично помішуючи, обсмажують до готовності у жаровій шафі. Сік, що виділився з м'яса, зливають і готують на ньому білий соус. Підсмажене м'ясо з'єднують з пасерованою цибулею і ще раз пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, потім його заправляють білим соусом, сіллю, меленим перцем, дрібно нарізаною зеленню, перемішують.

Фарш можна приготувати з вареного м'яса. Для цього варене м'ясо нарізають, пропускають через м'ясорубку разом з пасерованою ріпчастою цибулею, додають мелений перець, сіль, зелень, соус і все перемішують.

Можна м'ясний фарш готувати з яйцем, рисом або яйцем і рисом.

Фарш ліверний. Легені і серце варять у підсоленій воді, печінку смажать. Субпродукти пропускають через м'ясорубку, кладуть шаром не більше як 3 см на розігрітий з маргарином лист, обсмажують при помішуванні. В масу додають пасеровану цибулю і білий соус, сіль, перець, перемішують.

Фарш рибний. Філе риби без шкіри й кісток нарізають шматками, солять і припускають. Після припускання філе січуть ножом (не дуже дрібно), змішують з пасерованою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом.

Для приготування білого соусу використовують бульйон, в якому припускали рибу.

Фарш зі свіжої капусти

I спосіб. Капусту дрібно січуть, обшпарюють, кладуть в каструлю, додають трохи води (10-15% до маси капусти) і, помішуючи, припускають до готовності. У готову капусту додають січені круто зварені яйця, сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішують.

II спосіб. Капусту дрібно січуть, бланшують 3-5 хв, відкидають на друшляк, дають стекти воді. На розігрітий лист з жиром викладають капусту шаром 3 см і, помішуючи, смажать доти, поки вона не стане м'якою. Потім капусту охолоджують, додають січені яйця, сіль, зелень і перемішують. Солити капусту до смаження, а також у гарячому вигляді не рекомендується, оскільки при цьому виділяється сік і знижується якість фаршу.

Фарш із квашеної капусти. Підготовлену квашену капусту віджимають (дуже кислу попередньо промивають у холодній воді), січуть, злегка обсмажують з жиром з додаванням невеликої кількості рідини (води або бульйону) до готовності. У готову капусту додають пасеровану ріпчасту цибулю, цукор, сіль і перемішують.

Фарш із зеленої цибулі з яйцем. Зелену цибулю обчищають,

промивають, дрібно нарізають, зміщують з січеними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

Фарш грибний. Сушені гриби ретельно промивають, замочують, а потім відварюють. Відвар проціджують і використовують для приготування білого соусу. Варені гриби миють, обсушують, подрібнюють на м'ясорубці, обсмажують, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, соус і все перемішують.

Фарш картопляний з грибами. Обчищену картоплю варять, відвар зливають, гарячу картоплю протирають, додають пасеровану до готовності цибулю з вареними грибами і перемішують.

Фарш рисовий з яйцем. У киплячу підсолену воду (6-8 л на 1 кг рису) засипають перебраний і промитий рис і варять до готовності, відкидають на друшляк і промивають гарячою водою.

Коли вода стече, в рис додають січені яйця, розтоплений маргарин, сіль, дрібно нарізану зелень і обережно перемішують.

Фарш сирний (для ватрушок, пиріжків). Сир протирають через сито або протиральну машину, змішують з борошном, яйцями, цукром, ваніліном. Іноді у фарш додають ізюм, цукати або горіхи, лимонну або апельсинову цедру.

Фарш яблучний:

I спосіб. Свіжі яблука миють, обчищають від шкіри, видаляють насіннєве гніздо, нарізають скибочками, посипають цукром, додають воду (20-30 г на 1 кг яблук) і припускають доти, поки маса не загусне.

II спосіб. З яблук видаляють насіннєве гніздо і шкірку, потім нарізають скибочками або кубиками і пересипають цукром.

Фарш з маку. Мак промивають теплою водою і заливають окропом у співвідношенні 1:1, доводять до кипіння, кип'ятять 1-2 хв, залишають на 3-4 год для набухання. Набухлий мак відкидають на сито або марлю, віджимають і пропускають через м'ясорубку з дрібними отворами двічі, додають цукор або мед і перемішують.

Фарш з вишень. Вишні перебирають, миють, видаляють плодоніжки й кісточки, пересипають цукром і залишають на 3-4 год в холодному місці. Сік, що виділяється, відціджують, а м'якоть використовують як начинку.

4.4. Види розпушувачів тіста

У підприємствах масового харчування готують такі види тіста: дріжджове (опарне і безопарне) і бездріжджове (здобне, бісквітне, заварне, пісочне, листкове), тісто для локшини, пельменів, вареників, галушок.

Якість виробів з тіста значною мірою залежить від якості борошна і розпушувача, тобто від якості тіста.

Основним показником якості тіста є пухкість. Для того щоб поліпшити якість тіста і мати відповідну консистенцію, використовують розпушувачі: для дріжджового тіста - біологічні (дріжджі), а для бездріжджового - хімічні - сода, вуглекислий амоній (пісочне, здобне тісто). Можна розпушувати механічно, використовуючи спеціальне обладнання (бісквітне, листкове тісто).

Розпушувальна дія дріжджів ґрунтується на тому, що в процесі їхньої життєдіяльності в тісті відбувається спиртове бродіння: цукри розщеплюються на спирт і вуглекислий газ, який, прагнучи вийти з тіста, розпушує його і створює пори.

Тісто збільшується в об'ємі і підходить. Дуже важливо, щоб у тісті було якомога більше вуглекислого газу. Проте для життєдіяльності дріжджів постійно потрібен кисень, а вуглекислий газ, який накопичується в тісті, стримує діяльність дріжджів. Тому в процесі бродіння тісто необхідно обминати.

Разом з дріжджовими грибками в тісто потрапляють молочнокислі бактерії, які викликають молочнокисле бродіння. При цьому утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набуханню білків борошна, покращує смак виробів.

У процесі обминання тісто звільняється від надлишку вуглекислого газу, а дріжджі і молочнокислі бактерії рівномірно розподіляються в ньому. Це сприяє тому, що тісто стає більш пухким і еластичним.

Найкраща температура для розвитку дріжджів і молочнокислих бактерій - 25-35°C. Підвищення або зниження температури сповільнює процес бродіння тіста. При температурі 45-50°C бродіння припиняється.

Здобне тісто не розпушується дріжджами тому, що жир стримує їх розвиток. У таких випадках використовують соду або вуглекислий амоній.

Питна сода (гідрокарбонат натрію) при нагріванні розкладається, виділяючи вуглекислий газ (CO₂), який і розрихлює тісто.

Соду кладуть суворо за нормою, оскільки при її надлишку руйнуються вітаміни і одночасно знижується харчова цінність продукту.

Перед замішуванням тіста соду просіюють крізь сито, розчиняють в холодній воді і проціджують.

Вуглекислий амоній при нагріванні розкладається з утворенням аміаку, вуглекислого газу і води.

Вуглекислий амоній виділяє більше 80% газоутворюючих речовин, які беруть участь в розпушуванні тіста. Перед використанням його подрібнюють, просіюють крізь сито або розчиняють в п'ятикратній кількості води і проціджують. Зберігають вуглекислий амоній в герметичній тарі.

Механічний спосіб розпушування полягає у використанні згідно з рецептурою емульгуючих речовин, які входять до складу продуктів (казеїн в молоці, молочних продуктах, лецитин в яйцепродуктах) і спричиняють утворення стійкої емульсії. Додаючи емульсію в борошно, замішують тісто.

Механічний спосіб розпушування використовують при приготуванні бісквітного, білкового тіста.

Листкове прісне тісто готують, застосовуючи механічний спосіб розпушування - процес перемашування і послідовне розкачування з розм'якшеним маслом і після випікання одержують хрустке листкове тісто, збільшене в об'ємі в 2-3 рази.

4.5 Страви з борошна

Тісто для вареників. Борошно просіюють, насипають гіркою, посередині роблять заглиблення, в яке вливають воду, підігріту до температури 30-35°C, проціджений розчин солі і цукру, додають сирі збиті яйця й замішують круте тісто. Тісто місять доти, поки воно не набуде однорідної консистенції (готове тісто відстає від рук і стінок посуду).

Після натискання пальцем на його поверхню ямочка вирівнюється. Тісто залишають на 30-40 хв, накривши серветкою або кришкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності.

Приготування вареників. Тісто розкачують у вигляді валика, який нарізують невеликими шматочками (масою 10-11 г), розкачують кружальцями завтовшки 1,5-2 мм, посередині кладуть начинку (12-13 г на 1 шт.), краї з'єднують, защипують, надають форму півмісяця. Вареники кладуть у киплячу підсолену воду і варять 5-7 хв при слабкому кипінні.

Перед відпусканням на підігріту тарілку кладуть вареники по 7-8 шт. на порцію, поливають маслом.

Вареники можна відпускати зі сметаною, пасерованою цибулею, пасерованою цибулею з шкварками.

Вареники готують з начинками: з картоплі (поливають маслом, сметаною, пасерованою цибулею), капусти або капусти і картоплі (поливають олією з підсмаженою цибулею), з сиру (поливають вершковим маслом або сметаною); з вишнями, чорницями, полуницями, чорною смородиною, сливами, абрикосами, яблуками (посипають цукром, поливають сиропом або медом).

Тісто для пельменів. У просіяне борошно додають воду, в якій розчинені яйця, сіль і замішують тісто однорідної консистенції. Тісто залишають на 20-30 хв, закривши серветкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності. Для пельменів готують тісто густіше, ніж для вареників.

Пельмені м'ясні. Для фаршу м'ясо і цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, цукор, перець, холодну воду і все ретельно перемішують.

У разі ручного формування пельменів тісто розкачують шаром 1,5-2 мм завтовшки, краї розкачаного шару на ширину 5-6 см змащують яйцями. На середину змащеної смужки, вздовж неї, кладуть рядками кульки фаршу масою 7-8 г на відстані 3-4 см одна від одної. Потім краї змащеної смужки тіста піднімають, накривають п, фарш, після чого вирізають пельмені спеціальними формочками з затупленим обідком. Маса 1 шт. дорівнює 12-13г.

Обрізки тіста без фаршу використовують при повторному розкачуванні.

Сформовані пельмені викладають в один ряд на посипай і борошном дерев'яні лотки і до варіння зберігають при температурі нижче від 0°C.

При виготовленні пельменів промисловим способом застосовують спеціальні пельменні напівавтомати.

Пельмені варять 5-7 хв у киплячій воді. На 1 кг пельменів -4л води і 20 г солі. Варять при слабкому кипінні. Готові пельмені обережно виймають шумівкою або друшляком, дають стекти воді і відпускають.

При відпусканні поливають маслом, оцтом, посипають перцем.

Рекомендується відварювати пельмені у міру попиту невеликими партіями.

Пельмені можна готувати смаженими і запеченими, використовувати для приготування супів.

Локшина домашня. Просіяне пшеничне борошно вищого сорту насипають гіркою на стіл з дерев'яною кришкою, посередині роблять заглиблення, в яке наливають холодну воду з розчиненими у ній сіллю і яйцями. Замішують круте тісто, витримують його 20-30 хв. Потім готове тісто кладуть на стіл, посипаний борошном, і розкачують шаром 1-1,5 мм завтовшки. Пересипані борошном шари тіста злегка підсушують на повітрі, складають у 3-4 шари і нарізають на смужки 35-45 мм завширшки, а потім упоперек соломкою 3-4 мм завширшки.

Локшину розсипають шаром 1 см і висушують при температурі 40-50°C. Використовують локшину домашню для приготування перших страв і гарнірів.

Млинчики - напівфабрикат (оболонка) Яйця, сіль, цукор розмішують, додають холодне молоко або воду (50% норми).

Цю суміш вливають у просіяне борошно і збивають до однорідної маси, поступово додаючи молоко або воду. Готове рідке тісто проціджують.

Млинчики випікають на змащених жиром і розігрітих сковорідках діаметром 24-26 см або електричній обертовій жаровні. Для млинчиків з м'ясом, сиром тісто підсмажують з одного боку, а для млинчиків з повидлом, яблуками, варенням, сметаною - з обох.

Млинчики з м'ясним, ліверним, яблучним фаршами, джемом, повидлом, варенням, сметаною. На підсмажений бік млинчика кладуть м'ясний, ліверний або сирний фарш, загортають у вигляді плоского прямокутника, обсмажують до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5-6 хв.

В разі приготування млинчиків з фруктовими начинками або сметаною їм надають форми трикутника, збризкують маргарином і запікають у жаровій шафі 7-10 хв.

Подають по 2 шт. на порцію.

Млинчики з м'ясним або ліверним фаршем поливають розтопленим маслом. Млинчики з фруктовими начинками подають з цукровою пудрою, з сиром або без начинки подають зі сметаною.

Галушки. З борошна, яєць, води замішують тісто як на локшину. Розкачують качалкою завтовшки 1-1,5 мм.

Ріжуть тісто смужками 2-3 см завширшки і нарізають квадратами або ромбиками. Підсушені галушки варять в киплячій підсоленій воді, відціджують і заправляють маслом.

Подають з сиром, твердим сиром, зі смаженою капустою, маком, горіхами, підсмаженою на олії або салі цибулею, сметаною.

Галушки з рідкого тіста. До просіяного борошна додають збиті яйця, розчин солі, воду і замішують тісто консистенції густої сметани. Тісто набирають у тарілку і з допомогою ложки кладуть в киплячу воду галушки, варять 5-10 хв до готовності (галушки спливають на поверхню). Готові галушки виймають шумівкою, кладуть у друшляк або сито, щоб стекла вода, викладають у посуд, заправляють розтопленим вершковим маслом, щоб галушки не зліпилися. Використовують як гарнір до м'ясних соусних страв.

Вимоги до якості страв з борошна

Вареники - правильної форми, яка зберігається, краї добре зашипані. 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, консистенція - щільна, м'яка, начинка - соковита, м'яка.

Галушки - правильної форми, поверхня гладенька, без тріщин. Консистенція - м'яка. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста з певного виду борошна. Колір на розрізі - від світло-сірого до світло-

кремового.

Млинчики з начинкою - прямокутної форми, з добре підрум'яненою поверхнею, политі вершковим маслом або сметаною чи посилені цукровою пудрою. Смак і запах - приємні, властиві смаженому виробу з прісного тіста з начинкою. Колір поверхні - від золотистого до світло-коричневого, смак начинки відповідає певному виду її. Консистенція млинчиків і начинки - м'яка, кірочка - хрустка, еластична.

Пельмені - правильної форми, однакової величини, поверхня гладенька, добре заціпані. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Не допускаються сторонні запахи і присмаки. Консистенція - щільна, м'яка, начинка - соковита, м'яка.

4.6. Дріжджове тісто і вироби з нього

Тісто готують двома способами - безопарним і опарним.

Безопарний спосіб застосовують для одержання тіста слабкої консистенції для млинців, оладок і для виробів з малою кількістю здоби (цукру, масла, яєць), а опарний - з великою кількістю здоби.

Безопарне дріжджове тісто. Для приготування тіста всі продукти, які передбачені рецептурою, замішують в один прийом. У діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35-40°C воду, попередньо розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають меланж або яйця, всипають просіяне борошно і все добре перемішують 7-8 хв. Наприкінці замішування вводять розтоплений маргарин, щоб зменшити руйнування клейковини. Готовність тіста визначають за його однорідністю, відсутністю грудочок. Добре вимішане тісто легко відстає від рук і стінок посуду.

Діжу закривають кришкою і ставлять на 3-4 год для бродіння у тепле місце з температурою 35-40°C. Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 раза, його обминають 1-2 хв і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще 1-2 рази. Закінчення бродіння визначають за зовнішніми ознаками: тісто збільшується в об'ємі у 2,5 раза, поверхня його опукла, воно набуває приємного спиртового запаху.

Опарне дріжджове тісто. 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°C 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°C. Поверхню опари посипають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35-40°C) на 2 год для

бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2-2,5 рази, на всій поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні стає менше, опара осідає.

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

Діжу Закривають кришкою або тканиною і залишають в теплому місці на 2-3 год для бродіння. При цьому обминають його 2-3 рази.

РОЗРОБКА ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА, ФОРМУВАННЯ І ВИПІКАННЯ ВИРОБІВ

З дріжджового тіста готують пиріжки, ватрушки, пироги, булочки, пончики та інші вироби.

Готове тісто викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посиляний борошном (для печених виробів) стіл і розробляють.

Тісто ділять на шматки відповідної маси вручну або на тісторозподільнику. При розробці вручну з тіста формують джгут, який ділять ножом та руками на порції, надають форми кульок і кладуть їх на стіл на 5-6 хв для вистоювання, щоб створити умови для бродіння. Потім з кульок формують різні вироби, укладають їх на листи, змащені жиром, і ставлять у тепле вологе місце на 20-30 хв для вистоювання.

У процесі розробки тіста з нього виділяється вуглекислий газ і об'єм його зменшується. Під час вистоювання об'єм знову збільшується за рахунок накопичення вуглекислого газу і вироби знову стають пористими. Якщо вироби погано вистоялися, то у процесі випікання вони ущільнюються, стають дрібними, на поверхні утворюються тріщини. Якщо вироби дуже довго вистоявалися, то вони будуть розпливчастими, без глянцею.

Для поліпшення зовнішнього вигляду виробів поверхню їх перед випіканням (за 5-10 хв) змащують яйцем, яйцем з молоком або меланжем. Найкраще змащувати вироби жовтком. Яйця або меланж перед використанням злегка збивають і проціджують крізь сито. Поверхню слід змащувати обережно, щоб не прим'яти вироби. Для цього використовують волосяні м'які щіточки. Випікають вироби при температурі 190-230°C. Час випікання залежить від розміру виробів. Температура в кондитерській печі при випіканні великих виробів повинна бути нижчою, ніж при випіканні дрібних, щоб вироби поступово пропеклися і не підгорали.

Пиріжки печені. Дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, викладають на посиляний борошном стіл, розкладають на шматки масою 1-1,5 кг, роблять з нього джгут, ділять на шматочки необхідної маси. З цих

шматочків формують кульки, дають їм вистоятися 5-6 хв, потім розкачують на круглі коржики завтовшки 0,5-1 см, на середину яких кладуть начинку (з м'яса або ліверу, риби, грибів, рису, яблук, капусти, вишень, повидла, джему), краї щільно з'єднують, защіплюють, надають форми човника. Сформовані пиріжки укладають рубцем донизу на кондитерський лист, змащений жиром, і залишають на 20-30 хв для вистоювання. За 5-Ю хв перед випіканням вироби змащують меланжем або яйцем. Випікають 8-10 хв при температурі 200-240°C.

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

На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5-1 кг роблять джгут, потім порціонують на шматки масою 50 г, надають їм форми кульок, розкладають на столі (на відстані 4-5 см одна від одної) і вистоюють 5-6 хв. Після вистоювання кульки перевертають на другий бік і надають їм форми коржиків завтовшки 4-5 см. На середину коржиків кладуть начинку, згинають їх удвоє, з'єднують краї, надають виробам форми півмісяця, укладають на змащені олією кондитерські листи і ставлять у тепле місце для вистоювання на 20-30 хв. Перед смаженням пиріжки злегка видовжують, кладуть у підігрітій до 175-180°C фритюр і смажать 2-3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних смажильних апаратах з регульованим нагріванням.

У процесі смаження вироби перевертають і смажать до утворення на всій поверхні рівномірної золотистої скоринки. Готові пиріжки виймають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія.

Розтягаї. З тіста, приготовленого опарним способом, формують кульки, вистоюють протягом 5-Ю хв і розкачують круглі коржі. На середину кожного з них кладуть фарш, краї тіста защіплюють так, щоб середина пиріжка залишилась відкритою. Сформовані розтягаї укладають на змащений жиром лист, дають вистоятися, потім змащують їх меланжем і випікають 8-10 хв при температурі 230-240°C.

Кулеб'яки. Приготовлене опарним способом тісто розкачують шаром 1 см завтовшки і 18-20 см завширшки. На середину шару по всій його довжині кладуть фарш. Краї з'єднують над фаршем і защіплюють. Сформовану кулеб'яку укладають швом донизу, на змащений жиром лист, прикрашають смужками з тіста, приклеюючи їх меланжем, і залишають для вистоювання (20-25 хв). Перед випіканням кулеб'яку змащують меланжем, проколюють в декількох місцях. Випікають вироби 35-45 хв при температурі 220-240°C.

Перед подачею кулеб'яку нарізають на порції по 100-150 г. Подають у

гарячому вигляді і холодному.

Ватрушки. Дріжджове тісто готують опарним способом. З тіста формують кульки масою 58 або 29 г, уклавши їх швом на змащений жиром кондитерський лист. Відстань між кульками має бути 7-8 см. Залишають вироби для неповного вистоювання, а потім дерев'яним товкачиком діаметром 5 см роблять заглиблення, які заповнюють сирним фаршем або повидлом (30 або 15 г відповідно). Ватрушки ставлять в тепле місце для вистоювання, змащують їх меланжем і випікають 6-8 хв при температурі 230-240°C.

У разі приготування ватрушок з повидлом, меланжем змащують тільки краї тіста до заповнення їх.

Пирого відкриті, напіввідкриті і закриті. Дріжджове тісто може бути опарним або безопарним, дуже м'якої консистенції,

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 пиріг формують так само, а зверху начинки укладають переплетення зі смужок тіста, ставлять у тепле місце на 5-10 хв для вистоювання, потім переплетення змащують меланжем або яйцями.

Для закритого пирога замість переплетення кладуть розкачаний шар тіста завтовшки 1,5-2 см, краї защипують. Підготовлений пиріг ставлять у тепле місце на 10-15 хв для вистоювання, проколюють ножом у кількох місцях для того, щоб верхня скориночка не здувалася під час випікання.

Пирого випікають при температурі 200-220°C. Випечені пирого охолоджують і нарізають на порції масою 75-100 г.

Пончики. Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Викладають на стіл для формування виробів змащують олією. Потім розрізають на шматки масою 450 або 900 г, розкачують джгут, ділять на шматочки по 45 г, формують кульки, залишають на 20-30 хв для вистоювання, потім кладуть у нагрітий до температури 180-190°C фритюр і смажать 2-3 хв. У процесі смаження вироби перевертають, щоб по всій поверхні утворилася рівномірна золотиста кірочка.

Готові пончики виймають шумівкою, викладають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія, і посипають цукровою пудрою.

Тісто для млинців і оладок. Для млинців і оладок тісто готують безопарним способом рідкої консистенції: для млинців співвідношення борошна і води 1:1,65, для оладок- 1:1.

Млинці. У невеликій кількості води або молока розчиняють сіль,

цукор, додають попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують з рештою води, підігрітої до температури 35-40°C. Суміш вливають у борошно, додають яйця і перемішують до утворення однорідної маси, потім додають розтоплений жир і знову перемішують.

Тісто ставлять у тепле місце на 3-4 год. У процесі бродіння його перемішують (обминають). Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збивають, вводять наприкінці бродіння.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром. Млинці мають бути завтовшки не менш як 0,3 см, діаметром 15 см.

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

Оладки. Тісто для оладок готують так само, як і для млинців, але більш густої консистенції.

Оладки випікають на розігрітих сковородах, листах або електричних сковородах так само, як млинці по 3 шт. на порцію, 0,5-0,6 см завтовшки, діаметром 6-7 см.

Оладки можна смажити у фритюрі.

Подають з маслом, сметаною, джемом, повидлом, медом, варенням, цукром.

Вимоги до якості виробів з дріжджового тіста

Вироби з тіста повинні мати правильну форму, рівномірно засмажену верхню кірочку, без тріщин, надривів, яка щільно прилягає до м'якушки. Колір кірочки - світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечене, еластичне, при легкому натискуванні пальцем набуває первинної форми, не крихке, рівномірно пористе, без пустот.

("мак, запах повинні відповідати виду виробу і його складу, проте без присмаку гіркості, надмірної кислотності. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.

Готові вироби зберігають у чистому, сухому, світлому приміщенні з температурою 6-20°C у лотках. При цьому їх укладають рядами так, щоб вироби не втратили форми. Строк реалізації- 24 год.

При більш тривалому зберіганні вироби черствішають внаслідок зміни стану крохмалю і білків. М'якушка стає сухою, твердою, крихкою. Кірочка втрачає пружність, стає зморшкуватою. Об'єм виробів зменшується.

4.7. Листкове тісто і вироби з нього

Листкове ПРІСНЕ ТІСТО повинно бути однорідним і дуже еластичним. Використовується борошно, що містить 30-40% клейковини.

Приготування листкового тіста складається з таких операцій:

замішування прісного тіста, підготовка масла
(маргарину), листкування тіста.

При виготовленні листкового тіста потрібно дотримуватися точності в рецептурі, особливо щодо маргарину чи масла, їх кладуть не менше 50% від маси борошна, інакше листкування тіста зменшиться і вироби погано піднімуться.

При замішуванні із загальної кількості просіяного борошна залишають 5-10% для перемішування з маслом і 5-8% для підсипання при розкачуванні тіста.

Вершкове масло або маргарин добре розминають, змішують з борошном, формують у вигляді квадратних шматків і охолоджують до 10-14°C. Борошно з'єднують з маслом для того, щоб зв'язати в ньому вологість, оскільки при розкачуванні листового тіста ця вологість заважає правильному утворенню листів тіста.

Просіяне борошно насипають на стіл гіркою, роблять посередині заглиблення, в яке вливають підсолену воду, додають лимонну кислоту, яйця і замішують тісто, після чого посипають борошном і залишають на 30-40 хв для набухання клейковини.

Тісто розкачують у вигляді прямокутного пласта товщиною 2-2,5 см, кладуть підготовлене охолоджене масло вершкове (або маргарин), краї тіста загортають і защипують, підпорошують борошном. Обережно розкачують від середини до країв, не натискаючи. Дістають пласт товщиною 1 см, складають його спочатку протилежними краями до середини, потім ще вдвічі. Виходять чотири листи тіста. Його охолоджують протягом 20 хв до 12°C. Тісто розкачують і складають у чотири листи ще три рази. У проміжках охолоджують. В результаті багаторазового складання і розкачування тіста утворюється 256 листів.

Для того щоб під час охолодження на поверхні тіста не утворилася кірочка, його накривають вологою тканиною або змащують розм'якшеним маслом.

Сіль та лимонна кислота не тільки поліпшують смак листового тіста, але й сприяють кращому набуханням клейковини. Тісто не охолоджують нижче 12-14°C, бо воно стає твердим, утворюються грудочки, які проривають листи тіста. При вищій температурі масло вбирається у тісто і воно погано піднімається.

При розробці листового тіста слідкують, щоб ножі і виїмки були гострі, оскільки тупий інвентар м'яке краї тіста і листи тіста не піднімаються, по боках склеюються. Для того щоб пласти тіста, покладені на кондитерські листи, не деформувалися під час випікання, їх розкачують не за розміром кондитерського листа, а трохи довшими і ширшими. Кондитерські листи для випікання збризкують водою.

Перед випіканням поверхню листового тіста змочують яйцем і випікають при температурі 250-260°C.

Щоб листи тіста добре піднімалися і по боках не склеювалися, пласти листового тіста змащують лише зверху. Випікають листове тісто без

струшування і перші 10-15 хв дверцята електрошафи не відчиняють, оскільки при зниженні температури або струшуванні руйнуються листи тіста і вироби «сідають», утворюється сирий щільний пласт. В процесі випікання вироби збільшуються в об'ємі у 2-3 рази, оскільки масло, яке знаходиться між листами тіста, не допускає їх склеювання. Воно розтоплюється і поглинається тістом.

В простір, що утворився між листами тіста, поступає пара води з тіста. При нагріванні вона розширюється і відстань між листами тіста збільшується.

З листового прісного тіста готують широкий асортимент кулінарних виробів: пиріжки, воловани, ватрушки, язички листові, тістечко «Наполеон», торти і ін.

Пиріжки з листового тіста. Тісто розкачують у пласт товщиною 6-7 см і формують пиріжки різними способами.

Пиріжки круглої форми. Тісто розкачують у вигляді прямокутного пласта і розрізають на дві половини. Одну половину змащують яйцями, круглою формою вирізають коржі, на середину яких кладуть фарш. Накривають фарш такими ж круглими коржами, вирізаними з другої половини пласта. Притискають тісто навколо фаршу руками або виїмкою меншого розміру і меншими краями

Пиріжки овальної форми. З пласта тіста нарізають овальною виїмкою розміром 8x11 см коржі, на одну половину яких кладуть фарш і прикривають другою половиною тіста. Змащують поверхню яйцями. Пиріжки кладуть на кондитерський лист, змочений водою, і випікають.

Пиріжки у формі трикутника. Із пласта вирізають квадратики 8x8 см. На середину кладуть фарш і загортають по діагоналі. Тісто навколо фаршу притискають.

Сформовані пиріжки кладуть на змочені водою кондитерські листи, змащують яйцем і випікають при температурі 240-250°C.

Для листових пиріжків можна використати різні фарші: м'ясний, рибний, сирний, фруктовий.

Ватрушка з листового тіста. Листкове тісто розкачують рівним пластом товщиною 5 мм. Вирізають круглою виїмкою коржі діаметром 8 см. Кондитерський лист змочують водою. Половину коржів змащують яйцями і кладуть на лист, в другій половині коржів вирізають середину виїмкою діаметром 6 см, в результаті чого одержують кільця, їх кладуть на коржі з тіста так, щоб зовнішні краї кілець і коржів співпали.

На середину коржів випускають сирний фарш з кондитерського мішка. Поверхню кілець і сиру змащують яйцями і випікають при температурі 220-

230°C. Можна готувати ватрушки з повидлом.

Воловани. З тіста, розкачаного в пласт товщиною 5 мм, вирізають круглою або гофрованою виїмкою коржі діаметром 5-6 см. Половину коржів укладають на змочений водою кондитерський лист, змащують яйцями. В коржах, що залишилися, виїмкою меншого розміру вирізають середину. Одержані кільця кладуть на змащені коржі і притискають. Маленькі кружечки кладуть на лист окремо. Воловани змащують яйцями, випікають, охолоджують, наповнюють фаршем і закривають кришкою з маленького кружечка.

Воловани, заповнені салатами, ікрою, паштетом, використовують як закуски, а воловани з варенням, фруктами, кремом - як десерт.

Язики листкові. Листкове тісто розкачують пластом 5-6 мм і гофрованою виїмкою розміром 7x10 см вирізають язики у вигляді овальних коржиків. Змащують льезоном, посипають цукром. Кладуть на змочений водою кондитерський лист і випікають при температурі 260-280°C, поки цукор на поверхні не почне плавитися, що надає виробам блиску.

Яблука в листковому тісті. Яблука миють, обчищають від шкірки і виймають насіння. Листкове тісто розкачують пластом товщиною 3-3,5 мм і ріжуть на квадратики по величині яблук. В ямку у середині яблук насипають цукор і загортають їх в квадратики тіста, затискають кінці по діагоналі. Вироби змащують яйцем, кладуть на кондитерський лист і випікають при температурі 210-230°C. Випечені вироби посипають цукровою пудрою.

Тістечко «Трубочки з кремом». Листкове тісто розкачують пластом завтовшки 3-4 мм, ріжуть смужками шириною 2 см масою 50-55 г.

Кожну смужку накручують на металеву конусну трубочку так, щоб четверта частина ширини смужки лягла на попередній виток.

Поверхню змащують яйцем, кладуть на кондитерський лист, змочений водою, і випікають при температурі 240-260°C. Після випікання охолоджують, заповнюють кремом з кондитерського мішка, посипають крихтами з листкового тіста, а верх трубочки - цукровою пудрою.

Торт з листкового тіста з кремом. Тісто розкачують завтовшки 5 мм. Три прямокутних випечених пласти змащують вершковим кремом і склеюють. Бокову поверхню і верх торта змащують кремом і посипають крихтами з листкового тіста, а потім - цукровою пудрою.

Тістечко «Наполеон»

Листкове тісто розкачують пластом завтовшки 4-6 мм і кладуть на кондитерський лист, змочений водою. Щоб пласти при випіканні не здувались, їх проколюють в кількох місцях і витримують до випікання на холоді 10-15 хв. Випікають пласти при температурі 210-230°C.

Іокшнкчъ П.л;ІсиІі ніпмачають, піднімаючи пласт за один кінець. Якщо пласт не згинається, значить він випечений.

На охолоджений пласт кладуть крем, накривають другим пластом, гладеньким боком догори.

Поверхню змащують тонким шаром крему. Верх посипають крихтами з листового тіста. Пласт ріжуть на шматки (тістечка) розміром 4x9 см. Посипають цукровою пудрою.

ЛИСТКОВЕ ДРІЖДЖОВЕ ТІСТО

Технологія приготування дріжджового листового тіста включає такі стадії: приготування дріжджового опарного або безопарного тіста, листкування, формування виробів, вистоювання і випікання.

В дане тісто входить велика кількість цукру, який гальмує розвиток дріжджів, і тісто розпушується недостатньо. При виготовленні цього тіста використовують два види розпушування: дріжджі і листкування маслом.

Приготовлене опарне чи безопарне тісто охолоджують до 15 -17°C, ділять на шматки по 3-5 кг, розкачують у прямокутний пласт завтовшки 2-2,5 см і ділять його приблизно на три рівні частини.

Маргарин або масло намащують на дві частини пласта рівним шаром, витрачаючи до 50% маргарину (масла). Залишеною ненамащеною частиною пласта покривають середню намащену частину і знову наносять маргарин (масло). Потім першу частину пласта накладають зверху, зашипують краї, притрушують борошном, розкачують завтовшки 2 см, змітають борошно і складають пласт вертикальними краями до середини, ще раз розкачують. Якщо знову скласти тісто у два листи, вийде вісім шарів маргарину (масла), якщо в чотири листи, то вийде 16 шарів маргарину (масла). Можна скласти до 24, 32 шарів. З такого тіста можна приготувати пиріжки печені, слойки з повидлом, булочки печені.

4.8. Пісочне тісто і вироби з нього

Для приготування пісочного тіста використовують борошно з невеликим вмістом клейковини (28-30%), вершкове масло, цукор, яйця, сіль. Вироби з пісочного тіста розсипчасті, що обумовлено великим вмістом в ньому жиру, а також додаванням в тісто розпушувача (вуглекислий амоній, сода).

Ароматизують тісто, додаючи в нього ванілін, лимонну цедру.

Замішують тісто вручну або в тістомісильній машині.

Масло, цукор, яйця, розчин солі (можна ванілін або есенцію) розмішують до однорідної маси. Додають борошно, змішане з содою або амонієм, і швидко замішують тісто. Температура в процесі замішування і розробки тіста не повинна бути більшою за 17°C.

Тісто не можна довго місити, а також зберігати в теплому приміщенні, оскільки вироби із такого тіста будуть недостатньо розсипчастими.

Можна готувати пісочне тісто з горіхами.

Готове тісто розкачують на пласти товщиною 8 мм. Для рівномірного випікання товщину пластів роблять однаковою. Пісочне тісто поміщають на сухі (незмащені листи) і проколюють у кількох місцях.

З пісочного тіста готують торти, тістечка, печиво.

Тістечка штучні. Пісочне тісто розкачують в пласт завтовшки 5 мм, а потім фігурними виїмками вирізають тістечка. Поверхню змащують яйцем. Випікають при температурі 240-250°C.

Тістечко «Пісочне кільце». Тісто розкачують в пласт 6-7 мм і вирізають круглою гофрованою виїмкою кільця діаметром 8-9 см. Змащують яйцем і посипають злегка підсмаженими подрібненими горіхами, кладуть на сухі листи і випікають при температурі 250-260°C.

Тістечко «Корзиночка з кремом і фруктами». Тісто розкачують у пласт товщиною 5-7 мм і виїмкою діаметром 9-10 см вирізають круглі коржики. Поклавши тісто у формочки, пальцями притискають тісто так, щоб воно застеляло дно і стінки формочки і заповнювало гофровані заглиблення формочки. Після випікання при температурі 240-260°C виймають із формочок кор'шочки і охолоджують їх. Заповнюють корзиночку фруктовою начинкою, а зверху з кондитерського мішка випускають крем, посипають цукровою пудрою.

Сочні з пісочного тіста. Тісто розкачують в пласт, виїмкою вирізають коржі овальної форми. На середину кладуть сирний фарш і накривають його одним кінцем так, щоб частину фаршу у виробі було видно. Вироби змащують яйцями і випікають при температурі 230-250°C.

Тістечко пісочне з сиром. Тісто розкачують у пласт 7-8 мм і випікають до напівготовності, охолоджують і наносять рівним шаром сирний фарш, накривають його другим пластом тіста, розкачаним завтовшки 4-5 мм. Змащують яйцем, роблять проколи ножем, випікають при температурі 210-220°C, охолоджують, нарізають на порції і посипають цукровою пудрою.

Тістечко пісочне з фруктовою начинкою. Тісто розкачують у пласт завтовшки 8-10 мм і випікають. Два випечені пласти склеюють фруктовою начинкою або повидлом, зверху посипають цукровою пудрою.

Торт пісочний з кремом. Із пісочного тіста розкачують пласт завтовшки 3-4 мм і вирізають круглі або квадратні коржі. Випечені коржі склеюють кремом, а боки посипають крихтами, поверхню змащують кремом.

4.9. ЗДОБНЕ ПІСОНЕ ТІСТО

Здобне прісне тісто готують так само, як пісочне, тільки додають ще

сметану, кефір або воду.

Розпушувачем у цьому тісті є сода, котра в процесі випікання розкладається з утворенням вуглекислого газу, який розпушує тісто.

Якщо тісто готують з додаванням сметани або кефіру, то реакція проходить між молочною кислотою цих продуктів і содою з виділенням вуглекислого газу. Якщо тісто готують на воді, то в нього додають лимонну кислоту.

Готують здобне прісне тісто таким способом. У збивальну або тістомісильну машину кладуть маргарин або масло і при повільному обертанні розм'якшують його. Сюди додають сіль, цукор, меланж або яйця, сметану або кефір. Після цього кладуть борошно з низьким вмістом клейковини (28-32%), змішане з содою, і дуже швидко замішують тісто, щоб не було «затягування» тіста в процесі випікання.

Готове тісто ділять на шматки 1-3 кг і до розробки зберігають в прохолодному місці.

Із здобного тіста готують пиріжки печені, ватрушки, сочні з сиром, печиво та ін.

4.10. Бісквітне тісто і вироби з нього

Серед різних видів кондитерських виробів бісквітний напівфабрикат має найпишнішу структуру. Розпушувачем в даному тісті є збитий меланж або яйця. Тісто готують із борошна з невеликою кількістю клейковини (28-36%).

Для одержання бісквітного тіста яйця або меланж збивають з цукром до збільшення об'єму в 2,5-3 рази, а потім додають борошно.

Збільшення об'єму пояснюється насиченням маси великою кількістю бульбашок повітря в процесі збивання. Під час випікання білки яєць коагулюють і закріплюють пористу структуру тіста.

В рецептуру бісквітного тіста (крім бісквіту «Буше») входить картопляний крохмаль (20% до маси борошна), який зменшує кількість клейковини і робить тісто більш пластичним.

На якість бісквітного напівфабрикату впливають не тільки кількість і якість сировини, але і технологія приготування тіста. Особливе значення мають інтенсивність і швидкість збивання, температура збиваної маси. Після збивання масу швидко розливають у форми або кондитерські листи і випікають, щоб тісто не осіло.

Якість випеченого бісквіта визначають за об'ємом, вологістю, щільністю, еластичністю, смаком, кольором, ароматом і станом шкірочки.

Готовий бісквіт - це пухкий, легкий і зручний для обробки напівфабрикат.

Він повинен мати гладку, тонку верхню шкірочку, пухку, еластичну структуру м'якушки при натисканні пальцем легко прогинається та потім легко приймає попередню форму.

Приготування бісквіта холодним способом. В казан збивальної машини кладуть меланж або яйця, цукор і збивають спочатку на малій швидкості, а потім - на більшій. Процес збивання відбувається 30-40 хв, при цьому маса збільшується в об'ємі у 2,5-3 рази, набуває світло-коричневого кольору і однорідної консистенції. В кінці збивання додають змішане з крохмалем борошно і продовжують збивання 1 хв.

При більш довгому перемішуванні структура тіста ущільнюється, оскільки пухирці повітря виходять з тіста, а випечений бісквіт стає щільним.

Приготування тіста з підігрівом. Меланж з'єднують з цукром і цю масу прогрівають до температури 40-50°C. Потім суміш збивають 25-30 хв. Далі готують так, як холодним способом.

Бісквіт «Новий». Характерний тим, що при його приготуванні додають воду і зменшену кількість меланжу. Цукор розчиняють у воді, суміш збивають 2 хв, додають меланж і збивають ще 25 хв. Додають змішане з крохмалем борошно і замішують протягом 1 хв.

Бісквіт з вершковим маслом. Яйця і цукор збивають, одночасно збивають попередньо розм'якшене масло до утворення кремоподібної маси.

В ячно-цукрову суміш додають есенцію, збите масло і все перемішують до однорідної маси. Потім поступово всипають борошно з крохмалем і замішують тісто.

Бісквіт «Буше». Відрізняється від основного бісквіта технологією і рецептурою. Він має більший об'єм, оскільки містить більше сухих речовин. Тісто готують без додавання крохмалю, більш в'язкої і густої консистенції, яка не розпливається на папері. Особливість технології полягає в окремому збиванні білків і жовтків яєць.

Жовтки з'єднують з цукром і збивають протягом 40-50 хв до одержання однорідної маси.

Охолоджені білки збивають 15-20 хв на малій швидкості, потім на більшій.

До збитих жовтків додають есенцію, борошно і перемішують 5-8 с, потім швидко додають окремими порціями збиті білки і все перемішують до утворення однорідного тіста.

Бісквіт масляний для кексів. До складу тіста, крім яєць, цукру і борошна, входить велика кількість масла; як розпушувач додають амоній.

В казані збивальної машини протягом 10 хв збивають вершкове масло, додають цукор і продовжують збивати до одержання однорідної маси.

Потім додають меланж, збивають 10 хв, фруктову есенцію, всипають змішане з амонієм борошно, перемішують.

Бісквіт можна готувати з горіхами або какао. Горіхи підсмажують, очищають від лушпиння, подрібнюють, змішують з борошном і крохмалем. У випеченому бісквіті шматочки горіхів повинні бути розподілені однаково по всій масі.

Бісквіт з какао готують так само, як основний бісквіт, але в борошно додають какао-порошок. Випечений бісквіт має шоколадний колір і смак.

Готове бісквітне тісто розливають у форми або листи, дно яких застелено пергаментним папером, а борти змащують вершковим маслом. Форми заповнюють на 3/4 висоти, щоб тісто під час випікання не виливалось.

Товщина випеченого бісквіта повинна бути не менше 30 мм. Для рулету з начинкою або кремом - до 10 мм.

Поверхню тіста вирівнюють ножем. Не рекомендується перші 10 хв випікання переставляти лист або форми, оскільки при найменшому струшуванні лопають пухирці, повітря виходить і бісквіт є не щільним, важко пропікається.

Готовність бісквіта визначають за кольором шкірочки і пружністю. Шкірочка повинна бути золотисто-коричневою. При натискуванні пальцем на невипеченому бісквіті залишається заглиблення.

Випечений напівфабрикат охолоджують 20-30 хв. Потім з допомогою ножа відділяють від бортів по всьому периметру і викладають на стіл, накривають папером, витримують 8-10 год при температурі 10-15°C, щоб закріпилася пориста структура.

Якщо бісквіт використовувати без витримання, то при нарізанні він буде м'ятися, кришитися. Папір знімають після витримання, бісквіт зачищають і використовують для приготування тортів, тістечок, рулетів.

Бісквітні торти. Приготовляють з двох або трьох пластів бісквітного тіста, перемашених кремом, фруктову начинкою і прикрашених оздоблюючими напівфабрикатами.

Торти можуть мати круглу, овальну, квадратну або прямокутну форму.

Бісквітний корж (напівфабрикат) розрізають по горизонталі на два або три пласти. Нижній пласт бісквіта змочують сиропом, потім наносять шар крему, на який кладуть другий пласт бісквіта, змочують його сиропом, наносять крем. Покривають кремом верхній пласт і бічні сторони. Бічні сторони торта посипають бісквітними крихтами або подрібненими горіхами.

Поверхню торта можна покрити шоколадною помадкою. Торт прикрашають кремом, фруктами, цукатами.

Тістечко бісквітне. Два пласти випеченого бісквітного напівфабрикату

завтовшки 1-2 см склеюють кремом. Нижній пласт бісквіта рівномірно змочують сиропом і наносять шар крему товщиною 2-3 см. На крем кладуть другий такий самий пласт бісквіта і покривають кремом, охолоджують.

Перед нарізанням гострий ніж опускають у гарячу воду, витирають серветкою і розрізають бісквіт на тістечка прямокутної форми розміром приблизно 4x8 см. Оздоблюють їх кремом, фруктами, желе.

Бісквітні рулети. Для рулетів випікають напівфабрикат завтовшки 7-10 мм, гарячим кладуть його на рушник і разом скручують, охолоджують. Легенько розгортаючи, щоб не поламати, виймають рушник і з середини рулет змащують кремом. Знову загортають, зверху змащують кремом, оздоблюють і охолоджують. Охолоджені рулети нарізають на порційні шматки.

4.11 Заварне тісто і вироби з нього

Для заварного тіста використовують борошно з вмістом клейковини 28-36%. В казан вливають воду, додають масло, сіль і, помішуючи, суміш нагрівають до кипіння. Потім поступово всипають борошно, продовжуючи помішувати до одержання однорідної маси без грудок 1-2 хв. Масу охолоджують до 50-55°C поступово додають меланж або яйця, замішують 15-20 хв.

Готове тісто має щільну пружну консистенцію, тому при випіканні в середині виробів утворюється пустота.

До складу заварного тіста входить велика кількість води. Для того щоб тісто було в'язким, з щільною структурою, його заварюють. Під час заварювання білки борошна набухають, поглинаючи воду. При дальшому нагріванні вони згортаються і виділяють частину води.

При температурі 60-65°C крохмаль борошна клейстеризується, поглинаючи лишню вологу, яка виділилася під час згортання білків. Якщо тісто рідке, то під час випікання вироби не піднімаються, тісто сідає і пустоти в середині не утворюються. З густого тіста вироби випікаються з тріщинами.

Підготовлене заварне тісто поміщають у кондитерський мішок і через гладку або зубчасту трубку відсаджують з нього вироби у вигляді кілець, трубочок або маленьких кульок - профітролів.

Випікають вироби при температурі 180-200°C протягом 30-35 хв. При підвищеній температурі одержують вироби з тріщинами на поверхні, а при низькій - невеликий підйом виробів. Для випікання виробів кондитерський лист змащують маслом.

З початку випікання вироби злегка розпливаються, потім на них зверху утворюється тонка кірочка, яка не допускає випаровування вологи з середини. В результаті пара піднімає тісто і в середині виробу утворюється пустота.

Готовність заварних виробів визначають за світло-коричневим

кольором кірочки, не повинно бути тріщин, вироби легкі, при розрізанні в середині не повинно бути рідкого тіста.

Трубочка з вершковим кремом

Заварне тісто з допомогою кондитерського мішка з гладкою або зубчастою трубкою діаметром 15 мм відсаджують у вигляді трубочок довжиною 8-10 см на змащений лист. Після випікання і охолодження трубочки заповнюють кремом з допомогою кондитерського мішка, а зверху глазурують помадкою або посипають цукровою пудрою.

Булочка заварна. З кондитерського мішечка відсаджують заварне тісто у вигляді булочки на злегка змащений маслом лист і випікають. Потім охолоджують, зрізають верхню частину булочки і середину наповнюють збитими вершками або сирним кремом з допомогою кондитерського мішка з зубчастою трубкою. Вироби покривають зрізаною верхньою частиною і посипають цукровою пудрою.

Профітролі. Тісто відсаджують з кондитерського мішка з гладкою трубкою діаметром 1 см у вигляді невеликих кульок на віддалі 2 см одна від одної. Випікають вироби при температурі 180°C і охолоджують. Під час випікання вироби збільшуються в об'ємі, вкриваються світло-коричневою кірочкою.

Профітролі використовують як гарнір до прозорих супів.

4.12. Оздоблюючі напівфабрикати для виробів з тіста

Сироп для змочування. Цукор з'єднують з водою в рівних пропорціях, доводять до кипіння, знімають піну і охолоджують до 20°C. Сироп ароматизують вином, есенціями, ваніліном, коньяком, лікером, фруктовими соками. Інколи сиропи підкислюють харчовими кислотами.

Сироп для виробів повинен бути не дуже рідким і не дуже густим, прозорим, з запахом есенції і вина.

Сироп для глазурування. Цукор з'єднують з водою (800 г цукру і 300 г води), доводять до кипіння, знімають піну і кип'ятять. Потім охолоджують до 80°C, додають есенцію. Гарячим сиропом глазурують пряники і ін.

Помадка. В гарячу воду (300 г) кладуть цукор (800 г) і, безперервно помішуючи, доводять до кипіння, знімають піну, додають підігріту патоку або харчову кислоту і продовжують варити при температурі 107°C 25-30 хв.

Готовність помадки визначають таким способом: у склянку з холодною водою вливають кілька крапель звареної помадки. Крапельки готової помадки згортаються у вигляді кульок, якщо крапельки розпливаються - помадку необхідно ще варити.

Готову помадку швидко охолоджують до 30-40°C. Потім її збивають до білого кольору у збивальній машині або вручну. Збиту помадку зберігають в

лотках 12-15 год. Щоб не утворювалась кірочка, її накривають вологою тканиною. Перед використанням помадку подрібнюють і розігрівають на водяній бані до 40-45°C, безперервно помішуючи. Інколи додають воду (10% маси помадки) і ароматичні речовини (вино, есенції, соки).

Помадка шоколадна готується так само, як і основна, але перед глазуруванням виробів в розігріту помадку додають какао-порошок.

Крем масляний основний. Вершкове масло зачищають, розрізають на шматки, кладуть у збивальну машину і на малій швидкості збивають 5-7 хв. Потім машину переключають на більшу швидкість, поступово додають цукрову пудру, згущене молоко, ванільний цукор, коньяк або вино і збивають 10 хв.

Щоб одержати шоколадно-масляний крем, в кінці збивання додають просіяне какао. Для одержання крему інших кольорів додають харчові фарби, соки.

Крем використовують для оздоблення тортів, тістечок.

Крем повинен добре зберігати форму, мати пишну однорідну консистенцію, бути кремового кольору.

Крем заварний. Борошно злегка пасерують і охолоджують. Яйця розтирають з цукром, додають молоко і змішують з борошном. Перемішують швидко, щоб не утворилось грудок.

Масу нагрівають до загустіння (95°C) на водяній бані, охолоджують і додають збите масло і ванілін.

Крем повинен мати в'язку консистенцію, бути в міру солодким, з запахом ваніліну.

Крем білковий. Білки охолоджують до 1-2°C, збивають на малій швидкості машини, потім включають більшу швидкість і збивають до збільшення їх об'єму в 5-6 разів.

Не припиняючи збивання, поступово додають цукрову пудру, лимонну кислоту, ванільний цукор і продовжують збивання 2 хв.

Крем необхідно зразу використовувати, оскільки він нестійкий при зберіганні.

Крем вершковий. Вершки охолоджують до 2°C і збивають у збивальній машині. Після утворення густої пишної піни, не припиняючи збивання, поступово додають цукрову пудру і ванільний цукор.

Для надання крему стійкості в нього можна додавати желатин (20г на 1000г крему).

Білково-малювальна маса. Білки яєць збивають до пишної піни і, не припиняючи збивання, додають цукрову пудру, просіяну через сито. Для надання смаку, пластичності і білого кольору додають лимонну кислоту.

Готова маса повинна бути однорідною, піна - щільною, добре зберігати форму.

Малювальну масу можна підфарбувати натуральними харчовими фарбами.

Перед використанням масу збивають. Щоб на поверхні не утворилася суха кірочка під час зберігання, необхідно покрити її серветкою, змоченою у воді. Нею можна малювати тонкі лінії за допомогою корнетика, робити сіточки, візерунки, квіти, робити замовні торти.

Цукрово-желатинова маса. Желатин промивають, заливають водою, температура якої 20-25°C. Дають набухнути протягом 2 годин і нагрівають до повного розчинення. Просіяну цукрову пудру насипають гіркою, роблять заглиблення і вливають розчинений желатин, лимонну кислоту. Швидко перемішують до однорідної білої маси. Маса можна підфарбувати зеленим, рожевим і жовтим кольором.

З цієї маси готують троянди, гвоздики, лілії і інші квіти, стебла, листочки, зайчиків, ведмедиків та інші прикраси для замовлених тортів.

Харчові барвники. Для забарвлення кремів, фруктово-ягідних виробів, сиропів використовують кольорові речовини (кармін, амарант, куркума, Орлеан і ін.). Це натуральні барвники рослинного і тваринного походження. Барвники розводять водою. Водяні розчини харчових барвників довго зберігати не можна, оскільки вони швидко псуються. Тому їх готують в невеликій кількості. Для більш зручного використання розведений барвник наливають у пляшку, пробку проколюють в трьох-чотирьох місцях і барвник виливають краплями.

Куркума - жовта фарба рослинного походження, яку одержують з трав'яних рослин сімейства імбирних.

Для одержання жовтого барвника куркуму у вигляді пасти або порошку розчиняють у воді, Орлеан краще в спирті і жирі, тому що у воді він розчиняється погано.

Жовтий барвник можна одержати також із моркви. Для цього моркву з добре вираженим червоним кольором натирають на тертці, віджимають через тканину сік, який нагрівають до кипіння і фільтрують. Згустки, що залишилися на фільтрі, - добрий барвник оранжевого кольору.

Цей барвник готують безпосередньо перед використанням. Використовують його для крему, морозива, тіста.

Для одержання барвника червоного кольору використовують речовину кармін. Одержують з тропічних комах (тілець кошенилі).

Порошок карміну розчиняють у 10%-ному розчині аміаку, потім кип'ятять у відкритому посуді до знищення аміаку і розводять гарячою

водою.

Амарант розчиняють у воді.

З буряку, журавлини, кизилу, суниць та інших овочів і ягід червоного кольору також приготують сік для фарбування.

Для одержання коричневої фарби приготують сильний кофейний відвар або карамелізований цукор.

Зелене забарвлення можна одержати з зеленого листя рослин (шпинату). Для цього листя свіжого шпинату ретельно промивають, товчуть в ступці або пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, віджимають сік, який нагрівають в посуді, що не окислюється, приблизно до 90°C і проціджують через густе сито.

У результаті нагрівання з соку виділяються і спливають на поверхню пластивці зеленого кольору - рослинний білок. Їх виготовляють цю фарбу безпосередньо перед використанням.

Використовують для крему, морозива.

Лекція № 5 « ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ »

5.1. Організація лікувального і лікувально-профілактичного харчування

Правильне харчування має важливе значення для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої.

При лікуванні багатьох захворювань використання тільки медикаментів не дає належного ефекту, якщо воно не поєднується 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 людини під час хвороби. Лікувальне харчування організують у лікарнях, санаторіях, профілакторіях, дієтичних їдальнях та їдальнях при промислових підприємствах, установах, навчальних закладах. З цією метою в робітничих їдальнях виділяють не менш як 20%, студентських - 10%, загальнодоступних - 5% місць. Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря призначають раціони, або дієти, які включають певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер. Основними дієтами, які найчастіше використовуються у дієтичних їдальнях, є 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 вводиться в штат їдальні.

Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, урахувати особливості захворювання, їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має ряд особливостей, 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, I і II 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 підвищеною кислотністю). Тому для лікувального харчування використовують м'ясо, що містить мало сполучної тканини, без кісток і жиру, а при захворюванні печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі його споживання різко обмежують. Крім загальних рекомендацій щодо набору продуктів для лікувального харчування є також ряд обмежень, які стосуються вмісту в стравах окремих хімічних речовин (екстрактивних, холестерину, цукрів), що зумовлено особливостями кожної дієти. Досягається це особливим набором продуктів і спеціальними прийомами кулінарної обробки. Так, при цукровому діабеті з раціону виключають цукор і обмежують загальний вміст у стравах вуглеводів. Для зниження вмісту вуглеводів у раціоні обмежують кількість меду, круп, макаронних виробів, бобових, хліба, плодів, овочів, які містять багато цукрів і крохмалю. Крім того, продукти піддають спеціальній кулінарній обробці. Наприклад, моркву, буряки, картоплю дрібно нарізують і кілька разів промивають холодною водою. При захворюванні нирок з раціону виключають екстрактивні речовини і різко обмежують вміст солі. Для зниження вмісту екстрактивних речовин м'ясо і рибу відварюють, бульйон зливають, а з варених продуктів готують страви.

Виключаючи з раціону окремі речовини або різко обмежуючи їх, слід зберегти при цьому смакові властивості їжі. Коли їжа смачна, вона краще перетравлюється і засвоюється організмом. Щоб їжа була м'якою, мала ніжну консистенцію, продукти слід варити на парі в спеціальних пароварильних апаратах, протирати, збивати для насичення повітрям.

У процесі приготування дієтичних страв застосовують такі прийоми теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, ледь помітної кірочки.

Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати щадний режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний щадний режими. При *хімічному* з раціону виключають сильні подразники

окремих ділянок травного каналу і його залоз: міцні бульйони, грибні відвари, кислі соуси і приправи, гострі продукти.

Смаження не застосовують, оскільки при цьому утворюються продукти пірогенетичного розщеплення білків, жирів, вуглеводів, меланоїдини та інші речовини, які подразнюють травний канал. Дуже шкідливими є продукти окислення жирів і акролеїн, які утворюються при смаженні.

Механічний щадний режим застосовують при виготовленні страв для осіб з виразкою шлунка і порушенням функції жувального апарату. При цьому їжу готують протертою або подрібненою (супи-пюре, січені вироби, киселі). Для того щоб на виробках не утворювалася груба кірочка, їх не смажать, а варять у воді, на парі або припускають. Виключають продукти, які містять грубу клітковину (сирі овочі).

При *термічному* щадному режимі температура подавання гарячих страв - 60-65°C, холодних - 10-12°C.

Лікувально-профілактичне харчування організують на промислових підприємствах для робітників, що працюють в умовах шкідливих професійних факторів (підвищена температура або вологість, вібрація, виділення шкідливих газів), які негативно впливають на здоров'я людей. Організують його так само, як і лікувальне харчування.

В спеціальні дієти вводять продукти харчування, які прискорюють виведення з організму шкідливих речовин, і вилучають продукти, що сприяють швидкому їх засвоєнню. **Лікувально-профілактичне харчування** сприяє захищеності організму від впливу зовнішнього середовища.

Підприємства, в яких готують дієтичні страви, оснащують м'ясорубками з дрібними решітками, протиральними машинами, механізмами для розмелювання продуктів, пароварильними казанами і шафами, електричними плитами, холодильниками. У достатній кількості мають бути кухонний посуд (казани-коробіни, ребні, казани з сітчастими втулками, глибокі листи, сотейники), мірний посуд та інвентар (шумівки, сита для протирання продуктів, копістки, вінчики, друшляки). Матеріали, з яких виготовлені обладнання, посуд, інвентар, мають повністю виключати можливість хімічних і електрохімічних реакцій між металом та їжею.

У дієтичному харчуванні слід суворо дотримуватися правил санітарії й гігієни. Дуже важливо, щоб меню певної дієти було різноманітним, а страви мали привабливий вигляд і збуджували апетит.

Характеристика дієт

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 -1,5л; 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 пасерують.

Дозволяється вживати хліб пшеничний з борошна вищого і I сортів вчорашньої 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; некруто 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 масла і глюкозиди (редиску, редьку, петрушку, селеру, цибулю) і ті, що містять грубу клітковину (огірки, бобові, капусту). 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. Призначають при хронічному гастриті з пониженою шлунковою секрецією без фази загострення; хронічному ентероколіті без фази загострення; порушенні функції жувального апарату; в період видужування після гострих інфекцій та операцій, її мета - сприяти нормалізації моторної функції шлунка і кишок, підвищенню шлункової секреції.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100-110, жирів - 80-100, вуглеводів - 400-450, кухонної солі - 10-15; енергетична цінність - 2900 ккал. З раціону виключають продукти з грубою клітковиною, дуже кислі плоди і ягоди,

квашені та солоні продукти, гострі приправи.

Технологічна обробка продуктів для цієї дієти має забезпечувати механічне щадіння травного тракту.

При приготуванні страв для дієти № 2 слід дотримуватися всіх вимог, що ставляться до технологічних прийомів, які забезпечують механічне щадіння при приготуванні страв для дієти № 1. У дієті № 2 до хімічного щадіння висуваються менш суворі вимоги, ніж у дієті № 1. Крім варіння і припускання, допускаються обсмажування і запікання виробів, але без панірування. Можна використовувати вимочений оселедець, німічні м'ясні та рибні бульйони, грибні й овочеві відвари для приготування заправних перших страв. Застосовують негострі соуси (сметанні, білі з лимонним соком, молочні, на грибних відварах, але без грибів).

Їжу готують здебільшого відварною і на парі. Допускаються смажені вироби (з м'яса, риби) без панірування. Як окремі страви можна подавати моркву, картоплю, шпинат, цвітну капусту, відварені і заправлені вершковим маслом; м'ясо, рибу і птицю, відварені й посічені; в'язкі каші з розмелених круп, бабки, макаронні вироби; солодкі страви, соки, кисломолочні продукти. Спеції, сіль - у помірних дозах.

Дієта № 5. Призначають при захворюванні печінки і жовчного міхура. Мета дієти - сприяти відновленню порушеної функції печінки, нормальному жовчовиділенню, запобігти утворенню каменів у жовчному міхурі та жовчних шляхах.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100-110, жирів - 60-70, вуглеводів - 450-550, кухонної солі - 8-10 вільної рідини - до 2 л; енергетична цінність - 3000-3200 ккал.

При приготуванні страв для дієти № 5 механічне щадіння суттєвого значення не має. До теплової обробки висуваються особливі вимоги - слід максимально обмежити застосування тваринних жирів і виключити продукти термічного розщеплення. Тому використовують тільки вершкове масло й олію без теплової обробки. З цією метою страви готують у вареному і запеченому вигляді, а овочі, крім того, використовують і в сирому вигляді. Виключають пасерування овочів і борошна.

При такій дієті обмежують вживання азотистих екстрактивних речовин, холестерину і додатково вводять значну кількість тваринного білка, вуглеводів, вітамінів і рідини. Тому дієта передбачає багато страв з сиру, молока і кисломолочних продуктів, овочів і фруктів. До меню входять такі продукти і страви: хліб білий черствий, печиво вівсяне, негострий сир, салати з овочів, молоко, кисле молоко, некисла сметана, сир нежирний, білки яєць, вегетаріанські перші страви на овочевих відварах без цибулі, з овочами,

крупами; другі страви у відвареному і запеченому вигляді з нежирної телятини, яловичини, кроликів, гусей, індичок, риби, овочеві страви з круп; молочні, сметанні соуси, приготовлені на відварах і холодній борошняній пасеровці; чай, чай з молоком, кава із замінників, киселі, муси, желе, мед, варення, джем. Сіль додають у страви в помірній кількості.

З раціону виключають каву натуральну, какао, м'ясні, рибні, грибні бульйони, щавель, ревіль, часник, редиску, бобові, гриби, квашені й солоні продукти, яйця, тваринні жири, страви з мозку.

Дієти № 7/10. При захворюваннях нирок призначають дієту № 7, а при серцево-судинних - № 10.

Мета дієти № 7 - обмежити вміст екстрактивних речовин, зменшити подразнення нирок та залежно від потреби посилити виведення з організму рідини, знизити артеріальний кров'яний тиск, а дієти № 10 - щадити серцево-судинну систему, зміцнювати серцевий м'яз, посилювати виведення з організму недоокислених продуктів обміну і рідини.

Хімічний склад дієт, г: білків - 90-100, жирів - 70-80, вуглеводів -400- 450; енергетична цінність - 2500-3000 ккал; вітаміни: С - 100-150 мг, В, -3-4 мг.

Ці дієти характеризуються різким обмеженням солі, обмеженням рідини, виключенням азотисто-екстрактивних речовин м'яса, риби, грибів, а також продуктів, що містять холестерин.

М'ясо і рибу вживають у вареному вигляді або з наступним обсмажуванням. Як приправи використовують сметану, натуральний оцет, лимон, цедру, томати, овочеві та фруктові соуси, виварену цибулю, їжу готують протертою або добре розвареною, для дієти № 7 страви готують без солі, а для дієти № 10 її кількість різко обмежують.

Для дієт № 7/10 використовують перші страви молочні, вегетаріанські з різними 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), кабачкову або баклажанну ікру з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі; плоди і ягоди -різні (особливо рекомендуються абрикоси, курага, урюк) в сирому, вареному, запеченому вигляді, а також в компотах, киселях, желе; напої - чай натуральний німецький, чай з молоком, кава німецька, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини. Вживання яєць, вершків, сметани обмежують. Забороняється використання м'ясних, рибних, грибних і міцних бульйонів і соусів; смаження у фрішюрі; солоні продукти і страви; м'ясні та гастрономічні товари; жири - яловичий, свинячий, баранячий; здобне тісто, креми, тістечка; бобові, шпинат, щавель, какао, шоколад.

Дієта № 8. Призначається при ожирінні, яке виникає внаслідок

систематичного переїдання або порушення обміну речовин. У всіх випадках ожиріння свідчить про те, що кількість споживаних продуктів перевищує енергетичні витрати організму. Дієта характеризується зменшенням калорійності їжі проти фізичних енергетичних витрат людини.

При лікуванні цього захворювання в умовах нормальної працездатності людини зменшення калорійності харчування не повинно бути різким. Воно повинно здійснюватися за рахунок продуктів, які є основними постачальниками вуглеводів, особливо легкозасвоюваних (цукор, крохмаль), і тваринних жирів. Використання цукру, меду, варення, цукерок, борошняних кондитерських і кулінарних виробів, киселів, кремів, круп, макаронних виробів повинно бути зменшено до мінімуму. Вживання хліба і картоплі різко обмежується.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100, жирів - 80 (з них рослинних -40-45%), вуглеводів - 120; енергетична цінність - 1750-1800 ккал; кількість солі обмежена до 5 г на день. Маса раціону - 3-3,5 кг. Харчування повинно бути 5-6-разовим.

В дієту включаються об'ємні, але малокалорійні продукти, які багаті вітамінами, мінеральними солями, сприяють покращенню обміну речовин і зменшенню запасів жиру в організмі. У великій кількості використовують овочі і фрукти; м'ясо і рибу нежирні, переважно у вареному і запеченому вигляді; хліб житній і пшеничний і борошна II сорту; супи (півпорції) на овочевих і фруктових відварах, з овочевими гарнірами; молочнокислі продукти пониженої жирності, особливо нежирний сир; напої - чай, німецька кава, фруктові-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів; масло вершкове і олія. Страви і гарніри з круп і макаронних виробів обмежуються.

Забораються: цукор і солодоці (цукерки, борошняні кондитерські вироби, всі види борошняних виробів, морозиво); сильно наваристі м'ясні і рибні бульйони і соуси на їх основі; гострі закуски, СМІ г грави, гострі приправи (перець, хрін, гірчиця)

Дієта № 9. Призначається при цукровому діабеті.

Мета дієти - створити умови для нормалізації вуглеводного, частково - жирового, водно-солевого і білкового обміну.

Дієта характеризується різким обмеженням вуглеводів, помірним обмеженням жирів і органічних продуктів, які затруднюють роботу печінки (екстрактивні речовини 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 -1,5л; енергетична цінність - 2300 ккал; вітаміну С - 100-150 мг, В, і В2 - по 4-6 мг,

A - 3-4 мг, нікотинової кислоти - 30-40 мг.

Страви для дієти готують відварними і запеченими. М'ясо і рибу запікають після попереднього відварювання. Моркву, ріпу картоплю для видалення з них цукрів можна попередньо відварювати або вимочувати у нарізаному вигляді. Для солодких страв використовують сорбіт і ксиліт. Ці замінники цукру добре впливають на виділення жовчі, їх обмін в організмі проходить без участі інсуліну. Вживання в їжу ксиліту і сорбіту не призводить до збільшення глюкози в крові. Сіль додають у нормальній кількості. Температура їжі звичайна.

Рекомендується використовувати нежирне м'ясо яловичини, свинини, кроликів, курей; ковбасу лікарську й діабетичну; холодець яловичий, нежирну рибу; молоко і кисломолочні 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 і оливкову олію; перші страви з овочами, небагаті цукрами; німічні бульйони (м'ясні, рибні, грибні); соуси овочеві, закуски з масла вершкового, негострого твердого сиру, вимоченого оселедця, риби відварної й заливної, вінегрети, салати із свіжих овочів; напої - чай, каву з молоком на замінювачах цукру, мінеральну воду (Боржом, Нарзан, Єсентуки), фруктові-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів, томатний сік, хліб житній, білково-пшеничний або пшеничний з борошна II сорту, печиво і тістечка на замінювачах цукру.

Забороняються напої, які містять велику кількість цукру (хлібний квас, солодкі сиропи і соки), цукор, мед, варення, цукерки, кавуни, виноград, ізюм, інші плоди і ягоди, багаті на цукор, жирне м'ясо, гуси, качки, жирна риба, сало, гострі закуски.

Дієта № 11. Рекомендується при туберкульозі легенів і кісток у I-тадії затихання або хронічній формі, при виснаженні після хронічних захворювань, травм, операцій, пониженому опоріві організму до захворювань.

Мета дієти - активізувати процес загоювання, підвищити захисні сили організму і його опір до хронічних і інфекційних захворювань, покращити живлення організму.

Дієта характеризується підвищеною енергетичною цінністю, збагаченням білками тваринного походження (особливо молочних), вітамінами, мінеральними речовинами (особливо кальцієм) та помірною кількістю жирів і вуглеводів.

Кулінарна обробка: без обмежень.

Рекомендовані продукти і страви: різні види м'яса, птиці, риби в будь-якій кулінарній обробці; субпродукти (особливо печінка), м'ясопродукти.

Молочні продукти - молоко, сметана, ацидофільне молоко, вершки, з обов'язковим використанням сиру і твердого сиру. Жири -різноманітні, холодні закуски - без обмеження, супи - без обмежень, соуси - різні. Овочі, фрукти, ягоди - без обмежень, будь-якої кулінарної обробки, але частково обов'язково сирі.

Напої-різні (овочеві, фруктові соки, відвар шипшини, пшеничних висівок, чай, кава, какао).

Хліб - пшеничний, житній, різні борошняні вироби (пиріжки, печива, тістечка, торти), хліб з доданням дріжджів.

Страви, збагачені молочно-харчовими білками.

Виключаються: дуже жирні сорти м'яса, птиці, дуже жирні і гострі соуси, кулінарні жири, кондитерські вироби з великою кількістю жирного крему.

Дієта № 15. Рекомендується в дієтичному харчуванні для адаптації одужуючих хворих до переходу на загальне раціональне харчування.

Мета дієти - забезпечити повноцінне харчування у відповідності з фізіологічними потребами організму. Призначається одужуючим хворим для перевірки їх готовності до засвоєння звичайної їжі. Дієта фізіологічно повноцінна.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100 (в тому числі 65% тваринних), жирів - 100 (в тому числі 25-30% рослинних), вуглеводів - 450-500; мінеральних речовин - в межах норми, вітаміну С - 100 мг, В₁, В₂ - 4,5 мг; маса раціону - до 3 кг, режим харчування - 4 рази на день; енергетична цінність - 3300 ккал; вільної рідини -1,5л.

Не рекомендується вживати продукти, які важко перетравлюються (жирна баранина, свинина, гуска, качка, гострі закуски і прянощі).

Допускаються всі способи теплової обробки продуктів.

5.2. Холодні дієтичні страви і закуски

У лікувальному харчуванні для приготування холодних страв і закусок використовують сирі та варені овочі, нежирне м'ясо, сільськогосподарську птицю, кроликів, печінку, яловичий язик, рибу, несолоного оселедця.

Холодні страви і закуски з овочів включають, в основному, в меню дієт № 2, 5, 7/10, 9. Для дієти № 1 асортимент їх обмежують. Для дієт № 5, 7/10 закуски готують без солі, а для поліпшення смаку овочі поєднують з плодами і ягодами.

Для салатів і вінегретів з варених овочів картоплю варять цілими очищеними бульбами, а потім охолоджують і нарізають, моркву і буряки очищають, нарізають кубиками і припускають окремо у невеликій кількості води. Моркву припускають з жиром; в припущені буряки додають оцет або

лимонну кислоту для відновлення забарвлення.

Салати заправляють сметаною.

У дієті № 9 замість цукру використовують 0,2%-ний розчин сахарину.

З риби готують салати, рибу заливну фаршировану (дієти № 2, 5, 7/10, 9), рибний паштет (дієти №1,2, 5, 7/10, 9), оселедцевий паштет (дієта № 2), рибу в маринаді (дієти № 5, 7/10).

М'ясні закуски готують в основному для дієт № 2 і 9. Це м'ясний салат (дієта № 9), паштет з печінки (дієта № 2), холодець (дієти № 2, 9). А деякі - для решти дієт. Це м'ясний сир (дієти № 1, 2), язик відварений з овочами (дієти № 1,2, 5, 7/10, 9). Для дієт № 11, 15 готують різні закуски і холодні страви, не використовуючи лише гострих і жирних.

Морква зі сметаною (дієти № 1, 2, 5, 7/10) Моркву натирають на тертці з малими отворами. Перед подаванням заправляють сіллю, сметаною і цукром.

Морква з яблуками (дієти № 2, 5, 7/10) Моркву натирають на тертці з малими отворами. Яблука без шкірочки і насінневого гнізда нарізають соломкою. Перемішують, оправляють сметаною і цукром.

Салат зі свіжих помідорів і огірків (дієти № 5, 7/10, 8, 9, 15) Свіжі помідори і огірки нарізають тонкими кружальцями. Поливають сметаною або салатною заправою (для дієти № 5 не використовують), прикрашають зеленою петрушкою.

Білоголова капуста з яблуками і морквою (дієти № 5, 7/10, 9) Капусту тонко шаткують, посипають сіллю, утрамбовують дерев'яним товкачем і залишають на 30-40 хв. З яблук видаляють насінневі гнізда і нарізають соломкою. Моркву дрібно шаткують. Змішують, заправляють сметаною, цукром і розчином лимонної кислоти (крім дієти № 5).

Рибний паштет (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15) Моркву дрібно шаткують і тушкують з вершковим маслом. Філе судака чи сазана зі шкірою без кісток припускають. З'єднують з тушкованою морквою і пропускають через м'ясорубку з малими отворами, додають вершкове масло і збивають до утворення пухкої маси.

Паштет формують у вигляді батона чи бруска. Зверху посипають подрібненою зеленою цибулею.

Для дієт №1,5 замість зеленої цибулі паштет прикрашають вершковим маслом.

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 і охолоджують. Перед подаванням нарізають тонкими скибочками.

М'ясні фрикадельки заливні (дієта № 1) З яловичини, хліба, молока готують котлетну масу, додають масло, сіль, яйця і збивають. Готують із маси фрикадельки і відварюють їх. Кладуть фрикадельки у формочку, заливають м'ясним желе (бульйон з желатином) і охолоджують.

5.3. Перші дієтичні страви

Для лікувального харчування перші страви готують за загальними правилами.

Рідкою основою для них є овочеві та круп'яні відвари (дієти № 2, 5, 7/10, 9), м'ясні та рибні бульйони (дієти № 2,15), молоко (дієти № 1, 2, 5, 7/10), кисломолочні напої, кваси.

Перші страви включають до меню всіх дієт, оскільки вони мають сокогінну дію, сприяють виділенню шлункового соку, задовільняють 20% потреби організму у воді, мають харчову цінність тих продуктів, які входять до складу даної страви.

Маса однієї порції - 400-500 г, а для дієти № 7/10 - 200-250 г.

Температура подавання гарячих перших страв - 65°C, холодних -15°C. Перед подаванням перші страви вітамінізують, додаючи дрібно посічену зелень.

Для дієти № 1 готують протерті перші страви з круп, овочів, на відварах, молочні з крупами, макаронними виробами, овочами, а також солодкі з фруктів і ягід.

Для дієти № 2, крім перелічених перших страв, рекомендують супи на концентрованих м'ясних бульйонах. Для дієти № 5 готують заправні перші страви на овочевих відварах або на воді без цибулі. Овочі тушкують, припускають, але не пасерують. Рекомендують також різні молочні перші страви, а влітку - холодні у вигляді холодного борщу бурякового і окрошки.

Для дієти № 7/10 готують супи такі ж, як і для дієти № 5, але без солі. Щоб покращити смак, в деякі супи додають натуральний лимонний сік, а також підсмажену ріпчасту цибулю, яку попередньо відварюють. Рекомендують фруктові супи.

Для дієти № 9 готують такі самі супи, як для дієти № 5, а також дієти № 15, але такі, в яких мало вуглеводів.

Бульйон з яєчними пластівцями (дієти № 2, 9) У киплячий м'ясний бульйон вливають через друшляк добре розмішані сирі яйця і доводять до кипіння. Перед подаванням кладуть шматочок вершкового масла, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Суп рисовий слизуватий (дієти № 1,5) Підготовлений рис варять у воді при слабкому кипінні до повного розварювання, вливають кипляче молоко, варять 7-10 хв. Рисовий відвар проціджують і доводять до кипіння.

Перед подаванням суп оправляють вершковим маслом або льезоном. Для льезону сирі яйця мішують з гарячими вершками або молоком, проварюють суміш на водяній бані до загустіння і проціджують.

Суп овочевий з перловою крупою (дієти № 5, 7/10, 15) Підготовлену перлову крупу засипають в киплячу воду і варять 20-25 хв, потім додають картоплю, нарізану кубиками, і припущені в овочевому відварі з маслом, нарізані кубиками коренеплоди (моркву, петрушку, ріпу). Варять ще 15-20 хв. За 5-7 хв до закінчення варіння супу додають нарізані свіжі помідори без шкірки і сіль. Суп відпускають зі сметаною.

Суп-пюре з кабачків (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Обчищені від шкірочки і насіння кабачки нарізають часточками і припускають з невеликою кількістю кип'яченого молока і вершкового масла.

Готову масу разом з рідиною протирають, змішують з білим соусом, приготованим на овочевому відварі, і розводять до консистенції супу гарячим молоком. Доводять до кипіння, заправляють яєчно-молочною сумішшю, маслом і сіллю.

Для приготування білого соусу пшеничне борошно підсушують без зміни кольору, просіюють, розводять овочевим відваром, доводять до кипіння і варять при неперервному помішуванні 10-15 хв. Після цього соус проціджують.

Яєчно-молочну суміш (льезон) готують так: сирі яєчні жовтки рошішують і поступово тонкою цівкою вливають гаряче молоко. Суміш прогривають на слабкому вогні або на водяній бані до загустіння. Проціджують крізь сито і вливають у суп.

Для дієти № 2 суп можна готувати на м'ясному бульйоні.

Для дієти № 7/10 суп готують з обмеженням солі і відпускають не більше 250 г на порцію.

Суп-пюре з м'яса (дієти №1,2, 5, 7/10, 15) М'ясо варять до готовності і пропускають тричі через м'ясорубку і дрібною решіткою. Промиту рисову крупу варять до повного розварювання, потім протирають і змішують з м'ясним пюре. Одержану масу розводять гарячим рисовим відваром і молоком (дієти № 1,5, 7/10) або бульйоном (дієта № 2), додають сіль. Суп доводять до кипіння і охолоджують до 70°C, після чого заправляють льезоном і вершковим маслом.

Суп молочний з «Геркулесом» (дієти № 1,5, 7/10, 15) «Геркулес» засипають тонкою цівкою в кипляче молоко або молоко, змішане за нормою з водою, і варять при слабкому кипінні 40-45 хв до повного розварювання «Геркулесу». Перед закінченням варіння додають цукор і сіль. При відпусканні в суп кладуть шматочок масла.

5.4. Страви з овочів

Для приготування других страв усіх основних дієт лікувального харчування широко використовують овочі.

Вони мають особливо важливе значення у харчуванні людей з запальними захворюваннями, гіпертонічною і серцевою хворобами, 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), пудинги (№ 1), оладки (№ 2), бабки (№ 1,2), смажать (№ 2, 7/10, 15). У широкому асортименті готують страви з моркви.

Для дієт № 1 і 2 майже всі овочеві страви готують у протертому вигляді. Для дієти № 1 їх готують паровими і вареними, а для дієти № 2 - паровими, вареними, тушкованими і запеченими. Заборонені страви з ріпи, редьки. Для дієт № 5,7/10 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). Для деяких страв моркву, картоплю натирають на тертці, кладуть у тканину і опускають у холодну воду, щоб видалити вуглеводи.

Морквяне суфле з сиром (дієти № 1,2, 5, 15) Дрібно нарізану моркву припускають у молоці з додаванням вершкового масла. Готову моркву протирають, перемішують з №1 піною крупою, жовтками і проісргим сиром, наприкінці вводять нині білки. У формочки, змащені маслом, розкладають суфле і варять на пароводяній бані 40-45 хв. Подають суфле, поливши маслом і нийнявши з форми.

Картопляна ватрушка з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Варену картоплю протирають, додають масло, борошно, сирі яйця і добре перемішують. Виробляють кульки (по 2 шт. на порцію), кладуть на сковороду, змащену маслом. Посередині кожної кульки роблять заглиблення, в яке кладуть начинку з сиру у вигляді злегка притиснутої кульки.

Ватрушку змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Подають ватрушки зі сметаною.

Картопляні зрази з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) У протерту картопляну масу додають масло, дві третини норми борошна і яйця, вимішують і формують коржиків. На середину коржиків кладуть сирний фарш, приготований з сиру, яєць і борошна, з'єднують краї, панірують вироби у борошні, надаючи їм форми пиріжка з тупими кінцями, і смажать

(для дієт № 2 і 5 - запікають). Подають зі сметаною або сметанним соусом чи поливають маслом.

Буряки, тушковані з яблуками (дієти №1,2, 5, 7/10, 15) Яблука і обчищені варені буряки нарізують тонкою соломкою. Додають цукор,

сметану і тушкують до готовності. Для дієт №1,2 яблука і буряки протирають. Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

Буряки, тушковані зі сметаною (дієти № 2, 5, 7/10, 8, 15) Варені буряки обчищають, нарізають соломкою або дрібними кубиками і прогрівають з вершковим маслом; додають сметану і тушкують 10 хв при слабкому нагріві. При відпусканні посипають зеленню.

Капуста, тушкована в молочному або сметанному соусі (дієти №5, 7/10, 8, 9, 15) Капусту тонко шаткують і тушкують з додаванням кип'яченого молока і вершкового масла до готовності. В готову капусту додають молочний або сметанний соус, зварені дрібно порізані яйця, сіль, перемішують і доводять до кипіння. При відпусканні кладуть шматочок масла і посипають зеленню. Для дієти № 5 яйця не додають.

Морква тушкована з чорносливом Моркву нарізають брусочками або труть на тертці і тушкують з додаванням води і вершкового масла до напівготовності. Чорнослив промивають, намочують, виймають кісточки, дрібно ріжуть і з'єднують з морквою, додають цукор (крім дієти № 9), сіль і тушкують до готовності. При відпусканні додають масло і сметану

Запіканка морквяна з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Моркву шаткують соломкою і припускають з додаванням кип'яченого молока і вершкового масла. В кінці припускання тонкою цівкою всипають манну крупу і, помішуючи, проварюють 7-Ю хв. Готову масу охолоджують, додають до неї протертий сир, яйця, цукор, сіль і добре розмішують. Потім масу кладуть у форми або листи з високими бортами, змащені маслом і посилені сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною, змішаною з яйцем, збризкують маслом і запікають. При відпусканні поливають маслом або сметаною.

5.5. Страви з круп

Крупи широко використовуються в лікувальному харчуванні і є джерелом добре засвоюваних вуглеводів і рослинного білка.

Майже всі крупи містять багато фосфору і мало солей кальцію. Для досягнення правильного співвідношення цих мінеральних речовин в харчуванні кулінарні вироби з будь-яких круп рекомендують готувати з додаванням молока або сиру.

Для приготування страв в лікувальному харчуванні використовують всі крупи, але найбільш цінні гречана, вівсяна, ячмінна, рисова. Манна крупа і вівсяні пластівці «Геркулес» швидко розварюються і добре засвоюються організмом, тому вони широко застосовуються.

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). Добре розварені каші, рідкі каші, парові пудинги краще піддаються дії травних соків і добре засвоюються. Рідкі протерті каші мало подразнюють шлунок і рекомендуються для дієт № 1,2.

Готують різні кулінарні вироби з каш: пудинги парові (дієти №1,2, 5, 7/10), котлети, биточки, 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 пудинги з протертим сиром, тільки для дієт № 8, 9 страви з круп різко обмежують.

Протерті каші (дієти № 1,2, 5, 7/10, 15) Підготовлений рис, гречану або вівсяну крупу засипають в киплячу воду і варять 15 хв. Потім додають сіль, цукор, гаряче молоко і варять при слабкому кипінні близько 1 год (вівсяну 30-35 хв). Готову кашу в гарячому вигляді протирають через протиральні машини або сито і прогрівають на водяній бані до 75-80°C. Відпускають з вершковим маслом.

Каша рисова в'язка з морквою (дієти №1,2, 5, 7/10, 15) Підготовлений рис засипають в киплячу підсолену воду, варять 15-20 хв, вливають гаряче молоко і варять до загустіння. Потім додають натерту на тертці припущену моркву, цукор і варять 40-45 хв. Відпускають зі шматочком масла.

Пшоняна каша з сушеними фруктами (дієти № 5, 7/10, 15) Сушені яблука, абрикоси, ізюм, чорнослив миють у теплій воді, нарізають дрібними шматочками. Кладуть у гарячу воду, додають сіль і цукор, доводять до кипіння, засипають підготовлене пшоно, перемішують і варять до загустіння. Подають кашу зі шматочками вершкового масла.

Пудинг гречаний з сиром паровий (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Зварену на суміші молока і води гречану кашу пропускають через протиральну машину, додають протертий сир, сіль, цукор, жовтки сирих яєць і добре перемішують. Обережно вводять збиті білки, перемішують, розкладають у порційні сковорідки або формочки, змащені вершковим маслом, і варять на парі 30-35 хв. Для дієти № 7/10 пудинг можна запекти в жаровій шафі. Подають зі сметаною, сметанним соусом або з вершковим маслом.

Галушки манні (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15) 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°C, додають яйця, розтоплений маргарин і добре перемішують. Потім з цієї маси з допомогою двох ложок формують галушки (по 10-15 г), кладуть у підсолений окріп і варять при слабкому

кипінні 5-6 хв. Готові галушки виймають шумівкою і заправляють вершковим маслом. Подають зі сметаною.

5.6. Страви з макаронних виробів

Макаронні вироби добре засвоюються організмом і мають незначну кількість клітковини. Це дає можливість широко використовувати їх при захворюванні шлунково-кишкового тракту.

З макаронних виробів готують страви для всіх дієт, крім № 8, 9. Для дієт №1,2 використовують дрібні макаронні вироби: зірочки, кільця, вермішель, домашню локшину.

Подають макаронні вироби з маслом (дієта № 1), з м'ясом (дієта № 2), з томатним пюре, сиром або овочами (дієти № 2, 5).

Запікають макаронні вироби з сиром для дієт № 2, 7/10.

Макарони з твердим сиром або сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Відварені макарони, заправлені вершковим маслом, посипають тертим твердим сиром і відпускають.

Сир протирають, змішують з макаронами безпосередньо перед відпусканням. Можна відпускати зі сметаною або посипати цукром.

Бабка з локшини з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Макаронні вироби (локшину, вермішель) варять в невеликій кількості води і не проціджують.

Сир змішують з сирими яйцями, додають цукор, з'єднують з відвареними макаронними виробами і заправляють маслом. Суміш викладають на лист з високими бортами, змащений маслом і посиляний сухарями. Поверхню бабки змащують сумішшю яєць і сметани, запікають в жаровій шафі 20-25 хв. При відпусканні ділять на порції, поливають сметаною.

5.7. Страви з риби

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

Страви з риби використовують і в інших дієтах. Залежно від характеру дієт застосовують різні способи теплової обробки: смаження (дієти № 2 і 9), варіння (дієти № 1,2, 5), відварювання з наступним запіканням (дієта № 5), відварювання з наступним смаженням (дієти № 7/10).

Кнелі рибні (дієти №1,5, 7/10, 9, 15). Філе риби без шкіри і кісток подрібнюють, додають розмочений у молоці хліб, добре розмішують і двічі пропускають через м'ясорубку. Рибну масу ретельно збивають, вводять в неї поступово яєчні білки і вершки. Перед закінченням збивання масу солять і формують з неї кнелі у вигляді галушок, які викладають на змащений маслом

лист або у сотейник, заливають гарячою водою і варять, не допускаючи сильного кипіння.

Подають з в'язкими кашами, відварною вермішеллю, картопляним пюре, поливають вершковим маслом (для дієти № 1) або молочним (сметанним) соусом.

Суфле рибне (парове) (дієти №1,5, 7/10, 9, 15). Філе риби без шкіри і кісток варять до готовності і подрібнюють на м'ясорубці, використовуючи решітку з малими отворами. Готують молочний соус: борошно пасерують на вершковому маслі, розводять гарячим молоком, варять 7-Ю хв. У подрібнену масу додають густий молочний соус, вершкове масло і жовтки. Потім її ретельно збивають, вводять збиті білки, обережно перемішуючи.

Суфле викладають у форму, змащену маслом, і варять на парі до готовності.

Подають з в'язкими кашами або картоплею в молоці і поливають вершковим маслом.

Биточки рибні з сиром (дієти № 2, 8, 9, 15). Філе риби без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку. У фарш додають сир (некислий) і повторно пропускають через м'ясорубку. Потім додають яйця, сіль, перемішують і добре збивають.

Із готової маси формують биточки, кладуть їх на змащений маслом лист з високими бортами або сковороду, зверху поливають сметаною і запікають в жаровій шафі 20-25 хв.

Подають з гарніром, поливають маслом або соусом і посипають зеленню.

Гарніри для дієт № 5, 7/10 - овочі в молочному соусі, картопляне пюре, капуста відварна; № 9 - капуста тушкована зі сметаною, гарбузове пюре; № 2 - овочі в молочному соусі, макарони відварні, картопляне пюре.

5.8. М'ясні страви

У лікувальному харчуванні використовують яловичину, нежирну свинину, курей, кроликів, індиків. Для приготування страв беруть м'ясо яловичини з невеликим вмістом сполучної тканини: вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги. З обрізків готують січену масу.

Для дієт № 1,5, 7/10 м'ясо заздалегідь відварюють. Це зменшує в ньому вміст екстрактивних речовин. Для дієт № 2, 5 м'ясо після відварювання запікають, а для дієти № 7/10 - запікають або смажать.

Для дієт № 1 і 2 страви готують тільки з січеного м'яса або кнелльної маси. При цьому для дієти № 1 їх варять на парі, а для дієти № 2 -смажать без попереднього панірування, щоб на поверхні не утворилася груба кірочка. Для

дієти № 5 кількість солі обмежують, для дієти № 7/10 її виключають зовсім.

Бефстроганов з відварної яловичини (дієти № 1, 5, 7/10, 9, 15). Відварне м'ясо зачищають від плівок і сполучної тканини, нарізають соломкою і з'єднують з протертою вареною морквою. Потім м'ясо солять, заливають сметанним соусом і проварюють 5-10хв.

Подають з соусом і гарніром (відварною вермішельлю, картопляним пюре, відварною капустою).

Пюре з яловичини (дієта № 1). Варене м'ясо нарізають шматочками, з'єднують з в'язкою рисовою кашею, двічі пропускають через м'ясорубку з двома решітками, додають сіль, вершкове масло, перемішують і добре прогрівають.

Відпускають з гарніром (картопляне, морквяне, кабачкове пюре, рисова в'язка каша), поливають вершковим маслом.

Гуляш з відварної яловичини (дієти № 7/10, 8, 9, 15). Варене м'ясо нарізають кубиками, з'єднують з припущеною морквою і цибулею, нарізаними часточками помідорами, заливають червоним соусом і тушкують 10-15 хв.

Відпускають з відварною картоплею або розсипчастими кашами; для дієти № 9 - з тушкованою капустою.

Плов з відварної яловичини (дієти № 5, 7/10, 15). М'ясо яловичини відварюють, нарізають шматочками 10-15 г, додають припущені з маслом моркву і цибулю, заливають овочевим відваром і доводять до кипіння. Потім додають підготовлений рис і варять до повного поглинання рідини, після чого посуд накривають кришкою і доводять страву на водяній бані. При відпусканні посипають зеленню.

Биточки, котлети з яловичини з сиром (дієти № 2, 9, 15). Підготовлене м'ясо двічі пропускають через м'ясорубку, змішують з протертим сиром, солять, ще раз пропускають через м'ясорубку, додають масло, збиті яйця і перемішують.

З підготовленої маси формують биточки або котлети і смажать.

Подають з картопляним пюре, відварною картоплею; поливають вершковим маслом. Для дієти № 9 - зі смаженими кабачками, баклажанами, капустою.

Биточки з сиром можна рекомендувати для дієт № 5, 7/10, 8, але в запеченому вигляді.

Пудинг з яловичини (дієти № 1,2, 5, 7/10). Варене м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають молоко, жовтки яєць, вершкове масло, добре вимішують і з'єднують із збитими білками. Масу викладають у змащені

маслом формочки і варять на парі 25-30 хв.

Відпускають, поливши маслом.

Гарніри: пюре картопляне, морквяне, бурякове, кабачкове.

Фрикадельки з яловичини (парові) (дієти №1,2, 7/10, 8, 9, 15). В котлетну масу (2 рази пропускають через м'ясорубку) додають сіль, вершкове масло і перемішують. Із одержаної маси роблять кульки масою 10-12 г і варять на парі або у воді до напівготовності. Потім заливають молочним соусом і тушкують 5-10 хв до готовності.

Подають їх з в'язкими кашами, відварними макаронами, картопляним, морквяним, буряковим пюре.

Курячі котлети фаршировані парові (дієти №1,2, 5, 7/10, 15). Зачищене філе курки тонко відбивають, додають густий молочний соус з посіченими вареними яйцями, загортають і надають яйцевидної форми. Кладуть у змащений вершковим маслом сотейник, наливають трохи води, накривають кришкою і варять на слабкому вогні до готовності.

Відпускають котлету з гарніром і маслом.

Оладки з яловичої печінки (дієта № 2) Печінку зачищають від плівок, пропускають через м'ясорубку, додають черствий хліб, протертий крізь грохот, вершкове масло. Перемішують і формують кружальця. Смажать основним способом у топлому маслі.

Відпускають з гарніром: в'язкі каші, овочеve пюре, макаронні вироби відварні; поливають маслом.

5.9. Страви з яєць

В зв'язку з високим вмістом у жовтках яєць жироподібної речовини - холестерину, яйця і яєчні страви різко обмежуються для дієт №5, 7/10.

Для дієти № 1 яйця готують рідкими, дають парові омлети.

Для дієти № 2 готують омлети, яєчні смажені без грубої шкірочки.

Для дієти № 5 яйця в обмеженій кількості (до одного яйця на день) використовують для додавання в різні страви, де це необхідно згідно І технологією приготування.

Для дієти № 7/10 страви з яєць обмежуються, але допускаються натуральні страви з яєць без солі, з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі.

В дієті № 9 обмежують жовтки.

Омлет з м'ясом паровий (дієти №1,2). Яйця змішують з молоком і сіллю. М'ясо варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою, змішують з яєчно-молочною сумішшю. Виливають на змащений вершковим маслом лист і варять на парі.

Відпускають у столовій тарілці, поливають вершковим маслом.

Омлет з морквою паровий (дієти № 1,2, 7/10). Нашатковану моркву припускають з невеликою кількістю води і масла, а потім протирають. Яйця змішують з молоком і протертою морквою, солять. Суміш виливають у форму і варять на парі. При відпусканні поливають вершковим маслом. Для дієт № 7/10 омлет запікають.

Омлет з яєчних білків з цвітною капустою (дієти № 5, 9, 10)

Відварену цвітну капусту розділяють на суцвіття, кладуть у форму, змащену маслом, і заливають яєчними білками, збитими з молоком. Варять на парі.

Яєчна кашка (дієти №1,2, 7/10, 8, 9, 15). Яйця змішують з молоком, додають сіль, вершкове масло і варять при безперервному помішуванні до консистенції напіврідкої каші. При подаванні поливають маслом. Можна відпускати з консервованим зеленим горошком (крім дієт № 1, 2), прогрітим у власному соку і заправленим вершковим маслом.

5.10. Страви з сиру

Сир є цінним джерелом білків, незамінних амінокислот, які покращують жировий обмін. Тому він рекомендується при захворюваннях печінки, атеросклерозі. Крім цього, сир - основний постачальник солей кальцію. Відсутність в сирі азотистих екстрактивних речовин і пуринових основ дає можливість використовувати його при порушенні обміну речовин. В дієтичному харчуванні використовують свіжий сир з невисокою кислотністю, з якого готують холодні закуски, другі страви. Для відпускання в натуральному вигляді використовують тільки пастеризований сир, а для приготування страв його обов'язково протирають.

Для дієти № 1 використовують тільки свіжий сир з невисокою кислотністю - не більше 160-170° Тернера.

Страви готують з протертого сиру з молоком, вершками, свіжою сметаною, на парі.

Страви з протертого сиру в запеченому і смаженому вигляді, не допускаючи грубої шкірки, можна використовувати для дієти № 2.

Особливо показані страви з сиру (у натуральному, відварному і запеченому вигляді) для дієти № 5. Краще використовувати обезжирений сир.

Для дієти № 7/10 використання стрз сиру теж добре показано, тому що вони мають хороший смак без солі. В страви додають цукор, ізюм, курагу.

З метою обмеження жиру в раціоні для дієти № 9 слід готувати страви з обезжиреного сиру.

Для дієти № 11 особливо важливо готувати кальційований сир, тому що він має лікувальне значення при туберкульозі.

Кальційований сир (дієти № 1, 2, 5, 11). Молоко доводять до кипіння і відставляють. Молочнокислий кальцій розчиняють у теплій воді і при безперервному помішуванні вливають його в гаряче молоко (4-5 г порошку і 100 мл води на 1 л молока). Звернуте молоко охолоджують, проціджують через складену в кілька разів марлю і одержаний сир кладуть під прес для ущільнення.

Сир з молоком (дієти №1,5, 7/10, 8, 9, 15). Не кислий сир кладуть в глибоку тарілку і заливають кип'яченим охолодженим молоком. Молоко можна подати окремо. Для дієт № 1, \ 7 можна відпускати з цукром.

Сир зі сметаною (дієти №1,2, 5, 7/10, 8, 9, 15). Сир протирають, кладуть гіркою в тарілку і поливають сметаною. Її посипають цукром (крім дієти № 9). Можна додати для ароматизації сиру ванілін або корицю.

Суфле з сиру (дієти №1,2, 5, 7/10, 15). Сир протирають і змішують зі сметаною, додають яєчні жовтки, розтерті з цукром, борошно, молоко, сіль. Масу добре перемішують. Яєчні білки охолоджують, збивають в густу піну і поступово додають н підготовлену масу, ретельно перемішуючи.

Потім масу викладають у змащену вершковим маслом форму шаром 3-4 см і варять на парі 35-45 хв.

Сирники з морквою (запечені) (дієти № 2, 5, 7/10, 15). Моркву подрібнюють, припускають з невеликою кількістю води і нсршкового масла. Потім додають молоко, нагрівають до кипіння, нсипають манну крупу і, помішуючи, варять 5-7 хв. Масу охолоджують, додають протертий сир, яйця, цукор, сіль і добре перемішують. З одержаної маси формують сирники круглої приплюсну тої форми, панірують їх в борошні, кладуть на змащений нсршковим маслом лист з високими бортами. Сметану змішують з Гюрошном і цією сумішшю поливають сирники. Запікають в жаровій шафі 25-30 хв.

Подають в гарячому вигляді по 3 шт. на порцію зі сметаною, молочним або сметанним соусом.

Оладки з сиру (дієти № 2, 7/10, 9, 15). Сир протирають, розводять молоком, додають борошно, цукор (крім дієти № 9), сіль, яйця, соду харчову і перемішують до утворення однорідної маси. Одержану масу кладуть столовою ложкою на гарячу І ковороду, змащену вершковим маслом, і обсмажують з обох боків Іо золотистого кольору.

Відпускають по 3 шт. на порцію зі сметаною.

5.11. Солодкі страви

В дієтичному харчуванні при різних захворюваннях (крім цукрового діабету і ожиріння) рекомендуються солодкі страви, натуральні ягоди і фрукти.

Особливо цінні солодкі страви при захворюваннях, коли протипоказана сіль і бажане введення цукрів, які легко засвоюються, тобто при дієті № 7/10. Використовують абрикоси, курагу, ізюм в сирому, вареному і запеченому вигляді для приготування киселів, компотів. Желатин підвищує згортання крові, тому жельовані страви обмежуються при дієті № 10.

При цукровому діабеті (дієта № 9) використовують кислі сорти фруктів і ягід, цукор і солодощі виключають із раціону. Замість цукру використовують сахарин, сорбіт, ксиліт. Замість 1 г цукру беруть 0,002 г сахарину. Для того 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 №1,2,5 використовують достиглі солодких сортів ягоди і фрукти, компоти, киселі, муси, пюре, печені яблука. Із раціону виключаються кислі ягоди і фрукти, а також ті, які містять багато клітковини: абрикоси, виноград, сливи і ін.

Технологія приготування солодких страв в дієтичному харчуванні не відрізняється від звичайної.

Желе з кави на рисовому відварі (дієта № 4). З рису готують відвар, який з'єднують з готовою вареною кавою. Додають цукор і підготовлений желатин. Доводять до кипіння, розливають у форми і охолоджують.

Желе з кислого молока, кефіру, ацидофіліну (дієти №2, 5, 7/10, 9). Кисле молоко (кефір або ацидофілія) добре перемішують, додають охолоджений до температури 50°C цукровий сироп з розчиненим желатином і ваніліном, розмішують, розливають у форми і охолоджують.

Перед подаванням викладають на тарілку і поливають варенням.

Крем з кислого молока (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Яєчні жовтки розтирають з цукром, з'єднують із замоченим желатином і гарячим молоком; помішуючи, нагрівають на водяній бані до розчинення желатину.

Одержану суміш проціджують і додають до неї корицю. Сметану разом з кислим молоком (1:1) збивають в піну і цівкою додають в яєчно-молочну суміш з желатином, перемішують, розливають у форми і охолоджують.

Яблука, фаршировані сиром (дієти № 5, 7/10) Із яблук виймають насіннєві гнізда (шкірку не обчищають), а їх місце заповнюють сиром, змішаним з яйцем і цукром. Підготовлені яблука кладуть на лист, підливають

трохи води і печуть в жаровій шафі 15-20хв.

Відпускають в гарячому або холодному вигляді, посипавши цукровою пудрою.

5.12. Напої

В дієтичному харчуванні широко використовуються фруктові і овочеві соки, а також відвари із свіжих, сушених плодів і ягід. Ці напої (цінним джерелом мінеральних речовин, вітамінів, органічних кислот і дубильних речовин.

Багато фруктових і овочевих напоїв володіють лікувальними властивостями. Особливо рекомендують соки при дієті № 1, коли забороняються сирі овочі і фрукти, а для підвищення опору організму необхідна достатня кількість мінеральних речовин і вітамінів, які поступають із соків.

Для дієти № 2 використовують фруктові і ягідні соки (крім виноградного і капустяного).

Для дієти № 5 використовують соки і напої із солодких ягід і фруктів, томатний сік, відвар шипшини.

Норму вільної рідини слід враховувати при споживанні напоїв в дієтах №7/10, 8.

Для дієти № 9 напої готують із заміниками цукру (ксиліт, сорбіт).

Забороняються газовані напої, особливо для дієт №1,2, 7/10.

Напій із плодів шипшини (дієти №1,2, 5, 7/10, 8, 9, 15). Промиті холодною водою сушені плоди шипшини заливають окропом і варять в закритому посуді при слабкому кипінні 5-Ю хв, додають цукор (для дієт № 8, 9 - ксиліт або сорбіт). Потім залишають в холодному місці для настоювання на 24 год, після чого відвар проціджують.

Напій із сушеної чорниці (дієти № 2, 4). Чорниці промивають, заливають окропом, варять в закритому посуді 10-15 хв і додають цукор. Настояють 3-4 год і проціджують.

Рисовий відвар з чорницями (дієти № 1,2, 4). Сушені чорниці варять 10-15 хв, настоюють і проціджують. Рисову крупу промивають, заливають кип'яченою водою, варять до повного розварювання і проціджують.

Рисовий відвар з'єднують з відваром чорниць, додають цукор і доводять до кипіння. Подають теплим.

Напій із висівок з лимонним соком (дієти № 2,5, 7/10, 8). Висівки заливають гарячою водою, додають цедру лимона, доводять до кипіння, дають настоятися протягом 2-3 год і проціджують. Додають цукор (крім дієт № 8, 9) і сік лимона.

Напій з ревеню (дієта № 10). Черенки ревеню, обчищені від волокон, дрібно нарізають і відварюють у закритому посуді протягом 10-15 хв. Після настоювання відвар проціджують, додають цукор і охолоджують.

Картопляний напій з журавлиною (дієти № 2, 8, 10). Сиру обчищену картоплю натирають на тертці і віджимають сік. Потім залишають його на 1-2 год для відстоювання крохмалю в добре закритому посуді. Після відстоювання крохмалю сік зливають. З журавлини віджимають сік, а залишки відварюють і охолоджують. Картопляний сік змішують з журавлиновим соком і відваром, додають цукор. Напій швидко використовують, бо він не підлягає зберіганню. Без журавлини рекомендують для дієти № 1.

Помідорний сік (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15). Добре достиглі помідори промивають, а потім бланшують 2-3 хв и окропі. Нарізають, віджимають сік через марлю або соковижималку і охолоджують.

Капустяний сік (дієта № 2). Свіжу білоголову капусту подрібнюють, товчуть в посуді, який не окислюється, віджимають сік.

Дієтичні кисломолочні продукти. До дієтичних кисломолочних продуктів належать кисле молоко, ацидофільні продукти, кефір, кумис, кисломолочні напої, які виробляють з пастеризованого незбираного або знежиреного молока сквашуванням його заквасками, їх готують на чистих культурах молочнокислих бактерій з додаванням або без додавання культур молочних дріжджів. У процесі бродіння лактози утворюється молочна кислота, яка діє на кальцієві солі казеїну. Він відокремлюється з утворенням згустка. При додаванні дріжджів крім молочнокислого бродіння відбувається і спиртове з утворенням спирту і вуглекислого газу.

Молочна кислота в кишках людини затримує розвиток гнильних мікроорганізмів і сприятливо впливає на процеси травлення. Молочнокислі бактерії утворюють антибіотики, які згубно діють на хвороботворні мікроорганізми, інтенсивно виділяють ферменти, що прискорюють травлення їжі.

Молочнокислі продукти краще, ніж молоко, засвоюються організмом, містять більше вітамінів С, В₁₂, мають приємний, освіжаючий смак, збуджують апетит, сприятливо діють на нервову систему, дихальні шляхи, їх використовують при лікуванні неокрів'я, туберкульозу, захворювань кишок, шлунка.

Кисле молоко виробляють з пастеризованого, стерилізованого незбираного або знежиреного молока сквашуванням закваскою чистих культур молочнокислих бактерій. Залежно від виду закваски і сировини розрізняють кілька видів кислого молока: звичайне, мечніковське,

ацидофільне, Південне, ряжанка, варенець.

Виробляють кисле молоко з різними добавками - цукром, ваніліном, корицею, фруктовими соками тощо.

Вміст жиру в мечніковському кислому молоці й ряжанці - 6%, у інших видах - 3,2; білків - 2,8, вуглеводів - 4%. Енергетична цінність 100 г кислого молока звичайного - 58 ккал, або 243 кДж, мечніковського - 83 ккал, або 347 кДж.

Рекомендують кисле молоко при недокрів'ї. Систематичне споживання його корисне при атеросклерозі, гіпертонії, деяких захворюваннях печінки і нирок. Воно нормалізує обмін речовин, особливо жировий. Ацидофільне кисле молоко використовують при дизентерії, хворобі нирок, черевному тифі.

Доброякісне кисле молоко повинно мати чисті кисломолочні смак і запах, без сторонніх, не властивих продукту присмаків і запахів. У кислому молоці Південному допускається спиртовий присмак, у варенці й ряжанці - пастеризації. Колір - молочно-білий, ряжанки і варенця - кремовий з буруватим відтінком. Згусток у міру щільний, стійкий, незрушений, без газоутворення, на поверхні допускається незначне виділення сироватки (не більш як 3% від об'єму), у варенці й ряжанці допускається наявність молочних плівок. У 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 плодово-ягідним. За консистенцією він нагадує рідку сметану. Кислотність - 80-110°Т. Жирність солодкого напою не менш як 3,4, плодово-ягідного - 3%.

Ацидофільні продукти мають високі лікувальні властивості, оскільки ацидофільна паличка легко приживається в кишках, пригнічує ріст патогенних бактерій. Ацидофільні продукти виготовляють в такому асортименті: ацидофільне (з пастеризованого молока, яке сквашують чистими культурами ацидофільної палички), ацидофільно-дріжджове молоко (крім ацидофільної палички додають дріжджі), ацидофілія (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 більш як 3% від об'єму). Смак і запах - чисті, кисломолочні, специфічні, приємні, освіжаючі, злегка і острі, з легким

дріжджовим запахом. Колір - молочно-білий або світло-кремовий, рівномірний по всій масі. Вміст жиру-1-3,2%, цукру (в солодких) - не менш як 5-6%, кислотність - 75-130°Т.

Кефір виробляють з пастеризованого молока сквашуванням тваскою з кефірних грибків, які зумовлюють молочнокисле і спиртове бродіння.

Кефір виробляють в такому асортименті: жирний (вміст жиру - 3,2%), підвищеної жирності (вміст жиру - 6%), нежирний і вітамінізований (з додаванням вітаміну С). Кефір корисний при лікуванні ожиріння, атеросклерозу, гіпертонії, цукрового діабету, при захворюванні печінки, нирок. Він збуджує апетит, угамовує спрагу, добре засвоюється організмом; енергетична цінність 100 г кефіру жирного - 59 ккал, або 247 кДж.

Кефір повинен мати чистий, кисломолочний, освіжаючий, злегка гострий, специфічний смак, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція - однорідна, нагадує рідку сметану.

Кумис виробляють із свіжого кобилячого або знежиреного коров'ячого молока, яке сквашують чистими культурами болгарської та ацидофільної паличок з додаванням дріжджів. Це продукт змішаного бродіння. Під час його виробництва накопичуються молочна кислота, спирт і вуглекислий газ, синтезуються вітаміни групи В, антибіотичні речовини, які пригнічують діяльність хвороботворних мікробів, у тому чійі туберкульозної палички.

Кумис збуджує апетит, активізує роботу серця, судин, підвищує працездатність, поліпшує засвоювання їжі. Він корисний для хворих туберкульозом легенів, при низькому артеріальному тиску, недокрів'ї, авітамініозі, шлунково-кишкових захворюваннях.

Кумис має характерні кисло-спиртові смак і запах, сметаноподібну консистенцію з бульбашками газу. Колір - молочно-білий.

5.13. Вироби з тіста

В лікувальному харчуванні використовують різні види тіста -прісне, дріжджове, бездріжджове, з висівками.

Свіжовипечені вироби з тіста володіють більш вираженою сокогінною дією, ніж черстві. Тому при захворюванні шлунка краще перетравлюються вироби вчорашнього випікання (дієти № 1, 2).

Борошняні вироби з висівок мають велику кількість вітамінів групи В, клітковини, солей магнію, мало вуглеводів, тому рекомендуються при ожирінні, цукровому діабеті, атеросклерозі.

Смажені вироби з тіста використовуються тільки для дієти № 5. Вироби можуть виготовлятися тільки із висівок або з додаванням висівок до борошна (30-50%). Для приготування виробів висівки подрібнюють на кавомолці.

Хліб з висівками (дієти № 7/10, 8, 9) Висівки підсушують, подрібнюють на кавомолці, з'єднують з просіяним борошном (1:1), розводять теплою водою. Додають розведені у воді дріжджі, сіль, олію, добре вимішують і ставлять на бродіння, при цьому 1-2 рази обминають. Готове тісто кладуть у змащені маслом форми, вистоюють 20-30 хв і випікають при температурі 200-220°C.

Печиво з висівками (дієта № 9) Яйця, ксиліт, вершкове масло з'єднують і розмішують до однорідної консистенції. Просіяне борошно змішують з підготовленими висівками (1:1), додають рідку масу і добре вимішують. Одержане тісто розкачують в пласт завтовшки 10-15 мм і нарізають печиво фігурними виїмками, укладають на змащений маслом лист і випікають в жаровій шафі при температурі 220-230°C.

Ватрушки з висівок з сиром (дієта № 9) Розмелені сухарі з'єднують із сметаною, додають сіль, вершкове масло і яйця, добре вимішують і залишають на 15-20 хв. Із тіста формують коржик (по 2 на порцію), кладуть на лист, змащений маслом, і дерев'яним товкачиком роблять в них заглиблення, яке заповнюють фаршем, змащують яйцем і випікають при температурі 220-230°C.

Для фаршу: в протертий сир додають яйця, ксиліт і добре перемішують.

Бісквіт діабетичний (дієта № 9) Яйця збивають до збільшення в об'ємі у 2,5-3 рази, додають сорбіт, подрібнені висівки, горіхи. Бісквітну масу виливають у форми, застелені промасленим папером, і випікають при температурі 200°C.

Випечений бісквіт поливають сиропом, який готують із рівної кількості сорбіту і води й ароматизованого ваніліном або лимонною цедрою.

Бісквіт змащують діабетичним кремом і нарізають на порції.

Для крему: м'яке масло збивають, поступово додають в нього сироп із сорбіту.

Бісквіт білковий (дієти № 1,2, 5, 7/10) Білки збивають, не припиняючи збивання додають цукор, потім додають борошно і перемішують. Тісто випускають з кондитерського мішка на змащений маслом і посиляний борошном лист у вигляді булочок або паличок. Вироби посипають подрібненими горіхами і випікають при температурі 120-130°C протягом 20 хв.

5.14. Страви для хворих діабетом

Хворі цукровим діабетом повинні одержувати харчування із обмеженням в ньому вуглеводів і жиру. Оскільки вуглеводи містяться в основному у хлібі, крупах, картоплі, то значне зменшення в раціоні цих

продуктів зменшує об'єм їжі і не створює в зв'язку з цим достатнього почуття ситості (цукор взагалі виключається із раціону і в об'ємі раціону ролі не грає).

Обмеження жиру також у відповідній мірі зменшує почуття ситості. Тому в меню дієти № 9 необхідно включати підвищену кількість різних страв з овочів, які містять незначну кількість вуглеводів, але внаслідок свого об'єму створюють відчуття ситості (капуста, огірки, кабачки, зелень).

З цією метою готують страви з натертих моркви, картоплі, а також із висівок після їх вимочування у воді для видалення крохмалю.

Картопляні фрикадельки .Обчищену картоплю натирають на тертці, кладуть в холодну воду на 4 год, промивають холодною водою і віджимають через марлю або серветку. У відмиту картоплю додають воду, яйце і добре перемішують, потім розкладають на фрикадельки, які підсмажують на олії.

Готові фрикадельки поливають сметаною і тушкують в жаровій шафі. При відпусканні посипають зеленню.

Морквяні котлети Моркву підготовляють так само, як і картоплю. Віджату моркву тушкують до готовності з додаванням води і масла, потім охолоджують до 50-60°C і додають сирі яйця, протертий знежирений сир, дрібно нарізану зелень, перемішують і формують котлети.

Змащують котлети яйцем, розмішаним з водою, і запікають або підсмажують.

Оладки з капусти з твердим сиром Капусту дрібно шаткують, припускають з доданням сметани до готовності, охолоджують до 50-60°C, додають натертий твердий сир, сирі яйця і вимішують. Одержану масу кладуть ложкою на сковороду і смажать.

Маскуючі страви

Деяким хворим при недокрів'ї, нервових захворюваннях, туберкульозі призначають сирі тваринні продукти: печінку, кістковий мозок і ін. Щоб хворий не відмовлявся від приймання їжі з цими продуктами, їх необхідно «маскувати», тобто з'єднувати з іншими продуктами, які своїм кольором, запахом і смаком надають страві звичайного для хворого вигляду.

Бутерброд з печінкою і кістковим мозком Сирий кістковий мозок і напівсиру (злегка обсмажену) печінку протирають, змішують з припущеним у воді шпинатом, з якого готують пюре, та дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Одержану масу заправляють сіллю і перцем і намащують на хліб.

Бутерброд з оселедцем і кістковим мозком Філе оселедця протирають, змішують з протертим кістковим мозком, жовтком вареного яйця і дрібно посіченою зеленою цибулею. Використовують як бутербродну

масу.

Корзиночки з печінкою і кістковим мозком Випікають корзиночки (тарталетки) з тіста. Печінку злегка обсмажують, пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають масло, протертий кістковий мозок. Масу вимішують, заправляють сіллю, перцем і наповнюють нею корзиночки.

5.15. Страви з дріжджів

Пресовані пекарські дріжджі служать хорошим джерелом білка і вітамінів групи В, а також солей кобальта. В лікувальному харчуванні дріжджі використовують при недостатньому загальному харчуванні, яке супроводжується недокрів'ям.

Дріжджовий сироп. Пресовані дріжджі подрібнюють, заливають теплою водою і, помішуючи, розчиняють до утворення однорідної маси без грудок. Одержану суміш доводять до кипіння і при незначному нагріванні варять до одержання сиропу світло-коричневого кольору. Цей сироп додають в овочеві супи, щі, борщі, соуси, другі тушковані страви. Дріжджова крупа Пресовані дріжджі подрібнюють, розчиняють у невеликій кількості теплої води і розмішують до однорідної густої маси. Суміш виливають на змащений жиром лист з високими бортами або сковороду і, помішуючи, випаровують до одержання крупинок. Потім додають жир і продовжують смажити до одержання сухої дрібної крупи. Смажити можна після подрібнення без додавання води. Дріжджову крупу додають в гречану кашу, запіканки, соуси, голубці і ін.

Паштет із дріжджів. В розчинені до сметаноподібної консистенції дріжджі додають сіль, борошно, дрібно посічену ріпчасту цибулю, масло і, помішуючи, підсмажують до густоти паштету. Для зменшення в'язкості в масу можна додати перед споживанням сухарі, а друшляк, наповнити фаршем, покласти на лист, залити бульйоном і припускати або запікати до готовності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Архіпов В. В. Організація ресторанного господарства. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 280 с.
2. Здобнов А. И., Циганенко В. А., Пересичный М. И. Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для підприємств харчової промисловості. Київ : АСК, 2016. 656 с.
3. Мелько М. В., Ступін О. С. Збірник технологічної документації. Львів : СПОЛОМ, 2016. 226 с.
4. Михайлов В. М., Радченко Л. О., Новікова О. В. Технологія приготування їжі. Українська кухня. Харків : Світ книги, 2012. 537 с.
5. Основи харчування : підручник / М. І. Кручаниця та ін. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
6. Шумило Г. І. Технологія приготування їжі. Київ : Кондор, 2012. 504 с.

Навчальне видання

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Курс лекцій

Укладачі: **Петрова** Олена Іванівна
Шевчук Наталя Петрівна
Каницька Ірина Вікторівна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 3,1
Тираж 100 прим. Зам. № __

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.