МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКЦІЇ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Навчально-методичний посібник
для самостійної роботи студентів

Укладач О. В. Джога

Умань
2024

УДК 640.43:641.5](075.8)
Д43

Рецензенти:

Заморська І. Л., доктор технічних наук, професор, професор кафедри харчових технологій Уманського національного університету садівництва;

Пасєка С. Р., доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри туризму і готельно-ресторанної справи Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Кірдан О. П., доктор педагогічних наук, кандидат економічних наук, професор, завідувач кафедри економіки та соціально-поведінкових наук Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Рекомендовано до друку вченою радою
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
(протокол № 22 від 25 червня 2024 р.)

Д43 **Технологія** продукції закладів ресторанного господарства : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи студ. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. О. В. Джога. – Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2024. – 158 с.

ISBN 978-966-304-559-7

У навчальному посібнику «Технологія продукції закладів ресторанного господарства» розкриваються основи технології приготування страв з м’яса та субпродуктів; птиці, кролів; риби та нерибних продуктів моря.

Посібник буде корисний для здобувачів освітнього ступеню бакалавр спеціальностей: 241 Готельно-ресторанна справа, 181 Харчові технології, 015 Професійна освіта (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології) та для здобувачів інших спеціальностей, що цікавляться технологією приготування страв у закладах ресторанного господарства.

УДК 640.43:641.5](075.8)

ISSN 978-966-304-559-7

© Джога О. В., уклад., 2024

ЗМІСТ

ВСТУП ***6***

РОЗДІЛ 1. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З М'ЯСА ***7***

1.1. Механічна кулінарна обробка м'яса і виробництво напівфабрикатів ***7***

1.1.1. Лекція 1 ..... ***7***

Класифікація м'яса ***7***

Організація технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів ***9***

1.1.2. Лекція 2 ..... ***12***

Натуральні й паніровані напівфабрикати з м'яса яловичини ***12***

Натуральні й паніровані напівфабрикати з м'яса баранини, телятини та свинини ***14***

1.1.3. Самостійна робота № 1 ..... ***18***

Напівфабрикати із січеної натуральної маси ***18***

Напівфабрикати із котлетної маси ***19***

1.2. Технологія страв з м'яса та субпродуктів ***22***

1.2.1. Лекція 1 ..... ***22***

Варені м'ясні страви ***22***

Смажені м'ясні страви ***24***

1.2.2. Лекція 2 ..... ***31***

Запечені м'ясні страви ***31***

Страви із субпродуктів ***34***

1.2.3. Самостійна робота № 1 ..... ***39***

Тушковані м'ясні страви ***39***

Асортимент і характеристика страв із вареного м'яса ***44***

1.2.4. Лабораторне заняття 1 ..... ***45***

Приготування смажених, тушкованих і запечених страв із м'яса ***45***

1.2.5. Лабораторне заняття 2 ..... ***49***

Приготування страв із субпродуктів ***49***

РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З ПТИЦІ ТА КРОЛІВ ***53***

2.1. Механічна кулінарна обробка сільськогосподарської птиці та кролів ***53***

2.1.1. Лекція 1 ..... ***53***

Значення птиці в харчуванні людини. Класифікація птиці ***53***

Напівфабрикати з птиці ***55***

2.1.2. Самостійна робота 1 ..... *58*
Вимоги до якості та терміни реалізації напівфабрикатів із птиці *58*
Обробка субпродуктів з птиці *59*
Обробка м'яса кролів *59*
2.2. Технологія страв із сільськогосподарської птиці та кролів *60*
2.2.1. Лекція 1 ..... *60*
Значення страв із птиці та кролів у харчуванні *60*
Варені й припущені страви з птиці та кролів *61*
2.2.2. Лекція 2 ..... *63*
Смажені страви з птиці та кролів *63*
Тушковані страви з птиці та кролів *65*
2.2.3. Самостійна робота № 1 ..... *66*
Асортимент, характеристика страв із птиці та кролів *66*
Вимоги до якості страв та строки їх реалізації *69*
2.2.4. Лабораторне заняття 1 ..... *70*
Приготування страв із птиці та кролів *70*
2.2.5. Лабораторне заняття 2 ..... *73*
Приготування страв із птиці та кролів *73*

РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З РИБИ І НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРЯ *76*
3.1. Механічна кулінарна обробка риби та нерибних продуктів моря *76*
3.1.1. Лекція 1 ..... *76*
Організація обробки риби *76*
Обробка лускатої риби *80*
Обробка нерибних морепродуктів *83*
3.1.2. Лекція 2 ..... *86*
Напівфабрикати з риби з кістковим скелетом *86*
Підготовка риби для фаршірування *88*
3.1.3. Лекція 3 ..... *90*
Приготування рибних напівфабрикатів для варіння, припускання, смаження *90*
Напівфабрикати з рибної січеної натуральної та котлетної маси *93*
3.1.4. Самостійна робота № 1 ..... *97*
Хімічний склад і харчова цінність риби *97*
Класифікація риби *99*
3.1.5. Самостійна робота № 2 ..... *107*
Використання харчових відходів риби *107*
Технологічна схема механічної обробки риби *108*

3.1.6. Самостійна робота № 3 ..... ***110***
Строки зберігання напівфабрикатів з риби ***110***
Контроль якості напівфабрикатів з риби ***110***
3.1.7. Лабораторне заняття 1 ..... ***112***
Приготування напівфабрикатів з риби ***112***
3.1.8. Лабораторне заняття 2 ..... ***116***
Приготування напівфабрикатів з рибної натуральної січеної маси та котлетної маси ***116***
3.2. Технологія страв з риби та нерибних продуктів моря ***119***
3.2.1. Лекція 1 ..... ***119***
Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі при тепловій кулінарній обробці ***119***
Страви з припущеної риби ***122***
Страви з тушкованої риби ***126***
3.2.2. Лекція 2 ..... ***129***
Страви із запеченої риби ***129***
Страви із січеної натуральної риби і котлетної маси ***131***
3.2.3. Лекція 3 ..... ***136***
Страви з нерибних морепродуктів ***136***
Правила зберігання та терміни придатності страв з нерибних продуктів моря ***139***
3.2.4. Самостійна робота № 1 ..... ***139***
Асортимент, кулінарна характеристика страв із риби та нерибних морепродуктів ***140***
Підбір гарнірів і соусів для подавання страв з риби. Вимоги до якості та умови зберігання ***143***
3.2.5. Лабораторне заняття 1 ..... ***145***
Приготування, оформлення та відпускання страв із припущеної, тушкованої, смаженої та запеченої риби ***145***
3.2.6. Лабораторне заняття 2 ..... ***150***
Приготування страв із котлетної та січеної рибної маси ***150***

ДОДАТКИ ***153***

ЛІТЕРАТУРА ***156***

ВСТУП

Навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів розроблений згідно робочої програми дисципліни «Технологія продукції ресторанного господарства», у якому розкриваються основи технології приготування страв з м'яса та субпродуктів; птиці, кролів; риби та нерибних продуктів моря.

Метою навчально-методичного посібника є надання допомоги студентам у опануванні теоретичних знань з технологічних процесів оброблення сировини, приготування, оформлення і відпускання кулінарної продукції, оцінки її якості.

Систематичне засвоєння бакалаврами питань викладених у посібнику допоможе майбутнім фахівцям краще розуміти процеси і зміни, що відбуваються з продуктами при їх механічному кулінарному обробленні; забезпечити якість і безпечність кулінарної продукції, високий рівень засвоювання їжі за рахунок надання їй необхідного смаку, аромату, зовнішнього вигляду; зниження відходів і витрат харчових речовин при кулінарному оброблянні продуктів; використання маловідходних і безвідходних технологій. Для зручності і орієнтації студентів у матеріалі, у посібнику подано матеріал лекцій, відповідно до тем робочої програми. Самостійне вивчення матеріалу потрібно виконувати у такій послідовності: ознайомитись із питаннями винесними на опрацювання; ознайомитись із рекомендаціями до вивчення матеріалу; опрацювати рекомендовану літературу; відповісти на запитання для самоперевірки. Навчальний матеріал для самостійного вивчення виноситься на поточний і підсумковий контроль знань.

Перед виконанням лабораторних робіт здобувачам необхідно ознайомитись із правилами роботи у лабораторії (Додаток Б).

Усі числові значення у рецептах страв наведені у грамах. Числові позначки біля найменувань продуктів: Петрушка (корінь) – 3/2 означають вагу продукту брутто / нетто.

РОЗДІЛ І
ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З М'ЯСА

1.1. Механічна кулінарна обробка м'яса і виробництво напівфабрикатів

1.1.1. Лекція 1

План:

1. Класифікація м'яса.
2. Організація технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів.

Література: [1, с. 143–149], [3, с. 267–281], [7, с. 327–339], [19, с. 84–114; с. 286–311].

Зміст лекції:

Питання 1. Класифікація м'яса

М'ясо – це оброблені цілі туші або частини туш забійних тварин, до складу яких входять різні тканини організму тварин (м'язова, сполучна, кісткова, жирова) і залишкова кількість крові.

М'ясо класифікують за видом, статтю, віком, вгодованістю тварин і термічним станом.

Залежно від термічного стану (температура в товщі м'язів біля кісток) м'ясо поділяють на остигле, охолоджене, підморожене, заморожене. Телятину виробляють тільки охолодженою.

Через 2–3 год після забою тварини настає максимальна пружність і твердість м'язів. На цій стадії м'ясо ще зберігає теплоту тіла, дозабійні запахи, має темний колір, вологу поверхню на розрізі, запах сирості. Зварене таке м'ясо тверде, а бульйон – каламутний, несмачний.

В процесі поступового його дозрівання розм'якшується м'язова тканина, м'ясо набуває відповідного смаку й аромату. Після варіння таке м'ясо соковите, ніжне, бульйон – прозорий, смачний, ароматний, з крупними краплинами жиру на поверхні. В середньому дозрівання м'яса триває 18–24 год. Це залежить від температури навколишнього середовища (чим вона вища, тим швидше іде

процес), а також від віку і вгодованості тварин (м'ясо молодих тварин дозріває швидше, ніж дорослих, а м'ясо вгодованих тварин – повільніше, ніж менш вгодованих).

Остиглим називають м'ясо, яке після розбирання туш піддавалося охолодженню до температури 12°С. Поверхня туші підсохла, м'язи пружні. Остигле м'ясо погано зберігається, тому його відразу реалізують або охолоджують чи заморожують.

Охолодженим називають м'ясо, яке має температуру в товщі м'язів біля кісток 0–4°С. На поверхні доброякісного охолодженого м'яса має бути суха кірочка, колір від блідо-рожевого до червоного, консистенція щільна, еластична, при надавлюванні пальцем ямочка швидко вирівнюється. Охолоджене м'ясо добре зберігається. При температурі –1...+2°С і відносній вологості повітря 85–90% охолоджена яловичина зберігається 20 діб, свинина і баранина – 10 діб.

Підморожене м'ясо має в товщі стегна на глибині 1 см температуру –3...–5°С, а в товщі м'язів стегна на глибині 6 см 0–2°С. При зберіганні температура пів туші повинна бути –2...–3°С.

Заморожене м'ясо має в товщі м'язів біля кісток температуру –8°С. М'ясо заморожують при температурі –18°С і нижче. Морожене м'ясо на поверхні і в розрізі рожево-червоного кольору з сіруватим відтінком за рахунок наявності кристаликів льоду, консистенція тверда, при постукуванні вловлюється чіткий звук, запаху немає, але при розморожуванні з'являється характерний запах м'яса й вогкості.

Кулінарна обробка м'яса включає такі операції: розморожування; зачищання забруднених місць; обмивання; обсушування; розрубування туші на частини; обвалювання; жилкування і зачищання від сухожилків, надлишку жиру і грубих плівок; приготування напівфабрикатів.

Обробку м'яса і приготування напівфабрикатів здійснюють у спеціалізованому м'ясному цеху.

Розморожують м'ясо для того, щоб максимально відновити попередні його властивості з мінімальною втратою поживних речовин, а також полегшити обробку. У замороженому м'ясі сік знаходиться між м'язовими волокнами у вигляді кристаликів льоду. При розморожуванні відбувається танення кристаликів льоду і поступове поглинання соку м'язовими волокнами. Втрати м'ясного

соку залежать від способу розморожування.

Не рекомендується розморожувати м'ясо у воді, так як у воду переходять водорозчинні білки, вітаміни, мінеральні та екстрактивні речовини.

Для уникнення деформування м'яса його зачищають. Із зачищеного м'яса зручніше нарізувати напівфабрикати порціонними і дрібними шматочками. Для жилкування м'яса використовують середній ніж кухарської трійки.

Харчові відходи (кістки, сухожилки, грубі плівки) збирають для обробки і варіння концентрованих бульйонів.

Питання 2. Організація технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів

Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші

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

Вирізка – найніжніша частина м'яса. Її використовують для смаження великим шматком, натуральними порціонними і дрібними шматочками. Товстий і тонкий краї призначені для смаження великими шматками, порціонними натуральними, панірованими і дрібними шматочками. Внутрішню і верхню частини тушкують великими і порціонними шматками, смажать порціонними панірованими і дрібними шматочками. Зовнішню і бокову частини варять, тушкують великими, порціонними і дрібними шматочками.

Лопаткову і підлопаткову частини, грудинку, пружок використовують для варіння і тушкування дрібними шматочками.

Котлетне м'ясо – це м'якоть шийної частини, пахвини й обрізки, які дістають при обвалюванні туші і зачищанні напівфабрикатів великим шматком. В котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової і сполучної тканин не повинен перевищувати 10%.

Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш

Передню частину розрубують на такі відруби: лопаткову і шийну частини, грудинку, корейку.

Обвалювання і жилкування лопаткової частини свинини,

баранини, козлятини і телятини здійснюють так само, як і яловичини.

Корейка це напівфабрикат великим шматком – це спинна (реберна) і поперекова (ниркова) частина з реберними кістками не більше 8 см завдовжки, з м'ясом і жиром, без спинних хребців і поперечних відростків.

Грудинка теж є великошматковим напівфабрикатом, це частина туші з реберними кістками, яка залишається після відокремлення корейки без грудної кістки.

Задню частину туші розділяють на два окости. Для цього кістки таза і крижові хрящі розпилюють або розрубують поздовж.

Отримані частини після обвалювання і зачищення сортують залежно від їх кулінарного використання:

Корейку використовують для смаження цілою, порціонними шматками, в натуральному, панірованому вигляді і дрібними шматочками.

Тазостегнову частину – для смаження цілою, панірованими порціонними і дрібними шматочками.

Лопаткову частину – для смаження і варіння цілою (рулетом), тушкування порціонними і дрібними шматочками.

Грудинку – для смаження фаршированою, для варіння, тушкування дрібними шматочками.

Шийну частину свинини використовують для смаження цілою, тушкування порціонними і дрібними шматочками.

Шийну частину й обрізки баранини, козлятини, телятини, а свинини тільки обрізки використовують як котлетне м'ясо. М'якоть зачищають від сухожилків і грубої сполучної тканини.

В котлетному м'ясі з свинини вміст жиру повинен становити не більше 30%, а сполучної тканини – 5%.

Технологічні прийоми, які застосовують під час приготування м'ясних напівфабрикатів:

Нарізування. М'ясо нарізують на порціонні або дрібні шматочки під прямим кутом або 45° упоперек волокон, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалось і було ніжним.

Відбивання. Шматочки м'яса відбивають вручну сікачем, який заздалегідь змочують у холодній воді, при цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, він набуває відповідної форми, що забезпечує рівномірну теплову обробку.

Підрізування сухожилків. Сухожилки підрізують у кількох місцях, щоб порціонні шматочки не деформувались при тепловій обробці. Розпушувати м'ясо і підрізати сухожилки краще на м'ясорозпушувальній машині.

Панірування. Напівфабрикати панірують, щоб запобігти втратам вологи під час смаження. Завдяки паніруванню смажені вироби мають дуже апетитну рум'яну кірочку, залишаються соковитими, а білки сполучної тканини краще розм'якшуються. Щоб паніровка краще трималася на поверхні напівфабрикату, перед паніруванням їх змочують у льєзоні. Запаніровані напівфабрикати, виготовлені в заготівельному м'ясному цеху, не злипаються при зберіганні і транспортуванні, в них краще зберігається м'ясний сік.

Шпигування. М'ясо шпигують салом шпик, морквою, білим корінням, часником, цибулею для того, щоб поліпшити його смак і аромат. Шпиговане шпиком м'ясо соковитіше. Шпигують м'ясо за допомогою шпигу вальної голки або ножа з довгим і вузьким лезом. Проколи роблять уздовж волокон.

Маринування. М'ясо маринують дрібними або порціонними шматочками. Це сприяє набуханню колагенових волокон сполучної тканини, розм'якшенню м'яса, прискорює процес смаження. М'ясо стає смачним і ароматним. Для маринування м'ясо збризкують оцтом, додають сиру шатковану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують і витримують на холоді 4–6 год або використовують маринад, який готують так: у гарячу воду додають сіль, цукор, доводять до кипіння. Потім кладуть лавровий лист, перець горошком, дрібно нарізані моркву, селеру, петрушку, цибулю ріпчасту, вливають оцет і кип'ятять протягом 10–15 хв, охолоджують до температури 2–3°С. Напівфабрикати заливають охолодженим маринадом і витримують на холоді 4–8 год.

Подрібнення. Котлетне м'ясо містить велику кількість сполучної тканини. При подрібненні м'яса руйнується структура сполучної тканини і м'язових волокон. Під час смаження вироби добре утримують рідину і розм'якшуються.

Вибивання. Січену натуральну і котлетну масу вибивають з метою збагачення її повітрям, завдяки чому вироби стають пухкими.

У м'ясному цеху виділяють три технологічні лінії:

1) для розрубування туш, обвалювання, зачищення, жилку-

вання і сортування м’яса;
2) приготування порційних і дрібно шматкових напівфабрикатів;
3) приготування напівфабрикатів з січеного м’яса.

Весь посуд та інвентар для роботи з м’ясом маркується літерами МС – м’ясо сире, або використовуються з кольоровим позначенням – червоний колір.

Готові напівфабрикати укладають у гастрономічні ємності із нержавіючої сталі. Посначають стікером но якому зазначають назву виробу, дату і час виробництва, маса та кількість напівфабрикатів, термін зберігання. Напівфабрикати охолоджують до 6°С у холодильній камері до моменту готування страв.

1.1.2. Лекція 2

План:

1. Натуральні й паніровані напівфабрикати з м’яса яловичини.
2. Натуральні й паніровані напівфабрикати з м’яса баранини, телятини та свинини.

Література: [1, с. 143–149], [3, с. 267–28], [7, с. 327–339], [19, с. 84–114; с. 286–311].

Зміст лекції:

Питання 1. Натуральні й паніровані напівфабрикати з м’яса яловичини. Залежно від розміру вони бувають великошматкові, порційні та дрібношматкові.

Великошматкові напівфабрикати з м’яса яловичини

Полядвиця. У кількох місцях зачищених великих шматків м’якоті вирізки, товстого й тонкого країв, внутрішньої частини задньої ноги масою 1,5–2,5 кг надрізують сухожилки й плівки. Потім м’ясо збризкують розчином лимонної кислоти або натирають лимоном, солять і смажать.

Шпиговане м’ясо. Верхню, внутрішню, бічну й зовнішню частини задньої ноги масою 1,5–2,5 кг шпигують (голкою для шпигування або ножем з довгим і вузьким лезом) морквою та петрушкою, або морквою та салом шпик, або часником і салом

шпик у шаховому порядку. Проколи роблять уздовж волокон, в отвори кладуть підготовлені брусочки овочів або охолодженого шпику, зубчики часнику. М'ясо натирають сіллю, обсмажують, а потім тушкують.

Завиванець з яловичини або телятини. Пружок, м'якоть грудинки яловичини або м'якоть грудинки телятини відбивають до товщини 1 см, надаючи форми чотирикутника. Солять, посипають перцем, кладуть уздовж нарізане смужками сало, розрізані на чотири частини варені яйця, згортають рулетом, панірують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Тушковане м'ясо. Готують із верхньої, внутрішньої, бокової та зовнішньої частин задньої ноги масою 1,5–2,5 кг. М'ясо зачищають і підрізують сухожилки.

Варене м'ясо. Готують із м'якоті бокової та зовнішньої частин задньої ноги, пружка, лопаткової та підлопаткової частин масою 1,5–2,5 кг. М'якоть лопаткової частини й пружка перед варінням згортають рулетом і перев'язують.

Порційні напівфабрикати з м'яса яловичини

М'ясо яловичини, смажене порційними натуральними шматками (біфштекс натуральний). М'ясо нарізують (2–3 см завтовшки) під прямим кутом з потовщеної частини вирізки по одному шматку на порцію, трохи відбивають, надають круглої форми. Напівфабрикати з тонкого краю нарізують під кутом 45° (вони будуть ширшими), а з вирізки – лише під кутом 90°. Для готування напівфабрикату з верхньої та внутрішньої частин задньої ноги на її поверхні з обох боків роблять надрізи або пропускають на машині для розпушування м'яса.

М'ясо, смажене порційними панірованими шматками (роміштекс). З товстого й тонкого країв верхньої та внутрішньої частин м'якоті задньої ноги нарізують порційні шматки 1,5–2 см завтовшки. Відбивають, надаючи овально-довгастої форми, підрізують сухожилки, солять, посипають перцем, змочують у льєзоні, обкачують у червоному паніруванні.

Вертуни переяславські. М'ясо яловичини (товстий і тонкий краї, верхній та внутрішній шматки тазостегнової частини) нарізують шматками (1 см завтовшки), відбивають до 0,3–0,5 см, солять, посипають перцем, згортають трубочкою, перев'язують ниткою. Спочатку обсмажують, потім тушкують.

Крученики відбивні. М’ясо нарізують із бокової та зовнішньої частин задньої ноги порційними шматками 1–1,5 см завтовшки, відбивають. На середину кладуть начинку, згортають, надавши форми маленьких ковбасок, і перев’язують ниткою або шпагатом. Для начинки нашатковану ріпчасту цибулю пасерують і з’єднують із подрібненими вареними яйцями або грибами, зеленню петрушки, меленими сухарями, додають сіль, перець і перемішують. Крученики посипають сіллю та перцем, обсмажують, потім тушкують.

Крученики волинські. З бокової та зовнішньої частин задньої ноги нарізують порційні шматки (2 шт.) 1–1,5 см завтовшки, відбивають, солять. Кладуть начинку з тушкованої капусти, згортають, надавши форми ковбаски, зверху обкладають тонкими шматками сала, перев’язують ниткою. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Душенина поспільна. Бокову й зовнішню частини задньої ноги яловичини нарізують упоперек волокон на порційні шматки 1–1,5 см завтовшки, відбивають, солять, посипають меленим перцем, обкачують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

М’ясо пікантне. Вирізку яловичини нарізують на порційні шматки (1 шт.) 0,5 см завтовшки, трохи відбивають, солять, посипають меленим перцем. Спочатку обсмажують, а потім запікають.

Дрібношматкові напівфабрикати з м’яса яловичини

Піджарка. Із товстого й тонкого країв внутрішньої та верхньої частин м’якоті задньої ноги нарізують плоскі шматки 1,5–2 см завтовшки, відбивають до товщини 1 см. Розділяють на брусочки масою 10–15 г і смажать.

Яловичина тушкована (гуляш). Лопаткову частину, грудинку та пружок нарізують кубиками (2–3 шт. на порцію) масою 20–30 г.

Питання 2. Натуральні й паніровані напівфабрикати з м’яса баранини, телятини та свинини. Залежно від розміру вони бувають великошматкові, порційні та дрібношматкові.

Великошматкові напівфабрикати з м’яса баранини, телятини та свинини

Баранина (свинина) смажена. Використовують великі шматки (1,5–2 кг) корейки, грудинки, тазостегнової, лопаткової частин (шийної частини з туші свині). Лопаткову частину згортають рулетом і перев’язують шпагатом. Грудинку смажать із реберними

кістками. З внутрішнього боку ребер підрізують плівки, щоб легше було відокремити кістки після теплової обробки.

Шпиговане м'ясо. Тазостегнову частину свинини чи баранини шпигують часником і цибулею, кладуть у посуд, який не окиснюється, збризкують оцтом, додають лавровий лист, чорний перець горошком, суху м'яту. Витримують на холоді 6–8 год, солять і смажать.

Грудинка фарширована. У грудинці від пахвини прорізують плівки між зовнішнім шаром м'якоті й м'якоттю на реберних кістках так, щоб утворилася «кишеня». З внутрішнього боку грудинки надрізують плівки вздовж ребер. Утворений отвір заповнюють начинкою, розріз закріплюють шпажкою або зашивають.

Для начинки використовують гречану (рисову) кашу, м'ясо з рисом або печінку з рисом і вареними яйцями. Гречану або рисову кашу з'єднують із пасерованою цибулею, вареними подрібненими яйцями, меленим перцем, зеленню петрушки або кропу та добре перемішують.

Сире м'ясо подрібнюють, додають воду, сіль, мелений перець, пасеровану ріпчасту цибулю, відварений рис і перемішують. Розсипчасту рисову кашу з'єднують із пасерованою цибулею, подрібненою смаженою печінкою, посіченими яйцями, подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Порційні напівфабрикати з м'яса баранини, телятини та свинини

Свинина, смажена порційними натуральними шматками (ескалоп). М'якоть корейки свинини, баранини, телятини (без реберних кісток) нарізують на порційні шматки (1–2 на порцію) 1,0–1,5 см завтовшки. Потім їх відбивають і підрізують сухожилки.

Баранина, смажена із цибулею. Готують із м'якоті корейки (без реберних кісток) і тазостегнової частини. Нарізують порційні шматки 1–1,5 см завтовшки, смажать.

Баранина втратить свій специфічний запах, якщо її на певний час опустити у свіже молоко, а потім натерти товченим часником.

Битки по-київськи. М'якоть свинячої корейки без реберних кісток нарізують на шматки 1,5–2 см завтовшки (2 шт. на порцію). Трохи відбивають, солять, посипають меленим перцем, панірують у борошні, змочують у яйцях. Смажать основним способом.

М'ясо хрустке. М'якоть корейки або тазостегнової частини

свинини нарізують на шматки (2 шт. на порцію) 1,5–2 см завтовшки, відбивають до товщини 1 см. Солять, перчать, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі, посипають кмином. Смажать основним способом.

Котлети натуральні. З реберної частини свинячої, баранячої або телячої корейки нарізують порційні шматки разом з реберною кісткою, починаючи з останнього ребра до шостого. Для цього корейку кладуть на стіл ребрами догори й, починаючи від ниркової частини, нарізують під кутом 45° порційні шматки овально-плоскої форми з реберною кісткою. Довжина кісточки у свинячих і телячих котлетах має бути не більшою ніж 8 см, у баранячих – 7 см. Кількість жиру у свинячих і баранячих котлетах не повинна перевищувати 20% від маси м'якоті.

У нарізаних шматках підрізують м'якоть уздовж ребра на 2–3 см, щоб вироби не деформувалися під час теплової обробки. Кістку зачищають (її кінець має бути рівним, нероздробленим), м'якоть відбивають, перерізують сухожилки, посипають сіллю, меленим перцем.

Смажать основним способом.

Котлети відбивні. М'ясо нарізують так само, як для котлет натуральних, з тієї ж частини корейки, що залишилася (від шостого ребра до четвертого) після нарізання натуральних котлет. Готують так само, як котлети натуральні. Перед смаженням посипають сіллю, меленим перцем, змочують у льєзоні, панірують у мелених сухарях, надають овально-плоскої форми.

Битки по-вінницькому. М'якоть корейки свинини без реберних кісток нарізують порційними шматками (1–2 шт.) 1 см завтовшки, відбивають до товщини 0,5 см, солять, посипають меленим перцем, кладуть начинку, згортають у формі битків круглої форми, змочують у яйцях. Смажать основним способом. Для начинки з'єднують посічені пасеровану цибулю та варені гриби, додають сіль, перець, перемішують.

Дрібношматкові напівфабрикати з м'яса баранини, телятини та свинини

Рагу (шпундра). Нарізують свинячу грудинку дрібними шматками (3–4 шт. на порцію).

Гуляш (печеня по-домашньому). М'якоть лопаткової та шийної частин свинини нарізують кубиками (2–4 шт. на порцію)

масою 30–40 г.

Плов (верещака). М'якоть грудинки й лопаткової частини свинини нарізують великими кубиками (2–3 шт. на порцію) масою 30–40 г.

Свинина, тушкована з капустою і картоплею. М'якоть лопаткової та шийної частин, грудинки нарізують кубиками (3–4 шт. на порцію) масою 30–40 г.

Баранина, тушкована з грибами. Грудинка та шийна частина, нарубані разом з кісткою на кубики масою 20–30 г (3–4 шт. на порцію).

Вимоги до якості напівфабрикатів і терміни їхньої реалізації. *У великошматкових напівфабрикатах* поверхня має бути рівною, без сухожилків, краї без глибоких надрізів (не більше 1 см); шар підшкірного жиру в напівфабрикатах із свинини – не перевищувати 1 см; м'якоть лопатки згорнута рулетом і перев'язана шпагатом; лопатка й тазостегнова частина масою до 5 кг не розібрана (з кістками); корейка (спинна частина) з реберними кістками до 8 см завдовжки без спинних хребців і поперечних відростків; грудинка з реберними кістками.

Порційні напівфабрикати, нарізані впоперек м'язових волокон, повинні мати правильну форму, яка відповідає виду напівфабрикату.

Поверхня *натуральних шматків* не завітрена, трохи волога, але не липка.

Шар жиру в напівфабрикатах із свинини не перевищує 1 см.

Поверхня *панірованих напівфабрикатів* покрита рівним шаром сухарів, товщина панірування – до 2 мм, воно не повинне відставати, краї рівні.

Форма *дрібноіматкових напівфабрикатів* правильна, відповідає виду.

Підготовлені напівфабрикати зберігають за температури не вище +6°С. Великошматкові напівфабрикати кладуть в один ряд і зберігають не більше 48 год, порційні напівфабрикати кладуть в один ряд на ребро під кутом 30° і зберігають: натуральні – не більше 36 год, панірованні – не більше 24 год. Дрібношматкові напівфабрикати кладуть шаром 5 см і зберігають не більше 24 год.

1.1.3. Самостійна робота № 1

Питання:

1. Напівфабрикати із січеної натуральної маси.
2. Напівфабрикати із котлетної маси.

Література: [1, с. 143–149], [3, с. 267–28], [7, с. 327–339], [19, с. 84–114; с. 286–311].

Питання 1. Напівфабрикати із січеної натуральної маси. Їх готують із тих частин м'якоті, що містять велику кількість сполучної тканини (котлетне м'ясо). Унаслідок подрібнення м'яса руйнується структура сполучної тканини й м'язових волокон, завдяки чому вироби із січеної маси під час теплової обробки добре утримують рідину (воду або молоко) і розм'якшуються. Для поліпшення смаку й соковитості готових виробів до нежирного котлетного м'яса додають внутрішній жир або сало шпик (5–10%).

Для приготування січеної маси використовують: яловичину – м'якоть шийної частини, пахвину, обрізки, які утворюються під час обвалювання, а також пружок з туш II категорії; телятину, баранину, свинину – м'якоть шийної частини й обрізки.

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

Січеники. Підготовлену яловичину січуть ножем або пропускають через м'ясорубку. Цибулю шаткують, обсмажують на смальці, додають сирі яйця, розмішують, смажать рідку яєчню, охолоджують і вливають у січене м'ясо. Масу перемішують і січуть або пропускають через м'ясорубку, солять, додають мелений перець, знову перемішують і вибивають. Підготовлену масу порціонують, формують січеники яйцеподібно-приплюснутої форми, обкачують у сухарях.

Січеники з яловичини натуральні (біфштекс січений). До подрібненої яловичини додають нарізане дрібними кубиками сало шпик, сіль, чорний мелений перець, воду (молоко) і перемі-

шують. Розділяють на кульки й надають виробам приплюснуто-округлої форми 2 см завтовшки (1 шт. на порцію), смажать.

Січеники полтавські. Яловичину двічі пропускають через м'ясорубку. Додають нарізане дрібними кубиками сало шпик і подрібнений часник, мелений перець, сіль, воду. Добре перемішують, порціонують і формують січеники яйцеподібно-приплюснутої форми 2 см завтовшки, обкачують у сухарях, смажать.

Битки по-селянськи. До натуральної січеної маси з яловичини додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, добре вимішують. Порціонують, роблять кульки приплюснуто-округлої форми (6 см у діаметрі, 2 см завтовшки), панірують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Товченики (фрикадельки). М'ясо пропускають через м'ясорубку з решіткою, яка має малі отвори, додають посічену пасеровану ріпчасту цибулю, сирі яйця, мелений перець, сіль, воду, усе добре перемішують і формують кульки масою 7–10 г.

Питання 2. Напівфабрикати із котлетної маси. Вироби із січеної натуральної маси мають пористо-губчасту структуру, добре розжовуються, проте відрізняються щільною консистенцією. Щоб отримати пухкі, соковиті вироби із січеної маси, до неї додають заздалегідь замочений у холодній воді або молоці черствий хліб без скоринки з пшеничного борошна І ґатунку. Таку масу називають котлетною. Черствий хліб у котлетній масі поглинає та утримує рідину, яку виділяє м'ясо під час теплової обробки, сприяє розм'якшенню сполучної тканини, надає виробам пухкості, а свіжий – неприємної клейкості.

Для приготування котлетної маси використовують яловичину (м'якоть шийної та черевної частин, обрізки, що утворюються в процесі обвалювання м'яса), свинину (обрізки), рідше баранину (м'якоть шийної частини й обрізки). Якісну котлетну масу отримують у тому разі, коли для її приготування використовують м'ясо вгодованих тварин із вмістом жиру до 10%. Якщо м'ясо нежирне, додають сало шпик (5–10% від маси м'яса).

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізують на шматки (50–100 г) і пропускають через м'ясорубку. До подрібненого м'яса додають черствий пшеничний хліб без скоринки, заздалегідь замочений у холодній воді або молоці, сіль, мелений перець і перемішують. Знову масу пропускають через м'ясорубку, додають

воду або молоко, перемішують і вибивають. Маса стає більш однорідною, а вироби пухкими.

Не рекомендують довго вибивати січену натуральну та котлетну масу, бо з неї виділиться жир, а вироби будуть сухими й несмачними.

Норма продуктів (нетто) на 1 кг м'якоті м'яса: хліб пшеничний – 250 г (25%), вода або молоко – 300 мл (30%), сіль – 20 г (2%), перець мелений – 1 г (0,1%).

З підготовленої котлетної маси виробляють котлети, битки, шніцелі. Січеники з начинкою (зрази січені), рулет, м'ясні кульки (тюфтелі), котлетну масу готують із меншою кількістю хліба (на 10%).

Котлети. Котлетну масу порціонують (1–2 шт.), обкачують у червоному паніруванні, надають овально-приплюснутої форми з одним загостреним кінцем (2 см завтовшки, 10–12 см завдовжки, 5 см завширшки), смажать.

Битки. Котлетну масу порціонують (1–2 шт. на порцію), обкачують у червоному паніруванні, надають приплюснуто-округлої форми (2 см завтовшки, 6 см у діаметрі), смажать.

Шніцель. Котлетну масу порціонують (один на порцію), обкачують у червоному паніруванні, надають овально-приплюснутої форми (1 см завтовшки) з одним загостреним кінцем, смажать.

У котлети, битки, шніцелі можна додавати часник або цибулю (8–10 г нетто).

Норму води або молока відповідно зменшують.

Котлетну масу, до складу якої входить часник або цибуля, не рекомендують зберігати, бо вона стане сірою, погіршаться її структура та якість виробів.

Січеники з начинкою (зрази січені). Котлетну масу з меншою кількістю хліба порціонують (1–2 шт.) на кружальця 1 см завтовшки, на середину кладуть начинку, краї з'єднують. Обкачують у червоному паніруванні, формують цеглинки з овальними краями, смажать.

Начинка: шатковану пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують із вареними січеними яйцями, зеленню петрушки, додають сіль, мелений перець і перемішують.

Можна також фарширувати пасерованою цибулею без яєць або омлетом, який нарізують маленькими скибочками.

М'ясні кульки (тюфтелі). До котлетної маси з меншою кількістю хліба додають дрібно нарізану, шатковану пасеровану

цибулю, добре перемішують, порціонують (2–4 шт.), формують кульки діаметром 3–4 см та обкачують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Рулет. Котлетну масу з меншою кількістю хліба викладають пря- мокутником 1,5–2 см завтовшки, 20 см завширшки на змочену водою серветку або марлю. На середину вздовж кладуть начинку. Масу з'єднують за допомогою серветки або марлі так, щоб один край трохи накривав інший, надають форми батона та перекладають швом донизу із серветки на деко, змащене жиром. Поверхню рулету змащують збитим яйцем або льєзоном, посипають сухарями, збризкують жиром, проколюють у двох-трьох місцях, щоб під час запікання не утворилися тріщини. Начинку готують так само, як і для січеників з начинкою.

Вимоги до якості напівфабрикатів і терміни їхньої реалізації. Форма напівфабрикатів повинна бути правильною і відповідати їхній назві. Поверхня панірованих напівфабрикатів має бути покрита рівним шаром сухарів. Не допускають поверхневі сухожилки, зволожене панірування, що відстало, розірвані та ламані краї, тріщини. Маса на розрізі однорідна, із запахом якісного м'яса зі спеціями й доповнювачами (цибуля, часник, хліб). Зберігають напівфабрикати за температури +4...–8°С не довше 12 год. Паніровані напівфабрикати викладають в один ряд на лотки, посилані панірованням.

Завдання для самоперевірки:

1. Які частини м'яса використовують для приготування котлетної маси?
2. Чому для котлетної маси використовують черствий білий хліб?
3. З якою метою додають хліб у котлетну масу?
4. Які напівфабрикати готують з натуральної січеної маси?
5. Назвіть форми та розміри напівфабрикатів із січеної натуральної маси.
6. За якої температури зберігають приготовлені напівфабрикати?
7. Яку форму має напівфабрикат «Січеники з начинкою»?
8. Котлетну масу, до складу якої входить часник або цибуля залишили зберігати у холодильній камері на добу. Чи зміниться структура та колір м'яса?

1.2. Технологія страв з м’яса і субпродуктів

1.2.1. Лекція 1

План:

1. Варені м’ясні страви.
2. Смажені м’ясні страви.

Література: [1, с. 165–167; с. 174–185], [2, с. 165–169; с. 174–183], [7, с. 327–339], [8, с. 69–119], [14, с. 183–185; с. 185–190], [15, с. 314–317; с. 317–326], [17, с. 61–103], [19, с. 288–301].

Зміст лекції:

Питання 1. Варені м’ясні страви.

Загальні правила варіння м’яса. Варені другі гарячі м’ясні страви готують з яловичини, баранини, козлятини, свинини, копчених продуктів, ковбасних виробів. Для варіння використовують ті частини м’яса, шо містять значну кількість сполучної тканини: з туш яловичини (І категорії) використовують м’якоть грудинки, лопатку і підлопаткову частини, пружок, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини і козлятини – грудинку, шийну і лопаткову частини. У баранячої, свинячої або телячої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки. М’якоть лопаткової частини і пружка згортають рулетом і перев’язують.

Підготовлене м’ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м’яса 1–1,5 л води). Варять м’ясо великими шматками масою 1,5–2 кг, оскільки шматки більшої маси будуть проварюватися нерівномірно (зовнішня частина може переваритися, а внутрішня залишиться сирою). На сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і через 15–20 хв солять.

Гаряча вода сприяє поступовому набряканню сполучної тканини, переходу колагену в глютин, завдяки чому м’ясо стає м’яким і соковитим. Якщо м’ясо варити у великій кількості води при бурхливому кипінні, смак його погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м’яса у бульйон додають біле коріння, моркву і ріпчасту

цибулю (за 30–40 хв до закінчення варіння), сіль і перець горошком кладуть у бульйон за 15–20 хв до готовності м'яса, лавровий лист – за 5 хв. Готовність визначають кухарською голкою: у зварене м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5–2,5 год) залежить від величини шматків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Втрати маси при варінні становлять 38–40%.

Після варіння з свинячої, баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон по 1–2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання на стіл у цьому самому бульйоні при температурі 50–60°С у закритому посуді.

М'ясо варене. Нарізане варене м'ясо, прогріте в бульйоні, подають з гарніром, поливають жиром або соусом, чи бульйоном. Соуси готують на бульйоні, що залишився після варіння м'яса.

Яловичину і свинину краще подавати з червоним основним соусом, цибулевим або сметанним з хріном, телятину і баранину – з паровим або білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використовують відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші; до баранини – припущений рис; до свинини – тушковану капусту. Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка) – 164/121 (баранина, козлятина (лопаткова частина, грудинка) – 164/117, свинина (лопаткова частина, грудинка) – 147/125, телятина (лопаткова частина, грудинка) – 177/117), морква – 4/3, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, маса вареного м'яса – 75; гарнір – 150, соус – 75. Вихід – 300.

М'ясо варене з цибулею та сметаною. Охолоджене варене м'ясо нарізують по 2–3 шматочки на порцію упоперек волокон, кладуть у сотейник або порціонну сковороду, додають смажену цибулю, сметану і доводять до кипіння. На стіл подають з картоплею вареною або комбінованим гарніром.

Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка) – 164/121 чи свинина (лопаткова частина, грудинка) – 147/125, морква – 4/3, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, маса вареного м'яса – 75; цибуля ріпчаста – 24/20, жир тваринний топлений харчовий – 10, сметана – 50, маса сметани з цибулею – 60; гарнір – 150. Вихід – 285.

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

Варені м'ясні продукти зберігають у невеликій кількості бульйону в посуді із закритою кришкою при температурі 50–60°С не більше 3 год. Для тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не більш ніж 48 год.

Питання 2. Смажені м'ясні страви. Для приготування смажених страв використовують ті частини м'яса, які містять незначну кількість нестійкої сполучної тканини і велику кількість м'ясного соку: яловичини – вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги; баранини, телятини, козлятини – усі частини туші, крім шийної, а свинини – і шийну. Під час смаження цих частин колаген встигає перейти у глютин, завдяки чому тканини м'яса розм'якшуються.

Щоб м'ясо не втратило приємного смаку й аромату, його смажать безпосередньо перед подаванням великими, дрібними, порціонними (натуральними і запанірованими) шматочками. Для смаження використовують сковороди чавунні, листи, електро-сковороди.

Правила смаження м'яса великими шматками. Великі шматки м'яса, призначені для смаження, мають бути масою 1–2 кг і приблизно однакової товщини. М'ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини малої худоби розрізають шарами на 2–3 шматки. Грудинку свинини, баранини смажать з реберними кістками. Перед смаженням з внутрішнього боку вздовж ребер підрізують плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження. Підготовлені шматки м'яса посипають сіллю і перцем, укладають на лист чи сковороду з розігрітим до температури 140–150°С жиром на відстані 5 см один від одного, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200–250°С. При щільному укладанні шматків м'яса значно знижується

температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м'ясо у жаровій шафі при температурі 150–160°С, періодично (через кожні 10–15 хв) перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється. Залежно від розмірів шматків і виду м'яса процес смаження триває від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо охолоджують, перед подаванням його нарізують упоперек волокон на порціонні шматочки 1–3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Полядвиця. Підготовлену вирізку, товстий, тонкий краї і внутрішню частину задньої ноги яловичини збризкують розчином лимонної кислоти або натирають лимоном, перцем, сіллю, кладуть на розігрітий лист з жиром, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі (20–25 хв). Готове м'ясо охолоджують, нарізують тонкими шматочками по 2–3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картоплю смажену або комбінований, поряд – 2–3 шматочки м'яса, поливають м'ясним соком.

Яловичина (вирізка, товстий і тонкий краї, внутрішня частина задньої ноги) – 156/115, жир тваринний топлений харчовий – 3, кислота лимонна – 0,02 або лимон – 5,5/5, маса смаженої полядвиці – 75; гарнір – 150. Вихід – 235.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть гарнір – картоплю варену або смажену, капусту шинковану, розсипчасту гречану кашу, варені бобові чи складний гарнір, поряд – шматочки м'яса і поливають м'ясним соком.

Свинина (тазостегнова частина) – 129/110 або баранина (тазостегнова частина) – 166/119, цибуля ріпчаста – 30/25, часник – 3/2, оцет 9% – 5, м'ята суха – 1, жир тваринний топлений харчовий – 5, маса готового шпигованого м'яса – 85; гарнір – 150. Вихід – 235.

Грудинка, фарширована кашею. Підготовлену фаршировану грудинку баранини або козлятини посипають сіллю, перцем і смажать у жаровій шафі до готовності. З готової грудинки виймають реберні кістки, нарізують по одному шматочку на порцію упоперек волокон і поливають м'ясним соком. Подають без гарніру. Баранина, козлятина (грудинка) – 166/119; *для фаршу:* крупа гречана – 52 або рис – 39, маса каші – 109; цибуля ріпчаста – 36/30, маргарин – 12; маса пасерованої цибулі з жиром – 22, яйця –

13, петрушка (зелень) або кріп – 8/6, маса фаршу – 150; маса напівфабрикату – 269; жир з, маса смаженої грудинки – 215. Вихід – 215.

Грудинка, фаршированa рисом і печінкою. Грудинку фарширують розсипчас-тою рисовою кашею, змішаною з пасерованою цибулею і жиром, подрібненою смаженою печінкою, посіченими вареними яйцями, зеленню петрушки або кропу. Смажать і подають грудинку так само, як грудинку баранячу, фаршировану кашею. Баранина, козлятина (грудинка) – 166/119, *для начинки:* крупа рисова – 29, маса каші – 81, печінка яловича – 27/22 або свиняча (бараняча) – 25/22, маса смаженої печінки – 15, цибуля ріпчаста – 24/20, маргарин столовий – 12, маса пасерованої цибулі з жиром – 19, яйця – 13, петрушка (зелень) або кріп – 7/5, маса начинки – 131, маса напівфабрикату – 250, жир тваринний топлений харчовий – 3, маса смаженої грудинки – 200. Вихід – 200.

Правила смаження м'яса натуральними порціонними шматочками. Порціонні шматочки натурального м'яса смажать основним способом (жиру беруть 5–10% маси м'яса) на сковородах, листах або електросковородах. Підготовлені порціонні шматочки посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту до 180°С сковороду чи листи з жиром і смажать до утворення з обох боків рум'яної кірочки. Втрати під час смаження м'яса натурального порціонними шматочками становлять 37%. На стіл подають з простим або складним гарніром, поливаючи м'ясним соком, маслом чи соусом. Вихід – 50, 75 або 100.

Котлети натуральні. Натуральні котлети, нарізані з корейки по одному шматочку на порцію разом з реберною кісточкою, смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 10–12 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть картоплю смажену або варену чи комбінований гарнір з овочів, поряд – котлету і поливають її вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку.

Баранина (корейка) – 158/113, або свинина (корейка) – 123/105, чи телятина (корейка) – 159/105, маса реберної кісточки в котлетах з баранини – 12, свинини або телятини – 20, жир тваринний топлений харчовий – 7, маса смажених котлет: з баранини – 93, свинини – 92, телятини – 86, гарнір – 150. Вихід: 233 або 241 або 236.

М'ясо яловичини, смажене порціонними натуральними шматочками (біфштекс натуральний). Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, кладуть на розігріту сковороду і смажать з обох боків до готовності: з кров'ю 5–7 хв на сильному вогні (на поверхні м'яса утворюється рум'яна кірочка, при надавлюванні виділяється кров'янистий м'ясний сік); напівпросмажене – 7–10 хв (при надавлюванні виділяється сік коричнево-сіруватого кольору); просмажене – 10–15 хв до повної готовності (при надавлюванні виділяється прозорий безбарвний сік).

Подають м'ясо з гарніром і струганим хріном, поливають м'ясним соком, зверху можна покласти зелене масло. На гарнір можна подавати картоплю, смажену основним способом, картоплю, смажену у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складні гарніри.

Яловичина (вирізка) – 170/125, жир тваринний топлений харчовий – 7, маса смаженого м'яса – 79; хрін – 16/10, гарнір – 150. Вихід – 239.

Яловичина смажена з цибулею (біфштекс з цибулею). Готують так само, як біфштекс натуральний. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картоплю смажену або фрі, поряд – м'ясо, яке поливають м'ясним соком, на нього – цибулю, смажену у фритюрі.

Яловичина (вирізка) – 170/125, жир – 7, маса смаженого біфштекса – 79, цибуля, смажена у фритюрі, – 35, гарнір – 150. Вихід – 264.

Свинина, смажена порціонними шматочками (ескалоп). Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту сковороду з жиром і смажать до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть картоплю смажену або фрі, складний овочевий гарнір. Ескалоп кладуть поряд на крутон з пшеничного хліба і поливають м'ясним соком.

Свинина – 147/125, телятина – 189/125 або баранина (корейка) – 175/125, жир тваринний топлений харчовий – 7, маса смаженого ескалопа з свинини – 85, з баранини або телятини – 79; грінки – 20, гарнір – 150. Вихід – 255 або 249.

Баранина з цибулею. Баранину, нарізану порціонними шматочками, солять і смажать до готовності. Наприкінці смаження додають нарізану кільцями цибулю. Подають баранину із смаженою цибулею, вареною квасолею, смаженою або вареною картоплею.

Баранина (корейка, тазостегнова частина) – 166/119, жир тваринний топлений харчовий – 10, цибуля ріпчаста – 40/34, маса смаженого м'яса – 75; маса смаженої цибулі – 25; гарнір – 150. Вихід – 255 або 249.

Правила смаження м'яса запанірованими порціонними шматками Запанірувані м'ясні напівфабрикати порціонними шматочками обсмажують основним способом на добре розігрітій сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. М'ясо слід смажити доти, доки на поверхні його не утворяться прозорі бульбашки. Перед подаванням смажені запанірувані вироби поливають розтопленим вершковим маслом.

Котлета відбивна Готовий напівфабрикат підсмажують на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть смажену картоплю або складний гарнір, поряд – котлету і поливають вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку. До котлет з баранини можна окремо подати соус молочний з цибулею, на гарнір (крім картоплі) – стручки квасолі в маслі або розсипчастий рис, квасолю у томаті чи маслі, до котлет з свинини і телятини – картоплю у молоці або овочі у молочному соусі.

Свинина – 106/90 (телятина – 136/90), баранина (корейка) – 137/98, маса реберної кісточки в котлетах з свинини і телятини – 20, баранини – 12 г, яйця – 5, сухарі мелені – 15, маса напівфабрикату з свинини, телятини, баранини – 125; жир – 10, маса смажених котлет з свинини, телятини – 97, з баранини – 91; гарнір – 150, масло вершкове або маргарин столовий – 5. Вихід – 252 або 246.

Битки київські. Підготовлений напівфабрикат солять, посипають перцем, обкачують у борошні, змочують в яйцях і смажать.

Перед подаванням битки поливають маслом вершковим чи маргарином. Гарнір – комбінований.

Свинина (корейка) – 94/80, борошно пшеничне – 4, яйця – 5, маса напівфабрикату – 85; жир тваринний топлений харчовий – 10, маса смажених битків – 75; гарнір – 150, масло вершкове або маргарин столовий – 5. Вихід – 230.

Биточки по-вінницькі. Підготовлений напівфабрикат у вигляді биточків (з начинкою) змочують у яйцях, смажать основним

способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

Приготування начинки. Посічені пасеровану цибулю і варені гриби з'єднують, додають сіль, перець, перемішують.

На стіл битки подають з комбінованим гарніром, поливають вершковим маслом або маргарином.

Свинина (корейка) – 147/125; *для начинки:* цибуля ріпчаста – 14/12, маргарин столовий – 4, цибуля пасерована – 6; яйця – 8, гриби білі сушені – 4, маса начинки – 22; яйця (для змочування) – 6; маса напівфабрикату – 140; жир тваринний топлений харчовий – 3, маса смажених битків – 105; масло вершкове чи маргарин столовий – 8, гарнір – 150. Вихід – 263.

М'ясо хрустке. З м'якоті корейки або тазостегнової частини свинини нарізують порціонні шматочки (2 шт. на порцію), відбивають, солять, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. Смажене м'ясо подають на фінках.

Приготування грінок. Батон нарізують скибочками завтовшки 0,5 см, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (комбінований), поряд – 2 грінки, на них – смажене м'ясо. М'ясо поливають вершковим маслом чи маргарином столовим. Свинина (корейка або тазостегнова частина) – 147/125, яйця – 7, сир твердий – 16/15, кмин – 0,5, маса напівфабрикату – 145; жир тваринний топлений харчовий – 10, маса смаженого м'яса – 100; *для грінок:* батон – 50, яйця – 20, сир твердий – 16/15, кмин – 0,5, жир тваринний топлений харчовий – 5, маса готових грінок – 55; гарнір – 150, масло вершкове або маргарин – 5. Вихід – 310.

Котлети Марічка. Підготовлені напівфабрикати яйцевидної форми з начинкою з чорносливу і вершкового масла змочують у льєзоні і смажать у фритюрі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір – каші розсипчасті, рис відварений, картопляне пюре, поряд – котлету.

Свинина (тазостегнова частина) – 117/100, чорнослив – 35, маса вареного чорносливу – 53, маса чорносливу без кісточки – 40, масло вершкове – 5, яйця – 10, сухарі панірувочні – 10, маса напівфабрикату – 160, олія – 15, маса смаженої котлети – 140, гарнір –

150. Вихід – 290.

Котлети, фаршировані печінкою. Підготовлені котлети у вигляді циліндра з начинкою всередині змочують в яйцях, панірують у білій паніровці, знову змочують в яйцях і панірують у білій паніровці і смажать у жирі. Доводять до готовності в жаровій шафі. Подають котлети з комбінованим гарніром, поливають їх вершковим маслом або маргарином столовим.

Свинина (тазостегнова частина) – 94/80, сало шпик – 20,8/20, *для начинки:* печінка яловича – 42/35 або бараняча (свиняча, теляча) – 40/35, маса смаженої печінки – 24, цибуля ріпчаста – 10/8, маса пасерованої цибулі – 4, жир тваринний топлений харчовий – 2, яйця – 10, маса начинки – 40, яйця – 10, хліб пшеничний – 20, маса напівфабрикату – 170, жир тваринний топлений харчовий – 15, маса смажених котлет – 155, гарнір – 150. Масло вершкове або маргарин столовий – 5. Вихід – 310.

Правила смаження м'яса дрібними шматочками. Для смаження дрібними шматочками використовують вирізку, товстий і тонкий краї, внутрішню і верхню частини задньої ноги. Нарізане м'ясо кладуть на добре розігріту сковороду з жиром завтовшки 1–1,5 см, щоб м'ясо швидше підсмажилося і менше втрачало м'ясного соку. Смажать м'ясо на сильному вогні, помішуючи кухарською лопаточкою.

Піджарка. Нарізані брусочки м'яса кладуть на розжарену сковороду з жиром, посипають сіллю, перцем і смажать. За 2–3 хв до готовності додають нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю і томатне пюре.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картоплю смажену або розсип-часту кашу, поряд – м'ясо і посипають подрібненою зеленню.

Яловичина – 162/119 (свинина – 129–110, баранина, козлятина – 166/119 або телятина – 180/119), маса смаженого м'яса – 75; цибуля ріпчаста – 36/30, жир тваринний топлений харчовий – 10, маса пасерованої цибулі 15; томатне пюре – 15, маса пасерованої цибулі і томату – 25; гарнір - 150. Вихід – 250.

Вимоги до якості смажених м'ясних страв. Смажені натуральні м'ясні страви мають добре підсмажену рум'яну кірочку. Яловичина і баранина можуть бути добре, слабко- або середньопросмаженими, а свинина – повністю просмаженою. М'ясо нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Колір на

розрізі у слабкопросмаженого м'яса – від червоного до рожевого, у середньопросмаженого – від рожевого до сірого, у повністю просмаженого – від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньосмаженого м'яса більш соковита. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса.

Порціонні шматочки непаніровані – однакової товщини, обсмажені з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Колір – від рожевого до сірого. Смак і запах властиві смаженому м'ясу, з ароматом, характерним для певного виду м'яса. Консистенція яловичини соковита, добре просмажена, інші вироби можуть бути менш соковитими.

Паніровані смажені страви мають овальну форму, з рівними неприпіднятими краями, поверхня рівна, з хрусткою кірочкою. Колір на розрізі – від сірого до коричневого. Смак і запах властиві м'ясу, смаженому в сухарях. Допускається присмак жирів, які використовувалися для смаження. Консистенція виробів пружна, м'ясо м'яке, соковите, смак і запах м'яса з ароматом томатного пюре.

М'ясні страви, смажені великими шматками, зберігають 3 год гарячими, для тривалішого зберігання їх охолоджують і кладують у холодильник на 48 год. Натуральні порціонні дрібні шматочки м'яса, паніровані порціонні вироби слід смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не більше 30 хв.

1.2.2. Лекція 2

План:

1. Запечені м'ясні страви.
2. Страви із субпродуктів.

Література: [1, с. 186–188], [2, с. 165–188], [7, с. 327–339], [8, с. 69–119], [14, с. 194–195; с. 197–199], [15, с. 331–333; с. 336–339], [17, с. 61–103], [19, с. 304–311].

Зміст лекції:

Питання 1. Запечені м'ясні страви.

Загальні правила запікання м'яса. М'ясо і м'ясопродукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами з підливою або без неї, в порціонних сковородах і на листах,

змащених жиром, у жаровій шафі при температурі 220–280°С. Страви відпускають у тих самих сковородах, в яких вони запікалися, чи порціонують. При запіканні всі компоненти повинні прогріватися до температури не нижче 90°С. Перед подаванням запечені м'ясні страви поливають розтопленим вершковим маслом.

Зовнішньою ознакою готовності запечених страв є утворення підсмаженої кірочки.

М'ясо пікантне. Вирізку яловичини, нарізану на шматочки (1 шт. на порцію) 0,5 см завтовшки, злегка відбивають, солять, посипають чорним перцем, обсмажують на добре розігрітій з жиром сковороді з обох боків до рум'яної кірочки. Обсмажені шматочки м'яса перекладають на змащений жиром лист з високими бортиками в один ряд. На середину кожного шматочка м'яса кладуть пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, поливають майонезом, посипають твердим тертим сиром і запікають у жаровій шафі 10–15 хв при температурі 200°С. Готове м'ясо подають з комбінованим овочевим гарніром.

Яловичина (вирізка) – 216/159, жир тваринний топлений харчовий – 10, маса смаженого м'яса – 100, цибуля ріпчаста – 36/30, маргарин столовий – 12, маса пасерованої цибулі – 22, майонез – 15, сир твердий – 7, гарнір – 150. Вихід – 190.

М'ясо, запечене по-домашньому. М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, вимішують, порціонують і формують у вигляді кружалець. Зверху на кружальця кладуть половинки фаршированих яєць, поливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають.

Приготування начинки. Варену квасолю протирають, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варений жовток, товчений часник, солять.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд – запечене м'ясо і посипають зеленню. Як гарнір можна використати картоплю варену, картопляне пюре, пюре з моркви, овочі варені. Окремо подають соус із цибулі.

Свинина (котлетне м'ясо) – 94/80, вода – 5, січена маса – 85; *для начинки:* квасоля – 5, цибуля ріпчаста – 7/6, жир тваринний топлений харчовий – 2, маса пасерованої цибулі – 3, яйця (жовтки) – 8, часник – 2/1, маса фаршу – 22; яйця (білки) – 12; соус майонез – 5, сир твердий – 11/10, маса напівфабрикату – 134; маса готового

виробу – 100; соус – 50, гарнір – 150. Вихід – 300.

Свинина запечена з локшиною. Свинину нарізують дрібними шматочками (5–6 шт. на порцію масою 15–20 г), солять, обсмажують до утворення рум'яної кірочки, додають ріпчасту цибулю і моркву, нарізані соломкою, і смажать до готовності під кришкою.

Локшину домашню відварюють у підсоленій воді до готовності, відкидають, перемішують із розтопленим маргарином.

У порціонний горщик укладають шматочки м'яса разом з овочами, локшину, перемішують, заливають збитими яйцями і запікають 5–7 хв. Відпускають у горщиках.

Свинина (тазостегнова частина) – 129/110, жир тваринний топлений харчовий – 8, маса готового м'яса – 75; цибуля ріпчаста – 36/30, морква – 19/15, локшина домашня – 53, маргарин – 5, маса вареної локшини – 250; яйця – 10, маргарин для змащування горщика – 1. Вихід – 250.

Яловичина запечена у цибулевому соусі. М'ясо варять або тушкують великими шматками, потім нарізують на шматочки (2 шт. на порцію). Картоплю варять, нарізують кружальцями, скибочками або готують картопляне пюре. Порціонну сковороду змащують жиром і підливають трохи цибулевого соусу. На середину сковороди кладуть м'ясо, навколо обкладають картоплею чи випускають картопляне пюре з кондитерського мішка. М'ясо і картоплю заливають цибулевим соусом, посипають тертим сиром або сухарями, збризкують маргарином і запікають.

Подають у порціонній сковороді, посипавши подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Яловичина (лопаткова і підлопаткова частини) – 164/121, маса вареної яловичини – 75; картопля – 206, маса відвареної обчищеної картоплі – 150; соус – 100, сухарі мелені – 2, сир твердий – 3,3/3, маргарин столовий – 5, маса напівфабрикату – 333. Вихід – 300.

Вимоги до якості запечених м'ясних страв. Запечені м'ясні страви під підливою мають рум'яну кірочку, консистенція м'яка, соковита. Не допускається висихання підливи. Колір на розрізі світло-коричневий. Смак і запах властиві запеченим продуктам з ароматом підливи і спецій.

Запечені м'ясні страви зберігають не більше 2 год.

Питання 2. Страви із субпродуктів. Страви із субпродуктів поживні і смачні, оскільки містять жири, білки, вітаміни і мінеральні солі. Субпродукти широко використовували у народній кулінарії. Споживали українці печінку й легені як начинку для святкових пирогів, хляки або рубці з січеного вареного шлунка й кишок (баранячих або телячих) з пшоном і спеціями.

Підготовлені субпродукти слід негайно направляти на теплову обробку, оскільки вони нестійкі при зберіганні (легко можуть обсіменятися бактеріями). Готуючи страви, слід суворо додержуватись правил санітарії і гігієни, щоб запобігти харчовому отруєнню.

Субпродукти варять, а потім смажать, тушкують або відразу використовують для смаження.

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

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір (картопляне пюре, відварну картоплю, овочі у молочному соусі, бобові відварні з жиром), поряд – язик, який поливають червоним основним соусом або сметанним із хріном.

Язик яловичий – 126 (баранячий – 143, свинячий або телячий – 127), морква – 4/3, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, маса вареного язика – 75; гарнір – 150, соус – 75. Вихід – 300.

Рубці в соусі. Оброблені рубці згортають рулетом, перев'язують шпагатом, кладуть у казан, заливають холодною водою і варять 4–5 год. За 30 хв до закінчення варіння кладуть сіль, моркву, петрушку, цибулю, наприкінці варіння – спеції.

Варені рубці нарізують соломкою завдовжки 3–4 см, масою 5–7 г, заливають соусом червоним основним чи цибулевим, або томатним і варять 15–20 хв.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – кашу розсипчасту або рис припущений, варені макаронні вироби,

картоплю чи овочі відварні, поряд – рубці з соусом.

Рубці – 143/136, цибуля ріпчаста – 4/3, морква – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, маса варених рубців – 75; гарнір – 150, соус – 75. Вихід – 300.

Рубці по-українськи. Зварені рубці яловичі, свинячі і баранячі нарізують на невеликі шматочки.

Моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, нарізані соломкою, пасерують, картоплю, нарізану брусочками, обсмажують. Овочі перекладають у сотейник, додають пасероване пшеничне борошно, розведене бульйоном, кладуть нарізані рубці, перебране і промите пшоно, перемішують і тушкують до готовності при закритій кришці. Потім масу охолоджують до температури 50–60°С, посипають перцем, заправляють сирими яйцями, перемішують, перекладають у змащений маслом і посиланий сухарями сотейник, поливають розтопленим вершковим маслом і запікають. Перед подаванням порціонують, зверху посипають подрібненою зеленню. Рубці – 192/182, морква – 6/4, цибуля ріпчаста – 5/4, петрушка – 6/4, маса варених рубців – 100; морква – 30/24, петрушка – 24/18, цибуля ріпчаста – 20/16,8, борошно пшеничне – 4,5, картопля – 80/60, пшоно – 20, бульйон – 40, яйця – 16, масло вершкове – 16, сухарі – 10. Вихід – 240.

Вим'я варене з соусом. Підготовлені шматки вим'я масою 1,5–2 кг закладають у гарячу воду (на 1 кг вим'я 1–1,5 л води), швидко доводять до кипіння, нагрів зменшують і варять при повільному кипінні до напівготовності. Потім додають обчищені і нарізані моркву, петрушку, цибулю, лавровий лист, сіль, перець чорний горошком і варять до готовності.

Варене вим'я злегка охолоджують, нарізують широкими шматочками 1 см завтовшки (1–2 шт. на порцію), заливають соусом цибулевим або томатним і кип'ятять 10–15 хв.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картопля варена, пюре картопляне, розсипчаста рисова каша, поряд – вим'я, поливають соусом і посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Вим'я яловиче – 136, морква – 4/3, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, маса вареного вим'я – 75; гарнір – 150, соус – 75. Вихід – 300.

Вим'я, смажене в сухарях. Вим'я (масою 1,5–2 кг) варять з

морквою, цибулею, коренем петрушки. Варене вим'я охолоджують і нарізують на широкі порціонні шматочки 1,0 см завтовшки, панірують у борошні, змочують у льєзоні, ще раз панірують у сухарях і смажать на смальці з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картоплю варену чи смажену або пюре картопляне, поряд – вим'я і поливають розтопленим вершковим маслом. Вим'я яловиче – 156, маса вареного вим'я – 86, борошно пшеничне – 4, яйця – 4, сухарі – 17, маса напівфабрикату – ПО, смалець – 8, маса смаженого вим'я – 100, гарнір – 150, масло вершкове – 5. Вихід – 255.

Печінка, шпигована салом. Печінку (великий шматок) шпигують салом, натирають сіллю та перцем, обсмажують разом із цибулею, заливають бульйоном і тушкують 20–25 хв, готову печінку ріжуть на порції.

Подають з картопляним пюре, цибулею і соком, який утворився при тушкуванні.

Печінка яловича – 120/100 (свиняча, бараняча або теляча – 114/100), сало шпик – 10,4/10, маса напівфабрикату – 110; цибуля ріпчаста – 30/25, жир тваринний топлений харчовий – 7, маса тушкованої печінки – 75; маса цибулі та соку, який утворився при тушкуванні, – 25; гарнір – 150. Вихід – 250.

Печінка смажена з жиром або цибулею. Печінку нарізують на шматочки (1–2 шт. на порцію), свинячу печінку заздалегідь бланшують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать з обох боків до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картоплю смажену чи варену, або картопляне пюре, чи розсипчасту кашу, поряд – печінку і поливають розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю.

Печінка яловича – 127/105 (бараняча, свиняча або теляча – 119/105), борошно пшеничне – 5, маса напівфабрикату – 110; жир тваринний топлений харчовий – 10, маса смаженої печінки – 75; гарнір – 150, масло вершкове або маргарин столовий – 5, цибуля, смажена у фритюрі, – 15. Вихід – 230 або 240.

Биточки з **печінки.** Підготовлену печінку пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, відтиснений замочений хліб, сирі яйця, сіль, перець і вимішують.

Масу викладають ложкою у вигляді битків на розігріту з жиром сковороду, обсмажують і доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд – битки і поливають маслом вершковим або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре чи розсипчасті каші або комбінований.

Печінка яловича – 75/62 (свиняча, бараняча або теляча – 71/62), сало шпик – 10,4/10, хліб пшеничний – 12, яйця – 8, борошно пшеничне – 4, маса напівфабрикату – 94; жир тваринний топлений харчовий – 5, маса готових битків – 75; гарнір – 150, масло вершкове або маргарин столовий – 5. Вихід – 230.

Легені смажені. Оброблені легені кладуть у гарячу підсолену воду, додають нарізані цибулю, моркву, петрушку і варять до готовності (близько двох годин). Наприкінці кладуть лавровий лист і перець горошком.

Зварені легені охолоджують, нарізують на порціонні шматочки 1,5 см завтовшки, панірують у борошні, змочують у льєзоні, знову панірують у сухарях і смажать у жирі. Подають з картоплею смаженою, картопляним пюре або комбінованим овочевим гарніром. Легені поливають жиром або подають окремо соус.

Легені – 125, маса варених легенів – 64, морква – 3/2, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, борошно пшеничне – 4, яйця – 4, сухарі – 15, маса напівфабрикату – 82; жир тваринний топлений харчовий – 10, маса смажених легенів – 75, гарнір – 150, масло вершкове або маргарин столовий – 5, чи соус – 75. Вихід – 230 або 300.

Піджарка чумацька. Варені легені, серце, печінку нарізують брусочками або скибочками, солять і злегка обсмажують, кладуть у сотейник, додають подрібнену пасеровану цибулю, заливають водою або бульйоном і тушкують майже до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист і перець. На гарнір подають пшоняну або пшеничну кашу.

Легені – 50/46, печінка яловича – 61/51 або свиняча – 58/51, серце – 68/58, жир тваринний топлений харчовий – 15, цибуля ріпчаста – 50/42, гарнір – 150. Вихід – 275.

Мозок відварний. Оброблений мозок кладуть у холодну підкислену оцтом воду, додають моркву, цибулю, петрушку, доводять до кипіння і варять до готовності при слабкому кипінні 10–15 хв. Наприкінці варіння (за 5–10 хв до закінчення) додають

сіль, спеції. Зберігають мозок у тому самому відварі.

Перед подаванням зварений мозок розділяють на часточки, кладуть скибочки варених печериць або білих грибів і поливають вершковим маслом, підсмаженим із сухарями чи підливою. Можна подавати без грибів. На гарнір – картопляне пюре або картопля варена, рис припущений. Можна подавати з соусом білим основним, паровим, томатним.

Мозок – 125/100, морква – 4/3, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, оцет 3% – 4, маса вареного мозку – 75; печериці свіжі – 38/29 або гриби білі свіжі – 38/29, маса варених грибів – 20; гарнір – 100, соус – 75 або масло вершкове – 3. Вихід – 270 або 198.

Мозок смажений. Варений мозок охолоджують, нарізують на порції скибочками, посипають сіллю, обкачують у борошні і обсмажують у жирі до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – каші розсипчасті або картопляне пюре, картоплю смажену (з вареної), картоплю смажену (з сирої), складний гарнір, поряд – смажений мозок, який поливають жиром, і часточку лимона.

Мозок – 130/104, морква – 4/3, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, оцет 3% – 4, маса вареного мозку – 78; борошно пшеничне – 4, маса напівфабрикату – 82; маргарин столовий – 8, маса смаженого мозку – 75; лимон – 11/10, гарнір – 150, маргарин столовий – 5. Вихід – 240.

Мозок, смажений у **фритюрі.** Охолоджений варений мозок цілим чи половинками, або нарізаний по одному шматочку на порцію завтовшки 1–1,5 см посипають сіллю, перцем, панірують у борошні, змочують у льєзоні, обкачують у мелених сухарях і смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – каші розсипчасті або варені бобові і картоплю відварну чи смажену, картопляне пюре, овочі, припущені з жиром, поряд – шматочок смаженого мозку і поливають жиром або подають окремо соус червоний основний, томатний.

Мозок – 107, морква – 3/2, цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 3/2, оцет 3% – 5, маса вареного мозку – 67; борошно – 4, яйця – 4, сухарі мелені – 15, маса напівфабрикату – 82; жир тваринний топлений харчовий – 10, маса смаженого мозку – 75; гарнір – 150, масло вершкове чи маргарин столовий – 5, соус – 75.

Вихід – 230 або 300.

Вимоги до якості страв із субпродуктів. Язик нарізають тонкими шматочками, смак і запах властивий вареному язику, смак у міру солоний, з ароматом спецій, коріння і цибулі. Колір від світло-сірого до сірого. Консистенція пружна, м'яка, соковита.

Для страви «Рубці в соусі» рубці нарізують соломкою, смак і запах властиві рубцям із томатом і пасерованими овочами, смак злегка гострий. Колір рубців сірий, соусу – від світло-коричневого до коричневого з оранжевим відтінком. Консистенція рубців м'яка, соусу – однорідна, злегка в'язка.

Страви з печінки мають смак і запах смаженої печінки з ароматом продуктів, з якими їх готували, і соусів. Колір на розрізі від світло-сірого до темно-коричневого. Консистенція м'яка, соковита.

Мозок відварний має смак і запах, властиві вареному мозку з ароматом спецій, коріння, цибулі. Колір світло-сірий. Консистенція м'яка, ніжна, соковита.

Мозок смажений на поверхні має кірочку золотистого кольору, на розрізі колір світло-коричневий. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка.

1.2.3. Самостійна робота № 1

Питання:

1. Тушковані м'ясні страви.
2. Асортимент і характеристика страв із вареного м'яса.

Література: [1, с. 165–167; с. 186–188], [3, с. 288–303], [4, с. 175–186], [5], [7, с. 327–339], [10, с. 135–173], [11, с. 168–172], [12, с. 149–184], [14, с. 183–185; с. 185–190], [15, с. 314–317; с. 317–326], [17, с. 61–103], [19, с. 288–301].

Питання 1. Тушковані м'ясні страви. Для тушкування використовують бічну й зовнішню частини задньої ноги, плечову та заплічну частини лопатки, пружок яловичини, лопатку, грудинку, шийну частину телятини, баранини, козлятини та свинини. М'ясо тушкують великими, порційними й дрібними шматками. Для певних страв великі шматки м'яса перед обсмажуванням шпигують

білим корінням, морквою, часником і шпиком. Підготовлене м'ясо посипають сіллю та перцем, обсмажують на плиті або в жаровій шафі до утворення кірочки. М'ясо, нарізане дрібними шматками, солять після обсмажування. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, петрушку, селеру, моркву, а також вино, пряноші (лавровий лист, перець, бадьян, гвоздику, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо трохи підсмажиться.

Підсмажене м'ясо й овочі заливають гарячим бульйоном або водою так, щоб порційні й маленькі шматки були вкриті повністю, а великі – наполовину (60–150 г рідини на порцію).

М'ясо тушкують у посуді при слабкому кипінні із закритою кришкою. Бурхливе кипіння спричинює втрату аромату й сильне википання. Великі шматки м'яса в процесі тушкування кілька разів перевертають.

Для розм'якшення сполучної тканини та надання м'ясу гостроти під час тушкування додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди та фрукти разом із соком і квасом.

На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджують, з'єднують із пасерованим борошном, додають протерті овочі й доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, у нього додають бульйон (15–20% від загальної кількості), ураховуючи википання.

Тушковані м'ясні страви готують двома способами.

Перший спосіб – м'ясо тушкують разом з овочевим (печеня, азу, рагу) або круп'яним гарніром (плов) і разом з ним подають.

Другий спосіб – гарнір готують окремо: для тушкованого м'яса, шпигованого м'яса, духового м'яса, зраз, відбивних тощо.

Страви, які готують першим способом, – ароматніші й соковиті. Особливо смачне м'ясо, приготовлене в глиняних горщечках зі щільно закритими кришками. У разі масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати.

Тушковане м'ясо подають із гарніром і соусом, у якому його тушкували. Перед подаванням страву посипають зеленню петрушки або кропу.

М'ясо тушковане. Обсмажені шматки м'яса тушкують до готовності з додаванням бульйону або води, пасерованих овочів і

томатного пюре. Іноді готове м'ясо виймають, обсушують на повітрі, кладуть на деко, поливають бульйоном, у якому його тушкували, і ставлять у жарову шафу для відновлення добре підсмаженої кірочки.

Після тушкування на бульйоні готують соус. Готове м'ясо охолоджують, нарізують по 1–2 шматки на порцію; заливають соусом і доводять до готовності.

Подають із соусом і гарніром. Як гарнір використовують відварені макаронні вироби, варену картоплю, картопляне пюре, смажену й тушковану картоплю, припущені із жиром овочі, капусту, а також тушковані буряки, гарбуз, кабачки та смажені баклажани.

Перед подаванням на порційне блюдо або в баранчик кладуть гарнір, поряд – м'ясо, поливають соусом.

М'ясо шпиговане. Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем та обсмажують у жаровій шафі, періодично поливають соком і жиром, які виділяються під час смаження.

Підсмажене м'ясо кладуть у сотейник, заливають наполовину об'єму гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають, додають пасероване біле коріння з томатом-пюре.

Готове м'ясо нарізують шматками впоперек волокон (по 2–3 шт. на порцію), заливають соусом, у якому воно тушкувалося, і доводять до кипіння.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть гарнір – макарони, розсипчасті каші, варену або смажену картоплю, комбінований гарнір, поряд – нарізане м'ясо, полите соусом, макарони можна посипати тертим сиром (10 г на порцію).

Яловичина в кисло-солодкому соусі. Підготовлені шматки м'яса підсмажують, додають перець чорний горошком, дрібно нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують при слабкому кипінні майже 1 год. Потім додають подрібнені сухарі, оцет, цукор і тушкують до готовності м'яса, наприкінці тушкування кладуть лавровий лист.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – відварені макарони, розсипчасті каші, варену або смажену картоплю, складний гарнір, поряд – тушковане м'ясо, полите соусом, у якому його тушкували.

М’ясо можна тушкувати великим шматком, а перед подаванням нарізати на порції.

Зрази відбивні. Підготовлені напівфабрикати посипають сіллю, перцем, обсмажують і тушкують протягом 1 год з додаванням пасерованих овочів і томатного пюре. Зрази виймають, бульйон зливають, на ньому готують червоний соус, яким заливають зрази, додають перець горошком, лавровий лист і тушкують 10–15 хв при слабкому кипінні.

Перед подаванням на баранчик кладуть гарнір – гречану кашу, розсипчастий рис або картопляне пюре, поряд – зрази (2 шт. на порцію), поливають червоним соусом.

Гуляш. М’ясо нарізують шматками по 30–40 г, підсмажують, кладуть шаром 1–1,5 см на розігріту сковороду. Солять, посипають перцем, перекладають у каструлю з товстим дном, заливають бульйоном або водою і тушкують із додаванням пасерованого томатного пюре в закритому посуді протягом 1 год. Потім додають розведене червоне борошняне пасерування, пасеровану, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перець горошком, лавровий лист і тушкують при слабкому кипінні 25–30 хв до готовності. У гуляш можна додати сметану, наприкінці покласти часник.

Перед подаванням на баранчик або тарілку кладуть гарнір: розсипчасту кашу, відварені макарони, галушки з манної крупи, варену картоплю, поряд – гуляш із соусом, посипають подрібненою зеленню.

Печеня по-домашньому. М’ясо нарізують по 2–4 шматки на порцію (30–40 г), обсмажують із додаванням томатного пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. У посуд складають підсмажені картоплю та моркву, нарізані часточками або кубиками, сиру ріпчасту цибулю, нарізану часточками. М’ясо й овочі кладуть шарами, щоб знизу та зверху м’яса були овочі (продукти мають бути ледь покриті рідиною), солять, закривають кришкою і тушкують до готовності. За 5–10 хв до закінчення тушкування кладуть перець, лавровий лист, наприкінці тушкування страву заправляють часником.

Подають печеню разом з бульйоном і гарніром у горщечках або на баранчиках, посипають зеленню. Страву можна приготувати без томатного пюре.

Рагу з баранини або свинини. Шматки м’яса разом з кістками

масою 40–50 г обсмажують на добре розігрітій сковороді або деку, наприкінці обсмажування солять. Потім м'ясо складають у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном або водою, додають пасероване томатне пюре й тушкують 30–40 хв. Картоплю, моркву, ріпу, ріпчасту цибулю, петрушку нарізують кубиками або часточками. Картоплю та ріпу обсмажують, інші овочі пасерують. У тушковане до напівготовності м'ясо додають розведене борошняне пасерування, а потім моркву, петрушку та цибулю, тушкують 10 хв, кладуть обсмажену картоплю, перець горошком, лавровий лист і тушкують до готовності. У готове рагу можна покласти варений зелений горошок. Крім зазначених овочів, у рагу додають також кабачки, баклажани, томати, цвітну капусту, стручки квасолі та солодкий перець.

Рагу подають на баранчику або тарілці, посипають подрібненою зеленню петрушки чи кропу. У разі масового приготування м'ясо із соусом та овочі тушкують окремо.

Плов. М'ясо нарізують шматочками по 20–30 г на порцію, обсмажують із додаванням цибулі, моркви й томатного пюре, солять. Плов можна готувати без томату. М'ясо з овочами кладуть у широкий із товстим дном посуд, заливають бульйоном або водою (рідини має бути стільки, скільки потрібно для приготування розсипчастої каші), доводять до кипіння і всипають перебраний промитий рис, додають перець, лавровий лист і тушкують.

Після того як рис забере всю рідину, посуд закривають кришкою, поміщають на деко з водою в жарову шафу на 25–40 хв або на водяну баню.

Перед подаванням плов розпушують кухарською виделкою, рівномірно розподіляють м'ясо з рисом та овочами.

Перед подаванням плов посипають подрібненою зеленню.

Вимоги до якості та терміни зберігання. Тушковане м'ясо великими шматками на поверхні повинне мати підсмажену рум'яну кірочку, усередині має бути м'яким і соковитим. Його нарізують упоперек волокон на рівні шматки й заливають соусом.

Маленькі шматки м'яса для бефстроганов, рагу, гуляшу, плову мають бути однакової форми й розміру, залиті соусом. Овочі, тушковані разом з м'ясом, повинні зберігати форму, колір – від темно-червоного до коричневого. Колір м'яса – сірий чи коричневий; овочі, тушковані разом з м'ясом, – коричневі або бурі. Смак

і запах – тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, консистенція – м'яка, соковита.

Порційні шматки відповідної форми, консистенція м'яса – м'яка, соковита, м'ясо залите соусом.

Тушковані страви з м'яса зберігають не більше 2 год.

Питання 2. Асортимент, характеристика страв із вареного м'яса

Грудинка теляча в соусі біле вино. Телячу грудинку подають із соусом та овочевим гарніром

Баранина відварена з овочами. Готують із баранячої грудинки з додаванням м'якоті лопаткової частини.

Котлети зі свинини або телятини з реберною кісткою парові. Готують із реберної частини корейки; припускають у бульйоні з грибним відваром і сухим білим виноградним вином близько 30 хв. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть котлету, зверху – варені печериці, кружечок лимона без шкірки, посипають зеленню петрушки. Навколо котлети розкладають гарнір із відварених і свіжих овочів та зелені. Соус паровий, приготовлений завчасно, підливають під котлету або подають окремо в соуснику.

Варені свинокопчення (окіст, бекон, корейку, грудинку) без шкіри, кісток і хрящів нарізають упоперек напрямку м'язових волокон на порційні шматки по два-три на порцію й подають із квашеною капустою, зеленим горошком, рисом, овочевою квасолею та іншими гарнірами.

Варені сосиски і сардельки. Зберіганню не підлягають. Їх відразу подають із тушкованою капустою, зеленим горошком або комбінованими гарнірами з овочів. Соусами сосиски й сардельки не поливають. Сосиски і сардельки варені подають цілими. Із сосисок знімають оболонку. Колір від світло-червоного до темно-червоного, консистенція ніжна, соковита, смак і запах мають відповідати виду виробу.

М'ясні січені напівфабрикати (котлети, биточки, тюфтельки, фрикадельки без паніровки) варять на парі. Варіння паром здійснюють у пароварних шафах і пароконвектоматах. Готові вироби, варені на парі, подають під соусами з овочевими гарнірами.

Умови і строки зберігання м'ясних страв. Відварені м'ясні

продукти зберігають з невеликою кількістю бульйону у посуді із закритою кришкою при температурі 50–60°С не більше ніж 3 год. Для більш тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильній шафі не довше 48 год.

М'ясні страви, смажені великими шматками, зберігають близько 3 год у гарячому стані, для більш тривалого зберігання їх охолоджують і зберігають у холодильній шафі протягом 48 год.

Натуральні порційні малі шматки м'яса, паніровані порційні вироби і страви з котлетної маси слід смажити перед подаванням; допускається зберігання їх не більше ніж 30 хв. Тушковані і запечені страви зберігають не більше ніж 2 год.

Запитання для самоперевірки:

1. Який асортимент страв із вареного м'яса?
2. Який асортимент страв із тушкованого м'яса?
3. Як визначити готовність вареного м'яса?
4. Як подають відварене м'ясо?
5. Які соуси подають до жирного відвареного м'яса?
6. Із яким соусом подають відварену телячу грудинку?
7. Як подають язик відварений?
8. Які вимоги до якості м'яса відвареного?
9. Які вимоги до якості дрібношматкових тушкованих страв?
10. Які умови і строки зберігання м'ясних страв?

1.2.4. Лабораторне заняття 1

Приготування смажених, тушкованих і запечених страв із м'яса

Література: [3, с. 288–313], [4, с. 175–186], [5], [10, с. 135–173], [11, с. 168–172], [12, с. 149–184], [17, с. 61–103].

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, сформувати практичні вміння та навички приготування, подачі страв із м'яса. Засвоїти норми закладки продуктів, вимоги до якості страв.

***Методичне забезпечення заняття*:** Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, технологічні картки, інструкції, схеми, плакати, інструкції з охорони праці.

***Матеріально-технічне забезпечення заняття*:** виробничі столи, ванни, електричні плити, жарова шафа, сковорідки, сотейники, ваги, каструлі, лопатки, обробні дошки, шумівка, розливні та соусні ложки, соусники, столові тарілки, столові прибори, склянки, муляжі, сировина.

Правила безпеки праці:

Перед початком роботи слід перевірити санітарний стан обладнання та наявність заземлення.

Потрібно правильно тримати ніж при нарізанні м'яса.

Працюючи зі сковорідками, слід користуватися рушником.

При смаженні м'яса не можна допускати розбризкування жиру.

Знімати каструлі з плити із киплячою рідиною слід тільки попередньо знявши кришку.

Під час смаження м'ясні напівфабрикати потрібно класти з нахилом від себе.

Завдання:

1. Розрахуйте кількість сировини для приготування страв відповідно до завдання.
2. Складіть технологічні картки приготування відповідних м'ясних страв.
3. Приготуйте, оформіть та подайте м'ясні страви з гарніром у відповідному посуді. Зверніть увагу на норми виходу продукції.
4. Заповніть таблицю бракеражу.
5. Зробіть висновки щодо виконаної роботи.

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. Які частини яловичини та свинини використовують для смаження порційними шматками?
2. Як підготувати порційні шматки м'яса до смаження?
3. Як смажать непаніровані порційні шматки м'яса?
4. Як використовують м'ясний сік, що виділяється під час смаження?
5. Як смажать паніровані порційні шматки м'яса?
6. Як подають смажені вироби, при панірuванні яких використовувалися сухарі?
7. Як визначити готовність смажених виробів?

8. З яким гарніром відпускають смажене м’ясо?
9. Які частини яловичини та свинини використовують для тушкування?
10. Якими продуктами шпигують м’ясо для деяких страв перед тушкуванням?
11. Як підготувати м’ясо до тушкування?
12. Які овочі та прянощі додають до м’яса під час тушкування для надання страві особливого смаку й аромату?
13. В якому посуді та при якому нагріванні тушкують м’ясо?
14. В якому середовищі під час тушкування швидше розм’якшується сполучна тканина м’яса?
15. В якому випадку страви ароматніші та більш соковиті: якщо м’ясо готують із гарніром або без нього?
16. Які прянощі додають до тушкованого м’яса для покращення смаку та аромату?
17. Коли до тушкованого м’яса додають прянощі, зелень петрушки та селери?
18. Як відпускають тушковане м’ясо?
19. З якими гарнірами запікають м’ясо?
20. Як слід попередньо підготувати м’ясо для запікання?
21. В якому посуді та при якій температурі запікають м’ясо?
22. Назвіть вимоги до якості запечених страв із м’яса.

Порядок виконання роботи

→ Підготувати робоче місце для приготування страв зі смаженого, тушкованого і запеченого м’яса.

Приготувати м’ясо натуральне, смажене порційними шматками:

- приготувати порційні шматки м’яса;
- м’ясо посолити, поперчити та підсмажити основним способом на сковорідці, розігрітій із жиром до температури 180°С;
- приготувати гарнір – картоплю, смажену основним способом або у фритюрі; кабачки, баклажани смажені; свіжі або солені огірки, помідори та перець солодкий;
- подати м’ясо смажене з гарніром (м’ясо полити м’ясним соком або вершковим маслом).

Приготувати м'ясо, смажене запанірованими шматками:

- приготувати м'ясний запанірований напівфабрикат;
- підготовлений напівфабрикат обсмажити на розігрітій сковорідці із жиром з обох боків і довести до готовності в жаровій шафі;
- підготовлений напівфабрикат обсмажити у фритюрі та довести до готовності в жаровій шафі;
- на порційне блюдо або тарілку покласти гарнір, поряд – підсмажене паніроване м'ясо, полити його розтопленим вершковим маслом або окремо в соуснику подати соус.

Приготувати м'ясо, смажене дрібніти шматочками:

- підготувати м'ясо до смаження для бефстроганов;
- спасерувати цибулю;
- приготувати сметанний соус;
- м'ясо підсмажити, посипати сіллю та перцем;
- м'ясо довести до кипіння з пасерованою цибулею, сметанним соусом і соусом "Гострий";
- підсмажити картоплю;
- м'ясо подати на порційній сковорідці разом із соусом, посипати зеленню;
- гарнір подати окремо.

***Приготувати шашлик зі свинини*:**

- підготувати шашлики та замаринувати їх;
- підсмажити, довести до готовності під кришкою сковорідки або в духовій шафі, періодично поливаючи маринадом;
- підготувати гарнір – свіжі та мариновані овочі;
- подати шашлик із гарніром, окремо у соуснику – соус «Південний» або ткемалі.

→ Приготувати м'ясо, тушковане порційними та дрібними шматочками.

Крученики волинські:

- приготувати фарш із капусти;
- порційні шматки м'яса відбити, посолити, покласти на тушковану капусту і скрутити у вигляді рулетиків;

- вироби перев'язати ниткою, обкачати в борошні та обсмажити;
- обсмажені крученики, покласти в сотейник, покрити тонкими скибочками сала, додати воду і тушкувати до готовності;
- подати крученики зі скибочками сала, бульйоном і комбінованим гарніром.

Рагу із баранини або свинини:

- обсмажити підготовлене м'ясо;
- протушити з бульйоном і томатним пюре протягом 30–40 хв;
- овочі нарізати часточками та обсмажити;
- приготувати соус, протушити з ним м'ясо та овочі, за 10 хв до кінця тушкування додати обсмажену картоплю;
- подати м'ясо із соусом і гарніром.

→ Прибрати робоче місце.

→ Подати приготовлені страви для бракеражу.

→ Провести дегустацію страв, результати занести в таблицю (бракераж). Оформити звіт.

→ Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачу.

1.2.5. Лабораторне заняття 2

Приготування страв із субпродуктів

Література: [3, с. 288–313], [4, с. 175–186], [5], [10, с. 135–173], [11, с. 168–172], [12, с. 149–184], [17, с. 61–103].

***Мета заняття*:** закріпити та поглибити теоретичні знання, сформувати практичні вміння та навички приготування страв із субпродуктів і фірмових страв.

***Методичне забезпечення заняття*:** Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, технологічні картки, схеми, плакати, інструкції з охорони праці.

***Матеріально-технічне забезпечення заняття*:** Виробничі столи, ванни, плити, жарова шафа, ваги, сковорідки, лопатки, сотейники, шумівки, каструлі, обробні дошки, лотки, ложки соусні та гарнірні, ножі, порційні сковорідки, столові тарілки та прибори, сировина.

Правила безпеки праці:

Перед початком роботи слід перевірити санітарний стан обладнання та наявність заземлення.

Не можна допускати розбризкування жиру під час смаження; продукти для варіння слід класти обережно, не кидаючи їх.

Не можна розливати жир на підлогу і плиту. Підлогу слід тримати в сухому стані.

Сковорідки, сотейники та каструлі слід знімати з плити, використовуючи сухі рукавиці або рушник.

При нарізанні продуктів слід правильно тримати ніж; ручку ножа потрібно тримати в чистоті. Ніж повинен лежати на обробній дошці.

Завдання:

1. Розрахуйте кількість сировини для приготування страв із субпродуктів і фірмових страв відповідно до завдання.
2. Складіть технологічні картки страв:
   - піджарки чумацької;
   - язика відвареного з гарніром;
   - фірмової страви з м’яса або субпродуктів.
3. Приготуйте, оформіть та подайте страви і вироби для дегустації.
4. Заповніть таблицю бракеражу страв із субпродуктів.
5. Зробіть висновки з виконаної (у тому числі й дослідницької) роботи.

Дослідницька робота:

Простежити за варінням язиків, пояснити необхідність охолодження язиків холодною водою після теплової обробки. Визначити кількість втрат при тепловій обробці та порівняти їх із нормативними.

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. Як підготувати язики до варіння?
2. Які правила варіння язиків?
3. З яким гарніром відпускають відварені язики?
4. З яким соусом відпускають язики?
5. Як охолодити язики після варіння та як відпустити їх із гарніром і соусом?
6. Як приготувати сметанний соус із цибулею?
7. Як підготувати легені, печінку і серце для приготування страви «Піджарка чумацька»?
8. З яким гарніром слід подати страву «Піджарка чумацька»?
9. Як приготувати та подати страву «Піджарка чумацька»?
10. Як підготувати сировину для приготування фірмової страви?
11. Як приготувати та подати фірмову страву?
12. Назвіть вимоги до якості фірмової страви.
13. Які умови та строк реалізації страв із субпродуктів?

Порядок виконання роботи

→ Підготувати робоче місце для приготування страв із субпродуктів**.**

***Підготувати субпродукти до теплової обробки*:**

- підготувати язики, печінку, легені та серце до теплової обробки;
- підготувати овочі до теплової обробки;
- підготовлені язики покласти в гарячу воду (на 1 кг язиків 1 л води) та варити при слабкому кипінні;
- після варіння язики покласти в холодну воду і, не даючи їм сильно охолодитися, зняти шкірку;
- відварені язики нарізати на шматки по 2–4 шт. на порцію та проварити в бульйоні;
- приготувати гарнір і соус;
- відпустити з гарніром і соусом.

Приготувати «Піджарку чумацьку»

- відварити легені, печінку і серце;
- відварені субпродукти нарізати брусочками або скибочками,

посолити та злегка обсмажити;

- протушкувати субпродукти зі смаженою цибулею та бульйоном. Заправити в кінці тушкування перцем і лавровим листом;
- подати піджарку разом із бульйоном, що залишився після тушкування;
- відпустити «Піджарку чумацьку» з гарніром;
- підготувати продукти для фірмової страви;
- приготувати та подати фірмову страву.

→ Прибрати робоче місце.

→ Подати приготовлені страви для бракеражу.

→ Провести дегустацію страв, результати занести в таблицю бракеражу.

→ Оформити дослідницьку роботу.

→ Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачу.

РОЗДІЛ ІІ
ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З ПТИЦІ ТА КРОЛІВ

2.1. Механічна кулінарна обробка сільськогосподарської птиці та кролів

2.1.1. Лекція 1

План:

1. Значення птиці в харчуванні людини. Класифікація птиці.
2. Напівфабрикати з птиці.

Література: [1, с. 189–200], [2, с. 165–188], [16, с. 144–158], [14, с. 99–108], [19, с. 113–114; с. 118–132].

Зміст лекції:

Питання 1. Значення птиці в харчуванні людини. Класифікація птиці. До сільськогосподарської птиці належать кури, гуси, качки й індики.

М’ясо птиці поживне та легко засвоюється (на 93%). До його складу входять білки (15–22%), жири (5–39%), мінеральні солі калію, натрію, фосфору, кальцію, заліза, міді, екстрактивні речовини, а також вітаміни А, D, РР, групи В. Жир птиці плавиться за низької температури (+23–39°С), у ньому багато ненасичених кислот. У процесі теплової обробки він розтоплюється та проникає в м’язову тканину, завдяки чому м’ясо стає соковитим і смачним. У м’ясі птиці переважають повноцінні білки, багато екстрактивних речовин, тому бульйони (особливо курячі) ароматні, посилюють виділення травних соків, що сприяє кращому засвоєнню їжі.

М’язова тканина птиці більш щільна й дрібноволокниста, ніж у забійної худоби. Сполучної тканини менше, вона ніжніша й пухкіша. У курей та індиків грудні м’язи білі, у гусей та качок – темні. Завдяки рівномірному розподілу жиру між м’язовими пучками м’ясо птиці має ніжну консистенцію, приємний смак та аромат. Шкіра тонка, від рожевого до жовтого кольору.

М’ясо птиці класифікують за видом, віком, способом та якістю обробки, термічним станом, угодованістю.

За *видом* м’ясо птиці поділяють на куряче, качине, гусяче

й індиче.

За *віком* птицю поділяють на молоду та дорослу.

Молода птиця має неокостенілий хрящовий кіль грудної кістки й неороговілий дзьоб. На ногах у курчат та індичат ніжна, еластична луска, у півнів – м'які рухливі шпори у формі горбиків, у гусенят і каченят – ніжна шкіра.

У дорослої птиці – твердий, окостенілий кіль грудної кістки й ороговілий дзьоб. У курей та індиків на ногах утворюється тверда луска, у півнів та індиків – тверді ороговілі шпори, у гусей та качок – тверда шкіра.

За *способом обробки* тушки птиці бувають: *напівпотрошені* – з видаленим кишківником; *потрошені* – без внутрішніх органів (крім нирок, легень і сальника), голови, шиї та нижніх кінцівок; потрошені з потрухами (печінка, серце, шлунок) та із шиєю; потрошені з потрухами в порожнині.

За *термічним станом* тушки птиці бувають остиглі (температура в м'язах не вища +25°С), охолоджені (температура від 0 до мінус 4°С) і заморожені (температура не вища мінус 6°С).

За *вгодованістю* та якістю обробки тушки птиці поділяють на I та II категорії.

Якість м'яса птиці оцінюють за виглядом тушок, угодованістю, кольором м'яса, його консистенцією, станом жиру, запахом, якістю бульйону. За цими ознаками тушки птиці поділяють на свіжі, сумнівної свіжості та несвіжі.

У *свіжих тушок* – дзьоб глянцюватий, сухий, щільний та без запаху; очне яблуко заповнює всю орбіту. Колір сухої шкіри – біло-жовтуватий, у деяких місцях із рожевим відтінком; м'язи – щільні, пружні, колір м'язів у курей та індиків світло-рожевий, грудні м'язи – білі з рожевуватим відтінком. Підшкірний та внутрішній жир – білий, злегка жовтуватий або жовтий, без запаху. У гусей та качок м'язова тканина – червоного кольору, поверхня – ледь волога. Бульйон – прозорий та ароматний. Свіжі заморожені тушки вкриті інеєм, під час постукування виникає чіткий звук.

У *тушок сумнівної свіжості* – дзьоб без глянцю, очні яблука дещо запалі, колір шкіри – сірувато-жовтий, поверхня тушки – місцями волога, липка під крилами. Підшкірний та внутрішній жир – білий із жовтувато-сірим відтінком, має легкий запах. М'язи – не надто пружні, бульйон з такої птиці – непрозорий, має неприємний

запах. Такі тушки реалізовувати заборонено.

У несвіжих тушок – мутний дзьоб, очі запалі, тьмяні, шкіра жовто-сіра. Поверхня – липка, подекуди вкрита цвіллю. Внутрішній жир має зеленуватий відтінок і кислий запах. М'язи – пухкі. Такі тушки заборонено використовувати.

Кулінарне використання сільськогосподарської птиці залежить від її виду, віку й угодованості. З м'яса молодих курей та курчат готують смажені й відварені другі страви. З м'яса старих курей та півнів – січені вироби й тушковані страви; з гусей та качок – смажені й тушковані страви. Міцні й ароматні бульйони отримують із м'яса дорослих, угодованих курей та індиків. Бульйони з м'яса гусей та качок мають специфічний запах, тому їх використовують тільки для приготування розсольників і капусняків.

У птиці, яка надійшла потрошеною (крім курчат), відрізують 2/3 шкіри шиї, крила – від ліктьового суглоба.

Промивання виконують у ваннах із проточною холодною водою (температура води не перевищує +15°С). Водночас видаляють забруднені місця, згустки крові, залишки нутрощів.

Для обсушування тушки кладуть розрізом донизу на лотки із сітчастими вставками, щоб стекла вода.

Птицю обробляють у цеху для обробки птиці і субпродуктів, або на дільниці дробки птиці у м'ясо-рибному цеху.

Питання 2. Напівфабрикати з птиці. Для приготування страв із птиці використовують цілі тушки (для варіння та смаження), а також напівфабрикати порційні й дрібношматкові, із січеної маси. Щоб приготувати напівфабрикати, тушку птиці розбирають.

Технологічна схема розбирання птиці на філе. Оброблену тушку птиці кладуть на обробну дошку спинкою донизу, ніжками до себе; середнім ножем кухарської трійки надрізують шкіру й м'якоть у пахвинах; відтягують ніжки, кладуть їх на обробну дошку. Починаючи з грудної кістки, у напрямку до голови знімають шкіру з філейної частини; тушку повертають до себе й надрізують м'якоть; перерубують вилочку; перерізують сухожилки, які з'єднують плечову кістку з каркасом; зрізують сухожилки та м'якоть із плечової кістки; відрубують частину кістки, залишаючи 3–4 см; знімають перше філе; підрізують м'якоть з іншого боку грудної кістки; зрізують друге філе.

Технологічна схема розбирання на окісточки. Тушку кладуть кілем догори; стегенця відгинають доти, доки стегнові суглоби не вийдуть із суглобових ямок; тушку перевертають кілем донизу, куприком до себе; відокремлюють лівий окісточок згори вниз, спрямовуючи ніж на себе; повертають тушку кілем від себе; відокремлюють правий окісточок.

Після відокремлення окісточків і попереково-крижової частини зі спинно-лопаткової відокремлюють грудну частину (з тушок качок) по лінії сполучення грудної кістки з ребрами.

Технологічна схема розбирання філе. Філе складається з двох частин: великої (зовнішньої) і малої (внутрішньої). Спочатку відокремлюють мале філе; видаляють із нього сухожилки; відбивають; з великого філе виймають вилочку; зачищають крильцеву кістку; зрізують із неї м'ясо, сухожилки; відрубують потовщену частину; філе змочують у холодній воді; кладуть на дошку внутрішнім боком догори; тонким гострим ножем зрізують зовнішню плівку; роблять поздовжні надрізи з обох боків потоншеної частини; розкривають філе.

Порційні напівфабрикати:

Куряче філе натуральне *(котлети натуральні).* Велике розкрите філе трохи відбивають, підрізують сухожилки у двох-трьох місцях, щоб у процесі теплової обробки вироби не деформувалися, на середину підготовленого філе кладуть трохи відбите мале філе, накривають розгорнутою частиною великого філе. Формують валик.

Куряче філе в паніруванні (котлети паніровані). Готують так само, як і куряче філе натуральне, змочують у льєзоні й обкачують у білому паніруванні.

Котлети по-київськи. Велике зачищене філе з кісточкою трохи відбивають, підрізують сухожилки. На розрізи кладуть відбиті шматки м'якоті, зрізані з малого філе, або обрізки від великого філе. На середину підготовленого філе додають охолоджене вершкове масло, зверху закривають підготовленим малим філе. Краї великого філе загортають так, щоб м'ясо рівномірно накривало масло і надають виробу форми валика. Сформовану котлету змочують у льєзоні, обкачують у білому паніруванні, знову змочують у льєзоні, панірують. Зберігають у холодильній шафі до смаження, щоб масло не розм'якало.

Шніцель із курки (столичний). З великого філе відрізують

плечову кістку. Філе зачищають, розкривають, велике й мале філе трохи відбивають. У великого філе надрізують сухожилки у двох-трьох місцях, кладуть на нього мале філе й закривають краями великого, надають овальної форми. Сформований виріб солять, змочують у льєзоні, обкачують у пшеничному хлібі без скоринки, нарізаному локшиною.

Філе фаршироване. На середину великого підготовленого філе кладуть начинку (у густий молочний соус додають дрібно посічені відварені білі гриби або печериці, сіль і перемішують), закривають відбитим малим філе. Краї великого філе загортають, надаючи виробу грушоподібної форми. Сформований виріб змочують у льєзоні, обкачують у білому паніруванні (двічі).

Використовують також начинку з печінки. Філе індички можна нафарширувати яблуками й подрібненим набухлим чорносливом.

Котлетна маса. М'ясо птиці без шкіри й кісток нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом із внутрішнім жиром, з'єднують із розмоченим у молоці або воді пшеничним хлібом без скоринок; додають сіль, а для маси з дичини – перець; перемішують до однорідної маси, пропускають через м'ясорубку й вибивають. Отриману масу розподіляють на порції і формують напівфабрикати довільної форми, потім обкачують у сухарях або білому паніруванні.

Для котлетної маси використовують тушки курей, індиків. З тушок сільськогосподарської птиці використовують м'якоть філе та ніжок.

Кнельна маса. Зачищену м'якоть курячого філе двічі пропускають через м'ясорубку, додають розмочений у молоці або вершках черствий пшеничний хліб без скоринки, перемішують і знову пропускають через м'ясорубку. Масу розтирають у ступці й протирають крізь сито. Потім охолоджують і збивають, доливаючи невеликими порціями яєчний білок і вершки; у масу додають сіль та обережно перемішують. Готують галушки різної форми або у формочках на пару як окрему страву.

Добре збита кнельна маса має ніжну, пухку консистенцію і плаває на поверхні води. На 1 кг м'яса беруть 100 г хліба, 150 г молока, 200 г вершків, 3 г яєчного білка, 15 г солі.

Напівфабрикати дрібношматкові. Нарубують із кісточкою по два-три на порцію масою 35–40 г або 50 г і використовують для

тушкування. Напівфабрикати мають бути правильної форми, рівномірно запанірovані, без тріщин і ламаних країв.

Філе натуральне. М'ясо має бути без шкіри жилки перерізані у двох або трьох місцях, плечова кістка завдовжки 3–4 см з обрубаною частиною гомілки зачищена від м'якоті. Маса кісточки – 5 г. Усередині напівфабрикату може бути мале філе або 1–2 шматочки м'якоті іншого філе. Форма філе – овальна. Колір – від блідо-рожевого до рожевого; запах – властивий свіжому курячому м'ясу; консистенція – щільна та пружна.

2.1.2. Самостійна робота № 1

Питання:

1. Вимоги до якості та терміни реалізації напівфабрикатів із птиці.
2. Обробка субпродуктів з птиці.
3. Обробка м'яса кролів.

Література: [1, с. 189–200], [2, с. 165–188], [16, с. 144–158], [14, с. 99–108], [19, с. 113–114; с. 118–132].

Питання 1. Вимоги до якості та терміни реалізації напівфабрикатів із птиці. Поверхня шкіри тушок має бути без колодочок і волосків, без слизу, суха; колір – блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружна, під час натиснення пальцем ямка, що утворилася, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу птиці.

Напівфабрикати зберігають за температури не вище +6°С. Залежно від виду оброблені тушки складають у гастрономічні ємності в один ряд. Зберігають за температури від 0 до +4°С не більше 36 год.

Філе натуральне паніроване та вироби з котлетної маси кладуть під кутом 30°, а котлети фаршировані – в один ряд, котлетну масу – на лотки шаром 5–7 см. Панірovані котлети зберігають не більше, ніж 24 год, січені вироби – 12, субпродукти, супові набори й кістки – до 18 год.

У набір для бульйону входять: частина однієї тушки з шкірою, яка залишилася після відокремлення філе й окісточків, а також оброблені потрухи.

Питання 2. Обробка субпродуктів з птиці. До субпродуктів сільськогосподарської птиці належать голови, гребінці, шиї, крила, ніжки, серце, шлунок, шкіра й обрізки, які залишилися після приготування напівфабрикатів. Субпродукти обробляють і використовують для приготування різноманітних перших і других страв.

Ніжки птиці обсмалюють та обшпарюють, знімають ороговілий шар, відрубують кігті, промивають і використовують для приготування бульйонів і холодцю.

Шиї та крила обшпарюють, видаляють пір'я. Потім обсушують і після натирання борошном обсмалюють. Зачищають від колодочок і промивають, із шиї зчищають згустки крові. Використовують для приготування бульйонів, рагу та холодцю.

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

З печінки зрізують жовчний міхур разом із частиною протоки так, щоб не порушити його цілісність. Якщо на печінці є сліди жовчі, їх теж зрізують. З печінки готують паштети й кулешики.

Із шлунка видаляють вміст разом з оболонкою, добре промивають. Використовують для приготування бульйонів, рагу й інших страв.

Серце вивільняють від навколосерцевої сумки та згустків крові. З нього можна приготувати бульйон, а також тушкувати.

Питання 3. Обробка м'яса кролів. М'ясо кролів відрізняється дрібнозернистими м'язами, від блідо-рожевого до рожевого кольору, сполучна тканина слаборозвинена. Залежно від угодованості тварин жир може відкладатися на чубку товстими смугами або біля нирок. Жир білого кольору, м'який або пластичної консистенції. Тушки мають бути добре оброблені, без синців, залишків шкіри, ретельно вимиті. Використовують для варіння, тушкування та смаження.

*Обробка тушок кролів***.** М'ясо кролів ніжне, дрібноволокнисте, з невеликим вмістом сполучної тканини. На підприємства харчування тушки кролів надходять охолодженими й замороженими, без шкіри, голови, передніх лап, нутрощів (за винятком нирок); дуже рідко – з печінкою, легенями, серцем (лівер). Тушки мають бути знекровлені, без синців і залишків шкіри.

Заморожені тушки кролів розморожують на повітрі. Потім видаляють лівер, зрізують клеймо, промивають і використовують

цілими або розбирають: відокремлюють лопатки, відрубують передню і поперекову частини, окісточки. Окісточки, лопатки та спинну частину смажать, грудну частину тушкують.

Завдання для самоперевірки:

1. Чим цінне м'ясо птиці?
2. Як класифікують птицю?
3. У якій послідовності обробляють птицю?
4. У якій послідовності розбирають птицю?
5. Чим відрізняється доросла птиця від молодої?
6. Як класифікують кролів?
7. У якій послідовності обробляють кролів?

2.2. Технологія страв із сільськогосподарської птиці та кролів

2.2.1. Лекція 1

План:

1. Значення страв із птиці та кролів у харчуванні.
2. Варені й припущені страви з птиці та кролів.

Література: [1, с. 200–204], [2, с. 189–204], [7, с. 61–74; с. 230–233], [8, с. 69–119], [14, с. 183–185; с. 185–190], [15, с. 343–345], [17, с. 13–114], [19, с. 118–133].

Зміст лекції:

Питання 1. Значення страв із птиці та кролів у харчуванні. Для приготування других страв в українській кухні використовують сільськогосподарську птицю (кури, качки, гуси, індики) і кролів.

Страви із птиці мають приємний смак, високу поживність і легко засвоюються організмом. Вони містять багато повноцінних легкозасвоюваних білків, жирів, вітамінів та екстрактивних речовин. За вмістом азотистих речовин найціннішим є філе птиці. Порівняно з м'ясом свійських тварин сполучної тканини у м'ясі птиці менше, вона ніжніша і пухкіша. Страви з нежирної птиці широко вживаються у лікувальному харчуванні.

М'ясо кролика ніжне, нежирне, воно добре перетравлюється й

засвоюється. Страви з кролика смачніші, якщо тушка полежить один-два дні після забою. М'ясо щойно забитого кролика рекомендується кілька годин маринувати. Найцінніші частини – сідло та задні ніжки. їх використовують для смаження, а решта – для тушкування та приготування страв із січеного м'яса. Гарніри з круп, картоплі доповнюють ці страви вуглеводами, а овочеві збагачують їх вітамінами і мінеральними речовинами.

Птицю та кролів варять, припускають, смажать, тушкують, запікають. Спосіб теплової обробки залежить від виду, вгодованості й віку птиці.

Стару птицю варять або тушкують, оскільки у неї тверде м'ясо і при смаженні погано розм'якшується.

Для зберігання поживних речовин курчат, філе курки, а також вироби з котлетної маси припускають. Щоб зберегти білий колір філе і поліпшити смак, під час припускання додають біле сухе вино або сік лимона.

Норма закладання солі, спецій і зелені в рецептурах не вказана, їх слід додавати на порцію в такій кількості г: солі й зелені петрушки або кропу – 3–5 (нетто), перцю – 0,05, лаврового листа – 0,02.

Питання 2. Варені й припущені страви з птиці та кролів. Для других страв варять курей, курчат, індиків, кроликів, рідше гусей, качок, для холодних страв можна використати дичину. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису для гарніру. Втрати при варінні птиці становлять 25–28%.

У процесі припускання курчат, філе курей і дичини втрати поживних речовин менші, ніж при варінні. Втрати маси становлять 12%.

Птиця або кролик варені з гарніром. Оброблені тушки птиці перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці, оброблені тушки кроликів кладуть у гарячу воду (на 1 кг продукту 2–2,5 л води) і доводять до кипіння, знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85–90°С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи стовщену частину ніжок (голка вільно проходить,

витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку і маси птиці. Курчат варять 20–30 хв, молодих курей – майже одну годину, старих курей і півнів – до 2 год, гусей та індиків – 1–2 год, кроликів – 40–60 хв.

Зварену птицю або кролика виймають з бульйону, охолоджують, потім розрубують на порції по два шматочки (від окосту і філе). Спочатку тушку розрубують на 4–6 частин залежно від величини тушок і норм виходу, складають у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті у закритому посуді.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть припущений рис, картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок варений або складний гарнір, поряд – порцію птиці або кролика, поливають соусом білим, білим з яйцем, паровим, для качок і гусей – червоним основним, можна полити вершковим маслом.

Курка – 208/143 (курчата – 184/129, бройлери-курчата – 175/126, індичка – 186/137, гуска – 208/137, качка – 212/137, кролик – 143/136), цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 4/3 чи селера (корінь) – 4/3, маса вареної птиці або кролика – 100; гарнір – 150, соус – 75. Вихід: птиці, кролика – 325.

Птиця під паровим соусом з грибами і **рисом.** Курей, курчат, бройлерів-курчат припускають, індиків відварюють. Для припускання підготовлені напівфабрикати кладуть у посудину, заливають бульйоном або водою на третину їх висоти, додають ароматичні овочі, сіль, закривають кришкою і припускають. Для поліпшення смаку можна додати сухе вино. Філе з курей збризкують лимонним соком, щоб зберегти білий колір.

Гриби варять, нарізують. Відвар з грибів можна використовувати для припускання птиці. Бульйон, що залишився після припускання, вживають для приготування соусу парового. Готову птицю розрубують на порції (так само, як і варену). Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (рис варений або припущений), поряд – шматочки припущеної птиці, зверху на них кладуть нарізані готові гриби і поливають паровим соусом.

Курка – 208/143 (курчата – 184/129, бройлери-курчата – 175/126, індичка – 186/137, масло вершкове – 2, маса припущеної або вареної птиці – 100; гриби білі свіжі – 43/33 (білі сушені – 12,5, печериці свіжі – 55/42), маса готових грибів – 25; гарнір – 150, соус – 75. Вихід: птиці – 350.

2.2.2. Лекція 2

План:

1. Смажені страви з птиці та кролів.
2. Тушковані страви з птиці та кролів.

Література: [1, с. 200–204], [2, с. 189–204], [7, с. 61–74; с. 230–233], [8, с. 69–119], [14, с. 183–185; с. 185–190], [15, с. 343–345], [17, с. 13–114], [19, с. 118–133].

Зміст лекції:

Питання 1. Смажені страви з птиці та кролів. Птицю або кроля та вироби із січеного м'яса смажать цілими тушками й порційними шматками. Смажать основним способом у жаровій шафі та у фритюрі. Втрати в процесі смаження птиці становлять 25–40%, залежно від виду та вмісту жиру, який під час смаження витоплюється (у жирних качок і гусей витоплюється майже 15% жиру). Старих курей, гусей, качок та індиків перед смаженням попередньо відварюють до напівготовності. Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків становить 20–30 хв, тетеруків – 40–50 хв, курей і качок – 40–60 хв, гусей та індичок – 1–1,5 год. Готовність смаженої птиці або кроля визначають, проколюючи кухарською голкою товсту частину м'якоті (з готового виробу витікає прозорий сік). Якщо тушка птиці в жаровій шафі дуже підрум'янилася, а всередині ще не готова, рекомендують накрити її зверху пергаментним папером, змащеним жиром, або загорнути у фольгу.

Птиця або кріль смажені (цілими тушками). Заправлену цілу тушку курей, курчат або кролів натирають сіллю всередині й зовні, змащують сметаною, кладуть спинкою донизу на розігріте із жиром деко, обсмажують на плиті за температури 150–160°С. Заправлені тушки великої птиці смажать у жаровій шафі за температури 220–250°С, через кожні 10–15 хв птицю поливають соком і жиром, що виділяються. Коли на поверхні грудної частини утвориться рум'яна кірочка, тушку перевертають спинкою догори та смажать до готовності за температури 150–160°С.

Смажені тушки птиці розрубують уздовж на дві частини, розбирають на шматки. На порцію подають 2 шматки (філе й

окісток), курчат подають цілими тушками або розрубують уздовж навпіл, посередині грудної кістки, іноді на 3–5 частин. Шматки птиці кладуть у сотейник, доливають м'ясний сік і прогрівають протягом 5–7 хв.

На порційне блюдо або тарілку кладуть гарнір, поряд – порцію смаженої птиці, поливають м'ясним соком і вершковим маслом. Додатково на гарнір можна подати в салатнику або на пиріжковій тарілці зелений салат, салат з біло- або червоноголової капусти, мариновані ягоди та фрукти, квашені яблука.

Гуска, качка фаршировані. Оброблену тушку гуски або качки натирають сіллю (усередині й зовні), начиняють через розріз у черевці картоплею або чорносливом (яблуками), отвір зашивають нитками, смажать у жаровій шафі 45–60 хв, періодично поливають жиром і соком, що виділяються.

Для начинки беруть картоплю середнього розміру або її обточують і трохи обсмажують. Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізують часточками й посипають цукром. Попередньо замочений чорнослив без кісточки посипають цукром.

Перед подаванням фаршировану птицю розрубують на порції, кладуть на блюдо разом з начинкою і поливають соком, що виділився під час смаження, розтопленим вершковим маслом.

Куряче філе, смажене в сухарях. Підготовлене куряче філе змочують у яйцях, обкачують у сухарях, кладуть на розігріту з вершковим маслом сковороду, смажать до утворення рум'яної кірочки з обох боків, ставлять у жарову шафу на 5 хв і доводять до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть картоплю, смажену у фритюрі, нарізану брусочками (соломкою, часточками, стружкою), або складний гарнір, поряд – смажене філе, яке поливають вершковим маслом.

Котлета по-київськи. Підготовлений та охолоджений напівфабрикат смажать у фритюрі 5–7 хв до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на порційне блюдо чи тарілку кладуть гарнір із 3–4 видів овочів, вареного зеленого горошку, картоплі, смаженої у фритюрі, нарізаної соломкою, вареної цвітної капусти. Поряд з гарніром – крутон із пшеничного хліба, на нього кладуть

котлету, поливають вершковим маслом, кісточку прикрашають папільйоткою, посипають зеленню.

Січеники з птиці, дичини або кроля. З котлетної маси формують січеники овально-приплюснутої форми, обкачують у борошні або білому паніруванні, смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки й доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (варену або смажену картоплю, картопляне пюре, рисову чи гречану кашу, зелений горошок, комбінований гарнір), поряд – січеники (2 шт. на порцію). Поливають розтопленим вершковим маслом чи соусом білим основним, паровим.

Питання 2. Тушковані страви з птиці та кролів. Для тушкування використовують дорослу птицю, тому що в процесі смаження вона стає твердою і несмачною. Перед тушкуванням м'ясо обсмажують на розігрітій із жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, що надає страві відповідного смаку й запаху. Під час тушкування додають ароматичне коріння та спеції. Тушковане м'ясо стає соковитим і смачним.

Птиця, кріль, тушковані в соусі. Підготовлену тушку птиці або кроля смажать на маргарині, розрубують на порційні шматки, заливають соусом червоним основним (цибулевим або червоним з вином) і тушкують 15–20 хв.

Подають із гарніром – варений (припущений) рис чи варена картопля, картопляне пюре, картопля смажена (із сирої).

Птиця, кріль, тушковані в соусі з овочами. Підготовлену тушку птиці чи кроля смажать, розрубують на порції, додають нарізані часточками обсмажену картоплю, пасеровані моркву, петрушку, цибулю, ріпу (попередньо бланшовану), заливають червоним основним соусом і тушкують 20–30 хв. За 5–10 хв до готовності додають консервований зелений горошок або нарізані стручки квасолі.

Подають з овочами та соусом, у якому тушкувалися. Страву можна готувати й у порційних горщиках.

Качка по-селянськи. Підготовлені тушки качок рубають на шматки масою 50 г, обсмажують до напівготовності. На жирі, що залишився після обсмажування качки, пасерують шатковані

соломкою цибулю і моркву.

У горщик кладуть обсмажені шматки качки (3–4 шт. на порцію), додають сіль, перець, пасеровані цибулю і моркву, підготовлену крупу, заливають водою, перемішують, ставлять у жарову шафу, тушкують до напівготовності крупи, додають сметану, доводять страву до готовності під закритою кришкою.

Страву подають у горщиках, зверху її посипають дрібно нарізаною зеленню.

Рагу з птиці, субпродуктів птиці або кроля. Підготовлені тушки птиці або кроля розрубують на шматки, субпродукти обробляють, обсмажують, солять, складають у горщик або інший посуд, заливають бульйоном так, щоб рідина покрила продукти, додають пасероване томатне пюре, нарізану часточками й обсмажену картоплю, нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, перець, тушкують у жаровій шафі до готовності, наприкінці тушкування додають лавровий лист.

Перед подаванням горщик ставлять на тарілку, страву посипають зеленню.

2.2.3. Самостійна робота № 1

Питання:

1. Асортимент, характеристика страв із птиці та кролів.
2. Вимоги до якості страв та строкі їх реалізації.

Література: [1, с. 189–204], [2, с. 189–204], [7, с. 61–74; с. 230–233], [8, с. 69–119], [14, с. 183–185; с. 185–190], [15, с. 343–345], [17, с. 13–114], [19, с. 118–133].

Питання 1. Асортимент, характеристика страв із птиці та кролів

Котлети натуральні із філе птиці (припущені). Котлети припускають з додаванням лимонного соку або кислоти. Перед подаванням котлету кладуть на грінку підсмаженого хліба або випеченого листкового тіста, навколо котлети викладають овочевий гарнір, котлету поливають паровим соусом, страву оформляють лимоном, вареними грибами, зеленню.

Котлети натуральні із філе птиці або кроля (смажені). Перед подаванням, смажені на маслі вершковому, котлети кладуть на грінки, гарнірують складним гарніром: картоплею смаженою або фрі; зеленим горошком, цвітною капустою, морквою, стручками квасолі припущеними. Котлету поливають маслом вершковим, на кісточку накладають папільйотку.

Котлети із філе птиці паніровані смажені. Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть складний гарнір із трьох-чотирьох овочів, поряд – крутон із пшеничного хліба, на нього – котлету, политу маслом вершковим, на кісточку надівають папільйотку. Гарнір можна покласти у тарталетки.

Котлети по-київські. Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть складний овочевий гарнір, поряд – крутон із пшеничного хліба, на нього – котлету; її поливають маслом вершковим; на кісточку накладають папільйотку, прикрашають зеленню.

Вимоги до якості. Котлети із філе курки мають світло-золотисту рівномірно підсмажену кірочку, смак і запах властиві смаженій курці, консистенція м'яка, кірочка хрумка. Масло всередині розтало, але не витікає.

Котлети із філе птиці або кролика, фаршировані соусом молочним із грибами. При відпусканні на підігріту тарілку кладуть крутон, на нього – котлету, поливають маслом, поряд кладуть складний гарнір: картоплю, нарізану соломкою, смажену в жиру, зерна кукурудзи, зелений горошок, мандарини, апельсини (часточки). Окремо подають соус в соуснику, червоний з вином.

Вимоги до якості. Котлета зберегла форму, зовні рум'яна кірочка; на розрізі фарш; смак в міру солоний, ніжний, запах смаженої птиці. Котлету можна фарширувати паштетом з печінки, заправленим вином; зеленим маслом; маслом, заправленим підсмаженими і подрібненими горіхами і вареними нарізаними грибами.

Котлети січені з птиці або кролика з гарніром. Перед подаванням на тарілку або порційне блюдо покласти гарнір (картоплю відварену або смажену, картопляне пюре, рисову або гречану кашу, зелений горошок, складний гарнір), поряд – котлети (2–3 шт. на порцію), полити маслом вершковим.

Вимоги до якості. Котлети січені з курки правильної форми,

на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі – від світло-сірого до кремувато-сірого. Консистенція пухка, соковита. Не допускаються почервоніння м'яса і присмак хліба.

Кролик, тушкований у сметані. Готують у вигляді порційних шматків, їх обсмажують, складають у посуд, додають сіль, спеції, пасеровану цибулю, сметану й тушкують протягом 30 хв. Подають із відвареною картоплею, свіжими помідорами, зеленню.

Шніцель по-столичному. Готують із курей, курчат-бройлерів і кроликів. Використовують м'яке філе окісточків без шкіри та кісток; м'ясо відбивають, додають сіль, перець, змочують у яєчному льєзоні й панірують у хлібних крихтах, нарізаних локшиною. Смажать на розтопленому маслі, подають зі складним овочевим гарніром, на шніцель кладуть шматочок масла вершкового.

Птиця, смажена у фритюрі. Готують, як і кроликів, із вареної до готовності тушки. Подають зі складним овочевим гарніром, поливають розтопленим маслом вершковим.

Кнелі з печерицями. Готують із м'яса курей, курчат та індичок або дичини у спеціальних формочках на водяній бані. Перед подаванням уміст формочки перекладають на підігріті тарілки або блюдо, гарнірують вареними печерицями, кнелі поливають соусом білим з яйцем.

Суфле з м'яса птиці. Готують із попередньо звареної до готовності птиці або дичини. Масу подрібнюють, протирають крізь протиральну машину, з'єднують із молочним соусом середньої густини, сирими яєчними жовтками й сіллю. Масу перемішують, з'єднують зі збитими білками, викладають на порційні сковороди, змащені маслом, поверхню посипають сиром, збризкують маслом і запікають протягом 15 хв при температурі 270°С. Подають у цій самій сковороді, а соус Мадера подають окремо. Стіл сервують лопаточкою для перекладання суфле зі сковороди та тарілку.

Строк зберігання у гарячому стані варених і смажених цілих тушок птиці не більше ніж 1 год. Для більш тривалого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогрівають. Страви з філе птиці і тушки малої дичини готують безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується їхня якість. Страви з котлетної маси зберігають гарячими не більше ніж 30 хв, тушковані – не більше ніж 2 год.

Питання 2. Вимоги до якості страв та строкі їх реалізації

Вимоги до якості варених і припущених страв із птиці та кролів Варена і припущена птиця, кролик нарубані на порції, які складаються з частинки тушки і частинки окосту. Колір філе курки, курчат, кролика, індички від сіро-білого до світло-сірого, окосту – темно-сірий, гусей, качок – світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, ніжна. Смак у міру солоний, без гіркоти, з ароматом, властивим певному виду птиці і соусу. Термін зберігання гарячих варених цілих тушок птиці не більше 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, кладуть у холодильник. Перед використанням розрубують на порції, заливають бульйоном і прогрівають.

Вимоги до якості смажених страв із птиці та кроля. Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, кріль – коричневий, зарум'янений, на розрізі – білий, колір стегенець – темно-сірий. Консистенція кірочки – хрустка, усередині м'яка та соковита.

Котлети по-київськи й інші паніровані вироби повинні мати світло-золотисту, рівномірно підсмажену кірочку; смак і запах – властиві смаженій курці. Консистенція – м'яка, соковита, кірочка хрустка. Масло всередині котлет розтале, але не витікає.

Січеники мають бути правильної форми, на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі – від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція – пухка, соковита. Не допустима наявність почервоніння м'яса та присмаку хліба.

Термін зберігання гарячих смажених цілих тушок птиці – не більше 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції та прогрівають. Порційні вироби смажать безпосередньо перед подаванням, оскільки під час зберігання погіршується їхня якість. Страви з котлетної маси зберігають гарячими не більше 30 хв.

Вимоги до якості тушкованих страв із птиці та кроля. Смак і запах тушкованого м'яса птиці або кроля мають бути з ароматом спецій та овочів. Консистенція – соковита, м'яка, ніжна. Колір птиці – світло-коричневий, овочів – властивий їхньому натуральному вигляду. Гарячими тушковані страви зберігають не більше 2 год.

Запитання для самоперевірки:

1. Який асортимент страв із філе птиці?
2. Як подають страви із філе птиці?
3. Які вимоги до якості страв із філе птиці?
4. Які січені вироби готують з птиці, кролів?
5. Які вимоги до якості січених виробів з птиці?
6. Як здійснюють перевірку органолептичних показників готових виробів?
7. Вкажіть терміни реалізації тушкованих страв з птиці.
8. При якій температурі подають смажені страви з птиці?
9. Який термін зберігання гарячих смажених цілих тушок птиці?

2.2.4. Лабораторне заняття 1

Приготування страв із птиці та кролів

Література: [3, с. 313–322], [5], [10, с. 135–173], [11, с. 132–138], [12, с. 180–184], [17, с. 103–114].

Мета заняття: закріпити та поглибити теоретичні знання, сформувати практичні вміння та навички приготування страв із сільськогосподарської птиці та кролів.

Методичне забезпечення заняття: Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів [1–8; 11; 12], технологічні інструкції, картки, схеми, плакати, інструкції з охорони праці.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: Виробничі столи, ванни, плити, жарова шафа, ваги, сковорідки, каструлі, лопатки, сотейники, обробні дошки, шумівки, лотки, ложки соусні та гарнірні, ножі, столові тарілки, прибори, склянки, сировина.

Правила безпеки праці:

Перед початком роботи слід перевірити: санітарний стан обладнання, наявність заземлення та роботу на холостому ходу.

При приготуванні напівфабрикатів із птиці, дичини та кроликів потрібно правильно тримати руки та ніж, щоб запобігти травмуванню.

Під час смаження у фритюрі не можна допускати розбризкування жиру; вироби необхідно акуратно занурювати та виймати з фритюру.

При смаженні напівфабрикатів із птиці чи кролика основним способом слід правильно (від себе) класти вироби на пательню, не допускаючи розбризкування жиру.

Завдання:

1. Розрахуйте кількість сировини для приготування страв із сільськогосподарської птиці та кролів відповідно до завдання.
2. Складіть технологічні картки страв:

- котлет із філе птиці або кролика, фаршированих соусом молочним з грибами [8, рец. 718, с. 348, 349];
- рагу із птиці, кролика або субпродуктів птиці [8, рец. 702, с. 340, 341];

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. Як потрібно виконувати холодну кулінарну обробку курки?
2. Як слід відокремити та зачистити філе із тушки птиці?
3. Як приготувати густий молочний соус із грибами?
3. Як приготувати напівфабрикат котлети із філе птиці, фаршированої молочним соусом із грибами?
4. Скільки часу слід смажити котлети із філе птиці, фаршировані у фритюрі?
5. Як визначити готовність котлет фаршированих, що доводяться до готовності в жаровій шафі?
6. Як слід подати котлети із філе птиці, фаршировані соусом молочним із грибами?
7. Як нарізати хліб для напівфабрикату «Птиця або кролик по-столичному»?

Порядок виконання роботи

→ Підготувати робоче місце для приготування страв із птиці, дичини та кролика.

Виконати холодну кулінарну обробку птиці (кролика):

1) зняти з тушки філе птиці, зачистити;
2) відокремити мале філе від великого;

3) із малого філе видалити сухожилки, а із великого – залишок ключиці;
4) зачищене велике філе змочити холодною водою, покласти на дошку і ножем зрізати поверхневу плівку;
5) приготувати густий молочний соус із грибами;
6) підготувати білу паніровку;
7) сформувати котлети та два рази запанірувати в білій паніровці;
8) приготувати гарнір (картоплю-фрі або складний гарнір);
9) обсмажити котлети у фритюрі, довести до готовності в жаровій шафі;
10) приподачі котлету можна покласти на грінку [8, рец. 1107], полити вершковим маслом, подати зі складним гарніром або картоплею-фрі.

Приготувати рагу із птиці, кролика або субпродуктів птиці:

- тушку птиці нарубати на шматочки масою по 40–50 г (великі оброблені субпродукти порізати на 2–3 частини);
- шматочки птиці обсмажити до утворення підсмаженої кірочки;
- підготувати овочі;
- підготовлену птицю протушкувати 30–40 хв із бульйоном чи водою та пасерованим томатним пюре;
- після тушкування злити бульйон, приготувати на ньому соус червоний основний, залити ним тушковані шматочки м’яса, додати обсмажені нарізані кубиками картоплю, моркву, цибулю, петрушку і тушкувати протягом 15–20 хв;
- подати рагу разом із соусом і гарніром.

→ Прибрати робоче місце.

→ Подати приготовлені страви для бракеражу.

→ Провести дегустацію страв, результати занести в таблицю бракеражу.

→ Оформити звіт.

→ Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачу.

2.2.5. Лабораторне заняття 2

Приготування страв із птиці та кролів

Література: [3, с. 313–322], [5], [10, с. 135–173], [11, с. 132–138], [12, с. 180–184], [17, с. 103–114].

Мета заняття: закріпити та поглибити теоретичні знання, сформувати практичні вміння та навички приготування страв із сільськогосподарської птиці та кролів.

Методичне забезпечення заняття: Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, технологічні інструкції, картки, схеми, плакати, інструкції з охорони праці.

Матеріально-технічне забезпечення заняття: Виробничі столи, ванни, плити, жарова шафа, ваги, сковорідки, каструлі, лопатки, сотейники, обробні дошки, шумівки, лотки, ложки соусні та гарнірні, ножі, столові тарілки, прибо ри, склянки, сировина.

Правила безпеки праці:

Перед початком роботи слід перевірити: санітарний стан обладнання, наявність заземлення та роботу на холостому ходу.

При приготуванні напівфабрикатів із птиці та кроликів потрібно правильно тримати руки та ніж, щоб запобігти травмуванню.

Під час смаження у фритюрі не можна допускати розбризкування жиру; вироби необхідно акуратно занурювати та виймати з фритюру.

При смаженні напівфабрикатів із птиці чи кролика основним способом слід правильно (від себе) класти вироби на пательню, не допускаючи розбризкування жиру.

Завдання:

1. Розрахуйте кількість сировини для приготування страв із сільськогосподарської птиці та кролів відповідно до завдання.
2. Складіть технологічні картки страв:

- плову із птиці або кролика;
- птиці або кролика по-столичному.

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. З яким гарніром слід подати «Птицю по-столичному»?
2. Як приготувати плов із птиці?
3. Назвіть вимоги до якості плову із птиці.
4. Які вимоги ставляться до якості котлет із філе птиці, фаршированих соусом молочним із грибами?
5. Які вимоги ставляться до якості «Шніцеля по-столичному»?
6. Як приготувати рагу із птиці, кролика або субпродуктів?
7. Які вимоги ставляться до якості рагу із птиці?
8. Які умови та строк реалізації страв із птиці та кролика?

Порядок виконання роботи

→ Підготувати робоче місце для приготування страв із птиці та кролів.

Виконати холодну кулінарну обробку птиці або кролика:
Приготувати плов із птиці або кролика:

- підготувати птицю, нарубавши її масою 40–50 г, обсмажити до утворення кірочки, посипати сіллю та перцем і покластив посуд;
- додати пасеровану моркву, цибулю і томатне пюре;
- залити гарячим бульйоном або водою (із розрахункунорми води для приготування розсипчастої каші);
- покласти промиту рисову крупу і варити до загустіння;
- посуд із пловом поставити в жарову шафу на 30–40 хв.

Приготувати «Птицю або кролика по-столичному»

- відокремити та зачистити філе птиці;
- м’якоть задніх ніжок або спинної частини кролика трохи відбити, м’ясо змочити в яйцях, запанірувати в білому хлібі, нарізаному соломкою та смажити протягом 12–15 хв основним способом;
- довести до готовності під кришкою сковорідки або в жаровій шафі;
- виріб подати зі складним гарніром або картоплею, смаженою у фритюрі.

→ Прибрати робоче місце.

→ Подати приготовлені страви для бракеражу.

→ Провести дегустацію страв, результати занести в таблицю бракеражу.

→ Оформити звіт.

→ Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачу.

РОЗДІЛ ІІІ
ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З РИБИ І НЕРИБНИХ

3.1. Механічна кулінарна обробка риби та нерибних морепродуктів

3.1.1. Лекція 1

План:

1. Організація обробки риби.
2. Обробка лускатої риби.
3. Обробка нерибних морепродуктів.

Література: [1, с. 208–218], [9, с. 280–283], [7, с. 45–61], [14, с. 169–170], [16, с. 99–128], [17, с. 54–70].

Зміст лекції:

Питання 1. Організація обробки риби. Основна мета обробки риби – видалення неїстівних частин і підготовка її до теплової обробки. Первинну обробку риби здійснюють у рибному або м'ясо-рибному цехах залежно від потужності підприємства.

Рибний цех організовують при великих заготівельних підприємствах. Він призначений для централізованого виробництва напівфабрикату «Риба спеціального розбирання охолоджена» (тушки риби без луски, плавників, голови, нутрощів). Напівфабрикати порціонними і дрібними шматочками з риби централізовано виробляти не рекомендується, оскільки білки м'язової тканини риби слабко утримують воду і при їх транспортуванні та зберіганні мають місце великі втрати соку і поживних речовин.

Напівфабрикат виробляють з охолодженої або мороженої риби всіх родин і видів, за винятком осетрових, лососевих, оселедцевих, стрілозубого палтуса, вобли, тарані, азово-чорноморської кефалі.

Технологічний процес обробки риби з кістковим скелетом і приготування напівфабрикату «Риба спеціального розбирання охолоджена» складається з таких операцій: розморожування риби, обчищання луски, відрізування плавників, відокремлення голови, потрошіння (видалення нутрощів), промивання, фіксація в охолод-

женому розсолі, охолодження напівфабрикату, пакування, маркування, зберігання і транспортування. Найбільш трудомісткі операції технологічного процесу – це відокремлення луски, плавників, голови. Ці операції механізовані, їх виконують за допомогою високопродуктивних машин.

Процес обробки риби здійснюється на технологічній лінії, яку комплектують конвеєром, ваннами і стелажами для розморожування риби, лускоочищувальними і голововідсікаючими машинами, плавникорізками, столами з умонтованими мийними ваннами для потрошіння і промивання риби, пересувними ваннами і спеціальним чаном для фіксації напівфабрикату. Робочі місця організовують вздовж конвеєра в такій послідовності, яка відповідає технологічному процесу виробництва напівфабрикату.

Ромзорожують рибу різними способами: у воді, у розчині кухонної солі, на повітрі, в електричному полі надвисокої частоти.

Для розморожування у воді рибу вивільняють від тари, укладають у решітчасті контейнери і вміщують у ванни, які заповнюють холодною і гарячою водою до повного занурення риби (на 1 кг риби беруть 2 л води). Температуру у ванні підтримують на рівні 18–20°С. Тривалість розморожування залежить від виду і розмірів (товщини) риби і початкової температури м’язової тканини. Дрібна риба масою до 1 кг розмерзається 1,5–2, а велика 3–4 год. Перемішування риби у воді скорочує процес розморожування на 30%. Оптимальна швидкість руху води 0,2 м/с.

Процес розморожування вважають закінченим тоді, коли температура в товщі м’язів досягне –1°С. При відтаванні у воді риба набухає і її маса збільшується на 2–3%. Втрати розчинних речовин становлять 0,3–0,5% маси риби. Щоб зменшити втрати мінеральних речовин, у воду додають кухонну сіль (7 г на 1 л води – для прісноводних риб і до 13 г – для морських).

Для розморожування в розчині кухонної солі контейнери з рибою занурюють у 3–5 відсотковий розчин солі на 2–3 год. Для одержання розчину на 1 л води беруть 7–10 г солі. Температура розчину повинна бути не вища 20°С.

На повітрі розморожують велику рибу (сома, рибу-шаблю, нототенію). її вивільняють від упаковки, розкладають на полицях стелажів або на столах так, щоб брикети не торкалися один одного, і витримують 6–10 год при температурі не вище 20°С. Щоб

прискорити процес розморожування, необхідно періодично відокремлювати зовнішній шар риби, який розмерзається швидше, ніж внутрішні. При розморожуванні на повітрі риба втрачає сік, з неї частково випаровується волога, тому маса її зменшується на 20%.

Новим методом дефростації (розморожування) є нагрівання риби в електричному полі надвисокої частоти. Цей спосіб дає добрі результати, оскільки скорочується час розморожування і риба зберігає майже всі свої поживні речовини.

Після розморожування рибу обчищають від луски на спеціальних лускообчи-щувальних машинах. Для риби з великою лускою (сазана, ляща та ін.) використовують лускоочищувальні барабани продуктивністю 1,5 т/год. Луска видаляється при терті риби об терткову поверхню барабана. Тривалість обчищання 2–3 хв.

Рибу не розморожують у теплій воді (температура 35–40°С), тому що від цього консистенція зовнішніх шарів м'язової тканини стає пухкою, з'являється запах риби, що довго лежала.

Рибу з дрібною лускою (тріска, морський окунь та ін.) обчищають на лускоочищувальних машинах продуктивністю 20–30 риб/хв. Робочим органом машини є ролик з шипами, який швидко обертається. Тушку риби злегка притискують до ролика і переміщують уручну хвостом вперед.

Спинні, черевні, анальні, грудні плавники відрізують на рівні шкіряного покриву на плавникорізці продуктивністю 30 риб/хв, а хвостовий плавник на 1–2 см вище від шкіряного покриву – на дисковій риборізці.

Голови відокремлюють на голововідсікаючій машині продуктивністю 30–40 риб/хв. У дрібної риби (масою до 200 г) голову залишають, з неї видаляють зябра й очі.

Видалення нутрощів і промивання риби здійснюють уручну на робочих місцях, які організовують з обох боків конвеєрної лінії і обладнують столиками з умонтованою мийною ванною. Кришка стола має отвір на бачок для збирання відходів. На столі має бути обробна дошка і ножі кухарської трійки. Після потрошіння рибу промивають у ваннах проточною водою, потім перекладають у пересувні ванни (за допомогою металевого ковша) і перевозять до чана для фіксації, щоб створити несприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і збільшити водо-утримуючу властивість тканин риби. *Фіксація* – це обробка риби протягом 5–10 хв 15–18%

розчином кухонної солі, охолодженим до температури –4...–6°С. Співвідношення розсолу і риби 2:1.

У процесі фіксації м'язова тканина швидко охолоджується, поверхневий шар насичується сіллю. При цьому підвищується водоутримуюча властивість білків і на 5–12% зменшуються втрати соку і відповідно маса напівфабрикату при зберіганні, транспортуванні і порціонуванні. Підвищений вміст солі в м'язовій тканині знижує температуру замерзання, завдяки чому рибу можна зберігати при температурі –1...–2°С без підмерзання. Після фіксації напівфабрикати укладають на тару із сітчастими лотками (для стікання розсолу) шаром не більше 15 см, вміщують у холодильну камеру з температурою –1...–3°С і витримують 2–4 год. При цьому вирівнюється температура по всій товщі м'язової тканини риби до 4–8°С, з поверхні стікає розсіл. Охолоджений напівфабрикат запаковують у металеву тару, зважують, маркують і відправляють на доготівельні підприємства.

Термін зберігання напівфабрикату 24 год при температурі 4°С, на заготівельному підприємстві – не більш ніж 8 год.

Рибу повторно не заморожують, бо вона втрачає багато соку і буде несмачною.

М'ясо-рибний цех організовують на підприємствах, що працюють на сировині. В цьому цеху передбачають окремі ділянки для обробки м'яса, птиці і риби. Порівняно з рибним цехом заготівельного підприємства технологічні процеси на ділянці обробки риби менш механізовані, оскільки тут переробляють незначну кількість сировини. У м'ясо-рибному цеху розміщують ванну для розморожування мороженої і вимочування солоної риби, стелаж для розморожування риби, столи для обробки риби і приготування напівфабрикатів, м'ясорубку.

Мороженну рибу розморожують двома способами: у воді і на повітрі, У воді розморожують дрібну і середніх розмірів рибу, на повітрі – осетрову, брикети рибного філе, велику рибу з кістковим скелетом.

Розморожену рибу не зберігають, її відразу обробляють і використовують для приготування страв.

Солону рибу вимочують, оскільки вона містить від 11 до 22% солі. Риба, яку вживають для смаження, повинна мати не більш ніж 2%, а для варіння – не більше 5% солі.

Рибу вимочують двома способами: змінюючи воду і під проточною водою від 6 до 12 год. При першому способі рибу кладуть у ванну і заливають холодною водою, температура якої 10–12°С. Води беруть удвічі більше, ніж риби. Воду періодично міняють через 1, 2, 3, 6 год.

При другому способі рибу кладуть у спеціальну ванну на дерев'яну решітку, під якою знаходяться труби з отворами, через які подають воду. Вода постійно омиває рибу і виливається через трубу у верхній частині ванни.

Вміст солі в рибі визначають методом пробного варіння.

При розморожуванні риби на повітрі, її накривають поліетиленовою плівкою для зменшення випаровування вологи з поверхні.

Обробляють рибу вручну. Для цього організовують робоче місце, де встановлюють виробничий стіл, на якому розміщують обробну дошку з маркуванням «РС» (риба сира), шкребки для обчищання луски або рибочистку РО-1, ножі кухарської трійки (середній – для видалення плавників, малий – для потрошіння, великий і середній – для відокремлення голів).

Напівфабрикати готують на окремих робочих місцях. Для приготування порціонних напівфабрикатів встановлюють виробничий стіл, на якому розміщують ваги настільні циферблатні, обробну дошку, ножі кухарської трійки, тару для риби, напівфабрикатів, спецій, паніровок.

На робочому місці для приготування рибної січеної маси (натуральної та котлетної) і напівфабрикатів має бути м'ясорубка, ванна і виробничий стіл. На столі розташовують ваги, обробну дошку, панірувальний ніж, тару для січеної маси, напівфабрикатів, спецій, паніровок, води.

Осетрова риба надходить на підприємства в невеликій кількості, тому її обробляють на тих самих робочих місцях, що і рибу з кістковим скелетом. При цьому використовують окремий інвентар, а для обшпарювання – наплитний казан із сіткою-вставкою.

Процеси обробки риби лускатої, безлускатої, осетрової, для фаршірування мають свої особливості, тому їх розглянуто окремо.

Питання 2. Обробка лускатої риби. Залежно від розміру і кулінарного використання застосовують кілька способів обробки риби.

Обробка риби для використання цілою. Цілою використовують дрібну рибу масою 75–200 г (салаку, корюшку, свіжі оселедці), а також рибу, призначену для бенкетних страв (судака, лососевих). Процес обробки риби (крім окуневих) складається з таких операцій: розморожування мороженої риби, обчищання луски, видалення плавників, зябер, очей, нутрощів (через розріз на черевці), промивання.

Розморожують дрібну рибу у воді. Луску обчищають вручну шкребками чи середнім ножем кухарської трійки, або за допомогою механічного пристрою РО-1 у напрямі від хвоста до голови, спочатку з боків, а потім з черевця. Обчищати луску треба акуратно, щоб не пошкодити шкіру.

Для легшого обчищення риби від луски, її занурюють на 1 с в окріп або тримають 3–5 хв у воді з оцтом.

Плавники видаляють, починаючи з спинного. Для цього рибу кладуть на бік спинкою вправо (хвостом від себе), середнім ножем кухарської трійки підрізують м'якоть з одного боку плавника по всій його довжині, потім – з другого, переклавши рибу хвостом до себе.

Підрізаний плавник притискують до дошки ножем, лівою рукою відводять рибу убік, тримаючи її за хвіст, при цьому плавник легко видаляється. Аналогічно видаляють анальний плавник, решту плавників відрізують або відрубують.

З голови видаляють зябра, підрізавши з обох боків під зябровими кришками, і очі.

Потрошать рибу через розріз у черевці. Для цього її кладуть на бік хвостом до себе й обережно розрізують черевце від голови до анального отвору (можна навпаки) так, щоб не пошкодити жовчний міхур, інакше риба матиме гіркий смак. З розрізаного черевця ножем видаляють нутрощі і зачищають внутрішню порожнину від плівок і згустків крові. Ділянки м'якоті, на які просочилася жовч, видаляють.

Випотрошену рибу ретельно промивають проточною холодною водою і обсушують. Для цього її вміщують у контейнери з решітчастим дном. До теплової обробки рибу зберігають у холодильнику.

Кількість відходів при обробці тушки з головою становить 20%, а тушки без голови – 35%. Використовують рибу цілою тушкою для варіння і смаження.

Розбирання риби на порціонні шматочки-кругляки. Використовують рибу середніх розмірів масою до 1,5 кг. Процес обробки складається з розморожування риби, обчищання луски, видалення плавників, голови, нутрощів (через отвір, що утворився після відтинання голови), промивання, нарізування.

Рибу розморожують, обчищають від луски і видаляють плавники так, як описано вище.

Середнім ножем кухарської трійки роблять глибокий надріз м'якоті біля зябрових кришок з обох боків, перерубують хребет і відокремлюють голову разом з частиною нутрощів. Через утворений отвір видаляють залишки нутрощів, плівки і згустки крові. При цьому черевце залишається цілим.

Рибу промивають, обсушують і нарізують упоперек під прямим кутом на порціонні шматочки-кругляки, які використовують для варіння, смаження, фарширування. Кількість відходів становить 35–40%.

Розбирання риби на філе. Рибу масою більш ніж 1,5 кг розбирають на філе методом пластування, потім нарізують на порціонні шматочки або використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси.

Рибу розморожують на повітрі, обчищають луску, видаляють плавники, голову, нутрощі (через розріз у черевці), зачищають внутрішню порожнину, промивають і обсушують. Потім кладуть на чисту суху обробну дошку і, починаючи з хвоста або голови, зрізують половину риби – філе, ніж ведуть паралельно до хребта, але так, щоб на ньому не залишилося зверху м'якоті.

Внаслідок пластування дістають два філе: зі шкірою і реберними кістками (верхнє філе) і зі шкірою, хребетною і реберними кістками (нижнє філе). Філе нарізують упоперек на порціонні шматочки. Маса шматочків з хребетною кісткою має бути на 10% більшою від маси шматочків без кісток. Кількість відходів становить 43%.

Філе зі шкірою і реберними кістками дістають після видалення хребта. Для цього нижнє філе кладуть хребтом до дошки (шкірою догори) і, починаючи з хвоста або голови, зрізують м'якоть з хребтової кістки. Кількість відходів при цьому способі розбирання збільшується на 7–10%.

Щоб мати філе зі шкірою без кісток, необхідно зрізати реберні

кістки. Філе зі шкірою і реберними кістками кладуть на дошку шкірою донизу і, починаючи з потовщеної частини м'якоті спинки, гострим ножем зрізують реберні кістки.

Філе нарізують упоперек на порціонні шматочки і використовують для смаження, припускання і запікання. Кількість відходів становить 48–49%.

При розбиранні риби на філе без кісток і шкіри (чисте філе) рибу не обчищають від луски, оскільки вкрита лускою шкіра не так рветься і з неї краще зрізується м'якоть. Після видалення реберних кісток філе кладуть на обробну дошку шкірою донизу, хвостом до себе і, відступивши від його кінця на 1 см, зрізують м'якоть з шкіри, тримаючи ніж під кутом і ведучи його впритул до неї.

Філе риби використовують для приготування напівфабрикатів, для смаження у фритюрі, запікання, приготування січеної натуральної і котлетної маси, начинок.

Кількість відходів при розбиранні риби на чисте філе становить 50–68%.

Питання 3. Обробка нерибних морепродуктів.

Краби – великі морські раки масою 3–5 кг надходять на підприємства масового харчування у вигляді консервів. Перед приготуванням страв консервні банки розкривають, знімають папір і кісткові пластинки, відокремлюють цілі шматочки м'якоті. Використовують для приготування салатів, закусок і других гарячих страв. Відходи і втрати становлять 20%.

Креветки – морські рачки до 15 см завдовжки, масою 75 г. М'ясо креветок, як і м'ясо крабів, – джерело білка і мінеральних речовин. Креветки надходять свіжозамороженими, варено-охолодженими, а також консервованими. Морожені креветки розморожують на повітрі при температурі 18–20°С протягом двох годин для того, щоб розділити блок на частини. Розморожувати повністю креветки не рекомендується, оскільки голови їх потемніють і погіршиться зовнішній вигляд. Використовують у натуральному вигляді, для салатів, закусок, перших і других страв, ними також оздоблюються рибні страви.

Омари і лангусти – найбільші ракоподібні масою 4–10 кг. На підприємства масового харчування надходять свіжими, варено-

мороженими, розібраними (шийки в панцері) і консервованими. Морожені ракоподібні варять у підсоленій киплячій воді (на 1 кг – 2 л води, 100 г солі, коріння петрушки, перець горошком, лавровий лист) протягом 15–20 хв. У гарячому вигляді відокремлюють м'ясо від панцера. Омари і лангусти використовують відвареними або смаженими, а з консервованих готують гарячі і холодні закуски.

Кальмари – це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має м'ясо кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17–21%), до складу його входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни В, B_{12}, РР. На підприємства масового харчування надходять нерозібрані морожені кальмари, а також у вигляді напівфабрикатів. їх розморожують у холодній воді при температурі 20°С, потрошать, видаляють нутрощі, рогову порожнину й очі. Щоб відокремити плівку, кальмарів занурюють на 3–4 хв у гарячу воду (65–70°С), інтенсивно перемішують, потім промивають 2–3 рази у холодній воді. Щоб зменшити втрати, кальмари обшпарюють протягом 30 с і промивають, при цьому м'ясо набуває рожевого забарвлення. Використовують для варіння. Варені кальмари нарізають на шматочки різної форми і вживають для приготування салатів, вінегретів, додають до начинок.

Морський гребінець – двійчастий молюск у черепашці. їстівна частина – мускул і мантія. Надходить на підприємства масового харчування свіжомороженим, вареним і консервованим. Його розморожують на повітрі при температурі 18–20°С (блоки розкладають в один ряд і залишають на 1–1,5 год). Потім морський гребінець ретельно промивають холодною водою, використовують для варіння. З морського гребінця готують холодні страви і закуски, перші, другі, смажені і запечені страви, начинки. При розмороженні відходи і втрати становлять 6%.

Мідії й устриці – поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. У ньому міститься така сама кількість білків, як і в м'ясі домашніх тварин, морській і річковій рибі, а мінеральних речовин і мікроелементів навіть більше. Мідії мають лікувальні властивості завдяки високому вмісту йоду, тому їх рекомендують хворим на атеросклероз і при порушенні функцій щитовидної залози.

Для приготування страв з живих і морожених устриць і мідій їх ретельно обчищають від водоростей і піску, промивають, потім гострим ножем розкривають стулки черепашок. Для перших страв м'ясо молюсків спочатку промивають, заливають холодною водою, доводять до кипіння, додають коріння петрушки, ріпчасту цибулю, сіль і варять на невеликому вогні 7–10 хв. Відходи і втрати становлять 83%. Варені устриці подають до столу на одній із стулок черепашки, як на блюдці. Верхню стулку заздалегідь знімають, а молюск кладуть разом з другою стулкою у підсолену воду, яку охолоджують харчовим льодом.

Варено-морожені мідії розморожують у холодній воді або на повітрі і промивають. З них готують салати, холодні і гарячі закуски, начинки, перші страви. Свіжі живі устриці і мідії зберігають 3–5 год при температурі 15–18°С.

Трепанги мають тіло циліндричної форми, вкрите короткими щупальцями, колючками (шипами). Смак м'яса трепангів нагадує смак хрящів осетрових риб. На підприємства масового харчування надходять трепанги сушені, морожені, консервовані. Сушені трепанги мають світлокоричневий колір, вкриті вугільним порошком, який використовують у процесі сушіння. їх ретельно промивають теплою водою, щоб видалити порошок, потім заливають холодною водою і залишають для набухання на одну добу, 2–3 рази міняючи воду. В процесі набухання маса трепангів збільшується в п'ять разів. Після цього їх розрізають уздовж черевця, видаляють рештки нутрощів і варять 2–3 год. Використовують для приготування холодних страв, соусів, додають до перших і других страв. їх смажать, тушкують, запікають, використовують як начинки і гарніри до страв з риби і м'яса. Відходи і втрати становлять 6%.

Морська капуста – водорість коричневого або темно-зеленого кольору, багата на мікроелементи (йод, кобальт, нікель, молібден, рубідій та ін.) і вітаміни С, В, B_{12}, А, О, Е, тому її використовують для приготування дієтичних страв. На підприємства масового харчування надходить сушеною, мороженою й консервованою. Сушену морську капусту обчищають від механічних домішок, замочують у холодній воді у співвідношенні 7–8:1 протягом 12 год і промивають. Морожену капусту розморожують у холодній воді протягом 30 хв, а потім промивають. Сушену і морожену капусту

кладуть у киплячу воду без солі (на 1 кг 2 л води) і варять протягом 2 год при слабкому кипінні, поки не стане м'якою. Готову капусту зберігають у відварі до наступного дня. Відвар зливають, капусту заливають холодною водою і зберігають у холодильній шафі. Використовують для приготування салатів, вінегретів, соусів, перших страв, подають як гарнір.

3.1.2. Лекція 2

План:

1. Напівфабрикати з риби з кістковим скелетом.
2. Підготовка риби для фаршірування.

Література: [1, с. 208–218], [9, с. 280–283], [7, с. 135–144], [14, с. 66–70], [19, с. 55–67].

Питання 1. Напівфабрикати з риби з кістковим скелетом.

Для *варіння* використовують цілу оброблену рибу з головою або без неї, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки, які нарізують упоперек волокон під прямим кутом з пластованої риби з шкірою і кістками або з шкірою без кісток. Щоб уникнути деформації риби при варінні, на шкірі роблять надрізи в 2–3 місцях.

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

Для *смаження основним способом* використовують цілу рибу, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, а також порційні шматочки, які нарізують під кутом 30° з пластованої риби на філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток (як для припускання).

Підготовлені напівфабрикати перед смаженням посипають сіллю, обкачують у просіяному борошні або сухарях, або в суміші борошна і сухарів.

Для *саження у фритюрі* використовують рибу цілою, порційні

шматочки, які нарізують з пластованої риби на філе без шкіри і кісток (чистого філе). Рибу нарізують під кутом 30°, обсушують, посипають сіллю, обкачують у борошні, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці (подвійне панірування).

Для страви *«Трубочки рибні»* чисте філе риби нарізують тонкими шматочками 1 см завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, кладуть начинку, загортають у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

Приготування начинки. Варені яйця, зелень петрушки, цибулю (зелену або ріпчасту) дрібно нарізують, додають відварені і спасеровані гриби, сіль і змішують.

Для страви *«Риба смажена з зеленим маслом»,* рибу розбирають на філе без шкіри і кісток і нарізають у вигляді стрічки 4–5 см завширшки, 1 см завтовшки, 15–20 см завдовжки, злегка відбивають, обкачують у борошні, льєзоні і білій паніровці. Напівфабрикат згортають з обох боків, надають форми вісімки і сколюють шпажкою.

Для напівфабрикату у вигляді бантика філе нарізають на порційні шматки прямокутної форми або у вигляді ромба. Роблять розріз, згортають у вигляді бантика і обкачують в льєзоні і сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

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

Перед *смаженням у фритюрі* рибу опускають у тісто – кляр. Для приготування тіста жовтки яєць розтирають з олією, додають молоко, сіль, борошно, перемішують, щоб не було грудок, і залишають на 10–15 хв. для набухання білків клейковини. Перед смаженням у тісто кладуть збиті білки й обережно перемішують.

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

Для *тушкування* використовують цілу рибу, порційні шматки – кругляки, порційні шматки, нарізані з філе з шкірою і кістками, з філе із шкірою без кісток.

Усі технологічні процеси виконують з дотриманням правил санітарії та гігієни. Увесь посуд а інвентар для роботи з рибою маркують літерами, або кольоровим позначенням. Зберігають напівфабрикати в окремих холодильних камерах. Під час теплової обробки напівфабрикатів дотримуються правил роботи з парою, окропом, гарячою олією.

Усі норми відходів під час приготування напівфабрикатів вказані у таблицях втрат сировини у збірниках рецептур.

Питання 2. Підготовка риби для фарширування. Для фарширування використовують судака, щуку, коропа. Рибу фарширують цілою, у вигляді батона і шматочками-кругляками. Для фарширування рекомендується використовувати охолоджену рибу, а щуку – живу, оскільки в мороженої риби шкіра розривається.

Щуку, призначену для фарширування цілою, обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру, відрізують плавники, промивають, обсушують, підрізують шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки «панчохою». Плавникові кістки підрізують у середині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилась з хвостом. Шкіру промивають і обсушують.

Рибу розбирають на чисте філе. М’якоть використовують для приготування начинки, якою щільно наповнюють шкіру, надаючи їй форми риби. Біля хвоста роблять кілька проколів, щоб видалити повітря. До тушки прикладають голову або пришивають її.

Рибу загортають у марлю або пергамент, перев’язують шпагатом, кладуть на решітку рибного казана і припускають.

Для приготування начинки: М’якоть риби нарізують на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді, і пропускають через м’ясорубку. До маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, мелений перець, маргарин і все це ще раз пропускають через м’ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

У вигляді батона щуку фарширують тоді, коли риба надходить

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

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

З м'якоті видаляють кістки і готують начинку (як і для фарширування щуки).

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

Коропа для фарширування цілим підготовляють так само, як і судака, але спочатку знімають луску. Підготовлену рибу наповнюють начинкою, отвір зашивають. Фаршировану рибу панірують у борошні, смажать.

Приготування начинки. Оброблені сушені гриби варять до готовності, потім дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею. На грибному відварі варять розсипчасту рисову або гречану кашу. До готової каші додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця (для в'язкості начинки), мелений перець, сіль. Все добре перемішують. Можна додати посічений часник.

Для фарширування порційними шматочками коропа, сазана обробляють і нарізують на порційні шматочки-кругляки. З кожного шматочка обережно відокремлюють м'якоть разом з кістками, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишають тонкий шар м'якоті (0,5 см). З м'якоті готують начинку (як для фарширування щуки), якою наповнюють кожний порційний шматочок. Товщина круг-

ляків повинна бути не більш як 5 см. Використовують для припускання.

Фаршировану рибу подають на бенкетах на овальних блюдах. Звзвичай подають охолодженою. Готову рибу нарізають на порційні шматки. Прикрашають соусом майонез, шматочками лимону. Під рибу кладуть листя салату.

3.1.3. Лекція 3

План:

1. Приготування рибних напівфабрикатів для варіння, припускання, смаження.
2. Напівфабрикати з рибної січеної натуральної та котлетної маси.

Література: [1, с. 208–218], [9, с. 280–283], [7, с. 135–144], [14, с. 58–70], [15, с. 104–121].

Зміст лекції:

Питання 1. Приготування рибних напівфабрикатів для варіння, припускання, смаження. З обробленої риби готують напівфабрикати для варіння, припускання, смаження з невеликою кількістю жиру (основним способом) і у великій кількості жиру (фритюрі), запікання, тушкування.

Розрізняють напівфабрикати натуральні, січені натуральні і з котлетної маси. При цьому застосовують такі способи: нарізування, відбивання, маринування, подрібнення, вибивання, панірування.

Нарізування. Рибу нарізують упоперек волокон, тримаючи ніж під прямим кутом або 30°, залежно від виду напівфабрикату.

Нарізані шматочки риби не зберігають: з них швидко виділяється велика кількість соку і поживних речовин.

Відбивання. Нарізані шматочки риби відбивають сікачем, який заздалегідь змочують холодною водою. При цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, вирівнюється його товщина, він набуває відповідної форми. Все це сприяє рівномірній тепловій обробці.

Маринування. Нарізані шматочки риби збризкують лимонною

кислотою або оцтом і тримають на холоді, щоб надати готовим стравам специфічного смаку й аромату, а також для розм'якшення сполучної тканини.

Подрібнення. застосовують при приготуванні січеної натуральної і котлетної маси. Чисте філе риби подрібнюють на м'ясорубці. При цьому структура сполучної тканини порушується, що полегшує теплову обробку. Хліб, який входить у котлетну масу, надає виробам пухкості, соковитості, оскільки утримує вологу.

Вибивання. Січену натуральну і котлетну масу вибивають. При цьому маса збагачується повітрям, стає більш однорідною, а вироби пухкими.

Панірування. Перед смаженням підготовлені напівфабрикати риби панірують, тобто обкачують у борошні або мелених сухарях з пшеничного хліба (червона паніровка), чи в дрібно потертому черствому пшеничному хлібі без скоринки (біла паніровка), або в пшеничному хлібі, який нарізують соломкою чи дрібними кубиками (хлібна паніровка). Мета панірування полягає у тому, щоб зменшити витікання соку і випаровування води з поверхні виробів, внаслідок чого утворюється апетитна рум'яна кірочка, а готовий виріб буде соковитим.

Щоб паніровка краще трималася на поверхні напівфабрикатів, перед панірованням їх змочують у яйці або льєзоні. Для приготування 1 кг льєзону потрібно 670 г яєць або меланжу, 340 г води і 10 г солі.

Запаніровані напівфабрикати не підлягають зберіганню, адже сік, який виділяється з них, зволожує паніровку і вона буде відставати.

Напівфабрикати з риби. Для варіння використовують цілу оброблену рибу з головою або без неї, пласти осетрової риби, порціонні шматочки-кругляки, порціонні шматочки, які нарізують упоперек волокон під прямим кутом з пластованої риби з шкірою і кістками або з шкірою без кісток. Щоб уникнути деформації риби при варінні, на шкірі роблять надрізи в двох-трьох місцях.

Для припускання вживають цілу рибу, невеликі пласти осетрової, порціонні шматочки з пластованої риби на філе з шкірою без кісток. Шматочки нарізають під кутом 30°, починаючи від хвоста, 1–1,5 см завтовшки. При цьому виходять плоскі, широкі шматочки, які швидко і рівномірно прогріваються в малій кількості

рідини, не деформуються.

Для смаження основним способом використовують цілу рибу, пласти осетрової риби, порціонні шматочки-кругляки, а також порціонні шматочки, які нарізують під кутом 30° з пластованої риби на філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток, філе без шкіри і кісток.

Підготовлені напівфабрикати перед смаженням посипають сіллю, обкачують у просіяному борошні.

Для смаження у фритюрі використовують рибу цілою, порціонні шматочки, які нарізують з пластованої риби на філе без шкіри і кісток (чистого філе). Рибу нарізують під кутом 30°, обсушують, посипають сіллю, обкачують у борошні, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці (подвійне панірування).

Риба в тісті. Для страви чисте філе риби нарізують брусочками 1–1,5 см завтовшки, 5–6 см завдовжки, складають у посуд, що не окислюється, і маринують на холоді 15–30 хв. Для маринування до рибу додають сік лимона або лимонну кислоту, сіль, перець чорний мелений, олію, дрібно нарізану зелень петрушки і все перемішують. Перед смаженням у фритюрі брусочки риби обмочують у тісті кляр.

Приготування тіста кляр. Просіяне борошно розводять теплим молоком або водою (20–30°С), розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, розтерті сирі жовтки яєць, сіль і залишають на 10–15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки яєць і обережно перемішують.

Трубочки рибні. Для страви чисте філе риби нарізують під кутом 30° тонкими шматочками 1 см завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, кладуть начинку, загортають у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях. Використовують для смаження в жирі.

Приготування начинки. Варені яйця, зелень петрушки, цибулю (зелену або пасеровану ріпчасту) дрібно нарізують, додають сметану, сіль і змішують.

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

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

Крученики. Для приготування страви рибу розбирають на чисте філе і ділять на дві частини. З однієї частини філе нарізують тонкі широкі скибочки (2 шт. на порцію) і злегка відбивають їх сікачем, з другої – готують начинку. Для цього шматочки риби пропускають через м'ясорубку, до утвореної маси додають розмочений у молоці або воді пшеничний хліб, сирі яйця, злегка пасеровану цибулю, сіль, перець, усе добре змішують.

На відбиті шматочки риби кладуть начинку, загортають їх у вигляді трубочок, перев'язують ниткою, обкачують у борошні. Напівфабрикат обсмажують, а потім тушкують.

Питання 2. Напівфабрикати з рибної січеної натуральної та котлетної маси. Січену натуральну та котлетну масу виготовляють з риби, яка не має дрібних кісток (щуки, судака, сома, миня, хека, тріски та ін.).

До складу *натуральної січеної маси* входить м'якоть риби, сало шпик, часник, сіль, перець.

Рибу розбирають на чисте філе, нарізують невеликими шматочками, додають шматочки сала шпик, часник і пропускають два рази через м'ясорубку. До утвореної маси додають сіль, перець, вибивають.

З натуральної січеної маси виготовляють напівфабрикати: ковбаски рибні українські, січеники рибні українські, товченики рибні.

Ковбаски рибні українські. Підготовлену січену натуральну масу порціонують, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у яйці, обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

Січеники рибні українські виготовляють із січеної маси без перцю і часнику по 1–2 шт. на порцію. Чисте філе риби разом із салом шпик пропускають через м'ясорубку. До маси додають сіль і яйця, перемішують, вибивають. Утворену масу порціонують, надають форму кружалець 1 см завтовшки, зверху на них кладуть начинку, краї з'єднують, формують напівфабрикат овальної форми, змочують у яйці, обкачують у білій паніровці. Використовують для смаження в жирі.

Приготування начинки. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають сухарі, січені варені яйця, розтертий із сіллю

часник і перець.

Товченики рибні. Невеликі шматочки філе риби без шкіри і кісток (судака, щуки, тріски, морського окуня) і дрібно нарізану ріпчасту цибулю добре розтовчують у ступці або двічі пропускають через м'ясорубку, додають борошно або картопляний крохмаль, сіль, перець і перемішують. З одержаної маси формують кульки (2 шт. на порцію). Використовують для припускання.

При паніруванні напівфабрикатів із січеної натуральної і котлетної маси слідкують, щоб паніровка не потрапила всередину, інакше при смаженні на поверхні виробів будуть утворюватись тріщини.

До складу *котлетної маси* входять м'якоть риби, пшеничний хліб, вода або молоко, сіль і перець.

Чисте філе риби нарізують на невеликі шматочки. Білий черствий хліб без скоринки замочують у молоці або воді для набухання. Філе і розмочений хліб пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, ретельно перемішують у фаршемішалці або вручну і вибивають.

Хліб беруть дво-, триденної випічки з борошна І сорту. Він добре вбирає і утримує воду, завдяки чому вироби мають пористу структуру і соковиту консистенцію.

Для одержання високоякісних виробів з котлетної маси необхідно суворо дотримуватися встановленого співвідношення хліба і м'якоті риби.

До котлетної маси з нежирної риби рекомендується додавати жир яловичий, свинячий, риб'ячий або вершкове масло (50–100 г на 1 кг м'якоті). Щоб котлетна маса була не дуже в'язкою, до неї додають пропущену через м'ясорубку охолоджену варену рибу (1/3 норми). До котлетної маси можна також додавати молочко свіжої риби (не більш ніж 6% маси нетто риби), у цьому разі норму закладання риби зменшують.

При приготуванні котлетної маси з риби, в якій мало клейких речовин (тріска, окунь морський, сквама та ін.), можна додавати яйця з розрахунку 1/10 або 1/20 шт. на порцію.

Приготовлену котлетну масу охолоджують і відразу виготовляють з неї напівфабрикати: січеники з риби, котлети рибні Бужок, кульки рибні, січеники рибні, фаршировані маслом вершковим, січеники рибні, фаршировані цибулею і шпинатом, галушки рибні, рулет.

Січеники з риби. Чисте філе риби (судака, щуки, окуня, тріски, хека та ін.) нарізують на невеликі шматочки, додають нарізану на шматочки сиру ріпчасту цибулю, розмочений у воді або молоці черствий пшеничний хліб і пропускають через м'ясорубку. Додають сіль, чорний мелений перець, сирі яйця, добре перемішують, вибивають. Масу порціонують, обкачують у мелених сухарях, надають овально-приплюснутої форми 1,5 см завтовшки, смажать.

Котлети рибні Бужок. Філе риби без шкіри і кісток нарізують на шматочки, додають сало-сирець, попередньо замочений у молоці черствий пшеничний хліб і пасеровану на маргарині ріпчасту цибулю. Все разом пропускають через м'ясорубку. До одержаної маси додають яйця, твердий сир, натертий на крупній тертці, ретельно перемішують і вибивають. З маси формують котлети, обкачують їх у білій паніровці, надаючи овальної форми, смажать.

Биточки з **тріски і молочного сиру.** Чисте філе тріски пропускають через м'ясорубку, додають розмочений білий хліб, нарізану ріпчасту цибулю і ще раз пропускають через м'ясорубку. Масу солять і додають протертий сир, добре перемішують і вибивають, потім порціонують, формують биточки 1,5 см завтовшки, пані-рують у борошні. Використовують для смаження основним способом.

Кульки рибні. До котлетної маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують, вибивають, порціонують, надають форму кульок діаметром до 3 см (4 шт. на порцію), змочують у яйцях, обкачують у сухарях, смажать у жирі.

Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим. Рибне філе без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку разом з тертим черствим пшеничним хлібом, додають яйця, сіль, перець, перемішують, вибивають. Масу порціонують, формують кружальця 1–1,5 см завтовшки, на середину яких кладуть охолоджене вершкове масло, краї з'єднують, надають овальної форми, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, змочують в яйці і ще раз панірують у білій паніровці. Використовують для смаження в жирі.

Січеники рибні, фаршировані цибулею і шпинатом. Рибне філе без шкіри й кісток пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, тертий черствий пшеничний хліб і ще раз пропускають через м'ясорубку. До маси додають яйця, сіль, перець і добре перемішують, вибивають. Рибну масу порціонують, форму-

ють кружальця 1 см завтовшки, на середину кожного з них кладуть начинку. Краї з'єднують, надають овальної форми, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці (двічі).

Використовують для смаження в жирі.

Приготування начинки. Нарізані зелену цибулю і шпинат злегка пасерують, охолоджують, додають посічені яйця, сіль, перець і перемішують.

Галушки рибні. До котлетної маси додають сирі яйця, злегка пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно посічений часник, молоко, добре змішують, вибивають, порціонують і формують кульки масою 15–18 г (6–7 шт. на порцію). Використовують для варіння.

Рулет. Підготовлену котлетну масу кладуть на мокру полотняну серветку, надають форму прямокутника 1,5–2,0 см завтовшки, 18–20 см завширшки, посередині уздовж кладуть начинку, краї маси з'єднують за допомогою серветки так, щоб один край маси покривав другий.

Приготування начинки. Варені гриби нарізують скибочками, додають пасеровану нашатковану ріпчасту цибулю, посічені варені яйця, сіль, мелений перець, перемішують.

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

Для напівфабрикатів з січеної натуральної та котлетної маси форма має відповідати виду напівфабрикату, поверхня повинна бути без тріщин і ламаних країв, рівномірно запанірована.

Рибні напівфабрикати зберігають при температурі від 0 до –4°С: цілу розібрану рибу – 24 год; рибний фарш – 6–8 год; котлетну масу 2–3 год (її викладають на лотки шаром до 5 см), напівфабрикати з котлетної маси – до 24 год.

Напівфабрикати порціонними шматочками зберігати не рекомендується, тому вони відразу підлягають тепловій обробці.

Рибні напівфабрикати для доготівельної мережі підприємств масового харчування і кулінарних магазинів охолоджуються про-

тягом 2–3 год при температурі 0–4°С і зберігають не більш ніж 8 год. До загального терміну реалізації відносять час зберігання і транспортування.

Якщо напівфабрикат піддавали фіксації, то вміст солі в ньому не повинен перевищувати 1%.

3.1.4. Самостійна робота № 1

План:

1. Хімічний склад і харчова цінність риби.
2. Класифікація риби.

Література: [2, с. 205–208], [8, с. 69–119], [14, с. 169–170], [15, с. 90–99], [17, с. 133–157].

Питання 1. Хімічний склад і харчова цінність риби. Значне місце в українській кухні займає риба. Це продукт високої харчової цінності, оскільки містить білки (13–23%), жир (0,1–33%), мінеральні речовини (1–2%), вітаміни А, Б, Е, B_2, B_{12}, РР, С, екстрактивні речовини і вуглеводи. Хімічний склад риби не є постійним, він змінюється залежно від виду, віку, місця і пори вилову.

Білки риби в основному повноцінні: альбуміни і глобуліни (прості білки), нуклеопротеїди, фосфоропротеїди і глюкопротеїди (складні білки). Всього в м'язовій тканині риби 85% повноцінних білків. Вони майже повністю (97%) засвоюються організмом людини. Тому риба є джерелом білкового харчування.

Неповноцінний білок сполучної тканини колаген (15%) під дією теплової обробки легко переходить у глютин, отож м'ясо риби розм'якшується швидше, ніж м'ясо свійських тварин.

Жир риби містить велику кількість ненасичених жирних кислот (лінолеву, ліноленову, арахідонову та ін.), тому він рідкий при кімнатній температурі, має низьку температуру плавлення (нижче 37°С) і легко засвоюється організмом людини. Вміст вітамінів О і А значно підвищує його цінність. Жир в організмі риб розподілений нерівномірно, наприклад, в тріски у м'язах міститься до 2% жиру, а в її печінці – 65%. Кількість жиру в м'ясі різних риб неоднакова. За вмістом жиру рибу умовно поділяють на такі групи:

нежирна (до 2%) – тріска, пікша, сайда, навага, минь, судак, річковий окунь, щука, йорж, тихоокеанська камбала;

маложирна (2–5%) – оселедець тихоокеанський і атлантичний (під час нересту), корюшка, короп, вобла, пліть, карась, кефаль, морський окунь, сом, в'язь;

жирна (5–15%) – білуга, осетер, стерлядь, сьомга, кета, горбуша, скумбрія, ставрида, тунець, оселедець атлантичний і тихоокеанський (влітку, восени, на початку зими);

дуже жирна (15–33%) – лосось, білорибиця, мінога, вугор, стерлядь сибірська, осетер сибірський, оселедець тихоокеанський і атлантичний (наприкінці літа).

Вміст жиру впливає на смакові якості риби, її харчову цінність і кулінарне використання. Чим жирніша риба, тим вона ніжніша, смачніша й ароматніша. Однак жир риби легко окислюється, при цьому погіршується якість рибних товарів.

Мінеральні речовини входять до складу білків, жирів, ферментів і кісток риби. Найбільше їх у кістках. Це солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, сірки, хлору і мікроелементи – мідь, кобальт, марганець, бром, фтор та ін. Морська риба містить більше мінеральних речовин, зокрема мікроелементів, ніж прісноводна. Вона багата на йод, який необхідний для нормальної діяльності щитовидної залози.

Екстрактивні речовини містяться в невеликій кількості і легко розчиняються у гарячій воді. Вони надають рибі і бульйонам специфічного смаку й аромату, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі.

Специфічний різкий запах морської риби зумовлений присутністю в ній азотистих речовин – амінів.

Вуглеводи риби представлені глікогеном (0,05–0,85%) який формує смак, запах і колір рибних продуктів. Солодкуватий смак риби після теплової обробки зумовлений розпадом глікогену до глюкози.

Вміст *води* в рибі залежить від її жирності (чим більше жиру, тим менше води) і коливається від 52 до 83%.

Харчова цінність риби залежить не тільки від хімічного складу, а й від співвідношення в її тілі їстівних і неїстівних частин і органів. До їстівних частин відносять м'ясо, шкіру, ікру, молочко, печінку; до неїстівних – кістки, плавники, луску, нутрощі. Голови деяких видів риб, наприклад осетрових, – їстівні, оскільки містять багато м'яса і жиру. Чим більше в рибі м'яса й ікри, тим вища її харчова цінність.

Питання 2. Класифікація риби. Рибу класифікують за місцем і способом існування, характером покриву шкіри, будовою скелета, розміром або масою, видами, термічним станом.

За *місцем і способом існування* рибу поділяють на океанічну (зубатка, тунець, макрурус, нототенія, риба-шабля, риба-капітан), морську (тріска, камбала, палтус, пікша), прісноводну (стерлядь, налим, короп), прохідну, яка живе в морях, а нереститься у річках (осетрові, лососеві), або навпаки (вугор), напівпрохідні, які живуть в опріснених ділянках моря, а розмножуються в річках (лящ, сазан, судак, сом та ін.).

Поверхня тіла риби може бути покрита шкірою, або шкірою і лускою чи шкірою і рядами кісткових утворень – «жучків». Луска щільно прилягає до шкіри, в одних видів риб вона дрібна, в інших – велика.

За *характером покриву шкіри* рибу поділяють на лускату, безлускату і з кістковими лусками «жучками». До лускатої риби належать: судак, лящ, кета, лин, зубан, короп, карась та ін.; до безлускатої – сом, вугор, минь. Рибу з дрібною лускою (зубатка, навага) обробляють так, як ту, що без луски, тому її умовно відносять до цієї групи. «Жучками» (шипами) вкрита осетрова риба.

За *будовою скелета* розрізняють рибу з кістковим скелетом (луската і безлуската) і хрящовим (осетрова риба, мінога). Скелет є опорою тіла риби.

За *розміром або масою* рибу поділяють на дрібну (до 200 г), середню (1–1,5 кг), велику (понад 1,5 кг).

Рибу поділяють *на родини.* У родини об’єднують рибу, що має однакові ознаки: форму тіла, будову скелета, шкіряний покрив, кількість і розміщення плавників та ін.

Тіло риби складається з тулуба, голови і хвоста. Форма тіла риби може бути видовженою, веретеноподібною, плоскою, стрічкоподібною, змієподібною. На тілі риби розміщені плавники: парні – грудні і черевцеві; непарні – спинний, хвостовий, анальний. Спинний плавник може бути твердий і м’який. Поверхня тіла риби вкрита шкірою, під якою знаходяться м’язи. Вони складаються з дрібних м’язових волокон, що мають попереково-смугасту будову і з’єднані між собою пухкою сполучною тканиною.

У черевній порожнині розміщені внутрішні органи (печінка, ікра чи молочко, кишечник та ін.).

Багато риб мають бокову, темнішу або світлішу, ніж тіло, смужку, що служить органом відчуття.

Родина осетрових – білуга, Калуга, осетер, шип, стерлядь, севрюга – найцінніша риба з ніжним і дуже смачним білим м'ясом, що має жирові прошарки. Форма тіла риби цієї родини веретеноподібна. Тіло вкрите кістковими «жучками» в п'ять рядів, між якими розміщені дрібні кісткові зерна і пластинки. Скелет – хрящовий, за винятком голови, де є кісткові утворення. Спинний плавник близько біля хвостового. Рот знаходиться в нижній частині голови, перед верхньою губою є чотири вусики. Ікра осетрових риб від світло- до темно-сірого, майже чорного кольору, дуже поживний і цінний продукт харчування. їстівна частина осетрових становить майже 90% загальної маси.

Риба цієї родини надходить обов'язково потрошеною (за винятком окремих екземплярів стерляді), мороженою, у вигляді в'ялених і копчених баличних виробів та консервів у власному соку.

У кулінарії рибу цієї родини використовують для приготування холодних закусок, перших і других гарячих страв (вареною, смаженою і запеченою).

Родина лососевих – кета, горбуша, сиг, ряпушка, сьомга, лосось, муксун, форель. Риби цієї родини мають довгасте товсте тіло, вкрите сріблястою дрібною лускою, яка щільно прилягає до тіла, і чітко виражену бокову лінію. На спині два плавники, один з них біля хвоста – жировий.

М'ясо лососевих ніжне, жирне, смачне, майже не має міжм'язових кісток, з прошарками жиру між м'язами, в потовщеннях і під шкірою (черевна частина). М'ясо у більшості видів риби (сьомга, лосось) світло-рожевого або червоного кольору, у нельми, білорибиці, сига – білого. Жирне, ніжне м'ясо лосося під час посолу дозріває, тобто набуває специфічного смаку, рівномірно просочується жиром. Високо ціниться ікра оранжевого кольору, з добрими смаковими і поживними властивостями. їстівна частина лососевих риб становить 51–56% їх маси. Риба надходить солоною, у вигляді баликових виробів, консервів, форель – свіжою.

Використовують рибу цієї родини для приготування делікатесних холодних закусок, перших і других страв.

Родина оселедцевих – оселедці, салака, кілька, тюлька, сардини, сарданелла. Тіло оселедцевих довгасте, стиснуте з боків,

вкрите дрібною лускою, яка легко відпадає, бокової лінії немає, хвостовий плавник дуже роздвоєний. Спинний плавник один, розміщений посередині на спині. Оселедці південних водойм мають на тілі шилоподібні лусочки, що утворюють вздовж черевця твердий кіль, який відсутній у оселедців з північних водойм. В оселедцевих може накопичуватися до 35% жиру.

М'ясо оселедцевих під час посолу дозріває, набуває ніжної структури тканини, специфічного приємного смаку й аромату.

На підприємства масового харчування оселедці надходять солоними, маринованими, копченими і консервованими, рідко – свіжозамороженими. Використовують для холодних закусок, свіжого оселедця смажать.

Родина коропових – лящ, сазан, короп, карась, лин, вобла, товстолобик, маринка, амур, рибець та ін. Тіло високе, з потовщеною спинкою, м'ясо ніжне, середньої жирності, смачне, рибця – жирне, має багато дрібних міжм'я-зових кісток. їстівна частина становить близько половини маси риби. Риба цієї родини надходить живою, в'яленою, копченою, інколи мороженою і у вигляді консервів. Використовують коропові для приготування холодних закусок, смаження і запікання, фарширування і відварювання.

Родина окуневих – окунь, судак, йорж, берш. Окуневі мають два спинних плавники: перший – колючий, другий – м'який. Тіло вкрите дрібною щільною лускою, бокова лінія пряма, по боках поперечні розпливчасті темні смуги. М'ясо нежирне, соковите, смачне, багате на екстрактивні і клей-кі речовини. їстівних частин у тілі 38–45%.

Надходять окуневі живими, охолодженими, мороженими і у вигляді консервів у томатному соусі.

Використовують для холодних закусок (фаршированих, заливних), перших і других (варених, припущених і смажених) страв.

Родина тріскових – тріска, пікша, навага, минь, минтай, сайра, хек, мерлуза та ін. Тіло у тріскових риб видовжене, звужене до хвостового плавника, вкрите м'якою, дрібною срібною лускою. Більшість представників цієї родини мають три спинних і два анальних плавники (крім налима, у якого два спинних і один анальний плавник), чітку бічну лінію, на підборідді є вусик. Черевні плавники розміщені перед грудними. У миня плавники зрощені (два спинних і два анальних).

М’ясо тріскових біле, ніжне, не має міжм’язових кісток, нежирне (до 1% жиру). Містить багато білків (до 20%) і мінеральних речовин (у печінці тріски – до 65% жиру). їстівних частин 55%.

До родини тріскових відносять також хека і мерлузу. Вони мають два спинних і один анальний плавники, вусик відсутній. М’ясо біле, ніжне, смак і аромат його кращий, ніж у тріски. Воно містить до 4% жиру.

Надходять тріскові мороженими, копченими, у вигляді філе і консервів.

Використовують тріскові для тушкування, варіння, смаження, запікання, приготування котлетної маси, для холодних закусок.

Окремі види риби. З багатьох родин вивчені і мають промислове значення тільки їх окремі представники.

Щука – (прісноводна риба з родини щукових) має видовжене тіло, вкрите дрібною лускою, голова велика, спинний і анальний плавники розміщені в кінці тулуба, тому при кулінарній обробці шкіру легко знімають «панчохою» і використовують для фарширування. М’ясо нежирне, містить мало дрібних кісток, вживають його для приготування котлетної маси. Надходить риба живою, охолодженою і мороженою.

Сом – (з родини сомових) риба без луски. Тіло видовжене, вкрите слизом, на нижній і верхній щелепах є вусики. Спинний плавник маленький, анальний – довгий, закінчується біля хвостового плавника. М’ясо ніжне, жирне (11,9%), смачне. Дрібних кісток немає. Надходить риба охолодженою, мороженою, копченою та у вигляді консервів у томатному соусі. Використовують для приготування котлетної маси, смаження і припускання для холодних закусок.

Зубатка – (з родини зубаткових) має видовжене тіло, стиснуте з боків у задній частині. Спинний і анальний плавники довгі, на черевиі плавників немає. Риба без луски і дрібних кісток. М’ясо смачне, ніжне. Печінка зубатки – делікатес, а ікра за смаком нагадує осетрову.

Риба надходить мороженою, солоною, копченою та у вигляді консервів. Використовують для холодних закусок, а також для варіння і смаження.

Камбала і палтус – (представники родини камбалових) мають плоске, широке, асиметричне тіло, нижня половина якого світла і

сліпа, верхня – темна, під колір дна. Очі розміщені на верхній частині голови. Спинний і анальний плавники облямовують тіло суцільною бахромою. М'ясо ніжне, біле, смачне, достатньої жирності (жиру 5% і більше), має специфічний запах.

Камбалові надходять мороженими і гарячокопченими та у вигляді консервів. Використовують для смаження, запікання, тушкування і для холодних закусок.

Вугор – (з родини вугрових) риба змієподібної форми. Тіло вкрите дуже дрібною, заглибленою в шкіру, лускою. Спинний і анальний плавники довгі, зливаються з хвостом. М'ясо ніжне, жирне (25–30%), смачне. Надходить риба мороженою, копченою і у вигляді консервів. Використовують для смаження та холодних закусок.

Мінога – (з родини міногових) риба стрічкоподібної форми; тіло без луски, вкрите слизом, має спинні і хвостовий плавники, грудних, черевних і анальних плавників немає; скелет хрящовий, замість зябрових кришок – зяброві отвори; на рилі є присоска, жовчного міхура немає. М'ясо жирне (33%), смачне. Придатна для смаження.

Скумбрія – (з родини скумбрієвих) має веретеноподібне тіло 19–35 см завдовжки з тонким хвостовим стеблом, вкрите дрібною сріблястою лускою. Спинка зеленувато-синя з темними вигнутими поперечними смужками. М'ясо ароматне, смачне, з різким рибним запахом. Жирність м'яса 5–13%. Жир швидко окислюється. Після теплової обробки м'ясо скумбрії часто набуває сірого кольору із зеленуватим відтінком.

Риба надходить мороженою, копченою і у вигляді консервів. Використовують для смаження, тушкування та приготування холодних закусок.

Ставрида – (з родини ставридових) має стиснуте з боків тіло. Голова і тіло вкриті дрібною лускою. Бічна лінія за грудним плавником різко вигинається донизу, вкрита кістковими щитками. На спині два плавники: перший – колючий, другий – м'який. М'ясо смачне, ніжне, сіруватого кольору, має специфічний смак і запах, містить від 2 до 14% жиру, 19–20% білка.

Надходить риба мороженою, солоною, копченою та у вигляді консервів. її смажать, варять, запікають, готують з неї перші страви і холодні закуски.

Риба-шабля – (належить до родини шаблів-риб) має видовжене, стрічкоподібної форми тіло сіро-стального кольору, без луски. Замість хвостового плавника волосяноподібний придаток. Спинний плавник йде від голови до хвоста. Черевних плавників немає, грудний – короткий. Нижня щелепа виступає вперед. М'ясо смачне, соковите, ніжне, має специфічний запах, який нагадує запах оселедця. У м'ясі 3,2–3,6% жиру і 17,6–20,3% білка. Надходить риба без голови мороженою, маринованою. Використовується у кулінарії для варіння, припускання, смаження, запікання і для холодних закусок.

Нототенія – (з родини нототенійових) досить велика риба масою 1,5–8 кг. Риба має два колючих спинних плавники, анальний і грудні – довгі. Тіло вкрите лускою. М'ясо біле, ніжне, жирне, без дрібних кісток, дуже смачне у підсмаженому і відвареному вигляді. Надходить мороженою і копченою.

Льодяна риба – (з родини спарових) має велику голову. На тілі темні смуги, розміщені упоперек. М'ясо біле, соковите, смачне. Кров риби безбарвна. Надходить мороженою. Використовують для варіння, смаження, приготування заливних страв.

Зубан – (з родини спарових) має високе тіло, сплющене з боків, рожевого кольору, вкрите лускою. Плавники колючі. М'ясо соковите, ніжне, смачне (подібне до окуневих). Надходить риба мороженою. Використовують для варіння і смаження.

Вугільна риба – (з родини анапломідових) має шкіру і луску чорного кольору. Луска дрібна, легко знімається. На спині два плавники, розміщені далеко один від одного. М'ясо біле, смачне. Надходить риба мороженою і копченою. Придатна для смаження, варіння і для холодних закусок.

Макрурус – (з родини макрурусових) має веретеноподібне тіло з дуже видовженою хвостовою частиною, вкрите лускою з шилоподібними відростками. На спині є два плавники: перший – короткий, другий – довгий. Анальний плавник також довгий і доходить до кінця тіла. М'ясо біле, з рожевим відтінком, ніжне, смачне. Печінка риби містить до 55% жиру. Ікра нагадує лососеву. Надходить мороженою, без голови. Використовують для смаження, варіння, приготування заливних страв.

Промислове значення мають також луфар, терпуг, більдюга, риба-капітан, та ін.

За *термічним станом* рибу поділяють на живу, охолоджену і морожену.

Жива риба. Живою в основному надходить прісноводна риба (короп, лящ, сазан, карась, товстолобик, осетер, севрюга, стерлядь, сом, щука, судак та ін.). У живій рибі повністю зберігаються всі поживні речовини. Страви з такої риби дуже смачні.

До обробки живу рибу можна зберігати 1–2 доби у ваннах або в акваріумах з проточною водою. Вода повинна бути чистою, без хлорки, насиченою киснем, з температурою не вище 10°С.

Якісна жива риба плаває у воді спокійно, спинкою догори, рівномірно піднімає і опускає зяброві кришки. Вийнята з води риба б'ється енергійно. Поверхня її природного забарвлення, без забруднень, механічних пошкоджень, ознак захворювань; немає на поверхні і в м'ясі личинок або дорослих гельмінтів; луска щільно прилягає до тіла; зябра червоного кольору; очі випуклі; запах властивий живій рибі.

Жива риба без води швидко засинає. Така риба погано зберігається, швидко псується. Рибу, яка має здуте черевце, мутні очі, на зябрах велику кількість слизу, неприємний запах, для приготування страв не використовують.

Охолоджена риба має в товщі м'язів температуру від 5 до –1°С. Охолоджують її відразу після вилову. При цьому різко сповільнюють розвиток і діяльність мікроорганізмів. Охолоджують усі види риб. Коропові риби, дрібну тріску, пікшу, навагу охолоджують необробленими, тріскові види риби масою понад 400 г потрошать і відокремлюють голови, осетрові і лососеві потрошать.

Рибу охолоджують льодом, морською охолодженою водою або розчином солі. Найчастіше охолоджують льодом. Для цього промиту і посортовану за видами і розмірами рибу (розроблену або нерозроблену) викладають у тару і пересипають льодом (натуральним чи штучним). Льоду беруть 50% від маси риби. Для покращення умов зберігання використовують спеціальний лід, до якого додають антисептики або антибіотики. Більшість видів риб в охолодженому стані можна, зберігати 5 діб при температурі від 1 до –2°С і відносній вологості повітря 95–98%.

Якість охолодженої риби оцінюють за такими показниками: поверхня чиста, без пошкоджень, природного забарвлення, луска блискуча, зябра від темно-червоного до рожевого кольору,

консистенція м’яса щільна, запах властивий свіжій рибі без ознак псування. Допускається слабкий кислуватий запах у зябрах, який легко видалити при промиванні водою, а також злегка послаблена, але не рихла консистенція м’яса.

Морожена риба. У замороженому стані надходить риба нерозібрана, потрошена з головою і без голови, потрошена і нарізана на шматки масою не менш ніж 0,5 кг. Окремі види риби надходять у вигляді філе, замороженого у блоках масою від 1 до 12 кг.

Температура в товщі м’язів мороженої риби від –6 до –8°С. При ударі твердим предметом чути виразний звук.

Заморожування – найефективніший спосіб консервування риби, завдяки йому зберігаються тривалий час початкові смакові і харчові її властивості. Найменші структурні і хімічні зміни в рибі відбуваються при швидкому її заморожуванні (при температурі середовища –18...–35°С). При цьому в тканинах риби утворюються дрібні кристалики льоду, які не руйнують стінки клітин. При розморожуванні риби майже повністю відновлюється структура м’язевої тканини.

Заморожують рибу в морозильних камерах холодним повітрям (температура заморожування –23...–35°С), природним холодом при температурі –15°С, льодо-соляною сумішшю, розсолом і рідким азотом. Деякі види цінних риб після заморожування занурюють в охолоджену (до 1–3°С) чисту прісну воду, завдяки цьому на поверхні риби утворюється тоненька льодяна кірочка, яка захищає від висихання і окислення жиру.

За якістю морожену рибу ділять на І і ІІ товарні сорти. Якість риби визначається після її розморожування. Риба першого сорту може бути різної вгодованості, а осетрові, білорибиця, сьомга, нельма, лососі повинні бути вгодовані. Поверхня риби чиста, природного забарвлення, консистенція щільна, запах властивий свіжій рибі.

В другому сорті допускається риба різної вгодованості, з тьмяною поверхнею і незначними зовнішніми пошкодженнями. В жирних риб допускається поверхневе пожовтіння шкіряного покриву і розрізу черевця в розібраної риби; у далекосхідних лососевих риб – плями шлюбного наряду. Дозволяються відхилення від правильного розбирання, консистенція може бути

послаблена, але не дрябла. В зябрах може бути кислуватий запах, а на поверхні – запах жиру, що окислився.

Філе рибне морожене на сорти не ділять. Блоки філе повинні бути чистими, щільними, з рівною поверхнею, правильного розбирання, з природним кольором, консистенція після розморожування щільна, запах – властивий свіжій рибі.

Морожену рибу зберігають у холодильниках при температурі –18°С і відносній вологості повітря 95% протягом року. На підприємствах харчування її зберігають при температурі –5...–6°С протягом 14 діб; при температурі 0°С – до 3 діб.

При зберіганні мороженої риби в її тканинах відбуваються незворотні процеси (денатурація білків, окислення жиру), що знижує її харчову цінність. За умови суворого додержання режиму зберігання і розморожування ці зміни незначні.

3.1.5. Самостійна робота № 2

Питання:

1. Використання харчових відходів риби.
2. Технологічна схема механічної обробки риби.

Література: [1, с. 205–209], [7, с. 45–61], [14, с. 58–70; с. 71], [15, с. 121–122], [19, с. 76–79].

Питання 1. Використання харчових відходів риби. У процесі кулінарної обробки риби утворюються відходи (харчові і технічні).

Харчовими називаються відходи, які можна використовувати в подальшому для приготування страв. Це шкіра голови, кістки, плавники; молочко, ікра, луска, визига, хрящі, жир. Загальна кількість відходів залежить від виду, способу розбирання і розміру риби.

Голови риби з хрящовим скелетом обшпарюють, зачищають від кісткових «жучків», розрубують, вирізають зябра, промивають і відварюють 1,5 год. Після цього відокремлюють хрящі і м’ясо від кісток. М’ясо використовують для перших страв, холодців, начинок. Хрящі варять до м’якої консистенції, нарізують тонкими скибочками і використовують як додатковий гарнір до соусів, перших страв і для приготування начинок. Шкіру і кістки можна вживати для варіння бульйонів, луску – для приготування желе. Луску промивають, заливають водою у співвідношенні 1:3 і варять

2 год. Відвар проціджують і прояснюють, застосовують замість желатину для приготування рибних заливних страв. Найкраще желе дістають з відходів окуневих риб, оскільки вони містять велику кількість клеєтворних речовин.

Ікра і молочко багаті на білки, жири, вітаміни А і Б. Ікра родини коропових (усача, маринки, осману) отруйна, тому її в їжу не використовують. Ікру риб родини осетрових і лососевих видаляють одразу після вилову. її засолюють і консервують. Ікру інших риб промивають і вживають для приготування рибних закусок. З ікри готують запіканки, її маринують, засолюють або використовують для прояснення бульйону. Молочко і жир промивають і додають до котлетної маси. Хрящі, добуті при обробці риб з хрящовим скелетом, варять доти, доки вони не будуть м'якими. Визигу (хорду) для зберігання сушать (вологість 16–20%). Перед приготуванням замочують у холодній воді, варять 2–3 год і використовують для начинок.

Питання 2. Технологічна схема механічної обробки риби. Механічну обробку риби на здійснюють за схемою: після отримання тушки її піддають *фіксації* – короткочасно занурюють тушки на 5–15 хвилин в розчин кухонної солі з концентрацією 15–18%, температурою від –4 до –6°С (співвідношення води і риби 2:1). Допускається використання 10%-го розчину солі з температурою 15–20°С за умови подальшого охолодження напівфабрикату в холодильній камері.

Після фіксації рибу викладають на сітки шаром 15 см і поміщають в охолоджувану камеру на 2–4 год з температурою –1…+3°С. При цьому надлишок розчину стікає і відбувається вирівнювання температури по всій тушці.

Призначення фіксації:

1. Швидке охолодження;
2. Поглинаючи кухонну сіль, підвищується здатність білків м'язової тканини до гідратації, ущільнюється поверхневий шар риби;
3. Створюються несприятливі умови для розвитку мікроорганізмів;
4. Знижуються втрати маси на 5–12% при зберіганні і транспортуванні.

Упаковку, маркування та транспортування напівфабрикату виробляють у відповідності з вимогами, закладеними в нормативній документації.

«Риба спеціального оброблення заморожена» виробляють на рибопереробних підприємствах з свіжозловленої риби. Готові тушки фіксації не піддають, а заморожують (до –15°С) в блоки по 14 кг чи поштучно (якщо риба дуже велика). Заморожений напівфабрикат глазурують крижаної глазур'ю (тонкий шар льоду з питної води масою близько 3% від маси риби). Після глазурування рибу упаковують у картонні коробки і зберігають у замороженому стані. Глазурування здійснюють з метою зниження швидкості процесів окислення ліпідів та інших ненасичених сполук. При необхідності напівфабрикат розморожують і використовують для виробництва кулінарної продукції; повторне заморожування не допускається.

Виробництво напівфабрикатів з риби з хрящовим скелетом. На підприємства громадського харчування дана група риб надходить в живому, охолодженому або замороженому вигляді (як правило – патрання). М'ясо має свої особливості – прошаруй жиром, менш волокнисте, риба велика, на поверхні риби є жучки. Морожену рибу розморожують на повітрі при температурі 15–18°С протягом 12–24 годин. При цьому рибу укладають на стелажі черевцем вгору і закривають поліетиленом. Після розморожування відокремлюють голову. Для цього голову з грудними плавниками і кістками плечового пояса видаляють двома косими зрізами уздовж зябрових кришок, далі зрізають спинні жучки зі спинним плавцем, видаляють анальний і черевної плавці по лінії їх підстави врівень зі шкірою; відокремлюють хвостовій плавник по прямій лінії перпендикулярно хребту на рівні початку променів і видаляють візігу (хорду). Існує два способи видалення – разом з хвостом (спосіб менш надійний) або після пластування. Після цього рибу ділять на ланки, починаючи з голови вздовж по спині посередині жирового прошарку. Потім ланки зачищають, видаляють згустки крові і промивають. Ланки попередньо ошпарюють, занурюючи у воду з температурою 85–95°С на 2–3 хвилини. У результаті шкіра розм'якшується і послаблюються зв'язки між шкірою і хрящовими утвореннями. Подальше використання ланок залежить від асорти-

менту продукції, що випускається. У шматків, призначених для варіння, видаляють бічні, черевні кісткові щитки і дрібні кісткові лусочки. Для смаження і припускання використовують, як правило, порційні шматки, звільнені від шкіри і хрящів. Незалежно від використання, шматки осетрових (крім стерляді) бланшують у воді близько трьох хвилин. При цьому відбувається теплова денатурація білків, в результаті чого тканини ущільнюються, а маса зменшується на 10–15% (за рахунок втрат частини харчових речовин, тобто залишилася воду рекомендується використовувати для приготування бульйонів і супів). Ошпарювання необхідно для зменшення деформації шматків, скорочення втрат при тепловій обробці, а також для поліпшення зовнішнього вигляду.

3.1.6. Самостійна робота № 3

Питання:

1. Строки зберігання напівфабрикатів з риби.
2. Контроль якості напівфабрикатів з риби.

Література: [1, с. 205–209], [7, с. 45–61], [14, с. 58–70; с. 71], [19, с. 77].

Питання 1. Строки зберігання напівфабрикатів з риби. Рибу охолоджену зберігають за температури у мінус 2°С не більше 72 годин. Рибу морожену зберігають за умов мінус 2°С не більше 96 годин. Рибу спеціального оброблення, ланки з осетрових зберігають за температури у 4–8°С не більше 36 годин. Рибу, порціоніровану в сухарях зберігають за температури у 4–8°С не більше 24 годин. В умовах температурного режиму –2…+2°С зберігають Рибний шашлик (не більше 10 год), Котлети рибні (не більше 12 год). За таких самих умов зберігають Супові рибні набори (не більше 36 год). Рибні пельмені зберігаються не більше 240 годин у температурі мінус 18 градусів.

Питання 2. Контроль якості напівфабрикатів з риби. Контроль якості напівфабрикатів проводять з урахуванням вимог стандартів. Середню пробу складають з двох упаковок (при

кількості упаковок до 25) або з трьох (при кількості до 90 упаковок в партії). З розкритих упаковок оглядають 3–5 кг продукту (а для морожених продуктів 1–2 блоку). З різних місць беруть три точкові проби і складають об'єднану пробу масою не більше 3 кг (для продуктів блокових відбирають три проби по діагоналі). Середню пробу піддають органолептичної оцінки. Напівфабрикати попередньо розморожують на повітрі при температурі 20°С.

При оцінці *риби спеціального оброблення* звертають увагу на ретельність очищення, пошкодження шкірного покриву, правильність розбирання. За стандартом готовий напівфабрикат являє собою розрізані вздовж черевця тушки з віддаленими головою, лускою, нутрощами, плавцями, плечовою кісткою; поверхня тушки чиста, природного забарвлення. Консистенція м'язової тканини щільна, властива даному виду риб. Концентрація кухонної солі в рибі, після процедури фіксації – не більше 1%. Колір напівфабрикатів визначають на свіжому поперечному розрізі, який виробляють у найбільш м'ясистої частини. Потім звертають увагу на колір шкірного покриву та підшкірної тканини.

Консистенцію напівфабрикату визначають візуально або при натисканні пальцями (температура напівфабрикатів 0–5°С); запах визначають на свіжому розрізі. У випадку сумніву, продукт піддають варінні в несолоної воді в співвідношенні 1:2, при цьому визначають запах пара, а після варіння – бульйону і відвареного продукту.

При сумніві в доброякісності, напівфабрикати досліджують в лабораторії (визначають кількості аміаку, летких азотистих з'єднань і сірководню). Для аналізу беруть м'язову тканину без шкіри і кісток і пропускають через м'ясорубку.

Пробу для дослідження напівфабрикату *биточків рибних* складають з трьох одиниць упаковки (в партії до 100 місць), а від партії більше 100 місць додатково відбирають по одній упаковці на кожні 50 місць. Напівфабрикати досліджують за органолептичними показниками, визначають їх масу, масову частку хліба (не більше 26%) і кухонної солі (не більше 1,5%). Маса 1 шт. напівфабрикату не повинна відрізнятися від нормативної більш ніж на ±2%. Маса 10 шт. напівфабрикату повинна відповідати технічним вимогам на виріб.

3.1.7. Лабораторне заняття 1

Приготування напівфабрикатів з риби

Література: [9, с. 64–76], [7], [10, с. 118–134], [12, с. 134–148], [17, с. 133–157].

Мета заняття: сформувати практичні уміння та навички приготування рибних напівфабрикатів.

Методичне забезпечення: Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів; технічні умови та технологічні інструкції на рибні напівфабрикати; плакати, схеми, інструкція з охорони праці.

Матеріально-технічне забезпечення: виробничі столи, ванни, ваги, обробні дошки з маркуванням «Р.С.», ножі, м'ясорубка, лотки, каструлі, муляжі, сировина, натуральні зразки рибних напівфабрикатів.

Правила безпеки праці:

Виконувати технологічні операції слід відповідно до інструкції експлуатації механічного обладнання (м'ясорубки) та правил механічної кулінарної обробки риби.

Завдання:

Розібрати рибу з кістковим скелетом на такі напівфабрикати:

- цілою тушкою;
- на порційні шматки-кругляки;
- на філе зі шкірою, реберними і хребетними кістками;
- на філе зі шкірою і реберними кістками;
- на філе зі шкірою без кісток;
- на чисте філе (без шкіри і кісток).

Підготувати рибу для фаршірування:

- Приготувати натуральну січену масу та напівфабрикати з неї: «Січеники рибні українські».

- Приготувати котлетну масу і напівфабрикати з неї: котлети, биточки, рулет, тюфтельки, фрикадельки.
- Заповнити таблицю бракеражу.

Дослідницька робота:

Визначити кількість відходів і втрат при механічній кулінарній обробці риби, вихід рибних напівфабрикатів. Фактичну кількість відходів і втрат порівняти з теоретичною (за Збірником рецептур). Зробити висновки.

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. Яких правил безпеки праці слід дотримуватися при приготуванні рибних напівфабрикатів?
2. Як підготувати робоче місце для приготування напівфабрикатів для варіння та смаження?
3. Як розібрати рибу цілою тушкою та на порційні шматки-кругляки?
4. Як розібрати рибу на філе зі шкірою без кісток та на чисте філе?
5. Як підготувати для фарширування судака, коропа?
6. Як підготувати щуку для фарширування?
7. Як приготувати напівфабрикат для страви «Риба, смажена в тісті»?
8. Як приготувати напівфабрикат для страви «Риба, смажена із зеленим маслом»?

Порядок виконання роботи:

1) Підготувати робоче місце для обробки риби.
2) Відпрацювати технологічні прийоми і технологічні операції.

Приготувати рибні напівфабрикати:

- розібрати рибу цілою: рибу очистити від луски, видалити плавці, випотрошити, видалити очі, зябра, промити. Прибрати робоче місце;
- розібрати рибу непластованою масою до 1,5 кг: рибу очистити від луски, видалити плавці, зробити глибокий надріз м’якоті зябрових кришок, перерубати хребет і відокремити голову, а разом з нею і більшу частину

нутрощів, вийняти залишки нутрощів, не розрізаючи черевце, промити черевце; рибу нарізати впоперек на порційні шматки-кругляки;

- виконати пластування риби: рибу, маса якої більше 1,5 кг, очистити від луски, видалити плавці, нутрощі, відділити голову, промити. Починаючи з хвоста або голови, зрізати половину риби (філе), ніж проводити паралельно до хребта.
- У результаті пластування отримали: філе зі шкірою і реберними кістками (верхнє); зі шкірою, реберними кістками і хребтовою кісткою (нижнє філе). Потім філе нарізати впоперек на порційні шматки;
- розробити рибу на філе зі шкірою без реберних кісток: у пластованої риби зрізати хребтову кістку, починаючи з голови. Філе покласти на обробну дошку шкірою вниз і зрізати реберні кістки, починаючи зі спини;
- розробити рибу на філе без шкіри і реберних кісток: філе покласти на дошку шкірою донизу і надрізати м'якоть до шкіри від хвоста, відступивши від його кінця 1 см. ніж вести впритул до шкіри, зрізаючи м'якоть філе.

Нарізати напівфабрикати:

- для варіння: із недластованої риби, пластованої, розробленої на філе зі шкірою і реберними кістками, тримаючи ніж під прямим кутом. Шкіру слід надрізати у двох-трьох місцях;
- для припускання: напівфабрикати нарізати із філе зі шкірою під гострим кутомширокими тонкими шматками; на шкірі зробити надрізи;
- для смаження основним способом: нарізати порційні шматки із цілої риби під прямим кутом; нарізати напівфабрикати із філе зі шкірою і кістками, з філе зі шкірою без кісток – під кутом 30°. Перед смаженням шматки риби слід посолити і запанірувати.

Напівфабрикати для страви «Риба в тісті» приготуватитак: чисте філе нарізати брусочками 1 см завтовшки і 6–8 см завдовжки, скласти в посуд, замаринувати, витримати на холоді 15–30 хв.

Напівфабрикати для страви «Риба, смажена із зеленим маслом» (риба бантиком або вісімкою): рибу розібрати на філе без шкіри і кісток, нарізати у вигляді стрічки 4–5 см завширшки, 1 см завтовшки, 15–20 см завдовжки, злегка відбити, посолити, попер-

чити, обкачати у борошні, льєзоні і білій паніровці.

Напівфабрикати згорнути з двох боків, надати йому форми вісімки і сколоти шпажкою.

Для напівфабрикату у вигляді бантика філе слід нарізати на порційні шматки прямокутної або ромбічної форми і зробити розріз, згорнути у вигляді бантика і запанірувати у подвійній паніровці.

3) Підготувати рибу для фаршірування цілою.

- У *судака* вирізати спинний плавець; обчистити луску; вийняти зябра й очі. Рибу промити, підрізати м'якоть уздовж хребта з обох боків, надламати хребетну кістку біля голови і хвоста та відокремити її від м'якоті і реберних кісток. Через утворений отвір вийняти нутрощі, рибу промити, зрізати з боків реберні кістки і м'якоть, залишаючи її тонким шаром (не більше 0,5 см) на шкірі, відрізати плавці. Приготувати фарш. На 1 кг м'якоті риби взяти 100–150 г пшеничного хліба, 300 г молока, 100 г масла вершкового або маргарину і цибулі пасерованої; 2 яйця, 20 г солі, 1 г перцю. Судака наповнити фаршем через спинний отвір і зашити.
- У *щуки* очистити луску, зробити надріз навколо голови і зняти шкіру «панчохою». Плавцеві кістки підрізати усередині тушки, кінець хребтової кістки надламати біля хвоста так, щоб шкіра залишилася з хвостом. Рибу розібрати на чисте філе. З м'якоті приготувати фарш, заповнити ним шкіру щуки, надати їй форми риби, а біля хвоста перед тепловою обробкою зробити кілька проколів.

6) Приготувати підготовлені напівфабрикати для бракеражу.
7) Прибрати робоче місце.
8) Оформити дослідницьку роботу. Результати записати в таблицю та зробити висновок.

Назва рибних напівфабрикатів	Кількість порцій	Маса брутто за Збірником	Маса нетто за Збірником	Маса брутто фактично	Маса нетто фактично	Примітка

9) Разом з викладачем провести органолептичну оцінку якості напівфабрикатів.
10) Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачеві.

3.1.8. Лабораторне заняття 2

Приготування напівфабрикатів з рибної натуральної січеної маси та котлетної маси

Література: [3, с. 64–76], [6], [10, с. 118–134], [12, с. 134–148], [17, с. 133–157].

Мета заняття: сформувати практичні уміння та навички приготування рибних напівфабрикатів.

Методичне забезпечення: Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів; технічні умови та технологічні інструкції на рибні напівфабрикати; плакати, схеми, інструкція з охорони праці.

Матеріально-технічне забезпечення: виробничі столи,ванни, ваги, обробні дошки з маркуванням «Р.С.», ножі, м'ясорубка, лотки, каструлі, муляжі, сировина, натуральні зразки рибних напівфабрикатів.

Правила безпеки праці:

Виконувати технологічні операції слід відповідно до інструкції експлуатації механічного обладнання (м'ясорубки) та правил механічної кулінарної обробки риби.

Завдання:

- Приготувати натуральну січену масу та напівфабрикати з неї: «Січеники рибні українські».
- Приготувати котлетну масу і напівфабрикати з неї: котлети, биточки, рулет, тюфтельки, фрикадельки.
- Заповнити таблицю бракеражу.

Дослідницька робота

Визначити кількість відходів і втрат при механічній кулінарній обробці риби, вихід рибних напівфабрикатів. Фактичну кількість відходів і втрат порівняти з теоретичною (зі Збірником рецептур). Зробити висновки.

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. Чим відрізняється натуральна січена рибна маса від котлетної?
2. Як підготувати робоче місце для приготування напівфабрикатів із натуральної січеної та котлетної маси?
3. Як приготувати напівфабрикат «Січеники рибні українські»?
4. Як приготувати котлетну масу?
5. Які особливості приготування рулету?
6. Як приготувати фрикадельки, тюфтельки?
7. Назвіть форму та розміри напівфабрикатів котлет, биточків.

Порядок виконання роботи:

1) Підготувати робоче місце для обробки риби.
2) Відпрацювати технологічні прийоми і технологічні операції.

Приготувати рибні напівфабрикати:

1) Приготувати січеники рибні українські з натуральної січеної маси.

Для цього слід:

- розібрати рибу на філе без шкіри і кісток;
- із салом пропустити рибу крізь м'ясорубку, додати сіль, яйця і добре вимішати;
- приготувати фарш: дрібно нарізану цибулю спасерувати, додати сухарі, змішати з січеними яблуками, розтертим із сіллю часником і перцем;
- з рибної маси сформувати кружальця, покласти на них фарш, надати овальної форми, змочити в яйцях, запанірувати в білій паніровці.

2) Приготувати котлетну масу та напівфабрикати з неї:

- рибу розібрати на чисте філе без шкіри та кісток, нарізати невеликими шматками;
- білий пшеничний хліб без скоринки замочити у молоці або воді;
- філе й розмочений хліб пропустити крізь м'ясорубку, додати сіль, перець, перемішати, масу вибити;
- із рибної котлетної маси сформувати котлети овально-сплющеної форми (товщина котлети 2–2,5 см, довжина

12 см, ширина 6 см). Котлети обкачати у сухарях, з допомогою паніру-вального ножа підрівняти краї;

- сформувати з котлетної маси биточки, надати їм сплющено-округлої форми діаметром 6 см, товщиною 2 см. Обкачати в сухарях або білій паніровці;
- сформувати рулет із котлетної маси у вигляді батона з фаршем усередині. Для цього котлетну масу слід викласти на мокру полотняну серветку шаром 1,5–2 см у вигляді прямокутника 20 см завширшки;
- приготувати фарш із підсмажених грибів з цибулею або з дрібно нарізаних варених яєць, посиланих сіллю і перцем, або відварених макаронів, заправлених яйцями, або омлету тощо;
- на середину вздовж шару покласти фарш;
- краї серветки з'єднати так, щоб один край котлетної маси накрив другий і утворився суцільний шов;
- сформований рулет за допомогою серветки перекласти на змащений жиром лист швом донизу;
- поверхню рулету розрівняти, змастити олією або льєзоном, посипати сухарями і проколоти у двох-трьох місцях.

Приготувати тюфтельки:

Для цього у котлетну масу слід покласти менше на 5 г хліба, а додати дрібно нарізану пасеровану цибулю. Тюфтельки сформувати у вигляді кульок діаметром до 3 см по 3–4 шт. на порцію. Тюфтельки слід обкачати у борошні.

Приготувати *фрикадельки:*

- До рибної котлетної маси додати дрібно нарізану ріпчасту цибулю, яйця, спеції (до котлетної з нежирної риби можна додати маргарин столовий 5–8 г додатково на кожну порцію).
- Масу перемішати; розробити у вигляді кульок по 15–18 г.
- Приготувати підготовлені напівфабрикати для бракеражу.
- Прибрати робоче місце.
- Оформити дослідницьку роботу. Результати записати в таблицю та зробити висновок.

Назва рибних напівфабрикатів	Кількість порцій	Маса брутто за Збірником	Маса нетто за Збірником	Маса брутто фактично	Маса нетто фактично	Примітка

- Разом з викладачем провести органолептичну оцінку якості напівфабрикатів.
- Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачеві.

3.2. Технологгія страв з риби та нерибних продуктів моря

3.2.1. Лекція 1

План:

1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі при тепловій кулінарній обробці.
2. Страви з припущеної риби.
3. Страви з тушкованої риби.

Література: [13, с. 307–315], [14, с. 169–173], [19, с. 265–266; с. 269–271].

Зміст лекції:

Питання 1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі при тепловій кулінарній обробці. Страви з риби є важливим джерелом повноцінних білків, які необхідні для побудови клітин організму людини (альбумінів – розчинних у воді; глобулінів – розчинних у слабких розчинах солей і кислот та деяких складних білків, що містять фосфор). Білки риби засвоюються легше, ніж білки м’яса. М’язова тканина риби порівняно з м’ясом м’якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин. Жир риби легкоплавкий і залишається в рідкому стані при кімнатній температурі, тому він засвоюється краще, ніж жир яловичини чи баранини. Завдяки цьому рибні страви вживають також холодними. З жиром в організм людини надходять цінні

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

Найкраще риба поєднується за смаком з гарніром з картоплі. Можна подавати її також з овочами тушкованими, горошком зеленим консервованим, вареними спаржою, цвітною капустою. Додатково до всіх рибних страв рекомендується подавати огірки, томати свіжі, солоні, мариновані, а також інші солоні або мариновані овочі, салат з капусти.

Соус подають окремо у соуснику або поливають ним рибу. Для страв з нежирної риби слід використовувати соус сметанний, сметанний з томатом, сметанний з цибулею, сметанний з хріном, а з жирної риби – томатний, томатний з овочами, білий основний, паровий, білий із щавлем, білий з капарцями.

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

Різні види риби відрізняють за будовою, смаком і вмістом поживних речовин. Тому при приготуванні страв із риби слід правильно визначити спосіб теплової кулінарної обробки для збереження цінних поживних речовин.

Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на варені, припущені, смажені, запечені, тушковані. Для смаження краще використовувати рибу, м’ясо якої соковите, ніжне і легко деформується; панірування сприяє збереженню цілісності шматочків, а утворення на поверхні щільної підсмаженої кірочки забезпечує соковитість, оскільки смажену рибу подають в основному без соусу. Варити і припускати треба рибу з більш щільним м’ясом, оскільки її подають із соусами, які надають страві соковитості. Багато страв в українській кухні готують із щуки. її варять, тушкують, смажать і запікають, проте найкраще фаршірувати; окуневі види риб і тріску краще варити й смажити; філе тріски, сома, лина – варити й смажити, а також готувати січені вироби;

морську рибу – тушкувати. Навагу, міногу, вугрі, лящі, сазани й коропи не відварюють, цю рибу смажать. У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико-хімічних змін. Під час варіння, припускання і смаження відбувається зсідання білків. Цей процес починається при нагріванні риби до 35°С і закінчується після досягання температури 65°С. Зсілі білки у вигляді світлої піни з'являються на поверхні рідини при варінні риби. Неповноцінний білок колаген при температурі 40°С зсідається і переходить у глютин – клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, а при застиганні утворює драглі. При варінні й припусканні жир, який міститься у рибі, частково втрачається, він витоплюється і спливає на поверхню бульйону; екстрактивні і мінеральні речовини частково переходять у відвар, надаючи бульйонам приємного смаку й аромату, тому їх слід використовувати для приготування соусів.

Теплова обробка риби сприяє розм'якшенню її тканини, підвищенню засвоюваності білків (до 97%), знищенню хвороботворних бактерій і токсинів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин. Втрати маси при тепловій обробці риби становлять лише 18–20%, що удвічі менше порівняно з м'ясом тварин. Пояснюється це тим, що білки м'язової тканини риби виділяють незначну кількість води, яка частково компенсується набряканням колагену.

Гарячі рибні страви готують у соусному відділенні гарячого цеху. Для варіння і припускання риби використовують спеціальні рибні казани довгастої форми з решітками, каструлі, сотейники, для смаження – електросковороди, електро-фритюрниці, звичайні сковороди, фритюрниці, листи, для запікання – порціонні сковороди, листи.

На робочому місці має бути відповідний інвентар: лопатки, шумівки, кухарські голки, друшляки. Рибні страви подають на підігрітих столових мілких тарілках (240 мм у діаметрі), порціонних блюдах, металевих порціонних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв повинна бути не нижчою 65°С. Маса риби на порцію, г: 75, 100, 125, основного гарніру – 150, додаткового – 50–70.

Якість готових рибних страв оцінюють за такими показниками: дотримання рецептури, правильність розбирання риби, нарізування та панірування; дотримання правил теплової обробки і

доведення риби до готовності; смак і запах готової риби; зовнішній вигляд; відповідність гарніру і соусу певній страві. Кількість солі, спецій, а також зелені (кропу, петрушки, селери, салату, цибулі) для оформлення рибних страв у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на ону порцію страви, г: сіль – 3, перець чорний – 0,01, лавровий лист – 0,01, зелень – 1–3 (нетто).

Питання 2. Страви з припущеної риби

Загальні правила припускання риби. Припускають рибу у невеликій кількості рідини цілими тушками (форель, стерлядь, судак, щука, риба фаршированa), ланками та порціонними шматочками у рибних казанах з решітками або сотейниках при закритій кришці. Для припускання використовують рибу, яка не має різко виражених специфічних смаку і запаху, з ніжною шкірою і м'якоттю. При припусканні риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж при варінні, краще зберігає свої смакові властивості.

Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана або у сотейник, дно якого змащують маслом, в один ряд: цілу рибу – черевцем донизу, ланки осетрової риби – шкіркою донизу, порціонні шматочки – під кутом 30° (щоб один шматочок покривав частину сусіднього) шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, щоб товстіша частина шматочка була занурена у рідину. Цілу рибу і ланки можна перев'язати шпагатом і прикріпити до решітки.

Щоб зберегти форму фаршированої риби при припусканні, з обох боків її прикріплюють шпагатом дві тонкі дерев'яні планочки, які вирізують за формою і розміром риби.

Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3 л на 1 кг) так, щоб рідина вкрила її на третину об'єму. Цілу рибу і ланки заливають холодною, а порціонні шматочки – гарячою водою, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції (їх підбирають так само, як і для варіння). Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні до готовності: порціонні шматочки – 10–15 хв; ланки, цілу і фаршировану рибу – 25–45 хв. Внутрішні шари риби повинні прогрітися до температури не нижче 80°С.

Риба, зварена на парі, смачніша, ніж зварена у воді: в ній зберігаються майже всі смакові й ароматичні речовини.

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

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

Поверхня цілої припущеної риби вкрита згустками білків. Перед подаванням її обмивають гарячим бульйоном і використовують для бенкетів. Припущені ланки осетрової риби обмивають гарячим бульйоном, охолоджують, нарізують на порції, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Порціонні шматочки риби відпускають гарячими, зберігають їх на марміті у бульйоні в посуді із закритою кришкою 25–30 хв.

Основний гарнір до страв з припущеної риби – картопля варена, картопляне пюре, овочі варені з жиром, додатковий – огірки свіжі або солоні, томати, печериці, гриби білі, ракові шийки або краби, лимон.

Залежно від виду припущеної риби добирають соуси: рибу з ніжним смаком, тонким ароматом (форель, судак) подають під соусом паровим, біле вино, а ту, що має сильно виражений специфічний смак і запах (камбала, щука), – під гострими соусами: томатним, розсолом тощо.

Загальні прийоми оформлення і подавання припущеної риби. На підігріту тарілку або блюдо кладуть гарнір, який поливають розтопленим маслом і посипають подрібненою зеленню. Збоку – порціонний шматочок припущеної риби, поливають її соусом, щоб зберегти соковитість риби і замаскувати поверхню, вкриту згустками білків.

Можна на шматочки риби покласти скибочки лимона без шкірочки і насіння, варені білі гриби або печериці, шматочки консервованих крабів або ракові шийки. Картоплю для гарніру обточують бочечками, грушками, кульками.

Риба з кисло-солодким соусом. Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками, укладають у сотейник або рибний казан під кутом 30°, додають ріпчасту цибулю, корені, сіль, спеції, воду

або бульйон і припускають.

Для приготування соусу борошно пасерують на вершковому маслі або маргарині, додають бульйон, в якому припускалась риба, пасероване томатне пюре, лимонну кислоту і варять до готовності. Потім кладуть перебрані й промиті родзинки, кип'ятять 3–5 хв і заправляють цукром.

Перед подаванням у підігрітий баранчик овальної форми кладуть гарнір – картоплю варену або картопляне пюре, чи овочі варені. Гарнір поливають маслом і посипають подрібненою зеленню. Збоку кладуть гарячий шматочок припущеної риби, зверху рибу поливають кисло-солодким соусом.

Судак – 178/91 (щука, крім морської) – 198/91, короп – 186/91, сом (крім океанічного) – 182/91, окунь морський (випотрошений без голови) – 130/91, минтай – 186/93; з напівфабрикатів: судак – 118/91 (щука – 120/91, сом – 106/91, окунь морський – 107/91); із філе промислового виробництва: судак (щука, сом) – 99/91 або окунь морський – 97/91;цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 4/3 або селера (корінь) – 4/3, маса припущеної риби – 75; масло вершкове (маргарин столовий) – 4, борошно пшеничне – 2, томатне пюре – 5, кислота лимонна – 0,05; родзинки – 8/7, цукор – 1, вода або бульйон – 75, маса соусу – 50, гарнір – 150. Вихід – 275.

Судак або щука фаршировані (цілими). Рибу наповнюють фаршем, загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом (можна прикріпити з обох боків дві тонкі дерев'яні планочки, вирізані за формою і розміром риби) та укладають на решітку рибного казана спинкою догори. Рибу заливають водою або бульйоном на третину об'єму, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускають рибу під закритою кришкою при слабкому кипінні 30–50 хв залежно від величини риби. За 5–10 хв до готовності додають перець чорний і лавровий лист. Готову рибу трохи охолоджують, знімають планочки, марлю, витягують нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізують на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні.

Перед подаванням на підігріте блюдо (тарілку) кладуть гарнір – картоплю варену або картопляне пюре, овочі варені, поряд – порціонний шматочок риби. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу – соусом томатним, томатним з овочами, сметанним. Страву

прикрашають зеленню.

Судак – 143/73 (щука, крім морської – 159/73); *для фаршу:* хліб пшеничний – 14, молоко або вода – 15, цибуля ріпчаста – 36/30, маргарин столовий – 7, яйця – 4, часник – 1/0,8, маса напівфабрикату – 125, петрушка (корінь) – 4/3 або селера (корінь) – 4/3, маса припущеної риби – 100, соус – 75, гарнір – 150. Вихід – 325.

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

Для покращення кольору риби фаршированої, рекомендується припускати її з додаванням промитого лушпиння цибулі. Для поліпшення смаку, можна припускати її у змащеному жиром сотейнику. На дно сотейника кладуть тонкі шматочки сирого буряка, моркви, цибулі, а на них – шматочки фаршированої риби (в один ряд).

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

Сазан – 183/109 (короп – 171/108 або тріска – 124/108); *для фаршу:* хліб пшеничний – 4, молоко або вода – 5, цибуля ріпчаста – 12/10, маргарин столовий – 3, яйця – 4, часник – 0,3/0,2, сіль – 2,7, перець чорний мелений – 0,01, лавровий лист – 0,01, маса напівфабрикату – 125, маса припущеної риби – 100, гарнір – 150, соус – 75. Вихід – 325.

Вимоги до якості страв з припущеної риби. Припущена фарширована риба і риба у вигляді порціонних шматочків або цілої тушки добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками або крабами.

Смак і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий. Консистенція – м'яка. Гарнір политий маслом, посиланий зеленню.

Питання 3. Страви з тушкованої риби

Правила тушкування риби. Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного торе, ощу, олії, цукру, рибного бульйону.

Для надання особливого аромату і смаку за 10–15 хв до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі з розрахунку на одну порцію, г: солі – 3, перцю чорного горошком – 0,01, лаврового листа – 0,01, гвоздики – 0,01, кориці – 0,01.

Тушкувати рибу можна сирою або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порціонні шматочки-кругляки, порціонні шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками. Рекомендується тушкувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтус, та ін.).

Тривалість тушкування дрібної риби – 3–4 год, порціонних шматочків – 45–60 хв. Готовність риби визначають за м’якістю кісток.

Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушкувалася, посипають подрібненою зеленню.

Риба, тушкована у сметані. Можна готувати двома способами.

І спосіб. Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками, солять і обсмажують у частині вершкового масла. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, на нього – підсмажену нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають сметаною і тушкують до готовності у жаровій шафі під кришкою.

ІІ спосіб. Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками.

У сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, на нього – нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають розігрітим верпіковим маслом (олією, маргарином, сметаною) і тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою.

Перед подаванням тушковану рибу разом з овочами кладуть на підігріту тарілку, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Судак – 178/91 (щука, крім морської, – 228/91, окунь морський –

130/91, минтай – 186/93, льодяна риба – 196/94); з напівфабрикатів: судак – 118/91 (тріска – 105/91, окунь морський – 107/91, льодяна риба – 115/94); з філе промислового виробництва: судак – 99/91 (щука – 99/91, окунь морський – 97/91); картопля – 220/165, масло вершкове або маргарин – 10, олія – 5; масло вершкове чи маргарин столовий – 15, сметана – 75, маса тушкованої риби – 75; маса тушкованої картоплі зі сметаною – 175. Вихід – 250.

Риба, тушкована з **цибулею й томатами.** Філе риби з шкірою без кісток нарізують на порціонні шматочки, заливають бульйоном або водою, додають шатковану цибулю, томати чи томатний сік, вершкове масло, солять і тушкують 45–60 хв до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування, і овочів готують соус: овочі протирають, з'єднують з бульйоном, заливають соусом рибу і доводять до кипіння.

Подають рибу з соусом, в якому вона тушкувалася. Гарніри – комбіновані. Судак – 178/91 (тріска – 120/91, короп – 186/91, лящ – 198/91, минтай – 186/93, ставрида океанічна – 198/91, скумбрія далекосхідна – 169/91, окунь морський – 130/91, льодяна риба – 196/94); з напівфабрикатів: судак – 118/91 (тріска – 105/91, льодяна риба – 115/94, окунь морський – 107/91); з філе промислового виробництва: судак 99/91 (тріска – 95/91, окунь морський – 97/91, хек сріблястий – 132/99); вода або бульйон – 27, цибуля ріпчаста – 10/8, томати свіжі – 31/26 чи сік томатний – 20, масло вершкове – 10; маса тушкованої риби – 75; маса готової риби з соусом – 125; гарнір – 150. Вихід – 275.

Риба, тушкована у томаті з овочами. Рибу розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують на порціонні шматочки, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею). Знизу і зверху повинен бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45–60 хв. За 5–7 хв до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Подають рибу з гарніром – картоплею вареною або картопляним пюре, рагу овочевим, поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування. Судак – 239/122 (тріска – 161/122, окунь морський – 174/122, сазан – 249/122, зубатка плямиста –

185/120, минтай – 246/123, льодяна риба – 260/125); з напівфабрикатів: судак – 158/122 (тріска – 140/122, окунь морський – 144/122, зубатка плямиста – 145/120, льодяна риба – 152/125); з філе промислового виготовлення: судак – 133/122 (тріска – 127/122, окунь морський – 130/122, зубатка плямиста – 125/120, хек сріблястий – 147/132); вода або бульйон – 37, морква – 45/36, петрушка (корінь) – 8/6, селера (корінь) – 3/2, цибуля ріпчаста – 19/16, томатне пюре – 20, олія – 10, оцет 3% – 5, цукор – 4, кориця – 0,01, гвоздика – 0,01, лавровий лист – 0,01, маса тушкованої риби – 100; маса готової риби з тушкованими овочами і соусом – 200; гарнір – 150. Вихід – 350.

Риба, тушкована з грибами й томатами. Порціонні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, посипають сіллю, перцем чорним меленим, панірують у борошні і смажать. Смажену рибу кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю, нарізані скибочками томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, заливають бульйоном і тушкують 20–25 хв при закритій кришці на слабкому вогні. Подають рибу разом із соусом, овочами і грибами, з якими вона тушкувалася. На гарнір – картопляне пюре або картопля варена.

Судак – 169/86 (тріска – 117/89, окунь морський – 127/89, минтай – 168/84, льодяна риба – 179/86); з напівфабрикатів: судак – 112/86 (тріска – 102/89, окунь морський – 105/89, льодяна риба – 105/86); з філе промислового виробництва: судак – 93/86, (палтус білокорий – 93/86, окунь морський – 96/89, хек сріблястий – 96/86), борошно пшеничне – 5, олія – 5, маса смаженої риби – 75; цибуля ріпчаста – 10/8, томати свіжі – 21/18, гриби білі свіжі – 45/34 або гриби білі сушені – 15, маса готової риби з тушкованими овочами, грибами та соусом – 150; гарнір – 150. Вихід – 300.

Крученики. Підготовлений напівфабрикат у вигляді трубочки обкачують у борошні, обсмажують у маслі. Потім крученики складають у сотейник, заливають гарячим рибним бульйоном, додають злегка пасероване томатне пюре, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності.

Подають крученики з вареною картоплею, вироби поливають соусом, який утворився при тушкуванні. Страву посипають подрібненою зеленню.

Судак – 114/73, масло топлене – 10, хліб пшеничний – 15, яйця – 10, борошно пшеничне – 6, цибуля ріпчаста – 10/8, томатне

пюре – 10, петрушка (корінь) – 10/8, морква – 10/8, перець – 0,02, масло вершкове – 5, гарнір – 215. Вихід – 280.

Вимоги до якості тушкованих рибних страв. Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита. Колір риби у розрізі сірий або коричневий. Овочі, які тушкувалися разом з рибою, коричневі або бурі.

3.2.2. Лекція 2

План:

1. Страви із запеченої риби.
2. Страви із січеної натуральної риби і котлетної маси.

Література: [13, с. 328–337], [14, с. 178–180], [19, с. 277–282].

Зміст лекції:

Питання 1. Страви із запеченої риби.

Загальні правила запікання риби. Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою (карась, лящ, короп, язь, лин). Велику рибу нарізують на порціонні шматочки без кісток, з шкірою або без неї.

Запікають рибу в основному з гарніром – картоплею вареною або смаженою (з сирої), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, макаронами відварними під соусом – білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонезом або яєчним білком. Можна запікати рибу сирою, припущеною або смаженою. Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом; припущену – під паровим або молочним соусом з вареною картоплею чи макаронами; смажену – під сметанним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, яєчним білком, із смаженою картоплею чи розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають на листах і сковородах, раковинах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посипають тертим сиром або сухарями і збризкують вершковим маслом.

Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі – (250–280°С) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15–20 хв).

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

Карась річний (озерний) або короп – 117/89, борошно пшеничне – 5, олія – 5, маса смаженої риби – 75; гарнір – 150, соус сметанний – 75, сухарі пшеничні мелені – 3, вершкове масло чи маргарин столовий – 5, маса напівфабрикату – 307. Вихід – 275.

Судак по-київськи. Філе судака без шкіри і кісток нарізують на порціонні шматочки, солять, посипають чорним меленим перцем, панірують у борошні, обсмажують на олії. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізують кружальцями і обсмажують. На порціонну сковороду наливають трохи соусу сметанного з грибами, кладуть обсмажену рибу, обкладають її кружальцями підсмаженої картоплі з вареної, заливають соусом сметанним з грибами, посипають тертим твердим сиром, збризкують вершковим маслом, зверху випускають яйце так, щоб жовток залишився цілим, і запікають.

Перед подаванням страву поливають вершковим маслом, порціонну сковороду ставлять на закусочну тарілку, вкриту паперовою вирізаною серветкою, на ручки її надягають паперову серветку, складену трикутником.

Судак – 227/116, або судак із напівфабрикату – 151/116, чи судак із філе промислового виробництва – 126/116, борошно пшеничне – 6, олія – 11, маса смаженої риби – 100, картопля з шкірочкою (сира) – 246, маса вареної картоплі – 180, олія – 14,4, маса смаженої картоплі з вареної – 150, соус – 125, масло вершкове або маргарин столовий – 5, сир твердий – 5,4/5, яйця – 40. Вихід – 380.

Риба запечена під майонезом. Порціонні шматочки риби, нарізані з чистого філе або філе з шкірою без кісток, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. У порціонну сковороду чи лист кладуть половину норми сирої цибулі, заливають третиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху – решту ріпчастої цибулі, знову заливають майонезом, посипають тертим

сиром і запікають у жаровій шафі.

Запечену страву подають у порціонних сковородах або порціонують (якщо запечена на листі). На гарнір подають картоплю відварну або картопляне пюре.

Минтай – 226/113, хек сріблястий – 219/116, тріска (потрошена, без голови) – 157/119, окунь морський (потрошений, без голови) – 170/119, льодяна риба – 242/116; з напівфабрикатів: тріска – 137/119 (окунь морський – 140/119, льодяна риба – 141/116); з філе промислового виробництва: хек сріблястий – 129/116 (окунь морський – 127/119), борошно пшеничне – 6, олія – 6, маса смаженої риби – 100; цибуля ріпчаста – 64/54, майонез – 43, сир твердий – 5,4/5, маса запеченої риби – 175; гарнір – 150. Вихід – 325.

Риба запечена під яєчним білком. Порціонні шматочки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води перевареної, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і витримують у ньому 20–30 хв. Після маринування рибу панірують у борошні і смажать з обох боків.

На змащену жиром порціонну сковороду кладуть підсмажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають твердим сиром і запікають. Хек сріблястий – 219/116, минтай – 226/113, льодяна риба – 242/116, тріска (потрошена, без голови) – 157/119; з напівфабрикатів: тріска – 137/119; з напівфабрикатів промислового виробництва: хек сріблястий – 129/116; цибуля ріпчаста – 7/6, олія – 3, оцет 9% – 3, вода переварена – 10, петрушка (зелень) – 4/3, борошно пшеничне – 6, олія – 6, маса смаженої риби – 100; гарнір – 150, яйця (білок) – 24, сир твердий – 6,5/6, масло вершкове або маргарин столовий – 10, маса напівфабрикату – 285. Вихід – 255.

Вимоги до якості страв із запеченої риби. Запечені рибні страви подають на порціонних сковородах, з добре підсмаженою кірочкою. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Страва соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру.

Питання 2. Страви із січеної натуральної риби і котлетної маси. Страви з рибної січеної натуральної та котлетної маси смажать, тушкують, запікають, припускають і варять. Перед подаванням вироби поливають вершковим маслом або маргарином

столовим. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю варену чи смажену, рис варений, капусту тушковану та комбінований овочевий гарнір.

Товченики рибні. Підготовлений напівфабрикат у вигляді кульок викладають у глибокий лист або сотейник в один ряд, заливають гарячим рибним бульйоном на третину об'єму і припускають. Подають товченики з гарніром – картопляним пюре, поливають вершковим маслом або соусом – сметанним, сметанним з хріном. Судак – 115/55 (щука – 120/55, тріска, пікша, сайда – 72/55); філе промислового виготовлення: тріски – 64/55 (щуки, судака, сома, сазана, ляща, жереха – 59/55), цибуля ріпчаста – 5/4, борошно пшеничне або крохмаль картопляний – 6/6, маса напівфабрикату – 65; маса готових товчеників – 75; гарнір – 150, масло вершкове – 10 чи соус – 50. Вихід – 235 або 275.

Ковбаски рибні українські. Сформований напівфабрикат із січеної натуральної маси у вигляді ковбасок змочують в яйці, обкачують у сухарях, смажать у фритюрі і доводять до готовності у жаровій шафі.

На підігріту тарілку кладуть гарнір – картопляне пюре або рис відварний, тушковану капусту, поряд – ковбаски (2 шт. на порцію) і поливають вершковим маслом чи окремо подають майонез.

Минтай – 160/80 або тріска – 110/80, сало шпик – 20,8/20, часник – 1,3/1, яйця – 8, сухарі пшеничні мелені – 15, маса напівфабрикату – 120; олія – 15, маса смажених ковбасок – 100, масло вершкове – 5 або майонез – 20, гарнір – 150. Вихід – 255 або 270.

Січеники рибні українські. Підготовлений напівфабрикат із січеної натуральної маси овальної форми (з начинкою) змочують в яйці, обкачують у білій паніровці, смажать в жирі і доводять до готовності в жаровій шафі.

Січеники подають 1–2 шт. на порцію, поливають жиром. Гарнір – комбінований. Судак – 115/55 (щука, крім морської, – 138/55, тріска, пікша, сайда – 75/55, окунь морський – 83/55), із напівфабрикатів: судак – 76/55 (щука, крім морської, – 85/55, тріска, пікша, сайда – 65/55, окунь морський – 68/55); із філе промислового виробництва: судак – 60/55 або щука (крім морської) – 60/55; сало шпик – 20,8/20, яйця – 8, маса рибна – 82; *для начинки:* цибуля ріпчаста – 17/14, яйця – 15, маргарин столовий – 5, сухарі пшеничні мелені – 2, часник – 1,3/1, маса начинки – 25; яйця – 10,

хліб пшеничний черствий (для панірування) – 18, маса напівфабрикату – 133; кулінарний жир – 12, маса смажених січеників – ПО; масло вершкове або маргарин столовий – 8, гарнір – 150. Вихід – 268.

Січеники з риби. Підготовлені напівфабрикати овально-приплюснутої форми з котлетної маси смажать на олії з обох боків. Подають з картопляним пюре чи картоплею смаженою, вареною, комбінованим гарніром.

Вироби поливають розтопленим маргарином або підливають соус сметанний, сметанний з цибулею, томатний.

Тріска (потрошена, без голови) – 110/80, чи сом (крім океанічного) – 178/80, або судак – 167/80; із напівфабрикатів: тріска – 94/80, або судак – 111/80, чи сом (крім океанічного) – 99/80, або макрурус – 93/80; із філе промислового виробництва: тріска – 85/80, цибуля ріпчаста – 10/7, хліб пшеничний – 17, молоко або вода – 24, яйця – 8, олія – 12, маса смажених виробів – 125, гарнір – 150, соус – 100 чи маргарин столовий – 8. Вихід – 375 або 283.

Котлети рибні Бужок. Підготовлені напівфабрикати обсмажують з обох боків на сковороді 8–10 хв і доводять до готовності в жаровій шафі.

Подають з гарнірами – картопля варена, картопляне пюре, овочі тушковані. Котлети поливають маргарином чи маслом вершковим.

Минтай – 141/65 (або тріска – 89/65); із напівфабрикатів: льодяна риба – 82/61 або тріска – 76/65; із філе промислового виготовлення: тріска – 69/65; сало-сирець – 17, хліб пшеничний – 9, молоко – 12, цибуля ріпчаста – 24/20, маса пасерованої цибулі – 10, маргарин столовий – 3, сир твердий – 15, яйця – 5, сухарі пшеничні – 12, маса напівфабрикату – 144; олія – 12, маса смажених котлет – 125; гарнір – 150, маргарин столовий чи масло вершкове – 5. Вихід – 280.

Биточки з тріски і молочного сиру. Підготовлені напівфабрикати (биточки) з котлетної маси і молочного сиру обсмажують з обох боків на олії, доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір – картопляне пюре, поряд биточки (2 шт. на порцію) і поливають розтопленим вершковим маслом.

Тріска (потрошена, без голови) – 100/70; тріска (з напівфабрикату) – 84/70; тріска (з філе промислового виробництва) –

75/70, хліб пшеничний – 10, сир (молочний) – 50, цибуля ріпчаста – 12/10, молоко або вода – 24, борошно пшеничне – 8, маса напівфабрикату – 170, олія – 8, маса смажених биточків – 150, гарнір – 150, масло вершкове – 5. Вихід – 305.

Кульки рибні. Підготовлений напівфабрикат (кульки) з котлетної маси змочують в яйці, обкачують у сухарях і смажать у жирі.

Перед подаванням на тарілку кладуть комбінований гарнір, поряд – кульки і поливають вершковим маслом чи маргарином.

Судак – 135/65 (щука, крім морської) – 163/65, тріска – 89/65, сом (крім океанічного) – 144/65; із напівфабрикатів: судак – 90/95, щука (крім морської) – 100/65, тріска – 77/65, сом (крім океанічного) – 80/65; із філе промислового виробництва: судак, щука (крім морської), сом (крім океанічного) – 71/65; хліб пшеничний – 13, молоко (вода) – 20, цибуля ріпчаста – 17/14, олія – 5, яйця – 10, сіль – 0,3, сухарі пшеничні мелені – 7, маса напівфабрикату – 120; олія або кулінарний жир – 12, маса смажених кульок – 100; масло вершкове чи маргарин столовий – 6, гарнір – 150. Вихід – 256.

Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим. Напівфабрикат змочують в яйці, обкачують у білій паніровці, смажать у фритюрі.

Подають січеники з гарніром, поливають їх маслом вершковим або маргарином. Гарнір – картопля смажена чи картопляне пюре, комбінований овочевий.

Судак – 135/65 (щука, крім морської) – 163/65, тріска – 89/65, окунь морський – 99/65; із напівфабрикатів: судак – 90/65, щука (крім морської) – 100/65, тріска – 77/65, окунь морський – 80/65; із філе промислового виробництва: судак, щука (крім морської) – 71/65 або окунь морський – 80/65; хліб пшеничний – 10, яйця – 6, маса рибна – 80; масло вершкове – 30, яйця – 10, хліб пшеничний (для панірування) – 20, маса напівфабрикату – 138; олія (кулінарний жир) – 15, маса смажених січеників – 115; масло вершкове (маргарин столовий) – 8, гарнір – 150. Вихід – 273.

Січеники рибні, фаршировані цибулею і шпинатом. Підготовлені напівфабрикати змочують в яйці, обкачують у білій паніровці (двічі) і смажать у жирі.

Судак – 135/65 (щука, крім морської) – 163/65, тріска – 89/65, окунь морський – 99/65, хліб пшеничний – 10, яйця – 8, цибуля ріпчаста – 10/8, маргарин столовий – 4, маса рибна – 86; *для начинки:*

цибуля зелена – 10/8, шпинат – 14/10, яйця – 20, маргарин столовий – 4, маса начинки – 30; яйця – 10, сухарі пшеничні мелені (для панірування) – 20, маса напівфабрикату – 145; олія або кулінарний жир – 15, маса смажених січеників – 120; масло вершкове чи маргарин столовий – 8, гарнір – 150. Вихід – 278.

Галушки з хека. Сформовані галушки у вигляді кульок масою 15–18 г кладуть у проціджений і доведений до кипіння відвар, варять до готовності. Готові галушки виймають шумівкою.

Приготування відвару. Овочі (буряки, петрушку, моркву) нарізують шматочками, кладуть у воду, додають сіль, спеції і варять до готовності. Відвар проціджують. Використовують галушки як самостійну страву і як гарнір до прозорих рибних бульйонів.

Подаючи на стіл, на тарілку кладуть гарнір – картопляне пюре або овочі відварні, рис відварний, поряд – галушки. Поливають соусом томатним, сметанним або сметанним з томатом.

Хек сріблястий – 934/495, яйця – 330, хліб пшеничний – 165, молоко – 120, цибуля ріпчаста – 113/95, часник – 23/18, маса напівфабрикату – 1190; *для відвару:* буряки – 410/328, петрушка (корінь) – 123/82, морква – 205/164, перець чорний горошком – 0,04, лавровий лист – 0,04, вода – 4100. Вихід варених галушок – 1000.

Рулет з риби. Підготовлений напівфабрикат перекладають на змащений жиром лист рубцем донизу, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром, проколюють ножем у двох-трьох місцях (щоб рулет не потріскався) і запікають у жаровій шафі при температурі 250–280°С. Готовий рулет нарізують по 2–3 шматочки на порцію.

На стіл подають з гарніром – картоплею вареною чи смаженою і поливають або подають окремо соус (томатний, томатний з овочами, сметанний, сметанний з цибулею).

Щука (крім морської) – 150/60 чи судак – 125/60, хліб пшеничний – 18, молоко або вода – 24, сіль – 3, перець чорний мелений – 0,01, маса рибна котлетна – 100; *для начинки:* гриби білі свіжі – 17/13 (печериці свіжі – 18/14, гриби сушені – 5), цибуля ріпчаста – 26/22, кулінарний жир – 4, яйця – 6, маса начинки – 25; сухарі пшеничні – 3, маса напівфабрикату – 125; кулінарний жир – 3, маса готового рулету – 100; гарнір – 150, соус – 75. Вихід – 325.

Бабка з риби. Рибне філе (без шкіри і кісток) нарізують на невеликі шматочки, двічі пропускають через м’ясорубку разом із

розмоченим у молоці білим хлібом і пасерованою подрібненою ріпчастою цибулею, додають сирі яйця, сіль, мелений перець, добре перемішують. Масу кладуть у змащену маслом і посилану сухарями форму, зверху також посипають сухарями і запікають у жаровій шафі. Готову бабку виймають з форми, нарізують на порції.

Подають з гарніром і білим основним соусом. Гарнір – картопля варена або комбінований.

Щука – 132/61 (судак – 128/61) з філе промислового виготовлення: тріски – 70/61 (окуня морського, щуки, судака, сома, сазана, ляща – 65/61), хліб пшеничний – 10, молоко – 15, цибуля ріпчаста – 15/13, масло вершкове – 10, яйця – 10, перець чорний мелений – 0,01, сухарі мелені – 3, маса готової бабки – 100; гарнір – 150, соус – 50. Вихід – 300.

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

3.2.3. Лекція 3

План:

1. Страви з нерибних морепродуктів.
2. Правила зберігання та терміни придатності страв з нерибних продуктів моря.

Література: [2, с. 218–229], [13, с. 337–343], [14, с. 180–182], [19, с. 282–286].

Зміст лекції:

Питання 1. Страви з нерибних морепродуктів. З морепродуктів можна приготувати різноманітний асортимент страв, закусок і кулінарних виробів як у натуральному вигляді, так і в поєднанні з овочами, картоплею, крупами й іншими продуктами. Морепродукти багаті повноцінними білками, мінеральними речовинами

(кобальт, марганець, цинк, кальцій, фосфор, йод, натрій та ін.), вітамінами РР, С, групи В. Вони містять незначну кількість жиру, мають хороший смак.

Краби з рисом і соусом. Краби (консерви) вивільняють від пергаменту, разом із соком викладають у сотейник, доводять до кипіння.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху – краби, окремо подають соус томатний з овочами.

Краби (консерви) – 95/75, рис припущений – 100, соус – 50. Вихід – 228.

Морський гребінець варений, з соусом. У киплячу підсолену воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець чорний горошком (на 1 кг філе – 2 л води, 60 г солі) і варять 10–15 хв.

Перед подаванням охолоджене філе нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Подають з гарніром і соусом. Гарнір – картопля варена або картопляне пюре. Соус – томатний чи сметанний.

Філе морського гребінця – 156/147, морква – 4/3, петрушка (корінь) – 4/3, сіль – 2,5, перець чорний горошком – 0,01, маса вареного філе морського гребінця – 75; гарнір – 150, соус – 50. Вихід – 275.

Філе морського гребінця варять не більше 15 хв. Більш триваліше варіння погіршує якість продукту, робить його твердим, щільним, сухим.

Креветки варені натуральні. Підготовлені креветки блоками масою 2–3 кг опускають у киплячу воду, додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист (на 1 кг креветок – 3 л води, 150 г солі), перемішують і варять: свіжоморожені – 5 хв, варено-морожені – 3 хв з моменту закипання води. Готові креветки спливають на поверхню. Креветки порціонують і подають.

Креветки свіжоморожені не розібрані (цілі) дрібні – 144,9, або креветки варено-морожені (цілі) дрібні – 120,5, сіль – 3, перець чорний горошком – 0,01, маса варених креветок – 100.

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

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

Креветки сироморожені нерозібрані (цілі) – 313, сіль – 3, перець чорний горошком – 0,01, лавровий лист – 0,01, маса креветок варених, розібраних на м'якоть, – 75 або креветок-консервів – 94/75, гарнір – 100, соус – 50. Вихід – 225.

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

Креветки сироморожені нерозібрані (цілі) – 208, перець чорний горошком – 0,01, лавровий лист – 0,01, сіль – 2,5, маса креветок варених, розібраних на м'якоть, – 50 або креветки-консерви – 65/50; картопля – 106, соус – 100, сир твердий – 4,3/4, маргарин столовий – 5, маса напівфабрикату – 305. Вихід – 275.

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

Подають з гарніром – картоплею вареною або смаженою.

Кальмари (філе) – 154/139 чи кальмари (тушка) – 199/153, маса варених кальмарів – 75; соус – 50, маса кальмарів з соусом – 125; гарнір – 150. Вихід – 275.

Раки варені. Живих раків добре промивають у холодній воді. Варять їх у киплячій воді з додаванням солі, спецій, коренів або у пиві, або у хлібному квасі 12–15 хв з моменту закипання рідини. Для варіння у пиві або квасі хлібному на 10 шт. раків беруть 500 г рідини, додають тільки сіль. Потім посуд ставлять на край плити і залишають раків у відварі на 10–15 хв, щоб вони набули приємного аромату. Використовують варених раків як закуску, а також для оформлення рибних страв, салатів.

Раки – 10 шт, морква – 15/12, кріп – 19/14, петрушка (корінь) – 19/14, острогін (зелень) – 14/5, сіль – 30, перець чорний горошком – 0,1, лавровий лист – 0,1. Вихід – 10 шт.

Питання 2. Правила зберігання та терміни придатності страв з нерибних продуктів моря. Відварні і припущені страви з нерибної водної сировини зберігають у відварі 40–60 хв при температурі 60–70ºС. Тушковані страви з нерибної водної сировини зберігають 1 год при такій самій температурі. Смажені і запечені страви з нерибної водної сировини готують під реалізацію.

Напівфабрикати з морепродуктів не рекомендують зберігати, оскільки вони містять багато води і швидко псуються. У разі потреби їх потрошеними і промитими зберігають у холодильних камерах і шафах.

Продукцію, визнану непридатною в їжу, необхідно зберігати в окремому приміщенні для використання на технічні цілі або знищення. Спільне зберігання в одній камері різних видів морепродуктів, що взаємно впливають на їх якість і стан тари, категорично забороняється.

Термін зберігання готових страв з морепродуктів:

За температури від 2 до 6°С зберігають:

- Морепродукти в сухарях 12 год;
- Котлети, Биточки, Фарш (без заморожування) 12 год;
- Морепродукти смажені 36 год;
- Морепродукти відварні 24 год;
- Кальмар з овочами у сметанному соусі, Відбивні з кальмара, Котлети з кальмара 24 год;
- Крабові палички, Морепродукти печені, Кальмар у маринаді 48 год.

Котлети, голубці та фарш заморожені зберігають 72 год за температури від –4 до –6°С.

Морепродукти заливні 24 год від –2 до +2°С.

3.2.4. Самостійна робота № 1

Питання:

1. Асортимент, кулінарна характеристика страв із риби та нерибних морепродуктів.
2. Підбір гарнірів і соусів для подавання страв з риби. Вимоги до якоті та умови зберігання.

Література: [7], [10, с. 118–134], [12, с. 134–148], [17, с. 133–157].

Питання 1. Асортимент, кулінарна характеристика страв із риби та нерибних морепродуктів.

Страви із припущеної риби:

Рибу парову й рибу в соусі біле вино подають на крутоні: на підігріте овальне блюдо кладуть теплий печений крутон прісного листкового тіста, кладуть на нього один або два шматки припущеної риби; на неї кладуть небагато варених грибів, після чого рибу поливають гарячим соусом, оформляють лимоном, шийками раків (або крабами), гілочками зелені петрушки, селери; довкола риби кладуть відварену картоплю. Замість крутона з листкового тіста можна вирізати із пшеничного хліба вищого ґатунку шматочок м'якушки у вигляді прямокутника й підігріти її в жаровій шафі.

Рибу в розсолі гарнірують відвареною картоплею, поливають готовим соусом, прикрашають лимоном та петрушкою.

Рибу фаршировану цілу подають на овальному блюді з відвареною картоплею та паровим або томатним соусом.

Рибу відварену з гарніром подають на порцеляновому овальному блюді або у овальному баранчику на підставній тарілці; відварену картоплю подають у круглому баранчику; соус – у металевому соуснику на підставній тарілці, на яку кладуть чайну ложку ручкою вправо.

Риба смажена:

Рибу, смажену у фритюрі смажать розібраною на філе без шкіри й кісток і нарізаною порційними шматками. Подають рибу смажену фрі з картоплею, смаженою у фритюрі, або складним гарніром з картоплі, грибів і помідорів. Додатково подають лимон, зелень, а на рибу кладуть шматочок зеленого масла. Соус томатний або майонез із корнішонами подають окремо.

Рибу, смажену в тісті подають без гарніру. Шматочки риби викладають у вигляді піраміди на тарілку з паперовою серветкою, окремо подають томатний соус і лимон.

Рибу-гриль (смажену на решітці) подають зі смаженою картоплею. Окремо подають лимон, соус томатний або майонез із корнішонами. Окремо до смаженої риби (осетра, білуги, севрюги) на рожні подають лимон, свіжі помідори, зелену й мариновану ріпчасту цибулю, соус майонез із корнішонами або томатний.

Котлети, биточки і зрази рибні перед подаванням поли-

вають маслом вершковим або томатним соусом. На гарнір подають смажену або відварену картоплю, картопляне пюре, іноді використовують складні гарніри, до складу яких входять картопля, морква у молочному соусі, зелений горошок, лопаточки горошку, зелена стручкова квасоля, відварена цвітна капуста.

Страви з натуральної січеної рибної маси: січеники рибні (українські), зрази «Хрещатик».

Страви з котлетної маси: котлети або биточки рибні, тюфтельки рибні, фрикадельки рибні з томатним соусом.

Страви з нерибних морепродуктів: краби з рисом і соусом (томатним з овочами або голландським з вершками); креветки з соусом; кальмари у томатному або сметанному соусі; морський гребінець, відварений із соусом; раки відварені; салати з морської капусти; відварені раки і краби; гарячі закуски з раків і крабів; раки або краби під молочним соусом запечені [2, с. 225–229], [5].

Страви з **тушкованої риби:**

Риба тушкована у томаті з овочами. Зовнішній вигляд: риба у вигляді порційних шматків, тушкована, полита соусом з овочами.

Гарнір картопля відварена, картопляне пюре, политі маслом вершковим, посилані зеленню. Смак і запах властиві тушкованій рибі з ароматом спецій, овочів, соусу. Колір риби на розрізі – білий, а всієї страви – оранжево-червоний. Консистенція м'яка, соковита.

Риба, тушкована у сметані. Рибу нарізають на порційні шматки, кладуть у сотейник, змащений маслом, заливають розтопленим маслом, сметаною і тушкують до готовності. Подають у баранчику на підставній тарілці, зверху посипають зеленню петрушки.

Риба, тушкована з грибами і томатами. Підготовлені порційні шматки камбали або палтуса посолити, запанірувати борошні, підсмажити, скласти у каструлю з товстим дном, додати в пасеровану ріпчасту цибулю, нарізані кружальцями томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, залити бульйоном і тушкувати 20–25 хв. Наприкінці тушкування додати біле натуральне вино. Перед подаванням на баранчик або мілку столову тарілку покласти картопляне пюре або відварену картоплю, поряд шматки тушкованої риби і все залити соусом з овочами, в якому тушкували рибу; страву посипати подрібненою зеленю.

Сазан, короп, тріска, фаршировані кругляками. Випотрошену рибу нарізати на порційні шматки (кругляки). Із м'якоті приготувати фарш. Підготовлені шматки шкіри наповнити фаршем. У сотейник, змащений жиром, укласти шарами овочі і рибу, залити бульйоном або водою так, щоб риба була покрита на 1/3, закрити кришкою і тушкувати при слабкому кипінні 45–60 хв. Подаючи на стіл на порційне блюдо або малу тарілку покласти відварену картоплю, поряд – порційний шматок риби, прикрасити зеленню, полити соусом

Крученики з судака. Зовнішній вигляд*:* крученики мають форму трубочок, тушковані з овочами і томатом. На гарнір – картопля відварена, крученики политі соусом і посилані зеленню. Смак і запах відповідають тушкованій рибі з ароматом овочів, спецій, соусу. Колір риби на розрізі фаршу – сірий, а всієї страви – оранжево-червоний. Консистенція м'яка, соковита.

Страви з натуральної січеної рибної маси

Січеники рибні (українські). Січеники мають овальну форму, смажені у фритюрі по 1–2 шт. на порцію, политі маслом, поруч охайно розташований гарнір. Смак у міру солоний, запах властивий січеній масі, з присмаком часнику, цибулі. Колір січеників світло-коричневий, на розрізі світло-сірий, фаршу – відповідно до компонентів, які входять до складу. Консистенція м'яка, соковита, пухка.

Зрази «Хрещатик». Зовнішній вигляд: зрази у вигляді кульок, відпущені на крутоні, политі маслом вершковим, поруч складний гарнір, прикрашені гілочкою зелені. Смак у міру солоний, з присмаком масла вершкового. Колір кірочки світло-коричневий, рівномірний, м'якоті – сірий. Консистенція м'яка, соковита, кірочка хрумка.

Котлети, биточки, тюфтельки, фрикадельки рибні з томатним соусом. Страви з рибної котлетної маси повинні зберегти форму. Як правило, вони заланіровані і покриті тоненьким шаром сухарів або борошна (тюфтельки). Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою. Колір на розрізі від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба.

Подають вироби на тарілці, гарнір кладуть поряд, соусом поливають тільки биточки і тюфтельки, до інших виробів соус підливають збоку. Страви готують і подають по мірі реалізації.

Питання 2. Підбір гарнірів і соусів для подавання страв з риби. Вимоги до якоті та умови зберігання.

Підбір гарнірів і соусів для подавання страв з риби:

Страви з вареної риби. Для гарніру підійдуть: Картопля відварна; Картопля пюре; Рагу овочеве; Кабачки припущені; Гарбузи припущені. Додатково додають: Солоні або мариновані огірки; Свіжі томати; Салат з капусти; Салат зелений. Для збереження соковитості сьрав та маскування поверхні вкритої згустками білків рекомендовані соуси: Білий основний; Білий зі щавлем; Білий з капарцями; Томатний; Яєчний; Хрін з оцтом. На підігріту тарілку кладуть гарнір, поряд шматочок вареної риби, политої соусом.

Страви з припущенної риби. Рекомендовані гарніри: Картопля відварна; Пюре картопляне; Овочі відварені з жиром; Спаржа відварна; Цвітна капуста. *Додатково подають:* Скибочки; Лимона; Варені білі гриби; Шматочки консерврваних крабів. З метою збереження соковитості і маскування поверхні, вкритої згустками білків використовують соуси: Паровий; Біле вино; Томатний; Розсіл; Кунжутний. На підігріту тарілку кладуть по центру гарнір, зверху шматок припущенної риби, поливають соусом.

Страви зі смаженої риби. Для гарніру підійдуть: Картопля смажена; Капуста цвітна; Овочі тушковані; Розсипчасті каші. *Додатково подають:* Свіжі, солоні або мариновані огірки Мариновані томати; Салат з капусти. Соуси підбирають нежирні, оскільки при смаженні риба поглинає певну кількість жиру, тому калорійність її збільшується. Підійдуть Соєвий; Шалфейний з овочами; Майонез з корнішонами; Йогуртовий та сметанні з сиром. На підігріту тарілку кладуть гарнір, зверху розміщують смажену рибу. Соусом наносять малюнок на тарілку або подають окремо у соуснику.

Тушковані рибні страви. Гарніри: Гриби та томати тушковані; Квасолеве пюре; Рагу овочеве Баклажани й овочі тушковані. Для збереження соковитості, надання рибі аромату овочів з якими вона тушкувалася краще використовувати соус із овочами, який утворився при тушкуванні риби. Під час подавання тушковану рибу разом з овочами кладуть на підігріту тарілку.

Страви із запеченої риби. У якості гарніру рекомендовані: Спаржа варена; Боби відварні; Капуста тушкована; Розсипчаста

гречана каша; Гарбуз запечений: Гриби смажені. Для збереження соковитості, надання рибі аромату продуктів з якими вона запікалася краще використовувати соуси: Білий основний; Паровий; Сметанний; Цитриновий; Майонез. Подають у порційному посуді запечену рибу, политу соусом та посипану тертим сиром.

Страви з січеної натуральної і котлетної маси. Гарніри**:** Комбінований овочевий гарнір; Рис відварний. З метою збереження соковитості Соуси: Шафрановий; Майонез; Шалфейний; Соєвий. На підігріту тарілку кладуть гарнір, зверху – страву, соус підливають у вигляді малюнка.

Вимоги до якості страв з риби:

Страви з вареної риби. *Зовнішній вигляд***:** варена риба у вигляді цілої тушки або порційними шматочками. Викладена шкіркою догори, зберігає свою форму, полита розтопленим маслом або соусом. *Колір:* на розрізі білий або світло – сірий. *Смак і запах:* властиві певному виду риби, з ароматом спецій та прянощів у поєднанні з соусом. *Консистенція:* м'яка, сокосвита.

Страви з припущеної риби. *Зовнішній вигляд:* припущена риба у вигляді цілої тушки або порційними шматочками, на поверхні Допускаються згустки зсілого білка. *Колір:* на розрізі білий або світло – сірий. *Смак і запах:* ніжний або трохи кислуватий. *Консистенція:* м'яка, соковита.

Смажені страви з риби. *Зовнішній вигляд:* риба зберегла форму, має рівномірну, добре підсмажену скоринку від золотистого до світлокоричневого кольору**.** *Колір:* на розрізі білий або світло – сірий. *Смак і запах:* спецефічні, властиві певному виду риби, без стороннього присмаку, із запахом риби. *Консистенція:* м'яка, соковита. У риби смаженої у фритюрі поверхнева кірочка хрустка але не суха.

Тушковані страви з риби. *Зовнішній вигляд:* форма риби збережена, форма нарізки овочів відповідна, правильна, овочі не розварені. *Колір:* на розрізі – сірий або коричневий. *Смак і запах:* властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій**.** *Консистенція:* м'яка, соковита.

Запечені страви з риби. *Зовнішній вигляд:* на поверхні зстрави – тонка глянцева рум'яна кірочка. *Колір:* колір продуктів з якими запікалась риба. *Смак і запах:* властиві Певному виду риби, без стороннього присмаку, з запахом риби. *Консистенція:* м'яка,

соковита, не допускається наявність кісточок.

Страви з січеної натуральної котлетної маси. *Зовнішній вигляд:* вироби зберегли свою форму, і запаніровані, поверхня виробів – з рум'яною кірочкою. Без тріщин. *Колір:* колір на розрізі – від білого до сірого. *Смак і запах:* властиві певному виду риби, без сторон нього присмаку, з запахом риби. *Консистенція* соковита, пухка, однорідна.

Умови і термін зберігання страв з риби:

Відварну і припущену рибу зберігають 30 хв при температурі 60–70 градусів. Смажену рибу збрігають 2–3 год, а тушковану 12 год при температурі 60–70 градусів. Страви із риби фрі та запеченої риби готують під реалізацію при температурі 60–70 градусів.

Запитання для самоперевірки:

1. Яку рибу відварюють цілою?
2. Як визначають готовність відвареної риби?
3. Які особливості припускання риби?
4. Як подають відварену та припущену рибу?
5. Як подають рибу фаршировану цілою?
6. Як підготувати рибу для смаження у фритюрі?
7. Як подати рибу смажену в тісті?
8. Як готують і подають рибу-гриль?
9. Який асортимент припущеної, відвареної риби?
10. Який асортимент страв зі смаженої, тушкованої риби?
11. Який асортимент страв із натуральної січеної маси?
12. Який асортимент страв із нерибних морепродуктів?
13. Які вимоги до якості страв із відвареної риби?
14. Які вимоги до якості страв із припущеної риби?
15. Які вимоги до якості страв із тушкованої риби?
16. Які вимоги до якості страв із натуральної січеної маси?

3.2.5. Лабораторне заняття 1

Приготування, оформлення та відпускання страв із припущеної, тушкованої, смаженої та запеченої риби

Література: [9, с. 64–76], [6], [10, с. 118–134], [12, с. 134–148], [17, с. 133–157].

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, сформувати практичні вміння та навички приготування страв із риби.

Методичне забезпечення: Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів; технологічні картки, схеми.

Матеріально-технічне забезпечення: виробничі столи, ванни, плити, ваги, каструлі, фритюрниця, ножі, казан для при-пускання риби, шумівка, порційні сковорідки, сковорідки, соусні лотки, лопатки, баранчики, сотейники, лотки, обробні дошки, тарілки для других страв, склянки, паперові серветки, столові прибори.

Правила безпеки праці:

Перед початком роботи перевірити санітарний стан, справність технологічного обладнання, наявність заземлення, гумових ковриків біля електричного обладнання.

Під час приготування рибних напівфабрикатів, теплової обробки риби слід дотримуватися правил безпеки праці.

При розбиранні риби ніж слід тримати від себе, уникати уколів рук плавниками.

Казани з припущеною рибою слід знімати з відкритою кришкою сухими рукавицями або рушником.

Завдання:

1. Розрахувати кількість сировини для приготування страв відповідно до завдання.
2. Скласти технологічні картки страв із припущеної, тушкованої, смаженої та запеченої риби.
3. Приготувати страви, визначити масу напівфабрикатівта готової продукції. Засвоїти норми закладання продуктів, вимоги до якості страв.
4. Заповнити таблицю бракеражу.
5. Зробити висновки з виконаної роботи.

Дослідницька робота:

Визначити втрати маси риби при смаженні основним способом.

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. Як організувати робоче місце для приготування припущених, тушкованих, смажених, запечених страв із риби?
2. Як підготувати рибу для припускання?
3. Скільки рідини необхідно взяти на 1 кг риби для припускання?
4. Як визначити готовність припущеної риби?
5. З яким гарніром та соусом краще відпустити припущену рибу?
6. Як підготувати рибу для тушкування?
7. Як приготувати тушковану рибу?
8. Як підготувати рибу до смаження основним способом?
9. Як підготувати рибу до смаження у фритюрі?
10. При якій температурі смажать рибу основним способом та як визначити її готовність?
11. З яким гарніром краще відпустити смажену рибу?
12. При якій температурі смажать рибу у фритюрі?
13. З яким гарніром відпускають рибу, смажену у фритюрі?
14. Як підготувати рибу до запікання?
15. З яким соусом запікають рибу?
16. Як приготувати запечену рибу?
17. Як визначити готовність запеченої риби?
18. Назвіть вимоги до якості запеченої риби.
19. Назвіть вимоги до якості смаженої риби.

Порядок виконання роботи:

→ Підготувати робоче місце для приготування сграв ізриби.

Приготувати рибу припущену:

- розібрати рибу на філе зі шкірою без кісток або на філе без шкіри та кісток;
- порційні шматки риби нарізати під кутом 30–40°;
- невелику рибу та фаршировану слід припускати цілою;
- дно посуду, в якому буде припускатися риба, змастити жиром;
- підготовлену рибу покласти на решітку рибного казана або дно посуду в один ряд. Філе зі шкірою покласти шкірою донизу; цілу рибу – черевцем донизу, а чисте філе покласти донизу тією частиною, де була шкіра. Пласти і

цілу рибу можна перев'язати й прикріпити шпагатом до решітки;

- рибу залити водою або рибним бульйоном (0,3–0,5 л на 1 кг) так, щоб рідина покривала рибу на 1/3. Цілу рибу залити холодною водою, а порційні шматки – гарячою, додати біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції; можна додати біле вино, кислоту лимонну, розсіл огірковий;
- посуд щільно закрити кришкою, довести до кипіння і припустити при слабкому нагріванні протягом 10–15 хв (порційні шматки) і 25–50 хв (цілу, фаршировану і пластами);
- припущену рибу подати з гарніром та соусом (білим основним, паровим, томатним, білим вином). Основний гарнір – картопля відварена, картопляне пюре або овочі, відварені з жиром. Додатковий – огірки, свіжі або солені томати, білі гриби, лимон тощо.

Приготувати рибу тушковану:

- розібрати рибу для тушкування: невелику – цілою, середню та крупну – на порційні шматки-кругляки; на філе – зі шкірою і кістками;
- сиру або попередньо підсмажену рибу покласти в сотейник, покласти нашатковану моркву, петрушку, цибулю ріпчасту, томатне пюре, оцет, олію, цукор, залити бульйоном і тушкувати на слабкому вогні в посуді із закритою кришкою. За 10–15 хв до закінчення тушкування додати спеції і прянощі з розрахунку на порцію: перець горошком – 0,01 г, лавровий лист – 0,01 г, гвоздика – 0,01 г, кориця – 0,01 г. Порційні шматки риби слід тушкувати від 45 до 60 хв, малу рибу цілою – від 3 до 4 год. Тушковану рибу слід подати разом з овочами, з якими її тушкували.

Приготувати смажену рибу:

- Підготувати робоче місце для приготування смаженоїриби.
- Для смаження основним способом слід розібрати рибу на філе зі шкірою і реберними кістками, зі шкірою без кісток та нарізати на порційні шматки згідно з рецептурою.
- Для смаження уфритюрі необхідно розібрати рибу на чисте філе.

- Згідно з технологічними картками підготувати порційні шматки до теплової обробки, запанірувати та обсмажити основним способом у невеликій кількості жиру або у фритюрі і довести до готовності в жаровій шафі. Готовність риби визначити за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок.
- Підготувати гарнір до смаженої риби (смажена картопля, картопляне пюре, тушковані овочі, розсипчасті каші) та соус.
- Викласти на тарілку гарнір, поряд розмістити смажену рибу, полити розтопленим вершковим маслом. Окремо всоуснику можна подати соус. Прикрасити зеленню петрушки, лимоном.

Приготувати запечену рибу:

- розібрати рибу цілою або на філе без шкіри і кісток, або на філе зі шкірою без кісток;
- підготувати гарнір для запікання: відварену, смажену картоплю, картопляне пюре; картоплю смажену з відвареної, тушковану капусту, розсипчасту гречану кашу, відварені макарони;
- приготувати соус для запікання: білий, паровий, молочний, сметанний, томатний середньої консистенції;
- підготовлену до запікання рибу викласти в порційні сковорідки, на листи, змащені жиром і соусом. Рибу і гарнір залити соусом, посипати тертим сиром, полити вершковим маслом;
- підготовлену рибу запекти в жаровій шафі при температурі 250–280°С до утворення на поверхні рум'яної кірочки протягом 15–20 хв.

→ Подати приготовлені страви для бракеражу.

→ Провести органолептичну оцінку якості страв із риби, результати занести в таблицю бракеражу.

→ Оформити результати дослідницької роботи, обґрунтувати розбіжності нормативних та фактичних даних.

→ Прибрати робоче місце.

→ Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачеві.

3.2.6. Лабораторне заняття 2

Приготування страв із котлетної та січеної рибної маси

Література: [9, с. 64–76], [6], [10, с. 118–134], [12, с. 134–148], [17, с. 133–157].

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, сформувати навички та прийоми приготування рибних напівфабрикатів із котлетної та натуральної січеної маси; практичні уміння та навички теплової обробки рибних напівфабрикатів, подавання страв з гарніром та соусом; приготування та подавання фірмових рибних страв.

Методичне забезпечення: Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів; технологічні картки, інструкції фірмових страв, схеми, плакати, інструкції з оборони праці.

Матеріально-технічне забезпечення: виробничі столи, м'ясорубка, блендер, електричні плити, жарова шафа, обробні дошки, каструлі, ножі, сковорідки, соусні та гарнірні ложки, лопатки, підставні тарілки, склянки, сировина.

Правила безпеки праці:

Перед початком роботи слід перевірити санітарний стан обладнання, заземлення електричних плит, жарових шаф, упевнитись у справності інвентарю.

Під час смаження не можна розбризкувати жир, не розливати жир і рідину на підлогу та на плиту. Розлиту рідину та жир необхідно зразу ж витерти.

При тепловій обробці продукції слід користуватися сухими рукавицями, рушником.

Каструлі з киплячою рідиною слід переміщувати по поверхні плити у відкритому вигляді без кришки.

Своєчасно слід прибирати робоче місце, мити посуд, інвентар, руки, інструменти.

При порізах та опіках користуватись медикаментами аптечки, що знаходиться в лабораторії-кухні.

Завдання:

1. Розрахувати кількість сировини для приготування страв із натуральної січеної та котлетної маси відповідно до завдання.
2. Скласти технологічні картки відповідних страв, у тому числі й фірмових.
3. Приготувати рибні страви, гарніри, соуси, оформити їх та подати.
4. Приготувати та подати фірмові страви.
5. Заповнити таблицю бракеражу.
6. Зробити висновки з виконаної роботи.

Дослідницька робота:

Визначити втрати маси рибних напівфабрикатів при тепловій обробці та порівняти з нормативними, пояснити розбіжності.

Контроль вхідного рівня знань здобувачів:

1. Як приготувати натуральну січену масу?
2. Який термін зберігання сформованих напівфабрикатів із котлетної та натуральної січеної маси?
3. До якої температури нагрівають сковорідку з жиром для смаженнянапівфабрикатів основним способом?
4. Як слід смажити січені напівфабрикати?
5. При якій температурі доводять до готовності січені напівфабрикати в жаровій шафі?
6. Як визначити готовність січених напівфабрикатів?
7. Якою повинна бути температура всередині просмажених натуральних січених виробів?
8. З яким гарніром подають січені рибні вироби?
9. Як подають січені рибні вироби?
10. Які особливості приготування та подавання фірмових виробів із риби?
11. Яких вимог безпеки праці слід дотримуватись при експлуатації м’ясорубки?

Порядок виконання роботи:

→ Підготувати робоче місце для приготування січених страв із риби.

- Замочити пшеничний хліб для приготування котлетної маси.
- Підготувати м’ясорубку до роботи.
- Підготувати м’ясо та інші складові котлетної, натуральної січеної маси до подрібнення.
- Подрібнити м’ясо та складові компоненти рибних напівфабрикатів.
- Масу ретельно перемішати та вибити.
- З одержаної маси сформувати вироби.
- Запанірувати рибні напівфабрикати.
- Поставити напівфабрикати в холодильну шафу.
- Приготувати гарніри, соуси.
- Обсмажити січені напівфабрикати 3–5 хв з обох боків при температурі 150–160°С до утворення рум’яної кірочки.
- Довести до готовності січені рибні вироби в духовій шафі або на електросковороді під кришкою при температурі 250–280°С (5–7 хв).
- Відповідно до технологічної картки після обсмажування січені рибні вироби протушкувати.
- Подати січені рибні вироби з жиром чи м’ясним соком, вироби з котлетної маси - жиром або соусом і гарніром для бракеражу.

→ Прибрати робоче місце.

→ Провести органолептичну оцінку якості січених виробів із котлетної маси.

→ Заповнити таблицю бракеражу. Зробити висновки з роботи (у тому числі й дослідницької).

→ Здати робоче місце черговому, а оформлений звіт – викладачеві.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця мір і ваги продуктів

Продукти	гранований стакан 200 мл	столова ложка 18 мл	чайна ложка 5 мл
	Вага продуктів у грамах		
Вода	200	18	5
Желатин в порошку	–	15	5
Кислота лимонна (кристалічна)	–	25	8
Крохмаль	150	30	10
Крупа гречана	165	25	7
Крупа манна	160	25	8
Крупа перлова	180	25	8
Крупа пшоно	170	25	8
Крупа рисова	180	25	–
Крупа ячна	145	20	5
Кукурудзяне борошно	130	30	10
Томатна паста	250	30	10
Оцет	200	15	5
Цукровий пісок	180	25	8
Цукрова пудра	140	25	10
Рис	180	25	8
Сметана	210	25	10
Сода питна	–	28	12
Сіль	220	30	10
Сухарі мелені	100	15	5
Маргарин розтоплений	180	15	4
Масло рослинне	190	17	5
Масло топлене	185	20	8
Вершки	210	25	10
Молоко цільне	200	20	5
Борошно пшеничне	130	25	8
Перець мелений	–	18	5

Додаток Б

Правила та норми для здобувачів під час роботи у лабораторії

Перед початком роботи у лабораторії здобувачі мають замінити повсякденний одяг на санітарний (білий халат, фартух, хустка чи ковпак, змінне взуття). Головний убір одягається першим, а потім одягають халат. Чолки, локони, хвости не повинні виглядати з-під головного убору. Забороняється у санітарному одязі: виконувати роботи з прибирання приміщень (для цього є спеціальний одяг), виходити на вулицю; знаходитися в інших приміщеннях, зокрема у вбиральні. Перед відвідуванням вбиральні залишають санітарний одяг на вішалці і надягають його лише після того, як ретельно вимиють та продезінфікують руки. Зберігати санітарний одяг разом з верхнім одягом та особистими речами заборонено.

Здобувачі повинні мити руки: по прибутті у лабораторію; щоразу після повернення у лабораторію з іншого місця, зокрема вбиральні; переходячи від одного виду обробки продуктів до іншого; перед тим, як розпочати роздачу їжі; перед презентацією страв, по закінченні роботи. Здобувачі повинні: коротко підрізати нігті на руках, перед початком роботи знімати каблучки, браслети, ланцюжки, сережки, годинник тощо. Замінювати відсутні ґудзики на одязі булавками заборонено. Дівчата з довгими нафарбованими нігтями повинні одягати одноразові рукавички. Рукавички замінюють під час переходу від однієї технологічної операції до другої: обробки сирої продукці, напівфабрикатів та перед порціюванням і прикрашанням страв, а також після кожного пошкодження їх цілісності.

Перед початком роботи викладач оглядає здобувачів на наявність гнійничкових захворювань і гострих респіраторних інфекцій. Здобувачу заборонено приступати до роботи, якщо у нього та членів його родини наявні симптоми шлунково-кишкових, шкірних, гострих респіраторних вірусних захворювань.

Після кожного заняття здійснюють прибирання вологим способом. Підлогу, забруднену харчовими залишками, миють гарячою водою з додаванням 2% розчину соди. Для миття підлоги

використовують спеціальний промаркований інвентар. Ганчірки для прибирання мають кольорове маркування: червоний і його відтінки для санвузлів, підлоги та поверхонь в туалетних кімнатах; зелений для місць приготування їжі, барних стійок і столів, де споживається їжа; синій для коридорів, меблів, офісної техніки; жовтий для особливих зон з підвищеним рівнем стерильності, які часто дезінфікуються.

Ганчірки, щітки, швабри після користування промивають гарячою водою та занурюють на 30 хвилин в дезінфікуючий розчин.

Серветки, ганчірки для прибирання не можна застосовувати для миття посуду. Інвентар та мийні засоби для прибирання мають зберігатися у спеціально відведеному місці.

Під час обробки продуктів та приготування страв використовують окремий посуд та інвентар, який має бути промаркований (МС – м’ясо сире, ОВ – овочі варні). Маркування може бути кольоровим (червоний – м’ясо, синій – риба, зелений – овочі, жовтий – хлібобулочні вироби).

Під час приготування страв столові ложки після дегустування не занурюють знову у загальну ємність з продукцією. Для цього використовують кілька ложок і під час зняття кожної проби використовують нову ложку.

Здобувачі несуть індивідуальну відповідальність за чистоту свого робочого місця, посуду та інвентарю. Чергові відповідають за чистоту підлоги та сміттєвих баків.

Під час приготування страв ємності з рідиною заповнюють на 80% об’єму; при закіпанні рідини зменшують вогонь; кришку кастрюлі піднімають від себе; передають ніж ручкою від себе; консервні банки відкривають спеціальним ключем; вмикають та вимикають електроприлади, тримаючи вилку сухими руками; у розігрітий жир продукти кладуть обережно сухими руками; гарячий посуд беруть прихватками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архіпов В. В. Ресторанна справа: асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані : навч. посіб. Вид. 3-тє. Київ, 2016. 382 с.
2. Архіпов В. В., Іванникова Т. В., Архіпова А. В. Ресторанна справа: асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані : навч. посіб. Вид. 2-ге. Київ, 2008. 384 с.
3. Виробниче навчання : навч.- метод. посіб. / Гвоздецька Ю. В., Джога О. В., Ткачук С. І., Філімонова І. А. Умань : Візаві, 2021. 676 с.
4. Гвоздецька Ю. В., Філімонова І. А. Виробниче навчання: навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2016. 261 с.
5. Гвоздецька Ю. В., Філімонова І. А. Збірник технологічних карток «Приготування напівфабрикатів з мяса, мясних продуктів. Сільськогосподарської птиці та субпродуктів» : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2018. 38 с.
6. Гвоздецька Ю. В., Філімонова І. А. Збірник технологічних карток «Приготування напівфабрикатів з риби та рибної січеної натуральної та котлетної маси» : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2019. 28 с.
7. Доцяк В. С. Технологія приготування їжі з основами товарознавства продовольчих товарів : підручник. Київ : Наш час, 2014. 400 с.
8. Дубова Н. В. Технологія продукції громадського харчування : навч. посіб. Умань : Візаві, 2019. Ч. 1. 120 с.
9. Захарчук В. Г., Кунділовська Т. А., Гайдукович Г. Є. Технологія продукції ресторанного господарства : навч. посіб. Одеса: ОНЕУ, 2016. 479 с.
10. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів / О. В. Шалимінов та ін. Київ : А.С.К., 2000. 848 с.
11. Клопотенко Є. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих заклада. Львів : Літопис, 2019. 281 с.
12. Мелько М. В. Збірник технологічної документаці. Львів : СПОЛОМ, 2016. 226 с.
13. Новікова О. В. Технологія приготування їжі: українська кухня :

навч. посіб. Вид. 2-ге, випр. та допов. Харків : Світ книг, 2019. 679 с.
14. Стахмич Т. М., Пахолюк О. М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі : підручник. Київ : Грамота, 2020. 280 с.
15. Стахмич Т. М., Пахолюк О. М. Кулінарне мистецтво: технологія приготування їжі : підручник : у 2 кн. Київ : Грамота, 2008. Кн. 1. 496 с.
16. Технологія продукції ресторанного господарства : навч.-наоч. посіб. / Доценко В. Ф. та ін. Київ : Кондор, 2019. 292 с.
17. Українська національна кухня / за ред. Л. М. Безусенко. Донецьк : Сталкер, 2002. 288 с.
18. Шалимінов О. В. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. Вид. 2-ге, випр. та допов. Київ : Арій, 2013. 1008 с.
19. Шумило Г. І. Технологія приготування їжі : навч. посіб. Київ : Кондор, 2015. 506 с.

Навчальне видання

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКЦІЇ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Навчально-методичний посібник
для самостійної роботи студентів

Укладач О. В. Джога