



ЛЕКЦІЯ 6  
ТЕХНОЛОГІЯ ПЕРШИХ СТРАВ

# ПИТАННЯ



1. Значення перших страв у харчуванні та їх класифікація
2. Приготування бульйонів
3. Заправні перші страви
4. Супи пюре
5. Прозорі бульйони
6. Молочні супи
7. Холодні супи
8. Солодкі супи



# ПИТАННЯ 1

## ЗНАЧЕННЯ ПЕРШИХ СТРАВ У ХАРЧУВАННІ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ

- Сучасна кулінарія відрізняється широким вибором перших страв, які готують із різноманітних продуктів.
- Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення.
- Секрецію травних залоз підвищують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.





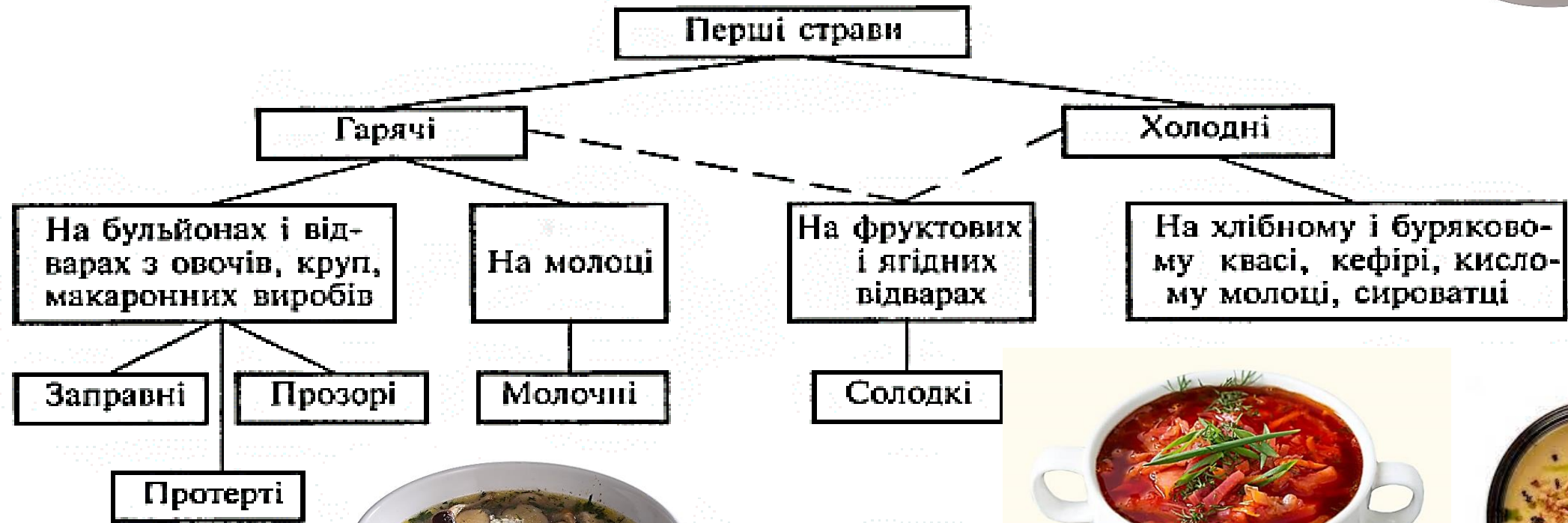


- ❑ Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів).
- ❑ Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-25 %.
- ❑ Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (кулешики, борщі, юшки з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби.
- ❑ Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки та ін.).
- ❑ Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві юшки (крім картопляних), капусняки без м'яса, дуже низька.



*Перші страви класифікують*

- за характером рідкої основи,
- температурою подавання,
- способом приготування



❑ За *характером рідкої основи* перші страви поділяють на чотири групи:

I. перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів);

II. на молоці;

III. на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів;

IV. на фруктових і ягідних відварах (солодкі)



За *температурою подавання* перші страви поділяють на

- ❑ гарячі (температура 75 °С) - страви на бульйонах, відварах і молоці,
- ❑ холодні - 14 °С - всі інші.
- ❑ Солодкі перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — частіше гарячими.





- За *способом приготування* розрізняють
- перші страви заправні (борщі, юшки картопляні, розсольники та ін.),
  - прозорі (бульйони),
  - пюреподібні (кулешики з овочів, м'яса)
  - і різні (солодкі, молочні, холодні).





- ❑ Гарячі перші страви готують у суповому відділенні гарячого цеху, холодні - в холодному цеху.
- ❑ При приготуванні перших страв використовують стаціонарні або наплитні казани, каструлі, супові миски, глиняні горщики, сковороди, сотейники, листи, друшляки, грохоти, сита, шумівки, черпаки, промарковані дошки, ножі.
- ❑ Інвентарь - настільні ваги, обробна дошка, ножі, спеції і підготовлені продукти.
- ❑ Перші страви подають у підігрітих до температури 40 °С глибоких столових тарілках (240 мм у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру і кулешики у бульйонних чашках (місткістю 300...400 см<sup>3</sup>).
- ❑ Холодні перші страви подають в охолоджених до температури 12 °С глибоких столових тарілках





## ПИТАННЯ 2

### ПРИГОТУВАННЯ БУЛЬЙОНІВ



- Рідкою основою багатьох перших страв є бульйони.
- Бульйон** — це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі.
- У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні та ароматичні речовини





- ❑ Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння.
- ❑ Кількість води для бульйону визначають за збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту.
- ❑ Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається нормальним (на 1 кг продукту 4-5 л води), з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту 1,25 л води).
- ❑ Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає можливість використати посуд меншої місткості.
- ❑ Концентровані бульйони зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе.
- ❑ З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону.
- ❑ Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3-4 л гарячої води

- ❑ Якість бульйону, смак перших страв залежать від правильного використання сировини, додержання норм її закладання і технології приготування



### ***Кістковий бульйон***

- Для варіння бульйону використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, свинячі, телячі і баранячі кістки.
- Їх подрібнюють, щоб повністю виварилися з них харчові речовини, телячі і свинячі злегка обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону.







- ❑ Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною водою і швидко доводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варять на малому вогні в посуді із закритою кришкою.
- ❑ Потрібно також періодично знімати жир, оскільки при тривалому варінні він розщеплюється на жирні кислоти і гліцерин, а це призводить до погіршення зовнішнього вигляду і смаку бульйону. Він стає мутним і набуває салистого присмаку.
- ❑ Бульйони з яловичих кісток варять 3...4 год, свинячих, телячих і баранячих – 2...3 год.
- ❑ При більш тривалому варінні погіршуються смакові й ароматичні якості бульйону.
- ❑ За 30...40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підпечені моркву, біле коріння, цибулю, пряні овочі, зв'язані в пучки (для ароматизації і поліпшення смаку).
- ❑ Готовий бульйон охолоджують і проціджують.

## *М'ясо-кістковий бульйон*

- ❑ Для варіння використовують кістки і м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5...2 кг.
- ❑ *Бульйон варять двома способами*



## **І спосіб**

- ❑ Підготовлені кістки заливають холодною водою,
- ❑ доводять до кипіння,
- ❑ знімають піну, жир
- ❑ варять при слабкому нагріванні 2...3 год,
- ❑ потім закладають підготовлені шматки м'яса
- ❑ варять при слабкому кипінні до готовності (1,5...2 год), періодично знімаючи піну і жир.
- ❑ за 30...40 хв. до закінчення варіння кладуть злегка підпечені овочі, пучок пряних овочів
- ❑ наприкінці варіння готове м'ясо виймають,
- ❑ бульйон проціджують



## Пспосіб

- На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м'яса,
- заливають холодною водою,
- при сильному нагріванні доводять до кипіння,
- знімають піну
- варять при слабкому кипінні 1,5...2 год., періодично знімаючи жир.
- зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують варити.
- за 30...40 хв до закінчення варіння кладуть підпечені овочі і пучок пряних овочів.
- готовий бульйон проціджують





## *Бульйон з птиці*

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

## *Рибний бульйон*

- ❑ готують з риби (краще родини окуневих) і рибних оброблених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток).
- ❑ з голови видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини.
- ❑ інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3...3,5 л води),
- ❑ доводять до кипіння, знімають піну,
- ❑ додають сирі овочі (біле коріння й цибулю)
- ❑ варять при слабкому кипінні 50...60 хв.
- ❑ при варінні бульйонів з голів риб з хрящовим скелетом через 1 год голови виймають, відокремлюють м'ясо, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення.
- ❑ готовий бульйон відстоюють, а потім проціджують
- ❑ м'якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням додають їх у бульйон.
- ❑ для приготування рибних перших страв рибу нарізують на шматочки, відварюють і перед подаванням кладуть на тарілку





## *Грибний бульйон*

- ❑ готують із сушених або свіжих грибів.
- ❑ сушені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою на 10...15 хв, промивають
- ❑ промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і залишають, щоб вони набубнявіли, на 3...4 год.
- ❑ потім виймають, рідину відстоюють і проціджують.
- ❑ підготовлені гриби заливають водою, в якій їх замочували, і варять 1,5...2 год. без солі.
- ❑ відвар зливають, відстоюють і проціджують.
- ❑ зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у перші страви за 5...10 хв. до закінчення варіння або використовують для приготування других страв, начинок

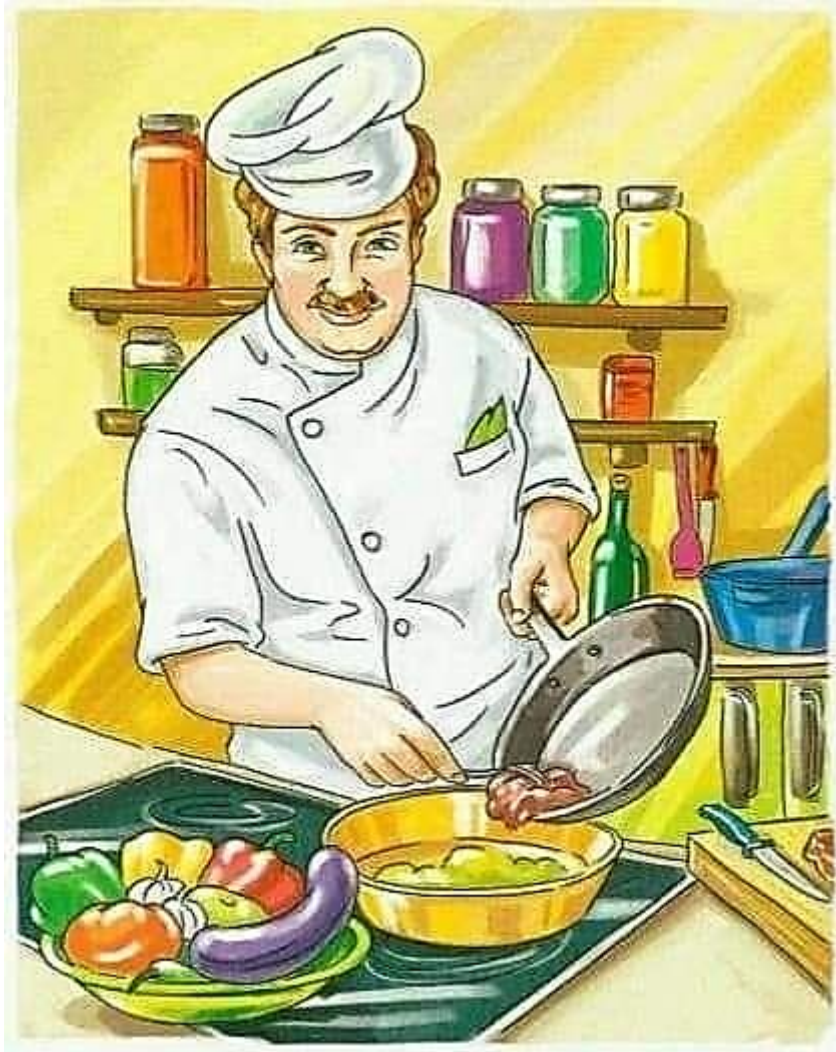


# ПИТАННЯ 3

## ЗАПРАВНІ ПЕРШІ СТРАВИ



- ❑ **Заправними** називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатом і борошном.
- ❑ До складу заправних перших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку й аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.
- ❑ Заправні перші страви поділяють на
  - борщі,
  - капустаки,
  - розсольники,
  - юшки (овочеві, картопляні, без картоплі)
  - кулеші.



- ❑ овочі шаткують або нарізують відповідної форми залежно від виду страви.
- ❑ використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки.
- ❑ квашену капусту тушкують, солоні огірки нарізують і припускають,
- ❑ столові буряки варять або печуть необчищеними, очищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають.
- ❑ нарізані ріпчасту цибулю, моркву, біле коріння, томати і томатне пюре пасерують з жиром або без нього.
- ❑ для пасерування беруть борошно I сорту і прогрівають його при температурі 120-130 °C до світло-жовтого кольору.
- ❑ жирову пасеровку розводять гарячим, а суху - охолодженим бульйоном або відваром (1:4), розмішують до однорідної маси і проціджують.



- крупи перебирають, а дрібні просівають, потім промивають 2...3 рази, кожного разу міняючи воду.
- пшоно промивають, а потім обшпарюють, щоб видалити гіркість
- перлові крупи після промивання закладають в окріп, варять до напівготовності, відвар зливають, а крупи промивають, оскільки відвари з них мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного зовнішнього вигляду.
- макарони перебирають і розламують



## ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПРИГОТУВАННЯ ЗАПРАВНИХ ПЕРШИХ СТРАВ

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння
2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду у певній послідовності залежно від тривалості варіння, щоб вони одночасно дійшли до готовності.
3. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати



3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.
4. У перші страви, до яких входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.

Таблиця 6

**ТРИВАЛІСТЬ ТЕПЛОВОЇ ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ**

№ пор	Продукт	Тривалість варіння, хв	№ пор	Продукт	Тривалість варіння, хв
1	Рис	30	10	Капуста білоголова свіжа	20-30
2	Перлові крупи (запарені)	40-50	11	Капуста цвітна	20-25
3	Квасоля замочена	60-70	12	Овочі пасеровані	12-15
4	Горох лущений	30-50	13	Буряки тушковані	10-12
5	Макарони	30-40	14	Картопля нарізана	12-15
6	Локшина	20-25	15	Лопаточки зеленого горошку	8-10
7	Вермішель	12-15	16	Квасоля стручкова	8-10
8	Супова засипка	10-12	17	Шпинат	5-7
9	Капуста квашена тушкована	25-30			



3. Заправні перші страви, за винятком кулешів, юшок картопляних і тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним бульйоном, водою або відваром), яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С.
4. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.
5. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10...15 хв. до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею - за 5...10 хв. до закінчення варіння





- ❑ Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20...40 г [нетто] на 1000 г супу), при цьому відповідно зменшується закладання інших овочів
- ❑ Заправні перші страви варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.
- ❑ Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5...7 хв до готовності.
- ❑ Зварені заправні перші страви настоюють, залишаючи їх на плиті на 10...15 хв, щоб спливав жир. Вони стають прозорішими й ароматнішими.



- ❑ Розтертий часник додають у першу страву наприкінці варіння.
- ❑ Після цього страву не кип'ятять.
- ❑ Подають гарячі заправні перші страви в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці.
- ❑ Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м'яса, птиці, риби, шатковані гриби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення їх вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2...3 г нетто на порцію).
- ❑ Сметану кладуть у тарілку або подають окремо в соуснику (10 г на одну порцію).
- ❑ Норма подавання заправної першої страви може становити 500, 400, 300, 250 г залежно від попиту відвідувачів



## Борщі

- ❑ **Борщ** - українська національна страва, обов'язковою складовою частиною якої є буряк столовий червоний.
- ❑ В старовинній українській кухні існують три різновиди традиційного борщу.
- ❑ Перший - червоний, готували з капустою, буряком, морквою, петрушкою (пастернаком), а з другої половини ХІХ ст. - і з картоплею.
- ❑ У святкові чи недільні дні борщ варили на м'ясній юшці (зі свининою чи птицею), в будень - на воді, а потім затовкали або засмажували салом з часником і цибулею.
- ❑ Борщ заквашували червоним городнім буряком, буряковим квасом, сироваткою чи масляною (рідина, яка залишається після виготовлення сиру і масла), а при подачі на стіл в особливо урочисті дні забілювали сметаною.





- ❑ Гострого смаку додавав борщу червоний стручковий перець, особливо поширений на півдні України.
- ❑ Борщ готували з квасолею (середнє Придніпров'я, Полтавщина, Поділля), додавали до нього злегка підсмажене борошно ("затирали борщ"), пшоняну або гречану кашу (південь України), а на Полтавщині нерідко й галушки.
- ❑ На Поділлі для закваски борщу готували спеціальний квас із запарених житніх висівок - грису.



- ❑ Другий різновид борщу - щавлевий (зелений, або весняний). Його варили з молодим щавлем, кропивою, лободою, молодим листям городніх буряків, засмачуючи юшку круто звареним яйцем і сметаною (сироваткою, маслянкою). Так само, як і червоний, щавлевий борщ у піст готували без сала й м'яса, на олії, з грибами й рибою.
- ❑ Третій різновид борщу - холодний, холодник, готували влітку. Молоді городні буряки варили, різали соломкою, заправляли квасом, сметаною (сироваткою, маслянкою), додавали свіжу зелень петрушки, кропу, цибулі, часнику, круто зварене яйце. Це був сирий борщ, оскільки варили лише буряк. Їли охолодженим, нерідко з вареною картоплею замість хліба.

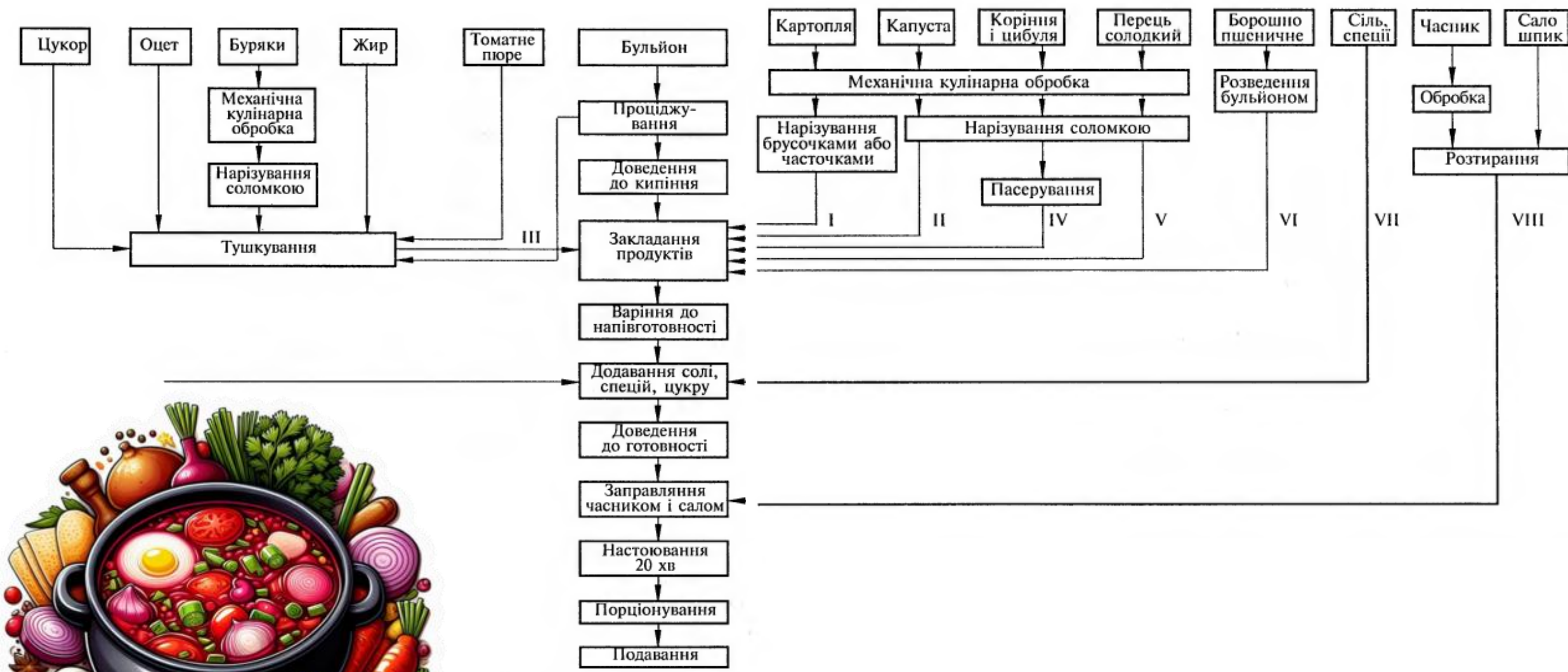
- ❑ Щавлеві і холодні борщі збереглися як страва до наших днів майже без змін.
- ❑ Червоний борщ отримав для закваски порівняно новий продукт - свіжі томати (помідори), томатний морс, соус або томатну пасту, які витіснили буряковий квас у 20-х - початку 30-х рр.
- ❑ Тоді на півдні почали додавати до борщу солодкуватий болгарський перець, ротунду



### *Квас буряковий для борщу*

- ❑ Столові буряки миють, обчищають, промивають, 1/5 частину їх нарізують кружальцями, решту використовують цілими.
- ❑ У посуд, який не окислюється, кладуть нарізані і цілі буряки, заливають холодною перевареною водою і залишають у теплом місці для бродіння.
- ❑ Після закінчення бродіння квас виносять у холодне місце. Через 13...15 днів його можна використовувати.
- ❑ У міру використання квас доливають 4...5 разів холодною перевареною водою, з поверхні періодично знімають плісняву.







## Капусняки

- ❑ Основним продуктом для приготування їх є квашена капуста.
- ❑ Готують кілька видів капусняків, які відрізняються як за складом продуктів, так і за способом приготування.
- ❑ Капусняки готують вегетаріанські або на бульйоні з грибів чи жирної свинини.
- ❑ Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні.
- ❑ Квашену капусту, якщо вона дуже кисла, промивають холодною водою і попередньо тушкують 1,5...2,5 год з додаванням бульйону і жиру.
- ❑ Моркву, цибулю й біле коріння пасерують.
- ❑ Капусняки подають зі сметаною й посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу.
- ❑ Солить капусняк з кислої капусти тільки після того, як капуста звариться, - інакше ви можете його пересолити



## Розсольники

- Обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки.
- Крім того в рецептуру входить цибуля (ріпчаста, порей) і біле коріння (петрушка, селера, пастернак).
- Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибному).
- До рецептури розсольників входять також картопля, крупи, капуста, щавель.
- Солоні огірки нарізують соломкою або ромбиками.
- Огірки, які мають грубу шкірку, обчищають, а велике насіння видаляють.
- Солоні огірки нарізують і припускають 10...15 хв у бульйоні, воді або відварі, приготовленому з шкірки і насіння огірків.
- Картоплю нарізують брусочками або часточками, коріння - скибочками або соломкою (залежно від виду розсольника) і пасерують.
- Рис, перлову та пшеничну крупи спочатку промивають теплою (40...50 °C), а потім гарячою водою (60...70 °C).
- Перлову крупу варять 1 год, потім промивають гарячою водою кілька разів, щоб розсольник не потемнів.
- Пшеничні крупи розпарюють (кладуть в окріп і витримують 30...40 хв) або варять майже до готовності





## Юшки

- Прості у приготуванні, мають приємний смак і аромат.
- Юшки готуються переважно з картоплі, круп, бобових, макаронних виробів, овочів і грибів.
- У Карпатах улюбленою стравою є дзяма — юшка, зварена з картоплі, квасолі та бобів; на Гуцульщині юхварка — юшка з картоплі, сиру, моркви, цибулі та пшеничних щипаних галушок.
- Свіжі овочі для картопляних юшок нарізують залежно від виду продуктів, які додаються.
- Так, для юшок з макаронними виробами картоплю нарізують брусочками, коріння і цибулю - соломкою; для юшок з крупами і бобовими - кубиками, часточками, капусту - шашками.
- Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття.
- Стручки квасолі нарізують ромбиками.
- Крупи, крім перлової, закладають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованим корінням.
- Перлові крупи попередньо відварюють до напівготовності і промивають.
- Макарони кладуть у бульйон за 15...20 хв перед картоплею, локшину - одночасно з нею, а вермішель - через 5...8 хв.
- Замість томатного пюре краще використовувати свіжі помідори.
- Подають з м'ясними продуктами, рибою, грибами, посипають зеленню.



## Кулеші

- ❑ *Кулеш* - страва, яка за способом приготування схожа на крупник, але переважно з пшоняних круп.
- ❑ Кулеш легко готувати в домашніх і польових умовах.
- ❑ Звідси й інша його назва - польова каша.
- ❑ Пшоно промивали й засипали в окріп, для смаку додавали 1...2 картоплини, сіль, коріння, зелень по можливості.
- ❑ Готовий кулеш затирали салом з цибулею і часником.
- ❑ Особливо смачним був кулеш з салом, шматком м'яса (навіть солонини) або рибою.
- ❑ Готовим кулеш вважався тоді, коли пшоно розварювалось повністю й утворювалася кашоподібна маса.
- ❑ Кулеш готували переважно з пшоном, траплялося, що подекуди варили й гречаний (деякі райони Чернігівщини, Полтавщини), кукурудзяний (південне Поділля).
- ❑ Іноді на правобережному Поліссі пшоняний кулеш варили на молоці (молочний кулеш), сироватці (сироватковий кулеш) і на маслянці. Смачним вважався густий кулеш.





## Солянки

- ❑ Страва характерна гострим смаком і пряним ароматом.
- ❑ Для її приготування використовують концентровані м'ясні, рибні і грибні бульйони з різноманітними м'ясними і рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами.
- ❑ До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, капарці, маслини або оливки.
- ❑ Солоні огірки нарізують маленькими кубиками або ромбиками і припускають.
- ❑ Цибулю пасерують з томатом-пюре.
- ❑ Маслини промивають, а з оливок виймають кісточки.
- ❑ З лимона знімають шкірочку і нарізують кружальцями.
- ❑ М'ясні продукти (м'ясо, окіст, нирки, серце, птицю та ін.) варять і нарізують скибочками або кубиками.
- ❑ Рибу з хрящовим скелетом (зі шкірою без хрящів або без шкіри і хрящів) нарізують по 1...2 шматочки на порцію, обшпарюють, промивають. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують по 1...2 шматки на порцію і припускають.
- ❑ Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням варіння додають проціджений огірковий розсіл.



# ПИТАННЯ 4

## СУПИ КАРТОПЛЯНІ З ОВОЧАМИ, КРУПАМИ, БОБОВИМИ І МАКАРОННИМИ ВИРОБАМИ



- ❑ Картопляні супи готують на м'ясному, рибному, грибному бульйонах і вегетаріанські.
- ❑ Свіжі овочі для картопляних супів нарізують залежно від виду продуктів, які додають:
  - для супів з макаронними виробами - брусочками і соломкою;
  - для супів з крупами і бобовими - скибочками, кубиками, часточками та ін.
  - Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття.
  - Стручки квасолі нарізують ромбиками.
  - Крупи, крім перлової, засипають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованим корінням.
  - Макарони кладуть у бульйон за 10...15 хв. перед картоплею, вермішель, локшину - після картоплі.
  - Замість томату-пюре можна використовувати свіжі помідори.
  - Подають з м'ясними продуктами, рибою, посипають зеленню.



### *Суп картопляний*

- Картоплю нарізають кубиками, часточками або брусочками.
- Моркву і петрушку - відповідно кубиками або соломкою, ріпчасту цибулю дрібно кубиками, соломкою.
- Коріння, цибулю і томатне пюре пасерують.
- У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, доводять до кипіння, додають пасероване коріння з томатом-пюре і варять до готовності.
- За 5...10 хв. до закінчення варіння кладуть спеції.
- Можна готувати суп без томатного пюре.



### **Приготування м'ясних фрикадельок**

- ❑ М'ясо перемелюють на м'ясорубці разом з ріпчастою цибулею.
- ❑ Додають сирі яйця, воду, сіль, перець чорний мелений і добре перемішують.
- ❑ Формують кульки масою 8...10 г і припускають до готовності.

### **Суп можна готувати з рибними фрикадельками**

- ❑ Для їх приготування філе риби з шкірою без кісток перемелюють на м'ясорубці, потім додають дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, сіль, чорний перець, воду і все добре перемішують.
- ❑ Сформовані кульки масою 15...18 г припускають у бульйоні.



# ПИТАННЯ 5

## СУПИ-ПЮРЕ



- Особливістю супів-пюре є те, що вони становлять однорідну масу без густого осаду.
- Готують супи-пюре з овочів, круп, бобових і м'ясних продуктів, рідше з рибних.
- Для приготування супів-пюре продукти піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню) разом з цибулею, морквою, потім подрібнюють і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром.
- Щоб часточки продуктів не осіли, в супи-пюре (крім супів-пюре з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку і кип'ятять.
- Для поліпшення смаку і поживності і як додатковий загусник використовують льезон із жовтків і молока, який додають у суп, охолоджений до 55°C.
- Суп заправляють маслом, щоб він набув ніжної консистенції.



- ❑ До супів-пюре окремо на тарілці подають сухі грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі) або пиріжки.
- ❑ До деяких супів-пюре перед подаванням додають не подрібнений гарнір (15...20 г на порцію) з продуктів, що входять до складу супу.
- ❑ Для приготування овочевих протертих супів використовують картоплю, моркву, цвітну капусту, зелений горошок, кабачки, гарбуз, свіжі огірки, томати, шпинат, стручки квасолі та інших овочів.
- ❑ Суп готують із одного або декількох видів овочів.
- ❑ Перед подаванням у тарілку кладуть частину непротертих овочів, наливають суп.
- ❑ Окремо подають грінки.

✖ Сейчас не удастся отобразить рисунок.





# ПИТАННЯ 6

## ПРОЗОРИ БУЛЬЙОНИ



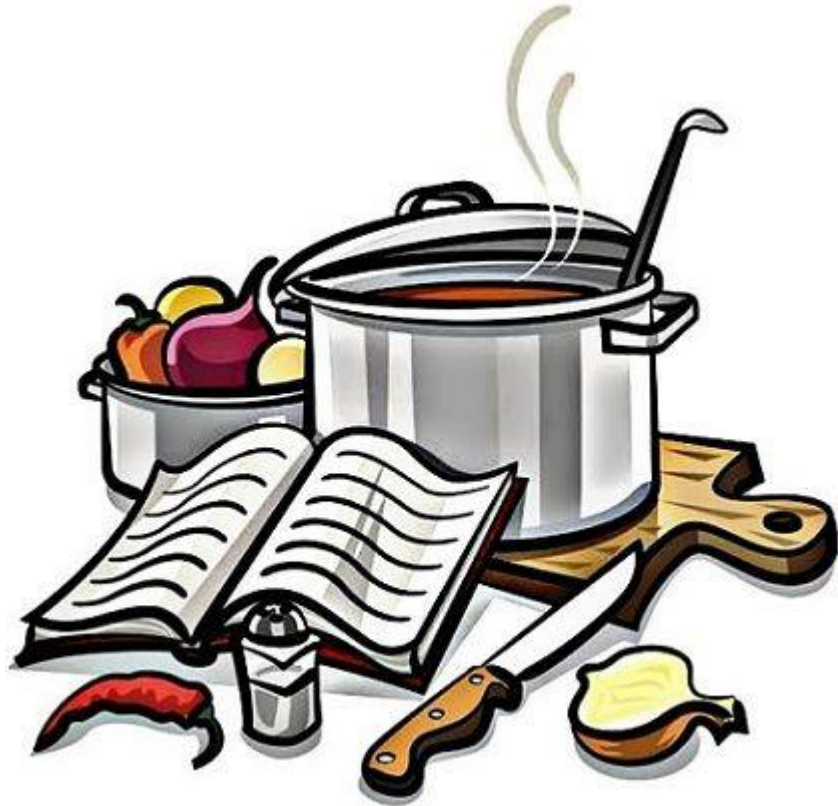
- Прозорі бульйони готують з м'яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин.
- Гарнір готують з різних овочів, круп, макаронних виробів, борошна, яєць, м'яса, риби окремо, щоб зберегти прозорість бульйону.
- Смак бульйонів залежить від норми закладання сировини.
- Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють.
- Операцію прояснювання називають *відтягуванням*.
- При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру.
- Прозорі бульйони зберігають на марміті 2...3 год, при більш тривалому зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів - вони втрачають прозорість

- ❑ Щоб зварити прозорий бульйон, його спочатку треба довести до кипіння на сильному вогні, потім додати 2...3 рази по одній столовій ложці холодної води, кожного разу доводячи бульйон до кипіння.
- ❑ Варити до готовності при слабкому кипінні, періодично знімаючи з поверхні піну і жир.
- ❑ Слід варити м'ясні прозорі бульйони з ріпчастою цибулею, морквою, селерою, петрушкою, а рибний - з цибулею і зеленню петрушки



### **Бульйон м'ясний прозорий**

- ❑ Для варіння кісткового і м'ясо-кісткового бульйону використовують яловичі кістки, крім хребетних, оскільки спинний мозок, що міститься в них, призводить до того, що бульйон стає каламутним і утруднює його прояснення.
- ❑ Щоб бульйон був більш екстрактивним, у ньому додатково варять м'ясні продукти, призначені для других страв.
- ❑ Потім бульйон проціджують і прояснюють відтягуванням.



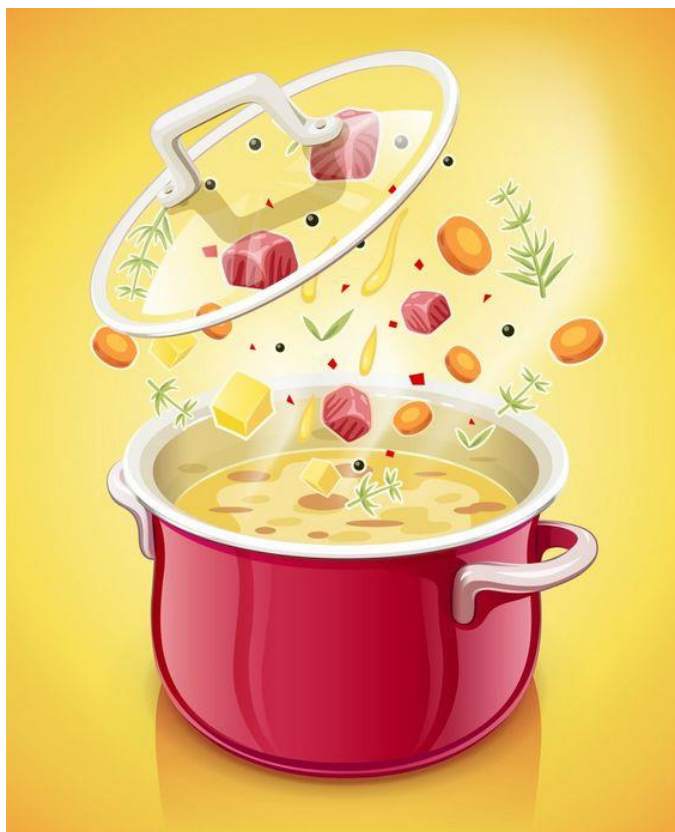
***Є кілька способів приготування відтягування  
I спосіб (прояснення м'ясними продуктами і  
білками яєць)***

- ❑ М'якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину) подрібнюють на м'ясорубці, заливають холодною водою (1,5...2 л на 1 кг м'яса), настоюють на холоді 1...2 год.
- ❑ До суміші можна додати сік, який витікає при розморожуванні м'яса, птиці, дичини, печінки, частину води можна замінити харчовим льодом.
- ❑ Під час настоювання розчинні білки переходять у воду.
- ❑ Наприкінці настоювання в суміш додають злегка збиті білки, сіль і добре перемішують





- ❑ У проціджений бульйон, нагрітий до температури 50...60°C, додають відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечені коріння і цибулю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння.
- ❑ Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять при слабкому кипінні 1...1,5 год.
- ❑ Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини.
- ❑ Білкові пластівці захоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричинюють каламутність бульйону, і прояснюють його.
- ❑ Бульйон вважають готовим, коли м'ясо опуститься на дно, а бульйон стане прозорим.
- ❑ Бульйону дають відстоятися, з поверхні знімають жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння.
- ❑ Слід зауважити, що цей спосіб прояснення бульйону має недоліки: закладають цінні продукти; м'ясо після відтягування не використовують; довгий цикл приготування



## II спосіб (прояснення морквою і білками яєць)

- Обчищену моркву натирають на тертці і додають злегка збиті білки.
- Суміш ретельно перемішують, але не збивають.
- Для прояснення 1000 г бульйону потрібно 100 г моркви (маса нетто), 2 шт. яйця.
- В охолоджений (нижче 70 °С) бульйон вводять приготовлену відтяжку, перемішують, додають підпечені моркву і цибулю, накривають казан кришкою і доводять до кипіння.
- Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають жир, піну і варять при слабкому кипінні 30 хв.
- Потім бульйон настоюють 30 хв, знімають з поверхні жир, проціджують і доводять до кипіння.
- Запропонований склад відтяжки сприяє економії м'яса і зменшенню тривалості варіння на 3,5 год, зниженню вартості готового бульйону у 8...10 разів.
- Якість бульйону при цьому вища

# ПИТАННЯ 7

## МОЛОЧНІ СУПИ



- Молочні супи готують на незбираному молоці або суміші молока з водою.
- Крім натурального молока, для супів можна використати молоко згущене стерилізоване без цукру, молоко коров'яче незбиране сухе.
- Молочні супи готують з макаронними виробами, крупами і овочами, домашньою локшиною, галушками.
- Макаронні вироби, крупи (крім манної) з цілих зерен і овочі погано розварюються у молоці, тому їх спочатку варять до напівготовності у воді, а потім - у молоці.
- Молочні супи варять: з макаронними виробами або овочами (в залежності від виду) – 10...40 хв., з дробленими крупами 10...15 хв., з не дробленими крупами (рисова, гречана, перлова, пшоняна та ін.) – 20...30 хв.
- Варять молочні супи невеликими порціями, оскільки при тривалому зберіганні погіршується колір, запах, смак, консистенція.
- Готовий суп заправляють вершковим маслом



# ПИТАННЯ 8

## ХОЛОДНІ СУПИ



- Холодні супи готують на хлібному квасі, овочевих відварах, сироватці, кислому молоці, кефірі.
- До них належать окрошка, борщ холодний, щі зелені та ін.
- Вони користуються великим попитом влітку.
- Зберігають їх на холоді і подають охолодженими до температури 8...12°C.
- У тарілку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його окремо на розетці.
- Холодні супи мають приємний смак і аромат, збуджують апетит.
- Готують їх у холодному цеху, використовуючи промаркований посуд та інвентар.
- Теплову обробку продуктів здійснюють у гарячому цеху.
- Для приготування холодних супів найчастіше використовують квас промислового виробництва.
- Квас можна приготувати з житніх сухарів або концентратів, які випускає харчова промисловість



## Хлібний квас

- ❑ Для приготування хлібного квасу житній хліб нарізують скибочками, підсушують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.
- ❑ Підсмажені сухарі заливають кип'яченою охолодженою до температури  $80^{\circ}\text{C}$  водою і настоюють 1...1,5 год. у теплом місці, періодично помішуючи.
- ❑ Настій зливають, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1...1,5 год.
- ❑ У проціджене сусло (температура  $23...25^{\circ}\text{C}$ ) додають цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, ставлять у тепле місце для бродіння на 8...12 год.
- ❑ У процесі бродіння можна додати родзинки і кмин.
- ❑ Готовий квас проціджують, охолоджують і зберігають у холодильній камері.

## ПИТАННЯ 9

### СОЛОДКІ СУПИ



- Рідкою основою для солодких супів є фруктовий відвар з одного виду фруктів або суміші їх.
- Використовують свіжі і сушені фрукти, а також фруктово-ягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи.
- Ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізають (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізають на кілька частин.
- Перед варінням свіжі, сушені ягоди і плоди перебирають, промивають.
- Сушені плоди і ягоди сортують за видами, перед варінням їх замочують у холодній воді, щоб вони швидше зварились.
- Шкірочку, насіннєві гнізда яблук і груш використовують для приготування відвару.





❑ Плоди і ягоди сушені заливають холодною водою, а свіжі кладуть у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності і вливають попередньо розчинений в охолодженому відварі (1:4) крохмаль.

❑ Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру.

❑ Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими.

❑ На відміну від киселю солодкі супи мають кислуватий смак і густішу консистенцію.

❑ Подають супи з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами.

❑ Солодкі супи можна подавати з сметаною або вершками - 25, 20, 10 гна порцію



- ❖ Бульйон мутніє від спинного мозку і від бурхливого кипіння.
- ❖ Якщо бульйон довго зберігати гарячим, смак його погіршиться
- ❖ Бульйон, з якого планується готувати соуси, перші страви і заливні, не слід солити
- ❖ Не слід класти в бульйон багато овочів (цибулі, моркви, петрушки): він може втратити свій специфічний смак та аромат
- ❖ Не слід варити рибний бульйон з голів ляща, коропа, карася й плітки: він матиме гіркий присмак
- ❖ Якщо при варінні бульйону піна опустилася на дно, слід влити до бульйону склянку холодної води - піна підніметься на поверхню і її можна зняти.
- ❖ З дуже жирного бульйону надлишок жиру можна зняти після його охолодження. Цей жир можна використати для приготування других страв



- ❖ Слід розігрівати бульйон при відкритій кришці: відкритий вихід пари запобігає його помутнінню.
- ❖ Слід варити в перші страви цибулю, моркву, петрушку, селеру тільки пасерованими: при варінні вони не втратять свого аромату
- ❖ Надлишок спецій і солі погіршує смак і аромат першої страви. На порцію (вихід 500 г) використовують 0,05 г перцю горошком, 0,02 — лаврового листу, 3-5 г — солі.
- ❖ Не слід варити довго перші страви з перцем горошком і лавровим листом: вони втрачають свій аромат, а страва стає гіркуватою.
- ❖ Не залишайте лавровий лист у готовій страві: від нього вона набуде гіркуватого смаку
- ❖ Слід додавати в готові перші страви свіжий сік з моркви, томатів, капусти: він покращує їх смак і збагачує вітамінами. Страву після додавання соку не кип'ятіть



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**



**BON  
APPETIT**