

ДНЗ «Уманський професійний аграрний ліцей»

Робочий зошит

«Приготування супів; соусів»



Учня(ці) групи _____
ППП _____

Упорядник: Кравченко О.В – майстер виробничого навчання, 9 тарифний розряд,
ДНЗ «Уманський ПАЛ»

Рецензент: Гергун Н.І.- методист ДНЗ «Уманський ПАЛ »

Робочий зошит містить різноманітні завдання з предмету «Виробниче навчання» по темі «Приготування супів, соусів» і призначений для більш детального опрацювання учнями матеріалу теми.

Розрахований для учнів професійно-технічних навчальних закладів за професією «Кухар» та майстрів виробничого навчання.

В зошиті представлені різноманітні варіанти завдань: контрольні питання, тести, технологічні схеми, заповнення таблиць, розв'язування задач, а також завдання творчого характеру, налаштовані на розвиток технічного і логічного мислення.

Завдання по темі різнорівневі: * - базовий рівень, ** - середній рівень, *** - завдання підвищеної складності, для учнів, які претендують на підвищені оцінки. Запропоновані завдання розраховані на самостійність учнів, на роботу з додатковою літературою і використання інформаційно-комунікаційних технологій.

Схвалено: методичною комісією харчового напрямку Державного навчального закладу «Уманський професійний аграрний ліцей» протокол №7 від 10 лютого 2017 року.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ I Супи	
Загальні відомості про супи.....	5
Урок №1 Приготування бульйонів.....	6
Урок №2 Заправні супи.....	10
Урок №3 Прозорі супи.....	13
Урок №4 Суп-пюре.....	15
Урок №5 Молочні супи.....	16
Урок №6 Холодні супи.....	17
Урок №7 Солодкі супи.....	18
Розділ II Соуси	
Урок №1 Загальні відомості про соуси, їх класифікація.....	19
Урок №2 Приготування соусів з борошном.....	22
Урок №3 Соуси молочні.....	23
Урок №4 Сметанні соуси.....	25
Урок №5 Солодкі соуси.....	26
Розділ III Домашнє завдання.....	27
Розділ IV Корисні поради по варінню супів.....	33
Розділ V Поради по приготуванню соусів для салатів.....	34
Використана література.....	35

ВСТУП

Українська народна кухня відрізняється широким вибором страв, які готують із різноманітних продуктів. Вони збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин. Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-20%.

Соус – це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі її приготування або додають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду.

Добре приготовлені і правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоюваність.

Крім того соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність.

Розділ I Супи

Загальні відомості про супи

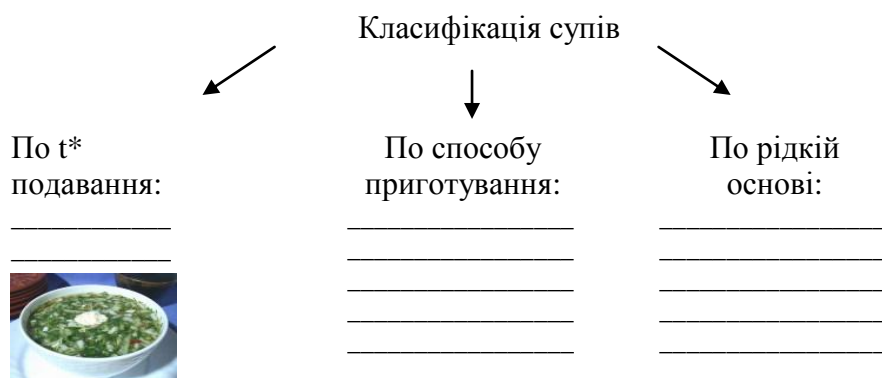
Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15 – 25% .



Чому супи збуджують апетит і сприяють кращому травленню їжі?



Доповніть схему:



Урок №1 Приготування бульйонів

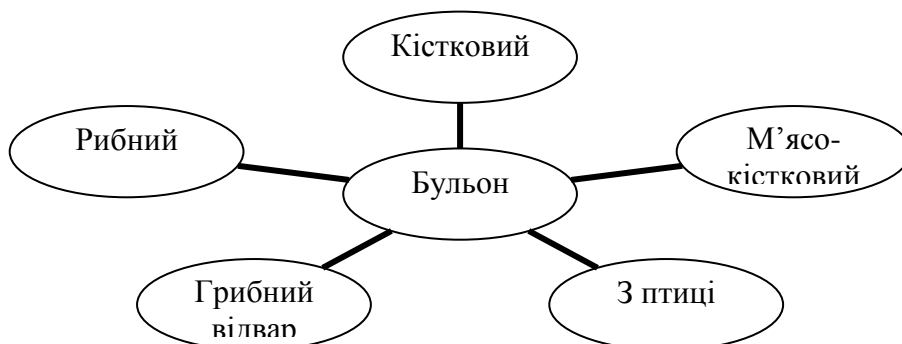
Бульйон – це відвар, з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні та ароматичні речовини.

🤔 Від чого залежать смакові якості бульйону?

🤔 Скільки води беруть для варіння нормального бульйону на 1кг продуктів?

🤔 Скільки води беруть для варіння концентрованого бульйону на 1кг продуктів?

🤔 Як отримати з концентрованого бульйону нормальний?



Кістковий бульйон

Для отримання кісткового бульйону використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребтні кістки, крижові яловичі, свинячі і баранячі.

🤔 Чому для приготування бульйонів кістки подрібнюють?



Складіть технологічну схему приготування кісткового бульйону:



Приготування м'ясо-кісткового бульйону

Готують з м'яса і кісток. Хребтні кістки розрубують по суглобам, плоскі подрібнюють, у трубчастих відрубують потовщення, трубки залишають цілими. З подрібнених кісток повністю виварюються харчові речовини, бульйон стає насиченим. М'ясо для варіння беруть шматками 1,5-2кг.

Приготування бульйону

- Підготовлені кістки заливають холодною водою
- Довести до кипіння, зняти піну
- Варити при слабому кипінні 2-3 години
- Закласти м'ясо
- Швидко довести до кипіння
- Зняти піну і жир
- Варити 1,5-2 години
- За 30-40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підпечені овочі, пучок пряних овочів
- Готове м'ясо виймають
- Бульйон проціджують



Бульйон з птиці

Для приготування використовують цілі тушки птиці, субпродукти, кістки.

Приготування бульйону

- Тушки заправляють, кістки подрібнюють і промивають
- Підготовлені продукти заливають холодною водою
- Довести до кипіння, періодично знімаючи жир
- Через 20-30 хв кладуть підпечене коріння і цибулю
- Готовий бульйон проціджують



Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40хв до 2год.

🤔 Чому при варінні бульйонів на поверхні бульйону виникає піна?

🤔 Чому при варінні бульйону піну необхідно знімати?

Рибний бульйон

Для його приготування використовують рибу и рибні харчові відходи(голови, плавники, шкіру, хвости, кістки).

Приготування бульйону:

- Підготовлені рибні харчові відходи і рибу кладуть у воду
- Заливають холодною водою (на 1кг сировини – 3-3,5 літра води)
- Доводять до кипіння
- Знімають піну, кладуть сирі білі коріння, цибулю
- Варять при слабому кипінні 50-60 хв
- Дають бульйону відстоятися і проціджують



При приготуванні бульйону з голів риби родини осетрових через годину голови виймають, відокремлюють м'ясо, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення 1-1,5 години. Готовий бульйон проціджують.

Грибний бульйон

Для приготування використовують сушені або свіжі гриби.

Приготування грибного бульйону

- Сушені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою і залишають на 10-15 хв.
- Добре промивають
- Заливають холодною водою (на 1кг – 7 л) на 2-4 години
- Гриби виймають, промивають, заливають водою, в якій вони замочувались и варять 40-60 хв без солі при слабому кипінні
- Готовий відвар зливають, відстоюють і проціджують
- Зварені гриби промивають у проточній воді, шаткують, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у перші страви за 5-10 хв до закінчення варіння



Приготування коричневого бульйону

- Кістки промивають, розрубують на куски 5 -7 см.
- Підготовлені кістки викладають на лист, обсмажують в жаровій шафі при 160 – 170* С з додаванням моркви, петрушки, цибулі ріпчастої до коричневого кольору (1 -1,5 год).
- Обсмажені кістки з підпеченими коріннями кладуть у казан, заливають гарячою водою і варять 5 – 6 годин при слабкому кипінні.
- Готовий бульйон проціджують.



 Для чого використовують коричневий бульйон?

Урок №2 Заправні супи



Які супи називають заправними?



Правила варіння заправних супів

1. Бульйон або відвар довести до кипіння
2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон у певній послідовності
3. Пасеровані овочі кладуть у суп за 10-15 хв до готовності
4. Борошняну пасеровку вводять за 5-10 хв до закінчення варіння
5. Варять супи при слабому кипінні
6. Спеції і сіль кладуть за 5-7 хв до готовності
7. Дають готовому супу настоятися 10-15 хв
8. Подають в підігрітій столовій глибокій тарілці



Чому солоні, квашені овочі кладуть в кінці варіння супів ?

Щі

Щі готують з білоголової свіжої і квашеної, савойської капусти, щавеля, шпината. Використовують кістковий і рибний бульйони, грибні, круп'яні і овочеві відвари.



Які щі готують на рибному бульйоні?

Борщі



Який овоч є обов'язковою складовою частиною борщу?

Як нарізують буряк для приготування флотського і сибірського борщу?

Як нарізують буряк для приготування українського, московського борщу?

Розсольники



Розсольник – суп, обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки.



Для чого в розсольник додають розсіл?



Складіть технологічну схему приготування розсольнику ленінградського:



Солянки

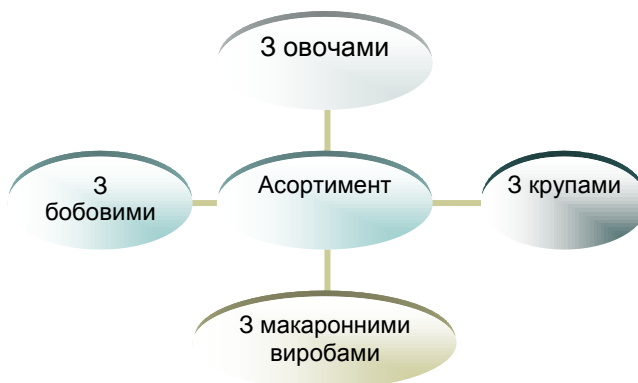
Солянки готують на концентрованих м'ясних і рибних бульйонах, а також із свіжими і сушеними грибами.



Складіть технологічну схему приготування солянки збірної м'ясної :



Супи овочеві і картопляні



Урок №4 Прозорі супи

Прозорі супи 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.



🤔 Що являється основою для прозорих супів?

🤔 Як отримати прозорий бульйон?

🤔 Що таке «відтяжка»?

Приготування відтяжки

М'якоть шийної частини або гомілку подрібнюють на м'ясорубці



Заливають холодною водою и настоюють 1-2 години



Додати сирий яєчний білок, сіль, перемішують

Процес прояснення бульйону: 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 спричиняють каламутність бульйону, і прояснюють його.



Коли прояснений бульйон вважається готовим?



Складіть схему приготування м'ясного прозорого бульйону:

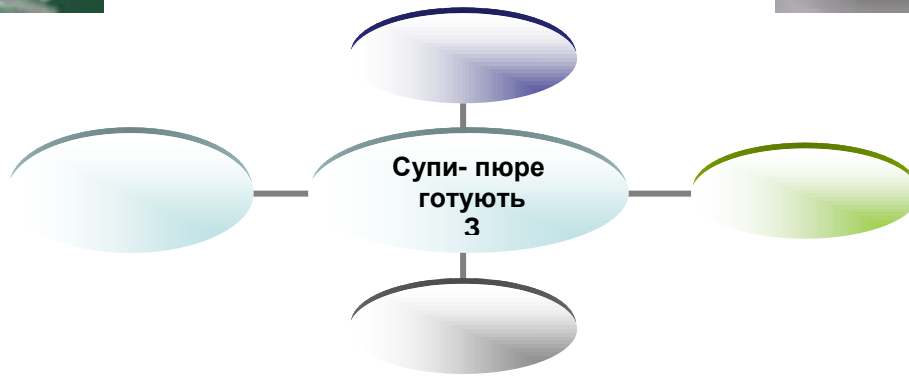


Як подають прозорі супи?



Що подають на гарнір до прозорих супів?

Урок №5 Супи – пюре



Що являється відмінною особливістю супів-пюре?



Що являється основою супів-пюре?



Для чого протерті продукти з'єднують з білим соусом?



Чому супи-пюре з круп і бобових готують без білого соусу? _____



Як називається суп, якщо перед подаванням його заправляють льезоном з жовтків і вершків? _____

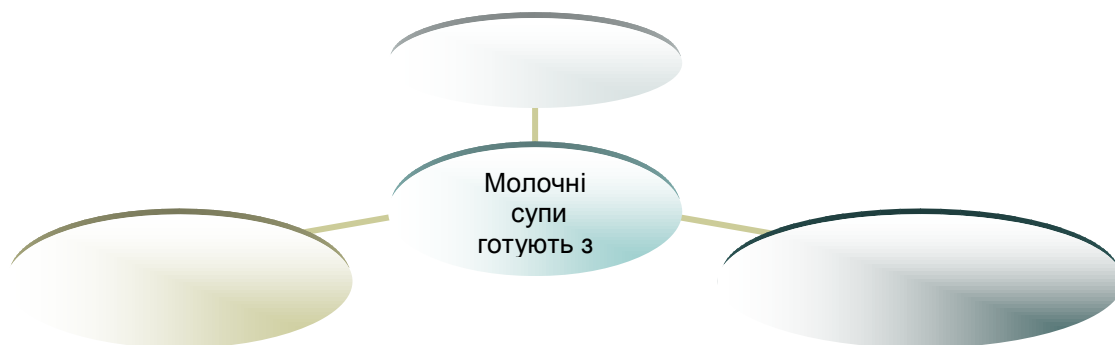



Вимоги до якості супів-пюре?

Урок №6 Молочні супи



Заповніть схему:



 Чому макаронні вироби, крупи, овочі проварюють до напівготовності у воді, а потім до готовності у молоці?



Урок №7 Холодні супи



Яку рідину використовують при приготуванні холодних супів?



Які супи відносять до холодних?



Яка температура подачі холодних супів?



Який посуд використовують для подачі холодних супів?

Урок №8 Солодкі супи



Для приготування використовують:

- Свіжі фрукти і ягоди
- Консервовані фрукти і ягоди
- Сушені фрукти і ягоди
- Фруктово-ягідне пюре, соки, сиропи

🤔 Що добавляють в солодкі супи для отримання потрібної консистенції?

🤔 З чим подають солодкі супи?

🤔 Що використовують в якості гарніру до солодких супів?



Розділ II Соуси

Урок №1 Загальні відомості про соуси, їх класифікація

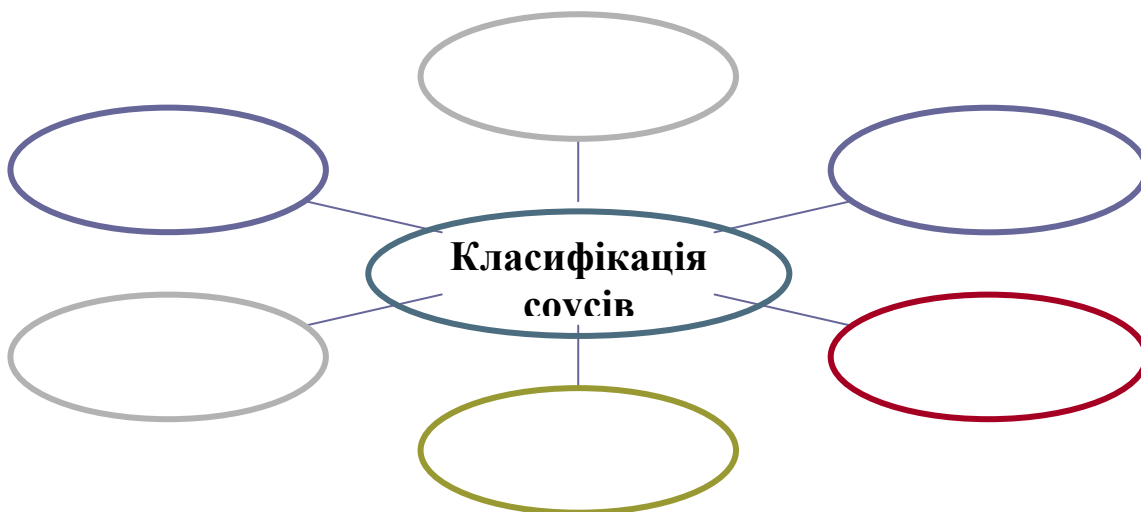
Соуси – це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі її приготування або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду.

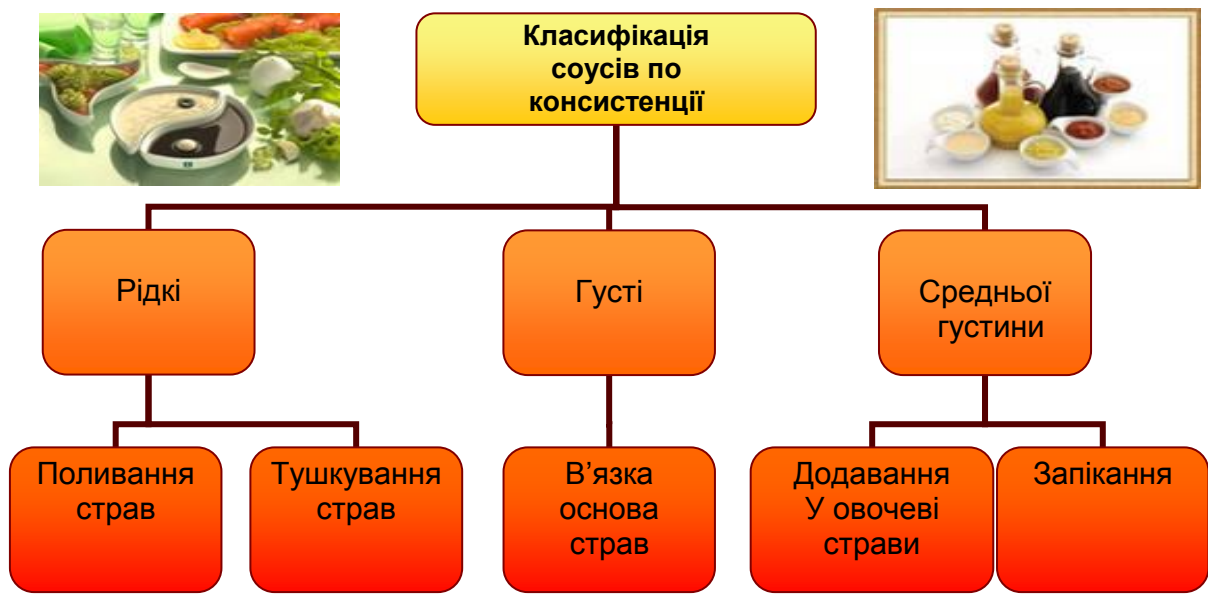


Заповніть схему:



Заповніть схему:





Для того щоб на поверхні соусу не існувало плівки, кладуть шматочок вершкового масла.

🤔 Для приготування яких соусів використовують коричневий бульйон?

🤔 Чому борошно для приготування соусів пасерують?

🤔 Які соуси називають похідними?



Урок №2 Приготування соусів з борошном

Червоні соуси мають гострий смак, багаті екстрактивними речовинами, збуджують апетит.



Складіть схему приготування соусу червоного:



До яких страв подають соус червоний основний?



Які похідні соуси готують на основі червоного соусу?

🤔 Складіть схему приготування соусу білого основного:



🤔 Які соуси готують на рибному бульйоні?

🤔 На основі чого готують грибні соуси?

🤔 До яких страв подають грибні соуси?

Урок №3 Соуси молочні

Основою для приготування молочних соусів є молоко і біла жирова борошняна пасеровка



Рідкі
поливка овочевих,
круп'яних та інших страв



**Класифікація
молочних соусів
по консистенції**

Густі
для фаршування
котлет з птиці і дичини;
для додавання в
якості в'язкої
основи

Средньої густини
Для запікання страв,
для заправки
припущених і відварних
овочів



На які види поділяють молочні соуси залежно від консистенції?



Як підібрати соус до страви?

Урок №4 Сметанні соуси

Подають до м'ясних, рибних, овочевих, сирних страв, використовують для приготування похідних соусів.

🤔 Чим соус сметанний натуральний відрізняється від сметанного соусу, приготовленого на основі білого соусу? _____

Приготування соусів без борошна

Соуси без борошна готуються на основі вершкового масла, олії, оцту, олії, оцту, фруктових і ягідних відварів.

🤔 Для чого в яєчно-масляні соуси додають лимонну кислоту? _____

Для деяких холодних і гарячих страв необхідно придати гострий смак, додатково збагатити ферментами, смаковими речовинами. Для цього готують масляні суміші.

🤔 Що уявляють собою масляні суміші? _____

Холодні соуси і желе

Готують на основі рослинної олії і оцту, желе – на рибному м'ясному бульйоні.

🤔 Які соуси відносять до соусів на рослинній олії? _____

🤔 Складіть схему приготування соусу майонез: _____



🤔 Які соуси готують на основі оцту? _____

Урок №5 Солодкі соуси

Готують з свіжих, консервованих, сушених фруктів і ягід, соків, пюре, сиропів, молока



До складу солодких соусів можуть входити

- цукор
- лимонна цедра
- ароматичні речовини
- ванілін
- какао
- шоколад



Заповніть схему:



Що використовують в якості загусника для солодких соусів?



Домашнє завдання



Яке значення мають супи у харчуванні людини?



Заповніть таблицю:

Асортимент борщів	Відмітні особливості
Борщ московський	
	Готують з бобовими фрикадельками
Борщ флотський	
	Заправляють часником, розтертим салом, подають пампушками





Заповніть таблицю:

Асортимент розсольників	Відмітні особливості
Розсольник домашній	
Розсольник лєнінградський	
Розсольник московський	
Розсольник	



Складіть схему приготування супу-пюре з курки:



Яке значення супів в харчуванні?



Позначити в таблиці знаком X продукти, які входять в склад соусів

Найменування продуктів	Соус			
	Польський	Польський з білим соусом	Сухарний	Голландський
Бульйон				
Вода				
Зелень петрушки				
Кислота лимонна				
Масло вершкове				
Борошно пшеничне				
Сік лимонний				
Сіль				
Сухарі з хліба пшеничного				
Яйця				



Визначити назву холодного супу по даному набору овочів: буряк, морква, цибуля зелена, огірки свіжі, яйця, сметана, цукор, оцет, кріп.



Визначити назву соусу по даному набору продуктів: бульйон коричневий, борошно пшеничне, жир кулінарний, пюре томатне, морква, цибуля ріпчаста, корінь петрушки, цукор, оцет, маргарин вершковий.



Як називається сильно концентрований коричневий бульйон?



Позначте знаком X складові частини даних соусів:

Складові частини соусів	Соуси						
	Червоний основний	Білий основний	Білий основний	Томатний	Грибний	Сметанний	Молочний
Пасеровка червона суха							
Пасеровка біла суха							
Пасеровка біла жирова							
Бульйон м'ясний							
Бульйон коричневий							
Бульйон рибний							
Відвар грибний							
Молоко							
Сметана							
Морква пасерована							
Цибуля ріпчаста пасерована							
Коріння білі							
Пюре томатне							
Сіль							
Цукор							
Кислота лимонна							
Соус «Південний»							
Масло вершкове							
Гриб відварні							
Сік м'ясний							
Спеції							



Визначте вид і групу соусу по даному набору продуктів:
масло вершкове, яйця, зелень петрушки, кислота лимонна, сіль.



Перерахуйте види борошняних пасеровок для соусів:



Заповніть таблицю основних даних для соусу майонез:

Група, до якої відноситься соус	
зовнішній вигляд соусу	
Колір	
Смак	
Склад соусу	
Теплові процеси	
Призначення	
Строки зберігання	





Позначте знаком X призначення різноманітних видів масляних сумішів:

Страви	Масляні суміші				
	Зелене масло	Кількове масло	Сирне масло	Розове масло	Масло з гірчицею
Бутерброди					
Біфштекс					
Яйця фаршировані					
Закуси холодні					
Торти бутербродні					
Антрекот					
Риба фрі					
Нирки смажені					

Корисні поради по варінню супів:



- Не варіть столові буряки у підсоленій воді; вони потемнішають.
- Щоб столові буряки зберегли свій червоний колір, їх треба варити зі шкірочкою і корінцем. Якщо корінець відрізати, з буряків сік, і вони стануть білими
- Процес доведення до готовності столових буряків можна прискорити: спочатку їх варити у воді 45-50 хв., а потім швидко охолодити під струменем холодної води і тримати так 10 хв.
- Шкірочку з варених та печених буряків легше обчистити, якщо їх ще гарячими залити холодною водою.
- Якщо борщ не має малиново-червоного кольору, підфарбуйте його буряковим настоєм.
- Соліть капусняк з кислої капусти тільки після того, як капуста звариться: інакше ви можете його пересолити.
- Якщо смак розсольника недостатньо гострий, додайте проціджений і кип'ячений огірковий розсіл за 5-10 хв. До закінчення варіння.
- Лавровий лист та інші спеції в овочеві супи кладіть в обмеженій кількості або зовсім не давайте-це страви ароматизуються овочами.
- В грибну солянку лимон не кладуть.
- Моркву для супів пасеруйте ще й тому, що каротин, який міститься у ній, розчиняється в жирі і підфарбовує його, завдяки цьому супи набувають золотистого забарвлення.
- Перші страви з борошняними і макаронними виробами несмачні, якщо зварені на рибному бульйоні, краще використовуйте бульйони з птиці, м'яса, грибів.
- Пересолену першу страву не розводьте водою. Краще опустіть марлевий мішечок з вареним (без солі) рисом і прокип'ятіть.
- Не слід залишати лавровий лист в готовому супі.
- Перші страви з бобовими особливо смачні, якщо їх варити на грибному бульйоні
- Маслини додають у страви перед подаванням їх до столу.



Поради по приготуванню соусів для салатів:

- Томатне пюре спасеруйте, а потім додавайте в соус.
- Сіль розчиняють у невеликій кількості рідини або вина, до цього розчину послідовно додають оцет, прянощі та інші приправи — цукор, концентровані салатні соуси і олію.
- Замість винного оцту рекомендовано використовувати фруктовий, а ще краще лимонний сік.
- Томатне пюре в соусах можна замінити яблуками кислих сортів, сливами і ягодами.
- Не кип'ятіть соус, заправлений вершковим маслом, від цього змінюється його структура, масло виділяється на поверхні.
- Щоб на поверхні солодких соусів не утворилася плівка, посипте їх цукровою пудрою.



ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненць Л.І., Куба О.М., Старовойт Л.Я. Лабораторний практикум з предмета «Технологія приготування їжі та організація виробництва». Навчальний посібник для професійно-технічних закладів освіти. – Київ: Факт, 2003
2. Доцяк В.С. Українська кухня. – Львів. Оріяна – Нова, 1998
3. Горпинко Т.М. Лабораторно-практичні роботи з кулінарії. Навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів. – Львів: Світ, 1996
4. Міністерство освіти і науки України. Міністерство праці та соціальної політики України. Державний стандарт професійно-технічної освіти ДСПТО-5122- НО.55.3- 5 -2007; професія – кухар; код – 5122; кваліфікація – 4 розряд; видання офіційне; Київ 2007
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Экономика, 1983
6. Старовойт Л.Я., Косовенко М.С., Смирнова Ж.М. Кулінарія – Київ: Генеза, 1999.