

КЛАСИФІКАЦІЯ ПЕРШИХ СТРАВ

Перші страви

Гарячі

Холодні

На бульйонах і
відварах з овочів, круп,
макаронних виробів

На молоці

На фруктових
і ягідних
відварах

На хлібному і
буряковому квасі,
кефірі, кислому молоці,
сироватці

Заправні

Прозорі

Молочні

Солодкі

Протерті



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПРИГОТУВАННЯ ТА ВІДПУСКУ ЗАПРАВНИХ ПЕРШИХ СТРАВ

1.

Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння



2.

Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду в певній послідовності залежно від тривалості варіння, щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипяти



Тривалість теплової обробки продуктів

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

Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової

3.

6.

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

7.

8.

Заправні супи варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному кипінні овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивірюються ароматичні речовини



Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5-7хв. до готовності

9.

10.

Зварені заправні супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10-15 хв., щоб спливав жир. Після цього вони стають прозорішими й ароматнішими



СУПИ

Суп - це страва, яка складається з рідкої основи і гарніру

Рідка основа - бульйон, молоко, відвар з овочів, крупів, фруктів, молоко

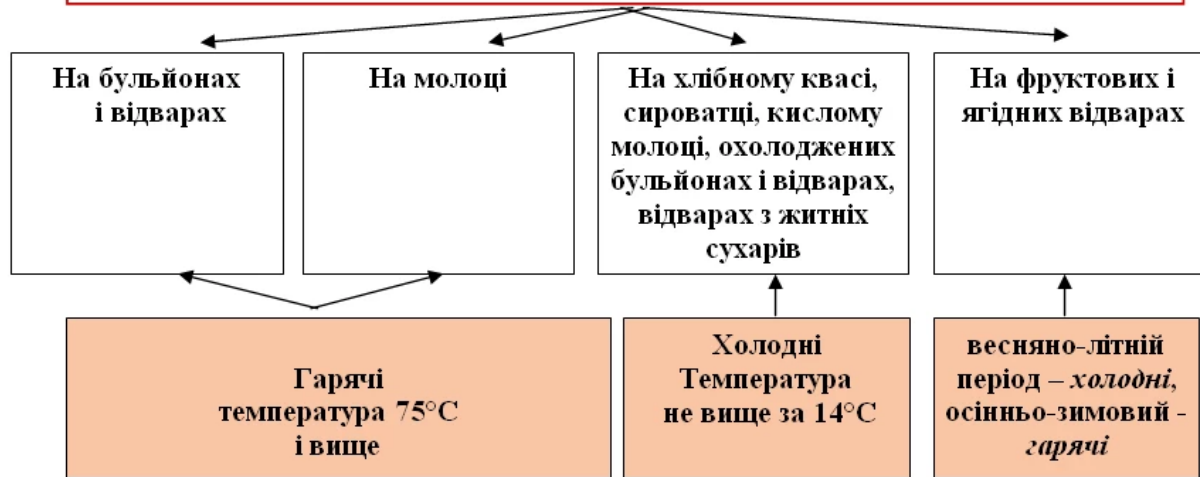
Гарнір - овочі, гриби, крупи, бобові і макаронні вироби, риба, м'ясо і сільськогосподарська птиця

Містять розчинні білки, органічні кислоти, мінеральні, екстрактивні і ароматичні речовини, що перейшли при варінні в розчин. Сприяють підвищенню апетиту та стимулюють діяльність травних залоз, поліпшують засвоюваність їжі

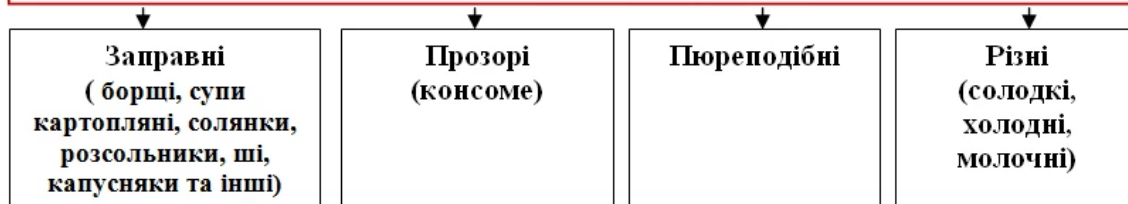


Містять білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни. Завдяки цьому мають високу харчову цінність і калорійність (солянки, розсольники, борщі української кухні, куліш, молочні супи)

За характером рідкої основи



За способом приготування



Посуд для подавання

