**Реферат**

**Перші страви та бульйони**

1. Значення перших страв у харчуванні та їх класифікація

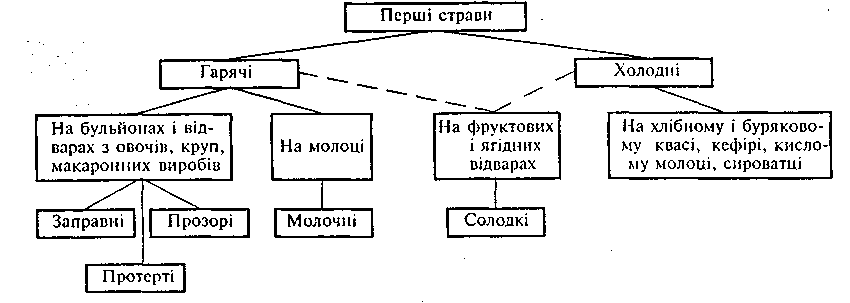
2. Приготування бульйонів

1.Українська народна кухня 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: до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогос­подарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів); до другої — на молоці; до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів; до четвертої — на фруктових і ягідних відварах (солодкі).

За температурою подавання перші страви поділяють на гарячі (температура 75 °С) і холодні — 14 °С. Гарячими відпускають перші страви на бульйонах відварах і молоці, холодними – 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).

Перші страви, які готують з продуктів молочних і рослинного походження 5ез м'яса), називають вегетаріанськими.

Гарячі перші страви готують у суповому відділенні гарячого цеху, холодні в холодному цеху.

При приготуванні перших страв використовують стаціонарні або наплитні ка­ани, каструлі, супові миски, глиняні горщики, сковороди, сотейники, листи друшляки, грохоти, сита, шумівки, черпаки, промарковані дошки, ножі. На виробничому столі, де кухар виконує допоміжні операції, мають бути 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 бульйоних чашках (місткістю 300-400 см3).

Холодні перші страви подають в охолоджених до температури 12 °С глибоких голових тарілках.

2.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, мінеральні та ароматичні речовини.

Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визнають 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, має 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, приготування.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. У цьому разі страви варять на воді без додавання солі. Кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу страву за 20 хв. до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два зубки ( 8г).

Кістковий бульйон. Для варіння бульйону використовують оброблені трубчасті, хребетні, крижові яловичі, свинячі, телячі і баранячі кістки, їх подрібнюють 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 приводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варіть на малому вогні, 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.

**\* Пам'ятайте:**

*Бульйон мутніє від спинного мозку і від бурхливого кипіння.*

*Якщо бульйон довго зберігати гарячим, смак його погіршиться.*

*Бульйон, з якого будете варити соуси, перші страви і заливні, не соліть.*

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.

I спосіб. Підготовлені кістки заливають холодною водою, доводять до ки­піння, знімають піну, жир і варять при слабкому нагріванні 2-3 год., потім закла­дають підготовлені шматки м'яса і 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, а бульйон проціджують.

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

\*Не кладіть у бульйон багато овочів (цибулі, моркви, петрушки): він може втратити свій специфічний смак та аромат.

Бульйон з птиці. Варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістку розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють "у кишень ку", не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і 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, потрух і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

Рибний бульйон готують з риби (краще родини окуневих) і рибних оброблені відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голови видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини. Інші відходи добре пpомивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3-3,5 води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле коріння цибулю) і варять при слабкому кипінні 50-60 хв. При варінні бульйонів з голови 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.

*\* Не варіть бульйон з голів ляща, коропа, карася й плітки; він матиме гіркий присмак.*

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.

*\*Якщо при варінні бульйону піна опустилася на дно, влийте до бульйону склянку холодної води — піна підніметься на поверхню і її можна зняти.*

*\* 3 дуже жирного бульйону надлишок жиру можна зняти після його охолодження. Цей жир можна використати для приготування других страв.*

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.