

Навчальна практика



ПІДГОТУВАЛА СТУДЕНКА
ГРУПИ 2 ХТ ВХП 6/1

ХРИСТИНА ПОХИЛА

КЕРІВНИК ВІД
НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
МАРІЯ БЕЗКОРОВАЙНА

ВІД ПІДПРИЄМСТВА
ДРЕМЛЮГА МАКСИМ

Мета

- УДОСКОНАЛИТИ НАВИКИ ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ І СТРАВ
- НАВЧИТИСЬ ПІДБИРАТИ ІНГРЕДІЄНТИ ТА ДОВОДИТИ СТРАВИ ДО ГОТОВНОСТІ
- ЗАКРІПИТИ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОЧОГО МІСЦЯ
- ЗАСВОЇТИ ПРИЙОМИ ОФОРМЛЕННЯ СТАВ



* Гарячі страви: бульйон, грибна юшка

* Гарячі страви: хачапурі, ковбаски

* Страви на грилі: стейки, овочі гриль

* Страви на вогні: шашлик, скумбрія

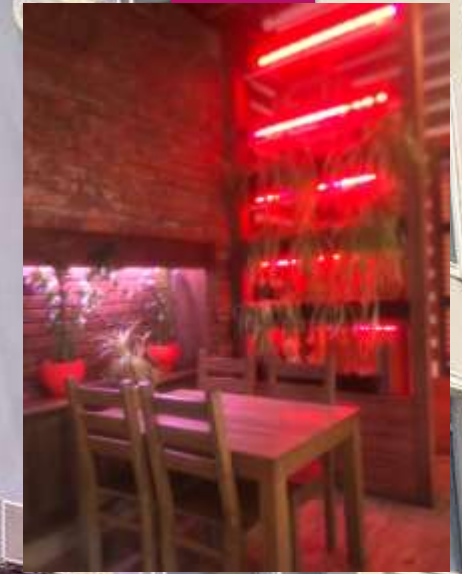
* Салати та холодні напої

* Піца з печі

* Безалкогольні напої, пиво та до пива

* Чай та кава

* Десерти та алкоголь



Обробка овочів і грибів

Овочі — життєво необхідні продукти харчування. Вони посилюють виділення шлункового соку і поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу і рідинний обмін в організмі. Деякі овочі (часник, цибуля, хрін, редька) містять бактерицидні речовини — фітонциди, які знищують хвороботворні мікроби або стримують розвиток їх.

Овочі — основне джерело вітаміну С (капуста, картопля, перець, петрушка, зелена і ріпчаста цибуля), каротину (морква, помідори), вітамінів груп К (зелені листяні овочі) і В (бобові, капуста), а також мінеральних речовин (0,2-2%), зокрема солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза.

Овочі багаті на вуглеводи, які містяться у вигляді цукрів (сахарози, фруктози, глюкози), крохмалю, клітковини, інуліну. Вміст цукрів коливається від 0,2 до 11 %. Багато сахарози в буряках (11%), фруктози в кавунах (5,6-11%), глюкози в моркві, динях. Крохмаль міститься в картоплі (до 25%), зеленому горошку (5-6,9), цукровій кукурудзі (4-10%), в інших овочах його зовсім немає або є в незначних кількостях. Клітковина — це основний будівельний матеріал рослинних клітин. Вміст її в овочах 0,2-2,8 %. Наявність клітковини і пектинових речовин зумовлює твердість овочів. При перестиганні деяких овочів (огірків, редиски, гороху) кількість їх збільшується, що надає овочам грубого, дерев'янистого смаку, внаслідок чого знижується їхня харчова цінність. Інулін міститься в значній кількості (до 20%) в топінамбурі, часнику, корені цикорію.

Обробка грибів

Гриби відрізняються від овочів невеликою кількістю вуглеводів. Приємного смаку та аромату надають їм екстрактивні та ароматичні речовини.

Як відомо, у їжу використовують грибні ніжки та шапочки. Ніжка гриба має багато клітковини, але менш цінніша у харчовому відношенні ніж шапочка. Найкраще засвоюються та більш ціннішими є молоді гриби.

Свіжі гриби здатні швидко псуватися, тому не рекомендується їх зберігати. Послідовність обробки свіжих грибів така:

- 1). Обчищають поверхню від листя, трави, слизу
- 2). Відрізують нижню частинку грибної ніжки та пошкоджені, червиві місця
- 3). Сортують
- 4). Ретельно промивають декілька разів

Дуже часто сьогодні у приготуванні страв використовують печериці. При обробці цих грибів видаляють плівку, яка закриває пластинки, обчищають ніжку, з шапочки знімають шкірку і для того, щоб ці гриби не темніли, промивають у підкисленій воді.



Обробка риби

З давніх-давен значне місце в українській кухні займає риба. Улюблені страви українців -- карасі в сметані, короп з медом, рибні крученики, завиванці, січеники, товченики, фарширована риба.

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.

ОБРОБКА М'ЯСА

Швидке обсмажування м'яса з усіх боків, перед подальшою обробкою, не запобігає витіканню соків з м'яса, як пишуть багато джерел. Соковитість м'яса залежить винятково від того, як і при якій температурі Ви будете готувати м'ясо.



Будь-яке м'ясо можна швидко пересмажити, переварити, перепекти. Низька температура теплової обробки менше травмує м'ясо, і дає більше контролю над процесом приготування.

- Жоден рецепт, жоден кулінар, не може вказати 100% точний час приготування. Так як точний час залежить не лише від температури, яку Ви виставите і ваги м'яса, а також від того, з якої температури м'яса почалося приготування, який це відріз м'яса і наскільки сильне джерело тепла (Те що показує циферблат духової шафи, далеко не завжди правда) . Будьте уважні! Часто перевіряйте м'ясо на готовність.



ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ

М'ясо тушковане. Використовують верхню, внутрішню, бічну і зовнішню частини задньої ноги масою 1,5-2,5 кг. М'ясо зачищають і підрізують сухожилки.

Завиванець з яловичини. М'якоть грудної частини яловичини у вигляді пласта відбивають, солять, посипають перцем. Вздовж викладають начинку, скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом, обкачують у борошні.

Для начинки: сало шпик нарізують довгими смужками, варені яйця розрізують на 4 частини.

М'ясо варене. Використовують м'якоть бічної і зовнішньої частин задньої ноги, крайки, лопаткової і підлопаткової частин масою 1,5-2,5 кг. М'якоть лопаткової частини і крайки перед варінням посипають сіллю і перцем чорним меленим, згортають рулетом і перев'язують.



ПРИГОТУВАННЯ ПЕРШИХ СТРАВ

Томатний суп з м'ясними фрикадельками і нутом.

Фарш з яловичини – 400 гр

Нут – 1 стакан (заздалегідь замочений у воді)

Картопля – 3 шт

Морква – 1 шт

Ріпчасту цибулю – 1 шт

Часник – 3 зубчики

Болгарський перець – 1 шт (невеликий)

Томатна паста – 2 стол ложки

Рослинна олія – для смаження

Сіль і спеції – за смаком

Розрахунок на – 4 літри.



СОУСИ

додатковий компонент страви, з характерною напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі приготування страви або подають до готової страви для поліпшення її смаку і аромату.

Їх готують з борошном на молоці (сметані) чи на бульйоні з грибів, м'яса або риби, без борошна на вершковому маслі, олії, з додаванням оцту.



СТРАВИ З РИБИ

Холодні і гарячі, дієтичні і пісні страви з риби, святкові і банкетні, перші і другі, дешеві і легкі, італійські і українські, корисні, новорічні і нові, оригінальні і основні, смачні і цікаві страви із риби. Страви і закуски, рецепти з філе вареної і білої, живої і мороженої, червоної і запеченої, копченої і красної, припущеної і смаженої, свіжої і сирої, тушкованої риби в українській кухні,



СТРАВИ З ЯЄЦЬ ТА СИРУ

Сир і яйце – два бюджетних і взаємодоповнюваних продукту, широко використовуються в кулінарії. З них готують запіканки, сирники, вареники, млинці з начинкою, кекси та інші корисні ласощі, придатні і для дорослих, і для маленьких їдців



САЛАТИ

Салати відіграють важливу роль на нашому столі. Оригінальне поєднання інгредієнтів і спосіб оформлення - ось що порадує ваших гостей і близьких. Для кожного знайдеться свій рецепт салату: овочевий для дієти, фруктовий для дітей, грибний для вегетаріанців, для святкового столу - м'ясний і це тільки мала частина різноманітності. Саме чудово в цих стравах, що з ними можна експериментувати при створенні і фантазувати при оформленні. До речі, не всі знають, що салати можуть подаватися як холодними, так і гарячими, не кажучи про те, що приготувати їх можна шарами і відкривати для себе все нові і нові поєднання смаків і ароматів.



СОЛОДКІ СТРАВИ

Солодкі страви - це страви, що містять цукор, мед, фрукти, ягоди, шоколад, вершки та інші інгредієнти, які додають їм солодкий смак. Ось декілька прикладів солодких страв:

Десерти: тістечка, пироги, мафіни, печиво, еклери, панна-котта, муси, тірамісу та інші.

Фруктові салати: з фруктів, ягід, сухофруктів, горіхів та вершків.

Заварні страви: рисовий пудинг, крем-брюле, чізкейки та інші.

Млинці, оладки та блинчики з начинкою з фруктів, ягід, меду та інших солодких інгредієнтів.

Інші солодкі страви: каші з фруктами, зефір, мармелад, рулети з фруктовими начинками та інші.

У кожної кухні є свої власні традиційні солодкі страви, які можуть бути виготовлені з використанням різних інгредієнтів та методів готування.



НАПОЇ

Напої - це різноманітні напої, призначені для задоволення спраги або для задоволення смакових пристрастей. Ось декілька прикладів напоїв:

Вода: найбільш поширений та найбільш корисний напій, який допомагає забезпечити достатній рівень гідратації.

Чай: напій, який готують з сухих листків чайного куща або зі збудженням інших рослин, наприклад, з трав.

Кава: напій, який готують зі збудженням обсмажених зерен кави, зазвичай з додаванням молока та цукру.

Сік: напій, який готують зі свіжих фруктів або овочів, який можна випити без додавання цукру.

Газовані напої: напої, які містять газовану воду та різні смакові добавки, наприклад, колу, лимонад, спрайт та інші.



ПРИГОТУВАННЯ ТІСТА

Тісто готують однофазними чи багатофазними способами. При однофазних способах тісто готують в одну стадію із всієї кількості борошна та іншої сировини, передбаченої рецептурою. При багатофазних, переважно двофазних, способах готують першу фазу з частини борошна і дріжджів, після дозрівання до неї додають решту борошна та іншу сировину за рецептурою і замішують другу фазу — тісто. Спосіб приготування тіста застосовується залежно від виду і сорту борошна, а також виду виробів та їх рецептури.



ВИРОБИ З ТІСТА



ВИСНОВОК

Приготування їжі та робота на кухні є важливими компонентами здорового та задоволеного життя. Правильно приготована їжа може не тільки задовольнити наші смакові потреби, але й забезпечити нашому організму всі необхідні поживні речовини. Для того, щоб готування стало приємним та ефективним, важливо дотримуватися правильного планування, обрати правильне обладнання та інструменти, дотримуватися правил гігієни та безпеки на кухні, вивчати рецепти та експериментувати зі смаками. В результаті ви можете отримати задоволення від готування та насолоджуватися смачною та корисною їжею разом з родиною та друзями.

Дякую всім за увагу!



Відкриття нової страви вигідніше людству, ніж відкриття зірки.

(Jean Anthelme Brillat-Savarin)