

ՍԱՀԱԿՅԱՆ Ն. Լ., ՍԱՀԱԿՅԱՆ Է. Լ.

ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ՍՆՈՒՆԴ

(ԽՈՀԱՐԱՐ)
ԴԱՍԱԳԻՐՔ

ԵՐԵՎԱՆ



2012

ԵՐԱՇԽԱՎՈՐՎԱԾ Է ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԿՈՂՄԻՑ

ՀՏԴ 377.5 : 641.5 (075.32)

ԳՄԴ 74.57 + 36.99

U 150

Սահակյան Ն.

U 150 Հասարակական սնունդ (Խոհարար) դասագիրք/ Ն. Սահակյան, Է Սահակյան.
- Եր.: Տիգրան Մեծ, 2012. - 136 էջ:

Սույն ձեռնարկը նախատեսված է միջին մասնագիտական կրթության «2311-Հասարակական սնունդ» մասնագիտությամբ (որակավորումը՝ «Խոհարար») դասագիրք սովորողների համար: Ձեռնարկը մշակված է համապատասխան պետական որակավորման չափորոշի պահանջներին համաձայն:

Ձեռնարկը մշակվել և տպագրվել է ՄԱԶԾ «Օժանդակում նախնական և միջին մասնագիտական կրթության բարեփոխումներին» ծրագրի աջակցությամբ: Ծրագիրը ֆինանսավորվում է Դանիայի կառավարության կողմից և իրականացվում է ՀՀ կրթության և գիտության նախարարության հետ համատեղ: Ծրագրի նպատակն է նպաստել նախնական և միջին մասնագիտական կրթության բարելավմանը: Ծրագրի մասին լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար, ինչպես նաև ձեռնարկի էլեկտրոնային տարբերակի համար կարող եք այցելել ինտերնետային կայքը՝ www.vet.am:



*Empowered lives.
Resilient nations.*

ՀՏԴ 377.5 : 641.5 (075.32)

ԳՄԴ 74.57 + 36.99

ISBN 978-99941-0-496-3

© Հեղինակների խումբ, 2012

© ՄԱԿ-ի Զարգացման ծրագիր, 2012

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ռացիոնալ սնունդը մարդու ֆիզիոլոգիական պահանջներին համապատասխանող ճիշտ կազմակերպված սնունդն է, որն ապահովում է օրգանիզմի կենսագործունեության և զարգացման համար անհրաժեշտ սննդային նյութերով հարուստ լիարժեք և համեղ սննդով:

Ռացիոնալ սննդի կազմակերպման ժամանակ պետք է հաշվի առնել սպասարկվող կոնտինգենտների առանձնահատկությունները, բնակչության աշխատանքի և կենցաղի ձևը, ազգային սովորույթները, նաև աշխարհակլիմայական պայմանները: Կարևոր նշանակություն ունեն նաև մարդկանց անհատական հատկանիշները՝ տարիքը, սեռը, հասակը, քաշը, նյութափոխանակության ինտենսիվությունը: Հանրային սնունդը կառուցվում է հիգիենիկ հիմքերի վրա՝ հաշվի առնելով բնակչության տարբեր խմբերի սննդային նյութերի օրական պահանջների ֆիզիոլոգիական նորմերը:

Հանրային սննդի օբյեկտներում ճաշացանկ կազմելիս առաջին հերթին պետք է հաշվի առնել սննդի կալորիականությունը: Սակայն սննդի գնահատումը միայն ըստ կալորիականության բավական չէ: Անհրաժեշտ է ապահովել սննդում սպիտակուցների, ճարպերի, ածխաջրերի օպտիմալ հարաբերությունը՝ 12-14% սպիտակուցներ, 30% ճարպեր և 56-58% ածխաջրեր ըստ կալորիականության: Ընդ որում պետք է հաշվի առնել ոչ միայն սննդային նյութերի քանակը, այլ նաև որակը:

Խոհարարությունը սննդի պատրաստման գիտություն է և արվեստ: Այն ուսումնասիրվել է մեր պատմության բոլոր ժամանակաշրջաններում:

Խոհարարությունը, ինչպես նաև բժշկությունը, դարձավ գիտելիքների կարևորագույն ճյուղ:

XIX դարի հայտնի խոհարար Ռիշարդոնը նշել է, որ խոհարարությունը առողջության բանալի է և մի կողմից արվեստ է, իսկ մյուս կողմից՝ գիտություն:

Հայկական խոհանոցը համարվում է հնագույն խոհանոցներից Ասիայում, իսկ Անդրկովկասում՝ ամենահինը: Նրան բնորոշ հատկանիշները ձևավորվել են դեռ մեր թվարկությունից հազարամյակ առաջ՝ հայ ժողովրդի ձևավորման ժամանակահատվածում, և պահպանվում են մինչև հիմա:

Հայկական խոհանոցի անվտանգությունը և յուրահատկությունն արտահայտվում է հնագույն խոհանոցային տեխնիկայի, կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիայի, հումքի բաղադրության համային արժեքների պահպանման և սիրված ազգային կերակրատեսակների բազմազանության մեջ:

Հայերի մոտ ի սկզբանե ընդունված օջախի տեսակը՝ թոնիրը, և կավե սպասքը տարածվեցին ողջ Անդրկովկասով: Թոնրում պատրաստման շնորհիվ հացեղենը և որոշ կերակուրները ձեռք բերեցին համի յուրահատկություն: Հայկական խոհանոցի շատ կերակրատեսակների անունները կապված են ոչ թե օգտագործվող մթերքների, այլ այն սպասքի հետ, որում կերակուրը պատրաստված է:

Օրինակ՝ պուտուկ, կճուճ, տապակ՝ այս բոլորը կավե ամանների տեսակներ են և միաժամանակ կերակուրների անվանումներ:

Ինչ վերաբերում է հայկական կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիային, կարելի է ասել, որ այն բավականին բարդ է և որոշ դեպքերում աշխատատար: Դրա վառ օրինակն է հայկական հրուշակեղենային արտադրանքների պատրաստումը (գաթա, նագուկ): Երկարատև և աշխատատար է մրգերից և ընկուզեղենից քաղցրավենիքների պատրաստումը:

Տեխնոլոգիական եղանակների զանազանությունն արտացոլվում է նաև հայկական ապուրների (սպաս, թանապուր, բոզբաշ, թարխանա), մսից (խորոված, մսից կճուճ), թռչնամսից և այլ կերակուրների պատրաստման մեջ:

Այսպիսով, հայկական խոհանոցը տարբերվում է բարդ, հարուստ, կարելի է ասել նուրբ համային և բուրումնավետ գամմայով: Դա, իհարկե, ստեղծվում է ոչ միայն յուրահատուկ տեխնոլոգիական պրոցեսների կատարման արդյունքում, այլ նաև պայմանավորված է նրանով, որ սննդային հումքը ամբողջովին կապված է հայկական լեռնաշխարհի և Արարատյան դաշտավայրի բնակլիմայական պայմանների հետ:

Խոհարարությունն ուսումնասիրում է որակյալ խոհարարական արտադրանքի պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսները: Սննդի պատրաստման տեխնոլոգիան սերտ կապված է այնպիսի առարկաների հետ, ինչպիսիք են ֆիզիկան, քիմիան, կենսաքիմիան, նաև սննդի հիգիենան և ֆիզիոլոգիան: Ակադեմիկոս Ի. Պ. Պավլովը ասել է, որ քիչ է իմանալ, թե որքան ճարպեր, սպիտակուցներ, ածխաջրեր և այլ նյութեր են պարունակվում սննդում, շատ կարևոր է կարողանալ համեմատել միանման կերակրատեսակների պատրաստման տարբեր ձևերը:

Սննդի պատրաստման մեջ կարևոր դեր են խաղում այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսիք են սննդամթերքների ապրանքագիտություն և սննդի հիգիենա, քանի որ առանց մթերքների մշակման և պահպանման, նաև պատրաստի արտադրանքի սպառման կանոնների մասին գիտելիքների հնարավոր չէ ապահովել սննդային թունավորումների և ինֆեկցիաների պրոֆիլակտիկան: Սննդի պատրաստման տեխնոլոգիայի մեջ նորագույն տեխնիկայի և մեխանիզմների ներդրման, տեխնոլոգիական պրոցեսների գիտական կառուցման հետ մեկտեղ կարևոր տեղ է հատկացվում կերակրատեսակների ձևավորման արվեստին, քանի որ ժամանակակից ֆիզիոլոգիային համաձայն՝ օգտակար է համարվում ախորժաբեր սնունդը: Ուստի հանրային սննդում կարևոր է խոհարարի արվեստի համատեղելիությունը ժամանակակից տեխնիկայի և գիտության նվաճումների հետ: Որպեսզի համապատասխանի ժամանակակից պահանջներին, խոհարարը պետք է կարողանա ճիշտ աշխատել պատվիրատուի հետ, ստեղծել տեխնիկական և տնտեսագիտական հաշվարկներ, աշխատել ժամանակակից սարքավորումներով:

Խոհարարների կարևորագույն խնդիրներից է ստեղծագործաբար զարգացնել ժողովրդական խոհանոցը, վերցնել նրանից լավագույնը և դարձնել այն ժողովրդի սեփականությունը:

Մեր հանրապետությունում անցկացվող տարբեր օլիմպիադաները և փառատոները նպաստեցին խոհարարական արվեստի զարգացմանը:

Տվյալ ձեռնարկի նպատակն է հիմնական գիտելիքներ տալ հումքի նախ-

Նական մշակման, մթերքների խոհարարական մշակման և սննդի պատրաստման տեխնոլոգիայի վերաբերյալ:

* * *

Տեխնոլոգիական պրոցես է կոչվում մթերքի մշակման իրար հաջորդող փուլերի կատարումը, որի հետևանքով հումքը վերածվում է պատրաստի արտադրանքի: Այն կազմված է հետևյալ փուլերից՝ ա) հումքի ընդունում և պահպանում, բ) հումքի նախնական մշակում և կիսապատրաստուկների պատրաստում, գ) կիսապատրաստուկների վերջնապատրաստում, դ) պատրաստի արտադրանքի սպառում, ե) սննդային մնացուկների օգտագործում:

Հումք է կոչվում այն մթերքը, որը նախատեսված է հետագա մշակման համար: Դրանց են պատկանում ոչ միայն հում մթերքները (օրինակ՝ ձուկ, բանջարեղեն, միս), այլ նաև որոշակի մշակումներ անցած մթերքները, օրինակ՝ պահածոներ, պարենային ապրանքներ և այլն:

Կիսապատրաստուկ է կոչվում այն մթերքը, որն անցելով որոշակի մշակման փուլեր՝ չի հասցվել պատրաստի վիճակի:

Պատրաստի արտադրանք է կոչվում այն մթերքը, որը ենթակա է սպառման:

Սննդային մնացորդները հանրային սննդի օբյեկտներում առաջանում են տեխնոլոգիական պրոցեսի տարբեր փուլերում: Դրանք լինում են սննդային, անասնակեր և տեխնիկական:

Սննդային թափոնները հետագայում օգտագործվում են կերակրատեսակների պատրաստման մեջ:

Որպես անասնակեր օգտագործում են բանջարեղենային, նաև պատրաստի կերակրատեսակներից մնացած թափոնները:

Տեխնիկական մնացորդներն օգտագործում են ոչ սննդային նպատակներով:

ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԿԱԶՄԸ

Սննդամթերքների քիմիական կազմը և կենսաբանական արժեքները շատ տարբեր են: Բնական մթերքներից միայն կաթում սննդային նյութերը հավասարակշռված են թե որակապես, թե քանակապես:

ՍՊԻՏԱԿՈՒՑՆԵՐ: Էներգետիկ խմբին պատկանող սննդային նյութերից կարևորագույն նշանակություն ունեն սպիտակուցները: Նրանք համարվում են սննդի անփոխարինելի մասը և իրենցից ներկայացնում են օրգանիզմի բջիջների և հյուսվածքների կառուցվածքային տարրեր: Սպիտակուցները մասնակցում են նյութափոխանակության, մկանների կրճատման, աճի և բազմացման, ինչպես նաև ուղեղի գործունեության պրոցեսներում: Այնպիսի սպիտակուցներ, ինչպիսիք են ֆերմենտները, հորմոնները, հակամարմինները կատարում են բարդ կենսաքիմիական պրոցեսների կարգավորիչների դեր: Սպիտակուցները կազմված են ամինաթթուներից, որոնց տարբեր համադրություններով է պայմանավորված սպիտակուցների հատկանիշները: Հայտնի 80 ամինաթթուներից 22-ն ավելի հաճախ են հանդիպում սննդամթերքներում: Դրանց մեջ են մտնում 9 անփոխարինելի ամինաթթուները, որոնք չեն սինթեզվում մարդու օրգանիզմում (լեյցին, իզոլեյցին, լիզին, տրիպտոֆան, վալին, տրեոնին, մետիոնին, ֆենիլալանին): Այդ պատճառով շատ կարևոր է, որ այդ ամինաթթուները անցնեն օրգանիզմին սննդամթերքների միջոցով:

Կենդանական ծագում ունեցող հիմնական մթերքները՝ միսը, ձուկը, ձուն, պարունակում են մեծ քանակությամբ լիարժեք սպիտակուցներ: Բուսական մթերքներից լիարժեք ամինաթթվային կազմով սպիտակուց պարունակող մթերք է համարվում սոյան: Բրինձը, կարտոֆիլը նույնպես պարունակում են կենսաբանորեն արժեքավոր սպիտակուցներ, բայց՝ քիչ քանակությամբ:

Ձավարեղենի սպիտակուցների կենսաբանական արժեքը մեծ չէ, քանի որ նրանք լիարժեք չեն, այսինքն՝ չեն պարունակում բոլոր անփոխարինելի ամինաթթուները:

Սպիտակուցների պահանջը օրգանիզմի կողմից կախված է նրա որակից: Կենսաբանական ավելի մեծ արժեքով են օժտված կենդանական ծագում ունեցող սպիտակուցները: Ֆիզիոլոգիական նորմերով նախատեսված սպիտակուցների 60%-ը պետք է ապահովվի կենդանական սպիտակուցներով, իսկ 40%-ը՝ բուսական:

ՃԱՐՊԵՐ: Ճարպերի դերը սննդում պայմանավորված է նրանց բարձր կալորիականությամբ, ինչպես նաև սպիտակուցների հետ միասին տարբեր կարևոր պրոցեսների մեջ մասնակցությամբ: Ճարպերը համարվում են մարդու օրգանիզմի հյուսվածքներն և բջիջների կառուցվածքային տարրեր:

Սննդում ճարպերի աղբյուր են համարվում կարագը, բուսական յուղը, ինչպես նաև միսը, թռչունը, ձուկը, կաթնամթերքը, ընկուզեղենը: Ածխաջրերի կարևոր աղբյուր են հանդիսանում ձավարեղենը, որոշ բանջարեղենները և մրգերը: Վերջինս պարունակում է նաև վիտամիններ և հանքային նյութեր:

Ընդունված է համարել, որ առողջ մարդու համար օրական սննդում ճարպը պետք է կազմի 30% ստացված ընդհանուր կալորիականությունից: Ինչպես

շատ, այնպես էլ անբավարար քիչ ճարպի պարունակությունը սննդում համարվում է օրգանիզմի համար անբարենպաստ:

ԱԾԻԱԱԶՐԵՐ: Մարդու օրաքաժիի հիմնական մասը հանդիսանում են ածխաջրերը, որոնք իրենցից ներկայացնում են էներգիայի գլխավոր աղբյուր: Բացի այդ, ածխաջրերը մասնակցում են օրգանիզմի գործունեության համար կարևորագույն պրոցեսներում:

Սննդի հետ օրգանիզմը ստանում է ածխաջրեր մոնոշաքարների, երկշաքարների, պոլիշաքարների և պեկտինային նյութերի տեսքով: Անհրաժեշտ է, որ սննդի հետ ստացված ընդհանուր ածխաջրերի 80% կազմեն բազմաշաքարները: Բջջանյութը և պեկտինային նյութերը համարվում են բալաստային նյութեր, որոնք դրական են ազդում աղիների գործունեության վրա, ինչպես նաև արտահանում են օրգանիզմից խոլեստերինը և նորմալացնում են աղիքային միկրոֆլորան:

Երկշաքարներից հիմնական նշանակություն ունի սախարոզան, որը մարսողության ժամանակ վերածվում է գլյուկոզայի և ֆրուկտոզայի: Սախարոզան անփոխարինելի է ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածության դեպքում, սակայն նրա ավելորդ քանակը կարող է դառնալ օրգանիզմի ճարպակալման պատճառ:

ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ: Սննդի պարտադիր բաղադրամաս են հանդիսանում ջրում և ճարպում լուծվող վիտամինները: Նրանք օժտված են բարդ կենսաբանական գործողությամբ: Վիտամինները կարգավորում են նյութափոխանակությունը, ինչպես նաև ունեն կարևոր նշանակություն օրգանիզմի կառուցվածքային տարրերի ձևավորման համար, օրինակ՝ ոսկորների (D վիտամին), շարակցական հյուսվածքի (C վիտամին), պտղի զարգացման (E վիտամին), արյան տարրերի առաջացման (B12 վիտամին և ֆոլիաթթու): Մարդու օրգանիզմում վիտամիններ գրեթե չեն առաջանում և պետք է ընդունվեն սննդամթերքի միջոցով: Զրում լուծվող վիտամիններն են C, PP, P, B1, B2, B6, B12 ֆոլիաթթուն, պանտոտենաթթուն, բիոտինը, խոլինը, իսկ ճարպում լուծվող վիտամիններն են A, D, E, K:

ԿԱՐԵՎՈՐ ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

Վիտամին	Քիմիական անվանումը	Վիտամին պարունակող մթերքները
A	Րետինոլ	Ձկան յուղ, լյարդ, ձու, կարագ, կաթ, բանջարեղեն
B ₁	Տիամին	Խմորատունկ, ալյուր, միս, բրնձի թեփ
B ₂	Թիբոֆլավին	Խմորատունկ, լյարդ, պանիր, երիկամներ, ածիկ
B ₃	Պանտոտենաթթու	Խմորատունկ, լյարդ, ընդեղեն, ձվի դեղնուց, սունկ, գետնանուշ
B ₅ (PP)	Նիկոտինաթթու	Խմորատունկ, լյարդ, հաց, ձուկ, սունկ, բրնձի թեփ
B ₆	Պիրիդոկսին	Խմորատունկ, բրնձի թեփ, լյարդ, ածիկ, կարտոֆիլ

B ₉	Ֆոլիաթթու	Լյարդ, խմորասունկ, բանջարեղեն, կաթ
B ₁₁ B ₁₂	Կորալամին	Լյարդ, միս, կաթ
C	Ասկորբինաթթու	Թարմ միրգ և բանջարեղեն (կիտրոն, սև հաղարջ, նարինջ, լոլիկ, մասուր, կարտոֆիլ)
D	Կալցիֆեռոլ	Խմորասունկ, ձկան լյարդ, ձու
E	Տոկոֆեռոլ	Չմաքրած ձավարեղեն, կանաչեղեն, բուսական յուղ, խնձորի սերմեր
H	Բիոտին	Խմորասունկ, լյարդ, կաթ, ձվի դեղնուց, գետնանուշ, շոկոլադ, բանջարեղեն, ձավարեղեն, սունկ
K	Ֆիլլոխինոն	Ձուկ, կանաչեղեն, լյարդ

ՀԱՆՔԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐ: Հանքային նյութերն ունեն մեծ նշանակություն կենսագործունեության մեջ: Նրանց պահանջը պետք է լրացվի սննդի զանազանության հաշվին:

ԿԱԼՑԻՈՒՄԸ ԵՎ ՖՈՍՖՈՐԸ ոսկրային հյուսվածքի գլխավոր բաղադրամասն են և անհրաժեշտ են ոսկորների ճիշտ ձևավորման համար: Առավել հարուստ են կալցիումով կաթը և կաթնամթերքը, ձվի դեղնուցը, լոբին, ոլոռը, կաղամբը, սպանախը, տարեկանի հացը և ընկույզը: Բուսական մթերքներում պարունակվող կալցիումի աղերը ավելի դժվար են յուրացվում օրգանիզմում:

Մեծ քանակությամբ ՖՈՍՖՈՐ են պարունակում միսը, ձուկը, պանիրը, կաթնաշոռը, կաթը, ձուն, լյարդը, ուղեղը, ինչպես նաև լոբին, ոլոռը, հնդկաձավարը հացը:

Ինչպես կենդանական, այնպես էլ բուսական մթերքներում պարունակվող ֆոսֆորի աղերը հեշտ են յուրացվում օրգանիզմում:

ՄԱԳՆԵԶԻՈՒՄԸ անհրաժեշտ է օրգանիզմին մկանային համակարգի նորմալ աշխատանքի համար:

Մագնեզիումի աղեր է պարունակում ցորենի և տարեկանի հացը (կոպիտ աղացվածքով), ձավարեղենը, ալյուրի թեփը, պանիրը և շոկոլադը:

Նատրիումի և կալիումի աղերը կարևոր դեր են խաղում հյուսվածքներում ջրի պարունակության վրա:

Կալիումի աղբյուր են հանդիսանում բանջարեղենը՝ կարտոֆիլը, կաղամբը, գազարը, ինչպես նաև ընկուզապտուղները, քիչմիջը, նարինջը, կիտրոնը, խաղողը: Որոշ հանքային նյութեր օրգանիզմում պարունակվում են քիչ քանակությամբ: Դրանց են պատկանում պղինձը, կորալտը, ցինկը, մանգանը, յոդը, քրոմը, երկաթը, ֆտորը:

Երկաթով հարուստ են ձվի դեղնուցը, միսը, լյարդը, երիկամները, ցորենի և տարեկանի հացը, ոլոռը, լոբին, հնդկաձավարը և այլն:

Պղնձի աղեր են պարունակում լյարդը, լոլիկը, կարտոֆիլը, ոլոռը, սունկը, մրգային հյութերը (ծիրանի):

ԲԱԺԻՆ I

ՀՈՒՄՔԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄ

ԳԼՈՒԽ 1. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ՍՆԿԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Խոհարարական արտադրանքների պատրաստման համար օգտագործում են գրեթե բոլոր բանջարեղենները: Հանրային սննդի օբյեկտներում հիմնականում ստանում են թարմ, չորացրած, մարինացված, աղ դրած, պահածոյացված, նաև սառեցված բանջարեղեն: Բանջարեղենի նախնական մշակման, ինչպես նաև կիսապատրաստուկների պատրաստման ժամանակ փոփոխության են ենթարկվում նրանց սննդային արժեքները, գույնը, երբեմն համը և բուրմունքը: Այս կամ այն փոփոխությունների աստիճանը կախված է հումքի տեխնոլոգիական հատկություններից և մշակման ձևերից:

Բանջարեղենի նախնական մշակման տեխնոլոգիական պրոցեսը կազմված է հետևյալ գործողություններից՝ տեսակավորում, լվացում, մաքրում, վերջնամաքում:

Տեսակավորման ժամանակ հեռացնում են նեխած, սննդային առումով ոչ պիտանի կամ ծլած մթերքները, օտար խառնուրդները, ինչպես նաև բաշխում են բանջարեղենն ըստ չափի, հասունության աստիճանի և պիտանելիության՝ տարբեր կերակուրների պատրաստման համար:

Լվանում են բանջարեղենը նրանց մակերեսից հողի, ավազի մնացորդների հեռացման և վնասակար միկրոօրգանիզմների նվազեցման համար: Լվացած մթերքները կարող են ուղարկվել կամ ջերմային մշակման, կամ էլ մաքրման:

Մաքրած բանջարեղենը կտրատում են ձեռքով կամ կտրատող սարքերով: Կտրատման ձևերը կախված են հետագա խոհարարական օգտագործումից:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Ելնելով դասակարգումից, բանջարեղենը բաժանվում է հետևյալ խմբերի՝

- պալարապտուղներ՝ կարտոֆիլ, գետնատանձ
- արմատապտուղներ՝ գազար, ճակնդեղ, շաղգամ, բողկ, նեխուր (արմատիկներ) և այլն
- տոմատային բանջարեղեն՝ լոլիկ, պղպեղ, սմբուկ
- դդմային բանջարեղեն՝ դդում, դդմիկ, վարունգ, պատիսոն
- կաղամբային բանջարեղեն՝ սպիտակ կաղամբ, կարմիր կաղամբ, ծաղկակաղամբ, բրյուսեյան կաղամբ, սավոյան կաղամբ, բրոկկոլի, կոլրաբի
- տերևաբանջարեղեն՝ կանաչեղեն (սպանախ, սիբեխ, ավելուկ, թրթնջուկ, հազար և այլն)
- ընդեղեն՝ լոբի, ոլոռ, սոյա, բակլա, ոսպ
- դեսերտային բանջարեղեն՝ արտիճուկ, ծնեբեկ և ռեհանդենի:

ԿԱՐՏՈՖԻԼ



Գետնատանձ

Կարտոֆիլը տեսակավորում են ըստ չափի, լվանում են մեքենաներով կամ ձեռքով: Լվացման պրոցեսը տևում է 1,5-3 րոպե: Կարտոֆիլի կորուստները նվազեցնելու համար մեքենայով մաքրման պրոցեսը պետք է կատարել չափաբաժիններով, որոնք կազմված են հավասարաչափ պալարներից: Մեքենայացված մաքրումից հետո կատարվում է պալարների վերջնամաքում ձեռքով, այսինքն՝ աչիկների և չմաքրված մասերի հե-

ռացում: Խոշոր ձեռնարկություններում կարտոֆիլի մաքրումից ստացված մնացուկներն օգտագործվում են օսլա պատրաստելու համար: Մաքրած կարտոֆիլը պահպանման ժամանակ սևանում է: Մզացման պատճառն այն է, որ կարտոֆիլի մեջ պարունակվող ֆենոլային բնույթի նյութերը, հավելվով օդի թթվածնի հետ, օքսիդանում են: Այս պրոցեսը կատարվում է պոլիֆենոլօքսիդազա ֆերմենտի ազդեցության տակ: Տարբեր տեսակի կարտոֆիլներ սևանում են տարբեր արագությամբ՝ կապված ֆերմենտի ակտիվությունից: Այսպիսով, որպեսզի մաքրած կարտոֆիլը չսևանա, կարճաժամկետ պահպանման համար պալարները դնում են սառը ջրի մեջ և դրանով մեկուսացնում են օդի թթվածնից:

Եթե կարտոֆիլը նախատեսված է տապակման համար, ապա ջրից հանելուց պալարները պետք է չորացնել: Ելնելով նրանից, թե ինչ կերակրատեսակ պետք է պատրաստվի, կարտոֆիլը կարելի է օգտագործել ինչպես ամբողջական պալարներով, այնպես էլ տարբեր ձևերով կտրատած:

ԱՐՄԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐ

Արմատապտուղները, հատկապես ճակնդեղը և գազարը, պարունակում են մեծ քանակությամբ ածխաջրեր, հանքային նյութեր և վիտամիններ:

Արմատապտուղները՝ գազարը, ճակնդեղը, շաղգամը, բողկը, տեսակավորում են, կտրատում են կանաչ մասը, մաքրում և լվանում են: Սպիտակ արմատները (մաղադանոս, պաստերնակ, նեխուր) տեսակավորում են, լվանում, մաքրում:

Կարմիր բողկն առանձնացնում են կանաչ ցողունից, լվանում, մաքրում, պահում են ամանի մեջ և ծածկում խոնավ շորով:

Արմատապտուղները օգտագործելուց առաջ ենթարկում են տարբեր ձևի կտրատման՝ ելնելով պատրաստվող կերակրատեսակից:



Բողկ



Շաղգամ



Գազար



Սպիտակ արմատիկ



Ճակնդեղ

ԿԱՂԱՄԲԱՅԻՆ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

Կաղամբային բանջարեղենի սննդային արժեքները պայմանավորված են նրանց մեջ պարունակվող շաքարի, ազոտային նյութերի, օրգանական թթուների, վիտամինների (B1, B2, B3, PP, E) առկայությամբ:

Սպիտակագլուխ, կարմրագլուխ և սավոյան կաղամբները մշակում են միանման՝ հեռացնում են կաղամբակոթը, նեխած մասերը և լվանում: Եթե կաղամբը վնասված է թրթուռներով, ապա այն 30 րոպե պահում են սառը աղաջրի մեջ, որից հետո լվանում են:

Տոլմայի և շնիցելի համար նախատեսված կաղամբի գլխից հեռացնում են կաղամբակոթը: Կախված հետագա օգտագործումից՝ կաղամբը կարելի է կտրատել ծղոտաձև, քառակուսի կամ մանր: Եփման կամ շոգեխաշման համար նախատեսված մատուցվող կաղամբի գլուխը կտրատում են խոշոր կտորներով՝ պահպանելով կաղամբակոթը, որպեսզի տերևները չանջատվեն: Ծաղկաղամբի գլուխը բաժանում են առանձին մասերի, դանակի օգնությամբ հեռացնում են սևացած և նեխած մասերը:

Բրյուսելյան կաղամբը կտրատում են ջերմային մշակումից անմիջապես առաջ, միջուկը հեռացնում են ցողունից, մաքրում փչացած տերևներից և լվանում: Կոլրաբին մաքրում են արտաքին կեղևից, լվանում և կտրատում են:



Կոլրաբի



Կարմրագլուխ կաղամբ



Չինական կաղամբ



Սավոյան կաղամբ



Բրյուսելյան կաղամբ



Բրոկկոլի

ՍՈՒԱՅԻՆ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

Սոխային բանջարեղենի սննդային արժեքը պայմանավորված է նրանց մեջ պարունակվող համային և բուրու մնավետ նյութերի առկայությամբ: Եթերային նյութերի շնորհիվ սոխային բանջարեղենը օժտված է յուրահատուկ բուրմունքով և համով:

Գլուխ սոխը տեսակավորում են, արմատիկների հետ մեկտեղ կտրատում են նրա ներքին մասը, առանձնացնում չոր թերթիկները և լվանում: Լվացած սոխը պահել չի կարելի, քանի որ այն շուտ է փչանում: Սոխը կարելի կտրատել օղակաձև, ծղոտաձև, խորանարդիկներով:

Սխտորը մաքրելիս կտրում են վերին և ստորին մասերը, մաքրում են կեղևից, բաժանում առանձին գլուխների, որոնք նույնպես մաքրում են կեղևից և լվանում:



Կանաչ սոխ



Սոխ պորեյ



Սխտոր

ԴԴՄԱՅԻՆ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

Թարմ վարունգը լվանում են և տեսակավորում ըստ չափի, մաքրում են դեղնավուն, կոպիտ կամ դառը կեղևից: Ջերմոցի կամ մատղաշ վարունգը չեն կլպում, թթու վարունգը, որն օգտագործում են աղապուրների համար, մաքրում են կեղևից, սերմերից և կտրատում ծղոտաձև կամ շեղանկյան տեսքով:

Դդումը լվանում են, կտրատում բարակ շերտերով, կեղևը կիսում են մասերի, հեռացնում սերմերը, որից հետո կտրատում են խորանարդաձև կամ դիլիմներով:

Մատղաշ դդմիկը լվանում են, հեռացնում պտղակոթից: Խոշոր դդմիկները մաքրում են կեղևից, կիսում մասերի, հեռացնում են սերմերը և կտրատում օղակաձև: Լցոնման համար նախատեսված դդմիկներն օգտագործում են ամբողջական կամ կտրատում գլանաձև՝ 5-7 սմ երկարությամբ: Երկու դեպքում էլ մեջտեղից հեռացնում են սերմերը:



Դդմիկ



Դդում



Վարունգ



Պատիսոն

ՏՈՄԱՏԱՅԻՆ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

Տոմատային բանջարեղենի բարձր սննդային արժեքը պայմանավորված է շաքարների, հանքային նյութերի, օրգանական թթուների և վիտամինների առկայությամբ:

Լուիկը տեսակավորում են ըստ չափի և հասունության, հեռացնում են տրորված տեսակները: Լցոնման համար նախատեսված լուիկից հեռացնում են պտղակոթը և սերմերը միջուկի հետ միասին:

Բուլղարական պղպեղը տեսակավորում են, լվանում, կտրում պտղակոթը, հեռացնում սերմերը և լվանում: Լցոնման համար նախատեսված պղպեղի կոթի մասում կտրվածք են անում, ստացված անցքից հեռացնում են միջուկով սերմերը, որից հետո լվանում են:



Լուիկ



Պղպեղ



Սմբուկ

ԴԵՍԵՐՏԱՅԻՆ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

Դեսերտային բանջարեղենին են պատկանում արտիճուկը, ծնեբեկը և ռեհանդենին:

Արտիճուկը տեսակավորում են, կտրում ցողունները և թփուկների վերևի մասերը, հեռացնում են միջուկը և լվանում: Սևանալուց խուսափելու համար բոլոր կտրվածքներին կիտրոնի հյութ են քսում կամ թրջում կիտրոնաթթվով: Պատրաստի արտիճուկը պահում են կիտրոնաթթվի լուծույթով ջրում:

Ծնեբեկը զգուշությամբ մաքրում են կեղևից, որպեսզի գլխիկը չփշրվի, հետո լվանում են: Լվացած ծնեբեկը պահում են սառը ջրի մեջ: Ջերմային մշակման ենթարկելուց առաջ այն կապում են փնջով և հավասարեցնում կտրատելով ներքևի կոպիտ մասերը:

Ռեհանդենին մաքրում են, հեռացնում ստորին մասը, մաքրում վրայի թաղանթը, լվանում են և կտրատում:



Արտիճուկ



Ծնեբեկ



Ռեհանդենի

ԸՆԴԵՂԵՆ

Ընդեղենի սննդային արժեքը պայմանավորված է նրանց մեջ դյուրամարս սպիտակուցների, ինչպես նաև շաքարների, օսլայի, B խմբի վիտամինների, կարոտինի առկայությամբ: Ընդեղենի խմբին են պատկանում լոբին, ոլոռը, բակլան, սիսեռը, ոսպը, սոյան: Խոհարարության մեջ ընդեղենը կիրառում են առաջին և երկրորդ կերակրատեսակների պատրաստման, ինչպես նաև պահածոյացման և չորացման համար: Ընդեղենի նախնական մշակումն ընդգրկում է հետևյալ գործողությունները՝ մաքրում, ընտրում, լվացում և թրջում սառը ջրում: Զուրը պետք է 2-2,5 անգամ ավելի լինի մթերքի քանակից: Ընդեղենը թրջում են եփման ժամկետները կրճատելու համար: Բացի այդ, թրջելու հետևանքով եփման ժամանակ պահպանվում է ունդերի ձևը: Լոբին և ոլոռը թրջում են 6-8 ժամ, ոսպը՝ 5-6 ժամ: Հատիկների կողմից չլվանված ջուրը պետք է հեռացնել, քանի որ այն ձեռք է բերում տհաճ համ ու հոտ:



Ոլոռ



Ոսպ



Բակլա



Սոյա



Լոբի

ՊԱՀԱԾՈՅԱՑՐԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

Բանջարեղենը պահածոյացնում են երկարաժամկետ պահպանման համար: Պահածոյացնել կարելի է հետևյալ եղանակներով՝ թթու դնել, չորացնել և սառեցնել: Բանջարեղենի թթու դնելը և աղ դնելը հիմնված է հումքի շաքարների

կաթնաթթվային խմորման վրա: Թթվելու ընթացքում կուտակված կաթնաթթուն կանխում է անցանկալի միկրոօրգանիզմների զարգացումը, մթերքը երկար է պահպանվում և ձեռք է բերում յուրահատուկ համ և հոտ: Ելնելով պահածոյացվող հումքի տեսակից՝ պատրաստի մթերքը անվանում են թթու դրած (կաղամբ), աղ դրած (վարունգ, լուլիկ) կամ թրջած (խնձոր և այլ պտուղներ): Թթու կամ աղ դրած բանջարեղենը օգտագործում են որոշ ապուրների, աղցանների պատրաստման համար, ինչպես նաև որպես սառը նախուտեստ:

Չորացման հետևանքով բանջարեղենի խոնավությունը հասնում է մինչև 12%: Այդ պայմաններում միկրոօրգանիզմները չեն զարգանում: Խոնավության հեռացման հաշվին բանջարեղեններում զգալիորեն ավելանում է չոր նյութերի քանակը:

Չորացրած բանջարեղեններն օգտագործելուց առաջ 3 ժ թրջում են սառը ջրում: Զուրը պետք է ամբողջովին ծածկի մթերքը, որպեսզի C վիտամինը չքայքայվի և բանջարեղենը չսևանա:

Չորացրած կանաչեղենը օգտագործում են առանց նախապատրաստման:

Արագ սառեցման հետևանքով բանջարեղեններում պահպանվում են սննդային արժեքները, համը, հոտը, վիտամինները: Սառեցնելուց առաջ բանջարեղենը լվանում են, մաքրում, որոշ դեպքերում կտրատում և եռջրում են, այնուհետև տարայավորում են և սառեցնում $-18-25^{\circ}\text{C}$ ջերմաստիճանում: Սառեցնել կարելի է կանաչ ոլոռը, պատիճավոր լոբին, ծաղկակաղամբը, լուլիկը, կանաչեղենը:

Սառեցված բանջարեղենը ջերմային մշակումից առաջ չեն հալեցնում: Հակառակ դեպքում հալեցման ժամանակ ջրի հետ միասին մթերքից դուրս են բերվում սննդային նյութերը:

ՄՆԿԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ

Մսկերը պարունակում են մեծ քանակությամբ համային և բուրումնավետ նյութեր: Լայն կիրառում ունեն աղցանների, ապուրների, II կերակրատեսակների պատրաստման մեջ: Սունկը կարելի է չորացնել և պահածոյացնել (մարինադով կամ միայն աղով):

Մսկերը բարձրարժեք սննդամթերք են, պարունակում են 90% ջուր, 3.9% սպիտակուց, 0.9% ճարպ, մինչև 1% հանքային նյութեր՝ կալիում, մագնեզիում, նատրիում, ֆոսֆոր, կալցիում, բուրումնավետ և էքստրակտիվ նյութեր: Մսկերը մշակելիս հեռացնում են հողոտ, սևացած կոպիտ մասերը, լավ լվանում են և պահպանում սառը թթվեցրած ջրում, որպեսզի չսևանան:



Սպիտակ սունկ



Շամպինիոն

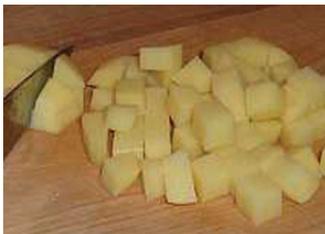
ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԿՏՐԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԿՏՐԱՏՄԱՆ ՁԵՎԵՐԸ ԵՎ ԽՈՀԱՐԱՐԱԿԱՆ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

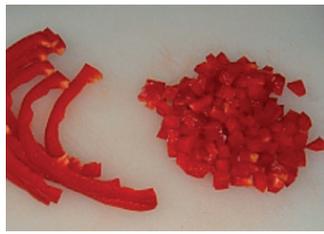
Կատարման ձևը	Բանջարեղենի անվանումը	Չափերը սմ-ով	Խոհարարական օգտագործումը
1	2	3	4
Ծղոտներ	Կարտոֆիլ	Քառակուսի 0.2x0.2, երկարությունը՝ 4-5	«Ֆրի» կարտոֆիլ
	Գազար, մաղադանոսի և նեխուրի արմատներ, ճակնդեղ, սոխ	Քառակուսի 0.2x0.2, երկարությունը 4-5	Բորչչ, թրթնջուկապուր, աղապուր, բանջարեղենով և մակարոնեղենով ապուրներ, մարինադներ
	Սպիտակակաղամբ	Տարբեր չափեր	Բորչչ, թրթնջուկապուր, կոտլետ, աղապուր, շոգեխաշած կաղամբ
	Կոլրաբի	Տարբեր չափեր	Բանջարեղենով ապուրներ
	Կարմրագլուխ կաղամբ	Տարբեր չափեր	Աղցաններ, խավարտներ՝ տաք և սառը կերակրատեսակների հետ
Չորսուականեր	Կարտոֆիլ	Քառակուսի 0.7x0.7, երկարությունը 3.5-4	Ֆրի տապակում (որպես խավարտ բիֆշտեքսի ֆիլի, տապակած ձկան և այլնի հետ), մակարոնեղենով ապուրներ
Կլորականեր	Կարտոֆիլ	Տրամագիծը 2-3, հաստությունը 0.2-0.3	Տապակում (որպես խավարտ թխած ձկան և թխած մսի հետ)
	Գազար, մաղադանոսի և նեխուրի արմատներ	Տրամագիծը 2-2.5, հաստությունը 0.1-0.3	Ապուրներ (հում վիճակում) և սառը կերակրատեսակներ եփած վիճակում
Բլիթներ	Գազար, ճակնդեղ	2-3	Աղցաններ (եփած) բորչչի որոշ տեսակներ (հում)
	Կարտոֆիլ	2.5-3, հաստությունը 0.3-0.5	Հիմնական եղանակով տապակում (որպես խավարտ տապակած մսից և ձկնից կերակրատեսակների հետ), եփում (աղցաններ և վինեգրետներ)
	Կոլրաբի	2-2.5 սմ հաստություն 0.2-0.3 սմ	Աղցաններ

Չորսուակներ	Գազար, մաղադանոս և նեխուրի արմատներ	Քառակուսի 0.4x0.4, երկարությունը 2.5-3	Կարտոֆիլով և ծավարեղենով ապուր, բորջջ, աղցաններ, վինեգրետ
Խորանարդիկներ	Կարտոֆիլ	Սրունքի չափը 1-1.25	Կարտոֆիլով և ծավարեղենով ապուր, բորջջ, աղցաններ, վինեգրետ
	Գազար, մաղադանոսի և նեխուրի արմատներ, գլուխ սոխ	Սրունքի չափը 0.3-0.75	Կանաչ բանջարեղենով, ծավարեղենով և ընդեղենով ապուրներ, տարբեր կերակրատեսակների հետ խավարտներ
	Սմբուկ	Տարբեր չափեր	Ապուրներ, շոգեխաշած կերակրատեսակներ
	Դդում, դդմիկ, պատիսոն	Տարբեր չափեր	Ապուրներ, շոգեխաշած և տապակած կերակրատեսակներ
	Թարմ վարունգ	Մանր խորանարդիկներ	Աղցաններ, մածնաբրդոշ
Դիլիմներ	Կարտոֆիլ	Տարբեր չափեր մինչև 5 սմ	Աղապուրներ (հում վիճակում), տապակած կերակրատեսակներ բանջարեղենով
	Գազար, մաղադանոսի և նեխուրի արմատներ	Տարբեր չափեր մինչև 5 սմ	Թրթնջուկապուր, ռագու, ֆրի տապակում
	Կաղամբ	Տարբեր չափեր	Եփած, ջրխաշած և տապակած կերակրատեսակներ
Քառակուսիներ	Սպիտակագլուխ կաղամբ	3-3.5	Բորջջերի տեսակներ, աղապուրներ, բանջարեղենով ապուր
Մանր խորանարդիկներ	Գլուխ սոխ	Հաստությունը 0.1-0.3	Ձավարեղենով ապուրներ, խարչո, լցոններ
Օղակներ և կիսաօղակներ	Գլուխ սոխ	Տրամագիծը 3-6	Սոխով բիֆշտեքս, տապակած ձուկ, խորոված
Մանր օղակներ	Կանաչ սոխ		Աղցաններ, սառը կերակրատեսակներ
Աստղիկներ, սանրիկներ	Գազար	2-3x1.25	Դոնդողապատ ձուկ, մարինադներ, ձևավորումների համար

Տակառիկներ, գնդիկներ	Կարտոֆիլ	3.5-4x6	Եփած կարտոֆիլ (խավարտ ձկից կերակրատեսակների հետ)
	Գազար	Տրամագիծը 1-1.5	Սառը և տաք կերակրատեսակների հետ խավարտներ
Տաշեղներ	Կարտոֆիլ	Հաստությունը 0.3, երկարությունը 1.5-2	Ֆրի տապակում, մսից և ձկից տապակած կերակրատեսակների խավարտներ
	Ծովաբոլկ	Երկարությունը՝ 4-6, հաստությունը 0.1-0.2, լայնությունը 1-1.5	Խավարտ՝ բնական բիֆշտեքսի և ռոստբիֆի հետ



Խորանարդիկներ



Կլորակներ



Տաշեղ



Դիլիմներ



Չորսուակներ



Ծղոտներ



Տակառիկ

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ ԼՅՈՒՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

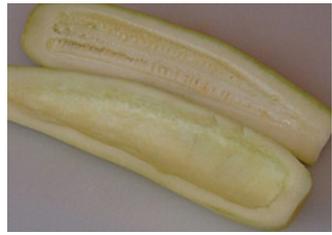
Դրմիկ: Կտրում են 4-5 սմ բարձրությամբ գլանակներ, հեռացնում են սերմերը, եփում 3-5 րոպե, հովացնում են և լցնում:

Պղպեղ: Հեռացնում են պտղակոթը միջուկի հետ, լվանում են և լցնում:

Լոլիկ: Լվանում են, հեռացնում պտղակոթը, փափկամասի և սերմերի մի մասը, համեմում են աղով և պղպեղով և լցնում:

Սմբուկ: Հեռացնում են պտղակոթը, երկարությամբ կիսում երկու մասի կամ պատրաստում գլանակներ, հեռացնում են միջուկն ու սերմերը և լցնում:

Կաղամբ: Կաղամբից հեռացնում են պտղակոթը, գլուխը եփում են 10 րոպե մինչև կիսապատրաստ լինելը, այնուհետև տերևները առանձնացնում են: Մատղաշ կաղամբը եռջրում են:



Բանջարեղենի նախնական մշակումից ստացված մնացուկների քանակը (% անզուտ քաշին)

Բանջարեղենի տեսակ	Պահպանման ժամկետ	Մնացուկներ
Կարտոֆիլ վաղահաս	մինչև 1.09	20
Կարտոֆիլ	01.09-31.10	25
	1.11-31.12	30
	01.01-ից	35
	01.03-ից	40
Գազար տերևուկով (մատղաշ)	01.09-31.12	50
Գազար	մինչև 01.01	20
	01.01-ից	25
Ճակնդեղ	մինչև 01.01	20
	01.01-ից	25

Մաղադանոս (արմատ)		25
Նեխուր (արմատ)		22
Սոխ		16
Կանաչ սոխ		20
Սխտոր		22
Ծովաբողկ		36
Սպիտակագլուխ կաղամբ		20
Կարմրագլուխ կաղամբ		15
Դդում		30
Դդմիկ		20
Պղպեղ (լցոնման համար)		25
Վարունգ (թարմ)		5
Սպանախ		26
Ռեհանդենի		25
Թրթնջուկ		26

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ՈՐԱԿԻ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԵՎ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ

Մշակված բանջարեղենը պետք է անմիջապես ենթարկվի ջերմային մշակման, քանի որ պահպանման ժամանակ նվազում են նրանց որակական ցուցանիշները: Հում կարտոֆիլը պետք է լինի առաձգական, առանց աչիկների, կեղևի մնացորդների և մզությունների, գույնը՝ սպիտակից դեղնավուն, հոտը՝ կարտոֆիլին բնորոշ: Որպեսզի մաքրած կարտոֆիլը չսևանա, այն պահպանում են սառը ջրում 3 ժամից ոչ ավել: Ավելի երկարատև պահպանման դեպքում ջրին են անցնում կարտոֆիլի սննդային նյութերը, ածխաջրերը, C վիտամինը և հանքային նյութերը:

Մաքրած արմատապտուղները պահպանում են 12 ժամից ոչ ավելի, 0-4°C ջերմաստիճանում: Կանաչեղենը դարսում են 10 սմ-ից ոչ բարձր շերտով, ծածկում են խոնավ շորով և պահպանում 3 ժամից ոչ ավելի, 2 -12 °C ջերմաստիճանում:

Սոխը պետք է լինի առաձգական և մաքուր, կաղամբը՝ առանց նեխած և սառած մասերի:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչ գործողություններից է կազմված բանջարեղենի նախնական մշակումը:
2. Ինչպե՞ս են կատարում պալարապտուղների նախնական մշակումը:
3. Ինչպե՞ս են կատարում արմատապտուղների նախնական մշակումը:
4. Ինչպե՞ս են կտրատում կարտոֆիլը և ի՞ր կերակրատեսակների համար են օգտագործում:
5. Որո՞նք են բանջարեղենի պահածոյացման եղանակները:
6. Ինչպե՞ս են օգտագործում չորացրած, թթու դրած և սառեցրած բանջարեղենները:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Որոշել, որքան է կազմում 200 կգ կարտոֆիլի նախնական մշակումից ստացված մնացուկների քանակը մարտ ամսին:
2. Որոշել, որքան է կազմում 120 կգ զտաքաշ կարտոֆիլի անզուտ քաշը մարտ ամսին:

ԳԼՈՒԽ 2. ՁԿԱՆ ԵՎ ԾՈՎԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Ձկնային կերակրատեսակները հանդիսանում են կենսաբանական բարձրարժեք սպիտակուցների կարևոր աղբյուր և հեշտ են յուրացվում: Դա բացատրվում է ձկան մկանների կառուցվածքային առանձնահատկություններով: Ջերմային մշակումից հետո ձկան հյուսվածքները դառնում են ավելի նուրբ ու փխրուն և հեշտությամբ են ենթարկվում մարսողական ֆերմենտների ներգործությանը:

Ձուկը պարունակում է 13-23% սպիտակուցներ, 0.1-33% ճարպ, 1-2% հանքային նյութեր, 50-80% ջուր, վիտամիններ՝ A, D, E, B, B12, PP, C, էքստրակտիվ նյութեր:

Ձկան սպիտակուցների բաղադրության մեջ են մտնում մի շարք անփոխարինելի ամինաթթուներ (օր.՝ մետիոնին), որոնք անհրաժեշտ են օրգանիզմին նոր բջիջների և հյուսվածքների կառուցման համար: Ուստի ձկան սպիտակուցները համարվում են լիարժեք: Շարակցական հյուսվածքի սպիտակուցը՝ կոլագենը, լիարժեք չէ: Ջերմային մշակման ժամանակ այն բնափոխվում է և վերածվում սոսնձային նյութի՝ գլյուտինի:

Ըստ ճարպի պարունակության ձուկը բաժանում են երեք խմբերի՝ անյուղ (մինչև 2% ճարպ), միջին յուղայնության (2-5% ճարպ) և ճարպոտ (5-15% ճարպ):

Ավելի մեծ քանակությամբ ճարպ են պարունակում այնպիսի ձկները, ինչպիսիք են օձաձուկը, մինոզը, թառափային, սաղմոնային, տառեխային ձկները:

Անյուղ ձկներին են պատկանում շիղաձուկը, գայլաձուկը, ձողաձուկը, պերկեսը:

Ձկան ճարպը հիմնականում կուտակված է մեջքի և լողաթևերի տակ:

Ծովային ձկները հարուստ են այնպիսի հանքային նյութերով, ինչպիսիք են ֆոսֆորը, նատրիումը, կալցիումը, կալիումը, նաև միկրոէլեմենտներով՝ յոդ, պղինձ, կոբալտ, մանգան, ցինկ: Ձկները պատկանում են դիետիկ մթերքներին:

ՀԱՆՐԱՅԻՆ ՍՆՆԴԻ ՕԲՅԵԿՏՆԵՐՈՒՄ ՕԳՏԱԳՈՐԾՎՈՂ ԶԿՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆԻՆ

Կերակրատեսակների պատրաստման համար օգտագործվում են ձկների տարբեր տեսակներ: Ավելի լայն տարածում ունեն հետևյալ խմբերը՝

Պերկեսայիններ (окуневые), (պերկես, շիղաձուկ, ծովային պերկես): Ունեն շատ համեղ ոչ ճարպոտ միս և տալիս են լավ սոսնձային արգանակներ:

Սաղմոնայիններ (лососевые), (սաղմոն, կետ, սապատաձուկ, սիգ, իշխան): Այս ձկներն ունեն ճարպոտ միս:

Թառափայիններ (осетровые), (թառափ, ստեռլետ, սկրյուգա, բելուգա): Այս խմբի ձկներն առավել արժեքավոր են և շատ համեղ:

Ձողաձկնայիններ (тресковые), (ձողաձուկ, նալիմ, պիկչա, նավագա, արծաթափայլ խեկ): Այս ձկների միսը ճարպոտ չէ, ունեն քիչ մանր ոսկորներ, հարուստ են հանքային նյութերով և սպիտակուցներով, լայն կիրառում ունեն դիետիկ սննդում: Ունեն յուրահատուկ հոտ:

Ծածանազգիներ (карповые), (ծածան, բրամ, կարաս, վոբլա, պնդաճակատ, ամուռ): Սրանք հիմնականում քաղցրահամ ջրերի ձկներ են: Այս խմբի ձկները տարբերվում են ամուր կպած խիտ թեփուկներով, մանր ոսկորների մեծ քանակ-

կությամբ, ճարպի միջին պարունակությամբ:

Տառեխայիններ (сельдевые), (տառեխ, սալակա, սարդինա, կիլկա): Մնդի օբյեկտներում հիմնականում ստանում են աղ դրած կամ պահածոյացված վիճակում, հազվադեպ՝ թարմ:

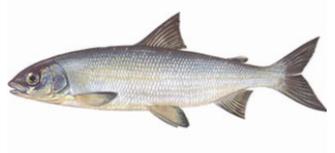
Տափակաձկնայիններ (камбаловые), (տափակաձուկ, պալտուս): Տարբերվում են տափակ մարմնով: Այս ձկների մշակումն ունի որոշ առանձնահատկություններ: Տիպիկ հոտը վերացնելու համար ջերմային մշակման ժամանակ տափակաձկան մուգ մաշկը հեռացնում են:



Իշխան



Շիղաձուկ



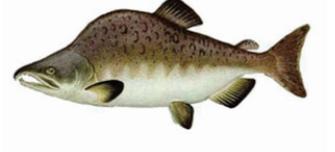
Տառեխ



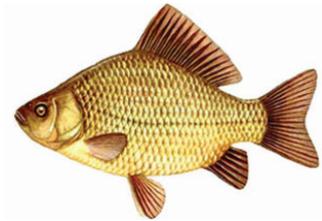
Նալիմ



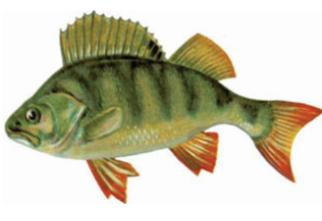
Գայլաձուկ



Սապատաձուկ



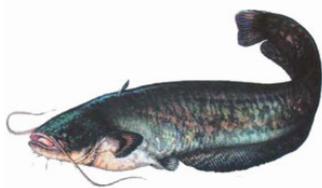
Կարաս



Պեռկես



Սիգ



Լոքո



Թառափ



Սաղմոն

ՀՈՒՄՔԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

Հանրային սննդի օբյեկտներում ձուկն ընդունվում է կենդանի, սառեցրած, պաղեցրած և աղ դրած վիճակում:

Ավելի արժեքավոր է համարվում կենդանի ձուկը, քանի որ պահածոյացման բոլոր տեսակները նվազեցնում են հումքի կենսաբանական արժեքները:

Պաղեցրած ձուկն ունի բարձր կենսաբանական արժեք, բայց նրա պահպանման ժամկետը սահմանափակ է՝ 3 օր 1-0°C ջերմաստիճանում:

Ավելի լավ է պահպանվում սառեցրած ձուկը (ջերմաստիճանը մկանային հյուսվածքներում -6°C-8°C): Պահպանելիս ձկան հյուսվածքներում տեղի են ունենում անդառնալի պրոցեսներ՝ սպիտակուցների բնափոխում, ճարպերի օքսիդացում: Սառեցման և հալեցման ճիշտ ռեժիմների դեպքում փոփոխությունները զգալի չեն: Սառեցրած ձուկը ստանում է մաքրված, գլխով կամ առանց գլխի, կամ մաքուր ֆիլեի տեսքով:

Հանրային սննդի օբյեկտներում ստացվող աղ դրած ձուկը բաժանվում է երկու խմբի: Առաջին խմբին են պատկանում այն ձկները, որոնք հասունանում են աղադրման և պահպանման ընթացքում և օգտագործում են առանց ջերմային մշակման ենթարկելու (օր.՝ ծովատառեխ, սաղմոնային ձկներ):

Երկրորդ խմբին են պատկանում աղ դրված այն ձկները, որոնք օգտագործելուց առաջ աղահանում կամ թրջում են, այնուհետև ենթարկում են ջերմային մշակման:

Ըստ չափի ձուկը բաժանվում է խոշոր, միջին և մանր տեսակների, իսկ ըստ մաշկային ծածկույթի՝ անթեփուկ, թեփուկավոր և թառափային: Թեփուկավոր և անթեփուկ ձկներն ունեն ոսկրային կմախք, իսկ թառափաձկները՝ կռճիկային:

ՀՈՒՄՔԻ ՈՐԱԿԻ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ

Հանրային սննդի օբյեկտներում ստացվող ձկներին ներկայացվող առաջին պահանջը բացարձակ թարմությունն է: Ոչ թարմ ձկից պատրաստված կերակրատեսակները կարող են հանդիսանալ սննդային թունավորումների պատճառ: Ընդունելիս առաջին հերթին ստուգում են հումքի որակը: Սառեցրած ձուկը հալեցումից հետո պետք է լինի առաձգական, սուզվի ջրի մեջ, խռիկային կափարիչները ամուր կպած լինեն, իսկ աղիքները՝ փքված չլինեն: Եթե սառեցրած ձկանը հարվածում են կարծր առարկայով, ապա լսվում է որոշակի ոչ խուլ ձայն: Կրկնակի սառեցրած ձուկն ունենում է խամրած մակերես, խորը փոս ընկած աչքեր, կտրվածքում՝ մսի գույնի փոփոխություն: Այդպիսի ձուկը կերակուր պատրաստելու համար պիտանի չէ: Թարմ ձուկը որոշում են հոտով, գույնով և կոնսիստենցիայով: Հոտը որոշելու համար հյուսվածքների հաստ մասում խրում են տաքացրած դանակը: Թարմ ձկան դեպքում բացառվում է տհաճ հոտը:

Ձկան ցանկացած որակի թերություն հայտնաբերելիս այն պետք է ենթարկել լաբորատոր ախտորոշման:

ՉԿԱՆ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Ձկան նախնական մշակման պրոցեսը կազմված է հետևյալ փուլերից՝ սառեցրած ձկան հալեցում, աղ դրած ձկան թրջում, թեփուկների և փորոտիքի մաքրում, մասնատում և կիսապատրաստուկների պատրաստում:

Սառեցրած ձկան հալեցում: Հալեցման ժամանակ ձկան մաշկն ու թեփուկները պահպանում են մթերքը սննդարար նյութերի զգալի կորստից: Սառեցման և հետագա պահպանման ժամանակ տեղի են ունենում բարդ փոփոխություններ, որոնցից մի քանիսն անդառնալի են: Ձկան մեջ պարունակվող ջրուն անցնում է բյուրեղային վիճակի: Բյուրեղներն առաջին հերթին առաջանում են հյուսվածքների մեջ, իսկ հետո նաև բջիջներում: Սառեցնելիս ջրի ծավալը մեծանում է 10%-ով, ինչը կարող է քայքայել մկանային հյուսվածքը: Արագ սառեցման հետևանքով առաջանում են ավելի փոքրիկ բյուրեղիկներ, որոնք քիչ են փոփոխում հյուսվածքը: Արագ սառեցումը նպաստում է նաև ջրի կորստի նվազեցմանը, և հյուսվածքները պահպանում են իրենց հյութալիությունն ու առածգականությունը հալեցումից հետո:

Ձուկը հալեցնում են ջրում կամ պարզապես օդում: Որքան արագ է հալեցվում ձուկը՝ այդքան լավ են պահպանվում համային արժեքները: Ջրում հալեցնում են թեփուկավոր և անթեփուկ ձկները: 1 կգ ձկան համար անհրաժեշտ է 2 լ ջուր: Մանր ձկների հալեցումը տևում է 2-2.5 ժամ, խոշոր ձկներինը՝ 4-5 ժամ: Ջրի կլանման հետևանքով ձկան զանգվածը ավելանում է 5-10%-ով, սակայն նվազում է հանքային նյութերի քանակը: Այդ կորուստների կրճատման համար ավելացնում են աղ՝ 7-13 գ մեկ լիտր ջրին:

Խոշոր ձկները (թառափ) և սառեցրած ֆիլեն հալեցնում են օդում՝ դարակների կամ սեղանների վրա՝ 20°C-ում, 6-10 ժամ:

Հալեցման տևողությունը կախված է ձկան չափից: Օդում հալեցման ժամանակ ձկան զանգվածի կորուստը կազմում է 2%: Հալեցրած ձուկն անմիջապես օգտագործում են: Որոշ ձկներ ջերմային մշակումից առաջ չեն հալեցնում, քանի որ սառեցրած վիճակում ավելի հեշտ են մշակվում (նավագա, սկումբրիա, արծաթափայլ խեկ):

Աղ դրած ձկան թրջում: Աղ դրած ձկան մեջ աղի պարունակությունը կազմում է 6-20%: Կերակուր պատրաստելուց առաջ այն պետք է աղահանել: Աղահանումը կատարվում է թրջելու միջոցով: Թրջելուց առաջ ձուկը ենթարկում են որոշակի մշակման՝ հեռացնում են թեփուկները, գլուխը, լողակները: Որոշ ձկները (շիդածուկ, տառեխ, ծածան, պերկես) աղահանում են առանց մաքրելու:

Ձկան թրջումը կարելի է կատարել երկու եղանակով: Առաջին դեպքում ձկան վրա լցնում են ջուր՝ 1 կգ-ին 2 լ և փոխում են յուրաքանչյուր ժամը մեկ: 12 ժամից հետո աղի կոնցենտրացիան նվազում է 5%-ով:

Երկրորդ դեպքում ձուկը դնում են ցանցի վրա և աղահանում են հոսող ջրով: Այդ պրոցեսը տևում է 5-6 ժամ: Թրջելուց հետո ձուկը պետք է անմիջապես ենթարկել ջերմային մշակման:

ՈՍԿՐԱՅԻՆ ԿՄԱԽՔՈՎ ՁԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄ

Մշակման պրոցեսը կազմված է հետևյալ փուլերից՝ թեփուկների մաքրում, լողաթների, խռիկների, փորոտիքի հեռացում, լվացում, մասնատում: Մանր ձկներն օգտագործում են ամբողջական: Ամբողջական կարելի է օգտագործել նաև բանկետային կերակրատեսակների համար նախատեսված ոչ շատ խոշոր ձկները:

Մշակումը սկսում են թեփուկների մաքրումից՝ պոչից դեպի գլխի ուղղությամբ: Թեփուկները կարելի է հեռացնել խոհարարական դանակով կամ մեխանիկական քերիչներով: Այնուհետև հեռացնում են սկզբից մեջքի, ապա կողքի լողաթները, խռիկները և փորոտիքը: Ձուկը դնում են տախտակին, կատարում են կտրվածք պոչից դեպի գլուխը, հեռացնում են փորոտիքը՝ չվնասելով լեղապարկը (հակառակ դեպքում ձուկը ձեռք է բերում դառը համ) և հեռացնում են ներքին թաղանթը: Մաքրած ձուկը լվանում են սառը ջրով և մինչև ջերմային մշակումը պահպանում սառնարանում:



Թեփուկների մաքրում



Լողաթների հեռացում



Ֆիլեի անջատում

ՁԿԱՆ ՖԻԼԵԻ ՍՏԱՑՈՒՄ

Ձկան ֆիլե ստանալու համար դանակով կատարում են կտրվածք ողնաշարի ուղղությամբ՝ գլխից դեպի պոչը: Այսպիսի շերտավորման հետևանքով ստանում են երկու ֆիլե՝ մաշկով և կողոսկրերով (վերին ֆիլե) և մաշկով, կողոսկրերով, ողնաշարով (ստորին ֆիլե): Ողնաշարը հեռացնելու համար ստորին ֆիլեն դնում են տախտակին՝ մաշկով դեպի վեր: Սկսած պոչի կամ գլխի կողմից փափկամիսը կտրում են և առանձնացնում ողնաշարից: Այսպիսով ստացվում է երկու ֆիլե՝ մաշկով և կողոսկրերով, որոնք հետագայում բաժանում են բաժնային կտորների: Այս մշակումից ստացված թափոնը կազմում է 7-10%: Մաշկով և կողոսկրերով ֆիլեն դնում են տախտակին՝ մաշկով դեպի ներքև, և սկսած փափկամսի հաստ մասից հեռացնում են կողոսկրերը: Այս դեպքում թափոնը կազմում է 48-49%: Մաքուր ֆիլե ստանալու համար մաշկը հեռացնում են փափկամսից: Այս դեպքում թափոնը կազմում է 50-60%:



Մաքուր ֆիլեի անջատում



Ողնաշարի անջատում

ԱՆԹԵՓՈՒԿ ՁԿՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Լոքո: Ձուկը մաքրում են լորձից, հեռացնում փորոտիքը, կտրում գլուխը և լողակները, լվանում են և կտրատում բաժնային կտորների: Խոշոր լոքոն շերտավորում են և հեռացնում մաշկը: Օգտագործում են եփման, ջրխաշման, ֆրի եղանակով տապակման, ինչպես նաև կոտլետային զանգվածի պատրաստման համար:

Օձաձուկ, նալիմ: Այս ձկների մաշկը հանում են ամբողջական, որի համար գլխի կողմից կտրվածք են անում և քաշելով մաշկը դեպի պոչը՝ հեռացնում են այն: Որպեսզի մաշկը չսահի ձեռքերում, մատները թաթախում են աղի մեջ: Այնուհետև հեռացնում են լողակները, փորոտիքը և գլուխը:

ԿՈՃԻԿԱՅԻՆ ԿՄԱԽՔՈՎ ՁԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Հանրային սննդի օբյեկտներում կոճիկային կմախքով ձկները սովորաբար ստանում են սառեցված և լիովին մաքրված՝ երբեմն որովայնում թողնելով միայն խավիարը և ճարպային շերտը: Ներկայումս կան ձկներ, որոնք ստանում են թարմ վիճակում (օր.՝ ստեռլետ):

Կոճիկային կմախքով ձկները մշակելիս նախ հեռացնում են գլուխը, ապա ոսկորները, կրծքի և մեջքի լողաթևերը և մեջքի վրա գտնվող ելուստները: Պարտադիր գործողություններից է ողնաջիլի հեռացումը: Ողնաջիլը խոհարարական ասեղի օգնությամբ բռնում են որովայնի կողմից և ձեռքով քաշում, հեռացնում են: Այնուհետև ձուկը շերտավորում են կամ կտրատում են օղակաձև կտորներով: Մանր կողային և որովայնային ելուստները հեռացնում են եռջրումից հետո: Եթե ձուկն օգտագործում են ամբողջական, ապա կարելի է գլուխը չհեռացնել, այլ հեռացնել աչքերն ու խոփկները: Մեջքի ելուստները հեռացնում են եփելուց հետո, հակառակ դեպքում ձուկը դեֆորմացվում է:

ՁԿԻՑ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Մշակված ձկից պատրաստում են կիսապատրաստուկներ եփման, ջրխաշման (քիչ ջրով եփման), հիմնական և ֆրի եղանակներով, բաց կրակի վրա և ջեռոցում տապակման համար:

Կիսապատրաստուկներ եփման համար: Պատրաստում են մաշկով և կողոսկրերով ֆիլեից, ամբողջական գլխով ձկներից և թառափաձկների օղակներից: Բաժնային կտորները կտրում են՝ դանակը պահելով ուղիղ անկյան տակ, և մաշկի վրա մի քանի տեղ կատարում են կտրվածքներ, որպեսզի ջերմային մշակման ժամանակ կտորը չդեֆորմացվի: Թառափաձկների օղակները 2-3 րոպե եռջրում են 95°C ջրի մեջ և հեռացնում են կողային և որովայնային մանր մաշկային ելուստները: Եթե օղակը եփում են ամբողջական, ապա կոճիկները հեռացնում են եփելուց հետո, իսկ եթե օղակները չափաբաշխում են, ապա կոճիկները հեռացնում են մինչև եփելը: Մաքրելուց հետո ձուկը լվանում են, երբեմն կապում են խոհարարական թելով, որպեսզի ջերմային մշակման ժամանակ ձևը պահպանվի:

Կիսապատրաստուկներ քիչ ջրով եփման համար: Կիսապատրաստուկները

պատրաստում են ամբողջական ձկից, մաշկով և առանց կողոսկրերի ֆիլեից, թառափաձկների օղակներից՝ առանց կռճիկների, իսկ մանր ձկները օգտագործում են նաև ամբողջական գլխով կամ առանց գլխի: Ջրխաշման համար բաժնային կտորները կտրում են սուր անկյան տակ, լայն շերտերով: Այսպիսի կտորները հավասարաչափ տաքանում են: Մաշկի վրա նախօրոք կտրվածքներ են անում, իսկ թառափաձկների օղակները կապում են խոհարարական թելով: Օղակներից կարելի է ստանալ բաժնային կտորներ՝ կտրատելով ուղիղ անկյան տակ: Ստերլետը կարելի է օգտագործել ամբողջական գլխով՝ նրան օղակի տեսք տալով: Դրա համար պոչի մոտ կտրվածք են անում և քիթը տեղավորում են այդ կտրվածքի մեջ:

Կիսապատրաստուկներ՝ հիմնական եղանակով տապակման համար: Կիսապատրաստուկները պատրաստում են ամբողջական ձկից, գլխով և առանց գլխի, ֆիլեից և թառափաձկների օղակներից՝ առանց կռճիկների: Ֆիլեից կիսապատրաստուկները կտրատում են սուր անկյան տակ, իսկ ամբողջական ձկից՝ ուղիղ անկյան տակ: Թառափաձկները կարելի է տապակել բաժնային կտորներով, որոնք կտրում են սուր անկյան տակ, օղակներից հեռացնելով մաշկը, մշակելով աղով, պղպեղով և ալրապատելով: Ստերլետը կտրատում են բաժնային կտորներով:

Կիսապատրաստուկներ՝ ֆրի եղանակով տապակման համար: Կիսապատրաստուկները պատրաստում են ամբողջական ձկից՝ գլխով կամ առանց գլխի, ֆիլեից՝ առանց մաշկի և կողոսկրերի, և թառափաձկների օղակներից՝ առանց կռճիկների: Տապակման համար բոլոր կիսապատրաստուկները ալրապատում են, իսկ բաժնային կտորները՝ կրկնակի: Թառափաձկների օղակները կտրատում են բաժնային կտորների և կրկնակի պաքսիմատապատում:

ԶԿԻՑ ԿՈՏԼԵՏԱՅԻՆ ԶԱՆԳՎԱԾԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Կոտլետային զանգված պատրաստելու համար հարմար է օգտագործել քիչ ոսկորներ ունեցող, առանց յուրահատուկ համի և հոտի, ցանկալի է, անյուղ ձկներ:

Ձկան մաքուր ֆիլեն կտրատում են և անցկացնում մսաղացով, ավելացնում են կաթի կամ ջրի մեջ թրջած հաց, համեմում են աղով, պղպեղով և լավ խառնում են: 1 կգ ձկան փափկամսի համար անհրաժեշտ է 250 գ հաց, 300-350 գ ջուր կամ կաթ, 20 գ աղ: Հացի առկայությունն ազդում է կոտլետային զանգվածի համի և որակի վրա: Դրա շնորհիվ զանգվածում պահպանվում է հյութալիությունը:

Կոտլետային զանգվածից պատրաստում են կոտլետ, կոլոլակ, ռուլետ և այլն:

ԶԿԻՑ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Ձկից կիսապատրաստուկները պահպանում են 0-4°C ջերմաստիճանում: Ամբողջական ձուկը կամ խոշոր կտորները պահպանում են 24 ժամ, բաժնային կտորները և ձկից լցոնը՝ 6 ժամ, կոտլետային զանգվածը՝ 2-3 ժամ, ընդ որում պետք է պահպանել 5 սմ հաստությունից ոչ ավելի շերտով, կոտլետային զանգվածից կիսապատրաստուկները՝ մինչև 12 ժամ:

ԾՈՎԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Ծովամթերքները օգտագործում են զանազան կերակուրների և խորտիկների պատրաստման համար: Նրանց տեսակներից շատերը պարունակում են մեծ քանակությամբ սպիտակուցներ (մինչև 22%), հանքային նյութեր (նատրիում, կալիում, երկաթ, յոդ, պղինձ, ֆոսֆոր՝ մինչև 7%), վիտամիններ PP, C, D, ճարպեր, ֆերմենտներ և այլ կարևոր նյութեր:

Շովախեցգետինը խոհարարության մեջ հիմնականում օգտագործվում է պահածոյացված վիճակում՝ աղցանների, խորտիկների, երկրորդ տաք կերակուրների պատրաստման համար:

Մանր ծովախեցգետինները (կրեվետկա) մինչև 100 գ քաշով խեցգետնավորներ են: Մանրում օգտագործվում է պոչի փափկամիսը: Մանրի օբյեկտներում ստանում են թարմ, սառեցված, եփած և սառեցրած, ինչպես նաև պահածոյացրած մանր ծովախեցգետիններ:

Օգտագործում են աղցանների, խորտիկների, ապուրների և տապակած կերակրատեսակների պատրաստման համար:

Օմարը և լանգուստը խոշոր ծովային խեցգետիններ են՝ 5-10 կգ քաշով: Մանրի օբյեկտներում ստանում են սառեցրած, պահածոյացված, եփած և սառեցրած վիճակում:

Բարձր սննդային արժեք ունեն կենդանի օմարը և լանգուստը, որոնք եփում են առանց նախնական մշակման: Կարելի է խաշել, տապակել, օգտագործել սառը և տաք կերակրատեսակների պատրաստման համար:

Կաղամարը մինչև 350 գ քաշով գլխտանի է: Որոշ տեսակների քաշը հասնում է 750 գ: Հանրային սննդի օբյեկտներում ստանում են պահածոյացրած կամ սառեցրած վիճակում: Հալեցնում են սառը ջրում, հեռացնում թաղանթը, լվանում 2-3 անգամ: Եփում են աղի ջրում (1 կգ մթերքին 2 լ ջուր և 15 գ աղ) 4-5 րոպե և հովացնում են եփուկի մեջ:



Մանր ծովախեցգետին
(Креветка)



Լանգուստ



Կաղամար (Кальмар)

ՄՆՆԴԱՅԻՆ ՄՆԱՅՈՒԿՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Մսնդային մսացուկների քանակը կախված է ձկան տեսակից, չափսերից, մշակման ձևից: Մսնդային թափոններին են պատկանում գլուխը՝ առանց խռիկների և աչքերի, ոսկորները, մաշկը, լողաթևերը, խավիարը, թեփուկները, ողնաջիլը, ճարպը, կռճիկները: Գլուխը, ոսկորները, մաշկը, լողաթևերը օգտագործում են արզանակ պատրաստելու համար: Խավիարը կարելի է օգտագործել որպես սառը նախուտեստ: Այն հարուստ է վիտամիններով, ճարպերով,

սպիտակուցներով: Ողնաշիղը թրջում են ջրում, եփում և օգտագործում լցոնի համար: Կռճիկները օգտագործում են որոշ կերակրատեսակների և սոուսների պատրաստման համար: Թեփուկներից կարելի է պատրաստել դոնդոլ:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչ ձկնատեսակներ են օգտագործում հանրային սննդի օբյեկտներում:
2. Ինչպե՞ս են օգտագործում սառեցրած ձուկը:
3. Ինչ պրոցեսներից է կազմված թեփուկավոր ձկան նախնական մշակումը:
4. Ինչպե՞ս են նախապատրաստում ձուկը լցոնման համար:
5. Ինչպե՞ս են մշակում թառափացեղ ձկները:
6. Ինչ կիսապատրաստուկներ են պատրաստում ձկից:
7. Ինչ նպատակով են ալրապատում ձկան կտորները:
8. Ինչպե՞ս են պատրաստում ձկից կոտլետային զանգվածը:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Որքան է կազմում մնացուկների քանակը 20 կգ շիղաձկից կոտլետների պատրաստման ժամանակ:
2. Որքան մաքուր ֆիլե կստացվի 20 կգ շիղաձկից:

ԳԼՈՒԽ 3. ՄՍԻ ԵՎ ՄԱԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Միսը հանդիսանում է սպիտակուցների, ճարպերի, վիտամինների, էքստրակտիվ և հանքային նյութերի լիարժեք աղբյուր: Հանրային սննդի օբյեկտներում մսից պատրաստում են կերակրատեսակների լայն տեսականի, որոնք աչքի են ընկնում բարձր որակով և բազմապիսի համերով: Մսի քիմիական կազմը կախված է նրա տեսակից, ինչպես նաև սեռից, բուվածությունից և տարիքից:

Միսը պարունակում է մեծ քանակությամբ սպիտակուցներ՝ 14,5-23%, ճարպեր՝ 2-37%, ջուր՝ 47-75%, հանքային նյութեր՝ 0,5-3% (ավելի արժեքավոր են ֆոսֆորի, կալցիումի, մագնեզիումի և երկաթի աղերը), A, D, PP և B խմբի վիտամիններ: Մսի հյուսվածքներն են՝ մկանային, շարակցական, ճարպային և ոսկրային:

Մկանային հյուսվածքի սպիտակուցները լիարժեք են, այսինքն՝ պարունակում են բոլոր անփոխարինելի ամինաթթուները: Ոսկորների և ողնաշարի մոտ գտնվող մկանային հյուսվածքները ավելի արժեքավոր են: Վզամասի, փորամասի միսը ավելի կոպիտ է:

Շարակցական հյուսվածքը կազմված է ոչ լիարժեք սպիտակուցներից՝ **կոլագենից և էլաստինից**: Որքան շատ է այդ սպիտակուցների պարունակությունը, այդքան միսը կոպիտ է: Դրանով է որոշվում մսի որակը:

Ճարպային հյուսվածքն իրենից ներկայացնում է ճարպի կաթիլներով լցված և շարակցական հյուսվածքով ծածկված բջիջներ: Ճարպը բարձրացնում է մսի սննդային արժեքը և լավացնում է համային հատկանիշները:

Ոսկրային հյուսվածքը կազմված է հատուկ բջիջներից, որոնց հիմքը օստեինն է՝ իր բաղադրությամբ կոլագենին մոտիկ նյութ: Կոնքային և խողովակային ոսկորների վերջույթները ծակոտկեն են և կոչվում են շաքարային: Այդպիսի ոսկորները պարունակում են նյութեր, որոնք, լուծվելով արգանակում, տալիս են բուրմունք և արտահայտված համ:

Հանրային սննդի օբյեկտներում ստանում են հովացրած, պաղեցրած և սառեցրած միս: Հովացրած է կոչվում այն միսը, որը մսեղիքը մշակելուց հետո հովացել է բնական պայմաններում, 6 ժամից ոչ ավելի: Այդպիսի մսի մակերեսը խոնավ չէ, մկաններն առաձգական են, մկանային հյուսվածքը սեղմելիս գոյացած փոսիկն արագ վերականգնվում է: Պաղեցրած է կոչվում այն միսը, որը մսեղիքը մշակելուց հետո ենթարկվել է բնական կամ արհեստական պաղեցման, մկանների խորքում 0-4°C ջերմության առկայությամբ: Սառեցված է կոչվում այն միսը, որը պաղեցնելուց հետո սառեցվել է հատուկ խցիկներում՝ մկանների խորքում -6 °C-ից ոչ բարցր ջերմության առկայությամբ: Տավարի միսը ստանում են ամբողջական մսեղիքի, կիսամսեղիքի, քառորդական մսեղիքի տեսքով, ոչխարի և հորթի միսը՝ ամբողջական մսեղիքով, իսկ խոզի միսը՝ ամբողջական և կիսամսեղիքի տեսքով: Հանրային սննդի որոշ օբյեկտներում ստանում են խոշոր, բաժնային, մանր կտորներով և աղացած կիսապատրաստուկներ:

Ըստ բթվածության տավարի և ոչխարի միսը լինում է I և II կատեգորիայի, հորթի միսը՝ I կատեգորիայի, խոզի միսը՝ ճարպոտ, մսոտ և բեկոնային:

ՄՍԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Սառեցրած մսի նախնական մշակումը կազմված է հետևյալ գործողություններից՝ հալեցում, լվացում և չորացում, մասնատում, ոսկրազատում, ջլազատում, տեսակավորում, կիսապատրաստուկների պատրաստում: Հովացրած միսը մշակում են առանց նախնական հալեցման:

Միսը հալեցնում են հատուկ խցերում: Տարբերում են մսի հալեցման դանդաղ և արագ եղանակներ:

Դանդաղ հալեցման դեպքում խցիկում պահպանվում է 0-6°C ջերմաստիճան և 90-95% օդի խոնավություն: Միսը հալեցնում են խոշոր մասերով, կախված վիճակում: Հալեցման տևողությունը կախված է մսի տեսակից, կտորների չափից և կազմում է 1-3 օր: Հալեցումը ավարտվում է, երբ ջերմաստիճանը մկանային խորքերում 0-1°C է:

Դանդաղ հալեցման ժամանակ մսահյութի կորուստը կազմում է մսի զանգվածի 0,5%-ը:

Արագ հալեցման դեպքում խցիկում պահպանվում է 20-25°C ջերմաստիճան և 85-95% օդի խոնավություն: Այդ պայմաններում միսը հալում է 12-24 ժ: Մկանային խորքերում ջերմաստիճանը պետք է լինի 0,5-1,5°C: Հալեցումից հետո միսը 1 օր պահպանում է 0-2°C-ում և 80-85% օդի խոնավության պայմաններում մսահյութի կորստի նվազեցման համար: Ձեռնարկություններում, որոնք չունեն հատուկ հալեցման խցեր, պրոցեսը կատարվում է նախապատրաստական արտադրամասում: Միսը դարսում են փայտյա սեղանների կամ ցանցերի վրա: Հալեցումից առաջ միսը չի կարելի մասնատել: Այդ դեպքում մսահյութի կորուստը ավելանում է մինչև 10%: Ջրի մեջ հալեցումը նույնպես չի կարելի, քանի որ ջրին են անցնում բոլոր լուծվող սննդային նյութերը:

ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԵՂԻՔԻ ՄԱՍՆԱՏՈՒՄԸ

Մսի մասնատումը կազմված է հետևյալ գործողություններից՝ կտրատում, մսակտորների ոսկրազատում, ջլապատում և հարդարում (ջլերի, թաղանթների, կռճիկների հեռացում): Մասնատման և ոսկրազատման հիմնական նշանակությունը խոհարարական տարբեր հատկանիշներով մսակտորների ստացումն է: Մսեղիքը նախ կիսում են երկու մասի, ողնաշարի ուղղությամբ, ստացված կիսամսեղիքներն էլ բաժանում են առջևի և հետևի քառորդ մսեղիքների, ընդ որում՝ բոլոր կողերը մնում են առջևի կիսամսեղիքում:

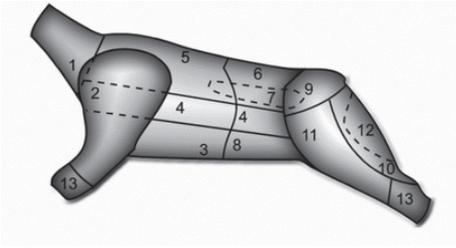
Առջևի կիսամսեղիքի մասնատումից ստանում են թիակամաս, վզամաս և թիկնակրծքամաս: Թիակի առանձնացման համար համապատասխան գծով կտրում են մկանները: Վզամասը անջատում են վզի վերջին ողի մոտից: Թիկնակրծքամասից առանձնացնում են հաստ եզրը, ենթաթիակամասը, կրծքամասը և կողամասը:

Հետևի քառորդական մսեղիքը մասնատում են հետևյալ կերպ՝ հեռացնում են սուկին, որից հետո առանձնացնում են գոտկամասը և հետևի ոտքը: Գոտկամասից միսը կտրում են ողնաշարի ուղղությամբ և հանում ամբողջական շերտով: Ստացված փափուկ միսը բաժանում են բարակ եզրի, կողամասի և փորատակի:

Հետևի ոտքից հեռացնում են կոնքոսկրը, միսը կտրում են երկարությամբ, կոնք-

ոսկրի ուղղությամբ և առանձնացնում են հետևյալ ոսքի ներքին մասը: Հետևանքից ստանում են նաև ազդրամասի վերին, կոնքային և արտաքին հատվածները:

Մսի մշակումից հետո կորուստները կազմում են՝ I կարգ -26%, II կարգ -32%:



- 1 - վզամաս, 2 - թիակամաս, 3 - կրծքամաս,
- 4 - կողամաս, 5 - հաստ եզր, 6 - բարակ եզր,
- 7 - սուկի, 8 - փորատակ, 9 - ազդրամասի վերին հատված, 10 - ազդրամասի արտաքին հատված, 11 - ազդրամասի կոնքային հատված, 12 - ազդրամասի ներքին հատված, 13 - սրունք

ՈՍԿՐԱԶԱՏՈՒՄ ԵՎ ԶԼԱԶԱՏՈՒՄ

Ոսկրազատումը կատարում են այնպես, որ ոսկորների վրա միս չմնա, իսկ ստացված փափուկ մսի կտորները պետք է չունենան խորը կտրվածքներ (10 մմ ոչ ավելի):

Զլազատման ժամանակ հեռացնում են ջլերը, կոպիտ թաղանթները, կրճիկները և ավելորդ ճարպը, ինչպես նաև մսակտորների եզրերի թաղանթները:

ՄՍԻ ՏԵՍԱԿԱՎՈՐՈՒՄ

Սուկին մսեղիքի ամենանուրբ մասն է, օգտագործվում է խոշոր, բնական բաժնային և մանր կտորներով տապակման համար:

Հաստ և բարակ եզրերից նույնպես պատրաստում են կիսապատրաստուկներ տապակման համար:

Ազդրի արտաքին և ներքին հատվածներն օգտագործում են խոշոր և բաժնային կտորներով շոգեխաշման, ինչպես նաև բաժնային և մանր կտորներով տապակման համար, իսկ ազդրի արտաքին և կոնքային հատվածները՝ խոշոր, բաժնային, մանր կտորներով եփման և շոգեխաշման համար:

Վզամասից, փորատակից, կողամասից պատրաստում են աղացած կիսապատրաստուկներ, քանի որ այդ մասերը պարունակում են 80% շարակցական հյուսվածք: Թիակամասը, ենթաթիակամասը, կրծքամասը, կողամասն օգտագործում են մանր կտորներով տապակման համար:

ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

Կիսապատրաստուկների պատրաստումը ներառում է հետևյալ գործողությունները՝ կտրատում, ծեծում, թաթախում, գիրուցում, մարինացում:

Կտրատում: Միսը կտրում են հյուսվածքներին հակառակ՝ ուղիղ կամ 40-45° անկյան տակ, որպեսզի բաժնային կտորները քիչ դեֆորմացվեն և ունենան գեղեցիկ տեսք:

Ծեծում: Ծեծելու հետևանքով փխրվում է շարակցական հյուսվածքը, հարթանում է կտորների մակերեսը և մսակտորը ձեռք է բերում որոշակի ձև:

Թաթախում: Բաժնային կտորները պաքսիմատապատում կամ ալրապատում են կեղևի առաջացման և կիսապատրաստուկների հյութալիության պահ-

պանման համար:

Գիրուցում: Միսը գիրուցում են հյութալիության բարձրացման, համային և բուրումնավետ հատկանիշների լավացման համար:

Մարինացում: Մարինացնում են մսի մանր և բաժնային կտորները: Մարինացումը նպաստում է շարակցական հյուսվածքի փափկեցմանը և մսին տալիս է հաճելի համ և բուրմունք:

Ըստ չափերի տարբերում են խոշոր, բաժնային և մանր կտորներով մսից կիսապատրաստուկներ: Սուկին բաժանվում է 3 հատվածի՝ հաստ, միջին և բարակ: Յուրաքանչյուր հատվածից պատրաստում են համապատասխան կիսապատրաստուկ:

ԽՈՇՈՐ ԿՏՈՐՆԵՐՈՎ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐ

Ռոստբիֆ: Պատրաստում են ամբողջական սուկիից, հաստ և բարակ եզրերի փափուկ մսից:

Շոգեխաշած միս: Պատրաստում են հետևի ոտքի վերին, ներքին, կողքի և արտաքին հատվածներից՝ 1,5-2,5 կգ քաշով:

Գիրուցած միս: Պատրաստում են հետևի ոտքի վերին, ներքին, կողքի և արտաքին հատվածներից՝ 1,5-2,5 կգ քաշով, գիրուցում են հյուսվածքների ուղղությամբ 45° անկյան տակ՝ գազարով, սպիտակ արմատիկներով և շափկով:

ԲԱԺՆԱՅԻՆ ԿՏՈՐՆԵՐՈՎ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐ

Բիֆշտեքս: Պատրաստում են սուկիի հաստ մասից, կտորը կտրում են ուղիղ անկյան տակ 2-3 սմ հաստությամբ և ծեծում են: Մեկ բաժինը ներառում է 1 կտոր:

Ֆիլե: Սուկիի միջին մասից ուղիղ անկյան տակ կտրում են 4-5 սմ լայնության կտորներ, տալիս են կլորավուն ձև: 1 բաժինը ներառում է 1 կտոր:

Լանգետ: Պատրաստում են սուկիի բարակ մասից, կտրում են 1-1,5 սմ հաստությամբ կտորներով 40-45° անկյան տակ, թեթևակի ծեծում են: 1 բաժինը ներառում է 2 կտոր:

Անտրեկոտ: Պատրաստում են հաստ և բարակ եզրերից, կտրում են 1,5-2 սմ հաստությամբ կտորներով, ծեծում են, տեղ-տեղ կտրատում են ջլերը և թաղանթները: Անտրեկոտն ունի օվալաձև-երկարավուն տեսք:

Ռոմշտեքս: Պատրաստում են հաստ և բարակ եզրերից, հետևի ոտքի վերին և ներքին մասից 1,5-2 սմ հաստությամբ կտորներով, ծեծում են, համեմում աղով և պղպեղով, լեզոնապատում և պաքսիմատապատում են:

ՄԱՆՐԱԿՏՈՐ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐ

Բեֆստրոգանով: Կտրատում են հաստ և բարակ եզրերից, հետևի ոտքի փափուկ մսից, սուկիից 1-1,5 սմ հաստությամբ կտորներով, ծեծում են, մինչև հաստությունը դառնա 0,5 սմ և կտրատում են 3-4 սմ երկարությամբ, 5-7գ քաշով կտորներով:

Մոսկովյան խորոված: Պատրաստում են սուկիից, կտրատում են խորանարդաձև կտորներով՝ 30-40 գ քաշով և թեթևակի ծեծում են: Խոզի ճարպը կտրատում են խորանարդաձև, սոխը՝ օղակաձև: Շարում են շամփրածողի վրա

միս, ճարպ, սոխ հերթականությամբ:

Գուլյաշ: Պատրաստում են կրծքամսից, թիակից, միսը կտրատում են 20-30 գ կտորներով:

Մանրակտոր կիսապատրաստուկներ՝



Բեֆստորոգանով



Գուլյաշ

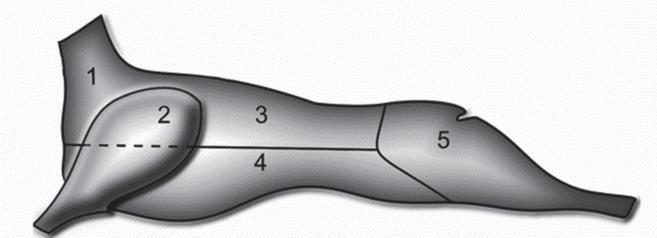
ՈՋԻԱՐԻ ԵՎ ԽՈՋԻ ՄԱՆԴԻՔԻ ՄԱՆԱՏՈՒՄ

Ոջխարի մսեղիքը բաժանում են 2 կեսի՝ առջևի կիսամսեղիք (մինչև կոնքոսկրը) և հետևի կիսամսեղիք: Ոջխարի երիկամները հեռացնում են: Առջևի կիսամսեղիքը բաժանում են հետևյալ մասերի՝ թիակամաս, վզամաս, կողամաս և կրծքամաս: Սկզբից առանձնացնում են թիակները, հետո՝ վիզը՝ վերջին վզային ողի գծով: Մնացած մասից ողնաշարի ուղղությամբ երկու կողմից կտրում են փափուկ միսը, հանում են ողնաշարը, ջարդում կրծքոսկրը և ստանում են 2 կես: Ստացված կեսերը դնում են սեղանին՝ ներքին կողմը դեպի դուրս, կատարում են կտրվածք կողերին հակառակ ուղղությամբ այնպես, որ կողամասի լայնությունը ամբողջ երկարությամբ հավասար ստացվի (կողամասի կողերի երկարությունը պետք է լինի 8 սմ-ից ոչ ավելի), այնուհետև կտրում են կողոսկրերը և առանձնացնում կողամասը կրծքամասից: Վզից հանում են փափուկ միսը՝ կատարելով կտրվածք ողերի ուղղությամբ: Թիակը ոսկրազատում են նույն տավարի մսի նման, մաքրում են ջլերից և կոպիտ շարակցական հյուսվածքից: Թաղանթները արտաքին կողմից չեն հանում:

Կողամասի արտաքին կողմից հեռացնում են ջլերը, իսկ կրծքամասի եզրից կտրում են ջլոտ միսը:

Հետևանապը ողերի ուղղությամբ բաժանում են 2 մասի: Հետևի ոտքերի ոսկրազատումը կատարվում է տավարի մսեղիքի նման:

Ոջխարի մսեղիքից մասնատման և ոսկրազատման հետևանքով ստանում են հետևյալ մասերը՝ թիակամաս, վզամաս, մեջքամաս, կրծքամաս, կողամաս և ազդրամաս:



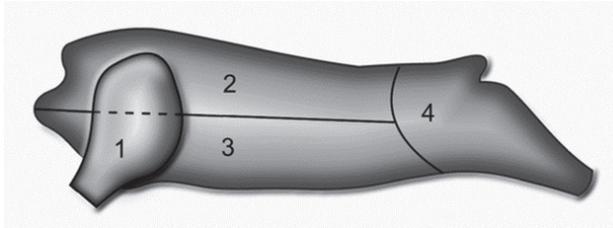
1 - վզամաս, 2 - թիակամաս, 3 - մեջքամաս, 4 - կրծքամաս, 5 - ազդրամաս

Ոչխարի մսեղիքի նախնական մշակումից կորուստները կազմում են I կարգ 23,4 %, II կարգ՝ 24,5 %:

ԽՈՋԻ ՄՍԵՂԻՔԻ ՄԱՍՆԱՏՈՒՄԸ

Մսեղիքը կամ կիսամսեղիքը կոնքոսկրի մոտից բաժանում են առաջամասի և հետևամասի:

Առաջամասից առանձնացնում են թիակները: Ճարպոտ խոզի մսեղիքի մեջքի կողմից կտրում են ճարպը՝ փափուկ մսի վրա թողնելով 1 սմ ոչ ավելի ճարպ: Մնացած մասը ողնաշարի ուղղությամբ բաժանում են 2 մասի և առանձնացնում կրծքամասը: Այնուհետև առանձնացնում են վզամասը և կողամասը: Հետևամասը բաժանում են 2 կոնքամասի և կատարում են ոսկրազատում: Խոզի մսեղիքի մասնատման հետևանքով ստանում են թիակամաս, կողամաս, կրծքամաս, վզամաս, կոնքամաս և ենթամաշկային ճարպ: Մշակման արդյունքում կորուստները կազմում են 13%:



1 - թիակամաս, 2 - մեջքամաս, 3 - կրծքամաս, 4 - ազդրամաս

ՈՉԽԱՐԻ ԵՎ ԽՈՋԻ ՄՍԻՑ ԲԱԺՆԱՅԻՆ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐ

Խոզի և ոչխարի մսից բնական կոտլետ: Կիսապատրաստուկը պատրաստում են կողամասից (13-րդից մինչև 6-րդ կողը): Կողամասը դնում են կողերը դեպի վեր և կտրատում են կտորների (45° անկյան տակ) կողոսկրի հետ միասին: Կտորներին կողի ուղղությամբ կտրվածք են անում 2-3 սմ խորությամբ, ոսկորն այդ մասում մաքրում են, կոտլետը թեթևակի ծեծում են:

Ծեծած կոտլետներ: Կիսապատրաստուկը ստանում են կողամասից: Բաժնային կտորները կողոսկրի հետ կտրում են 45° թեքությամբ, այնուհետև միսը ծեծում են, համեմում են աղով և պղպեղով, լեզոնապատում և պաքսիմատապատում են:

Էսկալոպ: Ստանում են կողամասից՝ 1,5-2 սմ հաստությամբ առանց կողոսկրերի կտոր, ծեծում են, ջլերը կտրատում:

Ծեծած շիցեղ: Կիսապատրաստուկը պատրաստում են ազդրի փափուկ մսից կամ կողամասից՝ առանց կողոսկրերի, 1,5-2 սմ հաստությամբ կտորներով: Համեմում են աղով և պղպեղով, լեզոնապատում են և պաքսիմատապատում:

ՄԱՆՐԱԿՏՈՐ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐ

Խորովածի համար կտորները վերցնում են կողամասի և ազդրի փափուկ մսից (ոչխարի) և մարինացնում: Մսի կտորները դարսում են չօքսիդացվող ամանի մեջ, ցողում են կիտրոնի հյութով, ավելացնում կտրատած սոխ, աղ, պղպեղ, մաղադանոս, ամբողջը խառնում են և թողնում 4-5 ժամ սառնարանում:

ՄՍԻՑ ԿՈՏԼԵՏԱՅԻՆ ԶԱՆԳՎԱԾԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Կոտլետային զանգվածի պատրաստման համար օգտագործում են տավարի վզամասի փափկամիսը, փորատակը, խոզի մշակումից մնացած կտրատվածքները, ոչխարի վզամասի փափկամիսը: Ճիշտ է օգտագործել ավելի բոված կենդանիների միսը մինչև 10% յուղայնությամբ:

Ջերից մաքրելուց հետո միսը կտրատում են և անցկացնում մսաղացով: Ավելացնում են ջրի կամ կաթի մեջ թրջած հաց, աղ, պղպեղ, լավ խառնում են, կրկին անցկացնում են մսաղացով և ծեփում, որի հետևանքով զանգվածը հագեցնում է օդով, դառնում է ավելի համասեռ, իսկ արտադրանքը ստացվում է փքուն:

1 կգ մսին հարկավոր է 250 գ հաց, 300 գ ջուր կամ կաթ, 20 գ աղ, 1 գ պղպեղ:

Կոտլետային զանգվածից պատրաստում են հետևյալ կիսապատրաստուկները՝ կոտլետներ, կոլոլիկներ, շնիցել, ռուլետ և այլն:

Կոտլետներ: Կոտլետային զանգվածից ձևավորում են մոտ 57-60 գ քաշով գնդեր, պաքսիմատապատում են, տալիս օվալաձև տափակ տեսք (2-2,5 սմ հաստությամբ, 10-12 սմ երկարությամբ և 5 սմ լայնությամբ):

Կոլոլիկներ: Կոտլետային զանգվածից ձևավորում են 57-60 գ քաշով գնդեր, պաքսիմատապատում են, տալիս են կլոր տափակ տեսք (2-2,5 սմ հաստությամբ, 6 սմ տրամագծով): Կոտլետները և կոլոլիկները կարելի է պատրաստել՝ ավելացնելով զանգվածին գլուխ սոխ կամ սխտոր: Այս դեպքում կիսապատրաստուկները պետք է անմիջապես ենթարկել ջերմային մշակման, քանի որ կոտլետային զանգվածը ձեռք է բերում գորշ գույն, նաև վատանում է նրա որակը:

Շնիցել (աղացած): Կոտլետային զանգվածը պատրաստում են հացի քիչ քանակությամբ (1 կգ մսին՝ 200 գ հաց), ձևավորում են 1 սմ հաստությամբ օվալաձև-տափակ տեսքով:

Լցոնած կոլոլիկ: Կոտլետային զանգվածը պատրաստում են ինչպես շնիցելին, ձևավորում են 1 սմ հաստությամբ կլորակների տեսքով, մեջտեղում դնում են լցոնը, ձևավորում են կարկանդակի նման և պաքսիմատապատում: Որպես լցոն օգտագործում են խաշած կտրտված ձվից, բոված սոխից, մաղադանոսից պատրաստած զանգված, ավելացնելով աղ և պղպեղ:

Լյուլա-քյաբաք պատրաստում են աղացած ոչխարի մսից: Թիակի կամ ազդրամասի փափուկ միսը կտրատում են, ավելացնում գլուխ սոխ, ոչխարի ճարպ, աղում 2-3 անգամ, ավելացնում աղ, պղպեղ և լավ խառնում (կարելի է ավելացնել նաև կիտրոնաթթու): Զանգվածը դնում են սառնարանում՝ 2-3 ժ մարինացման համար, որից հետո ձևավորում են և կպցնում շամփրաձողերին:

ԵՆԹԱՄԱՍԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Ենթամասամթերքներին են պատկանում ուտելի ներքին օրգանները, ինչպես նաև գլուխը, ոտքերը, պոչը: Ենթամասամթերքներից ավելի արժեքավոր են համարվում լեզուն, լյարդը, ուղեղը, երիկամները: Նրանք պարունակում են մինչև 18% սպիտակուց, հարուստ են վիտամիններով, երկաթի և ֆոսֆորի աղերով: Լեզուն և սիրտը պարունակում են մինչև 17% ճարպ:

Ենթամասամթերքները բաժանվում են երկու կատեգորիայի.

I կատեգորիային են պատկանում լյարդը, երիկամները, լեզուն, ուղեղը, սիրտը, կրծքագեղձը, տավարի և ոչխարի պոչերը:

II կատեգորիային են պատկանում խոզի, տավարի, ոչխարի գլուխները, խոզի և տավարի ոտքերը, խոզի պոչը, ստամոքսը, թոքը, շրթունքները: Ենթամասամթերքները պատկանում են շուտ փչացող մթերքների դասին: Ուստի պետք է մանրակրկիտ ստուգել նրանց բարորակությունը և շատ արագ մշակել: Խոշոր և մանր անատունների գլուխները սննդի օբյեկտներում հիմնականում ընդունվում են մշակված:



Լյարդ

Երիկամներ

Լեզու

Սիրտ

Ոտքերը նույնպես ստանում են մաքրած վիճակում, լվանում են, բաժանում երկարությամբ երկու մասի և 3-4 ժամ պահում են սառը ջրի մեջ:

Ուղեղը թրջում են սառը ջրում, թողնում 1-2 ժամ արյունից մաքրվելու և թաղանթների ուռչելու համար: Չհանելով ջրից՝ թաղանթները զգուշությամբ հեռացնում են:

Լյարդից հեռացնում են լեղածորանները և արյունատար անոթները, լվանում են սառը ջրում, հեռացնում թաղանթը:

Տավարի երիկամները մաքրում են ճարպից՝ մի կողմից կտրում են երկարությամբ և հեռացնում են թաղանթը ճարպի հետ միասին: Այնուհետև երիկամները թրջում են սառը ջրում 3-4 ժամ յուրահատուկ հոտը վերացնելու համար: Տավարի, խոզի և հորթի երիկամներից հեռացնում են ավելորդ ճարպը, թողնելով 0,5 սմ ոչ ավելի շերտ, լվանում են և թրջում:

Լեզուն մաքրում են և լավ լվանում սառը ջրով:

Ստամոքսը շրջում են, լվանում, 8-12 ժամ թողնում սառը ջրում՝ պարբերաբար փոխելով ջուրը: Հետո եռջրում են, մաքրում լորձաթաղանթը և թրջում են մինչև հոտի լիովին վերանալը՝ ջուրը փոխելով 2-3 անգամ:

Սիրտը կիսում են 2 մասի, հեռացնում մակարդված արյունը, 1-3 ժամ թողնում են սառը ջրում և լվանում մի քանի անգամ:

Թոքը լվանում են, բաժանում մասերի, որից հետո նորից լվանում են:

Պոչը կտրատում են մասերի, լվանում և թողնում են 5-6 ժամ սառը ջրում:

ՄՍԻՑ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ

Մսից կիսապատրաստուկները պահպանում են 6°C-ից ոչ ավելի ջերմաստիճանում: Խոշոր կտորներով կիսապատրաստուկները դարսում են մեկ շարքով և պահպանում են 48 ժամից ոչ ավելի: Բաժնային կիսապատրաստուկները դարսում են 30° թեքությամբ, պահպանում են 36 ժամից, պաքսիմատապատածները՝ 24 ժամից ոչ ավելի: Մանրակտոր կիսապատրաստուկները դարսում են 5 սմ հաստությամբ շերտով և պահպանում 24 ժամ, մսի լցոնը՝ 6 ժամից ոչ ավելի, կոտլետային զանգվածը՝ 6-8°C-ում 12 ժամից ոչ ավելի:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչպե՞ս են կատարում սառեցրած մսի հալեցումը:
2. Ինչպե՞ս են կատարում տավարի, ոչխարի և խոզի մսեղիքների խոհարարական մասնատումը:
3. Ինչպե՞ս են կատարում ենթամսամթերքների նախնական մշակումը:
4. Ի՞նչ կիսապատրաստուկներ են պատրաստում տավարի սուկիից:
5. Ինչպե՞ս են պատրաստում կիսապատրաստուկներ տավարի հաստ և բարակ եզրերից:
6. Ինչպե՞ս են պատրաստում մսից կոտլետային զանգված:
7. Ի՞նչ պայմաններում են պահպանում մսից կիսապատրաստուկները:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔ

1. Կազմել կոտլետային զանգվածի պատրաստման տեխնոլոգիական սխեման:
2. 1 բաժին անտրեկոտի անզուտ քաշը 200 գ է: Որքա՞ն է կազմում գտաքաշը:

ԳԼՈՒԽ 4. ԸՆՏԱՆԻ ԵՎ ՎԱՅՐԻ ԹՌՉՆԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Հանրային սննդի օբյեկտներում ընտանի և վայրի թռչունը օգտագործվում է առաջին, երկրորդ, սառը կերակուրների և տաք խորտիկների պատրաստման համար:

Թռչնամիսը պարունակում է սպիտակուցներ, ճարպեր, վիտամիններ, հանքային և էքստրակտիվ նյութեր, ջուր և համարվում է բարձրարժեք սննդամթերք: Թռչնամսում հիմնական սննդային նյութերի պարունակությունը կախված է նրա բուսականության կատեգորիայից, տեսակից և տարիքից: Ճարպի պարունակությունը մատղաշ թռչնամսի մեջ զգալիորեն քիչ է, քան ծեր թռչնամսինը: Սպիտակուցների բարձր պարունակությունը բնորոշ է հնդկահավի (19,5-21,6%) և հավի (18,2-20,8%) մսերին, ճարպինը՝ սագերի և բադերի մսին (24-39%):

Վայրի թռչնամսին բնորոշ է սպիտակուցների բարձր և ճարպերի ցածր պարունակություն: Հավերի և հնդկահավերի մսի գույնն ավելի բաց է, քան բադինը և սագինը: Կրծքամիսը և թևերի միսը սպիտակ են, իսկ մնացած մասերինը՝ մուգ կարմիր: Ըստ սննդային արժեքի սպիտակ միսը համարվում է ավելի բարձրարժեք, քան կարմիրը՝ սպիտակուցների պարունակության հաշվին, իսկ ըստ ճարպի պարունակության կարմիր միսը ավելի բարձրարժեք է, քան սպիտակը: Թռչնամսի յուրահատուկ համը և հոտը պայմանավորված են էքստրակտիվ նյութերի պարունակությամբ:

Հանրային սննդի օբյեկտներում ընդունվում են ընտանի թռչուններ՝ հավ, ճուռ, հնդկահավ, բադ, սագ և վայրի թռչնի որոշ տեսակներ (լոր, խլահավ): Ընտանի թռչուններն ընդունվում են առանց փետուրների, թարմ, սառեցրած, պաղեցրած, փոքրտիքը լրիվ մաքրած կամ կիսամաքրած: Ընտանի թռչնի խոհարարական օգտագործումը կախված է թռչնի տեսակից, հասակից և գիրությունից: Մատղաշ հավը կամ ճուռը կարելի է օգտագործել տապակած կամ եփած՝ երկրորդ կերակրատեսակների համար: Ծեր հավի և աքլորի մսից պատրաստում են աղացած կամ շոգեխաշած կերակուրներ: Բադը և սագը հիմնականում օգտագործում են տապակման և շոգեխաշման համար:

ԹՌՉՆԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Թռչնի մշակումը ընդգրկում է հետևյալ գործողությունները՝ սառեցրած թռչնի հալեցում, խանձում, մասնատում, լվացում, կիսապատրաստուկների պատրաստում: Հալեցումը կատարվում է 8-15°C ջերմաստիճան և 85-90% օդի խոնավություն ունեցող պայմաններում: Մսեղիքը դասավորում են սեղանների կամ թարեքների վրա այնպես, որ իրար չկպչեն կամ կախում են կախիչներից: Հալեցման տևողությունը կազմում է 8-10 ժամ: Հալեցրած թռչունը չորացնում են, տրորում ալյուրով և խանձում: Խանձումը պետք է կատարել այնպես, որ թռչնի մաշկը չվնասվի և չհալչի ենթամաշկային ճարպը:

ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ԹՌՉՆԱՄՍԻ ՁԵՎԱՎՈՐՈՒՄԸ

Թռչնի մսեղիքն ամբողջական օգտագործում են եփման կամ տապակման

համար, կամ պատրաստում են բաժնային կիսապատրաստուկներ:

Ամբողջական օգտագործման համար նախատեսված մսեղիքին նախապես տալիս են կոկիկ և գեղեցիկ տեսք, որպեսզի ապահովեն ջերմային մշակման հավասարաչափություն, նաև պատրաստի կերակուրի որակյալ ապրանքատեսք:

Գոյություն ունի թռչնի մսեղիքի ձևավորման մի քանի եղանակ:

I-Մսեղիքի փորի մասում երկու կողմից կտրվածքներ են անում և դրանց մեջ տեղադրում ոտքերի վերջույթները:

Վզի մաշկով ծածկում են պարանոցային անցքը, թևերը շրջում են դեպի մեջքն այնպես, որ պահեն պարանոցի մաշկը: Այս տարբերակով ձևավորում են հավը, ճուտը, հնդկահավը եփման, բաղը և սագը՝ տապակման համար:

II-Թռչնի մսեղիքը ամբողջական օգտագործման համար կարելի է ձևավորել խոհարարական թելի և ասեղի օգնությամբ, այսինքն՝ թռչնի ոտքերը և թևերն ամրացնել մարմնին:



Ամբողջական օգտագործման համար թռչնի մսեղիքի ձևավորում

ԹՌՉՆԱՄՍԻՑ ԿԻՍԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

Թռչնից պատրաստում են ամբողջական, բաժնային մանր կտորներով և աղացած կիսապատրաստուկներ:

Բաժնային կիսապատրաստուկներ: Դրանց են պատկանում բնական, ալրապատված լցոնված և կիկյան կոտլետները: Այս կիսապատրաստուկների պատրաստման համար օգտագործում են թռչնի ֆիլեն:

Ֆիլեն առանձնացնում են հետևյալ կերպ՝ մշակված մսեղիքը մեջքով դնում են դեպի ներքև, աճուկի մասում դանակով կտրվածք են անում: Հետո մարմնի միսը կտրում երկարությամբ, ոսկրերը ջարդում են, ապա հանում փափուկ միսը: Ստացված ֆիլեն կազմված է երկու մասից՝ մեծ (արտաքին մկան) և փոքր (սերքին մկան): Փոքր ֆիլեն անջատում են մեծից և հեռացնում ջլերը, թաղանթը: Մեծ ֆիլեի վրա երկարությամբ կտրվածք են անում կամ հեռացնում են չոր ջլերը և միսը կտրվածքի ուղղությամբ շուռ են տալիս: Ոսկորը մաքրում են մաշկից, մկանային հյուսվածքներից, այնուհետև ջարդում են այն, թողնելով 3-4 սմ:

Բնական կոտլետներ: Ջլերից մաքրած ուսուկրով ֆիլեի վրա 2-3 տեղ կտրվածքներ են անում: Կտրվածքում դնում են փոքր ֆիլեն, մեծ ֆիլեի եզրերը ծալում են դեպի մեջտեղը: Արտադրանքին տալիս են օվալաձև տեսք:

Ալրապատած կոտլետներ: Պատրաստում են բնական կոտլետ, լեզոնապատում են և ալրապատում:

Շնիցել: Մեծ ֆիլեից հեռացնում են ուսուկրը, ֆիլեն մաքրում են ջլերից: Մեծ և փոքր ֆիլեները թեթևակի ծեծում են, մեծ ֆիլեի վրա դնում փոքր ֆիլեն, տալիս օվալաձև տեսք, լեզոնապատում և թաթախում են բարակ կտրտած չորահացի մեջ:

ԿԻԵՎՅԱՆ ԿՈՏԼԵՏ: Մեծ ֆիլեն բացում են, թեթևակի թակում, տեղ-տեղ

կտրատում ջլերը, դնում են վրան փոքր ֆիլեն, սառեցրած կանաչ կամ սովորական կարագ, բարձրացնելով մեծ ֆիլեի եզրերը՝ փակում են կոտլետը, տալիս օվալաձև տեսք, կրկնակի լեզոնապատում և պաքսիմատապատում են և մինչև տապակելը պահպանում սառնարանում:

Թռչնամսից կոտլետային զանգվածի պատրաստումը: Կոտլետային զանգվածի համար օգտագործում են հավի և հնդկահավի միսը: Փափկամիսն անցկացնում են մսաղացով, ավելացնում են կաթի մեջ թրջած հաց, աղ, կարագ, լավ խառնում են, կրկին անցկացնում մսաղացով:

1 կգ թռչնի մսի համար հարկավոր է 250 գ հաց, 300 գ կաթ, 50 գ կարագ, 20 գ աղ: Կոտլետային զանգվածից պատրաստում են կոտլետներ, ռուլետ, կոլոլիկներ:

ԹՌՉՆԻ ՄՆՆԴԱՅԻՆ ԹԱՓՈՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Թռչնի մնացորդներից օգտագործում են գլուխը, վիզը, կատարը, թևիկների վերջույթները, ոտքերը, սիրտը, ստամոքսը, մաշկը: Վայրի թռչնի մնացորդներից օգտագործում են միայն վիզը:

Գլուխը, կատարը, ոտքերը, վիզը օգտագործում են արգանակների և դոնդոլների պատրաստման համար: Ստամոքսը կիսում են, հեռացնում պարունակությունը, թաղանթը և լավ լվանում են: Օգտագործում են պաշտետների, խյուս ապուրների պատրաստման համար: Սիրտը կիսում են և լվանում:

Թռչնամսից կիսապատրաստուկները պահպանում են 5°C ջերմաստիճանում 36 ժամից ոչ ավելի:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

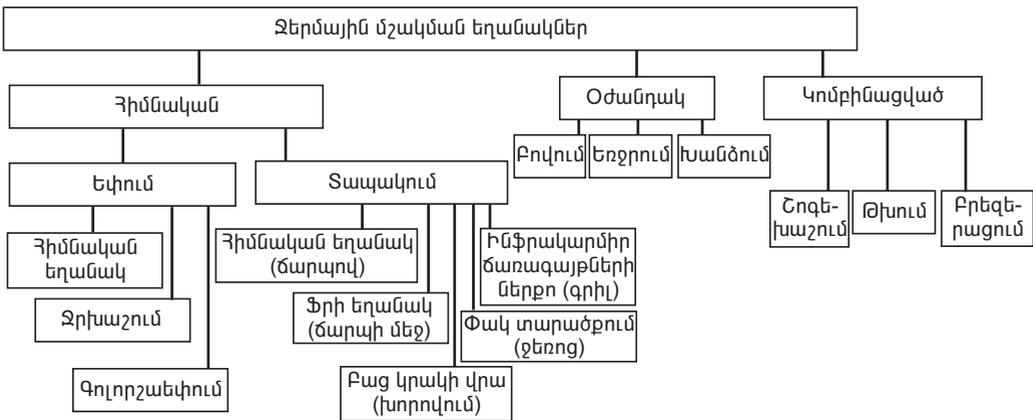
1. Ինչպե՞ս են կատարում թռչնի նախնական մշակումը:
2. Ինչպե՞ս են ստանում թռչնի ֆիլե:
3. Ինչպե՞ս են պատրաստում կիկյան կոտլետի կիսապատրաստուկը:
4. Ինչպե՞ս են պատրաստում թռչնամսից կոտլետային զանգված:
5. Ինչպե՞ս են մշակում թռչնի ենթամսամթերքները:

ԲԱԺԻՆ II

ԳԼՈՒԽ 5. ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Մթերքի ջերմային մշակումը համարվում է խոհարարական արտադրության տեխնոլոգիական ընթացքի հիմնական փուլը: Կերակրատեսակների պատրաստումը մեծամասամբ կապված է ջերմային մշակման հետ, որի շնորհիվ մթերքները փափկում են և հեշտ են յուրացվում: Ջերմային մշակման արդյունքում մթերքը ձեռք է բերում նոր համ և բուրմունք: Բացի դրանից, ջերմային մշակումը մանրէազերծում է մթերքը: Որպեսզի կրճատվեն կարևոր սննդային նյութերի կորուստները, յուրաքանչյուր մթերքի համար պետք է ընտրել ջերմային մշակման ճիշտ եղանակ:

Ջերմային մշակման եղանակները բաժանվում են երկու խմբի՝ հիմնական և օժանդակ:



ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Ջերմային մշակման հիմնական եղանակներն են եփումը և տապակումը:

Եփումը կարող է կատարվել շատ հեղուկով (ջուր, արգանակ, կաթ), քիչ հեղուկով, գոլորշիով (մթնոլորտային կամ բարձր ճնշման տակ): Հիմնական եղանակով եփումը կատարում են կաթսաներում: Սննդարար նյութերի կորուստների նվազեցման համար հեղուկի քանակը վերցնում են այնքան, որ մթերքը լրիվ ծածկվի: Ավելի շատ հեղուկ են վերցնում միայն այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է մթերքից դուրս բերել մեծ քանակությամբ լուծվող նյութեր (օր.՝ երիկամներից, որոշ տեսակի սնկերից):

Եփումը պետք է կատարել մարմանոց կրակի վրա: Եթե կերակրատեսակի պատրաստումը պահանջում է ավելի ցածր ջերմաստիճան, քան եռման ջերմաստիճանը, ապա օգտագործում են մարմիտներ: Բարձր ճնշման տակ մթերքը շատ արագ է հասնում պատրաստի վիճակի: Այդպիսի պայմաններ են ապահովում ավտոկլավները կամ արագ եփող կաթսաները:

Քիչ ջրով եփման կամ ջրխաշման դեպքում հեղուկի քանակը պետք է կազմի կաթսայի մեջ դարսած մթերքի բարձրության 1/3 մասը: Այս եղանակը հիմնականում կիրառվում է բարձր խոնավություն ունեցող մթերքի պատրաստման դեպքում: Որոշ մթերքներ ջրխաշում են առանց որևիցե հեղուկի՝ սեփական հյութով: Ջրխաշումը պետք է կատարվի միայն փակ կափարիչով կաթսաներում, քանի որ հեղուկից դուրս մնացած մթերքի մասը եփվում է առաջացած գոլորշու հաշվին:

Պետք է նշել, որ այս եղանակով պատրաստելիս սննդանյութերի կորուստները զգալիորեն քիչ են, քան շատ ջրով եփման դեպքում:

Գոլորշաեփման ժամանակ այդ նյութերի կորուստներն ավելի քիչ են, քանի որ մթերքը չի շփվում անմիջապես հեղուկի հետ:

Այս եղանակով կարելի է եփել ձուկը, բանջարեղենը, աղացած մսից կերակրատեսակները՝ օգտագործելով երկհարկանի ցանցով կաթսաներ կամ գոլորշաեփ կաթսաներ:

ՏԱՊԱԿՈՒՄ

Տարբերում են տապակման հետևյալ եղանակները՝ հիմնական (քիչ ճարպով), ֆրի (շատ ճարպով), բաց կրակի վրա կամ խորովում, փակ տարածությունում (տապակման պահարաններում և ջեռոցում), ինֆրակարմիր ճառագայթների ազդեցության տակ:

Հիմնական եղանակով տապակելիս ճարպի քանակը պետք է կազմի մթերքի ծավալի 15%-ը: Այս դեպքում ճարպը տաքացնում են մինչև 150-160°C: Մթերքը տապակում են երկու կողմից, ինչի հետևանքով մակերեսը ջրազրկվում է և ծածկվում կեղևով:

Մեծ քանակությամբ ճարպի մեջ տապակելիս ճարպի քանակը պետք է լինի մթերքից 8-10 անգամ ավելի: Այս դեպքում օգտագործվում է միայն բուսական յուղ, որը տաքացվում է մինչև 175-180°C:

Ջեռոցում կամ տապակման պահարաններում կարելի է պատրաստել ձկից, մսից, թռչնից խոշոր կտորներով կերակուրներ, նաև ալրային արտադրանք:

Բաց կրակի վրա պատրաստում են որոշ ազգային կերակրատեսակներ: Այս դեպքում մթերքը անցկացնում են շամփրաձողերի վրա կամ դարսում են ցանցի վրա:

Ինֆրակարմիր ճառագայթների աղբյուր են հանդիսանում բաց և մուգ տաքացուցիչները: Բաց տաքացուցիչները հայելավոր և խողովակավոր լամպերն են: Օրինակ՝ խողովակավոր լամպ է տեղադրված գրիլ ապարատներում: Մուգ տաքացուցիչները էլեկտրական և գազի տաքացուցիչներն են (առանց կրակի):

ՕԺԱՆԴԱԿ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐ

Մթերքների ջերմային մշակման օժանդակ եղանակներն են եռջրումը, բովումը և խանձումը:

Եռջրումը մթերքի ընկղմումն է եռացող ջրի մեջ մի քանի րոպեով կամ վայրկյանով: Այս պրոցեսը կիրառվում է որոշ մթերքները մշակելիս (օրինակ՝ ենթամսամթերքները, թառափածկները և այլն):

Բովումը մթերքի տաքացումն է ճարպով կամ առանց ճարպի: Բովման են են-

թարկում ալյուրը, բանջարեղենը (սոխը, գազարը) սոուսների և ապուրների համար: Ճարպով բովումը պահպանում է արմատապտուղների գունավորող և բուրումնավետ նյութերը, քանի որ նրանք ճարպում լուծվող են: Սոխի բովման հետևանքով կորում է նրա սուր համը և հոտը, բայց եթերային նյութերը պահպանվում են: Նախնական մշակման ժամանակ խանձում են թռչունների, խոճկորների և այլ մազածածկոյթ ունեցող մթերքների մաշկը:

ԿՈՄԲԻՆԱՑՎԱԾ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐ

Կոմբինացված եղանակները մթերքներին տալիս են յուրահատուկ բուրմունք և հյութալիություն: Դրանք են շոգեխաշումը և **բրեզիրացումը**: Շոգեխաշելու դեպքում մթերքը թեթևակի տապակում են, որից հետո շոգեխաշում սոուսով կամ արգանակով: Բրեզիրացման ժամանակ մթերքը սկզբից եփում են քիչ ջրով կամ արգանակով, որից հետո տապակում են:

Մթերքներում կորուստների նորմերը ջերմային մշակման ժամանակ

Պատրաստուկների, կիսաֆաբրիկատների անվանումը	Ջերմային մշակման եղանակը	Կորուստները ջերմ. մշակման ժամանակ %
Եփած միս (տավար)		39
Եփած միս (ոչխար)		36
Եփած միս (խոզ)		40
Եփած միս (հորթ)		36
Խոշոր կտորով շոգեխաշած միս (տավար)		40
Խոշոր կտորով շոգեխաշած միս (ոչխար)		37
Շոգեխաշած միս (խոզ)		32
Բաժնային կտորներով տապակած միս		37
Բաժնային կտորներով տապակած միս (պաքսիմատապատած)		27
Տապակած միսը մանր կտորներով		37
Մանր կտորներով շոգեխաշած միս		37
Բիֆշտեքս աղացած		30
Շնիցել աղացած		27
Կոտլետային զանգվածից՝ արտադրանք		19
Կոտլետ գոլորշաեփ		12

Եփած թռչուն (ամբողջական հավ)		28
Տապակած թռչուն (ամբողջական)		31
Կիկյան կոտլետ		12
Արտադրանք կոտլետային զանգվածից		20
Կարտոֆիլ	Եփած	3
Կարտոֆիլ	Գոլորշաեփ	6
Կաղամբ	Ջրխաշած	10
Կաղամբ	Շոգեխաշած	21
Գազար	Եփած	8
Ճակնդեղ	Եփած	5
Ջրխաշած, եփած ձուկ		18-20
Եփած թառափ		15
Տապակած թառափ		16

ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ՄԹԵՐՔՆԵՐՈՒՄ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մարդուն կենսական էներգիայով են ապահովում սպիտակուցները, ճարպերը, ածխաջրերը, հանքային նյութերը, վիտամինները:

Ջերմային մշակման ժամանակ նրանք ենթարկվում են տարբեր փոփոխությունների:

ՍՊԻՏԱԿՈՒՑՆԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: 35-40°C ջերմաստիճանում կատարվում է սպիտակուցների բնափոխում, իսկ 70°C-ից բարձր ջերմաստիճանում՝ մակարդում: Այդ պրոցեսների արդյունքում սպիտակուցները կորցնում են լուծվելու և ջուր պահելու հատկությունը:

Մսի արգանակի եփման ժամանակ ջրին է անցնում սպիտակուցների որոշ մասը: Սպիտակուցները մակարդվում և կուտակվում են արգանակի մակերեսին՝ փաթիլների տեսքով: Եթե եռալուց հետո ջրին աղ են ավելացնում, ապա լուծույթին են անցնում միայն ջրում լուծվող սպիտակուցները: Իսկ աղերում լուծվող սպիտակուցները հիմնականում պահպանվում են մսի մեջ: Ձկան եփման ժամանակ աղն ավելի քիչ է ազդում սպիտակուցների կորստի վրա:

Ձվի սպիտակուցը տաքացման ժամանակ մակարդվում է: Ի տարբերություն մսի և ձկան սպիտակուցների՝ ձվի սպիտակուցը տաքացման ժամանակ ջուր չի արտազատում:

ՃԱՐՊԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: Կենդանական ծագումով մթերքների ճարպը եփման ժամանակ հալվում է: Եփման ընթացքում ճարպը տրոհվում է մանր գնդիկների, ընդ որում որքան ինտենսիվ է կատարվում եռումը,

այնքան շատ ճարպ է տրոհվում: Արգանակի մեջ պարունակվող թթուները և աղերը տարալուծում են ճարպը՝ առաջացնելով գլիցերին և ճարպաթթուներ, որոնք արգանակը դարձնում են պղտոր և տալիս են նրան տհաճ համ և հոտ: Այդ պատճառով միսը պետք է եփել եռման թույլ ռեժիմով, իսկ արգանակի մակերևույթին կուտակված ճարպը՝ պարբերաբար հեռացնել:

Տապակման ժամանակ ճարպը ենթարկվում է ավելի խորը փոփոխությունների: 180°C-ից բարձր ջերմաստիճանում ճարպը տրոհվելով առաջացնում է գազային և խեժառատ նյութեր, որոնք կտրուկ որակազրկում են մթերքը: Պատճառը՝ ծխագոյացումն է: Ուստի տապակումը պետք է կատարել ծխագոյացման ջերմաստիճանից ցածր ջերմաստիճանում:

ԱՄԻԱԶՐԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: Զերմային մշակման ժամանակ ածխաջրերը նույնպես ենթարկվում են փոփոխությունների: Օսլան ջրի հետ տաքացման ժամանակ շրեշանում է՝ առաջացնելով դոնդողային զանգված: Կարտոֆիլի օսլան շրեշանում է նրա մեջ պարունակվող խոնավության հաշվին:

Չոր մթերքների զանգվածի ավելացումը եփման ժամանակ բացատրվում է նրանով, որ շրեշացվող օսլան կլանում է ջուրը: Պտուղների և հատապտուղների շաքարը, ինչպես նաև քաղցրահյութերի եփման ժամանակ ավելացվող շաքարը թթուների ազդեցության տակ տարալուծվում է՝ առաջացնելով պտղաշաքար և գլյուկոզա, որոնք ավելի քաղցր են սախարոզայից:

140°-160°C ջերմաստիճանում շաքարի տաքացման հետևանքով այն տրոհվում է՝ առաջացնելով մուգ գույնի նյութեր:

Այս պրոցեսը կոչվում է կարամելացում, որը տեղի է ունենում մթերքների տապակման ժամանակ:

Բուսական մթերքները ջերմային մշակման ժամանակ փափկում են և հեշտ են յուրացվում: Պատճառն այն է, որ այդ մթերքներում պարունակվող չլուծվող պեկտինային նյութերը վերածվում են լուծվող պեկտինի: Իսկ բուսական բջիջների հիմնական նյութը՝ բջջանյութը, ձեռք է բերում ծակոտկենություն և դառնում է թափանցիկ մարսողական հյութերի համար:

Որոշ մթերքների խոհարարական մշակման ժամանակ կատարվում է նաև շաքարների խմորում: Այս պրոցեսը տեղի է ունենում խմորների, մածուկի, պանրի, գինու արտադրության ժամանակ:

ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆԸ: Խոհարարական մշակման ժամանակ մթերքներում պարունակվող վիտամինները տարբեր ազդեցությունների պատճառով ենթարկվում են որոշակի փոփոխությունների:

B խմբի վիտամինները (B₁, B₂, B₆, B₁₂) ջրում լուծվող են, ուստի մթերքի եփման ժամանակ նրանց մեծ մասը կարող է անցնել եփուկին: Բուսական մթերքների եփման ժամանակ այս խմբի վիտամինների կորուստն ավելի շատ է: Եփուկին են անցնում մինչև 40% B₁ և B₂ վիտամիններ: Որքան քիչ է ջրի քանակը, այնքան քիչ է վիտամինների կորուստը:

C վիտամինը նույնպես ջրում լուծվող է և անկայուն մթերքների խոհարարական մշակման ժամանակ: Այն կարող է քայքայվել թե՛ մեխանիկական, թե՛ ջերմային մշակման ժամանակ: Քայքայման հիմնական պատճառը օքսիդացման պրոցեսն է: Ուստի պետք է հնարավորին չափով կրճատել նրա հպումը

օդի թթվածնի հետ: Օքսիդացման պրոցեսն արագացնում են ծանր մետաղների աղերը (պղինձ, երկաթ) և մթերքներում պարունակվող ֆերմենտները:

Այդ պրոցեսը կանխելու համար պետք է խուսափել մետաղների հետ բանջարեղենի հպումից: Իսկ ֆերմենտների քայքայման համար բանջարեղենը պետք է անմիջապես ընկղմել տաք ջրի մեջ: Մրգերում և բանջարեղենում C վիտամինը պահպանվում է թթու միջավայրում:

A, D, E, K վիտամինները ճարպում լուծվող են: Ջերմային մշակման ժամանակ A վիտամինը հիմնականում պահպանվում է, սակայն անկայուն է թթու միջավայրում: Բուսական մթերքները պարունակում են կարոտին, որն օրգանիզմում վերածվում է A վիտամինի: A վիտամինը և կարոտինը քայքայվում են արևի և լույսի ազդեցությունից:

ՀԱՆՔԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: Ջերմային մշակումից մթերքներում պարունակվող հանքային նյութերը գրեթե չեն ենթարկվում փոփոխությունների: Մթերքի եփման ժամանակ նրանց որոշ մասն անցնում է եփուկին:

ԳՈՒՆԱՎՈՐՈՂ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: Մթերքների գույնը կարող է փոխվել ինչպես ջերմային, այնպես էլ մեխանիկական մշակման ժամանակ:

Խնձորը, տանձը, կարտոֆիլը և որոշ այլ մթերքներ պարունակում են գունավորող նյութեր (կատեխիններ): Կտրատման, մաքրման ժամանակ նրանք օքսիդանում են, հավում են ֆերմենտների հետ և վերածվում մուգ գույնի նյութերի: Այդ ֆերմենտները թթու միջավայրում կորցնում են իրենց ակտիվությունը:

Ճակնդեղի կարմիր գույնը պայմանավորված է նրա մեջ պարունակվող բետանինի առկայությամբ, որը եփման ժամանակ ճակնդեղի գույնը կարող է փոխել: Բետանինը կայուն է թթու միջավայրում:

Տերևաբանջարեղենի կանաչ գույնը պայմանավորված է քլորոֆիլի առկայությամբ: Ջերմային մշակումից այն քայքայվում է՝ առաջացնելով մուգ գույնի նյութեր:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ո՞րն է մթերքների ջերմային մշակման նշանակությունը:
2. Որո՞նք են ջերմային մշակման հիմնական եղանակները:
3. Որո՞նք են ջերմային մշակման օժանդակ և կոմքինացված եղանակները:
4. Ի՞նչ փոփոխությունների են ենթարկվում սպիտակուցները ջերմային մշակման ժամանակ:
5. Ի՞նչ փոփոխությունների են ենթարկվում ածխաջրերը, ճարպերը, վիտամինները և հանքային նյութերը ջերմային մշակման ժամանակ:
6. Ինչո՞ւ է փոխվում մսի գույնը ջերմային մշակման ժամանակ:
7. Ինչո՞ւ է փոխվում մսի և ձկան զանգվածը ջերմային մշակման ժամանակ:
8. Ո՞ր մթերքներն են եռջրում և ի՞նչ նպատակով:

ԳԼՈՒԽ 6. ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Ապուրներն անվանում են նաև առաջին կերակրատեսակներ: Մատուցում են սառը խորտիկներից և կերակրատեսակներից հետո: Քանի որ ապուրների մեծ մասը պատրաստում են էքստրակտիվ նյութերով հարուստ արգանակներով, նրանք ախորժաբեր են և նպաստում են մարսողական համակարգի գործունեությանը: Տարբեր բանջարեղենների առկայությունն ապուրներում հարստացնում է առաջին կերակուրները վիտամիններով, հանքային նյութերով և օրգանական թթուներով:

ԱՊՈՒՐՆԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

Ապուրները դասակարգում են ըստ մատուցման ջերմաստիճանի և ըստ պատրաստման եղանակի:

Ըստ մատուցման ջերմաստիճանի ապուրները լինում են տաք (75–80°C) և սառը (10–14°C):

Ըստ պատրաստման եղանակի՝ համեմված, պարզ, խյուս ապուրներ:

Ապուրները բաղկացած են երկու մասից՝ հեղուկ (հիմք) և պինդ (խավարտը):

Ապուրների համար որպես հեղուկ հանդիսանում են արգանակները, կաթը, կաթնային հյութերը, ձավարեղենի, բանջարեղենի և մրգերի եփուկները: Որպես խավարտ օգտագործվում են զանազան մթերքներ՝ բանջարեղեն, սունկ, ձավարեղեն, ընդեղեն և մակարոնեղեն, ձուկ, միս, թռչուն: Ապուրի պինդ մասը պարունակում է սննդարար նյութեր՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, հանքային նյութեր, վիտամիններ:

Հեղուկ հիմքի կալորիականությունը չնչին է (15–20 կկալ 1 լ արգանակին), սակայն խավարտը բարձրացնում է ապուրների կալորիականությունը:

ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Արգանակը մսի, ոսկորների, թռչնի, ձկան, սնկի եփումից ստացված եփուկն է: Արգանակի համի որակը կախված է մթերքի և ջրի հարաբերությունից, մթերքի մանրեցման աստիճանից և եփման տևողությունից:

Արգանակները լինում են նորմալ և կոնցենտրացված (խիտ): Նորմալ արգանակ ստանալու համար 1 կգ մթերքին հարկավոր է 3.5–4 լ ջուր, իսկ խտացվածի համար՝ 1.25 լ:

Ոսկրային արգանակ: Ոսկրային արգանակը պատրաստում են խողովակավոր, կոնքային, կրծքային և ողնաշարային ոսկորներից: Մանր անասունի ոսկորները նախապես բովում են՝ արգանակի համի լավացման համար:

Նախապատրաստած ոսկորները դնում են կաթսայի մեջ, լցնում են սառը ջուր և հասցնում եռման: Երբ արգանակը սկսում է եռալ, նրա մակերեսից հեռացնում են փրփուրը: Այնուհետև արգանակը եփում են մարմանդ կրակի վրա, փակ կափարիչով: Եփման ընթացքում հեռացնում են ավելորդ ճարպը, քանի որ նրա երկարատև եփումից արգանակը կարող է ձեռք բերել տհաճ համ և հոտ: Տավարի ոսկորների եփման տևողությունը կազմում է 4 ժամ, խոզինը և հորթինը՝ 2–3 ժամ: Եփման ավարտից 30 րոպե առաջ արգանակին ավելացնում են բոված սոխ և սպիտակ ար-

մատիկներ: Պատրաստի արգանակը համեմուն են աղով, որից հետո քանում են:

Մսոսկրային արգանակ: Պատրաստման համար օգտագործում են կրծքա-մասի, թիակի, ենթաթիակամասի 2-2.5 կգ քաշով ոսկորները և միսը:

Ոսկորներին ավելացնում են սառը ջուր, հասցնում են եռման և եփում 2-3 ժամ, այնուհետև ավելացնում են միսը, հասցնում եռման, հեռացնում փրփուրը և եփում՝ պարբերաբար հեռացնելով ավելորդ ճարպը: Մսի եփման տևողու-թյունը 1.5-2 ժամ է: Եփման ավարտից 30 րոպե առաջ արգանակին ավելացնում են բոված սպիտակ արմատիկներ և սոխ: Վերջում համեմուն են աղով, միսը և ոսկորները հանում են, իսկ արգանակը՝ քանում:

Թռչնի արգանակ: Թռչնի արգանակ պատրաստելու համար օգտագործում են թռչնամիսն ամբողջական, թռչնի ենթամթերքները՝ բացի լյարդից, ինչպես նաև մաշկը և ոսկորները: Նախապատրաստած մթերքները դնում են սառը ջրի մեջ, հասցնում եռման, հեռացնում են փրփուրը և եփում մարմանդ կրակով՝ պարբերաբար հեռացնելով ճարպը: 20-30 րոպե հետո ավելացնում են արմա-տիկներ, սոխ և աղ: Եփման տևողությունը 1-2 ժամ է:

Ձկան արգանակ: Ձկան արգանակ պատրաստելու համար օգտագործում են ձուկը և ձկան սննդային թափոնները՝ գլուխը, լողաթևերը, մաշկը, պոչը, ոսկոր-ները: Ձկան թափոնները դնում են կաթսայի մեջ, ավելացնում սառը ջուր (1 կգ մթերքին՝ 3-3.5 լ), հասցնում եռման, հեռացնում են փրփուրը, այնուհետև ավե-լացնում սպիտակ արմատիկներ, սոխ, աղ և 50-60 րոպե եփում են:

Մսկի արգանակ: Մսկի արգանակ պատրաստելու համար օգտագործում են թարմ և չորացրած սունկ: Չորացրած սունկը լվանում են և 10-15 րոպե թողնում են սառը ջրի մեջ: Այնուհետև նորից լվանում են, լցնում սառը ջուր (1 կգ մթեր-քին՝ 7 լ ջուր) և թողնում են 3-4 ժամ, որ ուռչի: Սունկը եփում են այդ նույն ջրում 1-1.5 ժամ, վերջում արգանակը քանում են:

ՀԱՄԵՄՎԱԾ ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Համեմված են կոչվում այն ապուրները, որոնք պատրաստում են բոված բան-ջարեղեն կամ սոուս ավելացնելով: Այս խմբի ապուրներին բնորոշ առանձնա-հատկությունն այն է, որ մթերքներն ավելացնում են որոշակի հերթականությամբ և եփում հեղուկի մեջ: Արդյունքում հեղուկը ձեռք է բերում այդ մթերքների համը և բուրմունքը: Բոլոր մթերքները, որոնք մտնում են համեմված ապուրների մեջ, կազ-մում են նրանց խավարտները: Որպես խավարտ կարող են հանդես գալ բանջարե-ղենը, ձավարեղենը, ընդեղենը, մակարոնեղենը: Որոշ ապուրներին ավելացնում են բոված ալյուր: Բանջարեղենը կտրատում են տարբեր ձևերով՝ ելնելով ապուրի տեսակից: Կտրատած բանջարեղենը կարելի է ավելացնել թարմ կամ նախապես ջերմային մշակում անցած վիճակում: Թթու կաղամբը և ճակնդեղը նախապես շո-գեխաշում են, իսկ գազարը, սոխը, շաղգամը, լոլիկը, տոմատը՝ բովում: Բանջա-րեղենը բովում են հետևյալ կերպ: Կարագը կամ այլ տեսակի ճարպը հալեցնում են, ավելացնում բանջարեղենը և պարբերաբար խառնելով՝ բովում են 110-120°C ջերմաստիճանում:

Բոված բանջարեղենով համեմված ապուրներն ունեն հաճելի համ և բուրմունք:

Տոմատը նախապես լուծում են քիչ քանակությամբ ջրում կամ արգանակում և բովում 15-20 րոպե: Եթե անհրաժեշտ է տոմատը և բանջարեղենը բովել միասին, ապա պետք է բանջարեղենը բովել մինչև փափկելը, այնուհետև ավելացնել տոմատը:

Այլուրը ապուրների համար կարելի է բովել ճարպով կամ առանց ճարպի 120°-130°C ջերմաստիճանում մինչև գույնը թեթևակի մգանա:

Չոր (առանց ճարպի) բովվածքը հովացնում են, լուծում հովացրած արգանակի մեջ, որ ստացվի մածուցիկ զանգված, հասցնում են եռման, քամում և բանջարեղենի հետ միասին ավելացնում են ապուրին:

Ապուրների պատրաստման ժամանակ պետք է պահպանել հետևյալ կանոնները.

1. Մթերքները ավելացնում են միայն եռացող ջրին և որոշակի հերթականությամբ այնպես, որ բոլորը լինեն միաժամանակ պատրաստ: Յուրաքանչյուր մթերք ավելացնելուց հետո ապուրը պետք է եռա: Եթե ապուրի բաղադրության մեջ մտնում են կարտոֆիլը և թթու մթերքները (օր.՝ թթու կաղամբ, տոմատ և այլն), սկզբից պետք է լցնել կարտոֆիլը, այնուհետև թթու մթերքները, քանի որ կարտոֆիլը թթու միջավայրում կոշտանում և ուշ է եփվում:
2. Գազարը, սոխը և տոմատի խյուսը ավելացնում են ապուրին բոված վիճակում, իսկ ճակնդեղը՝ ռոգեխաշած: Բանջարեղենի գույնը բովման ժամանակ պետք է չփոխվի:
3. Դափնու տերևը և պղպեղն ավելացնում են ապուրի եփման վերջում:
4. Համեմված ապուրները պետք է եփել մարմանդ կրակի վրա:

Համեմված ապուրներին են պատկանում բորշչը, աղապուրները, բանջարեղենով, մակարոնեղենով, ընդեղենով և ձավարեղենով ապուրները:

Հայկական խոհանոցի համեմված ապուրներից ավելի լայն տարածում ունեն էջմիածնի բոգբաշը, Երևանի բոգբաշը, Շուշվա բոգբաշը, պուտուկը, մանթապուրը (տավարի մսով), կոլոլիկը (ռչխարի մսով), չխրթման և Տարոնի ապուրը (հավի մսով), ինչպես նաև դդմապուրը, քրչիկը (բանջարեղենով):

Բորշչ: Բորշչի բոլոր տեսակների պարտադիր բաղադրամասը ճակնդեղն է: Բորշչի կազմի մեջ են մտնում սպիտակագլուխ կաղամբը, բոված սոխը, գազարը և սպիտակ արմատիկները, կարտոֆիլի բոված տոմատի խյուսը կամ լոլիկը: Երբեմն բորշչը թեթևակի թթվեցնում են քացախով և ավելացնում շաքարավազ: Ճակնդեղի մեջ պարունակվող շաքարները և թթվեցնող հավելումները բորշչին հաղորդում են քաղցրաթթու համ: Բորշչը պատրաստում են հետևյալ կերպ: Նախապես պետք է պատրաստել մսուկրային արգանակ: Ճակնդեղն անցկացնում են քերիչով կամ կտրատում են ծղոտաձև, ավելացնում են ճարպ, շաքարավազ, տոմատի խյուս, արգանակի 10%-ը և բովում են 20 րոպե: Բանջարեղենային բովվածքը պատրաստում են հետևյալ կերպ. գլուխ սոխը, գազարը, մաղադանոսի արմատները կտրատում են ծղոտաձև և բովում են մինչև դառնա ոսկեգույն: Այլուրը բովում են առանց ճարպի, այնուհետև լուծում են արգանակում: Եռացող արգանակին ավելացնում են կտրատած կարտոֆիլը և հասցնում են եռման: Ավելացնում են ծղոտաձև կտրատած կաղամբը և եփում 10-15 րոպե: Թթու կաղամբ օգտագործելու դեպքում այն պետք է նախապես խաշել և ճա-

կնդեղի հետ միասին ավելացնել ապուրին: Այնուհետև ավելացնում են նախապես բոված բանջարեղենը, ճակնդեղը, հասցնում են եռման, հավելում ալյուրի բովվածքով և եփում ևս 15-20 րոպե: Եփման ավարտից 4-5 րոպե առաջ բորջը համեմում են աղով, պղպեղով, դափնու տերևով և քացախով: Մատուցելիս համեմում են կտրատած կանաչիով և թթվասերով:

Էջմիածնի բոգրաշ: Ոչխարի կրծքամիսը լվանում են, կտրատում են 30-40 գ կտորներով, դնում կաթսայի մեջ, լցնում են սառը ջուր, ծածկում և մեղմ կրակով եփում են մինչև կիսապատրաստ լինելը՝ պարբերաբար հեռացնելով փրփուրը: Կիսապատրաստ միսը հանում են արգանակից և յուղով տապակում, իսկ արգանակը քանում են և լցնում մսի տապակած կտորների վրա: Դրան ավելացնում են բոված սոխ, կտրատած կարտոֆիլ և սմբուկ, մաքրած, լայնակի կտրատած կանաչ լոբի, կոթերը կտրած մանր բամիա, բուլղարական պղպեղ և բոգրաշը եփում են մինչև պատրաստ լինելը: Մատուցելուց 15 րոպե առաջ բոգրաշը համեմում են աղով, այնուհետև ավելացնում են կտրատած լոլիկ և համեմունքային կանաչի:

Տավարի մսապուր բրինձով: Տավարի կողամիսը լվանում են, դնում կաթսան, լցնում սառը ջուր և եփում են մարմանդ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը՝ պարբերաբար հեռացնելով փրփուրը: Արգանակը քանում են, իսկ միսը բաժանում են ոչ մեծ կտորների և ավելացնում են քամած արգանակին: Այնուհետև ավելացնում են ընտրած և լվացած բրինձը, խորանարդիկներով կտրատած և տապակած գազարը, բոված սոխը, խոշոր կտրատած կարտոֆիլը: Ապուրը համեմում են աղով, պղպեղով և եփում մինչև պատրաստ լինելը: Մատուցելիս վրան լցնում են կտրատած մաղադանոս:

Չխրթնա: Մաքրած հավը դնում են կաթսայի մեջ, լցնում են այնքան ջուր, որ հավը ծածկվի և եփում են՝ պարբերաբար հեռացնելով փրփուրը: Եփած հավը հանում են կաթսայից և կտրատում բաժնային կտորների, իսկ արգանակը քանում են: Քամած արգանակին ավելացնում են հավի մսի կտորները, բոված սոխ, բոված և արգանակում լուծած ալյուրը և ապուրը հասցնում են եռման: Նախօրոք պատրաստում են զաֆրանի թուրմ: Ջաֆրանի վրա ավելացնում են եռացրած ջուր, ծածկում են և թողնում 2 ժամ, այնուհետև քանում են: Թուրմի գույնը պետք է մուգ դարչնագույն լինի, հոտը՝ բուրավետ: Չվի դեղնուցը լավ հարում են՝ աստիճանաբար ավելացնելով գոլ արգանակ, որպեսզի դեղնուցը չմակարդվի: Այնուհետև դեղնուցին ավելացնում են զաֆրանը, գինու սպիտակ քացախ և համեմ, խառնում են և պատրաստի դեղնուցն ավելացնում են չխրթնային, եռման չեն հասցնում:

Պուտուկ: Ոչխարի կրծքամիսը լվանում են, բաժանում են 50-60 գ քաշով կտորների և եփում են մեկ բաժնային կավե պուտուկներում ընտրած և լվացած խոշոր սիսեռի հետ միասին: Պուտուկը պետք է եփել բաց ամանում և հեղուկի գոլորշիացմանը զուգընթաց աստիճանաբար ավելացնել ոսկրի արգանակ: Միսը եփելուց 20-30 րոպե առաջ ավելացնում են մաքրած և կտրատած կարտոֆիլ, գլուխ սոխ, դմակ, համեմում աղով և պղպեղով, այնուհետև ավելացնում են կտրատած լոլիկ, մանր կտրատած կանաչի և եփում մինչև պատրաստ լինելը: Կերակուրը մատուցում են պուտուկում:

Ապուր խարչո: Միսը լվանում, բաժանում են կտորների (2-3 կտոր 1 բաժնին), դնում են կաթսան, լցնում սառը ջուր, հասցնում եռման, համեմում են աղով և

եփում 30–40 րոպե: Այնուհետև ավելացնում են ընտրած և լվացած բրինձ, կտրատած հում սոխ և եփում են ևս 25–30 րոպե: Եփման ավարտից 5–10 րոպե առաջ ապուրին ավելացնում են սոուս, տղեմալի, բոված տոմատի խյուս, պղպեղ, դափնու տերև և կտրատած կանաչի: Պատրաստի ապուրը համեմուն են աղով և տրորած սխտորով: Մատուցելիս ապուրին ցանում են կտրատած կանաչի, համեմ, մաղադանոս կամ կանաչ սոխ:

ԱՂԱՊՈՒՐՆԵՐ

Աղապուրները պարունակում են մեծ քանակությամբ էքստրակտիվ նյութեր: Թթու վարունգը, տոմատի խյուսը, կապառը և ձիթապտուղը աղապուրների հաղորդում են յուրահատուկ համ:

Մսամթերքով աղապուր: Գլուխ սոխը բարակ կտրատում և բովում են, ավելացնում տոմատի խյուս և շարունակում են բովել: Թթու վարունգից հեռացնում են կեղևը և սերմերը, կտրատում դիլիմներով, ավելացնում եռացող արգանակին, այնուհետև ավելացնում են բոված սոխը տոմատի հետ միասին, ձիթապտուղն առանց կորիզների, կապառը և համեմունքները: Արգանակը հասցնում են եռման: Նախապատրաստած մսամթերքը՝ միսը, խոզապուխտը, նրբերչիկը, երիկամները կտրատում են բարակ դիլիմներով, լցնում են ապուրամանների մեջ, ավելացնում եփած աղապուրը և ամբողջը տաքացնում են 5–6 րոպե: Մատուցելուց առաջ աղապուրը համեմուն են թթու վարունգի եռացրած աղաջրով, կտրատած կանաչիով և կիտրոնով: Առանձին մատուցում են թթվասեր:

ՊԱՐՁ ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Այս խմբի ապուրների համար հիմք են հանդիսանում մսի, թռչնի կամ ձկան արգանակները: Թափանցիկ կամ պարզ արգանակն ստանում են սովորական արգանակի պարզեցման և էքստրակտիվ նյութերով հագեցման հետևանքով: Թափանցիկ արգանակի մակերեսին պետք է ճարպ չլինի: Այս արգանակները պահպանում են մարմիտներում 2–3 ժամ: Ավելի երկարատև պահպանման դեպքում արգանակի համը և բուրմունքը վատանում են և այն դառնում է պղտոր:

Մսի թափանցիկ արգանակի պատրաստումը: Արգանակը պատրաստում են տավարի ոսկորներից (չեն օգտագործում միայն ողնաշարի ոսկորները, քանի որ ողնուղեղը շատ է պղտորեցնում արգանակը և նրա հետագա պարզեցումը դժվարանում է):

Արգանակի պարզեցումը: Պարզեցնող նյութը պատրաստում են հետևյալ կերպ: III կարգի տավարի միսն անցկացնում են մսաղացով, լցնում են սառը ջրի մեջ (1.5–2 լ՝ 1 կգ մսին) և թողնում են 1–2 ժամ սառնարանում: Այդ ընթացքում ջրին են անցնում լուծվող սպիտակուցները: Այնուհետև ջրին ավելացնում են թեթևակի հարած ձվի սպիտակուցներ, աղ և խառնում են:

Քամած արգանակը տաքացնում են մինչև 50–60°C, ավելացնում պարզեցնող նյութը, լավ խառնում, ապա ավելացնում են սպիտակ արմատիկներ, սոխ և հասցնում եռման: Եփում են մարմանդ կրակի վրա 1–1.5 ժամ պարբերաբար հեռացնելով մակերեսից փրփուրը և ճարպը: Եփման ընթացքում լուծվող սպիտակուցները

մակարդվում են և աղացած մսի հետ առաջացնում են խիտ թանձրույթ, որի վրա հավաքվում են արգանակին պղտորություն հաղորդող ճարպը և փրփուրը: Այսպիսով արգանակը պարզվում է և հարստանում էքստրակտիվ նյութերով:

ՉԿԱՆ ԹԱՓԱՆՑԻԿ ԱՐԳԱՆԱԿ

Պատրաստի ձկան արգանակը հովացնում են մինչև 50-60°C, լցնում են պարզեցնող նյութը և խառնում, հավելելով թարմ մաղադանոսով և հասցնում եռման: Այնուհետև հեռացնում են փրփուրը և շարունակում եփել ևս 20-25 րոպե: Պատրաստի արգանակը թողնում են հանգստանա, հետո քամում են: Պարզեցնող նյութը պատրաստում են հում ձվի սպիտակուցներից:

Թափանցիկ (պարզ) արգանակները մատուցում են արգանակի բաժակներով, ինչպես նաև ապուրամաններով: Բաժակներով (300 գ) մատուցելու դեպքում առանձին ափսեի մեջ մատուցում են խավարտը՝ կարկանդակ, տապակած հացի դիլիմներ, շերտավոր խմորից արտադրանք և այլն: Ապուրամաններով մատուցելիս ափսեի մեջ սկզբից դնում են խավարտը, հետո լցնում են արգանակը (400 գ): Խավարտը կարող է պատրաստվել բանջարեղենից, ձավարեղենից, մակարոնեղենից, մսից, ձկնից և այլն:

ԿԱԹՆԱՅԻՆ, ՍԱՌԸ ԵՎ ՔԱՂՏՐ ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Կաթնային ապուրներ: Պատրաստում են անարատ կաթով կամ ջրի և կաթի խառնուրդով: Որպես խավարտ կաթնային ապուրների համար օգտագործում են ձավարեղեն, մակարոնեղեն, բանջարեղեն: Ձավարեղենը և մակարոնեղենը նախապես խաշում են ջրում 3-5 րոպե (քանի որ կաթում նրանք ավելի դժվար են փքվում), այնուհետև ավարտում են եփումը կաթում: Կաթնապուրները հավելում են աղով, շաքարավազով, մատուցելիս ավելացնում են կարագ: Սպառման ժամկետը կաթնապուրների համար կազմում է 30-40 րոպե: Հայկական խոհանոցում տարածված կաթնապուրներն են մածնաբրդոշը, թանապուրը, սպասը և այլն:

Սպաս: Ձուն խառնում են ալյուրի հետ և հարում են: Մածունին ավելացնում են նույն քանակությամբ ջուր: Մածնաջուրն անընդհատ խառնելով ավելացնում են ալյուրի և ձվի խառնուրդին: Խառնուրդը եփում են անընդհատ խառնելով և հասցնում եռման: Այնուհետև ավելացնում են նախապես եփած բրինձը կամ ձավարը եփուկի հետ միասին և հասցնում են եռման: Մածունի փոխարեն կարելի է օգտագործել թարմ թան:

Սառը ապուրներ: Սառը ապուրների համար որպես հեղուկ հիմք են հանդիսանում բանջարեղենային և մրգային եփուկները: Որպես խավարտ այս ապուրների համար կարող են ծառայել խաշած մսամթերքը, խաշած ճակնդեղը, գազարը, կարտոֆիլը, ձուն, թարմ վարունգը, կանաչ սոխը, թրթնջուկը, սպանախը: Մատուցելիս կարելի է ավելացնել թթվասեր:

Սառը ապուրների սպառման ժամկետը կազմում է 1 ժամից ոչ ավել:

Քաղցր ապուրներ: Պատրաստում են թարմ և չորացրած մրգերից և հատապտուղներից: Նախապատրաստած մրգերը և հատապտուղները եփում են

ջրում, ավելացնելով շաքարավազ, անհրաժեշտության դեպքում տրորում են և հավելում կարտոֆիլի օւլայով: Որպես խավարտ կարելի է մատուցել բրինձ, մակարոնեղեն, մրգերով և հատապտուղներով կարկանդակներ: Մատուցում են թթվասերով կամ սերուցքով՝ տաք կամ սառը: Հայկական խոհանոցի քաղցր ապուրներից են մասրամածունը, հոնապուրը, չամչարակը, չիրապուրը և այլն:

Մասրամածուն: Թարմ մասուրն ընտրում են, հեռացնում են վնասված պտուղները և լվանում են: Պատրաստած մասուրը խաշում են և մաղի մեջ տրորում, որպեսզի սերմն անջատվի: Տրորած զանգվածին ավելացնում են 200 գ մասուրաջուր, ամբողջը լցնում են կաթսան, ավելացնում 200 գ տաք ջուր, շաքարավազ և անընդհատ խառնելով հասցնում են եռման: Եփման ընթացքում առաջացած փրփուրը պետք է հեռացնել: Եփած մասրամածունը պաղեցնում են, ապա՝ մատուցում:

Եթե մասրամածունը պատրաստվում է չորացրած մասուրից, ապա վերջինիս վրա լվանալուց հետո պետք է լցնել եռման ջուր և թողնել 10-12 ժամ:

Չամչարակ: Չորացրած մրգերը (ծիրանաչիրը, չամիչը, թուփը) ընտրում և լվանում են, ավելացնում են տաք ջուր և եփում 20-25 րոպե: Այնուհետև պետք է ավելացնել շաքարավազ, դարչին և եփել մարմանդ կրակի վրա:

Չամչարակը պետք է մատուցել պաղեցրած վիճակում:

Քաղցր ապուրների սպառման ժամկետը 2-3 ժամ է:

ԽՅՈՒՍ-ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Այս ապուրները պատրաստում են բանջարեղենից, ձավարեղենից, թռչնամսով, ձկով: Խյուս-ապուրների առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ ունեն համասեռ տրորած զանգված: Խյուս-ապուրների մեջ մտնող մթերքները նախապես խաշում են: Որպեսզի ապուրը լինի ավելի համասեռ, նրան հավելում են բոված ալյուր և լեզոն: Լեզոնը իրենից ներկայացնում է կաթնաձվային կամ ջրաձվային խառնուրդ:

Պատրաստի ապուրներին ավելացնում են կարագ և լավ խառնում:

Խյուս-ապուրների մատուցման ջերմաստիճանը 55-60°C է: Դա պայմանավորված է նրանով, որ ավելի բարձր ջերմաստիճանում լեզոնը կմակարդվի: Սպառման ժամկետը՝ 2 ժամից ոչ ավել:

Կարտոֆիլով խյուս-ապուր: Ոսկորներից պատրաստում են արգանակ և քամում են: Գազարը եփում են քիչ արգանակում, ավելացնում կարտոֆիլ և եփման ավարտից 15 րոպե առաջ ավելացնում են բոված սոխ:

Պատրաստել սպիտակ սոուս, որի համար պետք է պատրաստել ալյուրի սպիտակ բովվածք, լուծել արգանակում և եփել 30-40 րոպե մարմանդ կրակի վրա: Եփման ընթացքում հեռացնել մակերեսի փրփուրը: Ապուրի բոլոր բանջարեղենները, բացի գազարից, տրորել, ավելացնել սպիտակ սոուսին և 15-20 րոպե, մարմանդ կրակի վրա: Պատրաստի ապուրը համեմել աղով, քամել, ավելացնել կարագ: Ապուրը պաղեցնել և հավելել լեզոնով: Լեզոնի պատրաստման համար հում ձվի դեղնուցին ավելացնել տաք կաթ (70°C-ից ոչ բարձր), լավ խառնել և տաքացնել ջրային բաղնիքում մինչև թանձրանալը:

Կարտոֆիլով ապուրի հետ սովորաբար մատուցում են տապակած հացի կտորներ:

ԱՊՈՒՐՆԵՐԻ ՈՐԱԿԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ

Ապուրների որակը կախված է պահպանման ձևից: Երկար պահպանման ժամանակ ապուրների համը և արտաքին տեսքը զգալիորեն վատանում է, նվազում է վիտամինների ակտիվությունը: Ուստի պատրաստի ապուրները ճիշտ է պահպանել 2 ժամից ոչ ավելի, ցանկալի է մարմիտների վրա՝ 2-3 ժամ: Լեզոնով ապուրների պահպանման ջերմաստիճանը 60-65°C է: Տաք ապուրների համար նախատեսված սպասքը պետք է տաքացնել մինչև 40°C: Սառը ապուրները և դրանց բաղադրիչները պետք է պահպանել սառնարաններում:

Համեմված ապուրների որակը կախված է արգանակի որակից, մթերքների ավելացման ճիշտ հերթականությունից, եփման ջերմաստիճանից և համեմունքների ճիշտ օգտագործումից: Տաք ապուրների մատուցման ջերմաստիճանը 75°C է, իսկ սառը ապուրներինը՝ 14°C:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչպե՞ս են դասակարգվում ապուրները:
2. Ինչպե՞ս են պատրաստում տավարի մսոսկրային արգանակը:
3. Ինչպե՞ս են պատրաստում ձկան և սնկի արգանակները:
4. Ինչպե՞ս են պատրաստում բորշչը, աղապուրները:
5. Ինչպե՞ս են պատրաստում պարզ արգանակը:
6. Ինչպե՞ս են պատրաստում բանջարեղենից խյուս-ապուրները:
7. Ինչպե՞ս են պատրաստում կաթնային, սառը և քաղցր ապուրները:
8. Որո՞նք են աղապուրների առանձնահատկությունները:
9. Որո՞նք են հայկական համեմված ապուրների առանձնահատկությունները:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Կազմել բորշչի պատրաստման տեխնոլոգիական սխեման:
2. Որոշել և նշել աղյուսակում տրված համեմված ապուրների բաղադրամասերը:

Մթերքների անվանումը	Ապուրների տեսակները			
	բորշչ	չխրթմա	Էջմիածնի բոզբաշ	տավարի մսապուր բրնձով
Տավարի միս				
Ոչխարի միս				
Հավի միս				
Կարտոֆիլ				
Կաղամբ				
Ճականդեղ				
Գազար				

Սոխ				
Լոլիկ				
Կանաչ լոբի				
Բամիա				
Սմբուկ				
Կարտոֆիլ				
Քացախ				
Ձու				
Համեմ				

3. Որոշել և նշել աղյուսակում տրված քաղցր, կաթնային և խյուս-ապուրների բաղադրամասերը:

Մթերքների անվանումը	Քաղցր ապուրների տեսակները			
	մսսրա-մածոն	սպաս	չամչարակ	կարտոֆիլով խյուս-ապուր
Մասուր				
Ծիրանաչիր				
Չամիչ				
Թուֆ				
Բրինձ				
Շաքարավազ				
Դարչին				
Սոխ				
Կարտոֆիլ				
Կարագ				
Գազար				
Ձու				
Ալյուր				
Կաթ				
Մածոն				
Դաղձ				

ԳԼՈՒԽ 7. ՍՈՈՒՄՆԵՐ

Սոուսները մեծ նշանակություն ունեն սննդում. կերակրատեսակը դարձնում են ավելի հյութալի, զանազանեցնում են համը և արտաքին տեսքը, նաև բարձրացնում են կալորիականությունը, քանի որ կարող են պարունակել կարագ, բուսայուղ, թթվասեր, ձու, ալյուր և այլն: Սոուսների մեծ մասը պարունակում է համեմունքներ, տարբեր հավելումներ, որոնք ունեն ավստրոժաբեր հատկություն: Սոուսի ճիշտ ընտրությունը կարևոր նշանակություն ունի կերակրատեսակի համար:

Սոուսը մատուցում են կերակրատեսակի հետ և առանձին: Որոշ կերակրատեսակներ կարելի է սոուսով շոգեխաշել:

Ըստ մատուցման ջերմաստիճանի սոուսները լինում են սառը և տաք, ըստ գույնի՝ կարմիր և սպիտակ:

Որպես հեղուկ բաղադրամաս սոուսների համար օգտագործում են արգանակներ (մսի, ձկան, սնկի), կաթ, թթվասեր, բուսայուղ, նաև քացախ: Բուժական սննդում սոուսները պատրաստում են ջրով կամ բանջարեղենային և ձավարեղենային եփուկներով:

Սոուսները պատրաստում են ալյուրով և առանց ալյուրի: Կարևոր բաղադրամասեր են համարվում տոմատը, համային և բուրոմնավետ հավելումները (սև, կարմիր, բուրավետ պղպեղ, գինի, կիտրոնի հյութ, մուսկատի ընկույզ, քացախ, մաղաղանոս, նեխուր), որոնք պետք է ավելացնել սոուսին եփման վերջում:

ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ ՍՈՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Սոուսների համար պատրաստում են երկու տեսակի արգանակ՝ սպիտակ և մուգ: Մսի սպիտակ արգանակը պատրաստում են տավարի, հորթի, թռչնի ոսկորներից՝ ավելացնելով մսամթերքները կամ առանց դրանց: 1 կգ ոսկորների անհրաժեշտ է 1 լ ջուր:

Սպիտակ արգանակով պատրաստում են սպիտակ սոուսներ:

Մուգ արգանակները պատրաստում են նախապես բոված ոսկորներից և օգտագործում են կարմիր սոուսների պատրաստման համար:

Նախապես մշակված ոսկորները բովում են 1-1,5 ժամ 160-170°C ջերմաստիճանում մինչև ոսկեգույն երանգ առաջանալը: Բոված ոսկորները եփում են սառը ջրով, 6-10 ժամ թույլ եռալով: Եփման ընթացքում մակերեսից հեռացնում են ճարպը և փրփուրը: Եփման ավարտից 1 ժամ առաջ արգանակին ավելացնում են գազար, սոխ, մաղաղանոսի և նեխուրի արմատիկներ, որոնք նախապես կարելի է բովել: Պատրաստի արգանակը քամում են:

Խտացված արգանակ (ֆյումե): Խտացված արգանակը ստանում են մուգ արգանակի ծավալի 1/5-1/7 մասի գոլորշիացման հետևանքով: Այն ավելացնում են սոուսներին համի լավացման համար:

Պատրաստի ֆյումեն լցնում են ապակյա կամ կերամիկական սպասքի մեջ, պաղեցնում են, մակերեսին լցնելով ճարպ, և պահպանում 4-6°C ոչ բարձր ջերմաստիճանում:

Չկան արգանակը պատրաստում են ձկան սննդային թափոններից (1 կգ մթերքի համար անհրաժեշտ է 2 լ ջուր):

Սնկի արգանակը պատրաստում են թարմ կամ չոր սնկերից այնպես, ինչպես ապուրների համար:

ԱԼՅՈՒՐԻ ԲՈՎՎԱԾՔՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Ըստ պատրաստման եղանակի այլուրի բովվածքը լինում է չոր (առանց ճարպի) և ճարպով, իսկ ըստ գույնի՝ կարմիր և սպիտակ:

Կարմիր չոր բովվածքի պատրաստման համար մաղած այլուրը, անընդհատ խառնելով, տաքացնում են մինչև 150°C: Բովվումը կատարվում է այնքան, մինչև այլուրը դառնա դարչնագույն: Բովման արդյունքում այլուրը ձեռք է բերում հաճելի համ և հոտ: Ճարպով բովելու համար օգտագործում են կարագ կամ մարգարին: Կարմիր բովվածքն օգտագործում են կարմիր սոուսների պատրաստման համար:

Սպիտակ բովվածքը նույնպես պատրաստվում է ճարպով և առանց ճարպի: Այս դեպքում բովումը կատարվում է 120°C ջերմաստիճանում մինչև այլուրի գույնը դառնա դեղնավուն:

ԿԱՐՄԻՐ ՍՈՈՒՍՆԵՐ

Հիմնական կարմիր սոուսի պատրաստումը: Այլուրի կարմիր բովվածքը լուծում են մուգ արգանակում, ընդ որում ճարպով բովվածքը պետք է լուծել միայն տաք արգանակում, իսկ չորը՝ միայն պաղեցրած (40°-50°C) արգանակում: Կաթսայի մեջ լցնում են բոված այլուրը, ավելացնում արգանակի մի մասը (4 լ արգանակ 1 կգ այլուրի համար):

Ստացված զանգվածը լցնում են մնացած արգանակի մեջ, ավելացնելով աղ, բոված սոխ, գազար, տոմատ, մանրեցրած արմատիկներ և եփում են 45-60 րոպե: Եփման վերջում հավելում են շաքարավազով, աղացած պղպեղով և դափնու տերևով: Պատրաստի սոուսը քամում են և հասցնում եռման: Կարմիր հիմնական սոուսի տարատեսակներն են՝ կարմիր սոուս գինով, քաղցրաթթու կարմիր սոուս, կարմիր սոուս սոխով, կարմիր սոուս սոխով և սնկով և այլն:

Կարմիր սոուսի բոլոր տեսակները վերջում հավելում են կարագով:

Գինով կարմիր սոուս (Մաղեռա): Պատրաստի կարմիր սոուսին ավելացնում են կարմիր գինի և հասցնում եռման: Պատրաստի սոուսը հավելում են կարագով: Մատուցում են մսից տաք կերակրատեսակների հետ (ֆիլե, լանգետ, եփած լեզու, տապակած երիկամներ և այլն):

Քաղցրաթթու կարմիր սոուս: Սալորաչիրը նախապես թրջում են, հեռացնում են կորիզները, դարսում կաթսայի մեջ, ավելացնում են չամիչ, դափնու տերև, հատիկավոր պղպեղ, արգանակ կամ ջուր և շոգեխաշում են 10-15 րոպե: Այնուհետև համեմունքները հեռացնում են, իսկ մրգերը հեղուկի հետ միասին խառնում են նախապես պատրաստած կարմիր սոուսի հետ, միաժամանակ լցնելով քացախ և հասցնում են եռման:

Սոխով և սնկով կարմիր սոուս: Գլուխ սոխը մանր կտրատում և բովում են կարագով, ավելացնում են կտրատած սունկ և ամբողջը միասին բովում ևս 5-7 րոպե: Ստացված զանգվածն ավելացնում են կարմիր սոուսին, ապա հավելում

հատիկավոր պղպեղով, դափնու տերևով և եփում են: Սոուսը համեմունք են մաղադանոսով, թարխունով և սպիտակ չոր գինով:

ՍՊԻՏԱԿ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍՈՌԻՍ (ՄՍԻ)

Սպիտակ սոուսի պատրաստման համար անհրաժեշտ են հետևյալ մթերքները. մսի արգանակ՝ 1100 գ, կարագ՝ 100 գ, ալյուր՝ 50 գ, սոխ՝ 36 գ, մաղադանոսի արմատիկներ կամ նեխուր՝ 29 գ, կիտրոնաթթու՝ 1 գ:

Ալյուրի սպիտակ բովվածքը (ճարպով) լուծում են նախապես պատրաստած մսի տաք արգանակում (80°C): Ստացված համասեռ զանգվածին ավելացնում են նախապատրաստած բանջարեղենը և եփում 30 րոպե: Եփման ժամանակ մակերեսին առաջացած փրփուրը պետք է հեռացնել:

Պատրաստի սոուսը համեմունք են աղով և կիտրոնաթթվով, քամում են և նորից հասցնում եռման: Սոուսը հավելում են կարագով և պահպանում մարմիտներում: Սպիտակ սոուսը կարելի է մատուցել եփած թռչնամսի և հորթի մսի հետ:

ԶԿԱՆ ՍՊԻՏԱԿ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍՈՌԻՍ

Սպիտակ հիմնական սոուսի համար հիմք է հանդիսանում ալյուրի սպիտակ բովվածքը և ձկան արգանակը: Արգանակը պատրաստում են ապուրների համար նախատեսված արգանակների նման, սակայն ավելի խիտ (1 կգ ձկան թափոնի համար վերցնում են 1500 գ ջուր):

Ճարպով սպիտակ բովվածքը լուծում են տաք արգանակում, ավելացնում բարակ կտրատած և բոված սպիտակ արմատներ և սոխ, եփում են 30 րոպե, պարբերաբար հեռացնելով փրփուրը: Համեմունք են աղով և հասցնում եռման: Եթե սոուսը նախատեսված է ձկան շոգեխաշման համար, ապա այն պատրաստում են առանց արմատիկների և սոխի: Եփած ձկան հետ մատուցելու դեպքում սոուսը համեմունք են կիտրոնաթթվով և ավելացնում կարագ:

Սպիտակ հիմնական սոուսի տարատեսակներն են՝ սպիտակ գինով սոուս, սպիտակ սոուս ձվով, սպիտակ սոուս բանջարեղենով, սպիտակ սոուս տոմատով:

ՄՆԿԻ ՍՈՌԻՍՆԵՐ

Մնկի սոուսները պատրաստում են մնկի արգանակով և ալյուրի սպիտակ բովվածքով: Արգանակը պետք է ավելի խիտ լինի, քան ապուրների համար: 1 կգ մնկի սոուսի պատրաստման համար անհրաժեշտ է. մնկի արգանակ 800 գ, կարագ 65 գ, ալյուր 40 գ, չորացրած սունկ 30 գ, սոխ 298 գ:

Եփած սունկը և սոխը բարակ կտրատում են: Սոխը բովում են և մնկի հետ միասին տապակում 5 րոպե: Ալյուրի սպիտակ բովվածքը լուծում են տաք արգանակում և եփում 10-15 րոպե՝ ավելացնելով սոխ, աղացած պղպեղ: Այնուհետև սոուսը քամում են, խառնում են սոխի և մնկի հետ և եփում ևս 10 րոպե: Եփման վերջում կարելի է ավելացնել կարագ: Մնկի սոուսը մատուցում են մսից, բանջարեղենից պատրաստած կոտլետների, բրնձի և կարտոֆիլի հետ:

Մնկի սոուսը կարելի է պատրաստել նաև թթվասերով և տոմատով:

Տոմատով սնկի սոուս պատրաստելու համար պատրաստի սնկի սոուսին ավելացնում են բոված տոմատի խյուս, հասցնում են եռման և հավելում կարագով:

Թթվասերով սոուսի պատրաստման համար սնկով սոուսին ավելացնում են թթվասեր (250 գ թթվասեր 1 կգ սոուսին) և եփում 2-3 րոպե:

ԿԱԹՆԱՅԻՆ ՍՈՈՒՍՆԵՐ

Կաթնային սոուսները պատկանում են տաք սոուսների խմբին: Պատրաստվում են ալյուրի սպիտակ բովվածքով:

Ալյուրի տաք բովվածքը աստիճանաբար լուծում են տաք կաթի մեջ և անընդհատ խառնելով եփում են 7-10 րոպե: Եփման վերջում ավելացնում են աղ և շաքարավազ: Կաթնային սոուսները լինում են 3 տեսակի՝ հեղուկ՝ բանջարեղենային, ձավարեղենային կերակրատեսակների հետ մատուցման համար, միջին թանձրության՝ մսային, ձկնային, բանջարեղենային կերակրատեսակների ջրխաշման և թխման համար, թանձր՝ թռչնամսից, աղացած մսից, աղացած բանջարեղենից կերակրատեսակների հետ՝ որպես լցոն:

Մթերքների քանակը կաթնային սոուսների համար, գրամներով

	Կաթնային սոուսներ		
Մթերք	Թանձր	Միջին թանձրության	Հեղուկ
Ալյուր	130	100	50
Կարագ	130	100	50
Կաթ	900	1000	1000
Ելքը	1000	1000	1000

ԹԹՎԱՍԵՐՈՎ ՍՈՈՒՍՆԵՐ

Թթվասերով սոուսները կարելի է պատրաստել միայն թթվասերով, ալյուրի սպիտակ բովվածքով (բնական) կամ թթվասերով, ալյուրի սպիտակ բովվածքով և մսի կամ ձկան արգանակով: Այս դեպքում սոուսի հեղուկ հիմքի 50% կազմում է արգանակը, իսկ մյուս 50%՝ թթվասերը:

Թթվասերով սոուս ձկան կամ մսի արգանակով: Սոուսի համար անհրաժեշտ է. թթվասեր՝ 500 գ, կարագ՝ 50 գ, ալյուր՝ 50 գ, արգանակ՝ 500 գ: Ալյուրի սպիտակ բովվածքը լուծում են տաք արգանակում: Թթվասերը հասցնում են եռման և ավելացնում սպիտակ սոուսին, համեմունք են աղով և պղպեղով և եփում 10 րոպե: Մատուցում են մսային, ձկնային, բանջարեղենային կերակրատեսակների հետ:

Թթվասերով սոուս կարելի է պատրաստել նաև տոմատի խյուսով, որը նախապես պետք է բովել կարագով:

1000 գ թթվասերով սոուսի համար հարկավոր է. 1000 գ թթվասեր, 50 գ կարագ, 50 գ ալյուր:

ԶՎԱԿԱՐԱԳԱՅԻՆ ՍՈՌԻՄՆԵՐ

Այս խմբի սոուսները պատրաստում են առանց այլուրի: Հիմնական բաղադրամասը կարագն է: Քանի որ կարագը չի պարունակում ախորժաբեր օրգանական թթուներ, էքստրակտիվ և այլ նյութեր, ձվակարագային սոուսներին պարտադիր ավելացնում են կիտրոնաթթու (1-2 գ 1 կգ սոուսին) կամ կիտրոնի հյութ: Զվակարագային սոուսներն ունեն բարձր կալորիականություն, ուստի լավ համադրվում են ոչ ճարպոտ մթերքների հետ (հավի կրծքամիս, ոչ ճարպոտ ձուկ, կաղամբ և այլ բանջարեղեն): Զվակարագային սոուսներին են պատկանում հոլանդական, լեհական և պաքսիմատով սոուսները:

Հոլանդական սոուս: Հոլանդական սոուս պատրաստելու համար ձվի դեղնուցը տրորում են քիչ քանակությամբ ջրի հետ, ավելացնում բաղադրագրով նախատեսված կարագի 1/3 մասը և անընդհատ խառնելով տաքացնում են շոգեբաղնիքում (75-80°C): Զանգվածի թանձրանալուց հետո տաքացումը դադարեցնում են և, շարունակելով խառնելը, ավելացնում են մնացած կարագը: Պատրաստի սոուսը համեմուն են աղով, կիտրոնի հյութով և քամում են: Հոլանդական սոուսը կարելի է մատուցել մսից և ձկնից պատրաստված ոչ ճարպոտ կերակրատեսակների հետ:

Լեհական սոուս: Լեհական սոուսը պատրաստում են հետևյալ կերպ: Հալեցրած կարագին ավելացնում են մանր կտրատած խաշած ձու, մաղադանոս կամ սամիթ, աղ, կիտրոնաթթու կամ կիտրոնի հյութ:

Պաքսիմատով սոուս: Կարագը հալեցնում են և տաքացնում մինչև ջրի գոլորշիացումը: Այնուհետև ավելացնում են բոված պաքսիմատ, աղ, կիտրոնաթթու կամ կիտրոնի հյութ: Այս սոուսով կարելի է մատուցել եփած կաղամբը և ոչ ճարպոտ թռչնամիսը:

ԲՈՒՍԱԿԱՆ ՅՈՒՂՈՎ ՍՈՌԻՄՆԵՐ

Սոուսների այս խմբին է պատկանում **մայոնեզը**: Մայոնեզի բաղադրիչներն են բուսական յուղը, ձվի դեղնուցը, մանանեխը և քացախը:

Բուսական յուղը պաղեցնում են մինչև 12-15°C, որպեսզի հարելու ժամանակ այն հեշտ էմուլգացվի, այսինքն՝ տրոհվի մանր մասնիկների: Զվի դեղնուցը տրորում են մանանեխի, աղի և շաքարավազի հետ: Ստացված զանգվածը հարում են՝ աստիճանաբար ավելացնելով բուսայուղ: Հարումը շարունակում են այնքան ժամանակ, մինչև բուսայուղը ամբողջովին համասեռվի: Այնուհետև ավելացնում են քացախը, որից հետո մայոնեզի գույնը սպիտակում է: Քիչ հարելու հետևանքով կամ երկար պահպանելուց բուսայուղը կարող է առանձնանալ զանգվածից: Այդպիսի մայոնեզը վերականգնելու համար այն պետք է կրկին հարել ձվի դեղնուցի հետ:

Մանանեխ: Մանանեխի փոշուն ավելացնում են եռացրած ջուր և պահպանում 5-7 ժամ: Այնուհետև ջուրը թափում են, ավելացնում քացախ, աղ, շաքարավազ, բուսայուղ և լավ խառնում են: Մանանեխը օգտագործում են որպես համեմանյութ մսից կերակրատեսակների հետ, ինչպես նաև մանանեխով հավելում են տարբեր սոուսներ:

ՔԱՅԱԽՈՎ ՍՈՌԻՄՆԵՐ

Այս խմբի սոուսներին են պատկանում բանջարեղենային մարինադները և ծովաբողկով սոուսը: Բանջարեղենային մարինադները կարելի է պատրաստել տոմատով և առանց տոմատի: Տոմատով մարինադը պատրաստվում է հետևյալ կերպ. գազարը, սպիտակ արմատիկները և սոխը բովում են բուսայուղով, ավելացնում են տոմատի խյուս և շարունակում են բովումը ևս 10-15 րոպե: Այնուհետև ավելացնում են քացախ, արգանակ, աղ, շաքարավազ, դափնու տերև, մեխակ, դարչին և եփում են 15-20 րոպե:

Առանց տոմատի մարինադն ունի ավելի նուրբ համ: Պատրաստվում է հետևյալ կերպ. գազարը և սպիտակ արմատիկները անցկացնում են քերիչով, իսկ սոխը կտրատում են կիսալուսնաձև: Բանջարեղենը բովում են բուսայուղով, ավելացնում են քացախ, բուրավետ պղպեղ, մեխակ, դարչին, դափնու տերև և եփում են 15-20 րոպե: Վերջում ավելացնում են աղ և շաքարավազ:

Ծովաբողկի սոուսը պատրաստելու համար քերիչով անցկացրած ծովաբողկին ավելացնում են շաքարավազ, քացախ, երբեմն թթվասեր: Այս սոուսը հիմնականում մատուցում են մսից և ձկից սառը նախուտեստների հետ:

ԿԱՐԱԳԱՅԻՆ ԽԱՌՆՈՒՐԴՆԵՐ

Կարագային խառնուրդները իրենցից ներկայացնում են տարբեր հավելումներով (պանրով, կանաչիով, տառեխով) տրորած կարագային զանգվածներ: Կարագային խառնուրդները հիմնականում օգտագործում են որպես համեմանյութ մսից, ձկից և բանջարեղենից տաք կերակրատեսակների հետ, ինչպես նաև բուտերբրոդների պատրաստման համար: Կարագային խառնուրդը պետք է լինի պաղեցված և պահպանի իր ձևը:

Կանաչ կարագ: Կարագը տրորում են մանր կտրատած մաղադանոսի կամ սամիթի հետ, ավելացնում կիտրոնաթթու, ձևավորում բարակ երշիկի նման, պաղեցնում են և կտրատում: Մատուցում են բիֆշտեքսի, անտրեկոտի հետ, ինչպես նաև կիևյան կոտլետի և այլ կերակրատեսակների պատրաստման համար:

ՍՈՌԻՄՆԵՐԻ ՈՐԱԿԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՅՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԵՎ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ԺԱՄԿԵՏՆԵՐԸ

Սոուսի որակը որոշվում է նրա գույնով, կոնսիստենցիայով, համով և բուրմունքով: Այլուրով տաք սոուսները պետք է ունենան թթվասերի կոնսիստենցիա, լինեն համասեռ՝ առանց այլուրի գնդիկների: Անթույլատրելի խոտան է համարվում հում այլուրի հոտը և սոսնձայնությունը, այրված այլուրի համը և հոտը, աղի մեծ քանակությունը և հում տոմատի համը:

Սոուսների մեջ պարունակվող բանջարեղենները պետք է լինեն հավասարաչափ կտրատված: Պահպանման ժամանակ սոուսի մակերեսին դնում են կարագի կտորներ, որպեսզի թաղանթ չառաջանա:

Տաք սոուսները պետք է պահպանել 3-4 ժամ շոգեբաղնիքում (80°C): Ավելի երկարատև պահպանման համար (մինչև 3 օր) սոուսները պետք է դնել սառնա-

րան (0-5 °C):

Կաթնային սոուրը (հեղուկ) պահպանում են 1-1,5 ժամից ոչ ավել, 65-70°C ջերմաստիճանում: Ավելի երկարատև պահպանման ժամանակ սոուսի զույնը մգանում է կաթնաշաքարի կարամելիզացման հետևանքով: Թանձր կաթնային սոուրը պահպանում են 5°C ջերմաստիճանում 1 օրից ոչ ավելի, իսկ միջին թանձրության կաթնային սոուսները պատրաստվում են օգտագործելուց անմիջապես առաջ:

Թթվասերով սոուսները պահպանում են 2 ժամից ոչ ավել, 75°C ջերմաստիճանում:

Արդյունաբերական արտադրված մայոնեզները պահպանում են 18°C ջերմաստիճանում 45 օր, իսկ 5°C-ում՝ 3 ամիս: Մսնդի օբյեկտներում պատրաստված մայոնեզը և նրա տարատեսակները պահպանում են էմալպատ, կավե կամ ապակյա ամաններում, 10-15°C ջերմության առկայությամբ, 1-2 օր:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ո՞րն է սոուսների դերը սննդում:
2. Ի՞նչ հատկանիշներով են դասակարգում սոուսները:
3. Ինչպե՞ս են պատրաստում արգանակներ սոուսների համար:
4. Ինչպե՞ս են պատրաստում խիտ արգանակ:
5. Ինչպե՞ս են պատրաստում հիմնական կարմիր և սպիտակ սոուսները:
6. Որո՞նք են ձվակարագային սոուսները:
7. Ինչպե՞ս են պատրաստում մայոնեզը:
8. Ո՞ր մթերքներն են մտնում սնկով սոուսների բաղադրության մեջ:
9. Որո՞նք են քացախով սոուսները և ինչպե՞ս են պատրաստվում:
10. Որո՞նք են սոուսների որակին ներկայացվող պահանջները:
11. Ինչպե՞ս են պահպանում սոուսները:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Կազմել սոուսների դասակարգման սխեման:
2. Նշել աղյուսակում տրված սոուսների բաղադրամասերը:

Մթերքների անվանումը	Սոուսներ							
	Կարմիր գինով	Չկան սպիտակ հիմնական	Մսկով	Թթվասերով	Կաթնային	Հոլանդական	Մայոնեզ	Կանաչ կարագ
Արգանակ								
Ալյուր								
Թթվասեր								
Կաթ								

Կարագ								
Բուսայուղ								
Գինի								
Սոխ								
Գազար								
Սունկ								
Դափնու տերև								
Քացախ								
Կանաչի								

ԳԼՈՒԽ 8. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Բանջարեղենից պատրաստում են կերակրատեսակների լայն տեսականի՝ օգտագործելով ջերմային մշակման բոլոր եղանակները: Բանջարեղենային կերակրատեսակները ունեն բարձր սննդային արժեք, քանի որ պարունակում են մեծ քանակությամբ ածխաջրեր, հանքային նյութեր և վիտամիններ: Մսկից կերակրատեսակները սննդային արժեքով փոքր-ինչ զիջում են բանջարեղենային կերակրատեսակներին, սակայն տարբերվում են յուրահատուկ համով և բուրմունքով:

Բանջարեղենային կերակրատեսակները լայն կիրառում ունեն դիետիկ և բուժական սննդում: Պատրաստման ընթացքում կերակրատեսակներին ավելացնելով տարբեր ճարպեր, կաթ, կաթնաշոռ, թթվասեր, սոուսներ՝ որոշակիորեն բարձրացվում է նրանց կալորիականությունը: Բանջարեղենային կերակրատեսակներն իրենց զգայաբանական հատկանիշներով լավ համադրվում են մսից, ձկնից, թռչնամսից արտադրանքի հետ: Ուստի նրանք որպես խավարտ լայն կիրառվում են տարբեր կերակրատեսակների հետ: Բանջարեղենից կերակրատեսակները պատրաստում են եփման, ջրխաշման, տապակման և թխման եղանակներով: Մատուցում են թթվասերով, կարագով, տարբեր սոուսներով կամ առանց դրանց:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ՄՆԿԵՐԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

ԵՓՈՒՄ: Բանջարեղենը եփում են ապուրների, II կերակրատեսակների, աղ-ցանների, խավարտների պատրաստման համար: Եփման համար կարելի է օգտագործել գրեթե բոլոր բանջարեղենները: Բանջարեղենը կարելի է եփել ջրում և գոլորշու վրա: Ջրում եփման դեպքում բանջարեղենը դնում են աղով համեմած տաք կամ սառը ջրի մեջ (10 գ աղ 1 լ ջրին): Առանց աղի եփում են ճակնդեղը և չոր կանաչ ոլոռը, քանի որ ճակնդեղն աղի ջրում ձեռք է բերում տհաճ համ, իսկ ոլոռը դժվար է եփվում:

1 կգ բանջարեղենի համար ջրի քանակը կազմում է 0.6-0.7 լ, այսինքն՝ ջուրը պետք է մթերքը ծածկի 1 սմ-ով: Կանաչ բանջարեղենը պետք է եփել շատ ջրում (3-4 լ 1 կգ-ին) և բաց կաթսայում, որպեսզի բանջարեղենի գույնը պահպանվի:

Կարտոֆիլը եփում են մաքրած կամ կեղևով: Դա կախված է նրա հետագա օգտագործումից: Գարնան ժամանակաշրջանում, երբ կարտոֆիլի համը զգալիորեն վատանում է, այն ճիշտ է եփել մաքրած, որպեսզի տհաճ համ և հոտ հաղորդող նյութերն անցնեն ջրին:

Գազարը և ճակնդեղը հաճախ եփում են կեղևով: Չմաքրած բանջարեղենը եփում են սառը ջրով: Եռալուց հետո տաքացումը թուլացնում են և եփում մինչև պատրաստ լինելը. կարտոֆիլը՝ 20-40 ր, գազարը 30-60 ր, ճակնդեղը 2-2.5 ժամ:

Մաքրած բանջարեղենը եփում են տաք ջրով: Պահածոյացրած բանջարեղենը (ոլոռ, լոբի, եգիպտացորեն) տաքացնում են եփուկի հետ միասին, որից հետո այն թափում են:

Սառեցված բանջարեղենը առանց հալեցնելու դնում են եռացող ջրի մեջ և եփում են 10-15 րոպե:

Թարմ սունկը եփում են այնպես, ինչպես բանջարեղենը: Չորացրած սունկը

նախապես թրջում են և եփում այդ նույն ջրում:

Գոլորշու վրա եփումը կիրառում են հիմնական սննդային նյութերի կորուստների նվազեցման համար: Դրա հետևանքով լավանում է մթերքի համը, հոտը, որոշ դեպքերում նաև կոնսիստենցիան: Ցանկացած ձևով եփած բանջարեղենը հարկավոր է շուտ օգտագործել, քանի որ նույնիսկ կարճաժամկետ պահպանման դեպքում նրանց զգայաբանական ցուցանիշները վատանում են: Տաք վիճակում մատուցվող բանջարեղենը կարելի է պահպանել մարմիտներում 1 ժ-ից ոչ ավել: Ծաղկակաղամբի, արտիճուկի, ծնեբեկի, կանաչ ոլոռի գոյնի պահպանման համար պետք է պահել ջրում:

ՋՐԻԱՇՈՒՄ (քիչ ջրով եփում): Մթերքը ջրխաշում են՝ ավելացնելով քիչ քանակով ջուր, արգանակ կամ կաթ (մոտավորապես 0.2 լ հեղուկ 1 կգ մթերքի համար):

Այն բանջարեղենները, որոնք ջուր են արտազատում, կարելի է ջրխաշել սեփական հյութով, այսինքն՝ առանց ջուր ավելացնելու (լոլիկ, դդմիկ): Երկու դեպքում էլ ջրխաշման ժամանակ ավելացվում է ճարպ (20-50 գ ճարպ 1 կգ մթերքին):

Ջրխաշումը պետք է կատարվի փակ կափարիչով կաթսայում: Սկզբից կատարում են ուժեղ տաքացում և երբ հեղուկը սկսում է եռալ, տաքացումը թուլացնում են: Պրոցեսի ավարտին չպետք է կատարվի ամբողջ հեղուկի գոլորշիացում: Ջրխաշման պրոցեսի տևողությունը տարբեր մթերքների համար տարբեր է և տատանվում է հետևյալ սահմաններում՝ արմատապտուղներ և կաղամբ՝ 25-30 րոպե, դդում և դդմիկ՝ 15-20 րոպե:

Ջրխաշած մթերքին ավելացնում են կարագ կամ սոուս և մատուցում որպես ինքնուրույն կերակրատեսակ կամ խավարտ:

ՇՈԳԵԽԱՇՈՒՄ: Շոգեխաշած բանջարեղենը օգտագործում են որպես ինքնուրույն կերակրատեսակ և խավարտ: Շոգեխաշել կարելի է կաղամբը (թարմ և թթու դրած), կարտոֆիլը, արմատապտուղները և այլ բանջարեղեն: Կաղամբը շոգեխաշում են թարմ վիճակում, իսկ կարտոֆիլը, դդմիկը և դդումը նախապես տապակում են, ինչը նպաստում է նրանց ձևի պահպանմանը: Գազարը, սպիտակ արմատները և սոխը շոգեխաշելուց առաջ բովում են, իսկ ճակնդեղը, ծաղկակաղամբը և կանաչ ոլոռը եփում են, սունկը՝ տապակում:

Պատրաստած բանջարեղենը շոգեխաշում են արգանակում կամ սոուսում՝ ավելացնելով համեմունքներ (15-20 րոպե): Թթու կաղամբը շոգեխաշում են ավելի երկար ժամանակ (1 ժամ):

ՏԱՊԱԿՈՒՄ, ԲՈՎՈՒՄ, ԹԻՈՒՄ: Բանջարեղենը տապակում են հում (կարտոֆիլ, դդմիկ, դդում, պղպեղ, սմբուկ, լոլիկ) կամ նախապես խաշած (կաղամբ, ծաղկակաղամբ, կարտոֆիլ): Բացի այդ, կարելի է տապակել նաև արտադրանքներ բանջարեղենի կոտլետային զանգվածից: Տապակումը կատարում են հիմնական և ֆրի եղանակներով, ինչպես նաև տապակման վառարաններում:

ԲՈՎՈՒՄ են գազարը, շաղգամը, սոխը, սպիտակ արմատները, սխտորը, տոմատի խյուսը: Բոված բանջարեղենը կիրառում են ապուրների, սոուսների, լցոնների և տարբեր կերակրատեսակների պատրաստման համար:

Սովորաբար թխում են նախապես որոշակի ջերմային մշակում (եփում, տապակում, շոգեխաշում) անցած բանջարեղենը: Թարմ վիճակում թխում են

խնձորը, լոլիկը:

Երբեմն բանջարեղենը թխում են սոուսներով: Թխելուց առաջ որոշ բանջարեղեններ լցնում են: Թխման համար նախատեսված թավաները յուղապատում են և լցնում պաքսիմատ, որպեսզի մթերքը ընթացքում չկպչի թավային: Թխումը կատարում են 275°C ջերմաստիճանում 20-60 րոպե (կախված բանջարեղենի տեսակից):

**ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԶԱՆԳՎԱԾԻ ԿՈՐՈՒՍՆԵՐԸ
ՏԱՊԱԿՄԱՆ ԵՎ ԹԻՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ**

Բանջարեղենի անվանումը	Մշակման եղանակը	Զանգվածի կորուստները %
Սմբուկ	Կլորակներով տապակած	26
Սմբուկ	Կլորակներով տապակած ալրապատած	22
Դդմիկ	Տապակած	35
Դդմիկ	Տապակած ալրապատած	33
Կարտոֆիլ	Տապակած	31
Կարտոֆիլ	Տապակած, նախապես կեղևով խաշած	17
Կարտոֆիլ	Ֆրի տապակած չորսուակներ	50
Կարտոֆիլ	Ֆրի տապակած տաշեղներով	60
Կարտոֆիլ	Տապակած տակառիկներով	30
Կարտոֆիլ	Թխած կեղևով	20
Լոլիկ	Կիսած տապակած	37
Սունկ թարմ	Տապակած, մանր կտրատած	50
Դդում	Տապակած	22
Դդում	Տապակած, ալրապատ	20

ՈՐՈՇ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մթերքների անվանումը	Ջերմային մշակման եղանակ	Միջին տևողությունը թուփերով
Սպիտակ կաղամբ	Եփում	20-30
Կտրատած ճակնդեղ	Ջրխաշում շոգեխաշում	30 20
Կարտոֆիլ (չորսուակներ, խորանարդներ)	Եփում	15
Գազար (դիլիմներ)	Բովում	10-15
Սպանախ	Եփում	8-10
Թրթնջուկ	Եփում	6-7
Սպանախ, թրթնջուկ	Ջրխաշում	10-12
Սոխ գլուխ	Բովում	10-15
Չորացրած սունկ	Եփում	120
Թարմ սունկ սպիտակ	Եփում	30-40
Մաղադանոս արմատ	Բովում	10-15
Գլուխ սոխ	Տապակած	10

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՓԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

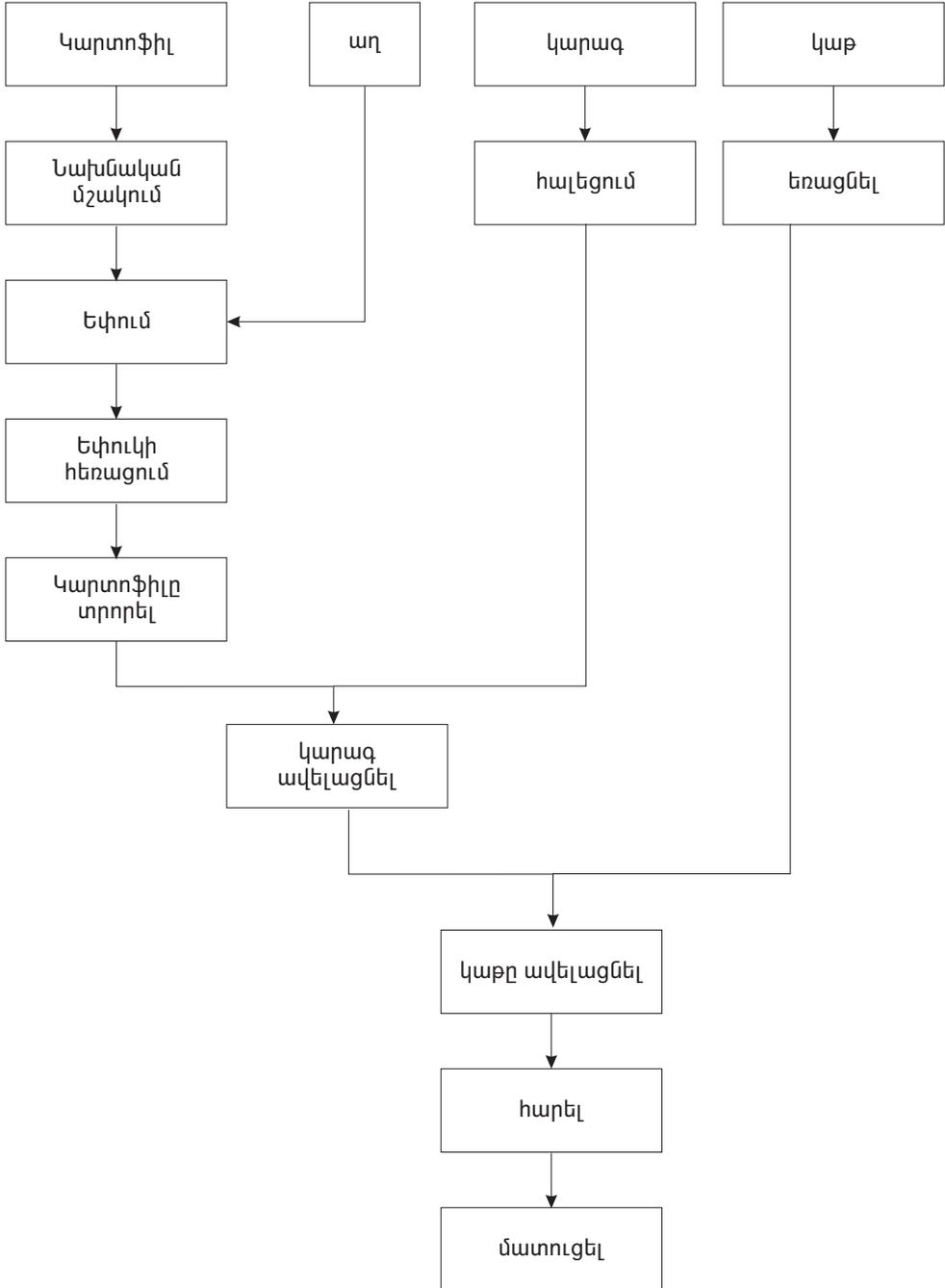
Եփած կարտոֆիլ: Կարտոֆիլի մաքրած պալարները դնում են կաթսան, լցնում են այնքան տաք ջուր, որպեսզի այն ծածկի կարտոֆիլը 1-1,5 սմ-ով, համեմունքներով են աղով, հասցնում եռման և եփում են մինչև պատրաստ լինելը: Եփուկը հեռացնում են, կաթսան 2-3 թուփեր թողնում են կրակի վրա, որպեսզի պալարները չորանան: Կարտոֆիլը կարելի է եփել նաև գոլորշիով: Սովորաբար եփած կարտոֆիլը մատուցելիս ձևավորում են կանաչիով, իսկ առանձին մատուցում են կարագ կամ թթվասեր:

Կարտոֆիլի խյուս: Մաքրած կարտոֆիլը եփում են աղի ջրում մինչև պատրաստ լինելը, այնուհետև ջուրը հեռացնում են, իսկ կարտոֆիլը՝ չորացնում: Տաք կարտոֆիլը տրորում են, ավելացնում կարագ, ստացված զանգվածն անընդհատ խառնելով տաքացնում են, այնուհետև ավելացնում եռացրած տաք կաթ և հարում են մինչև ստացվի փքուն զանգված: Մատուցելիս վրան լցնում են հալած կարագ, ձևավորում կանաչիով: Կարտոֆիլի խյուսը հաճախ մատուցվում է որպես խավարտ մսից և ձկնից կերակրատեսակների հետ:

Այլազան: Մաքրած սմբուկը կտրատում են կլորակներով, աղ են լցնում, թողնում են 10-15 թուփեր, որից հետո քամում են և լվանում: Կտրատած կանաչ լոբին եփում են 25-30 թուփեր: Պատրաստած սմբուկը դնում են կաթսան, ավելացնում բուսալոլ, կտրատած կարտոֆիլ, բուլղարական պղպեղ, մանր կտրատած գլուխ սոխ, եփած կանաչ լոբի, կտրատած լոլիկ, խոշոր կտրատած կանաչի և համեմունքներ են աղով: Այնուհետև նույն հաջորդականությամբ դարսում են բանջարեղենների

Երկրորդ շարքը, ավելացնում են քիչ քանակությամբ ջուր, կաթսայի կափարիչը փակում են և եփում մարմանդ կրակի վրա մինչ պատրաստ լինելը:

ԿԱՐՏՈՖԻԼԻ ԽՅՈՒՍԻ ՊԱՏՐԱՍՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՍԻԵՄԱՆ



ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՇՈԳԵՒԱՇԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

Շոգեխաշած կաղամբ: Այս կերակրատեսակը պատրաստելու համար կարելի է օգտագործել թարմ կամ թթու կաղամբ: Թարմ կաղամբը կտրատում են ծղոտաձև, ավելացնում ջուր կամ արգանակ (20-30%), կարագ, քացախ, բոված տոմատի խյուս և շոգեխաշում են մինչև կիսապատրաստ լինելը: Այնուհետև ավելացնում են կտրատած բոված սոխ, գազար, մաղադանոս, դափնու տերև, հատիկավոր պղպեղ և շոգեխաշում են: Պատրաստման ավարտից 5 րոպե առաջ ավելացնում են աղ, շաքարավազ, արգանակում լուծված ալյուրի բովածք և հասցնում են եռման:

Թթու կաղամբը շոգեխաշելիս քացախ չեն ավելացնում:

Սովորաբար շոգեխաշած կաղամբը մատուցում են մսից կերակրատեսակների հետ:

Բանջարեղենով ռազու: Այս կերակրատեսակների համար օգտագործում են մի քանի տեսակի բանջարեղեն՝ կարտոֆիլ, գազար, շաղգամ, մաղադանոս, դդում կամ դդմիկ, կաղամբ կամ ծաղկակաղամբ, պահածոյացված ոլոռ:

Կարտոֆիլը տապակում են, արմատապտուղները և սոխը բովում, կաղամբը ջրխաշում են, իսկ դդմիկը օգտագործում են թարմ վիճակում: Տապակած կարտոֆիլը, բոված սոխը և արմատապտուղները խառնում են, ավելացնում սոուս (տոմատի, թթվասերով կամ կարմիր) և շոգեխաշում են 10-15 րոպե: Այնուհետև ավելացնում են թարմ դդմիկը և շոգեխաշում ևս 15-20 րոպե: Եփման ավարտից 5-10 րոպե առաջ ավելացնում են շոգեխաշած կարտոֆիլ, ոլոռ, սխտոր, համեմունքներ, կարագ:

Լցոնած պղպեղ: Պղպեղից հեռացնում են կոթը և սերմերը, լվանում և 1-2 րոպեով ընկղմում են տաք ջրի մեջ:

Նախապատրաստած պղպեղը լցոնում են, դարսում տապակի մեջ, ավելացնում են տոմատի սոուս և շոգեխաշում ջեռոցում: Կարելի է պատրաստել տարբեր լցոններ: Բանջարեղենից լցոն. սպիտակագլուխ կաղամբը կտրատում են ծղոտաձև և տոմատի խյուսով շոգեխաշում են: Կտրատած գազարը, մաղադանոսը և սոխը ճարպով բովում են և ավելացնում շոգեխաշած կաղամբին: Այնուհետև խճողակը համեմում են աղով, պղպեղով, կտրատած մաղադանոսով և թեթևակի տապակած կանաչ սոխով:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՏԱՊԱԿԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

Այս խմբի կերակրատեսակներ պատրաստելու համար օգտագործում են կարտոֆիլ, լոլիկ, դդմիկ, պղպեղ, սմբուկ, կաղամբ, դդում, ինչպես նաև բանջարեղենից պատրաստված կոտլետային զանգված:

Կարտոֆիլը կարելի է տապակել հիմնական և ֆրի եղանակներով, սոխով, սնկով և այլն:

Կարտոֆիլային զանգվածից պատրաստում են կոտլետ, լցոնած կոտլետ:

Կարտոֆիլի կոտլետ: Պատրաստելու համար եփած տաք կարտոֆիլը տրորում են, հովացնում մինչև 40-50°C, խառնում են հում ձվի և աղի հետ, ձևավորում են, պաքսիմատապատում կամ ալրապատում և տապակում են հիմնական

եղանակով: Մատուցելիս վրան լցնում են հալեցրած կարագ կամ յուղ, առանձին մատուցում են թթվասեր կամ սոուս (անկով, թթվասերով, տոմատով): Կարտոֆիլի կոտլետը կարելի է պատրաստել նաև՝ ավելացնելով կաթնաշոռ: Հովացրած կարտոֆիլային զանգվածին ավելացնում են տրորած կաթնաշոռ, ձու, ալյուր, հալած կարագ: Զանգվածը ձևավորում են և տապակում:

Լցոնած կարտոֆիլի կոտլետ: Պատրաստում են կոտլետային զանգվածից և ձևավորում բլիթների տեսքով, վրան դնում են լցոնը, տալիս են օվալաձև տեսք. պաքսիմատապատում են և տապակում: Որպես լցոն կարելի է օգտագործել տապակած սունկը սոխով և թթվասերով, խաշած կտրատած ձուն տապակած սոխի հետ, գազարը և այլ: Լցոնած կոտլետը մատուցում են տոմատով կամ անկով, սոուսով և ձևավորում են կանաչիով:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ՝ ԹԽԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

Թխած բանջարեղենից կերակրատեսակները կարելի է պատրաստել լցոնով և առանց լցոնի:

Լցոնել կարելի է դդմիկը, սմբուկը, պղպեղը, սունկը և լուիկը: Որպես լցոն օգտագործում են բրինձ, սունկ և այլն: Հիմնականում թխում են առանց սոուսի, այն լցնում են մատուցելիս:

Առանց լցոնի կարելի է թխել կարտոֆիլը, սպիտակ կաղամբը, ծաղկակաղամբը, դդմիկը, դդումը, սունկը: Թխելուց առաջ բանջարեղենը նախապատրաստում են՝ խաշում, ջրխաշում կամ տապակում: Թխում են թթվասերով, կաթնային սոուսներով, քերած պանիրով, վրան լցնում են հալած կարագ:

Թթվասերով թխած սունկ: Թարմ սպիտակ սունկը եռջրում են, այնուհետև կտրատում են բլիթներով, տապակում են հիմնական եղանակով մինչև պատրաստ լինելը, որից հետո ավելացնում են թթվասերով սոուս, համեմուն են աղով և եփում 3-5 րոպե: Պատրաստի սունկը դնում են բաժնային թավան, վրան շաղ են տալիս քերած պանիր, ավելացնում են հալած կարագ և թխում մինչև մակերեսին կեղև առաջանա: Մատուցում են նույն թավայով՝ վրան լցնելով կտրատած կանաչի:

Բանջարեղենով տոլմա: Սպիտակագլուխ կաղամբը մշակում են լցոնման համար (տես՝ «Բանջարեղենի նախնական մշակում»):

Լցոն: Գազարը, սոխը, եփած սպիտակ սունկը բովում են, այնուհետև խառնում են եփած բրնձի հետ, ավելացնում են պինդ եփած և կտրատած ձու, համեմուն աղով և պղպեղով և ամբողջը խառնում են: Կարելի է ավելացնել նաև կտրատած մաղաղանոս:

Կաղամբի նախապատրաստած տերևներին դնում են լցոնը, փաթաթում են, դարսում խորը յուղապատ տապակի մեջ, թեթևակի տապակում են, այնուհետև ավելացնում են թթվասերով տոմատի սոուս և թխում մոտ 1 ժամ ջեռոցում:

Մատուցելիս տոլմայի վրա լցնում են սոուս:

ԿԱՂԱՄԲԻ ՇՆԻՑԵԼ

Կաղամբի կոթը հեռացնում են, գլուխը եփում աղի ջրում 10-12 րոպե, որից հետո բաժանում առանձին տերևների, հեռացնում հաստ մասերը, ծալում են շնիցելի տեսքով, ալրապատում, լեզոնապատում և պաքսիմատապատում: Տապակում են երկու կողմից: Մատուցում են հալած կարագով, թթվասերով կամ կաթնային (թթվասերով) սոուսով:

Բանջարեղենով բորանի: Դդումը լվանում են, մաքրում սերմերից և կտրատում են խոշոր կտորներով: Սմբուկը նույնպես լվանում են և կտրատում: Կտրատած բանջարեղենը տապակում են և խառնում խաշած և կտրատած կանաչ լոբու հետ, համեմում են պղպեղով: Բանջարեղենային խառնուրդը տեղափոխում են յուղապատ տապակը, վրան լցնում են հարած ձու, ճարպ և տապակում:

Բանջարեղենի բորանին մատուցելիս վրան ցանում են կտրատած մաղաղանոս, առանձին մատուցում են ծեծած սխտորով մածոն:

Ընկույզով լցոնած դդում: Դդումը լվանում են, կտրում են վերևի մասը, որից հետո պտղային փափուկ մասը կորիզների հետ գդալով հեռացնում են և նորից լվանում: Փափուկ մասից հեռացնում են կորիզները, մանր կտրատում, ավելացնում են ճարպով բոված սոխ, նախօրոք թրջած չորացրած հոն (առանց կորիզների), ընկույզի ծեծած միջուկ, աղ, ծեծած դարչին, այնուհետև լավ խառնում են: Պատրաստած խառնուրդը լցնում են դդումի մեջ, ծածկում են կտրած վերնամասով, դնում յուղապատ տապակը և թխում են ջեռոցում: Լցոնած դդումը մատուցում են կտրատած և վրան յուղ լցրած:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ՍՆԿԵՐԻՑ ԽԱՎԱՐՏՆԵՐ

Բանջարեղենային խավարտները լրացնում են մսից, ձկնից և այլ կերակրատեսակների կազմը: Սոուսների հետ միասին խավարտները բարձրացնում են կերակրատեսակների սննդային արժեքը, զանազանում են նրանց համը, ինչպես նաև կերակրատեսակը դարձնում են ավելի ախորժաբեր, ինչը նպաստում է սննդի լավ յուրացմանը:

Խավարտները լինում են պարզ և բարդ: Պարզ խավարտները կազմում են մեկ տեսակի մթերքից, իսկ բարդը՝ մի քանի: Բարդ խավարտ պատրաստելիս ընտրում են ըստ համի և գույնի համադրվող մթերքներ: Խավարտի չափը սովորաբար կազմում է 150 գ, սակայն ըստ որոշ բաղադրագրերի այն կարող է ավելանալ մինչև 200-250 գ: Բացի բաղադրագրով տված խավարտի չափից, կարելի է մատուցել թարմ, աղ դրած կամ մարինացված բանջարեղեն՝ 1 բաժնին 50-70 գ չափով: Կարևոր տեղ են գրավում կարտոֆիլից խավարտները, որոնք իրենց համային արժեքներով շատ լավ համադրվում են կենդանական ծագումով բոլոր մթերքների հետ:

Որպես խավարտ օգտագործում են եփած, ջրխաշած, շոգեխաշած և տապակած բանջարեղենը:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչո՞վ են պայմանավորված բանջարեղենային կերակրատեսակների սննդային արժեքները:
2. Ինչի՞ց է կախված բանջարեղենի ջերմային մշակման տևողությունը:
3. Ինչպե՞ն են կատարում բանջարեղենի եփումը, ջրխաշումը և գոլորշաեփումը:
4. Ինչպե՞ն են շոգեխաշում բանջարեղենը:
5. Ի՞նչ կերակրատեսակներ են պատրաստում շոգեխաշած բանջարեղենից:
6. Ինչպե՞ն են պատրաստում կարտոֆիլի խյուսը:
7. Ի՞նչ ազգային կերակրատեսակներ են պատրաստում լցոնած բանջարեղենից:
8. Ինչպե՞ն են պատրաստում կարտոֆիլի կոտլետները:
9. Ի՞նչ ազգային կերակրատեսակներ են պատրաստում տապակած բանջարեղենից:
10. Ինչպե՞ն են պատրաստում թթվասերով թխած սունկը:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Կազմել «Ընկույզով լցոնած դդում» կերակրատեսակի տեխնոլոգիական սխեման:
2. Որքա՞ն ֆրի կարտոֆիլ կստացվի 120 կգ անզուտ քաշով կարտոֆիլից դեկտեմբեր ամսին:

ԳԼՈՒԽ 9. ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԶԱՎԱՐԵՂԵՆԻՑ, ԸՆԴԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆԻՑ

Ձավարեղենից կերակուրները համեղ են և սննդարար: Նրանց մեծամասնությամբ հեշտ է յուրացվում օրգանիզմում և լայն կիրառում ունի մանկական սննդում: Ըստ կենսաբանական արժեքի ձավարեղենից առաջինն են համարվում հնդաձավարը և վարսակաձավարը: Սպիտակաձավարի և բրնձի սննդային արժեքը ավելի ցածր է: Ձավարեղենի բոլոր տեսակների էներգետիկ արժեքը միանման է:

Ձավարը հանդիսանում է սպիտակուցների կարևոր աղբյուր: Որպեսզի ձավարը լրացվի անփոխարինելի ամինաթթուներով, նրանց համադրում են կաթի, կաթնաշոռի, ձկան և մսի հետ: Եփման տևողությունը կախված է ձավարի տեսակից, մանրեցման աստիճանից և նախնական մշակումից:

Ջերմային մշակումից առաջ ձավարեղենը պետք է մաքրել, հեռացնել օտար խառնուրդները, մանր և ջարդված հատիկները և լվանալ գոլ ջրով (2-3 լիտր 1 կգ ձավարին):

ՔԱՇՈՎԻՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Քաշովիները կարելի է պատրաստել ձավարեղենի ցանկացած տեսակից ջրով, կաթով կամ նրանց խառնուրդով: Ըստ թանձրության քաշովիները լինում են փխրուն, կաչուն և հեղուկ: Քաշովու թանձրությունը կախված է ջրի և ձավարի հարաբերությունից: Եփման ընթացքում օսլայի շրեշացման հետևանքով ձավարեղենը կլանում է մեծ քանակությամբ ջուր, որի արդյունքում մեծանում է մթերքի ծավալը և զանգվածը: Որպեսզի ստացվի բարձրորակ քաշովի, պետք է խիստ պահպանել ջրի և ձավարեղենի նորմերը: Աղյուսակում ներկայացված են ջրի և աղի քանակը 1 կգ քաշովիների պատրաստման համար, պատրաստի քաշովու ելքը և եփման տևողությունը:

Քաշովիների տեսակները	Ջրի քանակը, Լ	Աղի քանակը, գ	Պատրաստի քաշովու ելքը, կգ	Եփման տևողությունը, րոպե
Փխրուն քաշովիներ				
Հնդկաձավարից	1.7	21	2.1	25-30
Բրնձից	2.1	28	2.8	30-40
Կորեկաձավարից	1.7	25	2.5	25-35
Կաչուն քաշովիներ				
Սպիտակաձավարից	3.7	45	4.5	15
Կորեկաձավարից	3.2	40	4.0	60-80
Բրնձից	3.7	45	4.5	60-70
Գարեձավարից	3.7	45	4.5	40-60
Վարսակաձավարից	3.2	40	4.0	80-100

Հեղուկ քաշովիներ (շիլաներ)				
Սպիտակաձավարից	4.7	55	5.5	15
Գարեձավարից	4.2	45	5.0	80-100
Բրնձից	5.2	60	6.0	60-70
Վարսակաձավարից	3.7	45	4.5	80-100

Քաշովիները հարմար է եփել հաստ հատակով կաթսաներում: Չավարեղենը պետք է լցնել նախապես աղով համեմած եռացող ջրի մեջ և պարբերաբար խառնել:

Երբ ձավարը կլանում է ամբողջ ջուրը և ուռչում է, խառնումը դադարեցնում են, կաթսայի կափարիչը փակում են, տաքացումը թուլացնում մինչև 90-100°C:

Համի և արտաքին տեսքի լավացման համար ձավարեղենը եփելիս ջրին ավելացնում են բուսայուղ:

Փխրուն քաշովիներ (փլավներ): Փխրուն քաշովիները կարելի է պատրաստել երկու եղանակով: Առաջին եղանակի դեպքում ձավարեղենի համար վերցնում են այնքան ջուր, որ ամբողջովին կլանվի հատիկներով և եփում են ընդհանուր վերը նշված եղանակով:

Երկրորդ դեպքում ձավարեղենը եփում են մեծ քանակությամբ ջրով (քամովի) (1 կգ ձավարին՝ 3-4 լ ջուր և 50 գ աղ): Եփման ավարտից 30 րոպե առաջ ջրի ավելցուկը հեռացնում են, ավելացնում են ճարպ և եփում ևս 20 րոպե: Այս եղանակով պատրաստելու ժամանակ վիտամինների և հանքային նյութերի կորուստներն ավելի շատ են:

Մսկով փլավ: Թարմ սունկը մաքրել, լվանալ և 10-15 րոպե եփել աղով համեմած ջրում, որից հետո քամել և մանր կտրատել:

Մսկի եփուկից կարելի է պատրաստել ապուր:

Բրինձը եփել մինչև կիսաեփ վիճակը:

Լայն կաթսայի մեջ լցնել նախատեսված ճարպի 50%-ը, ավելացնել մսկի հետ խառնած բրինձը, վրան լցնել մնացած ճարպը, կաթսան ծածկել և եփել մարմանդ կրակի վրա:

Փլավ «Արարատ»: Նախապատրաստած բրինձը լցնում են աղով համեմած եռացող ջրի մեջ և եփում մինչև կիսապատրաստ լինելը: Այնուհետև բրինձը քամում են, վրան լցնում սառը ջուր և թողնում, որ ջուրը քամվի: Քամած բրինձը լցնում են յուղով լցված կաթսան, կափարիչը փակում են և եփում են 30-40 րոպե:

Կերակրատեսակը ձևավորում են հետևյալ կերպ. պատրաստի փլավը լցնում են օվալաձև սկուտեղի վրա և տալիս են բլրի տեսք: Փլավի շուրջը դասավորում են խորոված միաչափ խնձորներ և սերկևիլներ, իսկ վրան շարում են տապակած չամիչ, սալորաչիր, ծիրանաչիր, ինչպես նաև մաքրած նուշ:

Կաչուն քաշովիներ: Պատրաստում են ջրով, կաթով կամ նրանց խառնուրդով: Այս դեպքում հեղուկի քանակն ավելի շատ է, քան փխրուն քաշովիների համար: Չավարեղենի որոշ տեսակներ կաթում ուշ են եփվում (բրինձ, վար-

սակաճավար, գարեճավար, ցորեն), ուստի պետք է մոտ 5-7 րոպե եփել ջրում. այնուհետև քամել և շարունակել եփումը կաթում, վերջում ավելացնել կարագ: Կաչուն քաշովիներ կարելի է մատուցել շաքարավազով, երբեմն մուրաբայով:

Հեղուկ քաշովիներ են համարվում այն քաշովիները, որոնց ելքը 1 կգ ձավարեղենից կազմում է 5-6 կգ: Պատրաստում են ինչպես կաչուն քաշովիները՝ վերցնելով ավելի շատ ջուր: Հեղուկ քաշովիները լայն կիրառում ունեն մանկական և բուժական սննդում:

ԸՆԴԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Ընդեղենից կերակրատեսակներն ունեն բարձր սննդային արժեք և պարունակում են մեծ քանակությամբ սպիտակուցների՝ մոտ 25%: Ընդ որում ամենամեծ քանակը պարունակում է սոյան:

Ընդեղենից կերակրատեսակներն ավելի դժվարամարս են, քան ձավարեղենից կերակրատեսակները: Նրանք հարուստ են նաև ածխաջրերով՝ մինչև 45%, B խմբի և PP վիտամիններով, պարունակում են կալիում, ֆոսֆոր, մագնեզիում, երկաթ, ընդ որում կալիումի քանակը 2-3 անգամ ավել է, քան մյուս հանքային նյութերինը:

Ընդեղենից կերակրատեսակները տարբերվում են բջջանյութի մեծ պարունակությամբ, բացի այդ ունեցնելով ծածկված են կոպիտ թաղանթով և այդ պատճառով դժվար են եփվում: Ջերմային մշակումից առաջ ընդեղենը մաքրում են, ընտրում, լվանում են գոլ ջրով, այնուհետև թրջում են սառը ջրում և թողնում 5-8 ժամ: Թրջելու հետևանքով ունեցնելով փափկում են և շուտ եփվում: Թրջելուց ընդեղենի զանգվածը կրկնակի ավելանում է: Պետք է հետևել, որ ջրի ջերմաստիճանը չգերազանցի 15°C, որպեսզի ընդեղենը չթթվի (կաթնաթթվային խմորման հետևանքով): Թրջելուց հետո ջուրը թափում են, ընդեղենին ավելացնում եռացրած ջուր այնքան, որ ծածկի մթերքը 1 սմ-ով: Եփումը պետք է կատարել փակ կափարիչով կաթսայում մարմանդ կրակի վրա: Եփման տևողությունը կազմում է լոբի՝ 1.5-2 ժամ, ոլոռ՝ 1-1.5 ժամ, ոսպ՝ մինչև 1 ժամ: Եփման ընթացքում գոլորշիացած ջրի քանակը լրացնելու համար ավելացնում են միայն տաք ջուր: Սառը ջուր ավելացնելու դեպքում ընդեղենի եփումը զգալիորեն դանդաղում է: Ընդեղենի եփման վրա են ազդում նաև թթուները (օր.՝ տոմատ, թթու սոուսներ) և աղը, որոնք դանդաղեցնում են ունեցնելով փափկումը: Այդ պատճառով ընդեղենը եփում են առանց աղի (ավելացնում են վերջում, եփված վիճակում), իսկ տոմատի խյուսը և թթուներ պարունակող այլ մթերքներ ավելացնում են, երբ ընդեղենը լիարժեք եփված է լինում:

Համի և բուրմունքի լավացման համար եփման ընթացքում ընդեղենին կարելի է ավելացնել մաղադանոսի արմատներ, գազար, դափնու տերև և բուրավետ պղպեղ:

Եփման արդյունքում ընդեղենի զանգվածը կրկնակի ավելանում է: 1 կգ չոր ընդեղենից ստացվում է 2.1 կգ եփած:

ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Մակարոնեղենը կարելի է եփել երկու եղանակով:

I եղանակ: 1 կգ մթերքին անհրաժեշտ է 5-6 լիտր ջուր և 50 գ աղ: Եռացող

ջրին ավելացնում են մակարոնեղենը և եփում են մինչև փափկելը՝ պարբերաբար խառնելով: Մթերքը լցնելուց հետո ջրի ջերմաստիճանը իջնում է, և մինչ նրա տաքանալը մակարոնեղենը կարող է շատ փափկել, իսկ արտաքին տեսքը՝ վատանալ: Ուստի որքան շատ լինի ջրի քանակը, այնքան բարձր կլինի պատրաստի կերակրատեսակի որակը:

Եփման տևողությունը կախված է մթերքի տեսակից: Մակարոնը եփում են 20-25 րոպե, վերմիշելը՝ 10-15: Եփած մթերքից քամում են ջուրը, ավելացնում են հալած ճարպ և խառնում:

Եփման ընթացքում շրեշացվող օսլայի կողմից ջրի կլանման հետևանքով մակարոնեղենի զանգվածը ավելանում է 2-2.5 անգամ: Վերը նշված եղանակով մակարոնեղենի եփման ժամանակ զանգվածի ավելացումը կազմում է 150 %:

II եղանակ: 1 կգ մթերքին վերցնում են 2.2 լ ջուր և 30 գ աղ: Մակարոնեղենը լցնում են եռացող ջրի մեջ և եփում են մինչև թանձրանալը, եփման վերջում ավելացնում են ճարպ, և ավարտում են եփումը փակ կափարիչի տակ:

Մակարոնեղենից կերակրատեսակները մատուցում են ինչպես որպես ինքնուրույն կերակրատեսակ, այնպես էլ որպես խավարտ:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Որո՞նք են ձավարեղենի, ընդեղենի սննդային արժեքները:
2. Ի՞նչ խմբերի են բաժանվում քաշովիներն ըստ պատրաստման եղանակի:
3. Ինչպե՞ս են եփում փխրուն քաշովիները:
4. Ինչպե՞ս են եփում մակարոնեղենը:
5. Ինչպե՞ս են եփում ընդեղենը:
6. Ինչո՞ւ են թրջում ընդեղենը ջերմային մշակումից առաջ:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

ԽՆԴԻՐ 1

Որոշել ջրի և ձավարի քանակը 50 կգ կորեկաձավարից փխրուն քաշովի պատրաստելու համար:

ԽՆԴԻՐ 2

Տրված է կաթսայի ծավալը (60 լ): Պահանջվում է որոշել ձավարի և ջրի քանակը գարեձավարից փխրուն քաշովի պատրաստելու համար:

ԳԼՈՒԽ 10. ՁԿԱՆ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ: ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Ձկից կերակրատեսակները մեծ տեղ են գրավում հանրային սննդի օբյեկտների կերակրացանկում: Ձկից կերակուրները հարուստ են օրգանիզմի կողմից հեշտ յուրացվող սպիտակուցներով, իսկ ճարպի պարունակությունը կախված է կերակուրի համար օգտագործված ձկան տեսակից: Ճարպի մեծ քանակ են պարունակում թառափային, սաղմոնային խմբի ձկներից, նաև տառեխից, տափակաձկից, պալտուսից պատրաստված կերակրատեսակները: Ցածր յուղայնությամբ են օժտված ծածանից, ճողաձկից, գայլաձկից, պերկեսից, շիղայկից պատրաստված կերակրատեսակները:

Կերակրատեսակի հետ մատուցվող սոուսի և խավարտի ճիշտ ընտրության համար անհրաժեշտ է իմանալ ճարպի պարունակությունը տարբեր ձկնատեսակներում:

Ձկան ճարպի առանձնահատկություններից է հեշտ հալումը և ցածր ջերմաստիճանում հեղուկ վիճակում պահպանվելը: Ուստի այն ավելի հեշտ է յուրացվում, քան մսի ճարպը:

Ձկների հյուսվածքներում ճարպը հիմնականում տարածված է անհավասարաչափ: Բացառություն են կազմում սաղմոնային և թառափային ձկները, որոնց հյուսվածքներում ճարպը հավասարաչափ բաշխված է:

Այդ պատճառով այս խմբի ձկներն ունեն ավելի բարձր խոհարարական արժեք:

Ձկան շարակցական հյուսվածքը կազմված է կոլագեն սպիտակուցից, որը ջրի և ջերմության ազդեցության տակ վերածվում է գլյուտինի: Վերջինս լուծվում է տաք ջրում և ձկան միսը փափկում է: Վերոհիշյալ պրոցեսի կատարման շնորհիվ ձկան հագեցած արգանակները պաղեցումից հետո առաջացնում են դոնդողներ: Տապակման ժամանակ կոլագենի անցումը գլյուտինի կատարվում է ձկան մեջ պարունակվող ջրի հաշվին:

ՁԿԱՆ ԵՓՈՒՄ

Եփման համար օգտագործում են գրեթե բոլոր ձկները: Բացառություն են կազմում ծածանը, վրբլան, նավագան, միսոզը, օձաձուկը, որոնց սովորաբար տապակում են:

Ձուկը կարելի է եփել ամբողջական, խոշոր օղակներով և բաժնային կտորներով: Բաժնային կտորներով եփման համար օգտագործում են ձկան օղակաձև կտորները, ֆիլեն մաշկով և ոսկորներով, ֆիլեն առանց կողոսկրերի:

Նախապատրաստած ձկան կտորները դնում են կաթսան մեկ շարքով, մաշկը դեպի վեր, լցնում են տաք ջուր (1 կգ ձկանը 2 լ ջուր) և եփում : Համային արժեքները բարձրացնելու համար ջրին ավելացնում են սոխ, մաղադանոս, գազար, դափնու տերև, հատիկավոր պղպեղ: Գույնի, ձևի և առաձգականության պահպանման համար ձկան եփման ընթացքում կարելի է ավելացնել 5 գ քացախ 1 լ ջրին:

Եփման ընթացքում մակերեսին առաջացած փրփուրը (բնափոխված սպիտակուց) պետք է պարբերաբար հեռացվի:

Ձկան եփման տևողությունը կախված է ձկան տեսակից, կտորների չափից:

Բաժնային կտորները եփում են 15-20 րոպե, թառափացեղ ձկների խոշոր օղակները՝ 45-90 րոպե, բաժնային կտորները՝ 20-25 րոպե, մանր ձկները՝ 15-45 րոպե:

Ձկան պատրաստ լինելը որոշում են խոհարարական ասեղի օգնությամբ. խրելով այն ամենահաստ մասում: Եփված ձկից արտազատված հյութը պետք է լինի թափանցիկ:

Մինչև մատուցելը եփած ձուկը պահպանում են արգանակում 50-60°C-ում և օգտագործում 30 րոպեի ընթացքում:

Թառափացեղ ձկների խոշոր օղակաձև կտորները կապկպում են և դարսում կաթսայի ցանցի վրա, լցնում սառը ջուր այնքան, որ լինի ձկան կտորներից 3 սմ բարձր: Եփման տևողությունը կախված է ձկան տեսակից, կտորների չափից և տատանվում է 45-60 րոպեից մինչև 1.5-2.5 ժամ:

Եփած թառափացեղ ձուկը կտրատում են բաժնային կտորներով, լցնում են տաք արգանակ, եփում 1 րոպե և պահպանում են արգանակում մինչև մատուցելը (30 րոպեից ոչ ավել):

Ձկան եփումից ստացված արգանակն օգտագործում են ապուրների և սոունների պատրաստման համար:

Ձուկը կարելի է եփել նաև քիչ ջրով: Այս դեպքում ջրի քանակը կազմում է կաթսայում դարսած ձկան կտորների բարձրության 1/2-1/3 մասը: 1 կգ ձկան համար անհրաժեշտ է 300-500 գ ջուր, ընդ որում ամբողջական ձկան խոշոր օղակների եփման դեպքում լցնում են սառը ջուր, իսկ բաժնային կտորներին՝ տաք: Քանի որ եփման այս ձևը պարտադիր կատարվում է փակ կափարիչով կաթսայում, հեղուկից դուրս մնացած ձկան մասը եփվում է առաջացած գոլորշու հաշվին:

Բաժնային կտորների եփման տևողությունը կազմում է 15-20 րոպե, ամբողջական ձկան և խոշոր օղակներինը՝ 25-50 րոպե:

Քիչ քանակությամբ ջրով եփած ձկան համային հատկանիշները և սննդային արժեքները ավելի բարձր են:

Որպես խավարտ եփած ձկան հետ հարմար է մատուցել եփած կարտոֆիլ կամ կարտոֆիլի խյուս, իսկ սոուս՝ հոլանդական, լեհական, տոմատի: Սոուսը կարելի է մատուցել կերակրատեսակի հետ նույն ափսեում կամ առանձին սոուսամանով: Ձկից բոլոր կերակրատեսակների հետ լավ համադրվում է կիտրոնը:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՓԱԾ ՁԿԻՑ

Խաշած իշխան: Մաքրած և փորոտիքը հանած ձուկը լվանում են, համեմում աղով, դնում են կաթսան, ավելացնում քիչ քանակությամբ ջուր և եփում են մարմանդ կրակի վրա 15-18 րոպե: Ձուկը զգուշությամբ տեղափոխում են սկուտեղի վրա, ծածկում են խոնավ անձեռոցիկով և մինչև մատուցելը պահում են սառը միջավայրում: Մատուցելիս ձուկը զարդարում են կանաչիով և կիտրոնի դիլիմներով:

Ընկույզի խյուսով իշխան: Նախապատրաստած իշխանը խաշում են վերը նշված եղանակով: Պատրաստի ձուկը տեղափոխում են ափսեն և զարդարում թարխունի տերևներով:

Առանձին մատուցում են ընկույզի խյուս: Խյուս պատրաստելու համար ընկույզի մաքրած միջուկի վրա լցնում են եռացրած ջուր, հեռացնում վրայի թա-

ղանթը և լավ ծեծում են: Մանրեցրած ընկույզի վրա լցնում են տաք ջուր, համեմունք աղով, պղպեղով, շաքարավազով և եփում են 15 րոպե: Եփման ավարտից 5 րոպե առաջ ավելացնում են քացախ, համեմ և դաղձ:

Ընկույզի խյուսով իշխանը կարելի է մատուցել նաև սառը:

Սեփական հյութով իշխան: Իշխանը մշակում են, լվանում, համեմունք են աղով, 1 շարքով դարսում նախապես կարագ քսած և թարխուն փռած կաթսայում: Ձկան վրա դնում են կարագի կտորներ, քիչ ջուր լցնում, կաթսան ծածկում են և ձուկը շոգեխաշում մարմանդ կրակի վրա 15-18 րոպե:

Մատուցելիս ձկան վրա լցնում են գոյացած հյութը և զարդարում են կիտրոնով:

Սպիտակ գինով իշխան: Նախապատրաստած իշխանը կտրատում են բաժնային կտորների, համեմունք աղով, դարսում կաթսայի մեջ, ավելացնում են սպիտակ գինի, խոշոր կտրատած թարխուն և կանաչ սոխ: Կաթսան ծածկում են և եփում ձուկը 18-20 րոպե: Կերակրատեսակը կարելի է պատրաստել նաև գոլորշաեփ կաթսաներում: Այս դեպքում ձուկը եփում է գինուց առաջացած գոլորշիով: Իշխանը մատուցում են տաք: Առանձին մատուցում են կիտրոն կամ նռան հատիկներ:

ՁԿԱՆ ՏԱՊԱԿՈՒՄԸ

Տապակման արդյունքում մակերեսին առաջացած շերտի շնորհիվ ձուկը ձեռք է բերում արտահայտված հաճելի համ: Տապակած ձուկը պարունակում է մեծ քանակությամբ օգտակար նյութեր, քանի որ ջերմային մշակման այս եղանակի դեպքում սննդային նյութերի կորուստները ավելի քիչ են: Տապակման ընթացքում ձուկը կլանում է ճարպի որոշակի քանակ, ինչի շնորհիվ բարձրանում է նրա կալորիականությունը:

Տապակման կարելի է ենթարկել բոլոր տեսակի ձկները՝ բաժնային կտորներով, ֆիլեն՝ մաշկով և կողոսկրերով, մաքուր ֆիլեն, ամբողջական, թառափացեղ ձկների՝ խոշոր օղակները կամ բաժնային կտորները: Որպեսզի տապակման ժամանակ ձկան կտորը չդեֆորմացվի, մաշկի վրա մի քանի տեղ փոքր կտրվածքներ են անում: Տապակումից առաջ ձուկը (ամբողջական կամ կտորները) պետք է հավելել աղով, պղպեղով և ալրապատել: Ձուկը տապակում են մինչև երկու կողմից կեղևի առաջանալը և պատրաստումը ավարտում են ջեռոցում: Այս ձևով պատրաստած ձուկը ստացվում է հյութալի: Տապակման համար օգտագործում են բուսական յուղ: Հիմնական եղանակից բացի (15 % ճարպ), ձուկը կարելի է տապակել նաև շատ ճարպով (մթերքից 8-10 անգամ ավելի), այսինքն՝ ֆրի եղանակով: Այս ձևով հիմնականում տապակում են մաքուր ֆիլեն:

Ձուկը կարելի է տապակել նաև բաց կրակի վրա, հատուկ վառարաններում այրվող ածուխի վրա կամ էլեկտրոգրիլ ապարատներում: Այս ձևով տապակելիս կարելի է օգտագործել շամփրածողեր կամ ցանցեր:

Ձուկը նախօրոք պետք է մարինացնել, այսինքն՝ հավելել աղով, պղպեղով, սոխով և այլ համեմունքներով:

Որպես խավարտ տապակած ձկան հետ հարմար է մատուցել տապակած, եփած կարտոֆիլ, կարտոֆիլի խյուս և որոշ այլ բանջարեղեն:

ՏԱՊԱԿԱԾ ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Հիմնական եղանակով տապակած ձուկ: Նախապատրաստած ամբողջական ձուկը կամ բաժնային կտորները համեմուն են աղով և պղպեղով, ալրապատում են և 5-10 րոպե տապակում նախապես տաքացրած և յուղ լցրած թավայում մինչև երկու կողմից ոսկեգույն կեղևի առաջանալը: Տապակման ջերմաստիճանը՝ 140⁰-160⁰C: Տապակումը ավարտում են ջեռոցում 5-7 րոպե 250⁰C ջերմաստիճանում: Տապակման ընդհանուր տևողությունը կազմում է 10-20 րոպե: Տապակած ձուկը պետք է անմիջապես մատուցել: Որպես խավարտ տապակած ձկան հետ կարելի է մատուցել տապակած կամ եփած կարտոֆիլ, կարտոֆիլի խյուս: Առանձին մատուցում են սոուս (տոմատով, թթվասերով, կարմիր սոուս կամ մայրնեզ): Կերակրատեսակը ձևավորում են կանաչիով:

Խմորով տապակած ձուկ: Ձկան ֆիլեից պատրաստում են բաժնային կտորներ, դարսում կաթսան, ավելացնում բուսայուղ, կիտրոնաթթու կամ կիտրոնի հյութ, համեմուն են աղով, պղպեղով, կտրատած կանաչիով և պահպանում են 15-25 րոպե: Այնուհետև ձկան կտորները խմորապատում են և 5-7 րոպե տապակում ֆրի եղանակով: Մատուցում են կիտրոնի հետ, իսկ առանձին մատուցում են տոմատի սոուս կամ մայրնեզ:

ՁԿԱՆ ԹԻՒՈՒՄ

Ձուկը կարելի է թխել հում, քիչ ջրով եփած կամ տապակած վիճակում: Թխելու համար օգտագործում են տարբեր սոուսներ, օր.՝ հում ձուկը հարմար է թխել սպիտակ սոուսով, եփածը՝ կաթնային կամ տոմատի սոուսով, տապակածը՝ տոմատով: Թխել կարելի է նաև առանց սոուսի:

Թխելու համար ձուկը կտրատում են բաժնային կտորների, իսկ փոքր ձկները թխում են ամբողջական: Հում ձուկը թխում են 200⁰-220⁰C, իսկ նախապես եփած կամ տապակածը՝ 250⁰-280⁰C-ում:

ԽՈՐՈՎԱԾ ԵՎ ԹԻԱԾ ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Շամփրախորով իշխան: Մաքրած իշխանի փորը չբացելով՝ հեռացնում են փորոտիքը հանած խռիկների գոյացած անցքից: Այնուհետև ձուկը լավ լվանում են և ցամաքեցնում: Որպեսզի խորովելու ժամանակ ձուկը չձևափոխվի, պետք է դանակով մի քանի տեղ մաշկը կտրել: Պատրաստած ձուկը համեմուն են բոլոր կողմերից աղով և պղպեղով, ապա հազցնում են շամփրաձողին և թեժ կրակի վրա (առանց բոցի) խորովում են՝ պարբերաբար շրջելով և կարագ քսելով:

Իշխանը մատուցում են կիտրոնով և թարխունով: Առանձին կարելի է մատուցել նռան հատիկ կամ նռան սոուս:

Կուտապ: Ձուկը (իշխանը) նախապատրաստում են վերը նշված ձևով: Ձուկը լցնում են յուղով, չամիչով և կոճապղպեղով, եփած բրնձի քաշովիով: Պատրաստած ձկանը տալիս են կլոր ձև, պոչի լողաթևը մտցնում են ստորին ծնոտի անցքը, որից հետո դնում են յուղապատ տապակը և խորովում ջեռոցում: Իշխանը մատուցում են կիտրոնով և մաղադանոսով:

Քերեղանի կարմրախայտ: Քերեղանի յուղապատ հատակին դնում են մի շերտ օղակներով կտրատած գլուխ սոխ, այնուհետև կտրատած լոլիկ, մանր կտրատած բուլղարական պղպեղ, համեմուն են աղով, սև և բուրավետ պղպեղով: Բանջարեղենի վրա դարսում են խոշոր կտրատած ձուկը (կարմրախայտը), ծածկում են կտրատած լոլիկով, սոխով, թարխունով, կրկին համեմուն են աղով և պղպեղով, ավելացնում սպիտակ գինի, ամանը ծածկում են կափարիչով և թխում 35-40 րոպե ջեռոցում:

Ձուկը մատուցում են քերեղանում:

ԱՂԱՑԱԾ ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Կոտլետային զանգվածը պատրաստում են այն ձկներից, որոնք պարունակում են քիչ քանակությամբ միջմկանային մանր ոսկորներ (տես՝ «Ձկից կոտլետային զանգվածի պատրաստում»):

Աղացած ձկից կերակրատեսակները կարելի է պատրաստել տապակման, շոգեխաշման, թխման եղանակներով:

Ձկան կոտլետ խավարտով: Աղացած զանգվածից ձևավորում են կոտլետներ, արապատում կամ պաքսիմատապատում են, տապակում հիմնական եղանակով, երկու կողմից առաջացնելով շերտ և ավարտում են պատրաստումը տապակման ջեռոցում 5-7 րոպե: Մատուցում են 1-2 կոտլետ մեկ բաժնին տապակած կամ եփած կարտոֆիլով, կարտոֆիլի խյուսով և այլն: Կերակրատեսակի վրա լցնում են հալած կարագ, առանձին մատուցում են տոմատի սոուս:

ԾՈՎԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Հանրային սննդի օբյեկտներում ծովամթերքներից ավելի լայն կիրառում ունեն խեցգետնավորներից, կաղամարից, ծովային կաղամբից և այլ կերակրատեսակները:

Եփած խեցգետին: Խեցգետինը հանրային սննդի օբյեկտներում ստանում են կենդանի վիճակում:

Խեցգետինը լվանում են և լցնում աղով, սամիթով, պղպեղով, դափնու տերևով համեմված եռացող ջրի մեջ: Եփում են 15-20 րոպե: Ստացված եփուկի մեջ խեցգետինը պետք է պահպանել 30 րոպեից ոչ ավել: Խեցգետինը մատուցվում է որպես խորտիկ:

Եփած կաղամար: 1 կգ կաղամարի համար վերցնում են 2 լ ջուր և 20 գ աղ: Եփում են 2-3 ժամ թույլ եռալով: Եփման ընթացքում կարելի է ավելացնել մաղաղանոս: Եփած կաղամարը կարելի է շոգեխաշել թթվասերով կամ տոմատի սոուսով և մատուցել եփած կամ տապակած կարտոֆիլի, կարտոֆիլի խյուսի, մակարոնեղենից կերակրատեսակների հետ:

Ծովային կաղամբ: Ծովային կաղամբից կերակուր պատրաստելու համար այն նախապես պետք է խաշել 15-20 րոպե, իսկ եփուկը թափել: Եփած կաղամբի վրա լցնում են 50°C տաք ջուր, հասցնում եռման և եփում ևս 15-20 րոպե: Եփուկը կրկին թափում են: Եփուկի կրկնակի հեռացումը կատարվում է կաղամբից հանքային նյութերի ավելորդ քանակի հեռացման և նրա համա-

յին արժեքների լավացման համար: Եփած ծովակաղամբը պաղեցնում են և կտրատում տարբեր ձևերով: Օգտագործում են աղցանների առաջին և երկրորդ կերակրատեսակների պատրաստման համար:

ԽԱՎԱՐՏՆԵՐԻ ԵՎ ՍՈՌՒՄՆԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԶԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Կերակրատեսակի անվանումը	Խավարտ	Սոուս
Եփած ձուկ	Եփած կարտոֆիլ	Լեհական
Տապակած ձուկ (հիմնական եղանակ)	Տապակած կարտոֆիլ, կարտոֆիլի խյուս	Տոմատի, կարմիր, թթվասերով կամ մայրնեզ
Տապակած ձուկ (ֆրի)	Ֆրի տապակած կարտոֆիլ խաշած-տապակած կարտոֆիլ	Տոմատով մայրնեզ
Ձուկը խմորում տապակած		Մայրնեզ տոմատով
Կոտլետ	Տապակած, եփած կարտոֆիլ, կարտոֆիլի խյուս, փխրուն քաշովի հնդկաձավարից	Տոմատի, կարմիր, թթվասերով
Ձկից կոլոլիկներ	Կարտոֆիլի խյուս, եփած բանջարեղեն, եփած բրինձ	Տոմատի

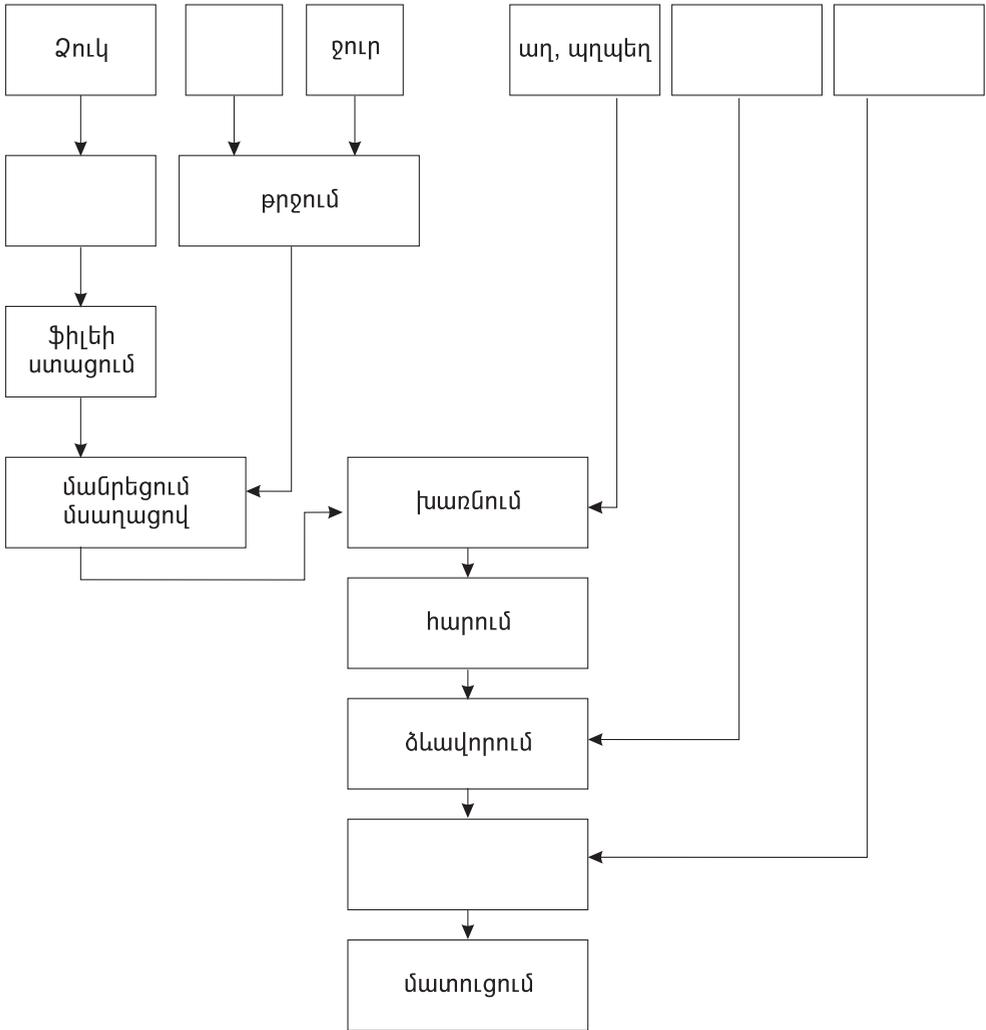
ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչո՞վ է որոշվում ձկից կերակրատեսակների սննդային արժեքը:
2. Ի՞նչ պրոցեսներ են կատարվում ձկան ջերմային մշակման ժամանակ:
3. Ի՞նչ կերակրատեսակներ են պատրաստում եփած ձկից:
4. Նկարագրել «Սպիտակ գինով իշխան» կերակրատեսակի պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսը:
5. Ինչպե՞ս են պատրաստում խմորով տապակած ձուկը:
6. Որո՞նք են ձկից խորոված կերակրատեսակները:
7. Ի՞նչ խավարտներ և սոուսներ կարելի է մատուցել ձկից կերակրատեսակների հետ:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Կազմել «Սպիտակ գինով իշխան» կերակրատեսակի պատրաստման տեխնոլոգիական սխեման:
2. Տրված տեխնոլոգիական սխեմայում լրացնել բաց թողնված վանդակները ըստ կատարվող գործողությունների:

Ձկից կոտլետի պատրաստման տեխնոլոգիական սխեման



3. Նշել աղյուսակում տրված ձկից կերակրատեսակների բաղադրամասերը

Մթերքների անվանումը	Կերակրատեսակների անվանումը		
	Ընկույզի խյուսով իշխան	Կուտապ	Քերեղանի կարմրախայտ
Իշխան			
Բրինձ			
Գինի			
Չամիչ			
Կարմրախայտ			

Սոխ			
Կարագ			
Ընկույզ			
Դաղձ			
Քացախ			
Լոլիկ			
Բուլղարական պղպեղ			
Թարխուն			

ԳԼՈՒԽ 11. ՄՍԻ ԶԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ: ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Մսի դերը մարդու սննդում շատ մեծ է: Այն սպիտակուցների և ճարպերի, հանքային նյութերի՝ կալիումի, ֆոսֆորի, մագնեզիումի, երկաթի և վիտամինների՝ A, B₁, B₂, PP աղբյուր է: Միսը պարունակում է նաև էքստրակտիվ նյութեր և անփոխարինելի ամինաթթուներ:

Սպիտակուցները անհրաժեշտ են օրգանիզմի հյուսվածքների կառուցման և վերականգնման համար, էքստրակտիվ նյութերը տալիս են համ և բուրմունք: Նորագույն տեխնիկան արմատապես փոփոխել է մսից կերակուրների պատրաստման տեխնոլոգիան: Զերմային մշակման ընթացքում միսը ձեռք է բերում նոր համային արժեքներ: Խավարտների և սոուսների զանազանությունը հարստացնում է մսից կերակրատեսակներն ածխաջրերով, վիտամիններով, հանքային նյութերով: Կերակրատեսակների պատրաստման որակը կախված է մսի տեսակից, ջերմային մշակման եղանակից, տեխնոլոգիական պրոցեսի նորմերի խիստ պահպանումից, սարքավորումներից և սպասքից:

Ըստ ջերմային մշակման եղանակի՝ մսից կերակրատեսակները լինում են եփած, տապակած, շոգեխաշած, թխած: Զերմային մշակման միջին տևողությունը կախված է մսի տեսակից, կտորների չափից, ջերմային ազդեցության ձևից:

ՄՍԻ ԵՓՈՒՄԸ

Եփման կարելի է ենթարկել մսի բոլոր տեսակները և ենթամսամթերքները: Սառը և II-դ կերակրատեսակների համար մսի եփման ժամանակ ձգտում են նվազեցնել ջրի և լուծվող նյութերի կորուստները, որպեսզի միսը ստացվի առավել հյութալի և արտահայտված համով: Մսի կտորները պետք է լինեն 2.5 կգ քաշով: Ավելի փոքր կտորների դեպքում սննդային նյութերի կորուստները մեծանում են: Եփելուց առաջ միսը պետք է ջլազատել և մաքրել թաղանթից:

Միսը պետք է եփել՝ լցնելով միայն տաք ջուր կամ արգանակ, այդ դեպքում այն ստացվում է ավելի հյութալի, իսկ սննդային նյութերի կորուստները քչանում են: Սառը ջուր պետք է լցնել միայն ապուրների պատրաստման դեպքում: Արգանակն այդ դեպքում ստացվում է ավելի համեղ և սննդարար: Զուրը կամ արգանակը հասցնում են եռման, հեռացնում են վրայի փրփուրը և ճարպը, թուլացնում են տաքացումը և շարունակում եփել 85-90°C ջերմաստիճանում: Եփման ընթացքում ավելացնում են սոխ, մաղադանոսի արմատներ, գազար, որը պետք է նախապես բովել ճարպով համի և գույնի պահպանման համար: Աղն ավելացնում են եփման ավարտից 30 րոպե առաջ:

Մսի պատրաստ (եփված) լինելը ստուգում են խոհարարական ասեղով: Այն պետք է ազատ խրվի մսի կտորի մեջ, իսկ արտագատվող հյութը պետք է լինի թափանցիկ: Եփման ժամանակ մսի կորուստները կազմում են 30-40%:

ՄՍԻ ՏԱՊԱԿՈՒՄԸ

Տապակման համար օգտագործում են մսեղիքի այն մասերը, որոնք պարունակում են ցածր կայունություն ունեցող կոլագեն: Տավարի մսեղիքից հարմար

է օգտագործել սուկին, հաստ և բարակ եզրերը, հետազդրային արտաքին և ներքին մասերը: Խոզի, հորթի և ոչխարի մսեղիքից՝ ազդրամասը, մեջքամասը: Կրծքամիսը լցնում են և տապակում ամբողջական: Հորթի թիակամիսը փաթաթում են ռուլետի տեսքով:

Տապակումից առաջ միսը պետք է ջլազատել և մաքրել թաղանթներից, ապա աղ, պղպեղ ցանել և տապակել նախապես տաքացրած ճարպով թավայի մեջ: Պետք է հաշվի առնել, որ տապակման ժամանակ առաջացող կեղևը կերակուրին յուրահատուկ համ և բուրմունք է հաղորդում, ուստի մսի կտորները պետք է շարել մեկ շերտով իրարից 1 սմ հեռավորության վրա: Ավելի խիտ դարսելու դեպքում մսի ջերմաստիճանն իջնում է, արտազատվում է մեծ քանակությամբ հյութ և միսը ստացվում է չոր (ոչ հյութալի) և անհամ:

Խոշոր կտորները տապակում են այնքան, մինչև առաջանա վարդագույն կեղև, այնուհետև տեղափոխում են այն ջեռոց և տապակում՝ անընդհատ շրջելով և վրան լցնելով հյութը: Տապակման տևողությունը կախված է մսի տեսակից, տապակման աստիճանից և կազմում է 40 ր -1 ժ. 40 րոպե:

Տապակած մսի պատրաստ լինելը ստուգում են խոհարարական ասեղի օգնությամբ, ըստ մսահյութի գույնի, որը պետք է լինի թափանցիկ: Մատուցելուց առաջ միսը կտրատում են հյուսվածքներին հակառակ, ուղիղ անկյան տակ՝ 50,75 և 100 գ քաշով կտորներով: Տապակած միսը մատուցում են պարզ և բարդ խավարտներով: Խավարտը և սոուսն ընտրում են ըստ համի և գույնի: Խավարտի ելքը պետք է կազմի 150 գ: Բացի այդ, կարելի է մատուցել լրացուցիչ խավարտ՝ թարմ, թթու կամ աղ դրած բանջարեղեն (50-75 գ):

Սուկին, հաստ և բարակ եզրերը կարելի է տապակել 3 ձևով՝ անգլիական (արյունոտ), կիսաեփ և լիարժեք եփված:

Կիսատապակած միսն ունի շատ նուրբ համ և հաճելի բուրմունք, իսկ կտրվածքում մսի գույնը վարդագույն է: Կիսատապակած և արյունոտ տապակած միսը չի ապահովում մանրէների լիարժեք վերացումը: Այդ եղանակով կարելի է պատրաստել ռոստբիֆը (խոշոր կտորով) և բիֆշտեքսը (բաժնային կտորով):

ԲԱԺՆԱՅԻՆ ԿՏՈՐՆԵՐՈՎ ՄՍԻ ՏԱՊԱԿՈՒՄԸ

Բաժնային կտորները կտրատում են հյուսվածքներին հակառակ, ծեծում են, հավասարեցնում կտորի հաստությունը և ձև են տալիս: Կիսապատրաստուկներին աղ և պղպեղ են անում, եթե հարկավոր է՝ պաքսիմատապատում կամ լեզոնապատում են, տապակում 2 կողմից նախապես յուղով լցրած տաքացրած թավայում: Տապակումը կարելի է ավարտել ջեռոցում:

ՄԱՆՐ ԿՏՈՐՆԵՐՈՎ ՄՍԻ ՏԱՊԱԿՈՒՄԸ

Մսի մանր կտորները հիմնականում տապակում են քիչ ճարպով: Կտորները համեմուն են աղով անմիջապես տապակումից առաջ: Կտորները դարսում են թավայի մեջ 1 շերտով, վարդագույն կեղև առաջանալուց հետո՝ շրջում: Տապակման վերջում տաքացումը պետք է թուլացնել, որպեսզի միսը չջրագրկվի և չայրվի: Գրիլ եղանակով տապակման ժամանակ միսը պետք է համեմել աղով և

համեմունքներով գրեթե պատրաստի վիճակին հասնելիս: Յուրահատուկ համ և բուրմունք է ձեռք բերում էկզոտիկ մրգերով գիրուցած միսը (կիվի և այլք):

ՄՍԻ ՇՈԳԵԽԱՇՈՒՄԸ

Շոգեխաշելու համար օգտագործում են տավարի միս (թիակամաս, հետազդրի կողքի և արտաքին մասերը, կրծքամասը, կողամասը), ոչխարի և խոզի միս (կրծքամիսը, թիակամասը և վզամասը):

Մսեղիքի այս մասերում պարունակվում է ավելի կայուն սպիտակուցներ, ուստի շոգեխաշելու ժամանակ պետք է ավելացնել տոմատի խյուս կամ թթուներ պարունակող այլ մթերքներ (թթու սոուսներ, հատապտուղներ և մրգեր, գինի, կվաս և այլն): Ավելի անկայուն է խոզի մսի կոլագենը, այդ պատճառով խոզի մսի շոգեխաշումն ավելի կարճ է տևում: Միսը կարելի է շոգեխաշել խոշոր (մինչև 2 կգ), բաժնային և մանր կտորներով: Որոշ կերակրատեսակների համար միսը գիրուցում են բանջարեղենով, արմատիկներով, սխտորով և այլն:

Շոգեխաշման տևողությունը կախված է կտորների չափից: Խոշոր կտորները պետք է կիսով չափ ծածկել ջրով կամ արգանակով, իսկ մանր կտորները պետք է ծածկվեն ամբողջովին: Մսին համ և բուրմունք են տալիս սպիտակ արմատիկները և համեմունքները (հատիկավոր պղպեղ, մեխակ, մաղադանոս և այլն):

Շոգեխաշումը պետք է կատարել փակ կափարիչով կաթսայում թույլ տաքացումով, որպեսզի եթերային նյութերը պահպանվեն:

Միսը կարելի է շոգեխաշել 2 եղանակով՝

1. Խավարտով, որի հետ էլ մատուցում են:
2. Առանց խավարտի, որը մատուցվում է առանձին:

Մատուցման ջերմաստիճանը 65°C: Մատուցելիս վրան լցնում են կանաչի:

ՄՍԻ ԵՎ ՄՍԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ՄՇԱԿՄԱՆ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ, ԲՈՊԵ		
	ԵՓՈՒՄ	ՇՈԳԵ-ԽԱՇՈՒՄ	ՏԱՊԱԿՈՒՄ
Տավարի միս			
Թիակամաս (1-2.5 կգ) և ազդրամասեր	165	120-180	–
Ենթաթիակամաս	150	–	–
Ազդրամասի, թիակի, կողամասի մանր կտորներ	–	60-90	–
Հաստ եզր (1.5-2 կգ) (տապակման տարբեր աստիճաններ)	–	–	60-80-100
Բարակ եզր (1.5-2 կգ) (տապակման տարբեր աստիճաններ)			

Ռոմշտեքս	–	–	15-20
Սուկի ամբողջական (տապակման տարբեր աստիճաններ)	–	–	25-30-40
Բիֆշտեքս (տապակման տարբեր աստիճաններ)	–	–	15-20
Ֆիլե (տապակման տարբեր աստիճաններ)	–	–	15-20
Լանգետ	–	–	5-8
Բեֆստրոգանով (3-4 գ կտորներով)	–	–	3-4
Հաստ և բարակ եզրեր (5-7 գ կտորներ)	–	–	7-10
Կոտլետ, կոլոլիկներ, շնիցել	–	–	8-10
Ոչխարի միս			
Ազդրամաս, թիակամաս, կրծքամաս (ծեր կենդանիների միս 1.5-2.5 կգ)	130	90-120	70
Ազդրամաս, թիակամաս, կրծքամաս (մատղաշ կենդանիների միս՝ 1.5-2.5 կգ)	60-70	30-40	30-50
Կրծքամաս, կողամաս, ազդրամաս, թիակամաս (մանր կտորներ)	–	60-90	15-20
Գոտկամաս	–	–	70-80
Բնական կոտլետներ	–	–	10-12
Ծեծովի կոտլետներ	–	–	10
Խոզի միս			
Թիակամաս (ամբողջական)	120	–	90
Կրծքամաս (ամբողջական)	105	–	60
Ազդրամաս (ամբողջական)	–	–	120
Մեջքամաս (ամբողջական)	–	–	80
Բնական կոտլետներ, էսկալոպ	–	–	10-12
Ծեծովի կոտլետներ, շնիցել	–	–	8-10
Հորթի միս			
Թիակամաս (ամբողջական)	80	–	80
Կրծքամաս (ամբողջական)	90	–	45
Ազդրամաս (մինչև 4 կգ)	–	–	110
Ազդրամասի մսակտորներ (1-1.5 կգ)	–	–	50
Բնական, ծեծովի կոտլետներ	–	–	8-10

ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ



Խոշոր կտորներով տապակած միս (ռոստ-բիֆ): Խոշոր կտորներով տապակման համար (1-2 կգ) տավարի մսից օգտագործում են սուկին, հաստ և բարակ եզրերը, խոզի, ոչխարի և հորթի մսից՝ բոլոր խոշոր կտորներով կիսապատրաստուկները: Տապակման տևողությունը կախված է կտորների չափից, մսի տեսակից, նաև շարակցական հյուսվածքների խտությունից:

Խոշոր կտորով տապակման ժամանակ մսի կորուստները կազմում են. տավարի մսինը՝ 35%, ոչխարի և հորթի մսինը՝ 37%, խոզի մսինը՝ 32%: Տապակած տավարի միսը կտրատում են 2-3 կտորի 1 բաժնին, ոչխարի, խոզի և հորթինը՝ 1-2 կտորի: Մատուցելիս մսակտորներին լցնում են մսահյութ, իսկ կողքից դնում են խավարտը:

ՏԱՊԱԿԱԾ ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ՀԵՏ ՄԱՏՈՒՑՎՈՂ ԽԱՎԱՐՏՆԵՐԸ

Կերակրատեսակի անվանումը	Խավարտներ
Ռոստբիֆ	Տապակած կարտոֆիլ, կանաչ ոլոռ, քերած ծովաբողկ
Խոզի միս	Բարդ խավարտ, շոգեխաշած կաղամբ, կարտոֆիլի խյուս, տապակած կարտոֆիլ
Հորթի միս	Տապակած կարտոֆիլ, կարտոֆիլի խյուս, ջրխաշած բրինձ, կանաչ ոլոռ, բարդ խավարտ
Ոչխարի միս	Տապակած կարտոֆիլ, հնդկաձավարից քաշովի, լոբի տոմատով կամ կարագով, կաթնային սոուս սոխով
Բնական բիֆշտեքս	Տապակած կարտոֆիլ, բարդ խավարտ, քերած ծովաբողկ
Ձվով բիֆշտեքս	Տապակած կարտոֆիլ, աչիկով ձվածեղ
Ֆիլե	Տապակած կարտոֆիլ, բարդ խավարտ
Լանգետ	Տապակած կարտոֆիլ, բարդ խավարտ, կարմիր սոուս
Անտրեկոտ	Տապակած կարտոֆիլ, քերած ծովաբողկ, մաղադանոս: Անտրեկոտի վրա դնում են կանաչ կարագ
Ռոմշտեքս	Տապակած կարտոֆիլ, բարդ խավարտ, փխրուն քաշովիներ
Բնական կոտլետ	Բարդ խավարտ, մսահյութ, ոչխարից կոտլետների հետ՝ կաթնային սոուս սոխով
Բեֆատրոգանով	Տապակած կարտոֆիլ, եփած կարտոֆիլ
Կովկասյան խորոված	Կիտրոն, կանաչի, կանաչ սոխ, լոլիկ, սոուս տղեմալի, կետչուպ, ջրխաշած բրինձ

Տապակած երիկամներ	Տապակած կարտոֆիլ: Թթվասերով սոուսում տապակած երիկամների հետ՝ կարտոֆիլի խյուս: Տապակած երիկամների վրա լցնում են հալած կարագ, կիտրոնի հյութ: Երիկամները կարմիր գինով, սոուսով մատուցում են եփած սնկի հետ
Տապակած լյարդ	Տապակած կարտոֆիլ, թթվասերով սոուս
Ոչխարի կրծքամիս, ֆրի տապակած	Տապակած կարտոֆիլ, բարդ խավարտ, հալած կարագ, տոմատի սոուս

ԲԱԺՆԱՅԻՆ ԿՏՈՐՆԵՐՈՎ ՏԱՊԱԿԱԾ ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Բնական բիֆշտեքս: Սուկիի հաստ մասից պատրաստած կիսապատրաստուկը թեթևակի ծեծում են, համեմուն աղով և պղպեղով և տապակում հիմնական եղանակով: Որպես խավարտ կարելի է մատուցել կարտոֆիլ, բարդ խավարտ և այլն: Բիֆշտեքսը ցողում են մսահյութով և ձևավորում կանաչիով:

Բիֆշտեքսի վրա կարելի է դնել մեկ ձվով աչիկով ձվածեղ (ձվով բիֆշտեքս) կամ ֆրի, կարտոֆիլ, սոխ, իսկ շուրջը դարսել տապակած կարտոֆիլ (սոխով բիֆշտեքս):

Սուկիի միջին մասից պատրաստում են ֆիլե: Կտորը տապակում են հիմնական եղանակով, մատուցում բարդ խավարտով, վրան լցնելով հալեցրած կարագ կամ մսահյութ:

Ֆիլեն կարելի է մատուցել սոուսով (կարմիր սոուս գինով կամ սնկով և լոլիկով, կամ թարխունով), շամպինյոնով, տապակած լոլիկով:

Լանգետը պատրաստում են սուկիի բարակ մասից, 1 բաժնի համար կտրում են 2 կտոր: Կտորները թեթևակի ծեծում են և տապակում հիմնական եղանակով: Մատուցելիս կտորների վրա լցնում են մսահյութը կամ հալած կարագը (բնական լանգետ): Լանգետը կարելի է մատուցել սոուսով (կարմիր սոուս գինով, տոմատով, թթվասերով, սոխով և այլն): Որպես խավարտ հարմար է մատուցել տապակած կարտոֆիլ կամ բարդ բանջարեղենային խավարտ:

Անտրեկոտը պատրաստում են հաստ և բարակ եզրերից, տապակում են կտորը երկու կողմից, մատուցելիս վրան լցնում են մսահյութը, կտորի վրա դնում են կանաչ կարագ, կողքից՝ խավարտ:

Տապակած անտրեկոտի վրա կարելի է դնել նաև աչիկով ձվածեղ (ձվով անտրեկոտ) կամ ֆրի տապակած սոխ (սոխով անտրեկոտ):

Էսկալոպը պատրաստում են խոզի մեջքամսից, տապակում են 2 կողմից: Մատուցելիս տապակած հացի կտորի վրա դնում են 2 մսակտոր և վրան լցնում են հալած կարագ կամ մսահյութ: Մատուցում են բարդ խավարտով:

Էսկալոպը կարելի է պատրաստել նաև սոուսով (էսկալոպ սոուսով): Տապակած մսակտորների վրա դնում են արգանակում ջրխաշած սպիտակ սունկ, տապակած լոլիկ և տապակած երիկամների կտորներ, իսկ կողքից՝ խավարտ (տապակած կարտոֆիլ): Առանձին մատուցում են տոմատի սոուս:

Հորթի, խոզի և ոչխարի մսից բնական կոտլետները պատրաստում են մեջքամսից, ծեծում, համեմուն են աղով և պղպեղով և տապակում երկու կողմից

մինչև կեղևի առաջանալը: Խոզի կտորները լրացուցիչ դնում են 5-6 րոպե ջեռոց: Մատուցելիս կոտլետի վրա լցնում են հալած կարագ կամ մսահյութ: Ոչխարի կոտլետների հետ կարելի է մատուցել սոխով կաթնային սոուս: Որպես խավարտ՝ կարտոֆիլ, եփած բանջարեղեն, կարտոֆիլի խյուս, նաև բարդ խավարտ:

Շնիցել (խոզի և հորթի մսից) պատրաստում են ազդրամասից, պաքսիմատապատում, տապակում են 2 կողմից և ավարտում պատրաստումը ջեռոցում: Մատուցելիս շնիցելը դնում են խավարտի վրա (տապակած կարտոֆիլ, տապակած բանջարեղեն, բանջարեղենը կաթնային սոուսում, բարդ խավարտ), վրան լցնում են քերած կիտրոնի և կապառի հետ խառնած հալած կարագ:

Ռոմշտեքս պատրաստում են հաստ և բարակ եզրերից, հետազդրի վերին և ներքին հատվածներից: Կտորները պաքսիմատապատում են և տապակում շնիցելի նման: Մատուցելիս վրան լցնում են հալած կարագ, իսկ կողքից դնում են խավարտ:

Տապակած խոզի միս սերկկիլով: Խոզի մեջքամիսը կտրատում են 130-150 գ քաշով բաժնային կտորների, համեմում են աղով, պղպեղով, որից հետո տապակում են մինչև բոլոր կողմերից կեղև գոյանա: Լվացած սերկկիլը կտրատում են խոշոր կտորներով, հեռացնում են սերմը և տապակում:

Տապակած խոզի մսի շուրջը դարսում են սերկկիլի տապակած կտորները, վրան ցանում են դարչին, ավելացնում մեխակ, տապակը ծածկում են և դնում ջեռոց մինչև պատրաստ լինելը:

Խոզի միսը մատուցում են նույն տապակում, վրան մաղադանոս ցանած:

Արցախի տապակա: Ոչխարի մեջքամիսը կտրատում են մանր կտորների, համեմում են աղով և տապակում: Առանձին տապակում են օղակներով կտրատած գլուխ սոխը, կլոր կտրատած սմբուկ, կիսած լոլիկ, կարտոֆիլ և բուլղարական պղպեղ:

Տապական մատուցելիս ափսեի կենտրոնում դնում են միսը, իսկ շուրջը ձևավորում են բանջարեղենը, վրան ցանում կտրատած մաղադանոս:

Տապակած սուկի բանջարեղենով: Սուկին մաքրում են ջլերից, կտրատում են բաժնային կտորներով, թեթևակի ծեծում են, համեմում աղով, պղպեղով և տապակում: Առանձին տապակում են շերտերով կտրատած սմբուկը և կիսած լոլիկը, ավելացնում են արգանակում լուծած բոված ալյուր (ալյուրը պետք է մուգ դարչնագույն լինի), համեմում են աղով, պղպեղով, այնուհետև ավելացնում են կարմիր գինի, խառնում են և հասցնում եռման:

Սուկին մատուցում են սկուտեղով՝ շուրջը դարսում են սմբուկը և լոլիկը, իսկ վրան լցնում խյուսը և կանաչին:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՄԱՆՐ ԿՏՈՐՆԵՐՈՎ ՏԱՊԱԿԱԾ ՄՍԻՑ

Մանր կտորներով տապակած մսից պատրաստում են բեֆստրոգանով (տապարից), տապակած միս (տավարից և խոզից) և խորոված (ոչխարից, խոզից, տավարից):

Բեֆստրոգանով պատրաստելու համար սուկիից, հաստ և բարակ եզրերից, հետևի ոտքի վերին և ներքին մասերից կտրատում են 3-4 սմ երկարությամբ և 5-8 մմ հաստությամբ երկարավուն կտորներ, տապակում են, ավելացնում կի-

սակլոր կտրատած բոված սոխ, լցնում են թթվասերով սոուս և հասցնում եռման: Բեֆստորոգանովի հետ մատուցում են տապակած կարտոֆիլ:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԽՈՐՈՎԱԾ ՄՍԻՑ

Խորոված սուկի: Սուկին մաքրում են ջլերից, կտրատում են 200 գ. քաշով կտորների, համեմում են աղով, պղպեղով, անցկացնում են շամփրածողին և խորովում են թեժ (առանց բոցի) կրակով մինչև պատրաստ լինելը, պարբերաբար մսին քսում են հալած կարագ՝ քացախի հետ խառնած: Բուլղարական պղպեղը, սմբուկը և լոլիկը լվանում, ցամաքեցնում և շարում են շամփրածողին և թեժ (առանց բոցի) կրակով խորովում են:

Մսի խորոված կտորները դնում են սկուտեղի վրա, շուրջը դասավորում են խորոված, կեղևահանված բուլղարական պղպեղն ու սմբուկը, լոլիկը, ինչպես նաև կլոր կտրատած գլուխ սոխը: Խորովածի վրա դնում են կիտրոնի շերտեր:

Ղարսի խորոված: Ոչխարի մեջքամսի փափուկ մասից հեռացնում են ջլերը և միսը կտրատում խոշոր կտորներով: Մսի կտորները պետք է կլոր ձև ունենան (180-200 գ քաշով): Դմակը կտրատում են նույն չափի կտորներով:

Միսը և դմակը համեմում են աղով, բուրավետ և սև պղպեղով, մեխակով: Այնուհետև ավելացնում են աղացած գլուխ սոխ, կիտրոնի հյութ կամ քացախ, կոնյակ, կանաչի, խառնում են և 6-7 ժամ պահպանում սառը միջավայրում:

Պատրաստած կտորները անցկացնում են շամփրածողին՝ դմակի հետ մեկընդմեջ: Մսի կտորների մակերեսը պետք է դանակով հավասարեցնել: Խորովում են թեժ կրակի վրա (առանց բոցի), պարբերաբար շամփրածողերը պտտելով, որպեսզի միսը հավասարաչափ խորովվի: Միսը խորովելիս պետք է պարբերաբար սուր դանակով տաշել արտաքին խորովված մասը (1-1.5 սմ հաստությամբ):

Ղարսի խորովածը մատուցելիս վրան դնում են կտրատած գլուխ սոխ, համեմ, մաղադանոս, սև պղպեղ:

Ամառային խորոված: Ոչխարի մեջքամիսը, գոտկամասը կամ ազդրի փափուկ միսը կտրատում են 40-50 գ քաշով կտորների: Պատրաստած մսի կտորները համեմում են աղով, պղպեղով, ավելացնում են կտրատած գլուխ սոխ, խառնում և թողնում են 3-4 ժամ սառը միջավայրում:

Սմբուկը լվանում են, երկարությամբ ճեղքում, մեջը դնում դմակ: Լոլիկը և բուլղարական տաքդեղը լվանում են և ցամաքեցնում: Պատրաստի միսը և բանջարեղենը առանձին շարում են շամփրածողերի վրա և խորովում են թեժ կրակով (առանց բոցի), պարբերաբար շամփուրները պտտելով:

Խորովածը մատուցում են սկուտեղով, վրան ցանում են կտրատած սոխ: Բանջարեղենը մատուցում են առանձին սկուտեղով:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՇՈԳԵԽԱՇԱԾ ՄՍԻՑ

Գիրուցած միս պատրաստելու համար տավարի, ոչխարի, խոզի միսը գիրուցում են հյուսվածքների ուղղությամբ գազարի, մաղադանոսի երկարավուն կտորներով: Տավարի միսը կարելի է գիրուցել նաև ճարպով, ոչխարինը՝ սխտորով: Գիրուցած միսը տապակում և շոգեխաշում են մինչև պատրաստի վի-

ճակի հասնելը, որից հետո լցնում են մի քիչ արգանակ և դնում ջեռոց 5-10 րոպե: Մատուցելիս միսը կտրատում են կտորների (1-2 կտոր մեկ բաժնին) և վրան լցնում սոուս: Կողքից դնում են խավարտը:

Ջեռոցում պատրաստած միս: Տավարի, ոչխարի, խոզի կամ հորթի մսից նախապատրաստած կիսապատրաստուկներին աղ և պղպեղ են ցանում և տապակում: Այնուհետև կտորների վրա լցնում են ջուր կամ արգանակ, ավելացնում տոմատի խյուս և շոգեխաշում են մոտ 1 ժամ: Մսի շոգեխաշումից ստացված արգանակով պատրաստում են կարմիր սոուս, լցնում են մսի վրա, ավելացնում են դիլիմներով կտրատած տապակած կարտոֆիլ, բոված հազար, մաղադանոս, սոխ, համեմունքներ և շոգեխաշում են: Մատուցում են սոուսի և խավարտի հետ միասին:

Գուլյաշ: Պատրաստում են տավարի կամ խոզի մսից: Մսի կտորներին (20-30 գ քաշով) աղ են անում, տապակում են մինչև կեղևի առաջանալը, լցնում են տաք արգանակ կամ ջուր, այնուհետև ավելացնում են բոված տոմատ և շոգեխաշում են: Արգանակով պատրաստում են կարմիր սոուս, որին ավելացնում են բոված սոխ, պղպեղ, դափնու տերև և աղ: Սոուսը լցնում են մսի վրա և շոգեխաշում ևս 15-20 րոպե: Գուլյաշը կարելի է պատրաստել նաև թթվասերով: Որպես խավարտ՝ եփած կամ տապակած կարտոֆիլ, կարտոֆիլի խյուս, բրնձի քաշովի:

Ռագու: Պատրաստելու համար խոզի կամ ոչխարի մսի կտորները /20-30 գ քաշով/ տապակում են մինչև կեղևի առաջանալը, լցնում են արգանակ, տոմատի խյուս և շոգեխաշում են 30-40 րոպե: Այնուհետև արգանակը հեռացնում են, քամում և պատրաստում են դրանով կարմիր սոուս և լցնում մսի վրա: Ավելացնում են խորանարդաձև կտրատած և տապակած կարտոֆիլ, գազար, շաղգամ, մաղադանոս, սոխ և շոգեխաշում ևս 15-20 րոպե:

Ազու: Պատրաստելու համար նախապատրաստած կիսապատրաստուկը տապակում են մինչև կեղևի առաջանալը, լցնում են տաք արգանակ կամ ջուր, բոված սոխ, տոմատի խյուս, լոլիկ և շոգեխաշում են մինչև պատրաստի վիճակի հասնելը: Այնուհետև արգանակը հեռացնում են և դրանով պատրաստում կարմիր սոուս, որին ավելացնում են բարակ կտրատած թթու վարունգ, քերած սխտոր, տապակած կարտոֆիլ և շոգեխաշում 10-15 րոպե: Մատուցում են սոուսով և խավարտով:

Փլավ: Պատրաստելու համար տապակած ոչխարի մսի կտորներին ավելացնում են բոված գազար, սոխ, տոմատի խյուս, լցնում են արգանակ կամ ջուր, հասցնում են եռման, լցնում են լվացած բրինձը և եփում են մինչև թանձրանալը: Այնուհետև կաթսան ծածկում են կափարիչով և 40-50 րոպե շոգեխաշում են ջեռոցում:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԱՂԱՑԱԾ ՄՍԻՑ

Այս խմբի կերակրատեսակները կարելի է պատրաստել բնական աղացած մսից և կոտլետային զանգվածից (այսինքն՝ ավելացնելով հաց):

Բիֆշտեքսը, ֆիլեն, շիցելը պատրաստում են բնական աղացած մսից:

Աղացած մսից կիսապատրաստուկները ավելի ճիշտ է պատրաստել անմիջապես մատուցելուց առաջ: Նախապատրաստած նախապատրաստուկներ-

րը տապակում են հիմնական եղանակով, կտորի երկու կողմից առաջացնելով շերտ և ավարտում են պատրաստումը ջեռոցում 5-7 րոպեի ընթացքում:

Տավարի, ոչխարի, խոզի կամ հորթի մսից նախապատրաստած կիսապատրաստուկներին աղ և պղպեղ են ցանում և տապակում: Այնուհետև կտորների վրա լցնում են ջուր կամ արգանակ, ավելացնում են տոմատի խյուս և շոգեխաշում 1 ժամ:

Աղացած մսից բնական բիֆշտեքսի համար կիսապատրաստուկը տապակում են 2 կողմից: Կարելի է մատուցել ձվով, սոխով (ինչպես սովորական՝ ոչ աղացած մսից բիֆշտեքսը):

Շնիգելի համար վերցնում են խոզի կամ հորթի աղացած միս, համեմուն են աղով, կիսապատրաստուկը ավրապատում կամ պաքսիմատապատում են և տապակում հիմնական եղանակով: Մատուցում են կարտոֆիլի, լոլիկի, կանաչ ոլոռի հետ կամ բարդ խավարտով:

Տավարի մսից տապակած լոլիկ: Մանր կտորներով կտրատած տավարի փափուկ միսը երկու անգամ մսաղացով աղում են սխտորի և բուլղարական պղպեղի հետ միասին: Աղացած միսը համեմուն են չամանի (քիմիոնի) սերմով, կարմիր պղպեղով, աղով և լավ խառնում: Ստացված խճողակից ձևավորում են մանր գնդիկներ, թաթախում հարած ձվի մեջ և տապակում հիմնական եղանակով: Մսի կոլոլիկը կարելի է մատուցել լոլիկի և վարունգի հետ:

Սխտոր: Ոչխարի փափուկ միսը կտրատում են և մսաղացով աղում: Աղացած մսին ավելացնում են կաթի մեջ թրջած հաց, ծեծած սխտոր, աղ, սև և կարմիր պղպեղ, ամբողջը խառնում են և կրկին աղում մսաղացով: Խճողակին ավելացնում են հարած ձու, ձևավորում են ձվաձև, ավրապատում են և տապակում հիմնական եղանակով:

Սխտորածը մատուցելիս վրան լցնում են տոմատի սոուս: Վերջինիս պատրաստման համար այլուրը բովում են մինչև դարչնագույն դառնալը, լուծում են արգանակում, ավելացնում են բոված սոխ, տոմատի մածուկ, պղպեղ, քացախ և հասցնում եռման:

Էջմիածնի տոլմա: Ոչխարի կամ տավարի փափուկ միսը մանր կտրատում են և անցկացնում մսաղացով: Աղացած մսին ավելացնում են կիսաեփ բրինձ, մանր կտրատած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, համեմ, դաղձ, ուրց, ռեհան: Ստացված խճողակը լավ հարում են:

Սմբուկը, լոլիկը և բուլղարական պղպեղը նախապատրաստում են լցնման համար /տես «Բանջարեղենի մշակումը լցոնման համար»/: Բանջարեղենը լցոնում են մսի խճողակով և շարում են կաթսայում /սախ սմբուկը, ապա պղպեղը և լոլիկը/: Շարքերի միջև կարելի է դնել մաքրած սերկևիլ և խնձորի կտորներ: Տոլմային ավելացնում են ջուր կամ արգանակ և եփում են մարմանդ կրակի վրա: Մատուցելիս տոլմայի վրա լցնում են գոյացած հյութից:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԿՈՏԼԵՏԱՅԻՆ ԶԱՆԳՎԱԾԻՑ

Կոտլետային զանգվածից պատրաստում են կոլոլիկ, շնիգել, տեֆտելի, ռուլետ, գրագներ:

Կոտլետներ: Պատրաստում են հավասարաչափ վերցրած տավարի և խոզի

մսից: Աղացած զանգվածին ավելացնում են սոխ և ձու: Ձևավորված կիսապատրաստուկները տապակում են հիմնական եղանակով և ավարտում են մատուցումը ջեռոցում: Կոտլետները մատուցելիս վրան լցնում են հալեցրած կարագ:

ՌՌԻԼԵՏ: Կոտլետային զանգվածը փռում են խոնավ կտորի կամ պոլիէթիլենային թաղանթի վրա 1.5-2 սմ հաստությամբ և 20 սմ լայնությամբ շերտով: Լցոնը դնում են մեջտեղում, ձևավորում են ռուլետը և տեղափոխում յուղապատ թավայի վրա: Ռուլետը պատում են պաքսիմատով, տեղ-տեղ ծակծկում են, որպեսզի թխելու ժամանակ կուտակված գոլորշին դուրս գա և ռուլետը չպատռվի: Թխում են 30-35 րոպե 150-180°C ջերմաստիճանում:

Որպես լցոն կարելի է օգտագործել եփած մակարոնեղեն, տապակած սունկ, խաշած ձու (ամբողջական կամ կտրատած): Մատուցում են՝ վրան լցնելով հալեցրած կարագ:

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՆԹԱՄԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻՑ

Ենթամսամթերքից կերակրատեսակները ունեն բարձր սննդային արժեք և համային բարձր որակ: Որոշ ենթամսամթերքներում սպիտակուցների պարունակությունը ավելի մեծ է, քան մսում: Նրանք հարուստ են հանքային նյութերով, վիտամիններով և ունեն բարձր սննդային արժեք: Նախապատրաստած ենթամսամթերքը պետք է անմիջապես ենթարկել ջերմային մշակման: Այս կերակրատեսակների պատրաստման ժամանակ պետք է խիստ պահպանել սանիտարահիգիենիկ կանոնները, քանի որ նրանց խախտման հետևանքով ենթամսամթերքները կարող են դառնալ միկրոօրգանիզմների զարգացման միջավայր:

Ենթամսամթերքը կարելի է տապակել բաժնային և մանր կտորներով: Տավարի երիկամները, ուղեղը և սիրտը նախապես եփում են: Տապակումը կարելի է կատարել հիմնական և ֆրի եղանակով: Ջերմային մշակման տևողությունը՝ 5-20 րոպե:

Տապակած լյարդ պատրաստելու համար կտորներին աղ և պղպեղ են ցանում, ալրապատում են և տապակում հիմնական եղանակով, մատուցելիս լցնում են վրան հալած կարագ, կողքից դնում են խավարտ (կարտոֆիլ, բանջարեղեն):

Տապակած երիկամներ սոուսով՝ պատրաստած երիկամները (նախապես եփած) կտրատում են 3-4 սմ հաստությամբ շերտերով, լցնում են կարմիր սոուս, սոխ, տոմատ, թթվասեր կամ թթվասերով տոմատով սոուս և հասցնում եռման: Մատուցում են խավարտով (կարտոֆիլ, բանջարեղեն, կարտոֆիլի խյուս):

Եփած ուղեղը և սիրտը կտրատում են 1 կտոր 1 բաժնի համար, ալրապատում են, լեզոնապատում, որից հետո պաքսիմատապատում են և տապակում ֆրի եղանակով: Մատուցելիս վրան լցնում են կարագ, որպես խավարտ՝ եփած բանջարեղեն, կարտոֆիլի խյուս և այլն: Այս կերակրատեսակը կարելի է մատուցել սոուսով (տոմատով կամ կարմիր գինով):

Տժվժիկ: Լյարդը լեղապարկից հեռացնելուց հետո մաքրում են թաղանթներից: Թոքերը լվանում են: Երիկամները երկարությամբ կիսում են և հեռացնում թաղանթները: Պատրաստած մթերքները և դմակը լավ լվանում են, կտրատում

են հավասար կտորների և տապակում մինչև կիսապատրաստ լինելը: Այնուհետև ավելացնում են կտրատած գլուխ սոխ, տոմատի խոյու, համեմում են աղով և պղպեղով և պատրաստումը հասցնում են ավարտին: Կերակրատեսակը կարելի է պատրաստել առանց տոմատի: Տժվժիկը մատուցում են վրան մաղադանոս ցանած:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Քիմիական ինչ պրոցեսներ են տեղի ունենում մսի ջերմային մշակման ժամանակ:
2. Ինչպե՞ս են դասակարգում մսից կերակրատեսակներն ըստ ջերմային մշակման:
3. Ինչի՞ է փոխվում մսի գույնը, ձևը և զանգվածը ջերմային մշակման ժամանակ: Ինչպե՞ս են կատարում մսի եփումը:
4. Ինչպե՞ս են տապակում մսի խոշոր կտորները:
5. Ինչ բաժնային կերակրատեսակներ են պատրաստում տապակած մսից:
6. Որո՞նք են տապակած ոչխարի և տավարի մսից ազգային կերակրատեսակները:
7. Ինչ կերակրատեսակներ են պատրաստում աղացած մսից:
8. Ինչ կերակրատեսակներ են պատրաստում շոգեխաշած մսից:
9. Որո՞նք են խորոված մսից ազգային կերակրատեսակները:
10. Ինչ կերակրատեսակներ են պատրաստում տապակած ենթամթերքից:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Կազմել բիֆշտեքսի պատրաստման տեխնոլոգիական սխեման:
2. Նշել մթերքների տեսակները ստորև նշված կերակրատեսակների համար:

Մթերքների անվանումը	Կերակրատեսակների անվանումը			
	Կոլոլիկ	Սխտորած	Էջմիածնի տոլմա	Կոտլետ
Տավարի միս				
Ոչխարի միս				
Խոզի միս				
Սոխ				
Բրինձ				
Ձու				
Կարտոֆիլ				
Կիտրոն				

Պաքսիմատ				
Լոլիկ				
Բուլղարական պղպեղ				
Սերկևիլ				
Խնձոր				
Ուրց				
Ռեհան				
Համեմ				
Սխտոր				
Այլուր				
Տոմատի խյուս				
Հաց				

ԳԼՈՒԽ 12. ՎԱՅՐԻ ԵՎ ԸՆՏԱՆԻ ԹՌՉՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Թռչնամսից կերակրատեսակները պարունակում են մեծ քանակությամբ լիարժեք սպիտակուցներ, հեշտ հալվող ճարպ, էքստրակտիվ նյութեր և դյուրամարս են:

Երկրորդ կերակրատեսակների համար թռչնամիսը կարելի է եփել, տապակել, շոգեխաշել և թխել: Թռչնի շարակցական հյուսվածքը ջերմային մշակման ժամանակ հեշտ է փափկում: Զերմային մշակման տևողությունը կախված է թռչնի տեսակից, տարիքից, ջերմային մշակման ձևից և տատանվում է 20 րոպեից մինչև 3 ժամ:

ԵՓԱԾ ԹՌՉՈՒՆ

Երկրորդ կերակրատեսակների համար հաճախ օգտագործում են հավ, ճուտ, հնդկահավ, հազվադեպ սագ և բադ: Սառը կերակրատեսակների համար կարելի է օգտագործել նաև վայրի թռչունը: Եփման ժամանակ թռչնամսի կորուստները կազմում են 25%:

1 կգ թռչնի համար անհրաժեշտ է 1.5 լ տաք ջուր, որը հասցնում են եռման, հեռացնում են առաջացած փրփուրը, ավելացնում սոխ և սպիտակ արմատիկներ, նվազեցնում են տաքացումը և եփումը կատարում 85-90°C: Աղը ավելացնում են վերջում:

Թռչնամսի պատրաստ լինելը ստուգում են խոհարարական ասեղի օգնությամբ, որը պետք է ազատ խրվի մսեղիքի հաստ մասերում, իսկ արտազատված հյութը լինի թափանցիկ:

Եփված թռչունը հանում են արգանակից և պաղեցնում, կտրատում են բաժնային կտորների՝ հաշվի առնելով մեկ բաժնին 2 կտոր:

Բաժնային կտորները դնում են կաթսայի մեջ, լցնում տաք արգանակ, հասցնում եռման և պահպանում մարմիտներում:

Որպես խավարտ եփած թռչնի հետ կարելի է մատուցել բրնձից քաշովի (փլավ), կարտոֆիլի խյուս կամ եփած կարտոֆիլ: Առանձին կարելի է մատուցել սպիտակ սոուս:

Հարիսա: Հավի նախապատրաստած մսեղիքը եփում են, այնուհետև ոսկորները հանում են, իսկ միսը կտրատում: Եռացող արգանակի մեջ լցնում են նախօրոք թրջած կորկոտը, ավելացնում են հավի կտորները և եփումը շարունակում մարմանդ կրակով: Երբ զանգվածը սկսում է թանձրանալ, հարիսան պետք է պարբերաբար հարել այնքան ժամանակ, մինչև ստացվի համասեռ մածուծիկ զանգված: Եփման վերջում համեմում են աղով:

Հարիսան մատուցում են ափսեով: Առանձին մատուցում են հալած յուղ:

Հոնի խյուսով խաշած հավ: Հավի նախապատրաստած մսեղիքը եփում են, արգանակը քանում, հավը կտրատում բաժնային կտորների: Հոնի խյուսը պատրաստում են հետևյալ կերպ. ալյուրը բովում են մինչև բաց դեղին գույն ստանալը, լուծում են քամած արգանակում (75-100 գ), ավելացնում են նախօրոք թրջած և կորիզը հեռացրած հոնը, լվացած չամիչը, շաքարավազ, խառնում են և հասցնում եռման: Ստացված խյուսը լցնում են եփած հավի վրա, կաթսան ծածկում են և եփում մինչև պատրաստ լինելը:

Հավը մատուցում են վրան խյուս լցրած և մաղադանոս ցանած:

ՏԱՊԱԿԱՏ ԹՌՉՈՒՆ

Թռչունը կարելի է տապակել ամբողջական և բաժնային կտորներով: Ավելի հաճախ՝ հիմնական եղանակով: Տապակման ժամանակ կորուստը կազմում է 25-40%, ելնելով տեսակից և ճարպի պարունակությունից:

Բադի և սագի ճարպոտ միսը տապակելիս հալվում է մոտ 15% ճարպ:

Ամբողջական տապակման դեպքում թռչունը պետք է հավելել աղով, համեմունքներով և կապել: Մսեղիքը դնում են նախապես տաքացրած ճարպով թավայի մեջ՝ մեջքամսով դեպի ներքև և տապակում մինչև կարմրոտ կեղևի առաջանալը, շրջում են կողքերի, ապա կրծքի վրա: Պրոցեսը ավարտում են ջեռոցում 200°C-ից ոչ բարձր ջերմաստիճանում: Ընթացքում մսեղիքը անընդհատ շրջում են և լցնում վրան արտազատված ճարպը և հյութը: Պատրաստի թռչունը կտրատում են բաժնային կտորների: Ճուտը մատուցում են ամբողջական կամ կիսած 2 մասի:

Տապակման տևողությունը կախված է թռչնի տեսակից. սագը և հնդկահավը՝ 1-1.5 ժամ, հավը և բադը՝ 40-60 րոպե, ճուտը՝ 20-30 րոպե: Տապակած թռչնի հետ մատուցվող հիմնական խավարտը տապակած կարտոֆիլն է, որը կարելի է լրացնել կարմիր կամ սպիտակ կաղամբից աղցանով, թթու վարունգով և այլն:

Թռչնից տաք կերակրատեսակները պատրաստում են սոուսով կամ առանց սոուսի:

Ճուտ Արարատ: Ճտի նախապատրաստած մսեղիքը կիսում են, համեմունք են աղով և տապակում երկու կողմից: Այնուհետև ճուտը կտրատում են, դնում կաթսան, լցնում են տապակումից առաջացած հյութը, ավելացնում են սպիտակ գինի և հասցնում եռման:

Մաքրած և լվացած թարմ սունկը մանր կտրատում են և տապակում, ավելացնելով ջուր կամ արգանակում լուծված բոված ալյուր, համեմունք են ծեծած մեխակով և եփում են 5-7 րոպե: Պատրաստի ճուտով կաթսայի մեջ լցնում են սնկի խյուսը և ամբողջը եփում մինչև պատրաստ լինելը:

Ճուտը մատուցում են վրան մաղադանոս լցրած:

Աղացած թռչնամսից կոտլետի կիսապատրաստուկը /տես «Թռչնամսից կիսապատրաստուկներ»/ տապակում են երկու կողմից մինչև կեղևի առաջանալը, որից հետո տեղափոխում են ջեռոց: Արտաքին կեղև առաջացնելու համար կարելի է օգտագործել պաքսիմատ կամ բարակ կտրատած չոր հաց:



Կիկյան կոտլետի կիսապատրաստուկը /տես «Թռչնամսից կիսապատրաստուկներ»/ տապակում են ֆրի եղանակով, այնուհետև շարունակում են պատրաստումը ջեռոցում 3 րոպե: Մատուցելիս կոտլետի վրա լցնում են հալած կարագ:

Շնիցելի կիսապատրաստուկը /տես «Թռչնամսից կիսապատրաստուկներ»/ տապակում են հիմնական եղանակով և ավարտում են պատրաստումը ջեռոցում (3 րոպե):

Շոգեխաշած թռչուն: Թռչունը շոգեխաշում են բաժնային և մանր կտորներով, երբեմն՝ ամբողջական (ճուտը): Այն սկզբից տապակում են, այնուհետև շոգեխաշում սոուսով կամ արգանակով՝ ավելաց-

նելով սոխ և համեմունքներ:

Շոգեխաշած թռչնի հետ որպես խավարտ կարելի է մատուցել բրնձից քաշովի (փլավ), տապակած կարտոֆիլ:

Լցոնած բաղ: Բաղի լյարդը մանր կտրատում են, ավելացնում են կտրատած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, մանր կտրատած համեմ, կոնյակ, կարագ և լավ խառնում:

Բաղի պատրաստած մսեղիքը լցոնում են խճողակով, խոհարարական թելով կարում են և մեջքի վրա դնում յուղապատ տապակը, ավելացնելով 50-75 գ ջուր և դնում ջեռոցը: Տապակելու ընթացքում բաղի վրա լցնում են գոյացած հյութը:

Բաղը մատուցում են կտրատած:

ԹՌՉՆԱՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ

Եփած և տապակած թռչնամսից կերակրատեսակները տաք վիճակում կարելի է պահպանել 1 ժամից ոչ ավել: Ավելի երկարատև պահպանման համար կերակրատեսակը պետք է պաղեցնել և օգտագործելուց առաջ տաքացնել: Թռչնի ֆիլեից կերակրատեսակները պատրաստում են պատվերով, քանի որ երկար պահպանման դեպքում նրանց որակը վատանում է:

Կոտլետային զանգվածից կերակրատեսակները պահպանում են տաք վիճակում 30 րոպեից, շոգեխաշածը՝ 2 ժամից ոչ ավելի:

ԱՄՓՈՓԻՉ

1. Ինչպե՞ս են եփում ընտանի թռչունը:
2. Ի՞նչ կերակրատեսակներ են պատրաստում եփած թռչնից:
3. Ինչպե՞ս են պատրաստում հարիսան:
4. Ինչպե՞ս են կատարում թռչնի տապակումը:
5. Ինչպե՞ս են պատրաստում կիկյան կոտլետը:
6. Ի՞նչ կերակրատեսակներ են պատրաստում տապակած թռչնից:
7. Ինչպե՞ս են պատրաստում «ճուտ Արարատ» լցոնած բաղը:
8. Ի՞նչ խավարտներ են մատուցում թռչնամսից կերակրատեսակների հետ:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Նշել մթերքների տեսակները ստորև նշված կերակրատեսակների համար

Մթերքների անվանումը	Կերակրատեսակների անվանումը			
	Կիկյան կոտլետ	Լցոնած բաղ	Հարիսա	Ճուտ Արարատ
Հավ				
Հավի ֆիլե				
Բաղ				
Կորկոտ				
Ճուտ				
Հնդկահավ				

ԳԼՈՒԽ 13. ՁՎԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Ձուն համարվում է բարձրարժեք մթերք: Այն բարձրացնում է կերակրատեսակների կալորիականությունը, լավացնում է համը և լայնացնում տեսականին: Ձվի մեջ պարունակվում են մեծ քանակությամբ հանքային նյութեր՝ երկաթ, ֆոսֆոր, ծծումբ, A, D, E, K, B, B2 վիտամիններ: Առավել բարձրարժեք են ձվի սպիտակուցները, որոնց պարունակությունը կազմում է 12,7%, ընդ որում դեղնուցը պարունակում է 16.8% սպիտակուց, իսկ սպիտակուցները՝ 10.8%: Ձվի սպիտակուցները լիարժեք են, քանի որ պարունակում են բոլոր անփոխարինելի ամինաթթուները: Ձվի կարևոր սպիտակուցներն են օվոալբումինը, կոնալբումինը, օվոմուկոիդը, լիզոցիմը: Լիզոցիմ սպիտակուցը ուժեղ հակաբիոտիկ է, որը ոչնչացնում է մանրէները: Այդ պատճառով ձվի սպիտակուցը խորհուրդ է տրվում խմել ստամոքսաղիքային հիվանդությունների ժամանակ: Ձվի դեղնուցն ավելի արժեքավոր է: Այն պարունակում է ճարպանման նյութեր՝ խոլին, լեցիտին, որը նորմալացնում է ճարպափոխանակությունը: Ձուն պարունակում է նաև խոլեստերին, ուստի պետք է օգտագործել սահմանափակ քանակությամբ:

Հանրային սննդի օբյեկտներում օգտագործվում է հավի ձու, նաև ձվի փոշի և մեկանժ: Օգտագործելուց առաջ ձուն պետք է լվանալ 1-2%-ոց սոդայի լուծույթով:

Մեկանժն իրենից ներկայացնում է սպիտակուցի և դեղնուցի սառեցրած խառնուրդ, որը պահածոյացվում է մետաղյա բանկաներում: Օգտագործելուց առաջ այն հալեցնում են օդում կամ 50°C-ից ոչ ավելի ջերմաստիճանով ջրում, ապա քանում են: 50 գ քաշով 1 ձուն համապատասխանում է 43 գ մեկանժին: Ձվի փոշին իրենից ներկայացնում է սպիտակուցի և դեղնուցի չորացրած զանգված: 50 գ քաշով 1 ձվին փոխարինում է 12 գ ձվի փոշին:

Ձվի փոշին օգտագործելուց առաջ մաղում են, լուծում գոլ ջրով 1/3.5 հարաբերությամբ և թողնում են 40 րոպե ուռչելու, որից հետո քանում են: Այնուհետև համեմում են աղով և օգտագործում: Խառնուրդը պահպանել չի կարելի:

Ձվի սպիտակուցը և դեղնուցը իրենցից ներկայացնում են կոնցենտրացված սպիտակուցային լուծույթներ, որոնք ջերմային մշակումից բնափոխվում են և առաջացնում դոնդոլներ: Սպիտակուցի պնդացումը կատարվում է հետևյալ կերպ՝

40-50°C - փոփոխություն չի լինում,

50-55°C - հայտնվում են տեղ-տեղ մգություններ,

55-60°C - մգությունները տարածվում են ամբողջ սպիտակուցով,

60-65°C - սպիտակուցը զգալիորեն պնդանում է,

65-75°C - առաջանում է նուրբ դոնդոլային զանգված,

75-85°C - առաջանում է կայուն դոնդոլ,

85-95°C - դոնդոլը աստիճանաբար պնդանում է:

Դեղնուցը սկսում է պնդանալ 70°C-ում: Դրա շնորհիվ դեղնուցը պահպանվում է հեղուկ վիճակում, մինչդեռ սպիտակուցը պնդանում է (օր.՝ պարկիկով ձու, աչիկով ձվածեղ):

Կաթի կամ ջրի հետ խառնած ձուն առաջացնում է ավելի թույլ դոնդոլներ, որը հնարավորություն է տալիս ստանալ նուրբ զանգվածով ձվից կերակրատեսակներ (օմլետներ): Սակայն շատ ջուր կամ կաթ ավելացնելիս առաջանում են ոչ թե դոն-

դողներ, այլ փաթիլներ: Օմլետների համար 40-50 գ ձվին անհրաժեշտ է 15 գ ջուր: Աղը իջեցնում է սպիտակուցների մակարդման ջերմաստիճանը: Այդ պատճառով աչիկով ձվածեղ պատրաստելիս, եթե աղը լցնում են դեղնուցի վրա, առաջանում են մուգ գնդիկներ (բնափոխված սպիտակուց): Որպեսզի դա չկատարվի՝ աղը լցնում են միայն սպիտակուցին:

Հում ձվի որոշ սպիտակուցներ չեն յուրացվում օրգանիզմում և վատ են ազդում մարսողության վրա: Զերմային մշակումը զգալիորեն ազդում է ձվի յուրացման վրա: Թույլ եփած ձվի սպիտակուցները յուրացվում են ավելի հեշտ, քան պինդ եփածինը:

Եփած ձու: 1 ձու խաշելու համար անհրաժեշտ է 250-300 գ ջուր: Ելնելով եփման տևողությունից՝ կարելի է ստանալ թույլ, միջին պնդության և պինդ ձու:

Որպեսզի կեղևը չճաքի, ձուն եփելուց առաջ 1 ժամ պահում են սենյակային ջերմաստիճանում:

Թույլ (թերխաշ) ձու ստանալու համար այն եփում են 2,5-3 րոպե /եռալուց հետո/, միջին պնդության /պարկիկով/՝ 4-4.5 րոպե, իսկ պինդ ձու՝ 10-13 րոպե: Այնուհետև ձուն դնում են սառը ջրի մեջ: Որպեսզի եփման ժամանակ ճաքած ձվի պարունակությունը չարտահոսի, եփման ընթացքում ջրին աղ են ավելացնում:

Ձվից պատրաստում են տապակած և թխած կերակրատեսակներ: Դրանք են աչիկով, բնական և խավարտով ձվածեղ, օմլետներ՝ բնական և լցոնած:

Աչիկով ձվածեղ պատրաստելու համար նախապես տաքացրած կարագով թավայի մեջ զգուշորեն կտորում են ձուն, աղը լցնում են միայն սպիտակուցի վրա, տապակում են մինչև սպիտակուցի պնդանալը: Դեղնուցը պետք է լինի կիսահեղուկ վիճակում: Աչիկով ձվածեղը կարելի է մատուցել որպես ինքնուրույն կերակրատեսակ, նաև որպես լրացում մսից կերակրատեսակների հետ /ձվով բիֆշտեքս, ձվով անտրեկոտ, ինչպես նաև բուսերբրոդների համար/:

Աչիկով ձվածեղ կարելի է պատրաստել տարբեր խավարտներով՝ երշիկով, խոզապուխտով, նրբերշիկով, կանաչ սոխով, դդմիկով, կարտոֆիլով, ոլոռով, սնկով և այլն:

Ձվածեղ: Կարելի է պատրաստել ինչպես միայն ձվով, այնպես էլ տարբեր մթերքներով:

Ծնեբեկով ձվածեղ: Ծնեբեկը մաքրում են, լվանում, կտրատում 1.5 սմ երկարությամբ, լցնում են աղով համեմատ եռացող ջրի մեջ, այնուհետև քամում են, տեղափոխում յուղ լցրած տապակը և թեթևակի տապակում: Ձվին ավելացնում են աղ, հարում են և լցնում պատրաստած ծնեբեկի վրա և տապակում 2-3 րոպե: Ձվածեղը մատուցում են վրան մաղադանոս ցանած:

1 բաժնին հարկավոր է 2 ձու, 200 գ. ծնեբեկ, 50 գ. կարագ, աղ, մաղադանոս:

Նույն կերպ կարելի է պատրաստել կանաչ սոխով, թարխունով, սպանախով, ինչպես նաև լոլիկով, տհալով, բաստուրմայով և այլն:

Օմլետներ: Տարբերվում են ձվածեղից նրանով, որ պատրաստվում են ձվին ավելացնելով ջուր, կաթ կամ սերուցք: Ըստ պատրաստման տեխնոլոգիայի օմլետները լինում են բնական, խառը խավարտով և լցոնած խավարտով: Ձվին ավելացնում են կաթ, ջուր, սերուցք և աղ, լավ խառնում և հարում են: 1 ձվի համար անհրաժեշտ է 15 գ կաթ: Զանգվածը տապակում են կարագով:

Պանրով օմլետ պատրաստելու համար պատրաստած զանգվածին ավելացնում են քերած պանիր:

Լցոնած օմլետները պատրաստում են մսից կամ բանջարեղենից խավարտներով, ինչպես նաև քաղցր:

Օմլետի զանգվածը լցնում են նախապես տաքացրած կարագով թավայի մեջ և տապակում են մինչև պնդանալը: Մեջտեղում դնում են լցոնը, ծալում կողքերից, տալիս են կարկանդակի տեսք: Խավարտների պատրաստման համար մասամբերքը՝ երշիկը, նրբերշիկը, երիկամները և այլն, կտրատում են խորանարդներով, տապակում են, ապա ավելացնում սոուս /կարմիր, տոմատով, թթվասերով/ և հասցնում են եռման: Բանջարեղենը կտրատում են մանր խորանարդիկներով: Լցոնած օմլետ կարելի է պատրաստել մեկ կամ մի քանի խավարտով:

ԿԱԹՆԱՇՈՒԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Կաթնաշոռը համարվում է բարձրարժեք սպիտակուցների աղբյուր (14–18%): Կաթնաշոռը հեշտ է յուրացվում օրգանիզմի կողմից՝ առանց ջերմային մշակման ենթարկելու: Այն նաև համարվում է դիետիկ մթերք և լայն կիրառում ունի բուժական սննդում: Կալցիումի և ֆոսֆորի մեծ պարունակության շնորհիվ կաթնաշոռը օգտագործվում է մանկական սննդում: Սպիտակուցների և ճարպերի բարձր կոնցենտրացիայի, ինչպես նաև անփոխարինելի ամինաթթուների, հանքային նյութերի, A1, B1, B2, PP, C վիտամինների առկայության շնորհիվ կաթնաշոռը համարվում է անհրաժեշտ մթերք օրգանիզմի նորմալ զարգացման համար:

Կաթնաշոռը արտադրվում է յուղոտ (18% յուղ), կիսայուղոտ (90%) և անյուղ (0.6%): Կաթնաշոռից կարելի է պատրաստել տաք և սառը կերակրատեսակներ: Սննդային արժեքի կալորիականության բարձրացման համար երբեմն կաթնաշոռին ավելացնում են կարագ, սերուցք, թթվասեր, ձու, չամիչ, չորացած մրգեր, նաև տարբեր հավելումներ (կակաո, շոկոլադ, շաքար, վանիլին, դարչին և այլն):

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչպե՞ս են եփում թերխաշ, միջին պնդության և պինդ ձուն:
2. Ինչպե՞ս են պատրաստում աչիկով ձվածեղը:
3. Ինչպե՞ս են պատրաստում սովորական ձվածեղը, և ի՞նչ մթերքներով կարելի է պատրաստել նրա տեսակները:
4. Ո՞րն է կաթնաշոռից կերակրատեսակների սննդային արժեքը:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Հաշվարկել 3 ձվից /39 գ անզուտ քաշով/ պատրաստած ձվածեղի ելքը:

ԳԼՈՒԽ 14. ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ /ՆԱԽՈՒՏԵՍՏՆԵՐ/

Սառը նախուտեստները պատրաստում են բանջարեղենից, մրգերից, սնկերից, մսից, ձկից, ձվից և այլ մթերքներից: Այս խմբի կերակուրները մատուցվում են սկզբից: Նախուտեստները ախորժաբեր են և լրացնում են հիմնական կերակրատեսակների կազմը: Սառը կերակրատեսակների պատրաստման եղանակները և բաղադրագրերը շատ զանազան են:

Որոշ տեսակներն օժտված են սուր համով, օրինակ՝ ձկից, թթու բանջարեղենից, սնկից խորտիկները: Շատ խորտիկների հետ մատուցվում են տարբեր սոուսներ և համեմանյութեր՝ մանանեխ, մայրնեգ, ծովաբողկ և այլն: Նախուտեստները կարևոր դեր ունեն բանկետային ճաշացանկում, որտեղ հիմնականում գերակշռում են բարդ տեխնոլոգիաներով պատրաստվող կերակրատեսակներ (դոնդոլապատ ձուկ, լցոնած թռչուն և այլն), որոնց ձևավորմանը հատկացնում են հատուկ ուշադրություն:

Ըստ պատրաստման եղանակի և հումքի տեսակի սառը կերակուրները կարելի է բաժանել հետևյալ խմբերի՝ բուտերբրոդներ, աղցաններ, ձկից, մսից, թռչնամսից, բանջարեղենից կերակրատեսակներ:

ԲՈՒՏԵՐԲՐՈՂՆԵՐ

Բուտերբրոդները խորտիկների ամենատարածված տեսակն են: Դրանց պատրաստման համար օգտագործում են հաց և զանազան մթերքներ, միս և մսամթերք, ձուկ և ձկնամթերք, պանիր, ձու, կարագ և կարագային խառնուրդներ, բանջարեղեն: Մթերքները պետք է ընտրել այնպես, որ համադրվեն ըստ համի և գույնի:

Բուտերբրոդները կարող են լինել պարզ և բարդ (ասորտի): Պարզ բուտերբրոդները պատրաստում են մեկ տեսակի մթերքով (օր.՝ պանրով, երշիկով և այլն): Հացի կտորը կտրում են 1-1.5 սմ հաստությամբ և 10-12 սմ երկարությամբ (30-40 գ): Եթե բուտերբրոդի համար օգտագործվող մթերքը ճարպոտ չէ, ապա նախապատրաստած հացի կտորին քսում են կարագ կամ կարագային խառնուրդ, այնուհետև դնում են մթերքը:

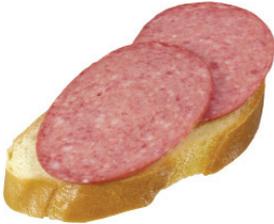
ԲԱՐԴ բուտերբրոդները պատրաստում են մի քանի մթերքներով: Ձևավորման համար օգտագործում են կանաչի, բանջարեղեն և այլն:

ՓԱԿ բուտերբրոդների համար հացը կտրում են 5-6 սմ լայնությամբ և 0.5 սմ հաստությամբ կտորների, մի կտորին քսում են կարագ, դնում են մթերքը և ծածկում մյուս կտորով: Նման ձևով կարելի է պատրաստել բազմաշերտ բուտերբրոդներ: Փակ բուտերբրոդների համար օգտագործում են նաև մանրահատ հաց, որը կտրում են երկարությամբ և մեջտեղում դնում մթերքը:

ԽՈՐՏԻԿԱՑԻՆ բուտերբրոդները (կանապե) ունեն փոքր չափեր, մատուցվում են հիմնականում ֆուրջետների և հանդիսավոր միջոցառումների ժամանակ: Հացը կտրատում են 0.5 սմ հաստությամբ շերտով, տարբեր ձևերով (կլոր, կիսակլոր, եռանկյուն, քառակուսի և այլն), թեթևակի տապակում են կարագով, թողնում հովանա, քսում են բարակ շերտով կարագ կամ մայրնեգ և գեղեցիկ ձևավորումներով դնում են մթերքները:



Փակ բուտերբրոդներ



Պարզ բուտերբրոդ



Բարդ բուտերբրոդ



Խորտիկային բուտերբրոդ

ԱՂՑԱՆՆԵՐ

Աղցան (սալաթ) է կոչվում մեկ կամ մի քանի տարբեր մթերքներից կազմված և մայրնեզով, սալաթային համեմանյութով կամ թթվասերով համեմված սառը կերակրատեսակը:

Աղցանները ունեն ախորժաբեր հատկություն նրանց մեջ պարունակվող մթերքների համային զանազանության շնորհիվ: Աղցանները կարելի է պատրաստել թարմ, եփած, թթու դրած, սառեցրած բանջարեղենից, սնկերից, ընդեղենից, թարմ և պահածոյացված մրգերից: Որոշ աղցանների կազմի մեջ են մտնում միսը, թռչնամիսը, ձուկը, ծովամթերքները, ձուն և այլն, որոնց շնորհիվ նրանք ունեն բարձր կալորիականություն:

Թարմ բանջարեղենից աղցանները հարուստ են օրգանիզմին անհրաժեշտ վիտամիններով, օրգանական թթուներով, հանքային նյութերով, բջջանյութով և ունեն ցածր կալորիականություն: Այդպիսի աղցանները հարմար է մատուցել որպես խավարտ մսից, ձկնից, թռչնից և այլ կալորիականությամբ բարձր կերակրատեսակների հետ: Աղցանների արժանիքները կայանում են ոչ միայն մթերքների զանազանության, թարմության մեջ, այլ նաև նրանց գեղեցիկ և ճաշակով գունային համադրությամբ ձևավորման մեջ:

Աղցանների համար նախապատրաստած մթերքները կտրատում են տարբեր ձևերով և պահպանում են 8-10°C մինչ 12 ժամ, առանց համեմանյութի (բուսական յուղ, քացախ, մայրնեզ, թթվասեր և այլն) հետ խառնելու:

Աղցանները համեմում են մատուցելուց առաջ:

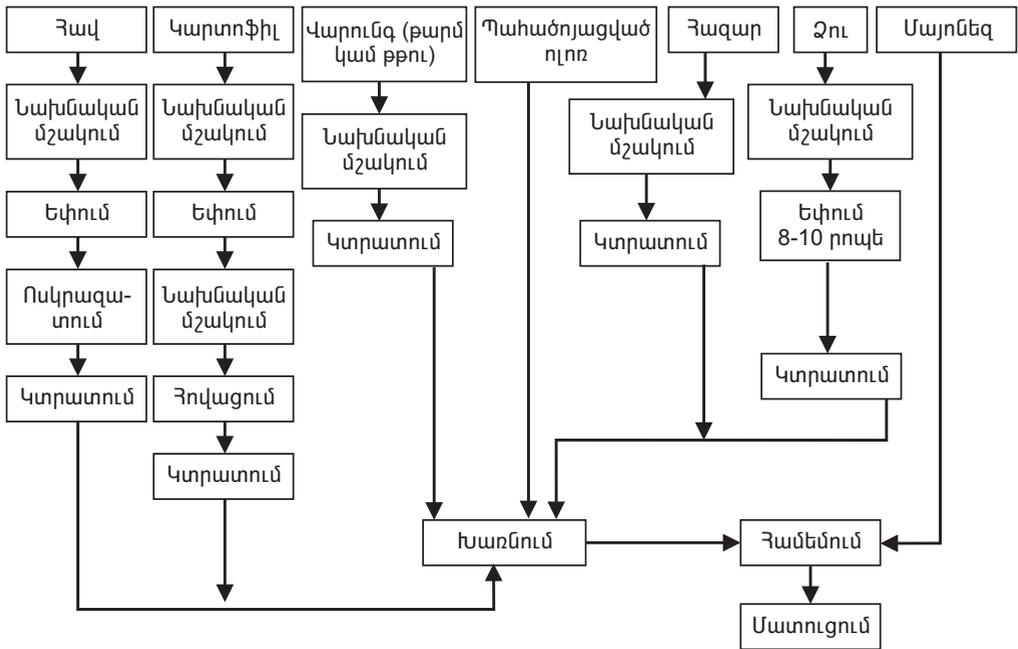
Աղցանների տեսակ են համարվում վինեգրետները, որոնք պատրաստվում են տարբեր բանջարեղեններով (կարտոֆիլ, գազար, լոբի կամ ոլոռ, սոխ, թթու կաղամբ կամ վարունգ): Վինեգրետների պարտադիր բաղադրամասն է ճակնդեղը: Համեմում են վինեգրետը բուսական յուղով կամ մանանեխով:

Հայկական խոհանոցը տարբերվում է աղցանների զանազանությամբ և պատրաստման տեխնոլոգիաներով, ինչպես նաև օգտագործվող համեմունքների առատությամբ (սխտոր, սոխ, սև և կարմիր պղպեղ, բուրավետ կանաչիներ, ընկույզ, քացախ):

Բացի թարմ բանջարեղենից (լոլիկ, վարունգ, կաղամբ), հայկական խոհանոցում աղցանների համար օգտագործվում են սմբուկը (սմբուկի աղցան, սմբուկի և լոլիկի աղցան, սոխով սմբուկի աղցան, կիտրոնով սմբուկի աղցան, խորոված սմբուկի աղցան և այլն), կանաչեղենը (ավելուկի, եղինջի, սիբեխի, փիփերթի, բոխու, դանդուռի աղցաններ), ընդեղենը (կանաչ լոբու, կանաչ բակլայի, կարմիր լոբու և այլն):

Որպես սառը կերակրատեսակներ լայն տարածում ունեն խորոված սմբուկը, սխտորած սմբուկը, սոխով կարմիր լոբին, տապակած կարմիր լոբին, հոնով կարմիր լոբու խյուսը, սիսեռի կոլոլիկները, ոսպով պասուց տոլման և այլն:

ՄԱՅՐԱՔԱՂԱՔԱՅԻՆ ԱՂՑԱՆԻ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՄԻԵՄԱՆ



ԱՂՑԱՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿԱՆԻ

Աղցանների անվանում	Հումքի հավաքածու	Կտրատման ձև	Համեմում և ձևավորում
Երևանի աղցան	Լոլիկ, վարունգ, կանաչ պղպեղ, սոխ, համեմ, ռեհան, մաղադանոս, աղ, պղպեղ	Կտրատել կիսալուսնաձև, կանաչին՝ մանր	Համեմել քացախով, ձևավորել կանաչիով

Բողկով և սխտորով աղցան	Բողկ, սխտոր, խաշած ձու, սոխ, թթվասեր	Անցկացնել քերիչով, սոխը՝ կիսալուսնաձև	Համեմել թթվասերով, ձևավորել կանաչիով
Սմբուկով և լոլիկով աղցան	Սմբուկ, լոլիկ, բուլղարական պղպեղ, բուսայուղ, աղ, պղպեղ, քաջախ, մաղադանոս	Սմբուկը և սոխը տապակել, կտրատել կլորակներով, թարմ պղպեղը՝ նույնպես կլորակներով	Համեմել քացախով, ձևավորել կտրատած կանաչիով
Կարտոֆիլով աղցան	Եփած կարտոֆիլ, թթվասեր կամ մայրնեզ	Կտրատել բլիթներով, սոխը՝ կիսալուսնաձև	Համեմել թթվասերով կամ մայրնեզով, ձևավորել կանաչիով
Կաթնաշոռով, գազարով աղցան	Կաթնաշոռ, գազար, սխտոր, թթվասեր, աղ	Կաթնաշոռը տրորել, գազարը անցկացնել քերիչով	Ջանգվածին տալ բլրի ձև և ձևավորել կտրատած գազարով և կանաչիով
Ընկույզով ավելուկի աղցան	Չորացրած և եփած ավելուկ, սոխ, ընկույզի միջուկի (տապակած), բուսայուղ, աղ, կանաչի	Եփած ավելուկը մանրացնել, սոխը և ընկույզը կտրատել խորանարդաձև	Ձևավորել կտրատած կանաչիով
Գազարով և խնձորով աղցան	Գազար, խնձոր, սալորաչիր, թթվասեր, շաքարավազ, սև պղպեղ	Ծղոտաձև կտրատել	Համեմել թթվասերով, ձևավորել կանաչ ոլորով, հազարով, լոլիկով
Մսով աղցան	Եփած տավարի միս, կարտոֆիլ, վարունգ, եփած ձու, հազար, աղ, պղպեղ մայրնեզ	Միսը և կարտոֆիլը կտրատել խորանարդաձև, վարունգը՝ ծղոտաձև	Համեմել մայրնեզով, ձևավորել հազարով
Կաղամբով աղցան	Կաղամբ, գազար, կանաչ սոխ, քացախ, շաքարավազ, բուսայուղ	Կաղամբը, գազարը՝ ծղոտաձև, սոխը՝ մանր	Համեմել քացախով և բուսայուղով
Ձկնից աղցան	Ձուկ (եփած) վարունգ, կարտոֆիլ, լոլիկ, հազար, մայրնեզ	Ձուկը, կարտոֆիլը (եփած), վարունգը՝ բարակ շերտիկներով	Համեմել մայրնեզով, ձևավորել լոլիկով և հազարով
Ճակնդեղով և ծովաբողկով աղցան	Ճակնդեղ (եփած), ծովաբողկ, խնձոր, թթվասեր, շաքարավազ, աղ	Ճակնդեղը՝ ծղոտաձև, ծովաբողկը՝ քերած	Համեմել թթվասերով

ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ ԱՂՑԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Սպիտակագլուխ և կարմրագլուխ կաղամբից հեռացնում են կեղտոտված և վնասված տերևները, այնուհետև լվանում են: Մեծամասամբ կաղամբը կտրատում են ծղոտաձև: Ծաղկակաղամբը մաքրում են, եփում և պաղեցնում են, որից հետո բաժանում են առանձին ծաղիկների:

Արմատապտուղները (գազարը, շաղգամը, նեխուրը) մաքրում, լվանում են,

կտրատում ծղոտաձև, խորանարդաձև և դիլիմներով, ելնելով պատրաստվող աղցանի տեսակից:

Պղպեղը լվանում են, հեռացնում են պտղակոթը և սերմերը, նորից լվանում են:

Լոլիկը լվանում են, կտրատում են կլորակներով կամ դիլիմներով՝ աղցանների համար, իսկ լցոնման համար կտրում են վերին մասը կափարիչի ձևով և հեռացնում են սերմերը և հյուլը:

Վարունգը մաքրում են կեղևից, իսկ ջերմոցի և մատղաշ վարունգը միայն լվանում են, այնուհետև կտրատում:

Կարմիր բողկը մաքրում և լվանում են, իսկ սպիտակը մաքրում են կեղևից, լվանում և կտրատում:

Կանաչ բանջարեղենը մաքրում են դեղնած և վնասված տերևներից և լվանում են առատ ջրով:

Կարտոֆիլը և աղցանների արմատապտուղները կարելի է եփել կեղևով, այնուհետև մաքրել և կտրատել, ինչպես նաև նախ մաքրել, լվանալ, կտրատել, այնուհետև եփել քիչ ջրով կամ գոլորշաեփել:

Թթու վարունգը և կաղամբը քամում են աղաջրից, հեռացնում ոչ պիտանի մասերը և կտրատում:

Ձկից ստանում են մաքուր ֆիլե, կամ կտրատում են բաժնային կտորների, եփում են և պաղեցնում:

Տավարի, հորթի կամ խոզի միսը եփում են, պաղեցնում և կտրատում:

Թռչնամիսը եփում կամ տապակում են ամբողջական, պաղեցնում են, առանձնացնում փափկամիսը, այնուհետև կտրատում: Աղցանների համար հիմնականում օգտագործվում է թռչնի ֆիլեն:

ՁԿԻՑ ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Ձկնային պարենամթերքներից նախուտեստներին բնորոշ է յուրահատուկ համ և բուրմունք՝ աղ դրած, մարինացված, տաք և սառը ապխտած ձկներ, ձկնկիթ, պահածոներ: Նրանք պարունակում են 13-18% սպիտակուցներ, 4,6-28% ճարպ: Տառեխային ձկներից պատրաստված խորտիկները հանդիսանում են A₁ և A₂ վիտամինների աղբյուր:

Մեծ քանակությամբ աղ պարունակող ձկները պետք է թրջել 10-12 ժամ, ջուրը փոխելով յուրաքանչյուր 3-4 ժամը մեկ:

Սառը և տաք եղանակով ապխտած ձկները կարելի է մատուցել թարմ վարունգով, լոլիկով, հազարով կամ եփած բանջարեղենից բարդ խավարտներով:

Եփած ձկից սառը կերակրատեսակների համար օգտագործում են թառափային ձկներ, շիլաձուկ և այլն: Թառափային ձկները պետք է եփել խոշոր կտորներով, որից հետո հովացնել և կտրատել: Ոսկրային կմախքով ձկներից ստանում են մաշկով ֆիլե, կտրատում են բաժնային կտորների և եփում: Մատուցում են բարդ խավարտով (եփած կարտոֆիլ, գազար, կանաչ ոլոռ, թարմ և թթու վարունգ, կանաչի):

Եփած սառը ձուկը մատուցում են ծովաբողկով, սոուսով և մայրնեզով:

ՏԱՊԱԿԱԾ ՁՈՒԿԸ (սառը) սովորաբար մատուցում են բանջարեղենային

մարինադով (տոմատով և առանց տոմատի): Բաժնային կտորները, ֆիլեն՝ առանց մաշկի և ոսկրերի կամ մաշկով և ոսկրերով, մանր ձուկը ալրապատում են, տապակում բուսական յուղով, վրան լցնում տաք մարինադ և հովացնում:

ԴՈՆԴՈՂԱՊԱՏ ԶՈՒԿ պատրաստելու համար նախապես պատրաստում են ձկան արգանակից հիմք ունեցող բաց գույնի դոնդոլ: Այն պատրաստվում է ձկան թափոնից: Որքան խտացված է արգանակը, այնքան լավ է ստացվում դոնդոլը: 1 կգ դոնդոլ պատրաստելու համար հարկավոր է 1 կգ ձկան թափոն: Ազոտային նյութերի պարունակությունը կազմում է 2.5-3.2%, ընդ որում 2-3% կազմում է գլյուտինը: Էքստրակտիվ նյութերը այդպիսի արգանակում համեմատաբար քիչ են (0.1-0.15%): Նրանց քանակը բարձրացնելու համար կարելի է այդ նույն արգանակում եփել դոնդոլապատ կերակրատեսակ պատրաստելու համար նախատեսված ձուկը: Որպես դոնդոլանյութ կիրառում են ժելատին՝ արգանակի զանգվածի 4%-ի չափով: Ժելատինը կարելի է փոխարինել ձկան թեփուկներով: Ժելատինը նախապես թրջում են սառը ջրում: Արգանակի վրայից ճարպը հեռացնելուց հետո այն քանում են և անընդհատ խառնելով՝ ավելացնում են ժելատինը: Այնուհետև արգանակը պարզեցնում են՝ ավելացնելով 8-10% լավ խառնած և ջրում լուծած ձվի սպիտակուց, խառնում են և հասցնում եռման: Պարզեցումից առաջ երբեմն արգանակին ավելացնում են քացախ կամ կիտրոնաթթու: Քացախը լավացնում է դոնդոլի համը և նպաստում է նրա պարզեցմանը: Պաղեցնելուց հետո արգանակն առաջացնում է պարզ և նուրբ դոնդոլներ: Դոնդոլավոր կերակուրները պատրաստում են եփած ձկից, ոչ ձկնային ծովամթերքներից: Բոլոր մթերքները մինչև դոնդոլ լցնելը պետք է լավ պաղեցնել: Գոյություն ունի դոնդոլապատ կերակրատեսակների պատրաստման 2 եղանակ՝

I - Թավաների մեջ դնում են ձկան կտորները, նրանց վրա դոնդոլի միջոցով ամրացնում են կիտրոն, կանաչի, եփած բանջարեղեն, վրան լցնում են դոնդոլը և պաղելուց հետո ձկան կտորները կտրատում են դոնդոլի հետ միասին:

II - Թավայի մեջ լցնում են դոնդոլի շերտ, պաղելուց հետո ձկավորում են բանջարեղենով, այնուհետև շարում են ձկան կտորները և նորից ծածկում են դոնդոլով: Պաղելուց հետո կերակրատեսակով կաղապարը դնում են 1-2 վայրկյանով տաք ջրի մեջ և հանում այն:

Բանկետների համար կարելի է պատրաստել ամբողջական ձուկ՝ ձկավորելով այն դոնդոլով:

Թափանցիկ դոնդոլից բացի, ձկից կերակրատեսակները կարելի է պատրաստել նաև՝ օգտագործելով դոնդոլով մայոնեզ: Դոնդոլացված մայոնեզով կարելի է ձկավորել եփած ձկան կտորները, այնուհետև վրան լցնել թափանցիկ դոնդոլ:

ՄՍԻՑ ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՎ ԽՈՐՏԻԿՆԵՐ

Մսից պարենամթերքները /խոզապուխտ, կրծքամաս, բեկոն, շպիկ, խոզի ճարպ և այլն/ կարելի է մատուցել թարմ, աղ դրած, մարինացված լուլիկի, վարունգի, եփած բանջարեղենի, ոլոռի հետ, նաև առանց խավարտի /մսի տեսականի/:

Եփած և տապակած մսից կերակրատեսակները պատրաստում են տավա-

րի, խոզի, հորթի մսից: Ընդ որում օգտագործում են սուկին, հաստ և բարակ եզրերը, ետևի ոտքի փափուկ միսը, մեջքամասը: Եփում և տապակում են խոշոր կտորներով, հետո հովացնում են և կտրատում: Մատուցում են թարմ և եփած բանջարեղենով և առանց դրանց: Խոշոր կտորով տապակած տավարի միսը կոչվում է ռոստրիֆ: Այն կարելի է մատուցել թարմ և թթու դրած վարունգով, ձևավորելով մսի դոնդողով:

Դոնդողավոր կերակուրները պատրաստում են բաժնային կամ մանր կտորներով եփած մսամթերքից: Դոնդողը պատրաստում են խիտ արգանակների հիմքով, որոնց ավելացնում են գազար, սոխ և սպիտակ արմատներ: Թրջած ժելատինը լուծում են տաք արգանակում:

Արգանակը պարզեցնում են ձվի սպիտակուցներով, ավելացնում են համեմունքներ՝ դափնետերև, բուրավետ պղպեղ, մեխակ և քացախ:

ԽՈՃԿՈՐՆԵՐԸ: Եփում են ամբողջական: Նախապես նրանց խանձում են, հեռացնում փորոտիքը և լվանում: Որպեսզի եփման ընթացքում խոճկորի գույնը սպիտակ մնա, աղը լցնում են եփումից հետո (եփում մոտ 1 ժամ): Պահպանում են արգանակում:

ԽԱՇԱԾ ԼԵԶՈՒ: Տավարի լեզուն լվանում, դանակով քերում են, նորից լվանում, դնում են կաթսան, լցնում տաք ջուր, հասցնում են եռման և եփում մարմանդ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը: Եփած լեզուն 5-10 րոպե ընկղմում են սառը ջրի մեջ, հեռացնում են վրայի մաշկը, որից հետո համեմում են աղով և ցամաքեցնում: Պաղեցրած լեզուն կտրատում են և դարսում սկուտեղում: Խաշած լեզվի հետ կարելի է մատուցել ծովաբողկով սոուս: Ծովաբողկի մաքրած արմատը անցկացնում են քերիչով, ավելացնում են քացախ, համեմում են աղով և շաքարավազով և լավ խառնում են:

ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԹՌՉՆԱՄՍԻՑ

ԳԱԼԱՆՏԻՆ: Հավի նախապատրաստած մսեղիքից զգուշությամբ հանում են մաշկը՝ կատարելով կտրվածք մեջքի կամ կրծքուկրի կողմից: Ֆիլեն և փափկամիսը առանձնացնում են ոսկորներից: Ֆիլեն մշակում են և թեթևակի ծեծում:

Առանձին պատրաստում են լցոն: Հավի և ոչ ճարպոտ խոզի փափկամիսը 2-3 անգամ անցկացնում են մսադացով: Աղացած մսին ավելացնում են հում ձվի սպիտակուցներ և զանգվածը հարում են՝ ավելացնելով սառը կաթ: Հարելու ընթացքում զանգվածը պետք է մեծանա և սպիտակի: Հարած զանգվածը հավելում են աղով, պղպեղով և մուսկատի ընկույզով:

Հավի նախապատրաստած մաշկին դնում են ֆիլեն և լցոնի մի մասը, պիստակը և խոզի կտրատած շափկը, որից հետո՝ մնացած լցոնը: Արտադրանքը ձևավորում են հավի մսեղիքի տեսքով, փաթաթում են կտորե անձեռոցիկով և կապում են: Ձևավորված գալանտինը եփում են արգանակում 1.5 ժամ: Եփելուց հետո անձեռոցիկը հանում են, գալանտինը պաղեցնում են՝ թեթևակի մամլելով լցոնի խտացման համար:

Պաղեցրած գալանտինը կտրատում են կտորների և մատուցում թարմ բանջարեղենից խավարտով: Առանձին մատուցում են մայրնեգ:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչպե՞ս են նախապատրաստում մթերքները սառը կերակրատեսակների համար:
2. Որո՞նք են բուտերբրոդների տեսակները, և ինչպե՞ս են դրանք պատրաստվում:
3. Որո՞նք են աղցանների պատրաստման ընդհանուր կանոնները:
4. Ի՞նչ սառը կերակրատեսակներ են պատրաստում ձկնեղենից:
5. Ի՞նչ սառը կերակրատեսակներ են պատրաստում մսեղենից:
6. Ինչպե՞ս են պատրաստում թռչնամսից «գալանտինը»:

ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

1. Կազմել գալանտին կերակրատեսակի տեխնոլոգիական սխեման:
2. Նշել աղյուսակում տրված աղցանների բաղադրամասերը:

Մթերքների անվանումը	Աղցանների տեսակները			
	Մայրաքաղաքային աղցան	Երևանի աղցան	Ընկույզով ավելուկի աղցան	Չկից աղցան
Կարտոֆիլ				
Վարունգ				
Թթու վարունգ				
Կանաչ պղպեղ				
Ավելուկ				
Սոխ				
Սխտոր				
Լոլիկ				
Ընկույզ				
Ձուկ				
Հազար				
Բուսայուղ				
Մայրնեզ				
Ռեհան				

ԳԼՈՒԽ 15. ՔԱՂՑՐ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Քաղցր կերակրատեսակները մատուցում են ճաշից հետո որպես աղանդեր: Այդ պատճառով նրանք կոչվում են նաև աղանդերային կամ երրորդ կերակրատեսակներ:

Քաղցր կերակրատեսակների պատրաստման համար օգտագործում են թարմ, չորացրած և պահածոյացված մրգեր և հատապտուղներ, մրգային օշարակներ, հյութեր, թուրմեր, որոնք պարունակում են զանազան հանքային նյութեր, վիտամիններ և սննդային ներկեր:

Որոշ քաղցր կերակրատեսակների բաղադրության մեջ են մտնում թթվասեր, ձու, սերուցք, կարագ, ձավարեղեն, որոնք հարուստ են սպիտակուցներով, ճարպերով, ածխաջրերով և ունեն բարձր կալորիականություն: Համային որակների բարձրացմանը և բուրմունքի արտահայտմանը օգնում են քաղցր կերակրատեսակների բաղադրության մեջ մտնող տարբեր հավելումները (ընկույզ, կակաո, վանիլին, գինի, կիտրոնաթթու, դոնդողանյութեր և այլն):

Ելնելով մատուցման ջերմաստիճանից՝ քաղցր կերակուրները լինում են տաք (65-70°C) և սառը (10-14°C):

Սառը քաղցր կերակրատեսակներն են թարմ և սառեցրած մրգերը և հատապտուղները, կոմպոտները (թարմ, չորացրած, պահածոյացված մրգերից և հատապտուղներից), դոնդողացված կերակրատեսակները (կիսեղ, դոնդող, մուսս, կրեմ), սառեցրած կերակրատեսակները (պաղպաղակ):

ԿՈՄՊՈՏՆԵՐ

Կոմպոտների համար հումք են հանդիսանում թարմ, չորացրած, պահածոյացրած և սառեցրած մրգերը և հատապտուղները: Կոմպոտների պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսը կազմված է հետևյալ գործողություններից՝ մրգերի և հատապտուղների նախապատրաստում, օշարակի եփում, մրգերի և օշարակի խառնում:

Օշարակի պատրաստման համար շաքարավազը և կիտրոնաթթուն լուծում են ջրում, հասցնում եռման և անհրաժեշտության դեպքում հովացնում: Երբեմն օշարակը գունավորում են բալի կամ սև հաղարջի թուրմով:

Թարմ մրգերը և հատապտուղները շուտ են եփվում և կորցնում են իրենց ձևը: Դա բացատրվում է նրանով, որ բջիջներում պարունակվող պրոտոպեկտինը կայուն չէ, եփման ընթացքում հիդրոլիզվում է և վերածվում լուծվող պեկտինի, ինչի հետևանքով մթերքները փափկում են և կորցնում վիտամինների որոշ քանակ: Ուստի կոմպոտների պատրաստման ժամանակ ոչ բոլոր մրգերն են ենթարկվում եփման:

Բոլոր մրգերն ու հատապտուղներն ավելացնում են եռացող օշարակի մեջ: Կոմպոտը մատուցում են պաղեցրած վիճակում:

ԿԻՍԵԼՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Կիսեղների պատրաստման համար օգտագործում են թարմ, չորացրած մրգեր և հատապտուղներ, մրգահատապտղային պահածոներ և կաթ:

Կիսեղը, ինչպես նաև դոնդողները, մուսսերը, սամբուկները համարվում են դոնդողացված կերակրատեսակներ:

Կիսեղի համար դոնդողանյութ է հանդիսանում կարտոֆիլի օսլան:

Ելնելով թանձրության աստիճանից՝ կիսեղները լինում են թանձր, միջին թանձրության և կիսահեղուկ:

1 կգ թանձր կիսեղի պատրաստման համար վերցնում են 60-75 գ օսլա: Միջին պնդության 1 կգ կիսեղի համար վերցնում են 40-50 գ օսլա, կիսահեղուկ 1 լ-ին՝ 20-30 գ: Օսլան ավելացնելուց հետո կիսեղը եփում են 5 րոպե՝ անընդհատ խառնելով:

Կիսեղը մատուցում են 200 գ չափաբաժնով, մակերեսին ցանում են շաքարավազ, որը կանխում է թաղանթի առաջացմանը:

Թարմ մրգերից կիսեղների պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսն ընդգրկում է հետևյալ գործողությունները՝ մրգահյութի պատրաստում, օշարակի պատրաստում, օսլայի եփում և ավելացում մրգահյութին, կիսեղի պաղեցում: Օսլան պետք է լուծել սառը ջրում, այնուհետև ավելացնել եռացող մրգահյութին:

ԴՈՆԴՈՂՆԵՐ

Դոնդողները պատրաստում են մրգահատապտղային եփուկներից, հյութերից, օշարակներից, թուրմերից, կաթից, մուրաբաներից: Դոնդողի թանձրությունը կախված է դոնդողանյութի քանակից: Որպես դոնդողանյութ օգտագործում են ժելատին և ագար-ագար: Ժելատինը իրենից ներկայացնում է կենդանական շարակցական հյուսվածքից ստացված նյութ, որը չորացնում են և մանրեցնում:

Ագարը ստանում են ծովաբույսերից: Դոնդողի պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսը կազմված է հետևյալ գործողություններից՝ դոնդողանյութի նախապատրաստում, օշարակի պատրաստում, դոնդողի լուծում օշարակի մեջ, դոնդողի պաղեցում և լցնում կաղապարների մեջ, պահպանում 2-8°C ջերմաստիճանում 1-1.5 ժամ:

1 լ դոնդող պատրաստելու համար պահանջվում է 30 գ ժելատին կամ 12 գ ագար, որոնք թրջում են սառը ջրում (1-1.5 ժամ ժելատինի և 1-3 ժամ ագարը) ուռչելու համար: Զրի քանակը պետք է լինի դոնդողանյութից 8-10 անգամ ավելի: Պատրաստում են օշարակ: Մրգահյութն ու օշարակն ավելացնում են դոնդողանյութի լուծումից հետո: Պատրաստի դոնդողը լցնում են կաղապարների մեջ և պաղեցնում մինչև 2-8°C: Դոնդողը կաղապարից հանելու համար նախ վերջինս պետք է 2-3 վայրկյանով ընկղմել տաք ջրի մեջ և շրջել: Դոնդողները մատուցում են 100-150 գ չափաբաժնով: Դոնդող կարելի է պատրաստել գունավոր շերտերով, նաև կտրատած տարբեր մրգերով:

ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ

Տաք և սառը ըմպելիքները մատուցում են նախաճաշի, ճաշի, ընթրիքի ժամանակ: Տաք ըմպելիքներին են պատկանում թեյը, սուրճը, կակաոն, շոկոլադը: Սառը ըմպելիքներն են մրգահատապտղային, կաթնային հյութերը, կվասը և այլն:

Տաք ըմպելիքների մատուցման ջերմաստիճանը պետք է լինի 75⁰-80⁰C ոչ բարձր, իսկ սառը ըմպելիքներինը՝ 10-12⁰C: Որոշ սառը ըմպելիքներ մատուցում են սառցակտորներով: Հանրային սննդի օբյեկտներում, բացի վերոհիշյալ ըմպելիքներից, մատուցում են նաև տաք փունջ, գրոգ, գլինտվեյն և սառը ալկոհոլային կոկտեյլներ և ըմպելիքներ:

ԹԵՅ: Թեյը պարունակում է մեծ քանակությամբ էքստրակտիվ նյութեր (30-40%), որոնք թրմեցման ժամանակ լիովին անցնում են ջրին: Թեյի բուրմունքը պայմանավորված է եթերային յուղերի առկայությամբ, իսկ տոտիպ համ հաղորդում են դաբաղանյութերը:

Թեյը հարուստ է B1, B2, C1, P1, PP վիտամիններով: Կոֆեինի պարունակությունը թեյի մեջ կազմում է 4%:

Թեյի պատրաստման համար ցանկալի է օգտագործել ճենապակյա կամ հախճապակյա թեյնիկներ: Մետաղյա թեյնիկներում թեյի պատրաստումը ճիշտ չէ, քանի որ մետաղի հետ շփվելիս թեյի համը և գույնը զգալիորեն փոխվում են:

Թեյնիկը նախապես ողողում են եռման ջրով, այնուհետև լցնում են չոր թեյը, ավելացնում են եռման ջուր թեյնիկի ծավալի 1/3 չափով, ծածկում են և 5-10 րոպե թողնում թրմեցման, որից հետո ավելացնում են ջուրը: Թեյի թուրմը չի կարելի եռացնել, քանի որ այն ձեռք է բերում սիսեռ համ: Թեյը պահպանում է իրեն բնորոշ համը և հոտը 1 ժամվա ընթացքում: Բարձր տեսակի թեյից ստացվում է ավելի վառ և թափանցիկ թուրմ: Չոր թեյն ունի բարձր հիգրոսկոպիկ հատկություն, երկար պահպանելուց այն կորցնում է բուրմունքը և համը վատանում է: Թեյը չի կարելի պահպանել համեմունքների, ձկան, պանրի, սուրճի, ծխախոտի և օճառի կողքին, քանի որ այն հեշտ է կլանում հոտերը:

ՍՈՒՐՃ: Սուրճը օժտված է արտահայտված թարմացնող հատկությունով: Այն պարունակում է կոֆեին, սպիտակուցներ, ճարպեր, որոնք բնորոշում են նրա բարձր սննդային արժեքը: Գոյություն ունի սուրճի պատրաստման մի քանի եղանակ: Բարձր որակի ըմպելիք է ստացվում թարմ աղացած սուրճից: Հանրային սննդի օբյեկտներում պատրաստում են լուծվող, սև բնական, կաթով կամ սերուցքով, պաղպաղակով և արևելյան սուրճ:

ԿԱԿԱՌ: Կակաոն որպես ըմպելիք պատրաստում են կակաոյի փոշուց: Այն խառնում են շաքարավազի հետ, ավելացնում են քիչ քանակությամբ տաք ջուր կամ կաթ և տրորում մինչև միատար զանգված ստանալը: Այնուհետև բարակ շիթով լցնում են մնացած կաթը և հասցնում եռման:

ՇՈԿՈԼԱԴ: Պատրաստվում է ինչպես կակաոն: Սալիկների տեսքով շոկոլադը նախապես մանրեցնում են:

ԱԼԿՈՀՈԼԱՅԻՆ ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ

Ալկոհոլային ըմպելիքները լինում են սառը և տաք: Սառը ալկոհոլային ըմպելիքներին են պատկանում կոկտեյլները և կրյուշոնները:

ԿՈԿՏԵՅԼՆԵՐԸ բաժանվում են երկու խմբի՝ թունդ և թույլ: Թունդ կոկտեյլները մատուցում են 50-100 մլ բաժնեչափով, իսկ թույլը՝ 100-200 մլ: Պատրաստում են գինու, կոնյակի, օշարակի, հանքային ջրի և այլ տարբեր խմիչքների խառնուրդից անմիջապես ըմպանակներում կամ հատուկ կոկտեյլի պատրաստման սարքում՝ շեյկերում:

Կրյուշոն են կոչվում մրգային հյութերից, գինուց, չգազավորված ջրից, շամպայնից, նաև թարմ և սառեցված մրգերից պատրաստված և մինչև 7-10°C պաղեցրած ըմպելիքները: Մրգերը խառնում են շաքարավազի և գինու հետ և թողնում են թրմեցման սառը միջավայրում մի քանի ժամ: Այնուհետև ավելացնում են գինի, սառույց և մատուցելուց անմիջապես առաջ լցնում են գազավորված հյութեր:

Տաք ալկոհոլային ըմպելիքներին են պատկանում փունջը, գլինտվեյնը և գռոգը: Փունջը և գռոգը պատրաստում են միանման: Շաքարը լուծում են տաք ջրի կամ թեյի մեջ, ավելացնում են ռոմ կամ կոնյակ և տաքացնում խառնուրդը մինչև 60-70°C:

Գլինտվեյնը պատրաստում են կարմիր գինով՝ ավելացնելով նրան մեխակ, դարչին, մուսկատի ընկույզ և շաքարավազ: Խառնուրդը հասցնում են եռման: Որոշ գլինտվեյններին ավելացնում են նաև կիտրոնի հյութ: Տաք ալկոհոլային ըմպելիքները մատուցում են 60-70°C:

ԱՄՓՈՓԻՉ ՀԱՐՑԵՐ

1. Ինչպե՞ս են պատրաստում կոմպոտները:
2. Ինչպե՞ս են պատրաստում կիսելները և դոնդողները:
3. Ինչպե՞ս են պատրաստում թեյը, սուրճը, կակաոն, շոկոլադը:
4. Որո՞նք են սառը ալկոհոլային ըմպելիքները, և ինչպե՞ս են պատրաստում:
5. Որո՞նք են տաք ալկոհոլային ըմպելիքները, և ինչպե՞ս են պատրաստում:

ԼԱԲՈՐԱՏՈՐ-ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N 1

ՀԱՄԵՄՈՒՆ-ՔԱՅԻՆ ԱՊՈՒՐՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

Պատրաստել՝

1. Էջմիածնի բոգբաշ
2. Պուտուկ
3. Տավարի մսապուր՝ բրնձով

ԷԶՄԻԱԾՆԻ ԲՈԶԲԱՇ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Ոչխարի միս	125
Կարտոֆիլ	100
Գլուխ սոխ	25
Ճարպ	10
Լոլիկ	100
Կանաչ լոբի	30
Պղպեղ (բուլղարական)	25
Բամիա	25
Սմբուկ	50

Համեն, ռեհան և մաղադանոս 3-ական գրամ աղ, պղպեղ՝ ըստ ճաշակի:

ՊՈՒՏՈՒԿ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Ոչխարի միս, դմակ	100
Սիսեռ	20
Սոխ	25
Կարտոֆիլ	100
Լոլիկ	60
Կամ տոմատի խյուս	10

Աղ, կարմիր պղպեղ, կանաչի՝ ըստ ճաշակի:

ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԱՊՈՒՐ՝ ԲՐՆՁՈՎ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Տավարի միս	125
Գլուխ սոխ	20
Գազար	20
Ճարպ	10
Բրինձ	20
Կարտոֆիլ	100

Աղ, պղպեղ, մաղադանոս:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N 2

Պատրաստել՝

1. Ապուր «Խարչո»
2. Բորչչ
3. Չխրթմա

ԱՊՈՒՐ «ԽԱՐՉՈ»

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Կավարի կրծքամիս	162
Կամ ոչխարի կրծքամիս	156
Բրինձ	70
Ճարպ	40
Գլուխ սոխ	80
Սխտոր	6
Տոմատի խյուս	30
Կանաչի	30
Տղեմալի	30
Խմելի-սունելի	1

ԲՈՐՇՉ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Թարմ կաղամբ	100
Կարտոֆիլ	53,5
Ճակնդեղ	20
Գազար	12,5
Մաղադանոսի արմատներ	6,5
Սոխ	24
Տոմատի խյուս	10
Ճարպ	10
Արգանակ կամ ջուր	400

ՉԻՐԹՄԱ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Հավի միս	150
Ձվի դեղնուց	1/2
Գլուխ սոխ	50
Ճարպ	15
Այլուր	10
Զաֆրան	0,02
Քացախ	15
Աղ և համեմ	

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N 3

ՔԱՂՑՐ ԵՎ ԿԱԹՆԱՅԻՆ ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Մարամածուն
2. Չամչարակ
3. Կաթնապուր
4. Սպաս

ՄԱՐԱՄԱԾՈՒՆ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Թարմ մասուր	250
կամ	
Չորացած մասուր	80
Շաքարավազ	25

ՉԱՄՉԱՐԱԿ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Ծիրանաչիր	25
Չամիչ	20
Թուֆ	10

Շաքարավազ և դարչին՝ ըստ ճաշակի:

ԿԱԹՆԱՊՈՒՐ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Կաթ	500
Բրինձ	10

Աղ և շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի:

ՍՊԱՍ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Մածուն	200
կամ թան	500
Ալյուր	10
Գլուխ սոխ	25
Կարագ	20
Բրինձ	25
Կամ ցորենի ձավար	
Ձու	1/2
Դաղձ կամ համեմ	

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N 4 ՍՈՈՒՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Կարմիր սոուս՝ սոխով (միրոնտոն)
2. Սպիտակ սոուս՝ ձվով (սյուպրեմ)
3. Կաթնային սոուս՝ սոխով

ԿԱՐՄԻՐ ՍՈՈՒՍ՝ ՍՈՒՈՎ (ՄԻՐՈՆՏՈՆ)

Պատրաստել հիմնական կարմիր սոուս (տես «Սոուսներ» թեման):

Գլուխ սոխը կտրատել կիսալուսնաձև և բովել, ավելացնել հատիկավոր պղպեղ, դափնու տերև, քացախ և եփել մինչև խոնավության գոլորշիացումը: Ստացված

զանգվածը ավելացնել պատրաստի սոուսին և եփել 10-15 րոպե: Եփման վերջում կարելի է ավելացնել նաև շաքարավազ (15 գ.):

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Կարմիր սոուս	850
Գլուխ սոխ	298
Ճարպ	58
Քացախ (9%-անոց)	70

ՍՊԻՏԱԿ ՍՈՈՒՄ՝ ԶՎՈՎ (ՍՅՈՒՊՐԵՄ)

Պատրաստել հիմնական սպիտակ սոուս (տե՛ս «Սոուսներ» թեման): Հիմնական սպիտակ սոուսին ավելացնել կտրատած մաղադանոս, նեխուր, գլուխ սոխ, եփել 25-30 րոպե և քամել:

Հաստ հատակով կաթսայի մեջ լցնել հում ձվի դեղնուցներ, կարագ, ավելացնել սերուցք կամ արգանակ և անընդհատ խառնելով եփել (70-75°C-ում) այնքան, մինչև ստացվի համասեռ զանգված: Այնուհետև ավելացնել տաք սպիտակ սոուս, համեմել կիտրոնաթթվով, մուսկատի ընկույզով, աղով, տաքացնել մինչև 70°C և քամել:

75°C-ից բարձր տաքացնելու դեպքում ձվի դեղնուցները մակարդվում են և սոուսը ձեռք է բերում հեղուկ կոնսիստենցիա:

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Սպիտակ արգանակ	1000
Կարագ	45
Այլուր	45
Սոխ	32
Մաղադանոս (արմատ)	36
Ձու (դեղնուց)	3 հատ
Մուսկատի ընկույզ	1
Կիտրոնաթթու	1
Սերուցք կամ արգանակ	100
Կարագ	75

ԿԱԹՆԱՅԻՆ ՍՈՈՒՄ՝ ՍՈՒՈՎ

Պատրաստել հեղուկ կաթնային սոուս (տե՛ս «Սոուսներ» բաժինը):

Մանր կտրատած գլուխ սոխը թեթևակի բովել կարագով, ավելացնել մսի արգանակին և ջրխաշել փակ կափարիչով կաթսայում:

Ջրխաշած սոխին ավելացնում են կաթնային ջրխաշած սոխը, 7-10 րոպե եփում: Սոուսը համեմում են աղով և պղպեղով:

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Կաթ	675
Այլուր	40
Կարագ	40
Սոխ	238

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԻԱՏԱՆՔ 5 ԶՎԱԿԱՐԱԳԱՅԻՆ ՍՈՌԻՍՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Չվակարագային սոուսներ
2. Մայոնեզ
3. Մնկով սոուս

ՀՈԼԱՆԴԱԿԱՆ ՍՈՌԻՍ

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Կարագ	800
Ջուր	150
Ձու (դեղնուց)	12 հատ
Կիտրոն	2 հատ

ԼԵՀԱԿԱՆ ՍՈՌԻՍ

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Կարագ	700
Ձու	8 հատ
Մաղադանոս	27
Կիտրոնաթթու	2

ՊԱՔՍԻՄԱՏՈՎ ՍՈՌԻՍ

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Կարագ	800
Պաքսիմատ	300
Կիտրոնաթթու	2

ՄԱՅՈՆԵԶ

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Բուսայուղ	750
Ձու (դեղնուց)	6 հատ
Մանանեխ	25
Շաքարավազ	20
Քացախ (3%-ոց)	150
Աղ	15

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 6
ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՓԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

Պատրաստել՝

1. Եփած կարտոֆիլ
2. Կարտոֆիլի խյուս
3. Այլազան

ԵՓԱԾ ԿԱՐՏՈՖԻԼ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Կարտոֆիլ	345
Կարագ	15
Թթվասեր	30
Մաղաղանոս	

ԿԱՐՏՈՖԻԼԻ ԽՅՈՒՍ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Կարտոֆիլ	287
Կաթ	38
Կարագ	10

ԱՅԼԱԶԱՆ

Մթերքների քանակը 1 կգ սոուսի համար՝ գրամներով:

Սմբուկ	100
Կարտոֆիլ	100
Գլուխ սոխ	25
Բուսայուղ	20
Բուլղարական պղպեղ	25
Կանաչ լոբի	40
Լոլիկ	50
Աղ	5

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ
ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՇՈԳԵԽԱՇԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

Պատրաստել՝

1. Շոգեխաշած կաղամբ
2. Բանջարեղենով ռաֆու
3. Լցոնած պղպեղ

ՇՈԳԵԽԱՇԱԾ ԿԱՂԱՄԲ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Թարմ կաղամբ	325
Սոխ	18
Գազար	12

Մաղադանոս	7
Տոմատի խյուս	20
Ալյուր	5
Շաքարավազ	8
Քացախ	8
Պղպեղ	0,05
Դափնու տերև	0.02
Ճարպ	10
Կանաչի	3

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ ՌԱԳՈՒ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Կարտոֆիլ	67
Կաղամբ	38
Սոխ	36
Գազար	56
Պահածոյացված կանաչ ոլոռ 31	
Սոուս	75
Ճարպ	10
Սխտոր	1
Կարագ	5
Դափնու տերև	0,02
Պղպեղ	0,05
Կանաչի	3

ԼՑՈՆԱԾ ՊՂՊԵՂ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

1 բաժին լցոնին անհրաժեշտ է	
Կաղամբ	42
Գազար	19
Մաղադանոս	11
Գլուխ սոխ	24
Տոմատի խյուս	10
Կարագ	20
Կանաչ սոխ	20
Պղպեղ	0.02

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ ԵՎ ՍՆԿՈՎ ԼՑՈՆ

Գլուխ սոխը, գազարը և լոլիկը կտրատել, բովել և խառնել եփած բրնձին: Ավելացնել աղ և կտրատած մաղադանոս: Կարելի է ավելացնել նաև կտրատած և տապակած սունկ:

1 բաժին լցոնին անհրաժեշտ է՝

Բրինձ	15
Գազար	28
Գլուխ սոխ	48
Կարագ	15

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 7

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԹԻԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

Պատրաստել՝

1. Ընկույզով լցնած դդում
2. Բանջարեղենով տոլմա
3. Թթվասերով սունկ

ԸՆԿՈՒՋՈՎ ԼՑՈՆԱԾ ԴԴՈՒՄ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Գլուխ սոխ	50
Հալած յուղ	25
Չորացրած հոն	100
Ընկույզի միջուկ	100
Ծեծած դարչին	1
Կարագ	75
Աղ	

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ ՏՈԼՄԱ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Կաղամբ	190
Գազար	29
Սոխ	36
Սպիտակ սունկ	53
Բրինձ	12
Կարագ	15
Սուս	100

ԹԹՎԱՍԵՐՈՎ ԹԻԱԾ ՍՈՒՆԿ

Սպիտակ սունկ	183
Կարագ	10
Թթվասերով սոսու	75
Հոլանդական պանիր	5

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 8

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՏԱՊԱԿԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ

Պատրաստել՝

1. Բանջարեղենի բորանի
2. Կարտոֆիլի կոտլետ

3. Կաղամբի շնիցել

ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆԻ ԲՈՐԱՆԻ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Սմբուկ	100
Կանաչ լոբի	50
Դդում	50
Ձու	1 հատ
Մածուն	80
Ճարպ (կարագ)	25
Աղ, պղպեղ, սխտոր	

ԿԱՐՏՈՖԻԼԻ ԿՈՏԼԵՏ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Կարտոֆիլ	287
Ձու	1/7
Պաքսիմատ	12
Ճարպ տապակման համար	10
Կարագ	10
կամ պատրաստի սոուս	75

ԿԱՂԱՄԲԻՑ ՇՆԻՑԵԼ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Սպիտակագլուխ կաղամբ	225
Այլուր	5
Ձու	1/5
Պաքսիմատ	15
Ճարպ	10
Սոուս	75
Թթվասեր	25
կամ կարագ	10

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 9 ՔԱՇՈՎԻՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Սնկով փլավ
2. Փլավ «Արարատ»

ՄՆԿՈՎ ՓԼԱՎ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

100 գ թարմ սնկին անհրաժեշտ է	
Ճարպ	20
Բրինձ	50

Աղ

ՓԼԱՎ «ԱՐԱՐԱՏ»

1,7 կգ բրնձին անհրաժեշտ է

Խնձոր 800

Սերկևիլ 900

Ճարպ 300

Չամիչ 200

Նուշ 100

Ծիրանաչիր 100

Ձևավորման համար 3-4 թարմ խնձոր

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 10 ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Իշխան՝ սեփական հյուսով

2. Իշխան՝ սպիտակ գինով

3. Իշխան՝ ընկույզի խյուսով

ԻՇԽԱՆ՝ ՍԵՓԱԿԱՆ ՀՅՈՒԹՈՎ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Իշխան 200

Ջուր 50

Կիտրոն 10

Կարագ 40

Թարխուն 40

ԻՇԽԱՆ՝ ՍՊԻՏԱԿ ԳԻՆՈՎ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Իշխան 200

Գինի 35

Աղ, պղպեղ, կիտրոն, նռան հատիկ, թարխուն, կանաչ սոխ:

ԻՇԽԱՆ՝ ԸՆԿՈՒՅՁԻ ԽՅՈՒՍՈՎ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Իշխան 200

Ջուր 50

Ընկույզի խյուս 30

Աղ

Պղպեղ

Թարխուն

Խյուսի համար՝

Ընկույզ 25

Ջուր 50

Շաքար	1
Աղ	1
Պղպեղ	0.02
Քացախ	10
Համեմ և դաղձ	

**ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆ-Ք 11
ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՏԱՊԱԿԱԾ ՁԿԻՑ**

Պատրաստել՝

1. Խմորով տապակած ձուկ
2. Հիմնական եղանակով տապակած ձուկ
3. Ձկից կոտլետ

ԽՄՈՐՈՎ ՏԱՊԱԿԱԾ ՁՈՒԿ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Ձուկ	120-140
Կիտրոնաթթու	0.5
Բուսայուղ	4
Մաղադանոս	15
Ճարպ	75
Սոուս, կիտրոն	
Խմորի համար՝	
Ալյուր	30
Ձու	
Կաթ	30

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՈՎ ՏԱՊԱԿԱԾ ՁՈՒԿ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Ձուկ	148-238
Ալյուր	6
Բուսայուղ	6
Խյուս	50
Խավարտ	150

ՁԿԻՑ ԿՈՏԼԵՏ

Մթերքների քանակը մեկ բաժնի համար՝ գրամներով:

Ձուկ	135
Հաց	18
Կաթ կամ ջուր	25
Պաքսիմատ	10
Ճարպ	15
Խավարտ	150
Տոմատի սոուս	75

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 12
ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Ռոստրիֆ
2. Բնական բիֆշտեքս
3. Լանգետ

ՌՈՍՏՐԻՖ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Տավարի միս	155
Ճարպ	3
Խավարտ	150
Մսահյութ	50

ԲՆԱԿԱՆ ԲԻՖՇՏԵՔՍ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Տավարի միս	161
Ճարպ	7
Խավարտ	150

ԼԱՆԳԵՏ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Տավարի միս	161
Ճարպ	7
Խավարտ	150

Պատրաստել՝

1. Տապակած խոզի միս՝ սերկկիլով
2. Արցախի տապակա
3. Տապակած սուկի՝ բանջարեղենով

ՏԱՊԱԿԱԾ ԽՈՋԻ ՄԻՍ՝ ՍԵՐԿԵՎԻԼՈՎ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Խոզի միս	150
Սերկկիլ	100
Ճարպ	20

Աղ, պղպեղ, մաղադանոս, դարչին, մեխակ

ԱՐՑԱԽԻ ՏԱՊԱԿԱ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Ոչխարի միս	150
Սոխ	50
Կարտոֆիլ	100
Ճարպ	20
Լոլիկ	100

Սմբուկ	50
Բուլղարական պղպեղ	35
Աղ, սև պղպեղ և մաղադանոս	

ՏԱՊԱԿԱԾ ՍՈՒԿԻ՝ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Սուկի	200
Ճարպ	20
Այլուր	5
Սմբուկ	80
Լոլիկ	80
Կարմիր գինի	20
Աղ, պղպեղ, մաղադանոս	

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԻԱՏԱՆՔ 13

ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԱՂԱՑԱԾ ՄՍԻՑ ԵՎ ԵՆԹԱՄՍԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻՑ

Պատրաստել՝

1. Տավարի մսով տապակած կոլոլիկ
2. Սխտորած
3. Էջմիածնի տոլմա
4. Տժվժիկ

ՏԱՎԱՐԻ ՄՍՈՎ ՏԱՊԱԿԱԾ ԿՈԼՈԼԻԿ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Տավարի միս	150
Բուլղարական պղպեղ	25
Թաման	0.02
Կարմիր պղպեղ	0.1
Ճարպ	20
Լոլիկ	40
Վարունգ	50
Ձու, աղ, սխտոր	

ՍԻՏՈՐԱԾ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Ոչխարի միս	150
Ձու	1/4
Ճարպ	15
Այլուր	5
Գլուխ սոխ	5
Սոուս	100
Արգանակ	100
Այլուր	5
Տոմատի մածուկ	15
Ճարպ	10

Գլուխ սոխ 10 գ., քացախ, պղպեղ, մաղադանոս

ԷԶՄԻԱԾՆԻ ՏՈԼՄԱ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Միս	125
Սնբուկ	100
Լոլիկ	100
Բուլղարական պղպեղ	50
Բրինձ	5
Գլուխ սոխ	20
Ճարպ	10
Սերկևիլ	30
Խնձոր	30

Աղ, պղպեղ և համեմունքային կանաչիներ

ՏԺՎԺԻԿ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Սիրտ	60
Լյարդ	70
Թոք	60
Դմակ	25
Գլուխ սոխ	40

Տոմատի խյուս 15, աղ, պղպեղ, մաղադանոս

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 14 ԹՈՂՆԱՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Հարիսա
2. Ճուտ «Արարատ»
3. Կիկյան կոտլետ

ՀԱՐԻՍԱ

Հավ	125
Կորկոտ	70
Հալած յուղ	50

ՃՈՒՏ «ԱՐԱՐԱՏ»

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Ճուտ	150
Ճարպ	20
Սպիտակ գինի	20-30
Սունկ	125
Այլուր	3

Մեխակ, աղ, պղպեղ, մաղադանոս

ԿԻԵՎՅԱՆ ԿՈՏԼԵՏ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Հավի կրծքամիս	200
Կարագ	30
Ձու	1/4
Հաց	25
Ճարպ	15

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ 15

ՁԿԻՑ, ԿԱԹՆԱՇՈՌԻՑ ԵՎ ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Պատրաստել՝

1. Ձկից աղցան
2. Թռչնամսից «Գալանտին»
3. Ծնեբեկով (թարխունով, սպանախով, լոլիկով) ձվածեղ

ՁԿԻՑ ԱՂՑԱՆ

Մթերքների քանակ 1 բաժնի համար՝ գրամներով:

Ձուկ74	
Թարմ վարունգ	31
Կարտոֆիլ	27
Լոլիկ	29
Հազար	14
Մայրնեգ	30

ԳԱԼԱՆՏԻՆ

Մթերքների քանակը 1 բաժնի համար

Հավ	40
Շպիկ	31
Ձու 1/4	հատ
Պիստակ	160
Կաթ	350
Մուսկատի ընկույզ	1
Պղպեղ	0,1

ԾՆԵԲԵԿՈՎ ՁՎԱԾԵՂ

Ծնեբեկ	200
Ձու	2 հատ
Կարագ	50
Աղ	
Մաղադանոս	

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԿԱԶՄԸ.....	6
ԲԱԺԻՆ I ՀՈՒՄՔԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄ	9
ԳԼՈՒԽ 1. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ՍՆԿԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ	9
ԳԼՈՒԽ 2. ՁԿԱՆ ԵՎ ԾՈՎԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ	22
ԳԼՈՒԽ 3. ՄՍԻ ԵՎ ՄՍԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ	31
ԳԼՈՒԽ 4. ԸՆՏԱՆԻ ԵՎ ՎԱՅՐԻ ԹՌՉՆԻ ՄՇԱԿՈՒՄԸ	40
ԲԱԺԻՆ II	43
ԳԼՈՒԽ 5. ՄՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ	43
ԳԼՈՒԽ 6. ԱՊՈՒՐՆԵՐ	49
ԳԼՈՒԽ 7. ՍՈՈՒՄՆԵՐ	58
ԳԼՈՒԽ 8. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ	66
ԳԼՈՒԽ 9. ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ՁԱՎԱՐԵՂԵՆԻՑ, ԸՆԴԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆԻՑ	76
ԳԼՈՒԽ 10. ՁԿԱՆ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ: ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ	80
ԳԼՈՒԽ 11. ՄՍԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ: ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ	88
ԳԼՈՒԽ 12. ՎԱՅՐԻ ԵՎ ԸՆՏԱՆԻ ԹՌՉՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ	101
ԳԼՈՒԽ 13. ՁՎԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ	105
ԳԼՈՒԽ 14. ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ /ՆԱԽՈՒՑԵՍՆԵՐ/	108
ԳԼՈՒԽ 15. ՔԱՂՑՐ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ	116
ԼԱԲՈՐԱՏՈՐ-ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ	120

ՍԱՀԱԿՅԱՆ Ն. Լ., ՍԱՀԱԿՅԱՆ Է. Լ.

ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ՍՆՈՒՆԴ

(ԽՈՀԱՐԱՐ)

ԴԱՍԱԳԻՐՔ

Պատվեր՝ 851: Տպաքանակ՝ 1000:
Տպագրված է «Տիգրան Մեծ» հրատարակչություն ՓԲԸ տպարանում