

ՍԱՀԱԿՅԱՆ Ն. Լ., ՍԱՀԱԿՅԱՆ Է. Լ.

**ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ
ՍՆՈՒՆԴ
(ԽՈՀԱՐԱՐ)
ԴԱՍԱԽՈՍԻ ՁԵՌՆԱՐԿ**

ԵՐԵՎԱՆ



2012

ԵՐԱՇԽԱՎՈՐՎԱԾ Է ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԿՈՂՄԻՑ

ՀՏԴ 641.5 (072)

ԳՄԴ 36.99

U 150

Սահակյան Ն.

U 150 Հասարակական մտունդ: Խոհարար/ Ն. Սահակյան, Է. Սահակյան. . - Եր.: Տիգրան Մեծ, 2012. - 40 էջ:

Սույն ձեռնարկը նախատեսված է միջին մասնագիտական կրթության «2311- Հասարակական մտունդ» մասնագիտությամբ (որակավորումը՝ «Խոհարար») դասախոսների համար: Ձեռնարկը մշակված է համապատասխան պետական որակավորման չափորոշիչի 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 641.5 (072)

ԳՄԴ 36.99

ISBN 978-99941-0-495-6

© Հեղինակների խումբ, 2012

© ՄԱԿ-ի Զարգացման ծրագիր, 2012

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածական մասի նպատակն է ծանոթացնել ուսանողներին նրանց ապագա մասնագիտությանը, նշել նախնական մասնագիտական ուսումնարանների դերը հանրային սննդի համակարգում, պատմել խոհարարի մասնագիտության, ինչպես նաև խոհարարության մասին: Ներկայացնել խոհարարության և այլ առարկաների միջև եղած կապը, ծանոթացնել ուսանողներին խոհարարի որակավորման բնութագրման հետ:

Ուսանողներին պետք է տեղեկացնել խոհարարության պատմության մասին, ներկայացնել ազգային խոհանոցի առանձնահատկությունները: Ուսանողները պետք է իմանան, որ խոհարարության վերջնական նպատակը համեղ և առողջարար սննդի պատրաստումն է:

Հիմնական տված հարցերը, որոնք պետք է յուրացնեն ուսանողները ներածական մասում, հետևյալն են.

1. Ի՞նչ պետք է իմանա IV կարգի խոհարարը:
2. Ո՞վ կարող է ստանալ V կարգի խոհարարի որակավորում:
3. Ի՞նչ է խոհարարությունը:
4. Ինչպե՞ս է կապված խոհարարությունը այլ առարկաների հետ:
5. Ի՞նչ է տեխնոլոգիական պրոցեսը:
6. Ի՞նչ փուլերից է այն կազմված:
7. Ի՞նչ է հումքը:
8. Ի՞նչ է կիսապատրաստուկը:
9. Ի՞նչ է պատրաստի արտադրանքը

ԹԵՄԱ 1. ԽՈՎԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԱՐՑԵՐ

Ինչպես անցկացնել պարապմունքները

Նախնական (արհեստագործական) ուսումնական հաստատություններում պարապմունքների առավել արդյունավետ անցկացման համար առաջարկվում է հետևել ստորև նշված փուլերի հաջորդականությանը:

1. Ներածություն
2. Տեղեկատվություն
3. Գիտելիքների փոխանցում
4. Խնդիրներ սովորածի մշակման համար
5. Վերլուծություն և համադրում
6. Գնահատում

Բոլոր 6 քայլերը պետք է անցկացվեն մեկ թեմայի մեջ: Մինչև պարապմունքի սկիզբը պետք է նախաձեռնել պլանավորման փուլի արդյունքների կարճ վերստուգում:

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Սովորաբար ներածությունը սկսվում է ուսանողներին ողջունելուց և կարճ զրույցից հետաքրքիր թեմայի շուրջ: Ցանկալի է գտնել թաքնված կապ պարապմունքի թեմայի հետ: Այդ ամենը կօգնի վերացնել ուսանողների լարվածությունը առաջին պարապմունքի ժամանակ և ուղղել ուսանողների ուշադրությունը ուսումնական առարկայի վրա:

ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ

Ներածական մասից հետո վարպետը անցնում է նոր նյութի փոխանցմանը, նախաձեռնում է քննարկումներ, ուսումնական զրույցներ, դերային խաղեր և բանավեճեր՝ ըստ խնդիրների լուծման, իրավիճակին և թեմայի համապատասխան ուսուցման մեթոդի ընտրությամբ: Հաջորդ պարապմունքներին պետք է կատարվի նախորդ թեմաների ամփոփիչ կրկնություն՝ մինչև նոր նյութի դասավանդումը:

Նյութի բաշխումը պետք է կատարվի թեմատիկորեն, ինչը կթեթևացնի ուսումնական գործողությունը և պարապմունքի վարումը:

Նյութը բաշխելուց հետո տեղի է ունենում թեմայի քննարկում:

ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՍՈՎՈՐԱԾԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Գիտելիքը ակտիվ մշակելու համար պահանջվում են խնդիրներ, որոնք ուսանողներին կտան մտածելու հնարավորություն:

Խմբային աշխատանքի կամ խնդիրների անհատական լուծման արդյունքների ներկայացումը ուսուցման լավ մեթոդ է: Այս շրջանակների մեջ կարելի է ընդգրկել նաև տնային հանձնարարությունները:

ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՄԱԴՐՈՒՄ

Թեմայի ենթաբաժանման միջոցով կարելի է առանձին-առանձին աշխատել տեղեկության առանձին տարրերի հետ: Այստեղ կարող են քննարկվել կարևոր մանրամասները:

Այս ամենը իրականացվում է, որպեսզի գիտելիքները մոտեցվեն գործնականին և կիրառվեն ապագայում:

ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Յուրաքանչյուր խնդրից հետո պետք է անցկացվի ուսանողների ինքնագնահատում: Մյուս հնարավորությունն այն է, որ արդյունքները բացահայտ քննարկվեն խմբերում: Դասընթացի վերջում պետք է հատկացվի ժամանակ եզրափակիչ զրույցի համար:

Այս հետադարձ կապը լավ տեղեկություն կտա մասնակիցների աշխատանքին, նրանց իրականացված և չիրականացված սպասումների մասին, ինչպես նաև տեղեկություն վարպետի աշխատանքի մասին:

ԹԵՄԱ 2. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ՄՆԿԵՐԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Թեմայի նպատակը

Ուսանողներին ներկայացնել բանջարեղենի և մսկերի դերը սննդում, դրանց խոհարարական օգտագործումը, ուսումնասիրել հումքին ներկայացվող որակական պահանջները, մթերքների նախնական մշակման եղանակները, բանջարեղենային կիսապատրաստուկների պահպանման պայմանները և ժամկետները:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄՆ ԸՍՏ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Բանջարեղենի դերը սննդում, բանջարեղենի դասակարգումը, բանջարեղենի մշակման ընդհանուր սխեման, կարտոֆիլի նախնական մշակումը:
2. Արմատապտուղների նախնական մշակումը: Արմատապտուղների և կարտոֆիլի կտրատման ձևերը:
3. Սոխային, կաղամբային և կանաչ բանջարեղենների մշակումը:
4. Տոմատային, դդմային բանջարեղենի և ընդեղենի մշակումը: Չորացրած սառեցրած և պահածոյացրած բանջարեղենի մշակումը:
5. Բանջարեղենային մսացուկների օգտագործումը:
6. Մսկերի մշակումը:
7. Նյութի ամփոփում:
8. Գործնական աշխատանք:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Ճիշտ է թեման սկսել շեշտելով բանջարեղենի դերը սննդում որպես օսլայի, շաքարների, հանքային նյութերի աղբյուր, ինչպես նաև ներկայացնել բանջարեղենային կերակրատեսակները որպես սպիտակուցների լրացուցիչ աղբյուր:

Կարևոր է նաև ներկայացնել բանջարեղենի դերը որպես C, B վիտամինների և կարոտինի աղբյուր: Օրինակ՝ կանաչ բանջարեղենները պարունակում են մեծ քանակությամբ C վիտամին (մաղադանոսը՝ 150 մգ%) և կարոտին, ուստի կանաչեղենը ոչ միայն գեղեցկացնում է կերակրատեսակը, այլ նաև հարստացնում է այն վիտամիններով:

Բանջարեղենի նախնական մշակման ընդհանուր սխեման ուսումնասիրելիս պետք է բացատրել յուրաքանչյուր գործողության նպատակը: Օր.՝ տեսակավորման հետևանքով նվազում է սննդային մսացուկների քանակը մեքենայացված մաքրման ժամանակ: Թեման ուսումնասիրելիս պետք է նաև ուսանողներին ծանոթացնել **«Կերակրատեսակների բաղադրագրերի հավաքածուին»**, որից օգտվելով նրանք պետք է կարողանան կազմել բանջարեղենի մշակման արդյունքում ստացված մսացուկների աղյուսակը:

Բանջարեղենի մշակման յուրաքանչյուր գործողությունն ուսումնասիրելիս պետք է ներկայացնել անհրաժեշտ պարագաները, մեքենաները, բացատրել,

թե ինչպես կարելի է նվազեցնել բանջարեղենային մնացուկների քանակը, օր.՝ պահպանելով մեխանիկական մաքրման ճիշտ ռեժիմները, կատարելով բանջարեղենի նախնական տեսակավորում, ճիշտ կազմակերպելով աշխատատեղը և այլն: Բանջարեղենի նախնական մշակումը ուսումնասիրելիս պետք է որոշ տեղեկություններ տալ նրանց կազմի մեջ մտնող նյութերի մասին, օր.՝ անհրաժեշտ է ասել C վիտամինի հատկությունների մասին. C վիտամինը ջրում լուծվող է, այդ պատճառով մաքրած բանջարեղենը չի կարելի երկար պահել ջրում: C վիտամինը օդի թթվածնի հետ շփվելիս օքսիդանում է, այսինքն կտրատած բանջարեղենը և այլ բանջարեղեն չի կարելի երկար պահել օդում: C վիտամինի օքսիդացումն արագանում է արևի լույսի և ջերմության ազդեցությունից, այդ պատճառով կանաչեղենը պետք է պահպանել արևի լույսից, իսկ բանջարեղենը՝ պահպանել սառը խցիկներում:

Թեման ուսումնասիրելիս անհրաժեշտ է հանձնարարել ուսանողներին ինքնուրույն աշխատանքներ: Օր.՝ բանջարեղենի կտրատման ձևերը անցնելուց կարելի է առաջարկել կազմել բանջարեղենի կտրատման ձևերի և խոհարարական օգտագործման աղյուսակ:

Բանջարեղենի նախնական մշակման թեման կարելի է ամփոփել խնդիրների լուծման միջոցով, ինչպես նաև ընդհանուր հարցման կատարմամբ:

ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

1. 200 կգ կարտոֆիլի մաքրումից (մարտ ամսին) մնացուկների քանակը շատ է ստացվել: Անհրաժեշտ է որոշել քանակը:

200 կգ - 100%

x - 40% (մարտին)

$$x = \frac{200 \times 40}{100} = 80 \text{ կգ (մնացուկներ)}$$

Եթե կշռելիս թափոնների քանակը շատ է 80 կգ-ից, ապա կազմվում է ակտ՝ նշելով պատճառը:

2. Որքան է կազմում 200 կգ կարտոֆիլի մաքուր քաշը մարտին:

200 կգ - 100%

x - 60% (քանի որ մարտին կարտոֆիլի նախնական մշակումից ստացված թափոնների քանակը կազմում է 40%, ապա 100%-40%=60%)

$$x = \frac{200 \times 60}{100} = 120 \text{ կգ (զտաքաշ)}$$

3. Որքան է կազմում 120 կգ զտաքաշ կարտոֆիլի անզուտ քաշը մարտ ամսին:

120 կգ - 60% (մարտին)

x - 100%

$$x = \frac{120 \times 60}{60} = 200 \text{ կգ (անզուտ քաշ)}$$

Թեմայի վերաբերյալ գործնական աշխատանքները հնարավորություն են տալիս ուսանողներին ամրապնդել տեսական գիտելիքները:

Նախքան գործնական աշխատանքին անցնելը պետք է նախապատրաստել բանջարեղենի մշակման աշխատատեղեր՝ ապահովելով անհրաժեշտ պարագաներով և գույքով (արտադրական սեղաններ, տախտակներ, խոհարարական դանակներ, ձևավոր դանակներ և այլն):

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N1

Կատարել կարտոֆիլի մաքրում մաքրող մեքենայով և որոշել մնացուկների քանակը:

Արդյունքները ձևակերպել հետևյալ կերպ

Կարտոֆիլ մաքրող մեքենա _____, մաքրման ժամանակը _____ րոպե:

Կարտոֆիլի զանգվածը (անզուտ քաշ) _____ կգ.

Կարտոֆիլի զանգված մաքրելուց հետո _____ կգ.

Մնացուկներ _____ %.

Կարտոֆիլի զանգվածը վերջնամաքումից հետո _____ կգ.

Մնացուկների քանակը վերջնամաքումից հետո (անզուտ քաշից) _____ %.

Ընդհանուր մնացուկների քանակը (անզուտ քաշ) _____ %.

Մնացուկների քանակի համապատասխանումը նորմերին _____ :

Եթե մնացուկները նորմերից ավել են ստացվում, պետք է որոշել դրա պատճառները:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N2

1. Կատարել կարտոֆիլի, արմատապտուղների (ճակնդեղ, գազար) նախնական մշակում:

Տեսակավորում, մաքրում, լվացում:

2. Կատարել սպիտակագլուխ կաղամբի նախնական մշակում: Կտրատել կաղամբը աղցանի համար և նախապատրաստել տոլմայի համար:

3. Կատարել բանջարեղենի մշակում (լոլիկ, պղպեղ, սմբուկ, դդմիկ և այլն) լցոնման համար:

Գործնական աշխատանք կատարելիս ուսանողները պետք է կարողանան մասնագիտորեն հիմնավորել յուրաքանչյուր գործողությունը:

ԹԵՄԱ 3. ՁԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ուսանողներին ներկայացնել ձկան դերը սննդում և խոհարարական որակական պահանջները ձկան նախնական մշակման գործողությունները կիսապատրաստուկների պատրաստումը, սննդային մնացուկների օգտագործումը և նրանց քանակի վրա ազդող գործոնները:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄՆ ԸՍՏ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Ձկան սննդային արժեքները, խոհարարական օգտագործումը, ձկների դասակարգումը: Հումքի որակին ներկայացվող պահանջները: Սառեցրած ձկան հալեցումը: Ոսկրային կմախքով ձկան մշակումը:
2. Անթեփուկ ձկների մշակումը: Ձկան մշակումը լցոնման համար:
3. Թառափացեղ ձկների մշակումը: Ծովամթերքների մշակումը:
4. Ձկից կիսապատրաստուկների պատրաստումը և պահպանումը: Սննդային մնացուկների օգտագործումը:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Թեման պետք է սկսել առաջին հերթին շեշտելով ձկան սննդային արժեքները, ինչպես նաև հումքի որակին ներկայացվող պահանջները, օգտագործելով ձկան ապրանքագիտական բնութագրումը:

Հարկավոր է ծանոթացնել ուսանողներին հանրային սննդի օբյեկտներում օգտագործվող ձկնատեսակներին, այնուհետև ներկայացնել ձկների դասակարգման գործոնները և հատկանիշները (ըստ կառուցվածքի՝ կռճիկային և ոսկրային կմախքով, ըստ մաշքային ծածկույթի՝ թեփուկավոր և անթեփուկ): Ձկան դասակարգումը ուսումնասիրելիս ճիշտ կլինի օգտագործել նկարներ և պաստառներ ձկնատեսակների վերաբերյալ:

Հումքի բնութագրումը ուսումնասիրելիս պետք է նշել, թե ինչ վիճակում են ստանում ձուկը հանրային սննդի օբյեկտներում (թարմ, սառեցրած, պաղեցրած, երբեմն աղ դրած), ինչպես նաև պետք է ընդգծել կենդանի ձկան առավելությունները:

Ուսանողները պետք է հստակ յուրացնեն, որ ձկան մշակումից ստացված թափոնների քանակը կախված է ձկան տեսակից և նրա չափսերից: Որպես կանոն՝ խոշոր ձկների մշակումից ստացված թափոնը ավելի քիչ է լինում, քան մանր ձկներինը, սակայն կարող է լինել բացառություն (օր.՝ բրամ, շիլաձուկ): Դա բացատրվում է այդ ձկնատեսակների կառուցվածքով:

Ձկան մասնատումը ուսումնասիրելիս ուսանողները պետք է հասկանան մասնատման տարբեր ձևերի պատճառները: Օր.՝ մինչև 1,5 կգ քաշով ձուկը բաժանում են օղակաձև բաժնային կտորների, որոնց հաստությունը բավարար է ջերմային մշակման ենթարկելու համար: Ավելի խոշոր ձկներից (1,5 կգ-ից ավելի) օղակաձև կտորները բարակ են ստացվում, որոնք հնարավոր չէ տապակել կամ եփել: Այդ պատճառով խոշոր ձկներից ստանում են ֆիլե, որից

ձևավորում են պահանջվող զանգվածով բաժնային կտորներ: Կիսապատրաստուկների պատրաստման թեման ուսումնասիրելիս պետք է ճիշտ հիմնավորել դրանց կտրատման ձևերը: Օր.՝ հիմնական եղանակով տապակման համար ձկան կտորները կտրատում են 60° անկյան տակ և դրանով մեծացնում են ճարպի հետ կտորի շփման մակերեսը:

Թառափացեղ ձկների մշակման թեման անցնելիս պետք է նշել դրանց կառուցվածքային առանձնահատկությունները: Ուսանողները պետք է տեղեկանան, որ մեր հանրապետության սննդի օբյեկտներում թառափացեղ ձկները հիմնականում ստանում են սառեցրած վիճակում: Բացառություն է կազմում ստեռլետը, որը ստանում են թարմ: Ներկայումս այս ձկնատեսակը լայն կիրառում ունի գրեթե սննդի բոլոր օբյեկտներում: Թառափացեղ ձկների մշակման կարևոր գործողություններից ողնաջլի ճիշտ հեռացումն է, խորհուրդ չի տրվում հեռացնել ողնաջլի մասնատելուց հետո: Պետք է նշել, որ ջերմային մշակման ժամանակ ողնաջլի առկայությունը հաղորդում է մթերքին տհաճ համ:

Ձկան մշակման թեման ուսանողի համար կլինի առավել լիարժեք և տպավորիչ, եթե տեսական մասը անցնելուց հետո կատարվեն գործնական աշխատանքներ ուսումնական լաբորատորիայում, որը պետք է հագեցած լինի թեմային վերաբերյալ անհրաժեշտ գույքով և պարագաներով (արտադրական սեղաններ, տախտակներ թեփուկ մաքրող քերիչներ կամ դանակներ, խոհարարական դանակներ, կշեռք և այլն):

Որպեսզի գործնական աշխատանքի ընթացքում կատարվեն ձկան նախնական մշակման տարբեր գործողություններ (ելնելով հումքի տեսակից), ուսանողներին կարելի է բաժանել փոքր խմբակների (կազմված 3-4 հոգուց): Յուրաքանչյուր խմբին կարելի է հանձնարարել տարբեր գործողություններ:

ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

5. Որքան է կազմում մնացուկների քանակը 20 կգ շիղաձկից կոտլետների պատրաստման ժամանակ

20 կգ - 100%

x - 52%

$$x = \frac{20 \times 52}{100} = 10.4 \text{ կգ (մնացուկներ)}$$

6. Որքան մաքուր ֆիլե կստացվի 20 կգ շիղաձկից

20 կգ - 100%

x - 48% (մաքուր ֆիլե)

$$x = \frac{20 \times 48}{100} = 9.6 \text{ կգ (մաքուր ֆիլե)}$$

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N1

Կատարել թարմ ձկան և սառեցրած (օր.՝ սիգ ձկնատեսակի) նախնական մշակում և հաշվարկել թափոնների քանակը:

Մինչև նախնական մշակումը սկսելը ուսանողները վարպետի օգնությամբ պետք է որոշեն ստացված հումքի որակը, այսինքն՝ թարմությունն ըստ զգայաբանական ցուցանիշների (գույնը, հոտը, կոնսիստենցիան):

Այնուհետև կատարում են սառեցրած ձկան հալեցում թեփուկների, փորոտիքի, գլխի, լողաթևերի հեռացում և լվացում:

Թափոնների քանակի որոշումը կարելի է ձևակերպել՝ կազմելով հատկյալ ակտը.

Ձկան տեսակը _____

Հումքի վիճակը _____ (սառեցրած, թարմ, պաղեցրած)

Զանգվածը՝

Մինչև հալեցումը _____ կգ

Հալեցումից հետո _____ կգ

Թեփուկների հեռացումից հետո _____ կգ

Գլխի և փորոտիքի հեռացումից հետո _____ կգ

Լողաթևերի հեռացումից հետո _____ կգ

Ընդհանուր թափոնների քանակը _____ կգ, կամ _____%

Այդ թվում սննդային թափոններ _____ կգ, կամ _____%

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ N2

Կատարել թարմ ձկան նախնական մշակում (թեփուկների, փորոտիքի հեռացում և լվացում): Այնուհետև կատարել հետևյալ գործողությունները՝ համաձայն տեխնոլոգիայի.

1. կտրատել ձուկը օղակաձև կտորներով,
2. ձկից ստանալ մաշկով, կողոսկրերով և մաքուր ֆիլե,
3. պատրաստել ձկից կոտլետային զանգված,
4. կատարել ձկան մշակում լցոնման համար,
5. կատարել թառափացեղ ձկան (ստեռլետի) նախնական մշակում,
6. պատրաստել կիսապատրաստուկներ եփման, ջրիսաշման, հիմնական և ֆրի եղանակով տապակման համար:

ԹԵՄԱ 4. ՄՍԻ ԵՆԹԱՄՍԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ԵՎ ԹՌՉՆԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ

Թեմայի նպատակը

Ուսանողներին ներկայացնել մսի, ենթամսամթերքների, թռչնի տեխնոլոգիական բնութագրումը (տեսակները, սննդային արժեքը, ջերմային վիճակը), նրանց դերը սննդում և խոհարարական օգտագործումը:

Ուսումնասիրել մսի մշակման սխեման, խոշոր և մանր անասունների խոհարարական մասնատումը, մսեղիքի առանձին մասերի խոհարարական նշանակությունը, կիսապատրաստուկների պատրաստման կանոնները, մսից աղացած զանգվածի պատրաստումը, ենթամսամթերքների մշակումը, ինչպես նաև թռչնի մշակումը և թռչնամսից կիսապատրաստուկների պատրաստումը:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Մսի տեխնոլոգիական և ապրանքագիտական բնութագրումը, հյուսվածքային և քիմիական կազմը, մսի դերը սննդում, խոհարարական օգտագործումը, բարորակության գնահատումը: Տավարի մսեղիքի մասնատումը:
2. Մանր անասունի մասնատումը:
3. Կիսապատրաստուկների պատրաստման ընդհանուր կանոնները, խոշոր կտորներով կիսապատրաստուկների պատրաստումը:
4. Եփման և շոգեխաշման համար տավարի մսից կիսապատրաստուկների պատրաստումը:
5. Ոչխարի, խոզի և հորթի մսից կիսապատրաստուկների պատրաստումը: Մսից աղացած զանգվածի պատրաստումը (բնական և կոտլետային զանգվածներ):
6. Ենթամթերքների տեսակները և նախնական մշակումը:
7. Թռչնի մշակումը, սննդային մնացուկների օգտագործումը:
8. Թռչնի մսեղիքի ձևավորումը: Թռչնի ֆիլեի ստացումը:
9. Թռչնամսից կիսապատրաստուկների պատրաստումը:
10. Նյութի կրկնություն և ամփոփում:
11. Գործնական աշխատանք:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Թեման պետք է սկսել՝ ներկայացնելով մսի սննդային արժեքները, ընդ որում պետք է նշել ոչ միայն ապրանքագիտական բնութագրումը, այլ նաև տալ տեղեկություններ մսից կերակրատեսակների մասին: Օրինակ՝ բավականին օգտակար կլինի ուսանողների հետ միասին լուծել նման խնդիր:

Տավարի սուկիի մեջ սպիտակուցի պարունակությունը կազմում է 21%: Տապակման ժամանակ կորուստները՝ 37%: Օգտակար նյութերի կորուստները կարե-

լի է անտեսել, քանի որ տապակման հետևանքով արտազատված մսահյութը օգտագործվում է: Որոշել սպիտակուցի պարունակությունը տապակած սուկիի մեջ:

$$100\% - 37\% = 63\%$$

$$63 - 100$$

$$21 - X$$

$$X = 21.100 = 33.3\%$$

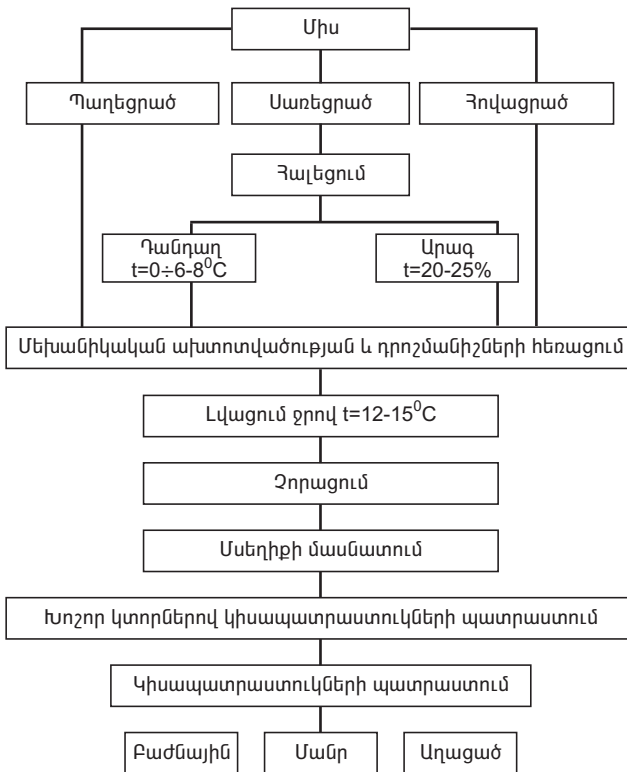
Ուսանողները պետք է ընկալեն, որ մսի մեջ պարունակվող ճարպերը համարվում են ոչ միայն սննդային նյութ, այլ նաև նպաստում են կերակրատեսակի համի ձևավորմանը:

Ուսումնասիրելով մսի դերը սննդում և խոհարարական օգտագործումը, պետք է ընդգծել կենդանական և բուսական մթերքների համադրության կարևորությունը:

Ուսանողները պետք է տեղեկություն ստանան մսի շարակցական հյուսվածքի սպիտակուցների մասին, քանի որ դրանով է որոշվում մսի խոհարարական հատկությունները:

I ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔԻ ՄՈՏԱՎՈՐ ՊԼԱՆԸ

Մսի սննդային արժեքը, մսի տեսակները (հովացրած, պաղեցրած, սառեցրած): Մսի բարորակության գնահատումը: Մսի հալեցման եղանակները: Տավարի մսեղիքի մասնատումը: Մսի նախնական մշակումը կարելի է ուսումնասիրել ստորև ներկայացված սխեմայի միջոցով:



Ցանկալի է ներկայացնել մսեղիքի մասնատված համապատասխան մակետը: Մսեղիքի մակետի մասերը համարակալելուց հետո ուսանողները կարող են լրացնել հետևյալ աղյուսակը:

Տավարի, խոզի, ոչխարի մսեղիքի մասերի խոհարարական օգտագործումը

N	Անվանումը	Խոհարարական օգտագործումը
1		
2		
3		
–		

Այնուհետև ուսումնասիրվում է մանր անասունի (ոչխարի, խոզի, հորթի) մսեղիքի մասնատումը և կտորների խոհարարական օգտագործումը:

Կիսապատրաստուկների պատրաստման նյութը պետք է մատուցվի հետևյալ հերթականությամբ՝

1. կիսապատրաստուկների պատրաստման գործողությունները (կտրատում, ծեծում, թաթախում, գիրուցում և այլն)
2. տավարի, ոչխարի և խոզի մսից խոշոր կտորներով կիսապատրաստուկների պատրաստումը
3. բաժնային, մանր կտորներով և աղացած կիսապատրաստուկների պատրաստումը:

Թեման կարելի է ամփոփել աղյուսակի տեսքով

Կիսապատրաստուկի անվանումը	Բնութագրումը	Խոհարարական օգտագործումը

«Ենթամսամթերքների մշակումը» թեման ուսումնասիրելիս անհրաժեշտ է ուսանողներին ներկայացնել ենթամսամթերքների սննդային արժեքի բնութագրումը, ենթամսամթերքների սննդային արժեքի բնութագրումը, ենթամսամթերքների բաժանումը կարգերի, ծանոթացնել նախնական մշակման և կիսապատրաստուկների պատրաստման գործընթացին:

8, 9, 10 և 11 թեմաներում ուսումնասիրվում է թռչնամսի մշակումը: Թեման ներկայացնելիս նախ պետք է նշել թռչնի սննդային արժեքի բնութագրումը: Այնուհետև ուսումնասիրել թռչնամսի նախնական մշակման գործողությունները, թռչնի մսեղիքի ձևավորումը, ֆիլեի անջատումը, թռչնամսից կիսապատրաստուկների պատրաստումը:

Վերը նշված բոլոր թեմաների ամրապնդման համար ավելի արդյունավետ կլինի կատարել համապատասխան գործնական աշխատանքներ, այնուհետև նյութի կրկնություն և ամփոփում:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

1. Տավարի սուկիից պատրաստել բաժնային կիսապատրաստուկներ՝ բիֆշտեքս, ֆիլե, լանգետ:
Հաշվարկել՝ որքան տավարի սուկի է հարկավոր 10 (15, 20 և այլն) բաժին լանգետի համար:
Գործնական աշխատանքների հետ կապված բոլոր հաշվարկների կատարման համար պետք է օգտվել կերակրատեսակների բաղադրատոմսերի հավաքածուից:
Գործնական աշխատանքի ընթացքում ուսանողները բոլոր գործողությունները պետք է մասնագիտորեն հիմնավորեն:
2. Տավարի մսից պատրաստել կոտլետային զանգված: Որոշել ջրի, հացի և մսի քանակը _____ կգ կոտլետային զանգվածի համար:
3. Կատարել հավի նախնական մշակում: Նախապատրաստել հավի մսեղիքն ամբողջական եփման համար:

ԹԵՄԱ 5. ՄՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ: ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Թեմայի նպատակը

Ուսանողներին ներկայացնել ջերմային մշակման նշանակությունը, ուսումնասիրել ջերմային մշակման եղանակների բնութագրումը և դասակարգումը, մթերքների կատարվող փոփոխությունները: Ուսանողները պետք է իմանան, որ խոհարարը պատասխանատվություն է կրում ջերմային մշակման ռեժիմների խիստ պահպանման համար, որից կախված է կերակրատեսակի որակը և սննդային արժեքները:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Ջերմային մշակման նշանակությունը, ջերմային մշակման եղանակները, բնութագրումը:
2. Ջերմային մշակման ժամանակ մթերքներում տեղի ունեցող փոփոխությունները:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

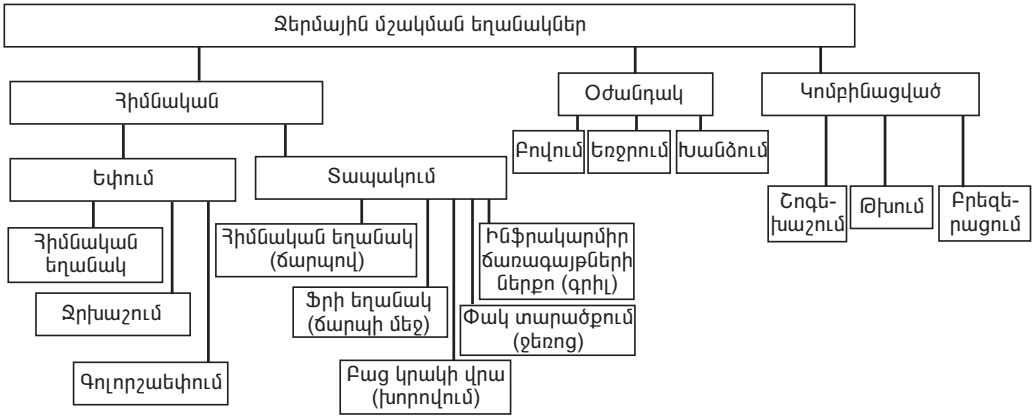
Ուսումնասիրելով մթերքների ջերմային մշակումը, անհրաժեշտ է առաջին հերթին ներկայացնել սանիտարահիգիենիկ նշանակությունը:

Ավելի արդյունավետ կլինի թեման ներկայացնել հետևյալ հերթականությամբ՝

1. Սանիտարահիգիենիկ նշանակությունը.
 - ա) ջերմային մշակման հետևանքով վերանում է վնասակար մանրէների մեծ մասը,
 - բ) վնասակար մանրէները անցնում են ոչ ակտիվ վիճակի և չեն բազմանում,
 - գ) քայքայվում են սննդային թունավորումներ առաջացնող նյութերը:
2. Օրգանիզմի կողմից սննդի յուրացման բարձրացումը.
 - ա) սպիտակուցները դառնում են անկայուն մարսողական ֆերմենտների հանդեպ.
 - բ) օսլան շրջանում է և հեշտ է ենթարկվում ֆերմենտների ազդեցությանը.
 - գ) առաջանում են նոր համային և բուրումնավետ ախորժաբեր նյութեր
 - դ) մթերքները փափկում են, հեշտ են ներծծվում մարսողական հյութերով:

Կարևոր է նաև ներկայացնել ջերմային մշակման բացասական կողմերը: Օր.՝ ջերմային մշակման արդյունքում կարող են քայքայվել որոշ գունավորող, համային, բուրումնավետ նյութեր և վիտամիններ: Ուստի ուսանողները պետք է իմանան, որ խոհարարության կարևոր խնդիրն է մթերքների ջերմային մշակման ճիշտ եղանակի ընտրությունը և կատարումը:

Ջերմային մշակման եղանակների դասակարգումը կարելի է ներկայացնել սխեմայի տեսքով:



Սխեման ուսումնասիրելուց հետո տրվում է յուրաքանչյուր եղանակի բնութագրումը և նպատակը. Օր.՝ գազարի բովումը ճարպում կատարվում է կարոտինի լուծման և եթերային յուղերի պահպանման համար: Սոխը բովում են նրա սուր հոտի և համի չեզոքացման համար: Այլուրը բովում են նրա սոսնձանյութի մածուցիկության նվազեցման և հաճելի բուրմունքի ձևավորման համար և այլն:

Նյութի 2-րդ թեման ուսումնասիրում է ջերմային մշակման ժամանակ մթերքներում կատարվող փոփոխությունները: Ուսանողներին անհրաժեշտ է ներկայացնել միայն հիմնական կարևոր պրոցեսները: Դրանք են սպիտակուցների, ածխաջրերի, ճարպերի, վիտամինների, հանքային նյութերի փոփոխությունները, ինչպես նաև մթերքների նոր համի և բուրմունքի ձևավորումը:

Թեմայի ամբողջ նյութը պետք է մատուցել՝ սերտ կապելով հանրային սննդի օբյեկտների գործնական աշխատանքի և խոհարարության հետ:

Այս նյութին պետք է անընդհատ անդրադառնալ կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիաները ուսումնասիրելիս:

Ստորև ներկայացվում են թեմայի վերաբերյալ գործնական աշխատանքների օրինակները:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ

1. Հետևել սպիտակուցների հատկությունների փոփոխությանը ջերմային մշակման ժամանակ:
Ապակյա տարայի մեջ դնել մի քիչ աղացած միս, ավելացնել ջուր, ջերմաչափն ընկղմել ջրի մեջ և զգուշությամբ տաքացնել զանգվածը: Նշել ինչ ջերմաստիճանում է մսի կարմիր գույնը դառնում գորշ: Հիշենք, որ մսի կարմիր գույնը պայմանավորված է միոգլոբին սպիտակուցի առկայությամբ:
2. Սպիտակուցների լուծելիության կորուստ: Երկու ապակյա տարաների մեջ դնել մսի կտորներ, ընդ որում մեկի մեջ հում, իսկ մյուսի՝ տապակած: Երկու տարայի մեջ լցնել սառը ջուր, թեթևակի թափահարել, որոշ

Ժամանակ անց թողնել հանդարտ վիճակում, այնուհետև զգուշորեն տաքացնել: Նշել՝ ինչ ջերմաստիճանում է պղտորվում արգանակը հում մսով տարայում (սպիտակուցի մակարդումը և սկիզբը), և ինչ ջերմաստիճանում է առաջանում փրփուր (մակարդման ավարտը):

Հում մսով տարայում առաջանում են մակարդված սպիտակուցի թանձրույթներ, իսկ տապակած մսով տարայում՝ ոչ: Բացատրել պատճառը:

3. Վերցնել 5-10 գ. քաշով մսակտոր, դնել ապակյա տարայի մեջ, ավելացնել սառը ջուր, հասցնել եռման և եփել 10 րոպե: Մսակտորը հանել, չորացնել անձեռոցիկով և կշռել:

Հաշվարկել՝ քանի տոկոսով է նվազել մսի զանգվածը և բացատրել պատճառը:

ԹԵՄԱ 6. ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ուսանողներին ներկայացնել առաջին կերակրատեսակների դերը սննդում, նրանց դասակարգումը, ապուրների պատրաստման ընդհանուր տեխնոլոգիան, տեսականին, պահպանման պայմանները և սպառումը:

Ուսանողները պետք է իմանան հայկական ազգային խոհանոցի ապուրների տեսակները և պատրաստման առանձնահատկությունները:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Առաջին կերակրատեսակների նշանակությունը սննդում, նրանց դասակարգումը:
2. Արգանակների տեսակները և պատրաստումը ապուրների համար:
3. Համեմված և պարզ ապուրների պատրաստման տեխնոլոգիան:
4. Կաթնային, սառը, քաղցր և խյուս ապուրների պատրաստման տեխնոլոգիան:
5. Նյութի ամփոփում:
6. Գործնական աշխատանք:

Թեման պետք է սկսել՝ ներկայացնելով ապուրների դերը սննդում որպես հիմնական ախորժաբեր միջոց, որը պայմանավորված է նրանց համով, բուրմունքով, ինչպես նաև էքստրակտիվ նյութերի և համեմունքների առկայությամբ: Ապուրների որակը մեծամասամբ կախված է արգանակի որակից, ինչպես նաև համեմունքների ճիշտ օգտագործումից:

Պետք է նաև ներկայացնել ապուրների սննդային արժեքը (հատկապես հայկական խոհանոցի համեմունքային ապուրներինը), որը ապահովում է նրանց մեջ պարունակվող մթերքները (ձավարեղեն, մակարոնեղեն, ձու, բանջարեղեն և այլն):

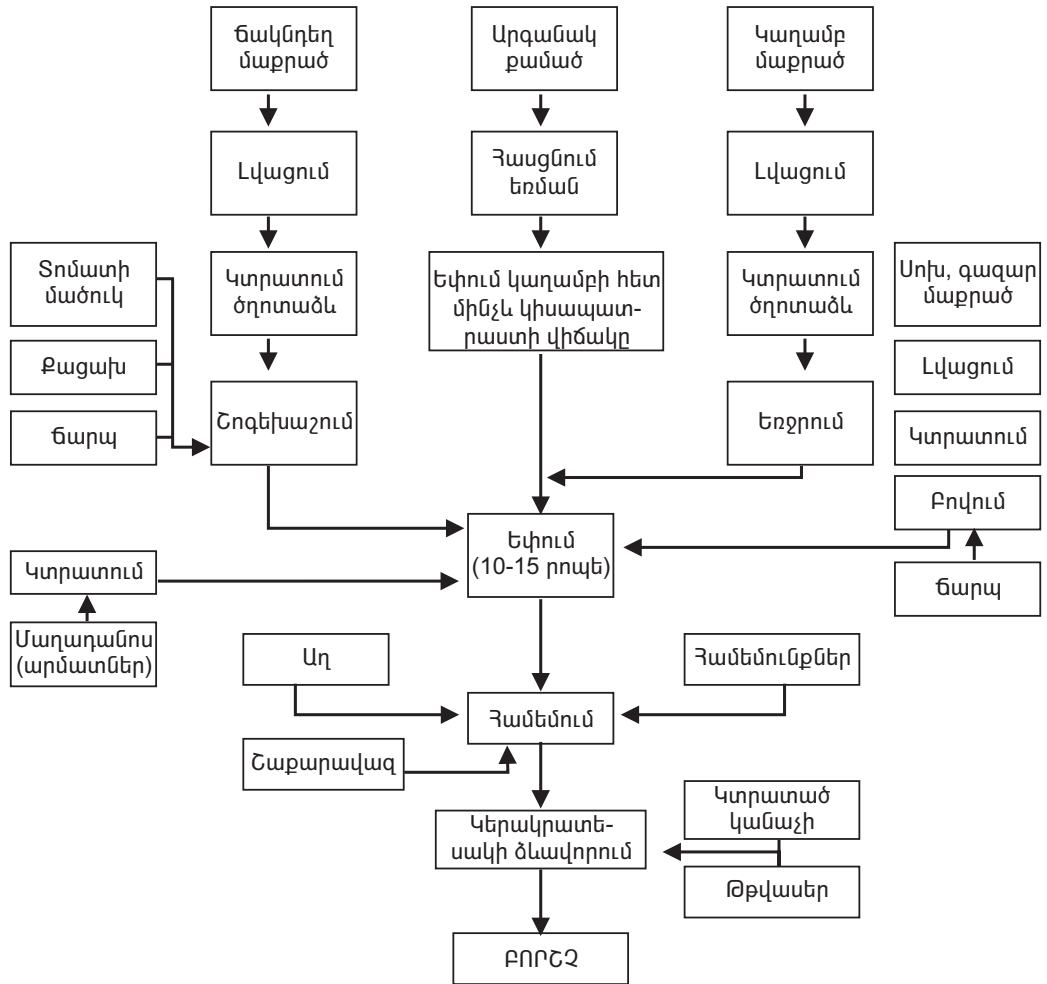
Ուսումնասիրելով ապուրների դասակարգումը, ուսանողները ծանոթանում են պատրաստման ընդհանուր տեխնոլոգիային և դրա հիման վրա կարող են ինքնուրույն կազմել կոնկրետ կերակրատեսակի տեխնոլոգիական քարտը: Տեխնոլոգիական քարտում նշվում է կերակրատեսակի բաղադրատոմսը (բաղադրամասերի քանակը մեկ բաժնի համար), պատրաստման եղանակը և պատրաստի արտադրանքի որակին ներկայացվող պահանջները: Պետք է հիմնավորել արգանակների եփման կանոնները: Օրինակ՝ արգանակի եփման ընթացքում առաջացած ճարպը պարբերաբար պետք է հեռացնել, որպեսզի կրճատել ջրի ազդեցությունը և նվազեցնել ճարպի հիդրոլիզը, որի հետևանքով արգանակը պղտորում է: Սոխը, բուրումնավետ արմատները պետք է ավելացնել արգանակի եփման վերջում, որպեսզի նվազեցնել համային նյութերի կորուստները: Մսոսկրային արգանակի պատրաստման ժամանակ միսը պետք է ավելացնել ոսկորների եփումից սկսած 2 ժամ հետո, որպեսզի մսի

էքստրակտիվ նյութերը ջերմության երկարատև ազդեցությունից չքայքայվեն և այլն: Ապուրների պատրաստման յուրաքանչյուր գործողության հիմնավորումը նպաստում է նյութի ճիշտ յուրացմանը և ամրապնդում է գիտելիքները:

Ապուրների առանձին տեսակների ուսումնասիրումը պետք է սկսել պատրաստման տեխնոլոգիայի ընդհանուր կանոններից:

Այնուհետև ուսանողները ինքնուրույն կկարողանան կազմել ցանկացած ապուրի տեխնոլոգիական սխեման:

ԲՈՐՇԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՍԽԵՄԱ



Որպես օրինակ վերցնենք բորջի պատրաստումը: Նախ ուսանողները պետք է դուրս գրեն կերակրատեսակների բաղադրատոմսերի հավաքածուից բորջի բաղադրիչները, ըստ բաղադրատոմսի՝ ճակնդեղ, գազար, սպիտակ արմատներ, սոխ, թարմ կաղամբ, ալյուր, ճարպ, քացախ, համեմունքներ: Այնուհետև նշում են մթերքների օգտագործման ավելացման հերթականությունը:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

1. Մթերքների կտրատման ձևերը
Եթե բաղադրատոմսում նշված չեն կտրատման հատուկ ձևեր, ապա ճակնդեղը, գազարը, կաղամբը կտրատում են ծղոտաձև, իսկ սոխը՝ կիսալուսնաձև:
2. Ճակնդեղը շոգեխաշում են տոմատով: Գույնի պահպանման համար շոգեխաշման վերջում ավելացնում են քացախ:
3. Սոխը և գազարը բովում են:
4. Նախապատրաստած մթերքները պետք է ավելացնել միայն եռացող արգանակին:
5. Մթերքները պետք է ավելացնել այնպիսի հերթականությամբ, որ միաժամանակ հասնեն պատրաստի վիճակի:

Հերթականությունը որոշում են՝ օգտվելով աղյուսակից.

ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ԶԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մթերքի անվանումը	Զերմային մշակման եղանակը	Միջին տևողությունը, րոպե
Թարմ կաղամբ	Եփում	20-30
Ճակնդեղ (ծղոտաձև կտրատած)	Շոգեխաշում	20
Կարտոֆիլ (խորանարդիկներ)	Եփում	15
Գազար և սոխ	Բովում	10-15
Մաղաղանոսի արմատներ	Բովում	10-15

Մթերքները ավելացվում են հետևյալ հերթականությամբ.

- ա) կաղամբ
- բ) եռալուց հետո՝ կարտոֆիլ
- գ) 15 րոպե անց՝ շոգեխաշած ճակնդեղ
- դ) սպիտակ արմատներ
- ե) բոված սոխ և գազար
- զ) համեմունքներ

6. Եփումը պետք է կատարել մարմանդ կրակի վրա.
Մատուցելուց առաջ համեմում են:
Թեմայի վերաբերյալ գործնական աշխատանքները կատարվում են նյութի ամփոփումից հետո:

ԹԵՄԱ 7. ՍՈՈՒՄՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ներկայացնել սոուսների դերը սննդում, ծանոթացնել սոուսների դասակարգմանը, ուսումնասիրել հիմնական սոուսների և նրանց տարատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիան:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Սոուսների դերը սննդում, սոուսների դասակարգումը: Հիմնական կարմիր սոուսի պատրաստման տեխնոլոգիան:
2. Հիմնական կարմիր սոուսների տարատեսակները: Հիմնական սպիտակ սոուսի պատրաստումը և տարատեսակները:
3. Ձկնային, կաթնային, թթվասերային և մսկային սոուսների պատրաստումը:
4. Չվակարագային սոուսների տեսակները և պատրաստումը:
5. Բուսական յուղով սոուսներ, աղցանային համեմանյութեր, մարինադներ:
6. Նյութի ամփոփում:
7. Գործնական աշխատանքներ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Թեման ծավալուն չէ, բայց ունի շատ կարևոր նշանակություն, քանի որ հանդիպում է հաղորդող բոլոր նյութերում:

Սոուսների դերը սննդում պետք է ուսումնասիրել բավականին մանրամասնորեն, քանի որ դրանց թերագնահատումը գործնականում բերում է տեսականու սակավությանը և սոուսի որակի, որպես բարդ կերակրատեսակների կարևոր բաղադրամաս:

1. Սոուսները ունեն ավորժաբեր հատկություն բուրմունքի և համի շնորհիվ, ինչպես նաև դրական են ազդում մարսողական համակարգի վրա և նպաստում են սննդի յուրացմանը:
2. Սոուսները հաղորդում են կերակրատեսակներին հյութալիություն: Օրինակ՝ տավարի հում մսի (մկանային հյուսվածքի) խոնավությունը կազմում է մոտ 75%: Մանր կտորներով տապակման ժամանակ միսը կորցնում է զանգվածի 37% և խոնավությունը դառնում է 60%: Խոնավության կորուստը կարելի է վերականգնել սոուսի միջոցով:
3. Սոուսները բազմազանեցնում են կերակրատեսակի համը: Կարելի է բերել մսից կերակրատեսակների (հիմնականում տապակած) օրինակներ՝ տապակած միսը կարմիր գինով սոուսով ունի նուրբ համ, իսկ սոխով սոուսով՝ ավելի կծու և այլն:
4. Սոուսները կատարում են տեխնոլոգիական դեր: Օրինակ՝ սոուսով շո-

գեխաշման ժամանակ միսը ավելի շուտ է փափկում, այսինքն՝ թթու միջավայրում շարակցական հյուսվածքների սպիտակուցները ավելի անկայուն են:

5. Երբեմն սոուսները օգտագործում են կերակրատեսակի ձևավորման համար:
6. Սոուսների մեծ մասը լրացնում են կերակրատեսակների բաղադրությունը և բարձրացնում են կալորիականությունը: Օրինակ՝ ոչ ճարպոտ խաշած ձկան հետ մատուցում են հոլանդական սոուս, որի շնորհիվ բարձրանում է կերակուրի կալորիականությունը:

Ուսանողները պետք է իմանան, որ խոհարարությունը համարվում է նաև արվեստ, և դա հատկապես վերաբերում է սոուսների տեխնոլոգիային, քանի որ սոուսները կերակրատեսակին հաղորդում են համային նրբերանգներ և բուրմունք: Եթե դասախոսին հաջողվի ճիշտ ներկայացնել սոուսների դերը խոհարարությունում, ապա ուսանողները առավել հետաքրքրությամբ կուսումնասիրեն նյութը:

Սոուսների համար արգանակների պատրաստման տեխնոլոգիան ուսումնասիրելիս անհրաժեշտ է շեշտել, որ սոուսների որակի վրա զգալիորեն ազդում է արգանակների կոնցենտրացիան (խտությունը) և որակը: Հարմար կլինի տվյալ նյութը շարադրել ակտիվ գրույցի ձևով և հարցերի օգնությամբ ներգրավել ուսանողներին, վերհիշելով նախորդ նյութերը (օր.՝ արգանակների պատրաստումը ապուրների համար):

Նախքան տարբեր սոուսների կոնկրետ տեխնոլոգիաների ուսումնասիրելը ուսանողներին պետք է ծանոթացնել համեմունքների տեսականուն և առանձնահատկություններին: Ավելի արդյունավետ կլինի համեմունքները ուսումնասիրել գործնական աշխատանքի ձևով:

Սոուսների առանձին խմբերը ուսումնասիրելիս պետք է նշել ինչպիսի կերակրատեսակների հետ է հարմար մատուցել: Օրինակ՝ մսի կարմիր սոուսները հիմնականում մատուցվում են տապակած մսի հետ, իսկ մսի սպիտակ սոուսները՝ թռչնամսից, եփած մսից, հորթի մսից կերակրատեսակների հետ և այլն:

Յուրաքանչյուր սոուսի տեսակը ուսումնասիրելիս խորհուրդ է տրվում նշել այն թերությունները, որոնք հնարավոր են պատրաստման ժամանակ, ինչպես նաև այդ թերությունների վերացման մեթոդները:

Օրինակ՝ ուսանողները պետք է իմանան, որ եթե հոլանդական սոուսին չավելացնեն կիտրոնաթթու, ապա այն չի կարող ախորժաբեր լինել (ծվակարագային սոուսներում կիտրոնաթթուն համարվում է աղի փոխարինող):

Մեկ այլ օրինակ: Ինչպես գիտենք, տխով սոուսը հիմնական կարմիր սոուսի տարատեսակն է: Եթե հիմնական կարմիր սոուսին ավելացնենք միայն բոված սոխ (այն ինչ սոխը պետք է բովել, եռացնել ավելացնելով քացախ, պղպեղ, դափնետերև), ապա կստացվի ցածր որակի սոուս:

Կարելի է բերել բազմաթիվ նման օրինակներ:

ԹԵՄԱ 8. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ներկայացնել բանջարեղենից կերակրատեսակների և խավարտների դերը սննդում: Ուսումնասիրել բանջարեղենի եփման, տապակման և շոգեխաշման եղանակները, ինչպես նաև բանջարեղենի ջերմային մշակման ժամանակ կատարվող փոփոխությունները: Ծանոթացնել ուսանողներին բանջարեղենից կերակրատեսակների դասակարգմանը՝ ելնելով ջերմային մշակման եղանակներից:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Բանջարեղենից կերակրատեսակների դերը սննդում և դասակարգումը: Բանջարեղենի եփման եղանակները:
2. Բանջարեղենի տապակումը, շոգեխաշումը և թխումը: Բանջարեղենի ջերմային մշակման տևողությունը:
3. Կերակրատեսակներ շոգեխաշած բանջարեղենից:
4. Կերակրատեսակներ տապակած և թխած բանջարեղենից:
5. Կերակրատեսակներ լցոնած բանջարեղենից, բանջարեղենի զանգվածի կորուստները տապակման և թխման ժամանակ:
6. Բանջարեղենից կերակրատեսակների տեխնոլոգիական սխեմաների ուսումնասիրում:
7. Նյութի ամփոփում:
8. Գործնական աշխատանքներ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Թեման պետք է սկսել ներածական մասով, որտեղ կներկայացվեն բանջարեղենից կերակրատեսակների դերը սննդում:

Պետք է նշել, որ բանջարեղենից կերակրատեսակները համարվում են ածխաջրերի կարևոր աղբյուր, նաև այն, որ բանջարեղենային խավարտները լրացնում են հիմնական կերակրատեսակի կազմը:

Կարևոր է նաև ուսանողներին ներկայացնել բանջարեղենի դերը սննդում որպես հանքային նյութերի, վիտամինների և այլ կենսաբանական ակտիվ նյութերի աղբյուր: Ինչպես նաև նշել բանջարեղենի ախորժաբեր հատկությունները և նպաստումը այլ մթերքների յուրացմանը: Տվյալ նյութը ուսումնասիրելիս շատ կարևոր է պարապմունքները անցկացնել, օգտագործելով ցուցադրական պիտույքներ, նկարագարող աղյուսակներ և այլն:

Նախքան կոնկրետ կերակրատեսակների պատրաստումը ուսումնասիրելը ուսանողներին պետք է ներկայացնել բանջարեղենի ջերմային մշակման եղանակների (եփում, ջրխաշում, շոգեխաշում, տապակում, թխում) կատարման ընդհանուր կանոնները:

Կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիայի ուսումնասիրումը ավելի տպավորիչ կլինի ուսումնասիրել սխեմաների տեսքով: Կարտոֆիլի խյուսի պատրաստման տեխնոլոգիական սխեմայի օրինակի հիման վրա ուսանողները պետք է կարողանան կազմել բանջարեղենից տարբեր կերակրատեսակների տեխնոլոգիական սխեման:

Օգտվելով կերակրատեսակների բաղադրագրերի հավաքածուից, վարպետի օգնությամբ ուսանողները կարող են լուծել թեմայի վերաբերյալ խնդիրներ և վարժություններ:

Ներածական մասում պետք է անդրադառնալ ջերմային մշակման ժամանակ բանջարեղեններում կատարվող փոփոխություններին: Այս հարցերը որոշ չափով ուսումնասիրվել են թեմա 5-ում:

4. Որքան ֆրի կարտոֆիլ կստացվի 120 կգ անզուտ քաշով կարտոֆիլից դեկտեմբեր ամսին:

Դեկտեմբերին կարտոֆիլի մեխանիկական մշակումից ստացված մնացուկները կազմում են 30%: Ֆրի եղանակով տապակման ժամանակ կարտոֆիլի կորուստները 60% են:

120 կգ - 100%

x - 70% (100%-30%=70%)

$$x = \frac{120 \times 70}{100} = 84 \text{ կգ (զտաքաշ)}$$

Հաշվի առնելով կորուստները տապակման ժամանակ, որոշում ենք ֆրի կարտոֆիլի քանակը

84 կգ - 100%

x - 40% (100%-40%=60%)

$$x = \frac{84 \times 60}{100} = 50.4 \text{ կգ (զտաքաշ)}$$

Հաշվի առնելով կորուստները տապակման ժամանակ, որոշում ենք ֆրի կարտոֆիլի քանակը

84 կգ - 100%

x - 40% (100%-40%=60%)

$$x = \frac{84 \times 40}{100} = 33.6 \text{ կգ (ֆրի)}$$

Քանի բաժին է կազմում 33.6 կգ ֆրի կարտոֆիլը

1 բաժին - 150 գ.

33.6 կգ = 33600 գ.

33600 : 150 = 224 բաժին

ԹԵՄԱ 9. ՁԱՎԱՐԵՂԵՆԻՑ, ԸՆԴԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ուսանողներին ներկայացնել այս խմբի կերակրատեսակների դերը սննդում, ուսումնասիրել ձավարեղենի, ընդեղենի և մակարոնեղենի եփման ընդհանուր եղանակները, հատուկ ուշադրություն դարձնելով տարբեր կոնսիստենցիայի քաշովիների եփման կանոններին, ինչպես նաև սովորեցնել կատարել ջրի և ձավարեղենի անհրաժեշտ քանակի հաշվարկ քաշովիների համար:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Տվյալ խմբի կերակրատեսակների դերը սննդում: Հումքի եփման ժամանակ կատարվող պրոցեսները: Ձավարեղենի նախնական մշակումը: Փխրուն քաշովիների պատրաստումը:
2. Կաշուն և հեղուկ քաշովիների պատրաստումը:
3. Ընդեղենի եփման կանոնները և ընդեղենից կերակրատեսակների պատրաստումը և մատուցումը:
4. Մակարոնեղենի եփման կանոնները և մակարոնեղենից կերակրատեսակների պատրաստումը:
5. Նյութի ամփոփում:
6. Գործնական աշխատանքներ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Ճիշտ կլինի թեման սկսել՝ ներկայացնելով հայկական խոհանոցի, այդ խմբի կերակրատեսակների մասին որոշ պատմական նյութեր: Դա կարելի է ներկայացնել ներածական մասում կամ ուսանողների կողմից ներկայացված ռեֆերատի միջոցով, որը հանձնարարվել է նախօրոք:

Ուսումնասիրելով ձավարեղենից և ընդեղենից կերակրատեսակների դերը սննդում, պետք է ներառել որոշ նյութեր ապրանքագիտությունից և սննդի ֆիզիոլոգիայից: Պետք է նշել, որ այս խմբի կերակրատեսակները համարվում են օսլայի և սպիտակուցների աղբյուր, մինչդեռ ձավարեղենի և մակարոնեղենի մեծ մասի սպիտակուցները լիարժեք չեն: Այդ պատճառով ձավարեղենից կերակրատեսակները կարելի է համադրել սպիտակուցային այլ մթերքների հետ (օր.՝ կաթ, կաթնաշոռ, լյարդ, միս և այլն): Պետք է նշել նաև ձավարեղենից և ընդեղենից կերակրատեսակների վիտամինային արժեքները:

Ձավարեղենի և մակարոնեղենի ջերմային մշակման ժամանակ կատարվող պրոցեսները պետք է ուսումնասիրել՝ հիմնավորելով խոհարարական եղանակները: Օրինակ՝ օսլայի շրեշացման պրոցեսի ուսումնասիրումը հնարավորություն է տալիս բացատրել ձավարեղեն զանգվածի փոփոխության պատճառները և հիմնավորել տարբեր կոնսիստենցիայի քաշովիների համար ջրի նորմերը:

Կարևոր է, որ ուսանողները թեման ուսումնասիրելիս միշտ զգան տեսական գիտելիքների դերը գործնական աշխատանքների ժամանակ: Նախքան քաշովիների եփման եղանակները ուսումնասիրելը ձավարեղենին ապրանքագիտական բնութագրումից հետո պետք է նշել, որ ներկայումս արտադրվում է մեծ քանակությամբ արագ եփվող ձավարեղենի տեսակներ, որոնք նախապես ենթարկվել են հիդրոջերմային մշակման: Այսպիսի մթերքների եփման տևողությունը զգալիորեն քիչ է:

Ուսանողներին պետք է ներկայացնել նախնական մշակման ժամանակ ընդդեմի թրջելու նպատակը և շեշտել դրական և բացասական կողմերը:

Ուսանողները պետք է սովորեն օգտվել «Կերակրատեսակների բաղադրագրերի ժողովածուից»՝ ջրի և ձավարեղենի հարաբերությունները որոշելու համար:

Ձավարեղենի եփման եղանակների ուսումնառության ժամանակ նախ պետք է ուսումնասիրել քաշովիների եփման ընդհանուր կանոնները, այնուհետև՝ տարբեր քաշովիների եփման առանձնահատկությունները:

ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

ԽՆԴԻՐ 1

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

Խնդիրը պետք է լուծել՝ օգտվելով բաղադրատոմսերի հավաքածուից (сборник)

1. Ըստ աղյուսակի 1 կգ ձավարի և ջրի քանակը 2.6 լ է
2. 50 կգ ձավարի և ջրի քանակը կազմում է $2.6 \times 50 = 130$ լ.
3. Ջրի քանակը, որը պետք է լցվի կաթսան, կկազմի $130 - 50 = 80$ լ

ԽՆԴԻՐ 2

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

1. Կաթսայի օգտակար ծավալը (հաշվի առնելով ձավարի ծավալի ավելացումը) կազմում է 80 %.

$$\frac{60 \times 80}{100} = 48 \text{ լ}$$

2. Օգտվելով աղյուսակից՝ գտնում ենք 1 կգ ձավարի և ջրի ծավալը (3 լ).
3. Ձավարի քանակը կկազմի՝
 $48 : 3 = 16$ կգ

ԹԵՄԱ 10. ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ներկայացնել ուսանողներին ձկից կերակրատեսակների դերը սննդում և սննդային արժեքները, ծանոթացնել այդ խմբի կերակրատեսակների դասակարգմանը: Ուսումնասիրել ձկան ջերմային մշակման եղանակները (եփում, ջրխաշում, տապակում, շոգեխաշում, թխում, խորովում): Ծանոթացնել ուսանողներին ձկնային կերակրատեսակների հետ, խավարտների և սոուսների ընտրության սկզբունքներին: Ուսումնասիրել ձկնային կերակրատեսակների տեսականին, պահպանման կանոնները, որակական հատկանիշները, սպառման պայմանները և ժամկետները:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Ձկնային կերակրատեսակների դերը սննդում: Ձկան ջերմային մշակման ժամանակ կատարվող պրոցեսները: Ձկից կերակրատեսակների դասակարգումը:
2. Կերակրատեսակներ եփած ձկից: Ձկան եփման կանոնները:
3. Կերակրատեսակներ ջրխաշած ձկից:
4. Ձկան տապակման եղանակները: Կերակրատեսակներ հիմնական եղանակով տապակած ձկից:
5. Կերակրատեսակներ ֆրի եղանակով տապակած ձկից:
6. Կերակրատեսակներ խորոված ձկից:
7. Կերակրատեսակներ ձկան կոտլետային զանգվածից:
8. Կերակրատեսակներ ծովամթերքից:
9. Նյութի կրկնություն և ամփոփում:
10. Գործնական աշխատանքներ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Թեմայի ուսումնառությունը հնարավոր չէ կատարել առանց նախնական մշակման եղանակների գիտելիքների: Ուստի առանձին դասը պետք է հատկացնել անցած նյութի կրկնությանը թեստերի, թվային թելադրությունների, աղյուսակների միջոցով:

Ներածական մասում պետք է նշել հայկական խոհանոցում օգտագործվող ձկների տեսականին:

Կարևոր է նաև վերհիշել, թե ինչ փոփոխությունների են ենթարկվում ձկան մեջ պարունակվող նյութերը ջերմային մշակման ժամանակ:

Սպիտակուցների բնափոխում, ձկան զանգվածի կորուստ, ձկան ճարպերի փոփոխություն և այլն:

Նախքան կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիան ուսումնա-

սիրելը պետք է հիմնավորել ջերմային մշակման այս կամ այն տեսակի ընտրության սկզբունքները տարբեր ձկնատեսակների համար:

Եփած ձկից կերակրատեսակներ թեմայի ուսումնառությունը սովորաբար կառուցվում է հետևյալ կերպ

Ձկան եփման ընդհանուր եղանակներ (բաժնային կտորների կտրատում, ջրի աստիճան, համեմունքների ճիշտ ընտրություն):

Եփման ռեժիմ, եփման համար օգտագործվող սպասք:

Խավարտների և սոուսների ընտրություն և կերակրատեսակի մատուցում:

Նույն սկզբունքով կարելի է կատարել ջերմային մշակման այլ եղանակներով պատրաստվող ձկից կերակրատեսակների ուսումնառությունը (ջրխաշած, տապակած, խորոված, թխած ձուկ):

Խորոված ձկից կերակրատեսակների պատրաստումը ուսումնասիրելուց կարևոր է նշել, որ խորովելու համար ճիշտ է օգտագործել ավելի խիտ փափկամիս ունեցող ձկները, ինչպես նաև պետք է բացատրել ձկան մարինացման նշանակությունը:

Աղացած ձկից կերակրատեսակների պատրաստումը քննարկելիս պետք է վերհիշել՝ ինչպես է պատրաստվում կոտլետային զանգվածը, ինչ կիսապատրաստուկներ են պատրաստում աղացած զանգվածից և այլն:

Յուրաքանչյուր դասը առավել հետաքրքիր անցկացնելու համար կարելի է օգտագործել ցուցադրական պիտույքներ, մուլյաժներ, սլայդեր, պաստառներ և այլն:

Կարևոր է նաև խմբային աշխատանքների, բանավեճերի, քննարկումների կազմակերպումը:

Նյութի յուրաքանչյուր թեման կարելի է ամփոփել հարցումների, թեստերի կամ ստուգողական աշխատանքների միջոցով: Նախքան գործնական աշխատանքների իրականացումը պետք է կատարվի նյութի ընդհանուր ամփոփում:

Ուսանողների ուշադրությունը պետք է սևեռել հատկապես հայկական խոհանոցի ձկնային կերակրատեսակների տեսականուն և դրանց պատրաստման առանձնահատկություններին:

ԹԵՄԱ 11. ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ուսումնասիրել մսից կերակրատեսակների պատրաստման ընդհանուր եղանակները (եփում, տապակում, շոգեխաշում, թխում), ծանոթացնել ուսանողներին յուրաքանչյուր խմբին պատկանող առավել տարածված կերակրատեսակների պատրաստման առանձնահատկություններին:

Նախքան նյութի ուսումնառությունը պետք է կրկնել և ամրապնդել մսի նախնական մշակմանը վերաբերյալ թեման:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Մսից կերակրատեսակների դերը սննդում:
Մսի ջերմային մշակման ժամանակ տեղի ունեցող փոփոխությունները:
2. Մսի եփման և տապակման կանոնները: Կերակրատեսակներ եփած մսից:
3. Կերակրատեսակներ եփած և խոշոր կտորներով տապակած մսից:
4. Կերակրատեսակներ բաժնային և մանր կտորներով տապակած մսից:
Կերակրատեսակներ խորոված և թխած մսից:
5. Կերակրատեսակներ աղացած մսից և ենթամսամթերքներից:
6. Կերակրատեսակներ թռչնամսից:
7. Նյութի ամփոփում:
8. Գործնական աշխատանքներ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Նյութի ներածական մասում ուսանողներին պետք է ներկայացնել մսից կերակրատեսակների դերը սննդում: Ավելի տպավորիչ կլինի, եթե ուսանողներից մեկը կամ մի քանիսը ներկայացնեն նախապես հանձնարարած ռեֆերատներ թեմայի վերաբերյալ:

Այնուհետև լսարանի ակտիվ մասնակցությամբ պետք է վերհիշել և կրկնել «Մսի» նախնական մշակումը և կիսապատրաստուկների պատրաստումը» թեման: Բուն նյութի ուսումնառությունը պետք է սկսել՝ ներկայացնելով մսի ջերմային մշակման եղանակները: Ուսանողները պետք է իմանան՝ թե ինչ փոփոխություններ են կատարվում մսի եփման և տապակման ժամանակ և պետք է կարողանան հիմնավորել այդ փոփոխությունների պատճառները:

Օրինակ՝ ինչի՞ է փոխվում մսի գույնը եփման ժամանակ, ինչի է մսի տապակման ժամանակ արտաքին կեղև առաջանում, կամ ինչի է եփման ժամանակ արգանակի մակերեսին առաջանում փրփուր և այլն:

Մսի քիմիական կազմը, ինչպես նաև ջերմային մշակման ժամանակ կատարվող փոփոխությունները արտացոլող նյութը հարկավոր է ուսումնասիրել ակտիվ զրույցի տարբերակով, օգտագործելով նախքինում անցած թեմաները:

Օրինակ՝

1. Ինչ խմբերի են բաժանվում սպիտակուցները (ջրում լուծվող և աղի լու-

ծույթներում լուծվող):

2. Ո՞ր դեպքում ավելի շատ սպիտակուց կփոխանցվի արգանակին, եթե աղը անմիջապես ավելացնեն, թե եռալուց հետո, երբ սպիտակուցները բնափոխվում և կորցնում են լուծելիությունը (եթե աղը ավելացնել անմիջապես):

Եզրակացություն

«Կերակրատեսակներ տապակած մսից», բաժինը ուսումնասիրելիս պետք է վերհիշել «Մսից կիսապատրաստուկներ խոշոր բաժնային և մանր կտորներով տապակման համար» թեման:

Անցած նյութի կրկնությունը կարելի է կազմակերպել ուսանողների փոխադարձ հարցադրումների միջոցով:

Ինչ կիսապատրաստուկներ են պատրաստում տավարի սուկիից: Սուկիի ո՞ր մասից են կտրում կիսաֆաբրիկատը բիֆշտեքսի, ֆիլեի համար և այլն:

Այնուհետև ուսումնասիրվում են մսի տապակման ընդհանուր կանոնները, խավարտների և սոուսների ընտրության սկզբունքները, ուսումնասիրվում է տեսականին:

Շատ կարևոր է, որ սովորողները իմանան մսից կերակրատեսակների ջերմային մշակման տևողությունը:

Ուսանողները պետք է իմանան տապակման որոշ առանձնահատկությունները: (Օրինակ՝ մսակտորների ալրապատման և պաքսիմատապատման նպատակը) կամ մսի մարինացման նպատակը խորովածների համար:

Ուսանողը պետք է կարողանա կատարել խավարտների և սոուսների ճիշտ ընտրություն:

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել մսից խորոված կերակրատեսակների տեխնոլոգիային:

Շոգեխաշած մսից կերակրատեսակների պատրաստման ուսումնասիրությունը պետք է սկսել՝ հիմնավորելով մսեղիքի մասերի ընտրության սկզբունքները: Մսեղիքի բոլոր այն մասերը, որոնք պարունակում են շատ կայուն շարակցական հյուսվածք, տապակման ժամանակ չորանում են մինչև փափկելը: Այդ պատճառով մսակտորները նախ տապակում են, ապա ջրխաշում արգանակով կամ սոուսով: Սոուսների մեջ պարունակվող թթուները ավելի են նպաստում մսի փափկեցմանը:

Աղացած մսից կերակրատեսակների պատրաստումը ուսումնասիրելիս ուսանողների ուշադրությունը պետք է գրավել հետևյալին մսեղիքի ո՞ր մասերն են մանրեցնում (բացատրել՝ ինչո՞ւ), ինչով է տարբերվում մսից աղացած (բնական) զանգվածը կոտլետային զանգվածից: Այնուհետև պետք է անցնել կոնկրետ կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիայի ուսումնասիրությանը և նշել դրանց առանձնահատկությունները:

Մսի ջերմային յուրաքանչյուր եղանակ ուսումնասիրելուց հետո պետք է բերել կոնկրետ կերակրատեսակների օրինակներ համաշխարհային և հայկական խոհանոցից:

Թռչնամսից կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիայի ուսումնառությունը նույնպես պետք է սկսել՝ վերհիշելով «Թռչնամսի նախնական մշակումը» թեման, այնուհետև անցնել թռչնամսի ջերմային մշակումներին և

կերակուրների պատրաստմանը:

Նյութի ամփոփում կարելի է կատարել՝ օգտագործելով հարցման բոլոր տեսակները՝ ընդհանուր և անհատական հարցում, գրավոր (թեստային աշխատանքներ) և այլն:

Նյութի ամփոփումից հետո պետք է կատարվեն գործնական աշխատանքներ, որոնց արդյունքում ուսանողները ձեռք են բերում գործնական հմտություններ, կերակրատեսակների պատրաստման, ձևավորման և մատուցման մեջ

ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

1. 1 բաժին անտրեկոտի անզուտ քաշը 200 գ է: Ինչքան է մաքուր քաշը 1 կարգի տավարի մսի մնացուկները կազմում են 26%

$$100\% - 26\% = 74\%$$

$$200 \text{ գ} - 100\%$$

$$x - 74\%$$

$$x = \frac{200 \times 74}{100} = 148 \text{ գ}$$

Որոշել՝ որքան է կազմում պատրաստի արտադրանքի քաշը:

Մսի բաժնային կիսապատրաստուկների տապակման ժամանակ կորուստները կազմում են 37%:

$$100\% - 37\% = 63\%$$

$$148 \text{ գ} - 100\%$$

$$x \text{ գ} - 63\%$$

$$x = \frac{148 \times 63}{100} = 93.24 \text{ գ}$$

2. Տապակած շնիցելի զանգվածը 125 գ է: Զերմային մշակման ժամանակ կորուստը կազմում է 27%: Որոշել կիսապատրաստուկի քաշը:

$$125 \text{ գ} - 100\%$$

$$x - 73\%(100\% - 27\%)$$

$$x = \frac{125 \times 73}{100} = 171 \text{ գ}$$

Պաքսիմատի քաշը կազմում է կիսապատրաստուկի քաշի 17.5%:

Որոշում ենք կիսապատրաստուկի մաքուր քաշը

$$171 \text{ գ} - 100\%$$

$$x - 82.5\%(100\% - 17.5\%)$$

$$x = \frac{171 \times 82.5}{100} = 141 \text{ գ}$$

II կարգի խոզի մսի նախնական մշակման ժամանակ մնացուկը կազմում է 14.8%

Որոշում ենք շնիցելի անզուտ քաշը

$$141 \text{ գ} - 85.2\%$$

$$x - 100$$

$$x = \frac{141 \times 100}{85.2} = 165.5 \text{ գ}$$

ԹԵՄԱ 12. ՁՎԻՑ ԵՎ ԿԱԹՆԱՇՈՌԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ծանոթացնել ուսանողներին ձվից և կաթնաշոռից կերակրատեսակների պատրաստման առանձնահատկություններին, նշել այդ կերակրատեսակների դերը սննդում, ուսումնասիրել ջերմային մշակման ժամանակ վերոհիշյալ մթերքներում կատարվող փոփոխությունները, ինչպես նաև կերակրատեսակների որակին ներկայացվող պահանջները:

Թեման ընդգրկում է երկու տարբեր մթերքներից կերակրատեսակների ուսումնասիրումը, որոնց դերը սննդում ունի շատ ընդհանուր հատկանիշներ, ուստի նյութը կարելի է ուսումնասիրել միաժամանակ: Սակայն ջերմային մշակման ժամանակ ձվի և կաթնաշոռի հետ կատարվող փոփոխությունները ճիշտ կլինի վերլուծել առանձին:

Ներկայցնելով ձվից և կաթնաշոռից կերակրատեսակների նշանակությունը սննդում, պետք է առավել ընդգծել այդ մթերքների դերը որպես բարձր կենսաբանական արժեք ունեցող սպիտակուցների աղբյուր: Պետք է ուշադրություն դարձնել նաև որոշ սպիտակուցների բացասական հատկանիշներին: Օրինակ՝ հում ձվի սպիտակուցը՝ (օվոմուկոիդը խթանում է ենթաստամոքսային գեղձի ֆերմենտի ազդեցությունը: Այդ պատճառով հում ձվի սպիտակուցները դժվարամարս են:

Ուսանողներին պետք է նաև բացատրել ձվի եփման ռեժիմների խիստ պահպանման անհրաժեշտությունը:

Բնորոշելով ձվի մեջ պարունակվող լիպիդները (ճարպերը), պետք է շեշտել դրանց բարձր կենսաբանական ակտիվությունը, ինչպես նաև խոլեստերինի չափազանց շատ պարունակությունը ձվի դեղնուցում: Դրանով է պայմանավորված ձվի սահմանափակ օգտագործումը սննդում, հատկապես մեծահասակների համար:

Ձվի ապրանքագիտական բնութագրումը պետք է ուսումնասիրել տեխնոլոգիական տեսակետից: Ձուն համարվում է դիետիկ 7 օրվա ընթացքում:

Սառնարանում պահպանված ձվի դեղնուցը շատ շարժուն է և դժվար է առանձնանում սպիտակուցից: Այդ պատճառով այդպիսի ձվից դժվար է պատրաստվում աչիկով ձվածեղ:

Կերակրատեսակների բաղադրագրերի հավաքածույում (Сборник рецептов блюд и напитков) ձվի միջին քաշը ներկայացված է 45 գ՝ հաշվի առնելով 14% կեղևի մնացուկներ: (Ձվի մաքուր զանգվածը՝ 40 գ): Այս հանգամանքը պետք է հաշվի առնել հաշվարկների ժամանակ:

Եփած ձվից կերակրատեսակների ուսումնասիրության ժամանակ ուսանողների ուշադրությունը պետք է դարձնել ձվի սպիտակուցների փոփոխություններին ըստ ջերմային մշակման ջերմաստիճանների (տես տեսական նյութը):

Այս ամենը հնարավորություն է տալիս հիմնավորել ձվի եփման ժամկետները:

Ձվի տապակած կերակրատեսակները ուսումնասիրելիս պետք է բացատրել, որ սպիտակուցների չափազանց պնդացումը իջեցնում է կերակրատեսակների զգայաբանական որակը և յուրացումը:

Կաթնաշոռից կերակրատեսակներ բաժինը ուսումնասիրելիս պետք է ներկայացնել կաթնաշոռ սպիտակուցների բարձր սննդային արժեքները: Ուսանողները պետք է իմանան, որ կաթնաշոռի ցանկացած ջերմային մշակումը իջեցնում է նրա յուրացման աստիճանը: Խոհարարի խնդիրն է իջեցնել ջերմային մշակման ազդեցությունը կաթնաշոռից կերակրատեսակների պատրաստման ժամանակ:

Թեմայի ամփոփումից հետո ուսանողներին կարելի է առաջարկել խնդիրների լուծում:

ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

Հաշվարկել 3 ձվից (39 գ.) անզուտ քաշով պատրաստած ձվածեղի ելք:

Երեք ձվի մաքուր քաշը կկազմի

$39 \times 3 - 16.4$ (14% կեղևի մնացուկներ) = 100.6 գ

Հաշվի առնելով, որ ձվի ջերմային մշակման ժամանակ կորուստը կազմում է 12%, ձվածեղի ելքը կկազմի 88% (100%-12%)

$$\frac{(100.6 + 106 \text{արպ}), 88}{100} = 97 \text{գ}$$

Այսպիսով, 3 ձվից (39 գ անզուտ քաշով) ձվածեղի ելքը կկազմի 97 գ:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Ձվից և կաթնաշոռից կերակրատեսակների դերը սննդում, ձվի և կաթնաշոռի նախնական մշակումը: Ձվի եփում: Եփած ձվի որակական պահանջները:
2. Ձվից տապակած կերակրատեսակներ: Ձվից կերակրատեսակների որակական պահանջները:
3. Կաթնաշոռից կերակրատեսակներ:
4. Գործնական աշխատանքներ:

ԹԵՄԱ 13. ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՎ ԽՈՐՏԻԿՆԵՐ (Նախուտեստներ)

Թեմայի նպատակը

Ուսանողներին ներկայացնել սառը կերակրատեսակների դերը սննդում, ծանոթացնել դրանց դասակարգմանը, պատրաստման եղանակներին, ձևավորմանը և մատուցմանը, ինչպես նաև սպառման ժամկետներին:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Սառը կերակրատեսակների նշանակությունը սննդում, ձևավորման ընդհանուր սկզբունքները, պարենամթերքների մշակումը, պահածոների օգտագործումը, բուտերբրոդների տեսակները:
2. Աղցանների տեսակները: Մթերքների նախապատրաստումը աղցանների համար: Աղցանների պատրաստման ընդհանուր սկզբունքները:
3. Ձկից սառը նախուտեստների, կերակրատեսակների տեսակները և պատրաստումը:
4. Սառը մսից կերակրատեսակներ, նախուտեստներ:
5. Սառը նախուտեստներ բանջարեղենից և ձվից:
6. Նյութի ամփոփում:
7. Գործնական աշխատանքներ:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Սառը նախուտեստների նշանակությունը ուսումնասիրելիս չպետք է սահմանափակվել միայն քիմիական կազմի և սննդային արժեքների բնութագրումով: Անհրաժեշտ է նաև նշել դրանց յուրահատուկ դերը սննդում:

Նախքան հիմնական սննդի ընդունումը օրգանիզմը պետք է նախապատրաստվի սննդի յուրացմանը: Սառը նախուտեստները օժտված են ախորժաբեր հատկանիշներով, ինչը դրսևորվում է թե արտաքին ձևավորումներով և թե կերակրատեսակների մեջ պարունակվող համեմանյութերով (աղ, պղպեղ, քացախ, մանանեխ և այլն):

Որպես ախորժաբեր միջոց սառը խորտիկները կերակրացանկում նշվում են առաջին հերթին (ֆիրմային կերակրատեսակներից հետո):

Դասակարգումը ուսումնասիրելուց հետո ուսանողներին պետք է ներկայացնել սառը նախուտեստների ճիշտ և գեղեցիկ ձևավորման ընդհանուր սկզբունքները:

Ձևավորման ժամանակ պետք է հետևել մի քանի կանոնների, ձևավորումը չպետք է լինի ճչացող, չափից ավելի աշխատատար: Մթերքները պետք է համադրվեն ըստ գույնի, սպասքը պետք է համապատասխանի կերակրատեսակին: Ձևավորման ժամանակ չպետք է խախտել սանիտարական կանոնները: Հիմնական մթերքը պետք է լինի առավել արտահայտված: Այս ամենը կարելի

է կատարել պատկերներն և մուլյաժների միջոցով, ինչպես նաև գործնական աշխատանքների ժամանակ:

Շատ կարևոր է վերհիշել և կրկնել մթերքների կտրատման ձևերը (պարզ և բարդ կտրատումներ):

Ուսանողները պետք է ճիշտ ընկալեն սառը նախուտեստների պատրաստման ժամանակ սանիտարական կանոնների պահպանման կարևորությունը: Սառը կերակրատեսակների պատրաստման վերջին փուլը ոչ թե ջերմային մշակումն է, այլ մեխանիկական պրոցեսների կատարումը (մանրեցում, տրորում, չափաբաշխում, որոնք կարող են բերել երկրորդական մանրէաբանական): Այդ պատճառով որոշ դեպքերում աղցանների համար նախատեսված մթերքները (բանջարեղենը) նախ պետք է կտրատել, որից հետո ջրխաշել:

1. Աղցանների դասակարգումը
2. Թարմ բանջարեղենից աղցանների պատրաստումը և մատուցումը:
3. Եփած բանջարեղենից և կոմբինացված աղցանների պատրաստումը և մատուցումը:
4. Աղցանների որակական պահանջները, պահպանման պայմանները և ժամկետները: Մսից, ձկից և թռչնամսից նախուտեստների պատրաստման ուսումնառության ժամանակ շատ կարևոր է ուսանողների ուշադրությունը սևեռել բանկետային կերակրատեսակների առանձնահատկություններին:

Թեմայի ուսումնառությունը առավել տպավորիչ կլինի, եթե պարապմունքների ընթացքում օգտագործել մուլյաժներ, պաստառներ (օր.՝ սառը նախուտեստների դասակարգումը), ուսանողներին ցուցադրվեն համապատասխան սպասքը և պարագաները, ինչպես նաև ձևավոր կտրատող դանակներ և այլն:

ԹԵՄԱ 14. ՔԱՂՅՐ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՎ ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ

Թեմայի նպատակը

Ուսանողներին ներկայացնել քաղցր կերակրատեսակների, ինչպես նաև ըմպելիքների նշանակությունը սննդում, նրանց դասակարգումը, պատրաստման տեխնոլոգիան և որակական բնութագրումը:

ՆՅՈՒԹԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ԹԵՄԱՆԵՐԻ

1. Քաղցր կերակրատեսակների դերը սննդում և դասակարգումը:
2. Կոմպոտների և կիսելների պատրաստումը:
3. Դոնդոլների պատրաստումը:
4. Ըմպելիքների տեսակները և դասակարգումը:
5. Տաք ըմպելիքների տեխնոլոգիա:
6. Տաք ակոհոլային ըմպելիքների տեխնոլոգիան:
7. Սառը ըմպելիքների տեսակները և պատրաստման տեխնոլոգիան:
8. Նյութի ամփոփում:
9. Գործնական աշխատանք:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Բնութագրելով քաղցր կերակրատեսակների դերը սննդում, պետք է ներկայացնել նրանց սննդային արժեքները և յուրահատկությունը որպես աղանդերային կերակրատեսակներ: Քանի որ քաղցր կերակրատեսակներ առանձին խմբերի սննդային արժեքները տարբեր են, այդ պատճառով թեմայի սկզբնական մասում պետք է ուսումնասիրել այդ կերակրատեսակների ընդհանուր բնութագրումը՝ որպես ածխաջրերի, վիտամինների և այլ կարևոր նյութերի աղբյուր, այնուհետև ներկայացնել առանձին կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիաներ, պետք է նշել, որ բոլոր քաղցր կերակրատեսակների ընդհանուր հատկանիշը համն է:

Անհրաժեշտ է նշել, որ հասուն մարդու համար օրվա շաքարի միջին պահանջը չի գերազանցում 100 գրամը, և չափից ավելի օգտագործումը հանդիսանում է ճարպակալման պատճառ:

Քաղցր կերակրատեսակները կարելի է դասակարգել հետևյալ կերպ. թարմ մրգեր և հատապտուղներ, կոմպոտներ, դոնդոլացած կերակրատեսակներ՝ կիսելներ, դոնդոլներ, մուսեր, կրեմներ, տաք քաղցր կերակրատեսակներ, պաղպաղակ: Կոմպոտների պատրաստումը ուսումնասիրելիս ուսանողներին անհրաժեշտ է ներկայացնել կորուստների նվազեցման միջոցները (օր.՝ թափոնների օգտագործումը) և մթերքների ավելացման հերթականությունը: Կոմպոտների մեջ մրգերը և հատապտուղները պետք է հավասարաչափ եփ-

ված լինեն: Կոմպոսիտների հիմնական թերություններն են՝ մրգերի թույլ արտահայտված համը և բորմունքը, քիչ քաղցրությունը, մրգերի չափից ավելի եփված լինելը և նստվածքի, պտղակոթերի կամ կորիզների առկայությունը:

Կիսելների և դոնդոլների պատրաստումը ուսումնասիրելիս ուսանողներին պետք է տեղեկացնել դոնդոլացնող նյութերի (տեսակները, նախապատրաստումը, օգտագործումը), ինչպես նաև դոնդոլների ձևավորման (միագույն, բազմաշերտ, մրգերով և այլն) և պահպանման մասին:

Կիսելների թերություններն են համարվում գնդերի (պատճառը՝ օսլան սխալ լուծման հետևանք է) և մակերեսային թաղանթի առկայությունը (պատճառը՝ մակերեսին շաքարավազ չի ավելացվել), չափից թույլ թանձրությունը (օսլայի քիչ քանակության կամ չափից ավելի եփված լինելը), թույլ արտահայտված համը և բորմունքը (մրգերի քիչ քանակությունը), մրգերի մասնիկների առկայությունը, մակերեսին ջրի առանձնացումը (երկար պահպանման հետևանք) և այլն:

Թեմայի ամփոփման ժամանակ ուսանողները պետք է կարողանան պատասխանել հետևյալ հարցերին.

Ի՞նչ դեր ունեն շաքարները սննդում, և որքան է կազմում նրանց օրական պահանջը:

Ինչի՞ են քաղցր կերակրատեսակները մատուցում ճաշից հետո:

Ո՞րն է քաղցր կերակրատեսակների նշանակությունը սննդում:

Ինչպե՞ս են դասակարգվում քաղցր կերակրատեսակները:

Ինչպե՞ս են մատուցում թարմ մրգերը և հատապտուղները:

Ինչպե՞ս են պատրաստում օշարակները դոնդոլների և կիսելների համար:

Ի՞նչ դոնդոլացնող նյութեր են օգտագործվում, որո՞նք են կիսելների պատրաստման ընդհանուր տեխնոլոգիան:

Ինչպե՞ս են պատրաստում և պարզեցնում դոնդոլները:

Ըմպելիքներին վերաբերող թեմայում ուսանողներին պետք է ներկայացնել ըմպելիքների դասակարգման հիմունքները, ծանոթացնել տաք և սառը, ինչպես նաև ալկոհոլային և ոչ ալկոհոլային ըմպելիքների պատրաստման տեխնոլոգիաներին և առանձնահատկություններին:

Թեմայի լավ յուրացման համար ուսանողներին ցանկալի է հանձնարարել ռեֆերատներ ըմպելիքների վերաբերյալ:

Օրինակ՝ «Թեյի ծագման պատմությունը», «Թեյի տեսակները», «Սուրճի տեսակները», «Սուրճի սննդային արժեքները», «Տաք ալկոհոլային ըմպելիքների առանձնահատկությունները», «Կոկտեյլների տեսակները, պատրաստման առանձնահատկությունները, ձևավորումն ու մատուցումը»:

Թեմայի ամփոփումից հետո իրականացվում է գործնական աշխատանք:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Թեմա 1. ԽՈՀԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԱՐՑԵՐ.....	4
Թեմա 2. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ՍՆԿԵՐԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ.....	6
Թեմա 3. ՁԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ.....	9
Թեմա 4. ՄՍԻ ԵՆԹԱՄՍԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ԵՎ ԹՌՉՆԻ ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ.....	12
Թեմա 5. ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՈՒՄԸ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ՄՇԱԿՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ.....	16
Թեմա 6. ԱՊՈՒՐՆԵՐ.....	19
Թեմա 7. ՍՈՈՒՍՆԵՐ.....	22
Թեմա 8. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ.....	24
Թեմա 9. ՁԱՎԱՐԵՂԵՆԻՑ, ԸՆԴԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ.....	26
Թեմա 10. ՁԿԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ.....	28
Թեմա 11. ՄՍԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ.....	30
Թեմա 12. ՁՎԻՑ ԵՎ ԿԱԹՆԱՇՈՒԻՑ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ.....	33
Թեմա 13. ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՎ ԽՈՐՏԻԿՆԵՐ (նախուտեստներ).....	35
Թեմա 14. ՔԱՂՑՐ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՎ ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ.....	37

ՍԱՀԱԿՅԱՆ Ն. Լ., ՍԱՀԱԿՅԱՆ Է. Լ.

ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ
ՍՆՈՒՆԴ
(ԽՈՒՆՈՒՄ)
ԴԱՍԱԽՈՍԻ ՁԵՌՆԱՐԿ

Պատվեր՝ 852: Տպաքանակ՝ 1000:
Տպագրվել է «Տիգրան Մեծ» հրատարակչություն ՓԲԸ տպարանում