

О.В. Аверчев, О.В. Дзюндзя, Н.В. Новікова, С.М. Коб'яков

ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ З РИСУ ТА ОВОЧІВ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ



ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



О. В. Аверчев, О. В. Дзюндзя, Н. В. Новікова, С. М. Коб'яков

ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ З РИСУ ТА ОВОЧІВ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ

Навчальний посібник

ОЛДІ ПЛЮС
2021

УДК 641.82/.83:613.26(075)

A19

Колектив розробників:

- Аверчев О. В.** (керівник) проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності ХДАЕУ, доктор сільськогосподарських наук (06.01.02 – Сільськогосподарські меліорації), професор. Заслужений діяч науки і техніки України;
- Дзюндзя О. В.** кандидат технічних наук (05.18.16 – Технологія харчової продукції), закінчила Київський національний торговельно-економічний університет, спеціальність “Технологія харчування”;
- Новікова Н. В.** кандидат сільськогосподарських наук (06.02.04 – Технологія виробництва продукції тваринництва), закінчила ДВНЗ “Херсонський державний аграрний університет” за спеціальністю “Технологія виробництва та переробки продукції тваринництва”;
- Коб’яков С. М.** кандидат сільськогосподарських наук (06.01.09 – Рослинництво, 05.18.08 – Первинна обробка, зберігання зерна та іншої продукції рослинництва), закінчив Херсонський індустріальний інститут за спеціальністю “Машини і апарати текстильної промисловості”

Рецензенти:

- Пересічний М. І.** д.т.н., професор, завідувач кафедри готельно-ресторанного і туристичного бізнесу, Київський національний університет культури і мистецтв;
- Якимчук Д. М.** к.т.н. доцент кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу, Херсонський державний університет;
- Бобирь С. В.** к.т.н., викладач-стажист, Херсонський національний технічний університет

Аверчев О. В.
A19 Збірник рецептур страв з рису та овочів різних країн світу : навч. посіб. / О. В. Аверчев, О. В. Дзюндзя, Н. В. Новікова, С. М. Коб’яков. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. – 60 с.

ISBN 978-966-289-444-8

Збірник рецептур страв з рису різних країн світу розроблений спеціалістами Херсонського державного аграрно-економічного університету спільно з науковцями та практичними працівниками ресторанного господарства.

УДК 641.82/.83:613.26(075)

ISBN 978-966-289-444-8

© О. В. Аверчев, О. В. Дзюндзя, Н. В. Новікова, С. М. Коб’яков, 2021

ЗМІСТ



ВСТУП	4
ХАРАКТЕРИСТИКА РИСУ	5
ПЕРШІ СТРАВИ З РИСОМ	9
ГАРНІРИ ТА ДРУГІ СТРАВИ З РИСОМ	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56



ВСТУП

Рис – найважливіша високоврожайна зернова культура у світовому рослинництві. Це основний продукт харчування багатьох народів світу. Рисова крупа містить мало клітковини, добре засвоюється людським організмом і є дієтичним продуктом. Рисова крупа багата на вуглеводи (до 86 %), але містить менше білків (6–8 %) і вітамінів. Завдяки високому вмісту складних вуглеводів, більше 70 %, рисова крупа є справжнім природним енергетиком, що дозволяє істотно знизити денну норму споживання цукру і жирів. Рис характеризується порівняно високою калорійністю. У 100 г його зерна міститься 360 ккал (у пшениці – 330, кукурудзі – 348, сорго – 332 ккал) Білок рису має відносно високий вміст незамінних амінокислот, особливо лізину, валіну, метіоніну. Він корисніший, ніж білок інших злаків. Перетравність і засвоєння крохмалю й білка рису – 95,5 %. Рис має і лікувальні властивості. Зазвичай відвари з рису використовують при захворюваннях кишково-шлункового тракту. Вітаміни групи В, амінокислоти, калій, фосфор зміцнюють нігті, покращують роботу кишківника й навіть сповільнюють процеси старіння шкіри. На відміну від інших злаків, у рисі немає глютену – сильного алергену. Тож білий злак можна вживати навіть алергікам. Найбільше в рисі складних вуглеводів, а це джерело енергії і підтримка м'язів. Рис поліпшує пам'ять, зміцнює серцево-судинну систему, знижує рівень шкідливого холестерину. Зважаючи на це дана культура стала одним із найбільш використовуваних продуктів харчування різних народів світу.

Даний збірник рецептур підготовлений як посібник для спеціалістів, працівників ресторанного господарства та всіх, хто цікавиться культурою харчування різних національностей. У ньому наведена технологія приготування страв з рису багатьох країн світу.

Навчальне видання

АВЕРЧЕВ Олександр Володимирович,
ДЗЮНДЗЯ Оксана Валентинівна,
НОВІКОВА Наталя Володимирівна
КОБ'ЯКОВ Сергій Михайлович

**ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ
З РИСУ ТА ОВОЧІВ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ**

Навчальний посібник

Верстка – Ю. С. Семенченко

Підписано до друку 14.01.2021 р. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Cambria. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 3,49. Наклад 300. Замовлення № 1412-289.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво та друк: ОЛДІ-ПЛЮС
вул. Паровозна, 46а, м. Херсон, 73034
Свідоцтво ДК № 6532 від 13.12.2018 р.

Тел.: +38 (0552) 399-580, +38 (098) 559-45-45,
+38 (095) 559-45-45, +38 (093) 559-45-45
Для листування: а/с 20, м. Херсон, Україна, 73021
E-mail: office@oldiplus.ua