Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Таблица объемов, весов и не только...

4 января 2015 12:47 · https://open-cook.ru/posts/tablitsa-obemov-vesov-i-ne-tolko



В моих рецептах для измерения ингредиентов используются как чашки (в кондитерке), так и вес в граммах. На пересчет количества продуктов в тот или иной вид у меня банально нет времени и рецепты выкладываю так, как мне удобно. Чтобы вы могли адаптировать рецепт под себя (у кого то чашей нет, у кого то весов), в этой статье собраны все меры весов и объемов, чтобы облегчить ваши труды.

Таблица объёмов, весов и не только...

За статью огромное спасибо Соне!

Стакан = 240 мл

Обычная белая мука\мука с разрыхлителем, кукурузный крахмал,какао-порошок:
1 стакан= 140 грамм
1 столовая ложка(без "горки") = 10 грамм

1 чайная ложка (без "горки") - 3 гр.
3/4 стакана=приблизительно 100 грамм(а точно 105 грамм)

Мука пшеничная цельно зерновая:
1 стакан = 125 грамм
1 столовая ложка = 7,8 грамма
1 чайная ложка = 2,6 грамм
3/4 стакана+ 1 столовая ложка=100 грамм

Сахарная пудра:
1 стакан - 120 грамм
1 столовая ложка - 7.5 грамм.
1 чайная ложка - приб.3грамм

Сода:
1 столовая ложка(с горкой "верхом") = 15 грамм
1 чайная ложка =5 грамм

Разрыхлитель:
1 столовая ложка с верхом = 15 грамм
1 чайная ложка = 5 грамм

Белый сахар\светлокоричневый сахар(Demerara):
1 стакан = 200-210 грамм
1 столовая ложка = 12,5 грамм
1 чайная ложка = 4 грамм
8 столовых ложек =100 грамм

Темно-коричневый сахар:
1 стакан = 190 грамм
1 столовая ложка = 12 грамм
8 ст ложек = 100 грамм

Обычная соль:
1 столовая ложка = 15 грамм
1 чайная ложка = 5 грамм

Мед,патоки, кукурузный сироп,Варенье:
1 стакан = 330 грамм
1 столовая ложка = 21 грамм
1 чайная ложка = 7 граммов
1/3 стакана -2 столовые ложки= 100 грамм

Сливочное масло:
1 стакан = 230 грамм
1 столовая ложка = 14 грамм
1 чайная ложка = 4,6 грамма
1/2 стакана - 1 столовая ложка=100 грамм
Butter stick("палочка" масла)= 113 грамм = 1 / 2 стакана масла

Рис:
1 стакан = 140 грамм

Орехи:
1 стакан орехов молотых в муку - 85грамм
1 стакан орехов измельчённых в крошку - 100 грамм
1 столовая ложка орехов(крошка) -6 грамм

Шоколад:
1 стакан шоколадных "чипсов" - 200 грамм

Сухофрукты:
1 стакан измельчённых сухофруктов - 150 грамм

Мелкая кокосовая стружка :
1 стакан= 100 грамм

Молотый мак:
1 стакан =85 грамм

Жидкость:
1/2 чайной ложки = 2,5 мл

1 чайная ложка = 5 мл (4,93)

1 столовая ложка = 3 чайных ложки = 15 мл

1/4 стакана = 60 мл = 4 столовые ложки

1/3 стакана = 80 мл = около 5 столовых ложек

1/2 стакана = 120 мл = 8 столовых ложек

2/3 стакана = 160 мл = около -10,5 ст.ложек

3/4 стакана = 180 мл = 12 столовых ложек

1 стакан = 240 мл = 16 столовых ложек

50 мл = 3 ст.ложек = 1 / 4 стакана- 2 столовые ложки

100 мл = около 7 ст.ложек = 1/ 2 стакана- 4 столовые ложки или 1/3 стакана+ 4 чайные ложки

150 мл = 10 ст.ложек = 2 / 3 стакана -2 столовые ложки

200 мл = 14 ст.ложек = 3/4 стакана+ 4 чайные ложки

Жидкость вес:

100 мл воды = 100 граммов воды

100 мл = 90 грамм растительного масла

Дрожжи:
В целом, соотношение сухих дрожжей и свежих дрожжей(влажных)колеблится от 1:2 до -1:3, то есть вес сухих дрожжей должен быть от трети до половины веса свежих дрожжей.

"Кубик" или пачка(для израильтян "Шемрит") свежих дрожжей(влажных) весом 50 грамм = 25-17 грамм сухих дрожжей (3-2 столовые ложки).

Примечание: Многое еше зависит от вида дрожжевого теста и от используемой муки.
Но все таки чаше используется соотношение 1:3(на 50 грамм свежих дрожжей-17 грамм сухих(2 ст.ложки))

Соотношение: Масло сливочное и растительное:
Когда заменяем сливочное масло на растительное-вес растительного масла должен быть 85% от сливочного
Например, 200 граммов сливочного масла = 170 грамм растительного

100 грамм сливочного масла = 100 мл раст.масла (чуть меньше 1 / 2 стакана)

200 грамм масла = 200 мл раст.масла (чуть более 3/4 стакана)

1 стакан раст.масла = 200 грамм раст.масла

100 мл раст.масла = 90 грамм раст.масла

Желатин:
1 стандартный пакет порошкового желатина = 14 граммов

1 стандартная пластинка желатина = 4 грамм

Соотношения желатина и воды 1:5 т.есть чтобы растворить 1 грамм желатина нам понадобится 5 грамм\мл воды

Яйца:
Размер S (1 номер)
Яйца весом 52 граммов и вниз

Размер M (2 номер)
Яйца весом от 62-53 грамм

L(3 номер)
Яйца весом 72-63 граммов

XL (супербольшие)
Яйца весом 73 граммов и более

Как уменьшить калорийность выпечки способом замены жира на яблочное пюре:
заменяем в одинаковых пропорциях,то есть
100 мл раст.масла на 100 мл яблочного пюре
100 грамм сливочного масла на 100 грамм яблочного пюре

Как заменить яйца на яблочное пюре:
1 яйцо(1 номер) = 60 граммов яблочного пюре

Как сделать из простой муки самовосходящую:
К стакану обычной муки(140 грамм) добавить 1 чайную ложку(5 грамм) разрыхлителя

Перевод в % необходимого количества продуктов при изменении диаметра формы:

Увеличение:
с Диаметра 22 см- 24 см +20%
22 см -26 см +40%
22 см -28 см +60%

Уменьшение:

с диаметра 26 см -24 см -15%
26 см-22 см -30%
28 см -22 см -40%

Иностранные меры веса:
Pound = 465 грамм
Ounce = 28,35 грамм
Fluid Ounce = 29,57 мл
Американская чашка - 237 мл

Комментарии: 1



Гость # 08:21 7.02.2025

Очень помогло. Спасибо