ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»
Бизнес-колледж

Кафедра «Маркетинг и коммерция»

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ КУРСУ

«Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции»

(курс лекций)

Специальность СПО19.02.10 Технология продукции общественного питания

Квалификация- Техник - технолог

Махачкала – 2019

УДК 620.2
ББК 30.609

Составитель_- Амирханова Асият Макашариповна–ст.преподаватель кафедры «Маркетинг и коммерция» ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Адиева Айна Ахмедовна-доктор биологических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин ДГУНХ.

Внешний рецензент – Мустафаева Фариза Ахмедовна, зав.производством ООО «З £М групп».

Представитель работодателя - генеральный директор ОАО «Стимул» (предприятие общественного питания) Исмаилов Артур Фейзутдинович.

Учебное пособие по междисциплинарному курсу «Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции» (курс лекций) размещена на официальном сайте www.dgunh.ru

Амирханова А.М. Учебное пособие по междисциплинарному курсу «Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции» для специальности СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания». Махачкала: ДГУНХ, 2019г., 192с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ от «29 мая 2019г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, квалификация – Техник-технолог, Атаева Т.А.

Одобрена на заседании кафедры «Маркетинг и коммерция» 23 мая 2019г., протокол № 10

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1.Организация приготовления сложных супов…….5

Тема 1.1. Технология приготовления прозрачных супов…….. 18

Тема1.2. Технология приготовления пюреобразных супов……22

Тема 1.3. Технология приготовления национальных супов……28

2.Организация приготовления сложных блюд из овощей, грибов и сыра…….72

Тема 2.1. Технология приготовления сложных блюд из овощей и круп.79

Тема 2. 2.Технология приготовления сложных блюд из грибов……95

Тема 2.3.Технология приготовления сложных блюд из сыра……97

3.Организация приготовления сложных горячих соусов……109

Тема 3.1.Технология приготовления сложных горячих соусов……109

4. **Организация приготовления сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы…….134**

Тема 4.1.Технология приготовления сложных блюд из мяса……134

Тема 4.2.Технология приготовления сложных блюд из ……155
сельскохозяйственной (домашней) птицы

Тема 4.3.Технология приготовления сложных блюд из рыбы……164

Перечень использованной литературы…… ..189

АННОТАЦИЯ

Предметом междисциплинарного курса «Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции» являются технологии приготовления готовой кулинарной продукции на предприятиях общественного питания, физические, химические и биохимические процессы, происходящие в продуктах при их кулинарной обработке, способы управления технологическими процессами с целью получения кулинарной продукции высокого качества.

Задача курса состоит в систематизированном ознакомлении будущих технологов со всеми этапами, способами и приемами обработки продуктов и протекающими в них физико-химическими изменениями, в результате которых они приобретают новые органолептические свойства, присущие готовой кулинарной продукции.

Однако в некоторых рецептурах для улучшения и разнообразия вкуса блюд кулинары предусматривают дополнительную закладку сырья. Определяя вес каждого из дополнительно введенных продуктов, руководствуются нормативными и расчетными таблицами Сборника рецептур.

В технико-технологических картах, разрабатываемых на новые блюда, приготовленные из нетрадиционного сырья, нормы вложения продуктов приведены с целью ориентировать работников в количестве сырья, необходимом для приготовления блюд. В своей практической работе при приготовлении традиционных блюд повара должны руководствоваться Сборником рецептур.

Повар должен выработать у себя тонкий и хорошо развитый вкус, так как без этого даже самое точное соблюдение рецептур и технологических правил не позволит ему приготовить вкусные и питательные блюда. Успех дела решает доведение блюда до вкуса, т.е. добавление в него иногда самых незначительных количеств сахара, соли, перца, уксуса, пряностей и т.п.

Повар должен приготовлять пищу не только вкусную и питательную, но и красиво оформленную, чтобы потребление ее вызывало истинное наслаждение. При оформлении блюд помимо общих технологических правил многое зависит от художественного вкуса мастера, от его изобретательности и умения правильно использовать особенности данного вида сырья.

Повар, приготовляющий блюда, должен хорошо знать и точно соблюдать гигиенические требования, предъявляемые к содержанию рабочего места, оборудованию, инвентарю, посуде, а также правила личной гигиены и другие требования, имеющиеся в санитарных правилах для предприятий общественного питания.

1.Организация приготовления сложных супов

Основное кулинарное значение супов заключается в том, что они являются возбудителями аппетита. Эту роль в супах выполняют две группы возбудителей аппетита:

- Вкусо-ароматические вещества;
- Непосредственные химические раздражители (возбудители) деятельности пищеварительных желез.

Аромат супам придают пряности (или специи), белые коренья,

морковь, лук и другие приправы, входящие в рецептуру, а также вещества, образующиеся при варке. Возбуждает аппетит и привлекательный внешний вид супов. Поэтому органолептические показатели супов имеют исключительно важное значение. Необходимо учитывать, что при систематическом употреблении одних и тех же вкусо-ароматических веществ организм адаптируется к ним, и они перестают возбуждать аппетит.

Не меньшую роль играют и химические возбудители деятельности желудочной, поджелудочной и других желез пищеварительного тракта: экстрактивные вещества, переходящие в бульон из мяса, птицы, рыбы, грибов; органические кислоты квашеной капусты, соленых огурцов, помидоров, сметаны, кваса; минеральные элементы пищевых продуктов и т.д.

Супы являются важным источником минеральных веществ, витаминов и других биологически активных веществ в рационе. Важной технологической особенностью является то, что минеральные вещества при варке супов не теряются, так как они переходят в бульон. Витамины группы В и В-каротин сохраняются примерно на 80-85%. Существенны потери витамина С (до 50%), но они компенсируются свежей зеленью, которую добавляют при подаче супа. Супы покрывают до 30% потребности организма в жидкости и обеспечивают необходимую консистенцию пищевой массы в желудке и кишечнике. Супы могут существенно различаться по калорийности - наиболее калорийны солянки, супы с крупами, бобовыми и макаронными изделиями. Энергетическую ценность супов повышают мясо, птица, рыба, сметана, хлеб, пирожки, расстегаи и др. Калорийность жидкой части супа невелика и составляет порядка 1-5 ккал на 100 г бульона.

В связи с тем, что для приготовления супов используется практически все разнообразие пищевых продуктов, их ассортимент весьма широк. Супы классифицируют по следующим признакам.

По температуре подачи.

Супы делят на холодные (температура отпуска не выше 14 °С) и горячие (температура отпуска не ниже 75 °С). Супы на фруктовых отварах (сладкие) можно отпускать как холодными, так и горячими.

По жидкой основе.

Различают супы на бульонах (костном, мясо-костном, рыбном и из птицы), молоке и отварах (грибном, овощном, крупяном) - горячие супы, а также на квасе, кисломолочных продуктах (кефире, простокваше; свекольных отварах, отварах с квасом) - холодные супы.

По способу приготовления.

Супы делятся на заправочные, пюреобразные (или протертые), прозрачные.

Приготовление бульонов

Бульон-отвар, полученный при варке в воде костей, мяса, птицы, рыбы, грибов (грибной отвар). В зависимости от вида используемых продуктов различают бульоны: костные, мясокостные, из птицы, рыбные, грибные. Бульон только из мякоти мяса специально для супов варят очень редко. В бульон из продуктов переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные элементы.

Экстрактивные вещества придают вкус, аромат и цвет бульону. Различают две группы экстрактивных веществ:

- азотистые
- безазотистые.

К азотистым экстрактивным веществам относятся свободные аминокислоты, содержание которых в мышечной ткани крупного и мелкого рогатого скота составляет до 1 % ее массы, дипептиды, производные гуанидина, карбамид, пуриновые основания и др.

Среди аминокислот особую роль играет глугаминовая аминокислота. Растворы ее даже в очень малых концентрациях (0,03%) обладают сильно выраженным мясным вкусом. Натриевую соль глутаминовой кислоты (глугамат натрия) часто используют в качестве вкусовой приправы. Производные гуанидина (креатин, креатинин), которые переходят в бульон, также играют важную роль в формировании мясного вкуса и служат показателями концентрации мясных бульонов.

Пуриновые основания - содержащиеся в мясе конечные продукты белкового обмена. Большое количество их в пище вредно для организма, особенно в пожилом возрасте и при ряде заболеваний. К безазотистым экстрактивным веществам относятся гликоген, глюкоза, фруктоза, инозит, кислоты (молочная, муравьиная, уксусная, масляная) и др.

Все экстрактивные вещества обладают сокогонным действием.

Количество экстрактивных веществ колеблется в зависимости от породы, пола, возраста, степени упитанности животного. Имеют также значение термическое состояние мяса (остывшее, охлажденное, размороженное) и способ его размораживания. На вкусовые качества бульона значительное влияние оказывает количество коллагена, перешедшего в глютин, а также вытапливающийся при варке жир. При варке мяса, птицы, рыбы получают

бульоны, близкие по составу, но различающиеся соотношением отдельных пищевых веществ и органолептическими свойствами. Так, в мясо-костном бульоне содержится больше экстрактивных веществ и минеральных солей, чем в костном, но меньше жира и азотистых веществ, основную массу которых составляет глютин.

Костный бульон

Для его приготовления используют пищевые кости. К пищевым относятся кости:

- говяжьи - суставные головки трубчатых костей, грудные, позвоночные и крестцовые;
- свиные и бараньи - позвоночные, грудные, тазовые, трубчатые и крестцовые.

Из реберных и лопаточных костей говяжьих туш бульоны не приготовляют, их сдают на техническую переработку. Позвоночные кости используют для приготовления соусов.

Позвоночные и плоские кости рубят поперек на части размером 5-6 см, суставные головки разрубают на несколько частей, трубки оставляют целыми. Говяжьи кости молодняка и свиные слегка обжаривают в жарочном шкафу (30-45 мин при температуре 150-200 °С) для улучшения вкуса и внешнего вида бульона. Вытопившийся жир сливают и используют для пассерования овощей.

Подготовленные сырые кости заливают холодной водой, а обжаренные - горячей (70- 90 °С) и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей составляет 3-4 ч, из свиных и бараньих - 2-3 ч. При более длительной варке ухудшаются вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до конца варки добавляют петрушку (корень), подпеченные лук репчатый и морковь, соль. Морковь и лук, нарезанные вдоль на несколько частей, кладут на разогретые чистые сухие сковороды и подпекают до светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Можно также положить в бульон стебли петрушки, сельдерея, укропа, обрезки лука, моркови, белых кореньев. Готовый бульон процеживают.

Костный бульон можно готовить концентрированным. Выход концентрированного бульона составляет 1 л с 1 кг костей. При приготовлении супов такой бульон разводят водой до требуемого объема в соответствии с нормой закладки сырья на одну порцию. Так, при норме 100 т костей следует брать на одну порцию 100 т концентрированного костного бульона.

При варке в костный бульон переходит глютин (он составляет 77% сухого остатка бульона), незначительная (по сравнению с содержанием в мясе) часть минеральных веществ и жир. Большая часть жира собирается на поверхности и механически удаляется, однако некоторая часть его эмульгируется, распределяясь в бульоне. Эмульгированный жир придает бульону мутность и ухудшает его органолептические показатели. Экстрактивных веществ в костном бульоне практически нет.

Мясо-костный бульон

Готовят его так же, как бульон костный, но за 2-3 ч до окончания варки кладут куски мяса массой 1,5-2 кг. Это обеспечивает более высокие вкусовые качества не только бульона, но и мяса. Кроме того, бульон получается более прозрачным. Для приготовления бульона используют говядину (лопаточную, подлопаточную части, грудинку, покромку у туш 1-й категории упитанности), телятину (грудинку), баранину (лопатку, грудинку), свинину (лопатку, шею, грудинку). Сроки варки говядины - 2,0-2,5 ч, баранины и свинины - 1,5-2 ч.

В конце варки готовое мясо вынимают, бульон процеживают.

Пищевая ценность мясо-костного (мясного) бульона в значительной мере определяется видом крупнокускового полуфабриката, взятого для варки. Так, бульоны из тазобедренной части говядины содержат больше экстрактивных веществ и меньше белковых по сравнению с бульонами из грудинки. Они прозрачны, отличаются наилучшими вкусом и ароматом, обладают сильным сокогонным действием. Бульоны из грудинки несколько мутноваты, содержат большое количество белковых веществ (глютина), образующих в бульонах коллоидный раствор и придающих так называемую наваристость, а также вытопившегося жира.

Бульон из птицы

Для его приготовления используют кости, субпродукты (сердце, желудки, шеи, головы, ноги, крылья, кожу, шеи), целые тушки птицы. Кости мелко рубят, тушки заправляют, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении 1-2 ч. В процессе варки снимают пену и жир. За 30-40 мин до готовности бульона в него добавляют петрушку (корень), морковь и лук репчатый. Готовый бульон процеживают.

Если для приготовления бульона используют одновременно кости, субпродукты, целые тушки, то сначала варят кости и субпродукты, а затем кладут целые тушки в соответствии со сроками их варки.

Рыбный бульон

Для его приготовления используют рыбу и рыбные пищевые отходы (головы, плавники, кожу, хвосты, кости). Крупные головы и позвоночные кости разрубают на части. Предварительно из головы удаляют жабры, а из крупных голов - и глаза.

Подготовленные пищевые отходы заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают образующуюся на поверхности бульона пену, добавляют петрушку (корень) и лук репчатый и варят при слабом кипении 40-50 мин. Готовый бульон процеживают. При варке бульона из голов рыб семейства осетровых через час после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть,

а хрящи продолжают варить до размягчения 1-1,5 ч. Готовый бульон процеживают. Из пищевых рыбных отходов можно варить концентрированный бульон с выходом 1 л с 1 кг сырья.

При варке рыбного бульона в воду также переходят экстрактивные, минеральные и азотистые вещества. Общее количество растворимых веществ, переходящих из рыбы в бульон, составляет 1,5-2% ее массы. В рыбных бульонах меньше чем в мясных глутаминовой кислоты, пуриновых оснований, дипептидов. Особенностью рыбных бульонов является содержание значительного количества аминов, особенно в бульонах из морских рыб, и метилгуанидина - сильного основания, в больших концентрациях оказывающего токсическое действие на живые организмы. Азотистые вещества рыбы в бульоне представлены в основном глютином: количество эмульгированного жира незначительно. Минеральный состав бульона во многом зависит от вида рыбы.

По органолептическим показателям лучшие по качеству бульоны получаются из свежевыловленной пресноводной рыбы (окуня, судака, ерша и др.), а также из рыбы осетровых и лососевых пород. Не рекомендуется варить карпа, леща, сазана, воблу, так как бульон из них имеет горьковатый вкус.

Грибной отвар

Приготовляют из свежих или сушеных грибов. Сушеные грибы заливают водой и оставляют в ней на 10-15 мин, а затем промывают несколько раз, меняя воду. Тщательно промытые сушеные грибы заливают холодной водой (7 л на 1 кг грибов), оставляют на 3-4 ч для набухания. Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, сливая ее не до конца (на дне может быть песок), и варят до мягкости 1,5-2 ч. Готовый отвар процеживают. Сваренные грибы промывают для удаления остатков песка, после чего шинкуют, или рубят, или пропускают через мясорубку и кладут в суп за 5-10 мин до окончания варки.

Для приготовления заправочных супов на предприятиях-доготовочных допускается использовать полуфабрикаты бульона костного концентрированного и бульона с желатином, выпускаемые специализированными цехами или заготовочными предприятиями.

Бульон костный концентрированный из костей говядины (костей говядины и свинины) готовят в соответствии с ТУ 28-24-84. Технология его получения практически идентична традиционной технологии. Для получения 100 кг готового бульона берут 190 кг костей. Готовый бульон разливают в функциональные емкости и интенсивно охлаждают. Охлажденный бульон имеет желеобразную консистенцию. Срок хранения его 48 ч при температуре 4-8 °С. На предприятиях-доготовочных концентрированные бульоны при приготовлении заправочных супов предварительно разводят в кипящей воде в соотношении 1:3.

Бульоны с желатином (куриный и мясной) готовят в соответствии с ТУ 28-25-84. В готовый куриный (мясной) бульон, полученный при отваривании кур (мяса) для доготовочных предприятий вводят набухший желатин (1 % от массы бульона) и кипятят 3 мин. Затем бульон разливают в функциональные емкости, интенсивно охлаждают и хранят: мясной - не более 48 ч, куриный - не более 24 ч при температуре 4-8 °С. На предприятиях-доготовочных, бульон куриный с желатином используют для приготовления заправочных супов и соусов без разведения. Бульон мясной с желатином предварительно разводят в кипящей воде в соотношении 1:1.

При приготовлении супов можно использовать также бульонные кубики и порошки. Промышленность вырабатывает бульонные кубики мясные, куриные и грибные. Порошки готовят путем упаривания костного концентрированного бульона (выход сухого остатка составляет примерно 6%). Сухой остаток смешивают с солью, измельченными сухими кореньями и зеленью. При использовании бульонных кубиков и порошков супы варят на воде без соли. Кубики или порошок предварительно растворяют в небольшом количестве горячей воды, вводят в готовый суп за 15-20 мин до отпуска.

Подготовка плотной части (гарниров) супов

Все первые блюда состоят из двух частей: жидкой основы и плотной составной - гарнира. Жидкой основой являются бульоны, отвары из круп, овощей, фруктов, а также квас, молоко и молочные напитки, к которым относятся кефир, йогурт и простокваша. В качестве гарнира в первые блюда используют разнообразные продукты: крупы, овощи, грибы, бобовые и макаронные изделия, яйца, рыбу, мясо, птицу, дичь и др. Плотная часть супа содержит основные питательные вещества, к которым относятся: жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Калорийность гарнира повышает пищевую ценность многих супов.

Обработка овощей

Овощи подвергают калибровке, сортировке, очистке и дочистке. Подготовленные овощи тщательно моют в холодной воде. Овощные полуфабрикаты, особенно картофель, нельзя долгое время держать в воде, что приводит к снижению их питательной ценности. Но перебранную зелень (щавель, шпинат, салат и другую) выдерживают в холодной воде не менее 30-40 мин для полного удаления с листьев песка и пыли. Листья должны свободно плавать в воде для особенно тщательного удаления песка, поэтому на 1 кг зелени рекомендуется брать не менее 5-6 л воды.

Капустные овощи освобождают от загрязненных и испорченных листьев, зачищают, после чего кочаны моют в холодной воде. Поврежденные червями кочаны белокочанной или цветной капусты нарезают на дольки. Затем их погружают на 20-30 мин в холодную соленую воду из расчета: на 1 л воды 20-

25 т соли. В результате гусеницы и черви всплывают на поверхность жидкости. Но часть их часто остается в капусте. Поэтому для полного удаления вредителей необходимо тщательно просмотреть дольки белокочанной или савойской капусты и отдельных кочешков или групп кочешков цветной капусты.

Отдельные сорта белокочанной капусты, имеющие горечь, после нарезки погружают на 2-3 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг и обливают холодной водой, дают ей стечь и закладывают в суп.

Нарезают овощи для супов так, чтобы форма их соответствовала другим составным частям гарнира, входящего в первое блюдо. В крупяные супы овощи нарезают кубиками, размер которых 2-3 мм, в супы с макаронными изделиями, имеющими удлиненную форму (лапша, макароны, вермишель), - соломкой.

Свежую белокочанную или савойскую капусту для щей и супов нарезают дольками, квадратами, шашками или соломкой, а остальные овощи - соответственно нарезанной капусте - ломтиками, кубиками, мелкой крошкой. Если капуста нарезана квадратами, то остальным овощам нарезают кружочками или ломтиками, а если капуста нашинкована, то отдельные овощи (морковь, свекла, лук репчатый и др.) должны быть нарезаны в форме соломки.

В кулинарии есть правило измельчения овощей, когда нарезанные на кусочки одинакового размера, толщины и формы, они красиво выглядят и почти одновременно достигают полной готовности при соответствующей последовательности их закладки в блюдо.

Шпинат, салат и другую зелень для сохранения витамина С следует измельчать непосредственно перед тепловой обработкой и закладывать в кипящий бульон, учитывая длительность варки каждого вида овощей всего и блюда в целом.

Пассерование овощей и муки

Пассерование - это один из способов непродолжительного размягчения лука, кореньев, муки, сопровождаемых изменением цвета (мука) или без изменения (лук и коренья).

Пассерование овощей и томата. Репчатый лук, морковь, репу следует вводить в заправочные супы пассерованными, а петрушку, сельдерей, пастернак можно положить в суп сырыми за 15-20 мин до окончания его варки. Для диетического питания их рекомендуется добавлять в суп сырыми или слегка припущенными с жиром в закрытой посуде.

При пассеровании овощей жир ароматизируется, поглощая и прочно удерживая содержащиеся в овощах ароматические вещества. В жире растворяются красящие вещества овощей, например, каротин моркови, вследствие чего жир, сохраняя прозрачность, приобретает красивый оттенок от желтого до оранжевого. Пассерованные овощи и блестки окрашенного жира на поверхности улучшают вкус, аромат и внешний вид супа. Растворение

в жире каротина важно еще и по другой причине: каротин является провитамином А, и, растворяясь в супе, он лучше усваивается организмом.

Чем мельче и тоньше нарезаны коренья, особенно морковь, репчатый лук, тем легче при пассеровании извлекаются из них жиром ароматические и красящие вещества.

Процесс пассерования производится: нарезанные овощи одного вида складывают в сотейник, противень или другую посуду слоем, не превышающим 3-4 см, добавляют жир (15-20% от веса кореньев) и пассеруют на плите вначале при температуре 150-160°. Потом на более слабом огне, помешивая и следя за тем, чтобы кусочки кореньев или лука обволакивались жиром. Перед окончанием пассерования кореньев и лука (их можно объединить за 3-5 мин до окончания пассерования) к ним прибавляют томат-пюре, что придает жиру еще более интенсивную окраску. Готовые пассерованные коренья приобретают сильный, приятный запах.

При одновременном пассеровании лука, кореньев и томата-пюре сначала пассеруют лук (2-3 мин), затем коренья (6-8 мин), а после них томат-пюре, и продолжают пассерование еще 5-6 мин.

Нельзя класть томат-пюре в сырые овощи, так как они не приобретут вкуса и аромата пассерованных овощей, кроме того, от кислоты сырые овощи делаются жесткими, что удлиняет срок их пассерования.

При обработке большого количества овощей лук и томат-пюре пассеруют отдельно от корнеплодов.

При пассеровании томата-пюре жир соединяют с томатом и, помешивая, нагревают смесь 15-20 мин. За это время жир интенсивно окрашивается, становится прозрачным, из томата-пюре испаряется часть влаги, и он приобретает более густую консистенцию, и цвет становится насыщенным.

Для некоторых супов, например, для горохового, лук пассеруют отдельно от других овощей до получения слабого колера.

При пассеровании овощей может быть использован любой пищевой жир: топленое и сливочное масло; маргарин; говяжье, баранье, свиное сало; костный, куриный, гусиный жир и растительное масло. Коренья и лук для мясных заправочных супов рекомендуется пассеровать на жире, снятом с мясного бульона.

Если супы готовят со сливочным маслом, то для пассерования овощей берется не более 10% жира от веса нашинкованных овощей, а остальное масло кладется в тарелку при отпуске супа. В тех случаях, когда супы приготовляют с салом или растительным маслом, овощи пассеруют со всем количеством полагающегося жира, чтобы весь он окрасился и ароматизировался.

Для приготовления вегетарианских и рыбных заправочных супов используют растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.

Пассерование муки. Для приготовления белого соуса для заправочных и пюреобразных супов пшеничную муку пассеруют, чтобы устранить неприятный запах сырой муки и свойственную ей клейкость.

Наилучший способ пассерования муки - это прожаривание муки без жира. Просеянную муку насыпают на чугунную сковороду с толстым дном и нагревают на плите или в жарочном шкафу до температуры 120°, муку помешивают, чтобы она равномерно прогревалась и не подгорала, оставаясь белой или слегка желтоватого оттенка, без всяких запахов. Во время прогревания мука подсушивается и удаляются вещества, придающие ей специфические привкус и запах.

Правильно спассерованная мука получается рассыпчатой, состоящей из отдельных крупинок. Если встречаются комочки, то муку просеивают через сито, а комочки разминают. Таким способом муку можно готовить на несколько дней.

При заправке супа сухую пассеровку разводят холодным бульоном или овощным отваром и вливают в кипящий суп или же из сухой пассеровки приготовляют белый соус, который также используют для заправки супов. Разведенную в холодном бульоне пассеровку соединяют с небольшим количеством горячего бульона и, помешивая, проваривают в течение 5-6 мин, после чего белый соус присоединяют к заправочному супу.

Подготовка плотной части (гарниров) к прозрачным супам

Фрикадельки из мяса

Слегка обжаривают мелко нарезанный репчатый лук. Промывают кусок мякоти говядины, нарезают кусками и пропускают 2 раза через мясорубку вместе с обжаренным луком. Заправляют фарш яйцом, солью, молотым перцем, вливают немного холодной воды, кладут размягченное сливочное масло и хорошо растирают всю массу деревянной ложкой. Из готового фарша готовят некрупные шарики.

Фрикадельки из рыбы

Филе рыбы с кожей нарезают на куски и вместе с луком пропускают через мясорубку. Затем добавляют размоченный хлеб без корки, яйца, перец, соль, воду или бульон, и все хорошо перемешивают. Из полученной массы формируют шарики, и припускают их в бульоне до готовности.

Фрикадельки из булки для белых супов

Половину молотых сухарей замачивают в молоке. Жир взбивают с желтком, добавляют замоченные сухари, взбитый белок и остальные молотые сухари. Маленькими фрикадельками из этой массы заправляют белые супы, супы из птицы, телятины и овощные.

Фрикадельки из картофеля

Жир взбивают с яйцом, солью, добавляют протертый картофель, муку и манную крупу. Фрикадельки опускают в кипящий суп или, поджарив их предварительно на жире, кладут в готовый суп.

Фрикадельки из риса

Рисовую кашу пропускают через мясорубку, отдельно взбивают яйцо с солью. Смешивают все вместе. Прибавив молотые сухари, доводят массу до нужной густоты. Эти фрикадельки хороши к белым, мясным или овощным супам.

Лапша домашняя

Муку просеивают в миску, делают в ней углубление, вбивают в него яйца, замешивают тесто, тонко раскатывают и кладут на посыпанную мукой салфетку для подсыхания. Затем тесто снова ставят на доску, скатывают в рулет и тонко нарезают.

Клецки

Для приготовления клецек в кастрюлю с молоком или бульоном кладут масло, соль и доводят до кипения, затем всыпают предварительно просеянную муку и хорошо вымешивают, не снимая с огня. Затем тесто снимают с огня, вводят сырые яйца, и еще раз тщательно вымешивают, после чего тесто с помощью двух ложек разделывают на клецки.

Заварное тесто для клецек: в кастрюлю влить 1/3 стакана бульона, положить 2 столовые ложки масла, соль, вскипятить. Всыпать 1/2 стакана муки или манной крупы, размешать и проварить муку или манную крупу, затем снять кастрюлю с огня, добавить 2 яйца и хорошо перемешать.

Незаварное тесто для клецек: в тарелку влить 1/4 стакана бульона, положить 1/2 ст. л. масла, 1 яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

Картофельное тесто для клецек: 3 картофелины очистить, сварить, протереть горячими, добавить 2 сырых яичных желтка, хорошо перемешать, затем добавить 2 взбитых яичных белка, снова перемешать.

Клецки из сухарей

К взбитому маргарину добавить пряности, а затем постепенно взбитое яйцо и толченые сухари. Если масса рассыпчата, долить немного воды. Через 15 мин сформировать клецки величиной с вишню, положить в кипящую воду и потомить. По желанию в массу можно добавить столовую ложку тертого сыра или нарезанную петрушку.

Клецки из манной крупы

Молоко вскипятить с маргарином и пряностями, всыпать крупу, и размешивать до тех пор, пока на дне кастрюли не образуется гладкий ком. Затем снять с огня, и перемешать массу со взбитым яйцом. Подержать в холодной воде ложку, сформировать ею клецки, потомить их в кипящей соленой воде или бульоне.

Клецки из зелени

В тесто из муки или манной крупы добавить столовую ложку измельченной зелени (петрушка, укроп, лук-резанец или другую).

Рассыпчатые клецки

Молоко вскипятить с маргарином и пряностями, всыпать муку, и размешать до тех пор, пока на дне кастрюли не образуется ком. Снять кастрюлю с огня, добавив в массу взбитое яйцо. Подержать в холодной воде ложку, сформировать ею клецки, опустить их в кипящую воду и выдержать в течение 5 мин.

Клецки с яйцом

Все продукты перемешать и взбить. Смазать внутреннюю поверхность кастрюльки маргарином, влить получившуюся смесь, дать ей загустеть в водяной бане. Можно добавить картофель, потушив его в этой же кастрюле. Массу брать чайной ложкой и опускать в суп.

Галушки из ветчины

Ветчину, лук и петрушку мелко порубить. Масло взбить в пену, смешать с желтками, размягченной в воде и отцеженной булкой, луком, петрушкой и ветчиной, посолить, поперчить. Выложить смесь в форму, смазав ее маслом и посыпав мукой. Выпекать 20 мин в заранее нагретой духовке при умеренной температуре. Нарезать ромбиками или квадратиками и подать с прозрачным бульоном.

Ушки (суповая заправка)

Отварить грибы, замочить булку. Грибы, размягченную булку, лук пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить соль, перец по вкусу. Для приготовления теста муку просеять, положить в миску, сделать в ней углубление, влить в него яйца, замесить крутое тесто. Лапшевое тесто раскатать тонко, нарезать квадратиками размером примерно 5 см. На каждый квадрат положить приготовленную массу фарша, защипать уголки. Положить в готовый бульон. Варить 10 мин на слабом огне.

Виды технологического оборудования, инвентаря и его безопасное использование при приготовлении блюд

Сложную горячую кулинарную продукцию из овощей, круп, мяса, птицы, рыбы готовят в суповом и соусном отделении горячего цеха, который является центральным производственным участком предприятия общественного питания, где осуществляются все приемы тепловой обработки продуктов.

Горячий цех должен быть оснащен современным оборудованием. Подбор оборудования производится в соответствии с примерными нормами оснащенности предприятий общественного питания.

В зависимости от типа предприятия, его мощности и производственной программы в суповом и соусном отделениях могут быть выделены несколько технологических линий. На небольших и средних предприятиях

общественного питания, учитывая незначительный объем выпускаемой ими продукции по срокам ее реализации и ассортименту блюд, целесообразным считается организовывать универсальные рабочие места.

При организации рабочих мест необходимо учитывать выполнение поварами нескольких операций одновременно. Поэтому тепловое оборудование расставляют в такой последовательности, которая обеспечивает удобный переход повара от одной операции к другой.

Для варки небольшого количества продуктов используют наплитные пищеварочные котлы, кастрюли, для жарки продуктов - сковороды, сотейники, функциональные емкости.

Для контролирования технологического процесса приготовления первых и вторых блюд повар должен находиться вблизи теплового оборудования. Поэтому все необходимые компоненты, вспомогательные приборы, инвентарь должны быть в зоне его рабочего места. Для этого параллельно линии теплового оборудования должна располагаться линия вспомогательных операций.

В зависимости от назначения и вида обрабатываемых продуктов оборудование для предприятий общественного питания можно разделить на несколько групп:

- тепловое: электроплиты, аппараты для жарки, грили, аппараты для выпечки, пищеварочные котлы, пароконвектоматы, водонагреватели, жарочные шкафы, фритюрница и др.;
- электромеханическое: машины для обработки овощей, мяса, птицы, рыбы, для приготовления и обработки теста и т.д., холодильное оборудование: морозильные камеры низко- и среднетемпературные, холодильные шкафы и столы, аппараты шоковой заморозки и др.;
- оборудование для раздачи и демонстрации: витрины, прилавки, линии раздачи, а также нейтральное и вспомогательное оборудование.

Пароконвектоматы позволяют быстро готовить те же самые блюда, которые готовятся традиционным способом: на плите, в духовом шкафу, на пару, в гриле, - а также быстро разогревать замороженные продукты и продукты в вакуумной упаковке, готовить продукты с нежной консистенцией, проводить термическую обработку при консервировании. Использование пароконвектоматов весьма выгодно по следующим причинам: значительно сокращаются трудозатраты, так как работать на нем легко может научиться любой человек; снижаются потери веса конечного продукта; требуется меньше исходного сырья, так как практически не используются жиры. Кроме того, блюда, приготовленные в пароконвектомате, вкуснее и полезнее, чем приготовленные традиционным способом.

Посуда и инвентарь для приготовления и отпуска блюд из отварных, припущенных, тушеных и жареных продуктов: наплитные пищеварочные котлы, кастрюли; венчики, вилка поварская со сбрасывателем, горка для специй, держатель для ножей и ложек, доска разделочная, дуршлаги разные,

игла поварская, кастрюли, котлы, лопатки, ножи «поварская тройка», приспособление для процеживания бульонов, противни, сотейники, сковороды, порционные сковородки, кокотницы, кокильницы, шумовки, весы циферблатные или электронные настольные и др.

При работе в горячем цехе работники должны обязательно изучить правила эксплуатации механического и теплового оборудования и получить практический инструктаж у заведующего производством. В местах расположения оборудования необходимо вывесить правила эксплуатации.

Пол в цехе должен быть ровным, без выступов, не скользким. Температура в цехе не должна превышать 26 °С.

Разбор, чистку, смазку любого оборудования можно производить лишь при полной остановке машин и отключении их от источников электроэнергии, пара и газа.

Электрооборудование должно быть заземлено.

Проходы около рабочих мест нельзя загромождать посудой и тарой. Крышки пищеварочных стационарных котлов разрешается открывать лишь через 5 мин после прекращения подачи пара или электроэнергии; перед открыванием поднять клапан-турбинку и убедиться, что нет пара. Крышки у наплитных котлов открывать на себя.

Готовую продукцию весом более 20 кг следует транспортировать на тележках.

При жарке во фритюре изделия следует обсушить и закладывать в жир по направлению от себя.

В цехе обязательно должна находиться аптечка с набором медикаментов.

При несчастных случаях, связанных с потерей трудоспособности, следует составлять акт.

После окончания работы внимательно осматривают: электрооборудование (кроме холодильников) должно быть выключено, газовое оборудование - отключено краном на внутреннем газопроводе, цеха тщательно убраны.

Пользовать только исправными выключателями, розетками, вилками, патронами и другой электроарматурой.

Не оставлять без присмотра включенное оборудование и электроприборы. По окончании работы отключать электрическое освещение (кроме аварийного).

Курить только в специально отведенных и оборудованных местах. Выходы, коридоры, лестницы, тамбуры содержать в чистоте, не загромождая тарой и другими предметами.

Тема1.1. Прозрачные супы: характеристика, ассортимент

К этой группе относятся супы, состоящие из осветленного бульона (прозрачного бульона) и гарниров, которые готовят отдельно. Бульоны для прозрачных супов получают в результате осветления (оттягивания) и насыщения экстрактивными веществами костных бульонов, бульонов из птицы, дичи и рыбы. Благодаря высокому содержанию экстрактивных веществ прозрачные супы обладают сильным сокогонным действием, хорошо возбуждают аппетит. В качестве гарниров к прозрачным бульонам используют различные овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, крупы, а также гренки, пирожки, расстегаи, кулебяки и др.

Хранят прозрачные супы на мармите не более 1-2 ч, при более длительном хранении они мутнеют, ухудшаются их вкус и аромат. При отпуске в тарелку или порционную миску кладут гарнир и наливают бульон или в бульонную чашку наливают бульон, а гарнир - гренки, пирожки, кулебяки, расстегаи - подают отдельно на пирожковой тарелке. Рекомендуемая порция бульона 300-400 г. Ниже приводятся способы приготовления мясного, куриного и рыбного бульона.

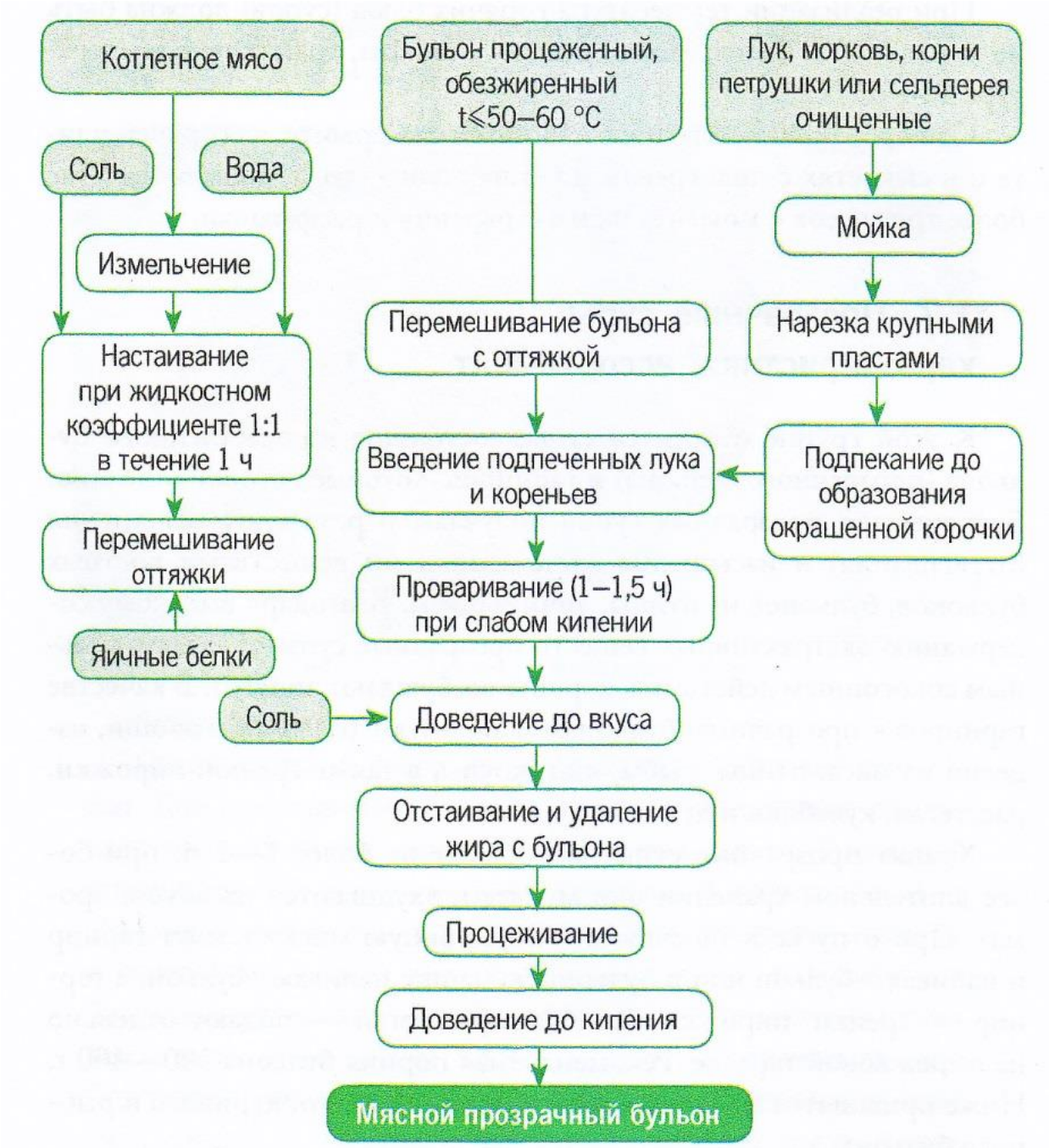
Мясной прозрачный бульон готовится из говяжьих костей, кроме позвоночных, которые придают мутность, варят бульон так же, как для заправочных супов. Готовый бульон процеживают и осветляют оттяжкой.

Разновидностями мясного прозрачного бульона являются бульон-борщок и бульон с сельдереем. Бульон-борщок готовят так же, как мясной прозрачный бульон, но в оттяжку при настаивании добавляют кости свинокопченостей и шинкованную свеклу. Ее предварительно можно обрызнуть уксусом и слегка прогреть. Готовый бульон заправляют по вкусу красным молотым перцем и сахаром. Можно добавить прокипяченное вино - мадеру. Подают в бульонной чашке с острыми гренками (дьябли) или с гренками пай.

Для приготовления бульона с сельдереем в оттяжку при настаивании добавляют шинкованные корни и стебли сельдерея. Отпускают бульон с пирожками, простыми гренками, тостами.

Куриный прозрачный бульон можно приготовить и без осветления. Для этого кур, предназначенных для закусок, вторых блюд, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом нагреве 1,5-2 ч в зависимости от возраста птицы. За 40-60 мин до окончания варки в бульон кладут подпеченные лук и морковь. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения и хранят на мармите.

Если бульон получился мутным, то его осветляют оттяжкой из измельченных костей птицы. Их заливают холодной водой (1-1,5 л на 1 кг костей), добавляют соль и выдерживают в холодильнике 1-2 ч. Слегка взбитый белок соединяют с костями, вводят оттяжку в охлажденный до 50-60 °С бульон, проваривают в течение часа при слабом кипении, затем бульон обезжиривают и процеживают. Так же готовят бульон из индейки.



Технологическая схема приготовления мясного прозрачного бульона

В русской кухне готовят уху двух типов: на неосветленном бульоне (уха ростовская, рыбацкая и др.) и на осветленном (прозрачном) бульоне.

Для приготовления прозрачного бульона варят рыбные пищевые отходы и рыбную мелочь, которую потрошат, удаляют жабры, чешую оставляют. При варке добавляют петрушку, лук. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками. Их слегка взбивают, разводят пятикратным количеством холодного бульона, вливают в оставшийся бульон (температура бульона и оттяжки должна быть не выше 50-60 °С), размешивают и проваривают при слабом кипении 20-30 мин. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения

и отпускают с фрикадельками или расстегаями, лимоном, зеленью петрушки или с куском отварной рыбы (стерляди, судака, налима). Уху из стерляди, судака, налима заправляют ароматизированным окрашенным сливочным маслом. Для этого морковь, измельченную на терке, пассеруют на сливочном масле, которое затем процеживают и добавляют в уху.

Гарниры к прозрачным супам

Гарниры к прозрачным бульонам подают отдельно на пирожковой тарелке или соединяют с бульоном в порционной миске непосредственно перед отпуском.

К первой группе гарниров относятся тосты, различные гренки, профитроли, пирожки, кулебяки, расстегаи. Ко второй группе - гарниры из мучных изделий, крупы, из мясных и рыбных продуктов, яиц, овощей и др. Готовят эти гарниры отдельно. Варить их в бульоне нельзя, так как супы могут помутнеть.

Тосты - пшеничный хлеб без корок, нарезанный ломтиками и обжаренный без жира в тостерах.

Гренки с сыром - батон пшеничного хлеба без корок, нарезанный тонкими ломтиками, посыпанный тертым сыром, сбрызнутый маслом и запеченный на противнях в жарочном шкафу.

Гренки острые (дьябли) - ломтики пшеничного хлеба прямоугольной формы (4 х 6 см с толщиной 0,5 см), обжаренные на масле с обеих сторон и смазанные тертым сыром, томатной пастой, яичными желтками, сливочным маслом и молотым красным перцем.

Профитроли - шарики из заварного теста (выдавливаются из кондитерского мешка), выпеченные при температуре 180-200 °С в течение 30-35 мин.

Также в качестве гарниров могут выступать вермишель, лапша (домашняя и промышленного изготовления), клецки мучные и манные, пельмени, равиоли (мелкие пельмени), рис отварной, рис запеченный (ризотто), рис, запеченный с овощами (гарбюр), яйца, сваренные «в мешочек», яйца, сваренные без скорлупы (пашот), омлет натуральный, блинчики (селестин), овощные гарниры.

Омлеты для прозрачного супа являются одним из основных гарниров. Готовят омлет, кроме натурального (из яиц и молока или бульона), с морковью, шпинатом, томатом, зеленым горошком, каштанами и т.п., а также с дичью, курицей, печенкой и др. Таким образом, омлетами можно разнообразить прозрачные супы не только с вкусовой, но с видовой стороны, приготовляя их одновременно разных цветов, например: красного цвета - из томата, зеленого -из шпината или горошка, белого - из спаржи или цветной капусты, темного - из дичи или печенки и т.д.

Кроме того, входя в состав того или иного гарнира, омлеты вносят разнообразие в прозрачные супы.

Для омлета используются целые яйца, но можно, особенно массовом производстве, готовить омлет из яичных желтков, оставшихся от осветления

прозрачного бульона и других блюд, в состав которых входят белки. В массу, предназначенную для омлета с овощами, кукурузой, дичью, курицей, печенкой и др., можно добавлять немного соуса молочного, белого или красного, в зависимости от основного продукта. В этом случае омлет получается очень вкусным, плотной консистенции и его удобно нарезать на порции.

Смесь для омлета разливают в формы, хорошо смазанные маслом. Варят омлет на мармите при температуре 80-85° или в жарочном шкафу, не допуская кипения воды. В порционных формочках омлет варят 12-15 мин, в формах емкостью 400-500 г - 30-35 мин. Готовый омлет охлаждают до 30°.

При отпуске в тарелку или миску кладут омлет, вынутый из порционной формы или нарезанный на порции (если омлет варят в крупной посуде), и наливают мясной или куриный прозрачный бульон. Для улучшения внешнего вида и обогащения блюда витамином добавляют нарезанные листики сваренного шпината или ошпаренные листики зелени петрушки.

Омлет с морковью. Тонко нарезанную морковь припускают с маслом до готовности, протирают, пюре соединяют со взбитыми яйцами, а затем с молоком, заправляют солью и сахаром по вкусу, разливают в формы и варят, как сказано выше.

Омлет с горошком. Горошек протирают, затем пюре соединяют с бульоном, заправляют по вкусу солью и сахаром, добавляют взбитые яйца и разливают в формы.

Омлет с томатом. Томат-пасту соединяют с бульоном, заправляют по вкусу солью и сахарной пудрой, смешивают со взбитыми яйцами и разливают в формы.

Омлет с цветной капустой. Вареную цветную капусту соединяют с молочным соусом, добавляют молоко или сливки и смешивают со взбитыми яйцами, протирают через сито, заправляют солью и разливают в формы.

Омлет из спаржи. Готовят из головок спаржи так же, как из цветной капусты.

Требования к качеству, сроки хранения и реализации

Прозрачные супы должны иметь прозрачный бульон; куриный - с золотисто-желтым оттенком, говяжий и из дичи - желтый с коричневым оттенком, рыбный - желтый. Аромат бульона должен быть четко выраженным. Лапша и вермишель в супе должны сохранять форму, иметь белый или желтый цвет. Цвет овощей должен быть натуральным (стручки фасоли - зеленые, репа - желтая, морковь - красная, спаржа - белая и т.д.). На поверхности бульона не должно быть блесток жира. Профитроли, гренки и пирожки подают отдельно.

При реализации температура горячих блюд (супов) должна быть не менее 75 °С.

Срок реализации блюд, находящихся на мармите, на горячей плите и в емкостях с подогревом для шведского стола, должен быть не более трех часов с момента их изготовления и расфасовки.

Гарниры в прозрачные супы кладут перед подачей, а некоторые (гренки, профитроли) подают отдельно. Зелень часто подают отдельно на розетке. Так же подают ломтик лимона к солянкам. Сметану кладут в суп при отпуске или подают в соуснике.

Тема1.2. Супы-пюре, супы-кремы. Особенности приготовления и отпуска

Супы-пюре отличаются тем, что для их приготовления продукты после тепловой обработки протирают, поэтому они имеют однородную и нежную консистенцию.

Эти супы широко используют в детском и лечебном питании. В ресторанах их обычно включают в меню обедов для зарубежных туристов из западноевропейских стран.

В группу пюреобразных (протертых) супов входят:

- супы-пюре, заправленные белым соусом;
- супы-кремы, заправленные молочным соусом;
- супы-биски, приготовленные из ракообразных.

Протертые супы готовят из овощей, круп, бобовых, из птицы, дичи, говядины, грибов.

Продукты, предназначенные для этих супов, подвергают различным видам тепловой обработки (в зависимости от вида продукта) - варке, припусканию, жарке (печень), тушению, затем их измельчают в протирочной машине (миксере, процессоре и др.). Трудно измельчаемые продукты предварительно пропускают через мясорубку, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для того, чтобы измельченные частицы их были равномерно распределены по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно. В супы-пюре из круп белый соус не вводят, так как содержащийся в крупах крахмал при варке клейстеризуется и придает супу необходимую вязкость. Иногда белый соус в супах-пюре из овощей, мясных продуктов заменяют отваром риса (шлем) или перловой крупы.

С целью повышения пищевой ценности и улучшения вкуса супыпюре заправляют яично-молочной смесью. Исключение составляют супы-пюре из бобовых. Во все супы добавляют сливочное масло. Вместо яично-молочной смеси (льезона) можно использовать горячее молоко или сливки.

Протертые супы готовят вегетарианскими, на костном бульоне, на отварах и бульонах, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или смеси молока и воды.

Готовые супы хранят до отпуска на водяной бане или плите при температуре не выше 70 °С, иначе может свернуться белок яиц.

При отпуске в супы-пюре можно положить в качестве гарнира часть непротертых продуктов (зеленый горошек, например, нарезанное соломкой филе птицы, отварной рис в суп-пюре из моркови и т.д.). Ко всем супам можно отдельно подать гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками и подсушенного, кукурузные или пшеничные хлопья, пирожки.

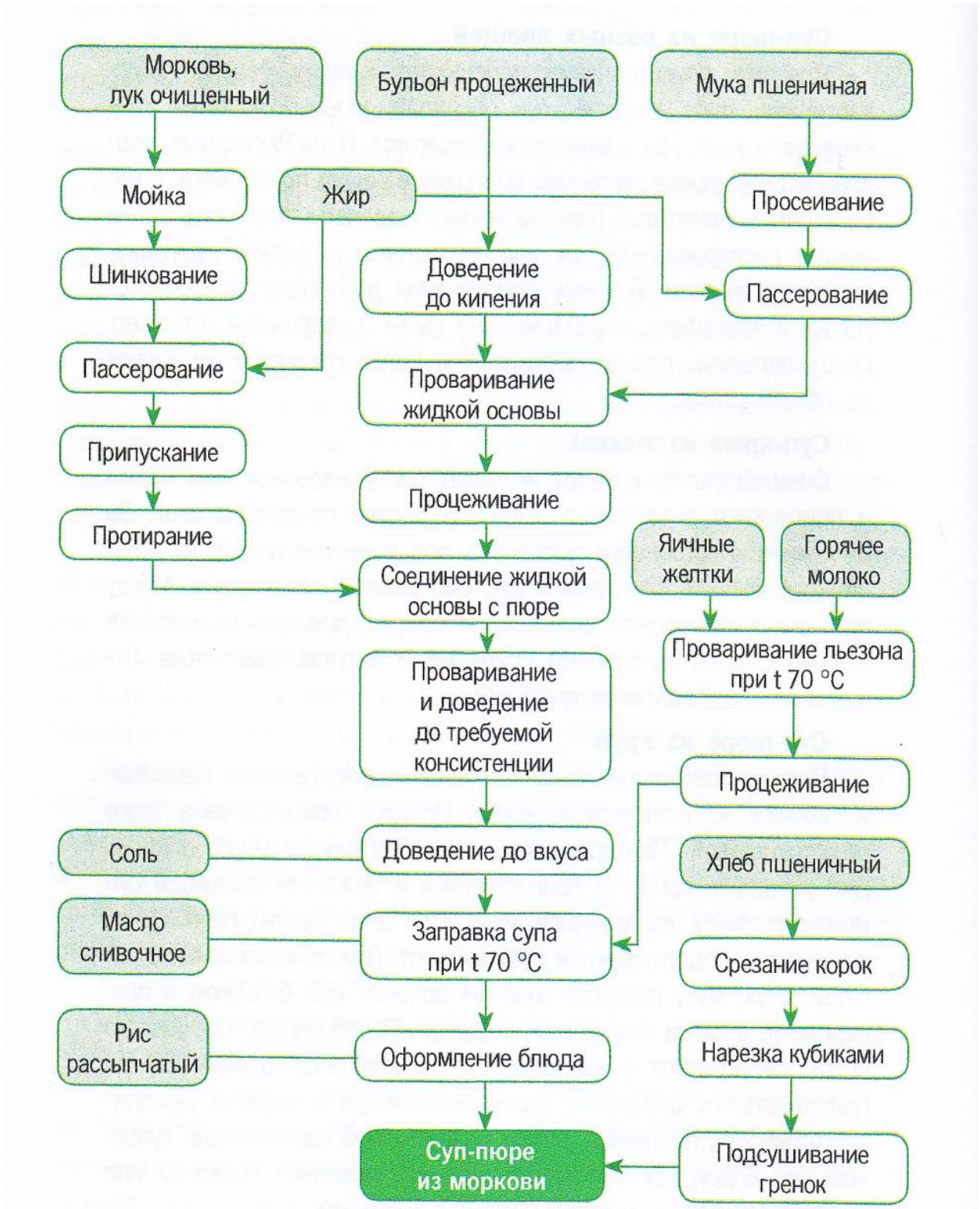
К данной группе супов относятся:

- суп-пюре из моркови или репы;
- суп-пюре из картофеля.

Морковь, лук, петрушку шинкуют, пассеруют на сливочном масле. Картофель заливают горячей водой или бульоном, варят до полуготовности, затем кладут пассерованные коренья, лук и варят до готовности. Готовые овощи протирают вместе с отваром, соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и проваривают. Суп заправляют льезоном или горячим молоком и сливочным маслом. При отпуске можно положить в тарелку пассерованный лук-порей. Отдельно подают гренки.

Суп-пюре из разных овощей

Для его приготовления используют капусту белокочанную, картофель, репу, морковь, лук репчатый, зеленый горошек консервированный. Лук шинкуют и пассеруют. Нашинкованные морковь и репу (предварительно бланшированную) припускают с небольшим количеством бульона и масла до полуготовности, затем вводят пассерованный лук, нашинкованную капусту и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек и картофель, нарезанный на части и сваренный отдельно. Подготовленные овощи протирают и далее готовят и отпускают по общей схеме.



Технологическая схема приготовления супа-пюре из моркови

Суп-крем из тыквы

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и припускают в молоке в закрытой посуде на слабом огне. За 5-7 мин до готовности добавляют подсушенные гренки из пшеничного хлеба (2/3 нормы, предусмотренной

рецептурой). Массу протирают, добавляют оставшееся молоко, доводят до кипения и, сняв с огня, заправляют сливками и маслом сливочным. Отпускают с оставшимися гренками.

Суп-пюре из круп

Для его приготовления используют рисовую, овсяную, перловую и пшеничную (полтавскую) крупу. Процесс приготовления этого супа трудоемкий. При протирании крупы получается много отходов. Для ускорения процесса приготовления и экономии продуктов суп можно готовить из крупяной муки. Для этого крупы перебирают, промывают, подсушивают и размалывают. Для приготовления супапюре такую муку разводят горячим молоком или бульоном и проваривают, а затем заправляют льезоном. Перебранную и промытую крупу закладывают в кипящий бульон или воду, отваривают до полуготовности, добавляют пассерованные лук и коренья, доводят до готовности, протирают, разводят до нужной консистенции бульоном или водой, доводят до кипения и заправляют льезоном или горячим молоком с маслом. Подают с гренками.

Суп-пюре из бобовых

Предварительно замоченные бобовые варят без соли до размягчения, добавляют пассерованные лук и коренья, доводят до готовности, протирают, соединяют с белым соусом, доводят до нужной консистенции бульоном, кладут соль и кипятят. Льезон в этот суп не вводят. Суп можно варить и отпускать с копченой свиной грудинкой или корейкой. Бульон после отваривания копченостей добавляют в суп.

Суп-пюре из птицы

Заправленные тушки птицы варят до готовности. При варке кладут морковь, петрушку, лук. У сваренной птицы отделяют мякоть от костей, нарезают ее на кусочки и пропускают через мясорубку с частой решеткой, затем протирают. Протертую массу соединяют с белым соусом, доводят до нужной консистенции бульоном, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном. При отпуске в тарелку кладут филе птицы, нарезанное соломкой, отдельно подают гренки.

Суп-пюре из печени

Печень, нарезанную кусочками, слегка обжаривают вместе с морковью и луком, затем тушат до готовности в небольшом количестве бульона и протирают. Протертую массу соединяют с белым соусом, разводят до нужной консистенции бульоном, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом. Отпускают с гренками.

Крем-суп из шампиньонов

В кастрюлю кладут картофель, морковь и половину необходимого по рецептуре лука, варят на среднем нагреве. В сковороде пассеруют лук и грибы, добавляют соль. Когда овощи сварятся, кладут их в блендер, наливают немного бульона, а затем кладут пассерованные грибы с луком. Все это

хорошо измельчают блендером так, чтобы не оставалось никаких кусочков. Когда все измельчится - суп перекладывают в тарелку, защипывают сливочным маслом, оформляют зеленью и ломтиком гриба и подают.

Супы-биски

Готовят биски из раков, креветок, омаров (лобстеров) или крабов. Для приготовления биска из раков предварительно отваривают раков, отделяют шейки, клешни и очищают их. У панцирей отламывают ножки и удаляют внутренности. В пассерованные на сливочном масле лук, морковь, сельдерей добавляют панцири и очистки от шейки и клешней, вливают коньяк и фломбируют. Затем вливают рыбный бульон, добавляют рис, очищенные шейки, белое вино, пучок пряной зелени и варят до размягчения риса. Подготовленную массу измельчают блендером, протирают через сито, доводят до кипения и заправляют лимонным соком, сливками и маслом. Аналогично готовят биски из других ракообразных.

Требования к качеству, сроки хранения и реализации

Пюреобразные супы должны представлять собой однородную массу без заварившейся муки и кусочков непротертых овощей. В некоторые виды супов овощи и крупы кладут непротертыми. Цвет супа - белый или соответствующий основному продукту. Суп не должен иметь вкуса сырой муки.

При реализации температура горячих блюд (супов) должна быть не менее 75 °С. Супы, заправленные льезоном, хранят при температуре 60-65 °С.

Срок реализации блюд, находящихся на мармите, на горячей плите и в емкостях с подогревом для шведского стола, должен быть не более трех часов с момента их изготовления и расфасовки.

Тема1.3 Технология приготовления национальных супов

Национальная кухня характеризуется особенностями климата и ресурсов и калорийной потребностью организма людей, проживающих в данной местности. При наличии соответствующих ресурсов, национальные блюда могут также стать довольно прибыльной отраслью в пищевой промышленности и приносить известность ресторанам, в которых эти блюда подаются.

Блюда, как и в русской кухне, готовят на мясном, рыбном бульоне, овощном и крупяном отваре, на молоке и кисломолочных продуктах.

Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Жира для пассерования берут 10-15% массы овощей. Температура его не должна превышать 110 °С.

Овощи рекомендуется пассеровать порознь. В небольших количествах их можно пассеровать в одной посуде, причем сначала в течение 5 мин пассеруют лук, затем добавляют морковь и прогревают их вместе еще 15 мин. При

пассеровании овощи доводят до полуготовности. Закладывают их в суп за 10-15 мин до окончания варки.

Томатное пюре пассеруют на жире отдельно 15-20 мин или добавляют к овощам перед окончанием их пассерования.

Петрушку, сельдерей, пастернак кладут в суп сырыми, за 20- 25 мин до окончания варки. Обработанные стручки сладкого перца мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде.

Во многие супы (кроме картофельных, с крупами и макаронными изделиями) вводят пшеничную муку. Ее пассеруют без жира до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона или воды, процеживают и вводят в суп за 5-1 О мин до окончания варки. Мучная пассеровка придает супам нужную консистенцию и является стабилизатором витамина С.

Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно разваривaются и с парами улетучиваются ароматические вещества.

Пряности (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5-7 мин до его готовности. Избыток соли и пряностей ухудшает вкусовые и ароматические качества супа. На порцию (500 г) используют соли 3-5 г, перца горошком - 0,05, лаврового листа - 0,02 г.

Сваренные супы оставляют без кипения на 10-15 мин для того, чтобы они настоялись, жир всплыл на поверхность и стал более прозрачным, а суп - ароматным.

Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске. Вначале кладут прогретые в бульоне кусочки мяса, птицы, рыбы, наливают суп, посыпают мелко нарезанной зеленью (2-3 г на порцию). Если супы отпускают со сметаной, то ее кладут в тарелку с супом или подают в соуснике отдельно.

Для приготовления блюда **«Суп весенний»** (датское блюдо) цветную капусту, зеленый лук, сельдерей, морковь мелко режут и кладут в посуду, добавляют зеленый горошек, немного бульона и припускают до готовности. Шпинат мелко нарезают и припускают. Готовят белый соус. В кипящий куриный бульон кладут припущенные овощи, шпинат, добавляют белый соус и проваривают. Перед подачей заправляют льезоном при температуре 75-80° (яичные желтки соединяют со сливками) и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Для приготовления **«Суп, готовящийся по вторникам»** (шведское) пастернак, репу, репчатый лук мелко нарезают и пассеруют в масле. Затем овощи закладывают в бульон, добавляют рис и варят 30-40 мин. В конце варки кладут специи, вливают горячее молоко и перемешивают.

Для приготовления **«Суп из соленой свинины»** (шведское блюдо) тушеный горох замачивают на сутки в холодной воде. Затем горох варят с соленой свининой, шпиком и головкой репчатого лука, воткнув в нее одну гвоздику, и измельченным на терке мускатным орехом. Варят около 3 ч на слабом огне.

Лук удаляют. По мере готовности мясо и шпик вынимают, нарезают кусочками и при подаче кладут в суп. Отдельно подают горчицу.

Для приготовления **«Суп из говяжьих хвостов»** (немецкое блюдо) разрезанные по суставам говяжьи хвосты ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде. Затем обжаривают хвосты на сале или сливочном масле с добавлением мелко нарезанных моркови, петрушки и лука. Когда хвосты и коренья поджарятся, все заливают бульоном и варят 3-4 ч при слабом кипении и откидывают на дуршлаг. Готовый бульон обезжиривают и осветляют, тщательно процеживают, добавляют прокипяченное вино, специи и заправляют картофельным крахмалом. Мясо хвостов отделяют от костей, добавляют отваренные, нарезанные кубиками морковь и репу, заливают бульоном, доводят до кипения и перед подачей посыпают зеленью.

Для приготовления блюда **«Похлебка с кукурузой»** (финское блюдо) растапливают масло в кастрюле на среднем огне. Пассеруют лук и чеснок. Добавляют картофель, морковь, укроп, заливают водой, доводят до кипения, накрывают крышкой и оставляют на 20 мин на малом огне. Добавляют нарезанное на куски филе рыбы, кукурузу, сливки и тертый сыр, соль, перец. Доводят до кипения и готовят еще 10 мин на медленном огне. Подается с зеленью.

Для приготовления блюда **«Суп-пюре гороховый с гренками»** (немецкое блюдо) вареный горох протирают через сито вместе с отваром. Из пассерованной муки и бульона приготавливают белый соус, соединяют с протертым горохом, кипятят и процеживают через сито. Затем суп заправляют пассерованными мелко нарезанными кореньями с добавлением свиных шкварок. Подают со свининой в бульонных чашках. Гренки, нарезанные кубиками и поджаренные на сливочном масле, подают отдельно.

Для приготовления блюда **«Суп-пюре из томатов с рисом»** (немецкое блюдо) свежие помидоры разрезают, варят, протирают (готовят так же, как и суп-пюре из гороха). Затем заправляют пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дают прокипеть. Перед подачей в суп кладут отварной рассыпчатый рис и сметану. Гренки, поджаренные на масле, подают отдельно.

В элементы оформления супов входят: соблюдение установленной формы нарезки продуктов, красивая окраска жира, равномерно расположенный гарнир, а также зелень, которая придает блюду красивый внешний вид и улучшает его аромат.

Борщ с уткой (украинское блюдо)

В мясном бульоне варят говяжью грудинку (примерно на половину ее готовности), овощи нарезают соломкой. Свеклу, коренья (петрушка, сельдерей) и лук вместе пассеруют с жиром, снятым с бульона.

В процеженный бульон кладут капусту, пассерованные овощи, слегка обжаренную утку, говяжью грудинку для доваривания, сушеные грибы, предварительно размоченные и нарезанные, специи, «букет» с добавлением майорана и гвоздики и варят борщ до готовности.

Готовые мясные продукты вынимают из борща, «букет» удаляют.

Борщ заправляют сметаной, свекольным настоем и по вкусу солью, сахаром.

Отпускают борщ с куском грудинки, утки, слегка обжаренной сосиской и добавляют зелень.

Борщ с ушками (украинское блюдо)

Для ушков: из гречневой муки, яиц и воды делают тесто, раскатывают жгутиком толщиной 2 см и нарезают брусочками по 2 см. Ушки отваривают в бульоне.

В бульон кладут шинкованную капусту, после 10-15-минутной варки - картофель, нарезанный брусочками или дольками, а через 5-6 мин - подготовленную свеклу и коренья. Одновременно кладут болгарский перец, специи, белый соус, добавляют ушки и варят до готовности.

Отпускают борщ со сметаной и зеленью.

Борщ белорусский

Кости ветчинные варят в мясном бульоне, предназначенном для борща. Свеклу варят отдельно в кожице. В остальном готовить борщ по традиционной технологии. Готовый борщ доводят до вкуса.

Отпускают борщ с куском вареного мяса, сосиской, сметаной и зеленью.

Огуречник (украинское блюдо)

Из костей и сердца варят бульон. Коренья, нарезанные дольками или брусочками, и шинкованный лук пассеруют с жиром. В горячий бульон кладут картофель, коренья, специи, а через 10-20 мин варки нарезанные огурцы, вареное сердце кусочками (в форме брусочков), белый соус, шпинат или салат и варят до готовности. Огуречник заправляют по вкусу.

Отпускают со сметаной и зеленью.

Чихиртма (грузинское блюдо)

Варят бульон из курицы или из баранины. Репчатый лук рубленый пассеруют с жиром, перед окончанием пассерования добавляют муку и вместе пассеруют около минуты, затем соединяют с процеженным бульоном и варят 10-15 мин.

Готовый суп заправляют льезоном (на 1 желток 100 г бульона, 10 г уксуса и немного настойки шафрана) и проваривают при 80-850 до загустения. После соединения с льезоном суп не кипятят.

Отпускают суп с 2-3 кусочками вареной курицы или баранины и зеленью.

Острый хайнаньский суп из баранины с лапшой

Срезают с баранины жир. Мясо нарезают крупными продолговатыми кусками. Очищают и крупно нарезают имбирь и чеснок. Вливают в большую кастрюлю воду, кладут бадьян, чеснок и имбирь, доводят до кипения, варят 5 мин. Затем кладут мясо. Доводят на сильном огне до кипения, снижают огонь до слабого, снимают всю пену, добавляют соль. Варят до мягкости мяса, примерно 50 мин.

Жир, срезанный с баранины, нарезают помельче, кладут в вок или в большую сковороду и вытапливают (шкварки не понадобятся). Всыпают молотый чили в мисочку, заливают топленым бараньим жиром, солят, перемешивают и охлаждают.

Лапшу варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (не переварить!). Затем откидывают на дуршлаг и промывают кипятком.

Мясо вынимают из бульона, нарезают тонкими широкими лепестками. Мелко нарезают зеленый лук и кинзу.

Раскладывают лапшу по глубоким широким мискам, сверху кладут лепестки мяса, посыпают рубленой зеленью, заливают кипящим бульоном, приправляют острым бараньим жиром. Подают сразу после приготовления.

Суп овощной мавританский

Коренья и лук шинкуют соломкой и пассеруют с жиром. Цветную капусту делят на отдельные кочешки, стручки фасоли шинкуют, стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезают наискось на 2-3 части, картофель нарезают брусочками или дольками, помидоры - дольками.

В кипящий бульон кладут пассерованные коренья, а после вторичного закипания - остальные овощи и картофель в определенной последовательности (по мере готовности), варят 15-20 мин. За 5-6 мин до окончания варки кладут помидоры и доводят суп до вкуса.

При отпуске овощной суп посыпают укропом или зеленью. В вегетарианский овощной суп, кроме того, добавляют сметану или подают ее отдельно в соуснике.

Чорба (молдавское блюдо)

Коренья, нарезанные соломкой, слегка пассеруют с жиром, добавляют к ним уксус. В процеженный куриный бульон кладут картофель, нарезанный брусочками, а через 5-6 мин - пассерованные коренья и муку, разведенную бульоном. Суп заправляют по вкусу солью, красным перцем и варят до готовности.

Отпускают суп с куском вареной курицы, сметаной и зеленью.

Суп полевой (украинское блюдо)

Свиной шпик нарезают кубиками размером около 1 см и слегка поджаривают с мелко нарезанным луком, после чего кладут в кипящий бульон или воду. Одновременно в бульон (воду) кладут предварительно хорошо промытое пшено. Нагревают суп до кипения и добавляют картофель, специи, соль. Варят 20-25 мин. При отпуске кулеш посыпают зеленью.

Китайский рыбный суп с креветками

Лук-порей хорошо моют и нарезают кружками. Морковь очищают и тоже нарезают тонкими кружками. Чеснок очищают и измельчают. Рыбу нарезают кусочками длиной 5 см. Креветки оставляют цельными.

Вливают в кастрюлю бульон и соевый соус, доводят до кипения. Добавляют лапшу и варят 5 мин.

Кладут кусочки рыбы и креветки, варят 3 мин.

В конце добавляют в суп лук-порей и морковь и варят 2 мин.

Снимают с огня, добавляют чеснок и острый перец, накрывают суп крышкой и дают настояться 10 мин.

Во многих китайских рецептах овощи и зелень не разваривают, а закладывают в самом конце приготовления, буквально на 1-2 мин. Овощи получаются чуть хрустящими и сохраняют больше витаминов.

Суп рисовый (армянское блюдо)

В мясной бульон кладут рис, поджаренный мелкорубленый лук с жиром, лавровый лист, перец и варят до готовности. Отдельно готовят льезон из яичного желтка с бульоном.

При отпуске суп заправляют льезоном и кладут кусок вареного мяса.

Замэ из фасоли (молдавское блюдо)

Бульон для супа варят с копченой свиной лопаткой или грудинкой. Отдельно варят фасоль, петрушку, нарезанную в форме кубиков, и мелко нарезанный лук, пассеруют с жиром, соединяют с бульоном, добавляют подготовленную фасоль, специи, букет с чимброй и варят до готовности. За 10-15 мин до окончания варки добавляют квас и кипятят.

Отпускают суп с куском вареной свинины и зеленью.

Бозбаш ереванский (армянское блюдо}

Готовят гороховый суп так же. В суп добавляют картофель, яблоки, чернослив, томат-пюре, специи и вареную баранину, нарезанную на порционные куски, и все вместе варят 10-15 мин при слабом кипении.

Отпускают суп с кусками вареной баранины.

Пити (азербайджанское блюдо)

В порционный горшочек кладут баранину с косточкой - 2-3 куска (грудинка, шея и др.), заливают водой, добавляют горох (для ускорения варки горох предварительно замачивают, закрыв горшочек крышкой) и варят около 60 мин. За 15-20 мин до окончания варки добавляют в горшочек картофель, лук, нарезанный дольками (сырой), нарезанную алычу, томат-пюре или нарезанные помидоры, рубленое курдючное сало, лавровый лист, перец, водный настой шафрана, соль и, закрыв горшочек, варят до готовности.

Отпускают суп на стол в горшочке.

Суп с лапшой (азербайджанское блюдо)

Баранину с косточкой нарезают по 2-3 куска на порцию и варят вместе с горохом. За 15-20 мин до окончания варки добавляют поджаренный лук с бараньим салом, лавровый лист, перец и соль.

Отдельно готовят тесто для лапши. Нарезают лапшу в форме треугольника или ромба. За 5-6 мин до окончания варки добавляют в суп лапшу. Готовый суп заправляют уксусом и посыпают зеленью.

Суп грибной с ушками {белорусское блюдо)

Грибы белые сушеные варят для бульона, который процеживают и заправляют пассерованной (без жира) мукой (10 г), варят 10-15 мин и добавляют уксус и соль.

Грибы мелко рубят, готовят фарш с жареным луком, заправляют солью и перцем. Из муки делают тесто и разделывают ушки.

При отпуске наливают в тарелку грибной бульон, заправленный мукой, и кладут ушки.

Французский луковый суп

Луковицу нарезают как можно тоньше и кладут в кастрюлю с растопленным маслом. Обжаривают до золотистого цвета помешивая, примерно 40-45 мин. Затем заливают бульоном, добавляют черный перец и проваривают минут 20-25. С помощью блендера измельчают до пюреобразного состояния, разбавляют его бульоном, если получится слишком густо, и подают, украсив зеленью.

Требования к качеству и хранению супов

Цвет молочных супов - белый или с небольшими оттенками. Вкус - сладковатый, слабосоленый. Не допускается запах пригорелого молока.

Молочные супы с макаронными изделиями при длительной варке и хранении быстро густеют. Их следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать в течение 30-40 мин.

Готовые национальные супы хранят на мармите не более 2 часов, за исключением супов с макаронными изделиями - 30-40 мин. Супы, заправленные льезоном, хранят при температуре 60--65 °С, мясные продукты, подаваемые с супами, хранят в бульоне при температуре 60 °С на мармите. Супы следует подавать на раздачу небольшими порциями. Новую партию супа на раздаче нельзя смешивать с остатками прежней.

Наливать суп следует осторожно, стараясь сохранить форму гарнира, и чтобы края тарелок оставались чистыми. При подаче суп перемешивают, чтобы жир распределился равномерно. Сначала кладут мясо и густую часть супа, а затем добавляют бульон. Гарниры в прозрачные супы кладут перед подачей, а некоторые (гренки, профитроли) подают отдельно. Зелень часто подают отдельно на розетке. Так же подают ломтик лимона к солянкам. Сметану кладут в суп при отпуске или подают в соуснике. Обязательно соблюдение следующей температуры супов при отпуске: горячие 75-80 °С, холодные 12-14 °С.

Для отпуска супов используют суповые миски, глубокие тарелки, бульонные чашки. При подаче горячих супов их нагревают до 60 °С, а при подаче холодных охлаждают до 12 °С.

Крупные кухни тюркоязычных народов - северокавказская и якутская, хотя и разнятся между собой, что объясняется неодинаковыми природными условиями Кавказа и Восточной Сибири, сохраняют общие черты древней кухни кочевых тюрков, своих прародичей, но в то же время близки кухням соседствующих с ними народов: северокавказская - азербайджанской, а якутская - монгольской и субарктической, или заполярной.

Северокавказская и якутская кухни полны заимствований и переделок из этих кухонь и мало чем отличаются от них технологией. Но черты древней кухни, несмотря на все позднейшие влияния, стойко держатся и проявляются в подборе продуктов и в композиции ряда блюд современных тюркских кухонь.

Так, конина, блюда из нее и кумыс до наших дней принадлежат к самым почетным кушаньям и у татар Поволжья, и у башкир Урала, и у ногайцев Прикаспия, и у кумыков Дагестана, и у якутов Заполярья. Интересно, что, в то время как в промышленной европейской части страны даже татарская кухня в целом все более теряет свои классические тюркские черты, уступая то тут, то там модным городским кулинарным влияниям, в далекой Якутии тюркские кулинарные традиции, прежде не столь ярко выраженные, заметно укрепляются в последние годы.

Поскольку северокавказская кухня распадается еще на полтора десятка мелких кухонь, разнящихся в деталях, полезно дать ей более подробную характеристику и тем самым отграничить от закавказских, определить ее место в системе основных кулинарных направлений. То же самое надо сделать и в отношении якутской кухни, развивавшейся обособленно от других тюркских.

Часто кухню народов Кавказа называют кавказской кухней. Такого кулинарного направления не существует. Есть три закавказские кухни - грузинская, армянская и азербайджанская, и есть кухня северокавказских народов. Последняя имеет много черт, свойственных азербайджанской и отчасти грузинской кухне, но гораздо в большей степени она связана с кухней степных, скотоводческих народов, с казахской и татаро-узбекской, обычаи которой были занесены на Северный Кавказ еще в древности ногайцами, кумыками, кипчаками и туркменами, а позднее - турецкими завоевателями.

Конечно, северокавказская кухня неоднородна. Она состоит из нескольких региональных кухонь, в которых сходные блюда носят разные национальные названия, а одинаковые по названию блюда и изделия готовят из разных продуктов. Но принципы и кулинарное направление у всех этих кухонь общие.

С татаро-узбекской кухней северокавказскую роднят общие принципы приготовления хлеба (пресных лепешек, чурека), одинаковый подход к обработке мяса, употребление баранины, наличие супов типа шурпы (шурва,

чурпа), большое значение, отводимое мясо-тестяным блюдам, сходные кисломолочные продукты (катык, айран, творожные сыры). В то же время такие блюда и изделия, как дюшбере, курзе, буглама, шашлыки (кобобы), рассольные сыры, употребление пряностей и катыка в качестве компонента пищевых изделий и все кондитерские изделия - халвы, шербеты, пахлавы, сходны с закавказскими кухнями, особенно с азербайджанской.

Шурва

Баранину доводят до кипения, пару минут проваривают, сливают первый бульон или снимают пену.

Добавляют морковь, порезанную крупными кусками, лук, помидоры целыми, перец, порезанный на полоски, и варят на медленном огне под крышкой часа полтора. Но помидоры вынимают минут через 15 после закипания бульона, снимают кожицу. Охлаждают, измельчают в блендере. По прошествии полутора часов добавляют картофель целиком. Когда картофель будет почти готов, добавляют томат из помидоров, чеснок, специи, соль, еще через 5 мин - зелень, дают прокипеть минуту.

Суп хаш

Разрубают говяжьи ноги и заливают холодной водой, оставляют на сутки. Меняют воду каждые 2-3 часа. По истечении необходимого времени снова моют говяжьи ноги и помещают их в объемную кастрюлю.

Заливают питьевой водой так, чтобы уровень жидкости превышал содержимое на 20 см. Варят при минимальной температуре около восьми часов, пока мясо не станет отслаиваться от костей. В процессе приготовления не забывать снимать пену. Не солить и не добавлять специи.

Далее занимаются рубцом. Тщательно чистят и промывают. Кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, дают закипеть и варят 15-20 мин. Чтобы отбить неприятный специфический запах, сливают отвар, снова моют рубец, наливают чистой воды и готовят, пока характерный аромат не исчезнет. После чего нарезают рубец небольшими кусочками и добавляют в готовящийся суп. За 30 мин до готовности кладут в кастрюлю лавровый лист и перец горошком.

Самыми характерными в меню северокавказских народов являются различные виды пресных лепешек (с маслом, сметаной), разнообразные хинкалы (ханкалы), т.е. широкая лапша или куски пресного теста из пшеничной, кукурузной или гороховой муки, отваренные вместе с бараниной (мясом) в разных сочетаниях и с разными приправами, затем чуду (чюду), т.е. пирог из пресного теста, полувыпекаемый, полужаренный на сковороде, с тонкой тестяной оболочкой и толстым слоем начинки из мяса, творога, тыквы, зелени (лука) в зависимости от того, в каком районе Северного Кавказа его делают. Наконец, в качестве основной пищи, напитка и приправы широко применяется молоко типа катыка айран, жуурт и т.д.

Закавказская кухня

Закавказье - самая разнообразная по растительности часть бывшего СССР, самая насыщенная по ассортименту сельскохозяйственных культур. Виноград, лимоны, мандарины, чай, гранаты, инжир, грецкие орехи, десятки видов и сортов абрикосов, персиков, слив, тута, миндаля и в то же время кукуруза, чумиза, полба, бобовые, эфироносы, пряные травы, овощные и бахчевые культуры. И вместе с этим - овцеводство, птицеводство, мясное и молочное скотоводство, пчеловодство, развитое сыроделие.

Горный характер всего края, влияние Черного моря с запада и Каспийского с востока, цветущие долины и предгорья, высокогорные альпийские луга - все это отличает и выделяет Закавказье с его субтропической природой средиземноморского типа. Эти общие черты объединяют и влажные субтропики Колхиды и Ленкорани, и сухие субтропики Куринской и Ереванской низменностей, и идеальный средиземноморский климат Алазанской долины, похожий на климат южного подножья Итальянских Альп. Для всех районов характерны продолжительное жаркое лето, обилие солнца, мягкая зима. Вот почему можно считать, что грузины, азербайджанцы и армяне живут в целом в сходных природных условиях, имеют много общих черт в направлении сельского хозяйства своих республик и потому, вполне естественно, используют в своем питании во многом сходное и даже одинаковое растительное и животное сырье. Этим, конечно, объясняется сходство их национальных кухонь.

Но не только природные условия, но и историческая обстановка, в которой на протяжении десятков веков шло развитие народов Закавказья, была во многом сходной.

Раннее возникновение государственной самостоятельности Армении, Грузии и Азербайджана и высокое развитие национальной культуры закавказских народов, их связи с древнейшими государствами Ближнего Востока и Средиземноморья, в частности, с Римом и Византией, а затем разрушение древнейшей цивилизации и национальных традиций в результате завоеваний и длительное порабощение со стороны соседних мусульманских государств - арабских халифатов, Ирана и Турции, - все это оказало серьезное влияние на материальную культуру армян, грузин и азербайджанцев. Часть блюд грузинской и армянской кухни получила тюркские наименования, распространенные и в соседнем Азербайджане, а также в Иране и Турции, что нередко затрудняет определение истинной национальной принадлежности того или иного блюда, заставляя формально по названию относить его к турецким, иранским или азербайджанским, в то время как оно является, быть может, грузинским или армянским по происхождению и содержанию. Размежевание закавказских кухонь по национальным признакам затрудняется еще и тем обстоятельством, что целый ряд одинаковых блюд приобрел распространение по всему Закавказью независимо от национального или историко-географического района.

Грузинская кухня

Мужужи

Свиные ноги чистят, моют, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, воду сливают, ноги промывают. Заливают свежей водой, готовят на малом огне, добавляют лавровый лист и перец, готовят еще час. Ноги вынимают и разбирают, нарезают (кости удаляют). Бульон процеживают, добавляют рубленый чеснок, доводят до кипения, убирают с огня. Хрящики и шкурку с ног выкладывают в керамическую форму, заливают уксусом, добавляют мелко рубленную кинзу, вливают процеженный бульон, дают остыть, ставят в холодильник. Подают с зеленью, лавашам, аджикой.

Другой, внешне менее привлекающей внимание, но зато более существенной и подлинно национальной особенностью грузинской кулинарии является использование специальных приемов для создания разнообразных блюд. Из таких приемов следует назвать два: использование кислой, кисложирной и кислояичной среды для создания своеобразного вкуса и консистенции грузинских супов и применение соусов для обогащения ассортимента вторых блюд. Грузинские супы почти лишены овощной гущи. Зато консистенция их намного плотнее обычных супов. Это достигается очень часто введением в них яичных белков.

Чтобы яйца не свертывались при нагревании, применяется следующий прием: их предварительно смешивают в единую эмульсию с какой-либо кислой средой - натуральным кислым фруктовым соком, кислым молоком (мацони) или с уксусом. Особенно часто используется в качестве кислой среды загущенное и высушенное пюре сливы ткемали, называемое тклапи. Кислая среда применяется в супах и тогда, когда отсутствуют яйца, но имеется довольно много жиров и мяса. Это не только облагораживает и разнообразит вкус блюд, но и значительно повышает их усвояемость.

Армянская кухня

Традиционность и преемственность армянской кулинарии проявляются весьма многообразно - в использовании старинной кухонной техники и в технологии приготовления блюд, и в составе пищевого сырья, и в сохранении вкусовой гаммы, и типе излюбленных блюд.

Тип очага (тонир) и вид посуды (глиняная), принятые первоначально у армян, распространились по всему Закавказью, оказав влияние на сам характер блюд. Тонир обусловил специфичность хлебных изделий, а также некоторых мясных блюд и супов. В нем пекут овощи, парят каши, коптят рыбу и птицу. Названия многих блюд армянской кухни связаны не с составом продуктов, как это принято у европейских народов, а с названием посуды, в которой их приготовляют. Таковы, например, путук, кчуч, тапак - все это виды глиняной посуды и одновременно названия супов и вторых блюд.

Что касается технологии приготовления армянских блюд, то она, как правило, сложна и в ряде случаев трудоемка. Приготовление большого количества мясных, рыбных и овощных блюд армянской кухни построено на

фаршировании, взбивании, приготовлении пюре- и суфлеобразных масс, требующих больших затрат времени и труда (кололик и кололак).

Разнообразие технологических приемов довольно наглядно проявляется и в супах: здесь и супы с кисломолочно-яичной основой спасы, тановы), и раздельно приготовляемые бозбаши, и сложные виды лапши (тархана), и, наконец, внесение в навары и отвары многих компонентов, приготовленных вне этих отваров.

Кололик

Мясо моют, заливают водой и доводят до кипения. Снимают пенку, солят и варят на медленном огне 1-1,5 ч.

Тем временем готовят начинку для фрикаделек. Варят рис, обжаривают лук на растительном масле. Зелень моют, сушат и мелко режут. Смешивают рис, лук и половину зелени. Солят и перчат по вкусу.

Достают мясо из бульона и охлаждают. Бульон процеживают. Из мяса делают фарш в него добавляют яйца, манку. Вымешивают не менее 5 мин.

Приступают к приготовлению фрикаделек с начинкой. На мясной блинчик с помощью пакетика кладут начинку. Закручивают пакетик таким образом, чтобы начинка оказалась внутри мяса. Должны получиться фрикадельки размером с куриное яйцо.

Теперь чистят и крупно режут картофель. Доводят бульон до кипения. Опускают в него картофель, мясные фрикадельки, томатную пасту. Еще раз доводят до кипения и варят на среднем огне 15 мин (за это время должен свариться картофель). Добавляют оставшуюся зелень и суп готов.

Азербайджанская кухня

- Своеобразие азербайджанской кухни заключается в том, что, обладая некоторыми сходными чертами с другими закавказскими кухнями: наличием одного и того же типа очага (тандыр), кухонной утвари и пищевого сырья, - она создала на этой базе несколько иное меню и в целом иную вкусовую гамму. Поэтому основной состав национальных азербайджанских блюд отличается самобытностью, хотя многие блюда, заимствованные, например, из армянской кухни (долма), входят в повседневное меню современного азербайджанца.
- **Кюфта**
- Сначала нужно замочить горох на ночь. Утром хорошо промывают и ставят варить. Баранину нарезают мелкими кусочками. Пропускают через мясорубку вместе с луком. Добавляют промытый и сырой рис, немного сухой мяты, перец и соль.
- Курагу предварительно замачивают в воде до мягкости и разрезают на 4 части каждую, если она крупная. Из фарша сформировать большие

шарики, в отличие от фрикаделек и тефтелей, примерно 5-6 см в диаметре. Внутрь каждого шарика вкладывают четвертинку кураги. Чтобы кюфта не развалилась при варке, руки нужно смачивать в очень соленой воде.

- Опускают кюфту в кастрюлю к гороху, который должен быть уже сварен почти до готовности. Туда же опускают разрезанный крупно картофель. Варят до готовности картофеля. Кюфта должна всплыть. Можно добавить в бульон одну морковку, но это совсем не обязательно.
- Шафран заливают кипятком и дают настояться минут 10.
- Добавляют процеженный шафран в бульон с кюфтой. Он придаст блюду очень красивый желтый цвет.
- Все готово, можно разливать по тарелкам и подавать, посыпав зеленью.

Украинская кухня: ассортимент и особенности приготовления

Украинская кухня - одна из самых богатых и интересных кухонь мира. Благодаря разнообразию превосходных блюд и их высоким вкусовым качествам она получила распространение далеко за пределами Украины. Некоторые блюда, например, борщи и вареники, давно вошли в меню международной кухни.

В украинской национальной кухне преимущественно используются такие продукты, как свинина, сало, свекла, пшеничная мука. Ей свойственно обильное использование яиц, разнообразие мучных изделий.

Сало, любимый национальный продукт, не только подают как самостоятельное блюдо (соленое, вареное, копченое и жареное), но и используют в качестве приправы и жировой основы для самых разнообразных блюд, даже сладких, сочетая его с сахаром или патокой.

Из всех видов теста украинцы предпочитают пресное - простое, заварное, сдобное, песочное. К национальным блюдам относятся изделия из простого бездрожжевого теста: вареники, галушки, гречаники, коржи, вергуны.

Первое место принадлежит свекле, которую можно назвать национальным овощем и которую употребляют не только в свежем, вареном, но и в квашеном виде.

Широко используются бобовые: бобы, чечевица, особенно фасоль (но не в стручках).

Из других овощных культур можно назвать морковь, тыкву, картофель, помидоры и кукурузу, которые также очень популярны на Украине.

Блюда украинской кухни широко известны за пределами страны. Но, пожалуй, наиболее известным блюдом является украинский борщ. Чаще всего Украину ассоциируют с борщом и салом. Это самые узнаваемые «бренды» украинской кухни.

верблюжатина, а также кости этих животных, за исключением конины, так как бульон при этом приобретает неприятный вкус и запах. Рыба для приготовления первых блюд используется ограниченно - в основном для холодных супов. Гарнирами к супам служат домашняя лапша, салма, клецки. Особенность приготовления первых блюд по-казахски - прожаривание круп со сливочным маслом или маргарином. Такая обработка повышает способность круп к быстрой проварке и улучшает их вкусовые качества.

Щи: характеристика, ассортимент

Щи приготавливают из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, капустной рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, с грибами, а также на костном бульоне, с мясом и различными мясными продуктами, гусем, уткой, шпиком. Щи из квашеной капусты, кроме того, готовят с рыбой, головизной рыб семейства осетровых, снетками, хамсой, тюлькой соленой.

Свежую капусту нарезают шашками в 2-3 см или шинкуют. Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5-6 см. Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук - дольками или соломкой, картофель - дольками или кубиками. Морковь и лук пассеруют. Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать.

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить. Очень кислую квашеную капусту следует промыть в холодной воде и отжать. Однако надо учитывать, что при промывании квашеной капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ. Капусту квашеную тушат 1,5-2,5 ч, для щей суточных - 3-4 ч. Для приготовления щей из квашеной капусты можно использовать полуфабрикаты, выпускаемые промышленностью.

Щи из свежей капусты можно подавать с пирожками, ватрушками или кулебякой. Щи из квашеной капусты - с рассыпчатой гречневой кашей, крупеником или ватрушками. Щи отпускают со сметаной и посыпают зеленью.

Различают следующие виды щей.

Щи из свежей капусты

В рецептуру щей входят: капуста белокочанная или савойская, репчатый лук, морковь, томатное пюре или свежие помидоры, корень петрушки, мука пшеничная, иногда репа.

Щи из свежей капусты с картофелем

Готовят так же, как щи из свежей капусты, но в рецептуру входит картофель.

Щи из квашеной капусты

В рецептуру щей входят: квашеная капуста, морковь, корень петрушки, репчатый лук, томатное пюре, мука пшеничная.

Щи боярские

В горшочек кладут кусок жареного мяса, тушеную капусту с овощами, нашинкованные грибы, заливают грибным отваром, вводят мучную пассеровку, кладут соль, специи, закрывают тестом и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 15-20 мин.

Щи уральские

Готовят как щи из квашеной капусты без картофеля, но добавляют перловую крупу, сваренную отдельно.

Щи суточные

Для их приготовления квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением томатного пюре, бульона, костей свинокопченостей, жира в течение 3-4 ч. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и добавляют в капусту за 1 ч до окончания тушения. Далее приготовляют так же, как щи из квашеной капусты.

Щи зеленые

Готовят из щавеля с добавлением шпината, а иногда молодой крапивы, лука репчатого и зеленого, корня петрушки, муки пшеничной, картофеля.

Щи зеленые рахманинские

Готовят на рыбном бульоне и отпускают с кусочками отварной или жареной рыбы.

Борщи: характеристика, ассортимент

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томатное пюре. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи. В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль, чернослив, грибы, клецки и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, бараниной, свининой, гусем, со свинокопченостями (ветчина, грудинка, корейка), шпиком, сосисками и сардельками. Овощи и картофель нарезают и подготавливают по-разному, в зависимости от вида борща. Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

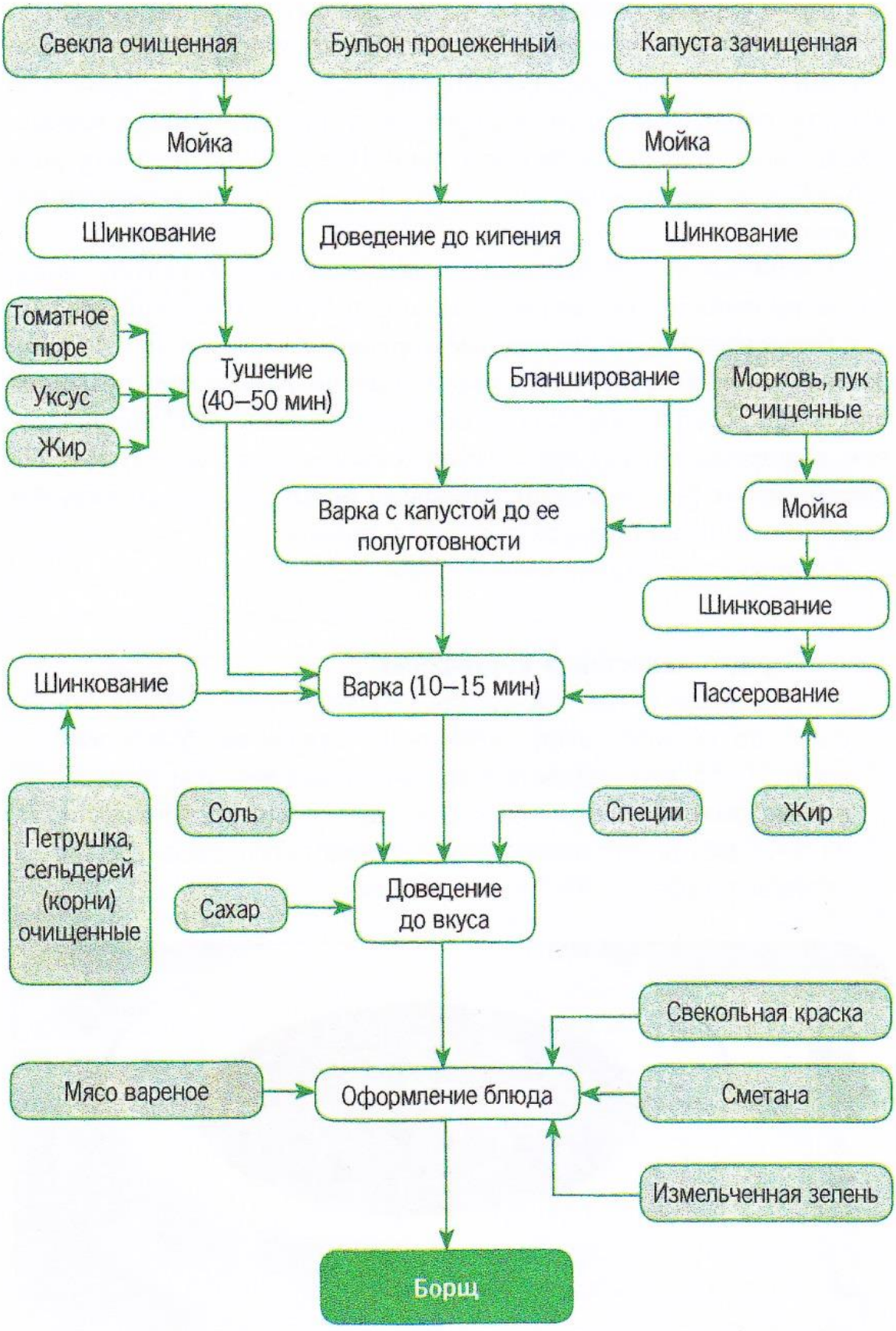
Первый способ заключается в том, что свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, уксуса, жира и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы). Свекла, тушенная без уксуса, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томатное пюре добавляют за 10 мин до окончания тушения. При тушении необходимо следить за интенсивностью нагрева. После доведения жидкости до кипения нагрев уменьшают, так как при бурном кипении улетучивается уксус.

Другой способ варки, когда свеклу варят целиком, очищенную с добавлением уксуса или неочищенную без уксуса. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками,

кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре. При этом способе окраска борща получается ярче и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Свежую белокочанную капусту шинкуют или нарезают квадратиками (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками). Квашеную капусту тушат. Для этого ее перебирают, крупные листья измельчают, кладут в котел, добавляют жир (10-15%), бульон или воду (20-25% от массы капусты) и тушат 1,5-2,5 ч, периодически помешивая.

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полутотовности. Добавляют тушеную свеклу, белые коренья, пассерованные морковь, лук и варят 10-15 мин. Затем борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой. На предприятиях 3-й категории (столовые) борщ можно готовить без петрушки. Подают борщ со сметаной и зеленью.



Технологическая схема приготовления борща

Различают следующие виды борщей.

Борщ с капустой и картофелем

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, добавляют борщевую заправку или пассерованные овощи, тушеную свеклу, и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. Отпускают также со сметаной и зеленью.

Борщ московский

Варят на бульоне с добавлением костей свиных копченостей, без картофеля и мучной пассеровки так же, как борщ со свежей капустой. Отпускают с набором мясных продуктов: говядина, окорок, сосиски.

Борщ украинский

Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но одновременно со специями закладывают перец сладкий, нарезанный соломкой, и мучную пассеровку, разведенную бульоном или водой. Готовый борщ перед подачей заправляют шпиком, растертым с чесноком.

Борщ с черносливом и грибами

Варят сушеные белые грибы и чернослив. К грибному отвару добавляют отвар чернослива и далее готовят, как борщ со свежей капустой без картофеля. Нарезанные вареные грибы кладут в борщ вместе со специями, чернослив - при отпуске.

Борщ сибирский

Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но за 5-10 мин до готовности в него кладут предварительно сваренную фасоль. Также в борщ кладут чеснок, растертый с солью. Отпускают с фрикадельками.

Борщ флотский

Готовят с капустой и картофелем. Овощи нарезают ломтиками, капусту - шашками, картофель - кубиками. В бульон при варке кладут кости от свинокопченостей. Далее готовят по традиционной технологии.

Казахская кухня

Балык сорпа (рыбный бульон}

Очищенную и разделанную рыбу опускают в кипящую воду, при закипании снимают пену, солят, перчат, добавляют лук, морковь, картофель, лавровый лист, черный перец и варят на медленном огне до готовности.

Подают рыбу с бульоном в глубоких тарелках или кесе, посыпают зеленью.

Сорпа с рисом

600 г баранины, 100 г курдючного сала, 1 луковица, 0,5 пиалы риса, 4 столовые ложки катыка, 2 столовые ложки укропа, 0,5 чайной ложки соли, 2-3 лавровых листа.

Баранину моют, нарезают на куски по 30-45 г, если есть кости, то их рубят. Складывают все в кастрюлю, заливают холодной водой, после закипания снимают пену и варят 35-45 мин. Затем добавляют промытый рис и варят около 30 мин. В конце варки добавляют мелко нарезанное и слегка обжаренное курдючное сало, мелко нарубленный лук, лавровый лист и соль.

Салма

Дпя салмы: 1 пиала муки, 2 яйца, 50 г воды или бульона, щепотка соли.

Из муки, яиц, подсоленной воды замешивают тесто, раскатывают его в сочень и нарезают на квадратики размером около 20 см. Отваривают салму в бульоне, добавляют резаный репчатый лук, заправляют солью, лавровым листом.

При подаче посыпают зеленью. Сорпа с курдючным жиром

Мякоть баранины нарезают на кусочки по 25-30 г, заливают холодной водой и варят 25-30 мин. Добавляют соль и перец. Непрерывно помешивая бульон, в кастрюлю всыпают просеянную муку, добавляют обжаренный курдючный жир, нарезанные картофель и лук.

Доводят до готовности.

Перед подачей на стол сорпу наливают в большие кесе и посыпают зеленью петрушки.

Кеспе с мясом

Баранину нарезают на кусочки по 40-50 г, промывают, заливают холодной водой и ставят на огонь. После закипания снимают пену, варят 1-1,5 ч на медленном огне. Во время варки мяса готовят тесто. В просеянную муку кладут яйца, наливают подсоленную воду, все тщательно перемешивают. Дают тесту расстояться 30-40 мин, затем тонко раскатывают, слегка подсушивают и нарезают мелкой соломкой. За 20 мин до готовности в бульон опускают тонко нарезанную лапшу, слегка обжаренный лук и морковь, доводят все до готовности.

Перед подачей на стол лапшу разливают по глубоким тарелкам или кесе, по желанию поливают катыком и посыпают зеленью.

Орама

Тесто и фарш готовят так же, как на манты с мясом. Тесто раскатывают в большой тонкий пласт не менее 50 см в диаметре, разрезают поперек на 2 или 3 части и, уложив на него фарш, защипывают края. Получившиеся своеобразные рулеты выкладывают по одному на решетки каскана и парят 40-45 мин. Готовую ораму нарезают на крупные куски и подают с бульоном или соусом.

Другие виды супов:

Щи, борщи: характеристика, ассортимент

Заправочные супы - наиболее значительная и разнообразная по ассортименту группа первых блюд. Их особенностью является то, что в бульоне, грибном отваре или воде проваривают картофель, овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия. При этом образуются новые вкусовые и ароматические вещества, определяющие качество супов. Такие супы часто заправляют пассерованными овощами. Во многие супы добавляют пассерованную муку и томат. Супы, приготовленные на грибном отваре или воде, называются вегетарианскими. Продукты, которые вводят в супы в процессе их приготовления, называют гарнирами.

Общие правила варки заправочных супов.

1. Все продукты закладывают в бульон или воду после их закипания. Это способствует инактивации ферментов, окисляющих витамины, в результате последние лучше сохраняются. Доливать воду или бульон в процессе варки не следует.
2. Необходимо строго придерживаться сроков варки продуктов, закладывать их в котел в определенной последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые свойства супов, а картофель, овощи и другие продукты переваривaются, теряют форму.
3. Сроки варки различных продуктов приводятся в сборниках рецептур. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, квашеная капуста, щавель, уксус, в первую очередь закладывают картофель и только через некоторое время - продукты, содержащие кислоту. Обусловлено это тем, что в кислой среде превращение протопектина в пектин происходит медленно и овощи плохо размягчаются. Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал.
4. Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Жира для пассерования берут 10-15% массы овощей. Температура его не должна превышать 110 °С. При пассеровании моркови каротин растворяется в жире, благодаря чему лучше усваивается, а суп приобретает красивую оранжевую окраску. Кроме каротина в жире растворяются эфирные масла моркови. В таком состоянии они хорошо сохраняются при варке супов и придают им приятный вкусовой оттенок и аромат. При пассеровании лука в жире растворяются эфирные масла, кроме того, из него удаляются дисульфиды - вещества, обладающие жгучим вкусом и слезоточивым действием. Овощи рекомендуется пассеровать порознь. В небольшом количестве их можно пассеровать в одной посуде, причем сначала в течение 5 мин пассеруют лук, затем добавляют морковь и прогревают их вместе еще 15 мин. При пассеровании овощи доводят до полуготовности. Закладывают их в суп за 10-15 мин до окончания варки. При пассеровании томатного пюре в жире растворяются каротин и ликопин (вещества из группы каротиноидов). Кроме того, снижается кислотность, удаляется запах сырости, образуются новые ароматические вещества. Томатное пюре пассеруют на жире

отдельно 15-20 мин или добавляют к овощам перед окончанием их пассерования.

5. Петрушку, сельдерей, пастернак кладут в суп сырыми за 20-25 мин до окончания варки, так как содержащиеся в них эфирные масла хорошо сохраняются при варке. Обработанные стручки сладкого перца мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде.
6. Во многие супы (кроме картофельных, с крупами и макаронными изделиями) вводят пшеничную муку. Ее пассеруют без жира до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона или воды, процеживают и вводят в суп за 5-10 мин до окончания варки. Мучная пассеровка придает супам нужную консистенцию и является стабилизатором витамина С.
7. Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно разваривaются и с парами улетучиваются ароматические вещества.
8. Пряности (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5-7 мин до его готовности. Избыток, соли и пряностей ухудшает вкусовые и ароматические качества супа. На порцию (500 г) используют соли 3-5 г, перца горошком - 0,05, лаврового листа - 0,02 г.
9. Сваренные супы оставляют без кипения на 10-15 мин для того, чтобы они настоялись, жир всплыл на поверхность и стал более прозрачным, а суп - ароматным.
10. 1 О. Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске. Вначале кладут прогретые в бульоне кусочки мяса, птицы, рыбы, наливают суп, посыпают мелко нарезанной зеленью (2-3 г на порцию). Если супы отпускают со сметаной, то ее кладут в тарелку с супом или подают в соуснике отдельно. Норма отпуска супа может составлять от 250 до 500 мл.

Для варки заправочных супов крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду и варят до полуготовности. Во избежание появления у супов неприятного внешнего вида (темный цвет, слизистая консистенция) полученный отвар сливают, а крупу промывают. Бобовые перебирают, моют, кладут в холодную воду (из расчета 2-3 л на 1 кг). Фасоль и чечевицу замачивают в течение 5-8 ч, лущеный горох - 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке. Макаронные изделия перебирают, разламывают (при необходимости), всыпают в кипящий бульон или воду. Продолжительность варки макарон составляет 30-40 мин, лапши - 20-25 мин, лапши домашней и вермишели - 10-15 мин, фигурных изделий - 10-12 мин. [10], [13]

Щи: характеристика, ассортимент

Щи приготавливают из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, капустной рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, с грибами, а также на костном бульоне, с мясом и различными мясными продуктами, гусем, уткой, шпиком. Щи из квашеной

капусты, кроме того, готовят с рыбой, головизной рыб семейства осетровых, снетками, хамсой, тюлькой соленой.

Свежую капусту нарезают шашками в 2-3 см или шинкуют. Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5-6 см. Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук - дольками или соломкой, картофель - дольками или кубиками. Морковь и лук пассеруют. Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать.

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить. Очень кислую квашеную капусту следует промыть в холодной воде и отжать. Однако надо учитывать, что при промывании квашеной капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ. Капусту квашеную тушат 1,5-2,5 ч, для щей суточных - 3-4 ч. Для приготовления щей из квашеной капусты можно использовать полуфабрикаты, выпускаемые промышленностью.

Щи из свежей капусты можно подавать с пирожками, ватрушками или кулебякой. Щи из квашеной капусты - с рассыпчатой гречневой кашей, крупеником или ватрушками. Щи отпускают со сметаной и посыпают зеленью.

Различают следующие виды щей.

Щи из свежей капусты

В рецептуру щей входят: капуста белокочанная или савойская, репчатый лук, морковь, томатное пюре или свежие помидоры, корень петрушки, мука пшеничная, иногда репа.

Щи из свежей капусты с картофелем

Готовят так же, как щи из свежей капусты, но в рецептуру входит картофель.

Щи из квашеной капусты

В рецептуру щей входят: квашеная капуста, морковь, корень петрушки, репчатый лук, томатное пюре, мука пшеничная.

Щи боярские

В горшочек кладут кусок жареного мяса, тушеную капусту с овощами, нашинкованные грибы, заливают грибным отваром, вводят мучную пассеровку, кладут соль, специи, закрывают тестом и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 15-20 мин.

Щи уральские

Готовят как щи из квашеной капусты без картофеля, но добавляют перловую крупу, сваренную отдельно.

Щи суточные

Для их приготовления квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением томатного пюре, бульона, костей свинокопченостей, жира в течение 3-4 ч. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и добавляют в капусту

за 1 ч до окончания тушения. Далее приготовляют так же, как щи из квашеной капусты.

Щи зеленые

Готовят из щавеля с добавлением шпината, а иногда молодой крапивы, лука репчатого и зеленого, корня петрушки, муки пшеничной, картофеля.

Щи зеленые рахманинские

Готовят на рыбном бульоне и отпускают с кусочками отварной или жареной рыбы.

Борщи: характеристика, ассортимент

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томатное пюре. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи. В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль, чернослив, грибы, клецки и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, бараниной, свининой, гусем, со свинокопченостями (ветчина, грудинка, корейка), шпиком, сосисками и сардельками. Овощи и картофель нарезают и подготавливают по-разному, в зависимости от вида борща. Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

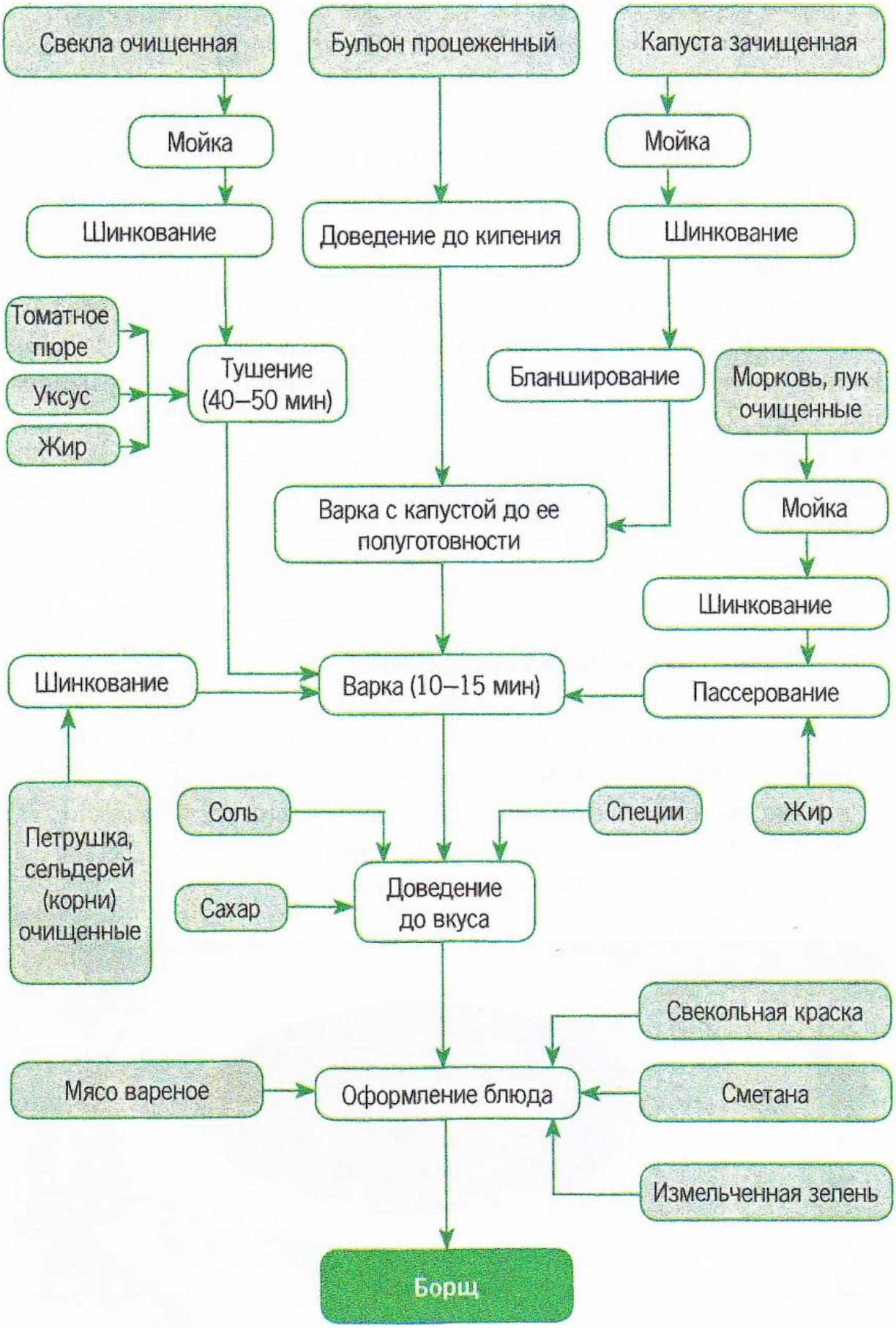
Первый способ заключается в том, что свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, уксуса, жира и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы). Свекла, тушенная без уксуса, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томатное пюре добавляют за 10 мин до окончания тушения. При тушении необходимо следить за интенсивностью нагрева. После доведения жидкости до кипения нагрев уменьшают, так как при бурном кипении улетучивается уксус.

Другой способ варки, когда свеклу варят целиком, очищенную с добавлением уксуса или неочищенную без уксуса. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре. При этом способе окраска борща получается ярче и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Свежую белокочанную капусту шинкуют или нарезают квадратиками (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками). Квашеную капусту тушат. Для этого ее перебирают, крупные листья измельчают, кладут в котел, добавляют жир (10-15%), бульон или воду (20-25% от массы капусты) и тушат 1,5-2,5 ч, периодически помешивая.

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полутотовности. Добавляют тушеную свеклу, белые коренья, пассерованные морковь, лук и варят 10-15 мин. Затем борщ заправляют

пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой. На предприятиях 3-й категории (столовые) борщ можно готовить без петрушки. Подают борщ со сметаной и зеленью.



Технологическая схема приготовления борща

Различают следующие виды борщей.

Борщ с капустой и картофелем

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, добавляют борщевую заправку или пассерованные овощи, тушеную свеклу, и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. Отпускают также со сметаной и зеленью.

Борщ московский

Варят на бульоне с добавлением костей свиных копченостей, без картофеля и мучной пассеровки так же, как борщ со свежей капустой. Отпускают с набором мясных продуктов: говядина, окорок, сосиски.

Борщ украинский

Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но одновременно со специями закладывают перец сладкий, нарезанный соломкой, и мучную пассеровку, разведенную бульоном или водой. Готовый борщ перед подачей заправляют шпиком, растертым с чесноком.

Борщ с черносливом и грибами

Варят сушеные белые грибы и чернослив. К грибному отвару добавляют отвар чернослива и далее готовят, как борщ со свежей капустой без картофеля. Нарезанные вареные грибы кладут в борщ вместе со специями, чернослив - при отпуске.

Борщ сибирский

Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но за 5-10 мин до готовности в него кладут предварительно сваренную фасоль. Также в борщ кладут чеснок, растертый с солью. Отпускают с фрикадельками.

Борщ флотский

Готовят с капустой и картофелем. Овощи нарезают ломтиками, капусту - шашками, картофель - кубиками. В бульон при варке кладут кости от свинокопченостей. Далее готовят по традиционной технологии.

Требования к качеству, сроки хранения и реализации

Костный бульон должен быть слегка мутноватым; допускается небольшой осадок белков. На поверхности бульона могут быть блестки бесцветного или светло-желтого жира. Вкус и запах - свойственные бульону и добавленным кореньям. Мясной (мясо-костный) бульон - прозрачный, с блестками бесцветного или светло-желтого жира. Цвет - желтоватый. Вкус и запах - свойственные свежему бульону и добавленным кореньям.

Для улучшения вкуса и аромата супов рекомендуется закладывать в них зелень петрушки и сельдерея, связывая ее тонким шпагатом в пучок, так называемый букет. Особенно ощущается наличие букета в таких супах, как борщ, щи из квашеной капусты, рассольник, а также в супах из свежей зелени. В букет

можно положить лавровый лист, перец, гвоздику, вместо того чтобы эти специи вводить непосредственно в суп. Букет кладут в суп за 20-30 минут до окончания варки. В это же время щи из квашеной капусты, борщ и некоторые другие супы можно заправлять пассерованной мукой, разведенной бульоном, или прибавлять в них отдельно приготовленный белый соус; солят суп до вкуса. Перед отпуском букет из супа удаляют.

Варить супы рекомендуется в котлах небольшой емкости, учитывая, что в них загружается большое количество овощей и других очень нежных продуктов, которые по окончании варки должны сохранить форму, цвет, ароматичность и создать приятный вкус и вид свежего супа (так, в котел на 60 л закладывают свыше 20 кг овощей). В пароварочных котлах большой емкости можно с большим успехом варить такие супы, как щи из квашеной капусты, борщ и т.п.

Во время варки необходимо следить, чтобы суп слабо кипел, лучше когда кипение происходит с одной стороны супа и он покрыт примерно на две трети поверхности прозрачным жиром, что создает благоприятные условия для варки овощей и других продуктов. При бурном же кипении вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах. Кроме того, продукты сильно разваривaются, теряют форму, бульон становится мутным, приобретает салистый привкус и неприятный запах прелых овощей. Пену, появляющуюся на поверхности супа, следует удалять.

Жир, получающийся при варке мясного бульона, рекомендуется использовать при изготовлении мясных заправочных супов: пассерования кореньев и лука, тушения капусты, свеклы и т.д. При изготовлении заправочных вегетарианских супов диетического назначения гидрожир и т.п. заменяется сливочным маслом.

Чтобы равномерно распределить жир при массовой подаче заправочного супа, можно снять с поверхности готового супа большую часть жира, а при отпуске прибавлять этот жир в тарелку с супом. Такой прием позволяет приготовить супы вкусными и в то же время правильно распределить жир по порциям.

Томат-пюре, входящий в состав заправочных супов, можно заменить:
а) помидорами свежими, которые закладывают в суп (щи, борщ и др.) за 5-10 мин до окончания варки, нарезав дольками или кружочками;
б) помидорами консервированными цельными: помидоры без кожицы нарезают дольками или кружочками и закладывают в суп за 3-5 мин до окончания варки. Сок прибавляют в суп или сливают в сотейник, выпаривают и используют как томат-пюре;
в) помидорами сушеными, которые предварительно моют и замачивают в холодной воде, после чего закладывают в суп или варят в той же воде, после чего протирают через протирочную машину и используют как томат-пюре.

Если работа столовой такова, что отпуск супов производится в течение нескольких часов и при этом неравномерно, целесообразно способ их варки несколько изменить. Например, при варке супа с вермишелью в бульон кладут пассерованные коренья и специи и доводят их до готовности. Хранят бульон

при температуре 70-80° на мармите. Отдельно в небольшом количестве бульона отваривают вермишель и также хранят ее на мармите. При отпуске в тарелку кладут вермишель и наливают бульон.

Для приготовления супа из овощей в одной третьей части бульона варят овощи со специями. Чтобы овощи не мялись, варку производят в неглубокой широкой посуде (сотейнике). Готовые овощи хранят на мармите. При раздаче в тарелку кладут полагающееся по норме количество овощей вместе с бульоном, в котором они варились, и доливают горячим бульоном. При таком способе приготовления внешний вид и качество супа сохраняются в течение всего периода реализации.

Необходимо помнить, что вкус и внешний вид заправочных супов уже после получаса с момента их готовности постепенно ухудшаются, а витаминозность резко падает. Поэтому заправочные супы следует хранить не более 1-2 часов.

Отпускают заправочные супы в подогретых суповых мисках или глубоких тарелках. Перед подачей мясных или рыбных супов в тарелку кладут сначала подогретые кусочки мяса или рыбы, а затем наливают суп. Для обогащения супа витаминами в него добавляют мелко нарезанные зелень петрушки, укроп или мелко нашинкованный лук.

Многие заправочные супы (щи, борщи и др.) дополнительно заправляют сметаной, которую кладут при отпуске в тарелку или подают отдельно в соуснике. В вегетарианские супы рекомендуется добавлять сметану, кипяченое молоко или сливки.

Во всех видах борщей капуста должна быть нарезана соломкой или кусками квадратной формы, форма нарезки остальных овощей должна соответствовать форме нарезки капусты. Овощи должны быть мягкими, но не переваренными и не помятыми, цвет - малиново-красным, а не буро-желтым или коричневым. Вкус борщей должен быть кисло-сладким, без привкуса сырой муки и сырой свеклы. Сметану при закладке в тарелку с борщом не размешивают; ее можно подать отдельно.

Во всех видах щей капуста должна быть нарезана соломкой или кусочками квадратной формы, форма нарезки остальных овощей должна соответствовать форме нарезки капусты. Квашеная капуста - шинкованная или рубленая. Щи из квашеной капусты могут быть светло-коричневого цвета. Овощи в готовых щах должны сохранять основную форму нарезки. Вкус щей из свежей капусты - сладковатый, с ароматом пассерованных овощей, без запаха пареной капусты. Вкус щей из квашеной капусты - без резкой кислотности. Щи из протертой зелени должны иметь вид однородной пюреобразной массы, без комков заварившейся муки; непротертая зелень должна быть нарезана мелкими кусочками, овощи - мелкими кубиками. Яйцо или омлет кладут целыми. Сметану не размешивают. Цвет щей - зеленый, или оливковый, или с белым оттенком после размешивания сметаны. Не допускается привкус сырой муки.

Супы следует подавать на раздачу из расчета на два часа реализации. Новую партию супа на раздаче нельзя смешивать с остатками прежней. Мясные и рыбные продукты следует хранить в соответствии с правилами (в бульоне, на водяной бане и т.д.) и равномерно раскладывать в суповые миски и тарелки при подаче.

Рассольники, солянки: характеристика, ассортимент

Обязательным компонентом рассольников являются соленые огурцы. Рассольники готовят вегетарианскими, а также на бульонах костном, мясокостном, рыбном, из птицы, грибном отваре. Отпускают с потрохами, почками и другими мясопродуктами. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. В этом случае норма закладки огурцов увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь и лук пассеруют. Если вкус рассольника недостаточно острый, за 5-10 мин до окончания варки можно добавить огуречный рассол, предварительно процеженный и прокипяченный.

Рассольники приготовляют с говядиной, бараниной, свининой, птицей, пельменями, консервами и другими мясными продуктами, а также с рыбой, грибами и морепродуктами. Рассольники (за исключением рассольников с рыбными продуктами) подают со сметаной. При отпуске посыпают зеленью петрушки или укропа.

В старинных источниках встречается калья - суп с солеными огурцами, а в богатых домах - с лимоном соленым.

Различают следующие виды рассольников.

Рассольник

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, вводят петрушку, сельдерей, пассерованные репчатый лук и лук-порей, варят примерно 10 мин. Затем добавляют припущенные огурцы, в конце варки кладут нарезанные на части листья щавеля или шпината, соль, специи. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, птицы или рыбы, наливают рассольник, кладут сметану и зелень.

Рассольник ленинградский

Готовят с добавлением крупы, картофеля, пассерованных овощей, припущенных огурцов и пассерованного томатного пюре.

Рассольник домашний

Готовят так же, как ленинградский, но вместо крупы в кипящий бульон закладывают нашинкованную белокочанную капусту.

Рассольник московский

Особенностью рассольника является то, что его готовят без картофеля, с большим количеством белых кореньев (42% набора овощей). Рассольник

можно приготовить с курицей, или субпродуктами (потрохами птицы), или почками говяжьими. При отпуске в тарелку наливают льезон, кладут кусочек курицы, субпродукты из нее или нарезанные говяжьи почки, наливают рассольник, посыпают зеленью. Отдельно подают ватрушку.

Солянки: характеристика, ассортимент

Готовят с разнообразными мясными и рыбными продуктами, а также со свежими и сушеными грибами. Для рыбных солянок используют рыбные бульоны, которые варят из пищевых рыбных отходов или голов рыб семейства осетровых (головизны).

В состав солянок входят соленые огурцы, лук репчатый, томатное пюре, каперсы, маслины или оливки. Маслины можно заменить каперсами. Соленые огурцы с грубой кожицей и зрелыми семенами очищают от кожицы и затем нарезают ломтиками или ромбиками. Огурцы с тонкой кожицей нарезают вместе с кожицей и семенами. Подготовленные огурцы припускают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют с добавлением томатного пюре. Томатное пюре можно пассеровать отдельно. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают. Лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками. Мясные продукты (мясо, окорок, почки, сердце, птицу и др.) варят и нарезают тонкими ломтиками.

Рыбу семейства осетровых (с кожей без хрящей или без кожи и хрящей) нарезают по 1-2 кусочка на порцию и припускают в бульоне. Рыбу с костным скелетом разделывают на филе с кожей без костей, нарезают по 1-2 кусочка на порцию и припускают в бульоне. Для солянок можно использовать филе, выпускаемое промышленностью (окунь морской, треска, зубатка пятнистая и т.д.).

В кипящий бульон закладывают пассерованные лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные или рыбные продукты, специи и варят 5-10 мин. Для придания более острого вкуса в солянку в конце варки можно добавить процеженный огуречный рассол.

При отпуске в солянку кладут маслины или оливки, кружочек лимона, в мясную солянку - сметану и посыпают рубленой зеленью петрушки. Солянки можно отпускать без лимона.

При изготовлении солянок вместо масла сливочного можно использовать масло топленое или маргарин столовый.

Различают следующие виды солянок.

Солянка сборная мясная

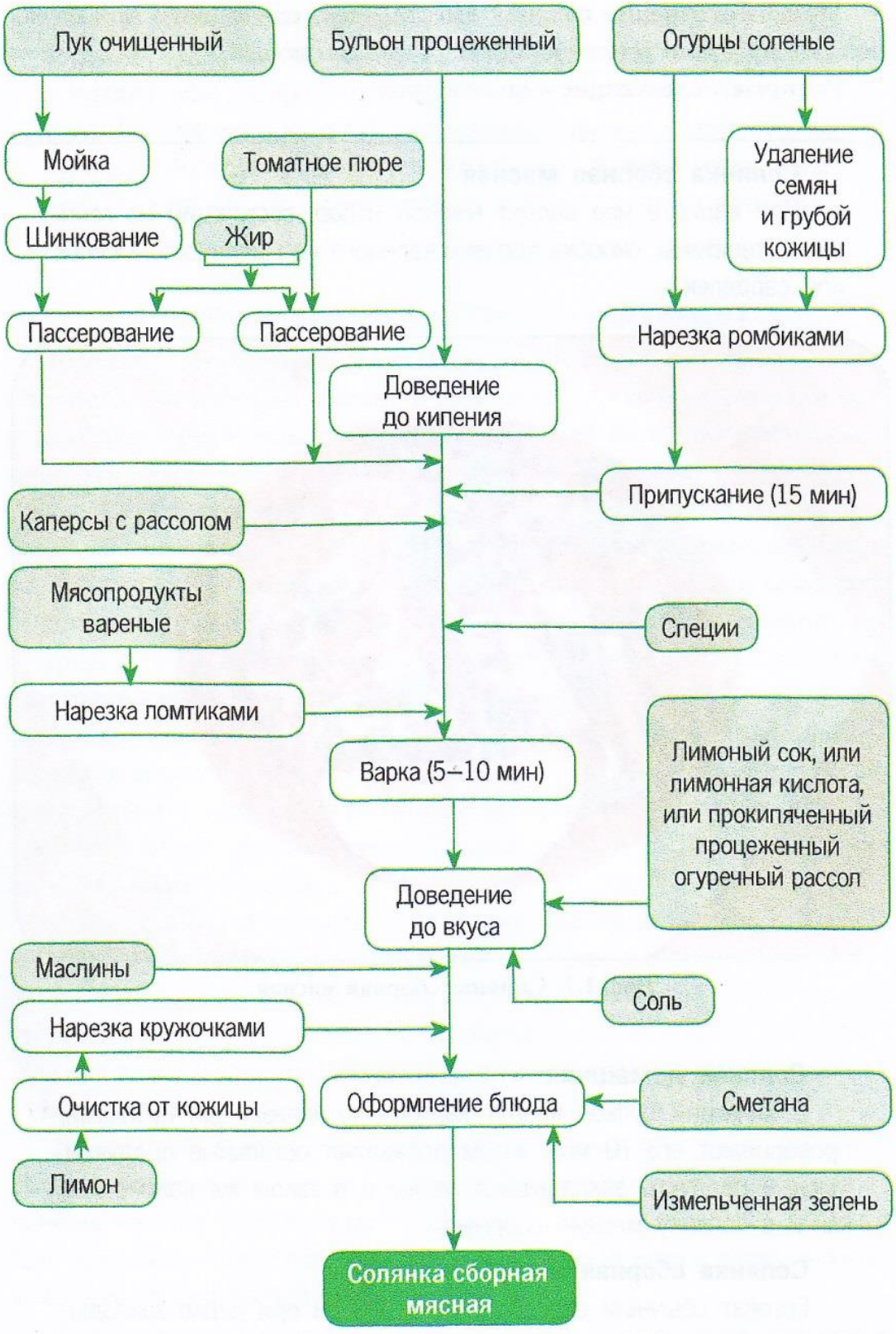
При варке в нее вводят мясной набор, состоящий из говядины, телятины, окорока копчено-вареного или вареного, сосисок или сарделек.

Солянка домашняя

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, проваривают его 10 мин, затем добавляют остальные продукты. Мясные продукты закладывают те же и в таком же количестве, как и в солянку мясную сборную.

Солянка сборная из субпродуктов

Готовят обычным способом, но в бульон при варке закладывают набор из подготовленных субпродуктов: языка говяжьего, почек говяжьих, сердца, вымени.



Технологическая схема приготовления солянки сборной мясной

Солянка из птицы или дичи

Готовят, как описано выше, но вместо вареных мясопродуктов используют вареную птицу или дичь.

Солянка рыбная

В порционные супницы кладут куски (1-2 на порцию) подготовленной рыбы, заливают рыбным бульоном, добавляют пассерованные лук и томатное пюре, припущенные огурцы и варят 10-15 мин. В конце варки добавляют головизну (если бульон из голов осетровых рыб). При отпуске кладут маслины или оливки без косточек и очищенный от кожицы ломтик лимона, посыпают рубленой зеленью.

Сопянка донская

Готовят из рыб осетровых пород с добавлением томата и свежих помидоров, лука, нарезанной кружочками пассерованной моркови и корня петрушки.

Солянка грибная

Готовят на грибном бульоне. В кипящий грибной отвар кладут нарезанные вареные грибы, пассерованные лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы. Проваривают 5-10 мин. Отпускают солянку с маслинами (оливками) без косточек, добавляют сметану.

Требования к качеству, сроки хранения и реализации

Во всех видах рассольников овощи должны сохранять форму нарезки. На поверхности - жир оранжевого или желтого цвета. Бульон - бесцветный или белый от сметаны или льезона. Овощи имеют натуральный, свойственный им цвет. Огурцы - оливковые или темно-зеленые, без кожицы и грубых семян. Вкус и запах - острые.

Продукты для мясной сборной солянки должны быть нарезаны ломтиками, огурцы (без семян и кожицы) - ромбиками. Бульон - мутноватый от сметаны и томатного пюре. Жир на поверхности - желтый или оранжевый. Кружочек лимона - без кожицы и семян.

Для рыбной солянки кусочки рыбы (1-2 кусочка на порцию) с кожей без костей. Остальные показатели те же, что и для мясной солянки.

Супы следует подавать на раздачу небольшими порциями. Новую партию супа на раздаче нельзя смешивать с остатками прежней. Мясные и рыбные продукты следует хранить в соответствии с правилами (в бульоне, на водяной бане и т.д.) и равномерно раскладывать в суповые миски и тарелки.

Супы картофельные с овощами, крупами, бобовыми и макаронными изделиями

Из картофеля и овощей можно приготовить разнообразный ассортимент первых блюд. Эти супы готовят с крупами, макаронными изделиями и бобовыми, вегетарианскими или на бульонах.

Картофель и овощи на картофельные супы нарезают дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки входящих в них продуктов. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры.

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук, томатное пюре и варят. За 5-10 мин до окончания варки кладут специи, соль. Можно суп готовить без томатного пюре. При отпуске супы посыпают зеленью.

Ассортимент супов из картофеля и овощей очень разнообразен. Готовят их с крупами, макаронными изделиями и бобовыми.

Можно приготовить картофельные и овощные супы вегетарианские и на бульонах. Используют говядину, баранину, свинину, птицу, консервы, пельмени, бульонные кубики, рыбу, грибы, морепродукты. В супы на овощных отварах можно добавить горячее молоко, которое вливают в тарелку при отпуске или в котел в конце варки.

Картофель и овощи нарезают брусочками, дольками, кубиками, ломтиками (кроме картофеля). Нарезка должна соответствовать основному продукту и быть однородной. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры. При отпуске супы посыпают зеленью. Отдельно можно подать пирожки, кулебяку.

Супы из картофеля включают следующий ассортимент.

Суп крестьянский

Крупу перловую, ячневую, овсяную, пшеничную промывают и отваривают до полуготовности (3 л воды на 1 кг крупы). В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками. Затем вновь доводят до кипения и вводят пассерованные коренья, нарезанные мелкими кубиками, лук, томатное пюре или помидоры, специи и варят до готовности. Крупу рисовую и пшено закладывают после промывания одновременно с овощами.

Суп из овощей

Готовят из сезонных наборов овощей. Нарезка овощей должна быть однородной. При приготовлении супов овощи закладывают в кипящий бульон или воду в такой последовательности, чтобы они были готовы одновременно, пассерованные коренья, лук кладут за 15-20 мин до готовности, соль, специи - за 5-10 мин. Бульонные кубики кладут после окончания варки и прекращения нагрева. Супы отпускают с зеленью и сметаной.

Картофельный суп

В рецептуру его входят: картофель, морковь, корень петрушки, лук, томатное пюре. Готовят суп на мясном, рыбном бульонах, грибном отваре. Варят так же, как суп из овощей. Отпускают с мясными продуктами, рыбой, нашинкованными и слегка обжаренными грибами.

Для супов с крупами, бобовыми, домашней лапшой и макаронными изделиями используют макароны, рожки, вермишель, фигурные изделия (ушки, ракушки,

алфавит, звездочки и др.), лапшу промышленную или домашнюю, различные крупы и бобовые. Супы приготовляют на костном, мясо-костном бульонах, с говядиной, бараниной, телятиной (грудинка), индейкой, курицей, субпродуктами птицы, мясными консервами, свежими или сушеными грибами. Супы с бобовыми рекомендуют приготовлять со свининой, с копченой корейкой, грудинкой, окороком сырокопченым.

Морковь, лук, белые коренья для супов с макаронными изделиями нарезают кубиками или соломкой, а для супов из круп и бобовых - кубиками. Морковь и лук пассеруют. Поскольку макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении деформируются, супы с этими изделиями следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30-40 мин.

Ассортимент супов с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми включает следующие супы.

Суп картофельный с макаронными изделиями

Готовят суп с курицей, ее субпродуктами, говядиной, мясными консервами. В кипящий бульон закладывают макароны, разломанные на кусочки длиной 3-4 см, варят 10-15 мин, затем добавляют картофель и после закипания - пассерованные коренья и лук. Лапшу кладут одновременно с картофелем, вермишель и фигурные изделия - после проваривания картофепя в течение 5-10 мин. В конце варки можно добавить пассерованное томатное пюре, вводят также соль, специи. Отпускают суп с мясом, птицей, субпродуктами и рубленой зеленью.

Картофельный суп с крупой

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь, петрушку - мелкими кубиками, лук - крошкой (мелкими кубиками). Коренья и лук пассеруют.

Суп картофельный с бобовыми

Фасоль, горох, чечевицу перебирают, промывают, заливают холодной водой (2-3 л на 1 кг бобовых), замачивают на 2-3 ч, затем варят до размягчения в той же воде без соли при закрытой крышке. В кипящий бульон закладывают подготовленные бобовые, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный крупными кубиками, пассерованные лук, морковь, петрушку, нарезанные мелкими кубиками, и варят до готовности (15-20 мин). За 5-10 мин до окончания варки кладут соль и специи. Отпускают с мясом, свинокопченостями, рубленой зеленью.

Уха рыбацкая

В рыбный бульон кладут куски рыбы разных пород. Когда бульон закипит, снимают пену и варят рыбу до готовности. Куски рыбы вынимают, а бульон процеживают. В процеженный бульон добавляют картофель (мелкие очищенные клубни целиком, крупные - дольками), лук (мелкие головки - целиком, крупные - нарезанными кольцами) и варят 15-20 мин, соль и специи вводят за 5-10 мин до готовности. Отпускают с кусками вареной рыбы.

Уха ростовская

Готовят из судака и в конце варки добавляют свежие помидоры, нарезанные дольками или кружочками, в остальном готовят так же, как уху рыбацкую.

Суп с домашней лапшой

Готовят на бульонах из птицы, ее субпродуктов, на грибном отваре. Коренья и лук нарезают соломкой и пассеруют. Для того чтобы суп получился прозрачным, лапшу отваривают в кипящей воде в течение 1-2 мин, откидывают на сито и дают воде стечь. В кипящий бульон кладут пассерованные коренья и лук, затем подготовленную лапшу и варят до готовности. В конце варки водят соль и специи. Отпускают суп-лапшу с кусочком птицы и рубленой зеленью. При приготовлении супа-лапши на грибном отваре сначала закладывают нашинкованные грибы. Этот суп можно отпускать со сметаной.

Суп харчо

Грудинку баранью (говяжью} нарезают на кусочки массой по 25-30 г. Лук репчатый мелко рубят и пассеруют с добавлением томатного пюре. В кипящий бульон кладут кусочки мяса, варят до полуготовности, добавляют подготовленную рисовую крупу, пассерованный лук, томатное пюре и варят до готовности (20-25 мин}. За 5 мин до окончания варки суп заправляют соусом ткемали, толченым чесноком, хмели-сунели, перцем, солью. При отпуске посыпают зеленью петрушки или кинзы.

Сроки хранения и реализации

В состав всех картофельных супов должны входить морковь и репчатый лук. Картофель должен быть без глазков и темных пятен. Овощи не разварены и не помяты; часть картофеля может быть немного разварена. Жир - желтый или оранжевый. Вкус и запах - картофеля и пассерованных овощей.

Для супов с макаронными изделиями овощи должны быть нарезаны в соответствии с формой макаронных изделий. Макаронные изделия должны сохранять форму. Жир - оранжевый или желтый. Вкус и запах - свойственные макаронным изделиям и овощам, с ароматом пассерованных овощей.

При реализации температура горячих блюд (супов) должна быть не менее 75 °С.

Срок реализации блюд, находящихся на мармите, на горячей плите и в емкостях с подогревом для шведского стола, должен быть не более трех часов с момента их изготовления и расфасовки.

Сервировку и порционирование блюд необходимо осуществлять персоналом с использованием одноразовых перчаток для каждого вида блюд.

Холодные сладкие супы: характеристика, ассортимент

Основой сладких супов являются свежие, сушеные или консервированные плоды или ягоды и фруктовые супы (полуфабрикаты). Можно использовать

фруктово-ягодные сиропы, пюре и экстракты, выпускаемые промышленностью.

Перед варкой свежие и сушеные ягоды и плоды перебирают и тщательно промывают. Плоды и ягоды сушеные сортируют по видам, их можно предварительно замочить в холодной воде для ускорения разваривания. Крупные сушеные плоды (груши, яблоки) разрезают на несколько частей. Ягоды для приготовления супов используют в целом виде, свежие плоды нарезают ломтиками или кубиками. Очистки яблок, груш (кожица, семенные гнезда) используют для приготовления отваров.

Плоды и ягоды сушеные заливают холодной водой, свежие ягоды и плоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар и доводят до кипения. Варят до готовности и заваривают крахмалом, предварительно разведенным в охлажденном отваре (на 1 часть крахмала 4 части отвара) и процеженным.

Для ароматизации супа можно добавить корицу, гвоздику, цедру цитрусовых плодов. Сладкие супы подают с различными гарнирами - сваренной крупой, клецками, варениками, пудингами или запеканками, которые готовят отдельно.

Для супа из клюквы и яблок клюкву перебирают, промывают, протирают, отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают водой, проваривают 10-15 мин и процеживают. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо и нарезают ломтиками. В клюквенный отвар кладут сахар, нарезанные яблоки, доводят до кипения, добавляют подготовленный крахмал, доводят до кипения, затем добавляют клюквенный сок и охлаждают. Подают, как описано выше.

Для супа из ревеня, кураги и яблок яблоки, нарезанные ломтиками, предварительно замоченную курагу и очищенный от кожицы ревень варят с добавлением сахара. Готовый отвар процеживают. Часть плодов и ревеня протирают, часть нарезают, заливают отваром, доводят до кипения и заваривают крахмалом. Подают, как описано выше. Суп из цитрусовых готовят следующим образом: апельсины или мандарины без кожуры нарезают кружочками. Цедру нарезают соломкой, бланшируют, заливают горячей водой и доводят до кипения. Полученный отвар процеживают, добавляют сахар, кладут нарезанные плоды, варят с момента закипания 3-4 мин, заваривают крахмалом, доводят до кипения, охлаждают и добавляют виноградное вино. Можно готовить суп и без вина.

Суп-пюре из сушеных плодов готовится по следующей схеме: сушеные яблоки, курагу перебирают, промывают, крупные яблоки режут на части, заливают холодной водой и варят до готовности, протирают, добавляют сахар, корицу, доводят до кипения, заваривают крахмалом и вновь доводят до кипения. (10], (13]

Холодные супы: характеристика, ассортимент

В эту группу входят супы, приготовляемые из овощей и других продуктов на хлебном квасе, овощных отварах, кефире. К холодным супам относятся

окрошки, борщи холодные, свекольник, ботвинья, щи зеленые. Картофель, коренья, мясные и другие продукты для этих супов нарезают мелкими кубиками или соломкой. Лук зеленый шинкуют. Для некоторых холодных супов часть лука (1/4 от нормы) растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Огурцы с тонкой кожей и мелкими семенами не очищают. При использовании неочищенных огурцов (с кожей и семенами) норма вложения их массой брутто соответственно уменьшается.

Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью, сахаром и разводят квасом или квасом со свекольным отваром. В приготовленную смесь добавляют растертый с солью лук, нарезанные продукты и все перемешивают. Остальную часть сметаны и яиц кладут в порционную посуду при отпуске супов.

При массовом приготовлении окрошки на квасе нарезанные продукты смешивают и хранят в холодильнике. Перед отпуском смесь кладут в порционную посуду, заливают квасом и добавляют оставшуюся часть яиц и сметаны. Окрошки, борщи, свекольник и другие холодные овощные супы посыпают мелконарезанным укропом (4 г на порцию). Для окрошек, приготовляемых на кефире, используют только пастеризованный кефир.

Холодные супы хранят в холодильнике, отпускают при температуре не выше 14 °С,

Может использоваться хлебный квас, вырабатываемый на пищевых предприятиях. Изготовление кваса допускается при условии наличия на предприятиях общественного питания необходимого оборудования и разрешения местного учреждения санитарно-эпидемиологической службы в каждом отдельном случае. В случае приготовления кваса на предприятии общественного питания хорошо поджаренные ржаные сухари измельчают до размера 5-6 мм и засыпают тонкой струей при непрерывном помешивании в воду, предварительно кипяченную и охлажденную до 80 °С, На 4 кг сухарей берут 70 л воды. Засыпанные в воду сухари оставляют на 1,0-1,5 ч для настаивания в теплом месте, периодически перемешивая. Полученное сусло сливают, сухари заливают свежей водой (50 л), вторично настаивают 1,0-1,5 ч. Сусло сливают и соединяют с ранее полученным. Добавляют сахар, мяту кудрявую, дрожжи, разведенные небольшим количеством сусла. Температура сусла при введении дрожжей должна быть 23-25 °С и поддерживаться в течение всего процесса брожения (8-12 ч). После брожения квас процеживают и охлаждают.

Окрошки

Дпя приготовления окрошек растирают готовую горчицу с желтками вареных яиц, солью, сахаром и разводят охлажденным квасом. В заправленный квас перед отпуском кладут подготовленные охлажденные продукты. Основные продукты для окрошки - зеленый лук и огурцы. Нашинкованный лук

перетирают с солью. Подготовленные огурцы нарезают мелкими кубиками. Так же нарезают белки яиц. Кроме того, в окрошку можно положить мясные вареные продукты (нежирное мясо, ветчину, колбасу), вареный картофель, редис (в овощную окрошку). Все эти продукты также нарезают кубиками. Отпускают окрошки со сметаной и зеленью укропа. Окрошку мясную готовят с картофелем и без него. Отпускают с говядиной, вместо говядины можно взять нежирную свинину, баранину. Окрошку сборную мясную готовят, как и просто мясную, но отпускают с набором мясных продуктов, нарезанных кубиками: говядина, окорок копчено-вареный, язык отварной. В рецептуру овощной окрошки входят следующие овощи: картофель, огурцы, зеленый лук, морковь, репа, иногда редис. Морковь и репу предварительно припускают. Готовят и отпускают, как описано выше.

Перечисленные выше окрошки готовят не только на квасе, но и на кефире, простокваше, ацидофилине. Кисломолочные продукты смешивают с холодной кипяченой водой в соотношении 1:1, добавляют соль, сахар и хранят на холоде.

Борщ холодный

Для приготовления борща холодного свеклу и морковь нарезают соломкой, свеклу припускают с уксусом до готовности. Морковь припускают отдельно, соединяют со свеклой, добавляют горячую воду, соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные огурцы, зеленый лук, вареные яйца, наливают жидкую основу, кладут сметану, посыпают зеленью укропа. Борщ можно приготовить без моркови, увеличив норму вложения свеклы, с мясом или рыбой.

Свекольники

Этот холодный суп готовят так же, как и борщ холодный, но припущенные овощи после охлаждения заливают квасом. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и припускают отдельно.

Ботвинья

Для ботвиньи шпинат и щавель припускают по отдельности, протирают. Полученное пюре разводят квасом, добавляют соль, сахар, нашинкованную цедру лимона. При отпуске в порционную миску наливают ботвинью и отдельно подают кусок вареной холодной рыбы (осетровых пород, судак или треска) с гарниром. Для гарнира используют лук зеленый, свежие огурцы, струганный хрен, листья салата, укроп.

Щи зеленые

Щи зеленые готовят из пюре щавеля и шпината, которые разводят горячей водой, добавляют соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. В пюреобразную массу кладут нарезанные огурцы, зеленый лук, сваренные вкрутую яйца и сметану. Щи зеленые можно приготовить из консервированных щавеля и шпината и отпускать с мясом.

Требования к качеству, сроки хранения и реализации

Мясо и овощи для окрошки должны быть нарезаны мелкими правильными кубиками, яйцо (белок) - нарублено, укроп и лук - мелко нашинкованы. Цвет - от светло- до темно-коричневого, вкус и запах - без резкой кислотности, с выраженным ароматом огурцов, лука, укропа.

Для свекольника свекла и огурцы должны быть нарезаны мелкими кубиками или нашинкованы соломкой, яйцо нарублено или нарезано на части. Цвет - от темно-красного до бордового, с белым оттенком после размешивания сметаны. Вкус - кисло-сладкий, со специфическим привкусом свеклы.

Ботвинья должна иметь ярко-зеленый или оливковый цвет и представлять собой однородную массу без кусочков и волокон зелени. Вкус в меру острый от хрена, запах - свежих овощей, кваса и лимонной цедры.

При длительном хранении вкус, внешний вид и витаминная активность супов ухудшаются. Поэтому хранить готовые супы следует не более 1-2 ч. Во избежание подгорания супы хранят на водяной бане (мармите).

При реализации температура холодных супов - не более 14 °С. Срок реализации блюд, находящихся на мармите, на горячей плите и в емкостях с подогревом для шведского стола, должен быть не более трех часов с момента их изготовления и расфасовки.

Сервировку и порционирование блюд необходимо осуществлять персоналом с использованием одноразовых перчаток для каждого вида блюд.

Молочные супы: характеристика, ассортимент

Супы молочные готовят на цельном молоке или смеси молока и воды. Можно использовать молоко сгущенное стерилизованное без сахара, молоко коровье цельное сухое.

Молочные супы готовят с макаронными изделиями, крупами 11 овощами. Супы варят с макаронными изделиями или овощами (в зависимости от вида) 10-40 мин, с дробленными крупами - 10-15 мин, с недробленными (рисовая, гречневая, перловая, пшено и др.) - 20-30 мин. Готовый суп заправляют маслом сливочным или маргарином столовым.

Суп молочный

Разведенную в холодной воде муку вливают, помешивая, в кипящее молоко, солят. Пшеничную муку варят 10 мин, ржаной муке лишь дают вскипеть.

Суп будет вкуснее, если в него добавить взбитое яйцо и немного сливочного масла.

Суп молочный с лапшой

В подсоленную кипящую воду засыпают лапшу, варят ее 8-10 мин и откидывают на дуршлаг. Подсоленное молоко довести до кипения, добавляют отваренную лапшу и прогревают.

Перед подачей к столу заправляют суп размешанным в молоке желтком, маслом и сахаром и больше не кипятят.

Суп молочный с макаронными изделиями

В кипящую смесь молока с водой кладут предварительно сваренные до полуготовности макаронные изделия и варят до готовности.

Перед окончанием варки в суп добавляют соль и сахар.

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»

Овсяные хлопья кладут в горячее, разведенное водой молоко, добавляют сахар, соль и варить до готовности.

Подают на стол со сливочным маслом.

Суп овсяный с молоком и яйцом

В подсоленной кипящей воде варят овсяную крупу, вливают горячее молоко, доводят до кипения, заправляют сахаром и солью. Добавляют сливочное масло и нарезанные дольками крутые яйца.

Суп молочный манный с изюмом

В кипящее молоко, разведенное водой, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, засыпают просеянную манную крупу, кладут изюм (кишмиш без косточек), сахар, соль по вкусу и варят при слабом кипении 15-20 мин.

При подаче на стол добавляют в тарелки сливочное масло.

Суп молочный с галушками

Муку замешивают с яйцом, сливочным маслом и водой. Полученное тесто разделывают ложкой на галушки и варят в кипящем молоке, добавив в него воду и сахар.

Подают на стол со сливочным маслом.

Суп молочный с мукой и шпиком (словацкое блюдо)

Подсоленную воду доводят до кипения, всыпают в нее муку (как манную крупу при варке каши) и мешают, не допуская образования комочков.

Добавляют молоко, кипятят, перед подачей выливают в суп растопленный шпик.

Суп молочный с рисом и фасолью (узбекское блюдо)

В кастрюлю наливают воду и всыпают в нее промытую фасоль, варят до полуготовности.

Затем добавляют молоко, дают закипеть, кладут промытый рис, варят 20-25 мин при медленном кипении, солят, снимают с огня, дают постоять 5 мин под крышкой, после чего разливают в пиалы и подают на стол.

Отдельно подают сливочное масло.

Суп молочный с горохом и перловой крупой (эстонское блюдо)

Предварительно замоченные горох и перловую крупу варят в воде до готовности, после чего добавляют молоко, доводят до кипения, кладут соль и сливочное масло.

По консистенции суп должен напоминать жидкую кашу.

Суп молочный с хлебом (испанское блюдо)

Хлеб нарезают квадратными ломтиками, посыпают сахарным песком и подрумянивают в духовке. Затем кладут хлеб на дно кастрюли, заливают яично-молочной смесью, солят и кипятят.

Для приготовления яично-молочной смеси кипятят молоко, снимают с огня и осторожно (при непрерывном помешивании) вливают в него взбитые яйца.

Суп молочный с луком (итальянское блюдо)

Разминают обжаренную булку. Размешивают яйца с тертым сыром. Слоями выкладывают в суповую миску размятую булку и смесь яиц с сыром, чередуя слои не менее двух раз, затем миску помещают на водяную баню.

Пассерованный лук разваривают в подсоленном молоке, протирают через сито или размешивают с помощью миксера.

Доводят молоко до кипения и заливают им продукты.

Суп молочно-овощной (шведское блюдо)

Пастернак, морковь, репу, репчатый лук мелко нарезают и спассеруют на сливочном масле.

Затем овощи кладут в бульон, добавляют отдельно отваренный рис, горячее молоко и перемешивают.

Тест

1. **Температура подачи горячих супов:**

а) не ниже 85 °С;

б) не ниже 75 °С;

в) не ниже 95 °С;

г) 55-65 °С.

2. **Отвар, полученный при варке в воде костей, мяса, птицы, рыбы, грибов называется:**

а) бульоном;

б) студнем;

в) заливным;

г) супом.

3. **Продолжительность варки бульона из свиных костей:**

а) 3-4 ч;

б) 1-2 ч;

в) 2-3 ч;

г) 5-6 ч.

4. **Для приготовления бульона из птицы не используют:**

а) головы;

б) лапки;

в) шеи;

г) кости.

5. **Для приготовления отвара из 1 кг сушеных грибов берут следующее количество воды:**

а) 20 л;

б) 3 л;

в) 15 л;

г) 7 л.

6. **К особенностям приготовления заправочных супов не относится:**

а) варят супы при слабом кипении;

б) бульоны готовят с использованием оттяжек;

в) в супы вводят пшеничную муку;

г) морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в супы пассеруют.

7. **В детском и диетическом питании широко распространены и рекомендуемы следующие виды супов:**

а) холодные супы;

б) пюреообразные супы;

в) заправочные супы;

г) сладкие супы.

8. **Кости свинокопченостей не входят в рецептуру супа:**

а) щи суточные;

б) борщ флотский;

в) супы с бобовыми;

г) щи по-уральски.

9. **За сколько минут до готовности пассерованные овощи закладывают в борщи:**

а) за 20 мин;
б) за 5 мин;
в) за 10-15 мин;
г) вместе с капустой.

10.**Подготовленные соленые огурцы для рассольника:**

а) бланшируют;
б) припускают;
в) пассеруют;
г) брезируют.

11.**В рецептуру какой солянки обязательно входит картофель:**

а) солянка домашняя;
б) солянка сборная мясная;
в) солянка по-казански;
г) солянка рыбная.

12.**Картофель для супов картофельных нарезают:**

а) бочонками, брусочками, кубиками;
б) дольками, кубиками, ломтиками;
в) дольками, ломтиками, кружочками;
г) дольками, брусочками, кубиками.

13.**В состав супа харчо обязательно входит следующая крупа:**

а) овсяная;
б) рисовая;
в) перловая;
г) гречневая.

14.**Молочные супы реализуют в течение:**

а) 30-40 мин;
б) 15-20 мин;
в) 90-120 мин;
г) 3-4 ч.

15. **Продолжительность приготовления молочных супов дробленными крупами составляет:**

а) 20-25 мин;

б) 60-90 мин;

в) 120 мин;

г) 10-15 мин.

16. **Супы-биски - пюреобразные супы, приготовленные из:**

а) лука;

б) куриной печени;

в) ракообразных;

г) шпинатовой и салатной зелени.

1 7. Для повышения пищевой ценности и улучшения вкуса суповпюре не используют:

а) яично-молочную смесь (льезон);

б) топленый жир;

в) горячее молоко;

г) сливки.

18. **Прозрачные бульоны получают путем осветления обыкновенного бульона и насыщения его экстрактивиыми веществами. Этот способ называют:**

а) экстракцией;

б) концентрированием;

в) фильтрованием;

г) оттягиванием.

19. **Для сохранения цвета свеклы при ее припускании необходимо добавить:**

а) щавелевую кислоту;

б) сахарный раствор;

в) уксусную кислоту;

г) солевой раствор.

20. **Разновидностью мясного прозрачного бульона является:**

а) борщок;

б) щи зеленые;

в) борщ холодный;

г) ботвинья.

21.**Дьябли - это:**

а) пшеничный хлеб без корок, обжаренный без жира в тостерах;

б) пшеничный хлеб без корок, нарезанный тонкими ломтиками, посыпанный тертым сыром, сбрызнутый маслом и запеченный на противнях в жарочном шкафу;

в) пшеничный хлеб, обжаренный на масле с обеих сторон и смазанный тертым сыром, томатной пастой, желтками, маслом и красным перцем;

г) шарики из заварного теста.

22.**Холодные супы хранят при температуре:**

а) не выше 40 °С;

б) не выше 14 °С;

в) не выше 5 °С;

г) от 0 до 2 °С.

23.**Данный холодный суп не готовится на основе кваса:**

а) окрошка;

б) свекольник;

в) ботвинья;

г) щи зеленые.

24.**Супы, заправленные льезоном, хранят при температуре:**

а) 60-65 °С;

б) 50-55 °С;

в) 85-90 °С;

г) 15-20 °С.

25.**К сладким супам не относится:**

а) суп из цитрусовых;

б) суп-пюре из тыквы;

в) суп-пюре из сушеных плодов.

2.Организация приготовления сложных блюд из овощей, грибов и сыра

Значение овощных блюд в рационе не только в их калорийности, но и в том, что они являются источником биологически активных веществ (витаминов, ферментов, фитонцидов и т.д.) и минеральных солей (макро- и микроэлементов), способствуют возбуждению аппетита и благотворно влияют на процессы пищеварения.

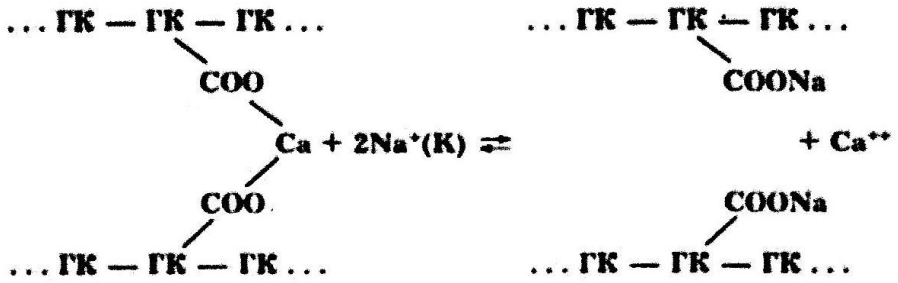
Овощи - источник витамина, они покрывают потребность организма человека в витамине А за счет каротина, содержат витамины B_1, B_2. А такие овощи, как капуста, крапива, шпинат, являются важным источником витамина К. В большинстве овощных блюд преобладают щелочные зольные элементы (калий, натрий, кальций и др.), и поэтому эти блюда способствуют поддержанию кислотнощелочного равновесия в организме, так как в мясе, крупах, бобовых и мучных продуктах преобладают кислые элементы. Блюда из овощей являются источником микроэлементов - кобальта, меди, марганца и др. Особую ценность в этом отношении представляют свекла, сложные овощные блюда и гарниры: овощи в молочном соусе, овощное рагу, сложные гарниры. Часть минеральных солей переходит в отвар при варке овощей и особенно при отпускании. Поэтому отвары из овощей следует использовать для приготовления супов и соусов. Большое значение имеют блюда из зеленых овощей (зеленые стручки бобовых, салат, зеленый лук, петрушка, шпинат и др.). Они содержат ряд веществ, благоприятно действующих на стенки сосудов, укрепляют их и делают более эластичными.

Процессы, происходящие при тепловой обработке овощей

При тепловой обработке овощей происходят глубокие физикохимические изменения. Некоторые из них играют положительную роль (размягчение овощей, клейстеризация крахмала и др.), улучшают внешний вид блюд (образование румяной корочки при жарке картофеля); другие процессы снижают пищевую ценность (потери витаминов, минеральных веществ и др.) вызывают изменение цвета и т.д.

Одним из изменений является размягчение овощей при тепловой обработке. При тепловой обработке клетчатка практически не изменяется. Волокна темицеллюлоз набухают, но сохраняются. Размягчение ткани обусловлено распадом протопектина и экстенсина.

Протопектин - полимер пектина, имеет сложную разветвленную структуру. При нагревании в срединных пластинках протопектина происходит ионообменная реакция, в результате которой протопектин распадается с образованием растворимого в воде пектина, что обусловливает мягкость тканей овощей.



Молекула протопектина

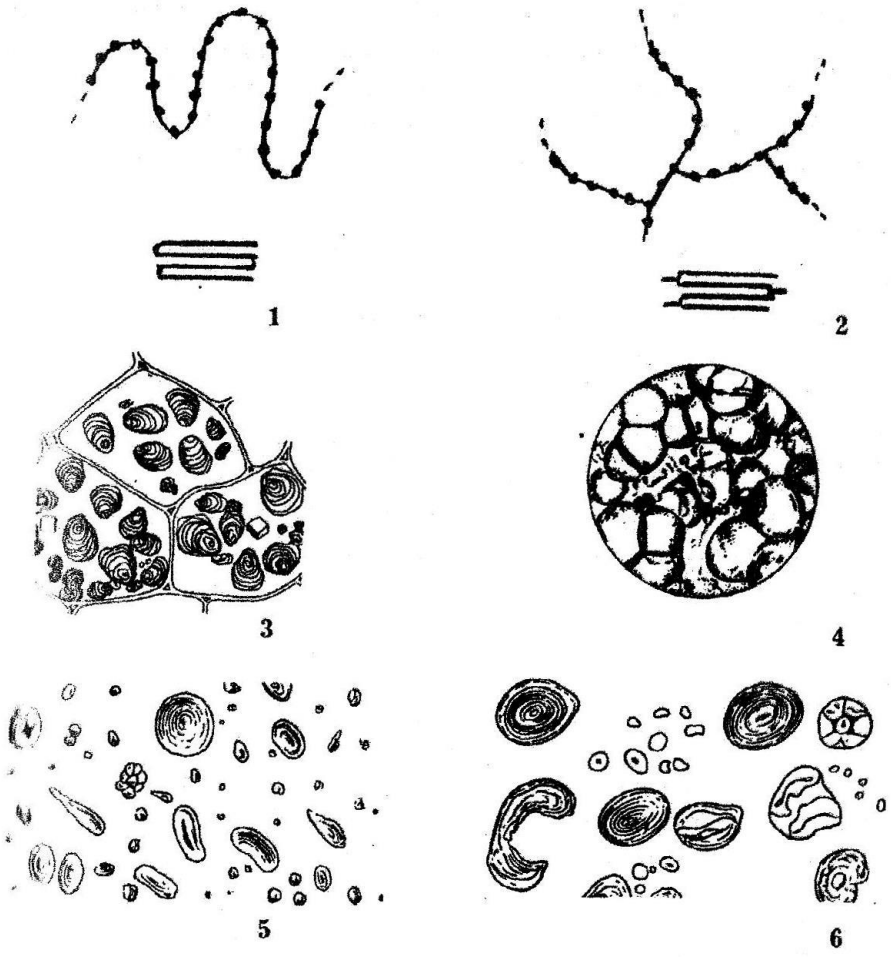
В растительных продуктах содержатся фитин и ряд других веществ, связывающих кальций. Однако связывание ионов кальция (магния) не происходит в кислой среде, поэтому размягчение овощей замедляется. В жесткой воде, содержащей ионы кальция и магния, этот процесс также будет проходить медленно. При повышении температуры размягчение овощей ускоряется. Кроме того, размягчение овощей связано не только с распадом протопектина, но и с гидролизом экстенсина. Содержание его при тепловой обработке овощей значительно снижается. Так, по достижении кулинарной готовности в свекле распадается около 70% экстенсина, в петрушке - примерно 40%.

При тепловой обработке картофеля крахмальные зерна, находящиеся внутри клеток, клейстеризуются за счет клеточного сока. При этом клетки не разрушаются, и клейстер остается внутри них. В горячем картофеле связь между отдельными клетками ослаблена вследствие распада протопектина и экстенсина, поэтому при протирании они легко отделяются друг от друга, клетки остаются целыми, клейстер не вытекает, и пюре получается пышным. При охлаждении связь между клетками частично восстанавливается, они с большим трудом отделяются друг от друга, оболочки их при протирании рвутся, клейстер вытекает, и пюре получается клейким.

При жарке картофеля и других крахмалосодержащих овощей поверхность нарезанных кусочков быстро обезвоживается, температура в ней поднимается выше 120 °С, при этом крахмал расщепляется с образованием пиродекстринов, имеющих коричневый цвет, и продукт покрывается румяной корочкой.

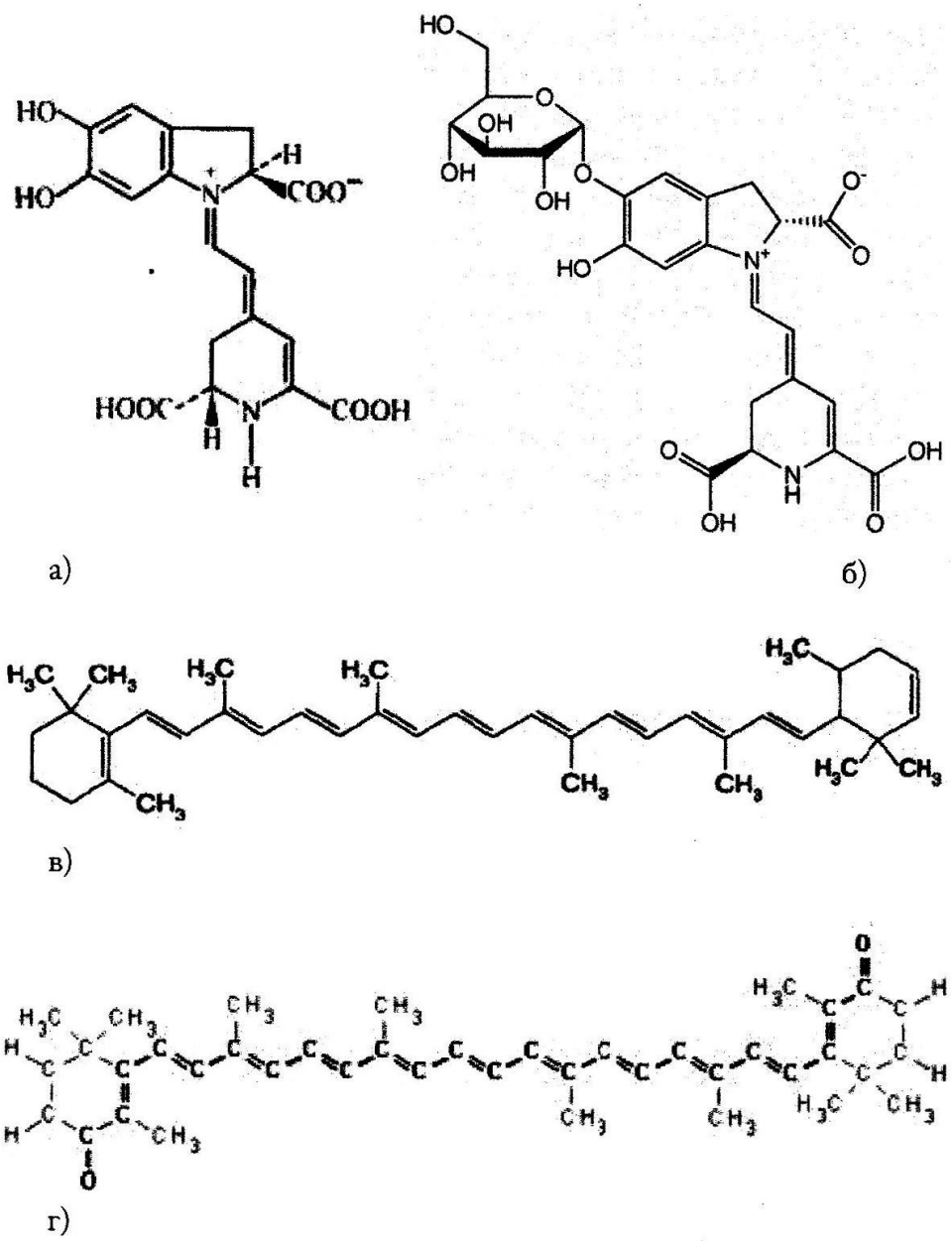
При варке овощей часть сахаров (моно- и дисахаридов) переходит в отвар. При жарке овощей, подпекании лука, моркови для бульонов происходит карамелизация содержащихся в них сахаров. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверхности появляется румяная корочка. В образовании поджаристой корочки на овощах важную роль играет также реакция меланоидинообразования, сопровождающаяся появлением темноокрашенных соединений - меланоидинов.

Различную окраску овощей обусловливают пигменты (красящие вещества). При тепловой обработке окраска многих овощей изменяется. Окраску свеклы обусловливают пигменты - бетанины (красные пигменты) и бетаксантины (желтые пигменты).



Строение крахмального зерна картофеля:
1 — строение амилозы; 2 — строение амилопектина; 3 — крахмальные зерна сырого картофеля; 4 — крахмальные зерна вареного картофеля; 5 — крахмальные зерна в сыром тесте; 6 — крахмальные зерна после выпечки

Желтые пигменты почти полностью разрушаются при варке свеклы, а красные частично (12-13%) переходят в отвар, частично гидролизуются. Степень изменения окраски свеклы зависит от ряда факторов: температуры нагревания, концентрации бетанина, pH среды, контакта с кислородом воздуха, присутствия в варочной среде ионов металлов и др. Чем выше температура нагревания, тем быстрее разрушается красный пигмент. Чем выше концентрация бетанина, тем лучше он сохраняется. Поэтому свеклу рекомендуется варить в кожуре или тушить с небольшим количеством жидкости. В кислой среде бетанин более устойчив, поэтому при варке или тушении свеклы добавляют уксус.



Пигменты овощей

а — бетаксантин; б — бетанин; в — каротиноид; г — виолаксантин

Овощи с белой окраской (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый и др.) при тепловой обработке приобретают желтоватый оттенок. Это объясняется тем, что в них содержатся фенольные соединения - флавоноиды, которые образуют с сахарами гликозиды. При тепловой обработке гликозиды гидролизуются с выделением агликона, имеющего желтую окраску. Оранжевая и красная окраска овощей обусловлена присутствием пигментов каротиноидов: каротинов - в моркови, редисе; ликопинов - в томатах; виолаксантина - в тыкве. Каротиноиды устойчивы при тепловой обработке. Они не растворимы в воде, но хорошо растворимы в жирах, на этом основан процесс извлечения их жиром при пассеровании моркови, томатов.

Зеленую окраску овощам придает пигмент хлорофилл. Он находится в хлоропластах, заключенных в цитоплазму. При тепловой обработке белки

цитоплазмы свертываются, хлоропласты освобождаются и кислоты клеточного сока взаимодействуют с хлорофиллом. В результате образуется феофитин -вещество бурого цвета.

Для сохранения зеленого цвета овощей следует соблюдать ряд правил:

- варить их в большом количестве воды для уменьшения концентрации кислот;
- не закрывать посуду крышкой, чтобы облегчить удаление с паром летучих кислот;
- уменьшать время варки овощей, погружая их в кипящую жидкость и не переваривая.

В процессе тепловой обработки витамины претерпевают значительные изменения. Овощи являются основным источником витамина С в питании человека. Он хорошо растворим в воде и очень неустойчив при тепловой обработке. Окисление витамина С происходит в присутствии кислорода. Интенсивность процесса зависит от температуры нагрева овощей и продолжительности тепловой обработки. Для уменьшения контакта с кислородом овощи варят при закрытой крышке (кроме овощей с зеленой окраской), объем емкости должен соответствовать массе отвариваемых овощей, в случае выкипания нельзя доливать холодную некипяченую воду. Чем быстрее прогреваются овощи при варке, тем меньше разрушается аскорбиновая кислота. Поэтому не допускается переваривание продуктов, длительное хранение пищи, нежелателен повторный разогрев готовых блюд.

Некоторые вещества, содержащиеся в пищевых продуктах, переходят в отвар и оказывают стабилизирующее действие на витамин С. К таким веществам относятся белки, аминокислоты, крахмал, витамины А, Е, B_6, пигменты - флавоны, антоцианы, каротиноиды. Например, при варке картофеля в воде потери витамина С составляют около 30%, и при варке в мясном бульоне витамин С практически полностью сохраняется. Во время варки аскорбиновая кислота не только разрушается, но и частично переходит в отвар. Поэтому овощные отвары рекомендуется использовать при приготовлении супов и соусов. При жарке овощей потери витамина С меньше, так как слой жира на поверхности продукта уменьшает контакт с кислородом воздуха. Большие потери витамина С происходят, когда продукты подвергают неоднократным тепловым воздействиям, протирают, взбивают.

При варке витамины группы В частично переходят в отвар, частично разрушаются. Менее всего устойчив к нагреванию витамин B_6. При варке шпината разрушается около 40% его, картофеля - 27-28%. Чем больше воды для варки, тем меньше витаминов остается в продукте. Жарка и тушение овощей вызывают разрушение около 40% витамина B_2.

В процессе варки масса овощей изменяется в результате двух противоположных процессов:

- вследствие набухания гемицеллюлозы и крахмала масса увеличивается;

- после сливания отвара часть влаги испаряется, что приводит к уменьшению массы.

Потери массы зависят и от особенностей строения овощей. Потери влаги определяют выход готовых изделий и поэтому предельно допустимые потери массы регламентируются нормативными документами.

По размеру потерь массы при варке все овощи можно разделить на две группы:

- потери до 10% (кольраби, цветная капуста, капуста белокочанная, репа, петрушка, свекла, морковь, картофель);
- потери до 50% (шпинат, щавель, ботва свеклы, лук репчатый, кабачки, патиссоны).

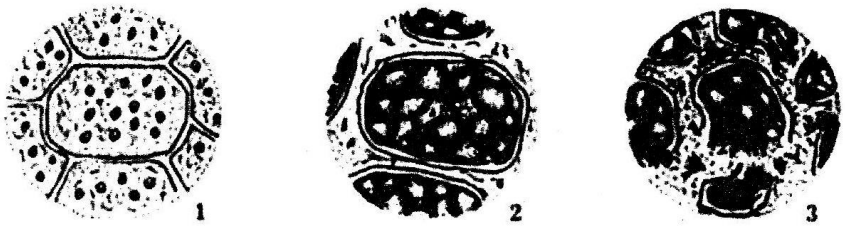
Нетрудно заметить, что наибольшие потери массы у листовых овощей и плодовых: первые имеют большую поверхность, вторые содержат в паренхимной ткани много воздушных включений в виде мелких пузырьков. При варке неочищенных овощей растворимые вещества практически полностью сохраняются. При варке очищенных корнеплодов (моркови, свеклы и др.) в воду переходит 20-25% содержащихся в них веществ, главным образом сахаров и минеральных веществ. Значительно снижается содержание соединений калия, натрия, магния и фосфора. При добавлении поваренной соли потери ряда минеральных веществ уменьшаются, поэтому овощи (за исключением моркови и свеклы, содержащих значительное количество сахаров) закладывают в подсоленную воду. [7], [8]

Особенности варки овощей

Овощи (кроме свеклы и зеленого горошка), предназначенные для приготовления отварных блюд, закладывают в котел с кипящей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды) и варят при слабом кипении. При таком режиме тепловой обработки уменьшаются потери питательных веществ и не так быстро разрушаются витамины. Свеклу и зеленый горошек варят в несоленой воде, так как соль удлиняет процесс разваривания и придает свекле неприятный вкус. При варке овощей уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня овощей, так как излишнее количество воды увеличивает потери питательных веществ.

Стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу, артишоки для сохранения варят в большом количестве бурнокипящей воды (3-4 л на 1 кг овощей) в открытой посуде. Остальные овощи варят, закрыв посуду крышкой, чтобы уменьшить окисление витамина С. При варке овощей на пару значительно уменьшаются потери питательных веществ. На пару чаще всего варят картофель и морковь в кожице и очищенные. Очищенный картофель посыпают солью. В котел наливают столько воды, чтобы было заполнено пространство под решеткой или под дном сетчатой кастрюли. Когда вода закипит, на решетку или в сетчатую кастрюлю кладут овощи, плотно закрывают крышку и варят их до размягчения. Картофель некоторых сортов сильно разваривается, пропитывается водой и получается невкусным. Котлеты, пюре, крокеты из этих сортов тоже получаются невкусными.

Поэтому такой картофель лучше использовать для жаренья. Если приходится варить, то воду следует сливать раньше, чем картофель сварится, т.е. через 15 мин после закипания, и доваривать на пару, закрыв посуду крышкой.



Изменение крахмальных зерен в картофеле:
1 — сыром; 2 — вареном; 3 — протертом после охлаждения

Варить очищенный картофель следует в таком количестве, которое может быть реализовано в течение часа. Объясняется это тем, что некоторые окислители, содержащиеся в картофеле, не разрушаются при тепловой обработке и продолжают действовать в вареном картофеле. Вследствие этого при длительном хранении отварного картофеля разрушается витамин С и ухудшаются вкусовые качества.

Свеклу и морковь для холодных блюд варят целыми, неочищенными. Необходимо помнить, что при дальнейшей очистке вареных корнеплодов они сильно обсеменяются микробами. Поэтому при изготовлении блюд из них следует тщательно соблюдать санитарные правила. Устойчивость антоцианов свеклы зависит от их концентрации: чем концентрированнее раствор, тем устойчивей эти красители, при варке в малом количестве воды окраска ее сохраняется лучше.

Овощные консервы (зеленый горошек, сахарная кукуруза, спаржа, цветная капуста и т.д.) прогревают вместе с отваром. Свежезамороженные овощи, не размораживая, закладывают в кипящую воду и варят 10-15 мин. Сушеные овощи, грибы перед варкой промывают, заливают холодной водой и через 1-3 ч варят в той же воде без соли. [10], [12], [13]

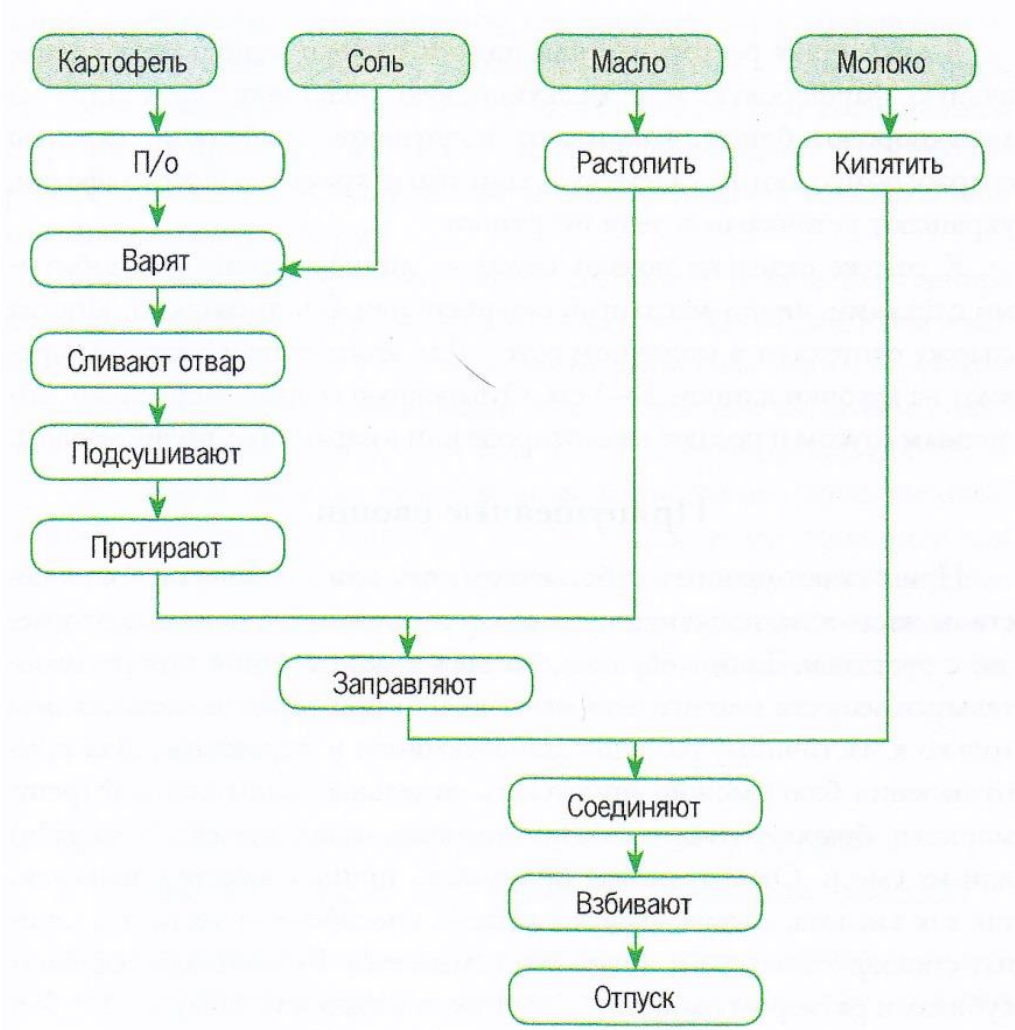
В шпинате и щавеле при варке в воде разрушаются до 80% аскорбиновой кислоты, а в брюссельской капусте, кольраби, помидорах она сохраняется почти полностью. Каротин, содержащийся в овощах, при тепловой обработке сохраняется очень хорошо и лишь в отдельных случаях содержание его снижается на 10-20%. Витамины группы В при тепловой обработке овощей разрушаются незначительно, но большое их количество может перейти в отвар, в который переходит часть сахара, минеральных веществ, кислот. В сырых овощах диффузия веществ, растворенных в клеточном соке, затруднена, так как протоплазма выстилает внутреннюю поверхность клеточной оболочки, а сама эта оболочка малопроницаема. В процессе тепловой обработки овощей коагулируют белки протоплазмы и разрушается образованная ею непроницаемая перегородка. Кроме того, уменьшается прочность и повышается проницаемость клеточных оболочек, это облегчает диффузию веществ клеточного сока и приводит к значительным потерям

питательных веществ, особенно при варке в воде. При варке овощей на пару потери питательных веществ намного меньше. Особенно важно то, что при варке овощей извлекаются главным образом щелочные элементы питания, необходимые для поддержания кислотно-щелочного равновесия организма. Варка овощей в соленой воде резко снижает диффузию солей натрия калия. Размягчение овощей при тепловой обработке вызвано гидролизом протопектина, образующего соединительные пластинки, скрепляющие отдельные клетки. Во время тепловой обработки протопектин распадается, при этом сила межклеточного сцепления уменьшается в 10-12 раз. Длительная варка приводит к полному вымыванию растворимого пектина и распаду ткани на отдельные клетки. Скорость гидролиза протопектина резко снижается при понижении температуры влаги, например, снижение температуры со 100 до 95 °С замедляет гидролиз протопектина в 1,5 раза. Реакция среды влияет на гидролиз неодинаково у разных овощей. Чем выше кислотность среды, тем медленнее гидролизуется протопектин моркови, свеклы, капусты и тем тверже их консистенция.

Тема2.1 Технология приготовления сложных блюд из овощей и круп

Ассортимент отварных овощных блюд включает в себя:

- **картофель в молоке** - картофель разваривается в молоке плохо, поэтому его предварительно отваривают в воде в течение 10 мин, затем воду сливают, заливают картофель горячим молоком и варят до готовности. Заправляют его сливочным маслом, смешивают с мукой, прогревают, сверху кладут кусочек масла;
- **картофельное пюре** - картофель очищают, варят и обсушивают, протирают на протирочной машине или через сито, избегая контакта с металлом. Протирают картофель горячим, иначе пюре будет клейким и тягучим, так как разрываются оболочки клеток и из них вытекает крахмальный клейстер. В протертый картофель добавляют сливочное масло или маргарин, горячее молоко и тщательно вымешивают. Отпускают пюре с маслом или маргарином;
- **артишоки отварные** - обработанные артишоки перевязывают ниткой вокруг и крест-накрест, кладут в кипящую подсоленную воду, подкисленную лимонной кислотой, и варят. Когда нижняя, самая толстая часть артишоков станет мягкой, их вынимают из воды и кладут вверх донышком, чтобы стекла вода. При подаче нитку удаляют, артишоки укладывают на блюдо донышком вниз, украшают зеленью. Отдельно подают соус голландский или яичный сладкий;
- **спаржа отварная** - отваривают в кипящей подсоленной воде до готовности связанной пучками, для того чтобы она не ломалась. Сваренную спаржу развязывают, укладывают на мельхиоровое блюдо или мелкую тарелку. Украшают веточками зелени петрушки.



Технологическая схема приготовления картофельного пюре

В некоторых ресторанах для подачи спаржи используют специальную фарфоровую или мельхиоровую подставку. Ее кладут на мельхиоровое блюдо, накрывают полотняной салфеткой, вареную спаржу помещают на салфетку и закрывают краями той же салфетки, украшают веточками зелени петрушки.

К спарже отдельно подают соусы - яично-масляный со взбитыми сливками, яично-масляный, сухарный или яично-сладкий. Иногда спаржу отпускают в молочном соусе. Для этого ее перед варкой нарезают на кусочки длиной 2-3 см. Отваренную спаржу заправляют молочным соусом и подают на сковороде или в баранчике, полив маслом.

Припущенные овощи

Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости; получившийся отвар не сливают, а используют вместе с овощами. Таким образом, во время припускания потери питательных веществ значительно меньше, чем при варке, и сводятся они только к частичному разрушению витаминов и ферментов. Для приготовления блюд можно припускать отдельные виды овощей (репу, морковь, брюкву, тыкву, кабачки, шпинат, салат, щавель, кольраби) или их смеси. Однако нельзя припускать шпинат вместе с щавелем, так как кислота, содержащаяся в щавеле,

способствует тому, что шпинат становится жестким и цвет его изменяется. Корнеплоды нарезают кубиками размером около 1 х 1 х 1 см, а кабачки и тыкву - 3 х 3 х 3 см, капусту режут на крупные дольки или ошпаривают, разобрав ее на отдельные листья: из них сворачивают небольшие шарики. Тыкву, кабачки, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают без жидкости, а свеклу, капусту, морковь - с добавлением жидкости (15-20% к весу овощей). Припускают овощи в закрытой посуде, до готовности. Готовые овощи заправляют маслом или молочным соусом средней густоты. Используют припущенные овощи как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Подача блюд из отварных и припущенных овощей

Припущенные и отварные овощи используют как самостоятельное блюдо, в качестве гарнира или полуфабриката для изготовления супов, овощных котлет, холодных блюд, фаршей.

Готовые овощные массы и изделия из них должны отвечать следующим требованиям: консистенция однородная, без кусочков непротертых продуктов, нежная, у картофельного пюре – пышная, цвет, свойственный овощам, без темных включений, вкус и запах овощей с ароматом молока, сливочного масла, не допускается запах подгорелого молока, у суфле (пудингов) нежная и пышная консистенция, изделия сохраняют форму.

Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Можно подать картофельное пюре и как самостоятельное блюдо с пассерованным репчатым луком, вареными рубленными яйцами, смешанными с растопленным сливочным маслом и посыпают мелкорубленой зеленью. Температура подачи 65%.

При подаче овощей, припущенных в молочном соусе, их укладывают в подогретый баранчик или на порционную сковороду или на мелкую тарелку горкой, сверху посыпают мелкорубленой зеленью петрушки или укропа. Можно сверху положить кусочек сливочного масла и подать с гренками. Подают овощи в молочном соусе как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к котлетам натуральным из баранины, телятины, свинины.

Технологический процесс приготовления и отпуска блюд и гарниров из жареных овощей

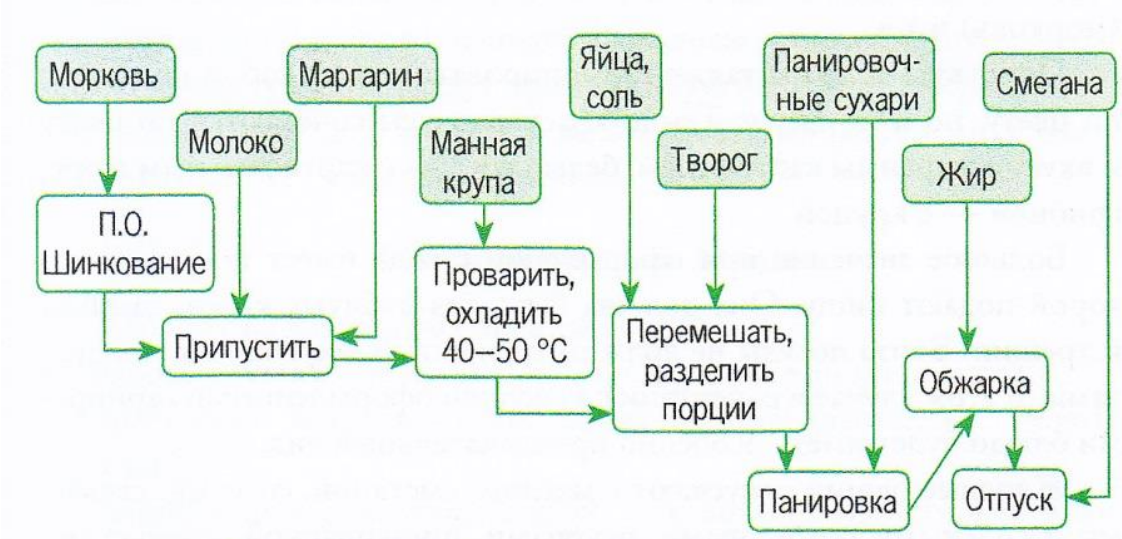
Жарить в сыром виде можно только те овощи, которые содержат малоустойчивый протопектин и достаточное количество влаги для его гидролиза. К таким овощам относятся картофель, репчатый лук, кабачки, помидоры, баклажаны, зелень петрушки. Овощи с более устойчивым протопектином сначала припускают и измельчают, а затем жарят (котлеты, крокеты). Сырые и вареные овощи жарят основным способом и во фритюре. Для жаренья картофеля основным способом можно использовать масло топленое, растительное, сало свиное и говяжье, жир домашней птицы и т.д. Нарезанные овощи и овощные котлеты кладут на сковородку с жиром,

нагретым до 120-150 °С, и жарят на плите. Иногда овощи дожаривают в жарочном шкафу. Часть жира поглощается поверхностным слоем овощей после испарения воды и образования поверхностной корочки и вглубь не проникает. Поэтому количество поглощенного жира будет зависеть от нарезки: чем меньше нарезка, тем больше удельная поверхность и тем больше поглощается жира. От этого же зависит потеря овощей в весе. Форма нарезки значительно влияет также на вкус, так как образуется различное количество вкусовых веществ, поглощается неодинаковое количество жира. Для жаренья во фритюре употребляют топленое свиное сало, кухонные жиры и рафинированное растительное масло. Жира берут 4-5 кг на 1 кг обжаренных овощей. Овощные блюда подают со сливочным маслом, сметаной, соусами и посыпают зеленью (петрушкой, укропом или зеленым луком). К картофельным блюдам дополнительно можно дать соленые и маринованные грибы, салаты. Румяная корочка, появляющаяся при жаренье овощей, обуславливается в основном образованием окрашенных пиродекстринов (при нагревании крахмала выше 110 °С) и карамелизацией сахаров.

Ассортимент жареных блюд следующий:

лук жареный (фри) - репчатый лук режут кольцами, не солят и жарят во фритюре. Иногда перед жареньем лук посыпают мукой. В процессе жарения из лука удаляется значительная часть дисульфида, придающего ему остроту. Отпускают лук как гарнир к бифштексам и другим блюдам;

грибы в сметанном соусе - сырые свежие белые грибы, шампиньоны или предварительно отваренные сморчки нарезают ломтиками, обжаривают с маслом или маргарином и заливают сметанным соусом. Свежие грибы предварительно отваривают, а маринованные отделяют от маринада и промывают. Грибы в сметанном соусе можно подавать в качестве горячей закуски в кроншелях, на сковородах или в кокотниках; перед подачей их посыпают зеленью.



Технологическая схема приготовления морковных котлет

Правила оформления и подачи, рекомендуемые соусы

Технологический процесс приготовления блюда заканчивается его оформлением и отпуском. Красиво оформленное блюдо возбуждает аппетит, сосредоточивает внимание человека на предстоящей еде и улучшает усвоение пищи.

Оформление блюда в значительной степени зависит от сочетания гарниров по форме и величине нарезки продуктов, вкусу и цвету. Обычно выбирают гарниры примерно сходной величины и размеров. Например, гарнирам для холодных блюд обычно придают форму букетиков: нарезанный зеленый лук, морковь и картофель, нарезанные кубиками, звездочками, кружочками. К большим порционным кускам обыкновенно подают крупно нарезанные гарниры.

Другим важным элементом при оформлении блюд является умелое сочетание гарниров по цвету. Гарниры хорошо гармонируют между собой, когда они располагаются в порядке светового спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый и т.д. Например, при оформлении отварной рыбы около нее можно уложить гарнир в следующей последовательности: зеленый (горошек), желтый (картофель), оранжевый (морковь), красный (помидоры). Разнообразие продуктов при оформлении подчеркивают гармонией контрастов. Красный цвет (помидоры), зеленый (зеленый лук), фиолетовый (краснокачанная капуста), оранжевый (морковь) и т.д.

Продукты должны также гармонировать между собой не только по цвету, но и по вкусу. Темно-красные соусы сочетаются по цвету и вкусу с жареным картофелем, белый соус - с картофельным пюре, грибной - с крупой.

Большое значение при оформлении блюда имеет посуда, в которой подают пищу. Она должна быть без отбитых краев, щербин и трещин. Борта посуды не должны полностью закрываться продуктами. В этом случае в сочетании с красочно оформленными гарнирами блюдо будет иметь особенно привлекательный вид.

Жареные овощи отпускают с маслом, сметаной, соусами, свежими и солеными помидорами, огурцами, шинкованной зеленью петрушки или укропа.

Вкусовые качества пищи во многом зависят и от ее температуры. Одни блюда вкусны только в горячем виде, другие в холодном. Установлено, что горячие блюда (супы и вторые) в момент потребления должны иметь температуру не ниже 55-60 °С, холодные супы - 10-12 °С, холодные блюда - 12-15 °С.

Для того чтобы поддержать эту оптимальную температуру, посуду перед отпуском горячих блюд подогревают до 30-40 °С, а перед отпуском холодных блюд охлаждают до 12-15 °С.

Технологический процесс приготовления и отпуска блюд из овощей тушеных, фаршированных, запеченных

Для приготовления тушеных блюд овощи обжаривают до полуготовности, а затем тушат с томатом-пюре, соусами, бульонами и т.п. Белокочанную капусту (свежую и квашеную) можно тушить без предварительной тепловой обработки.

Тушеные овощи

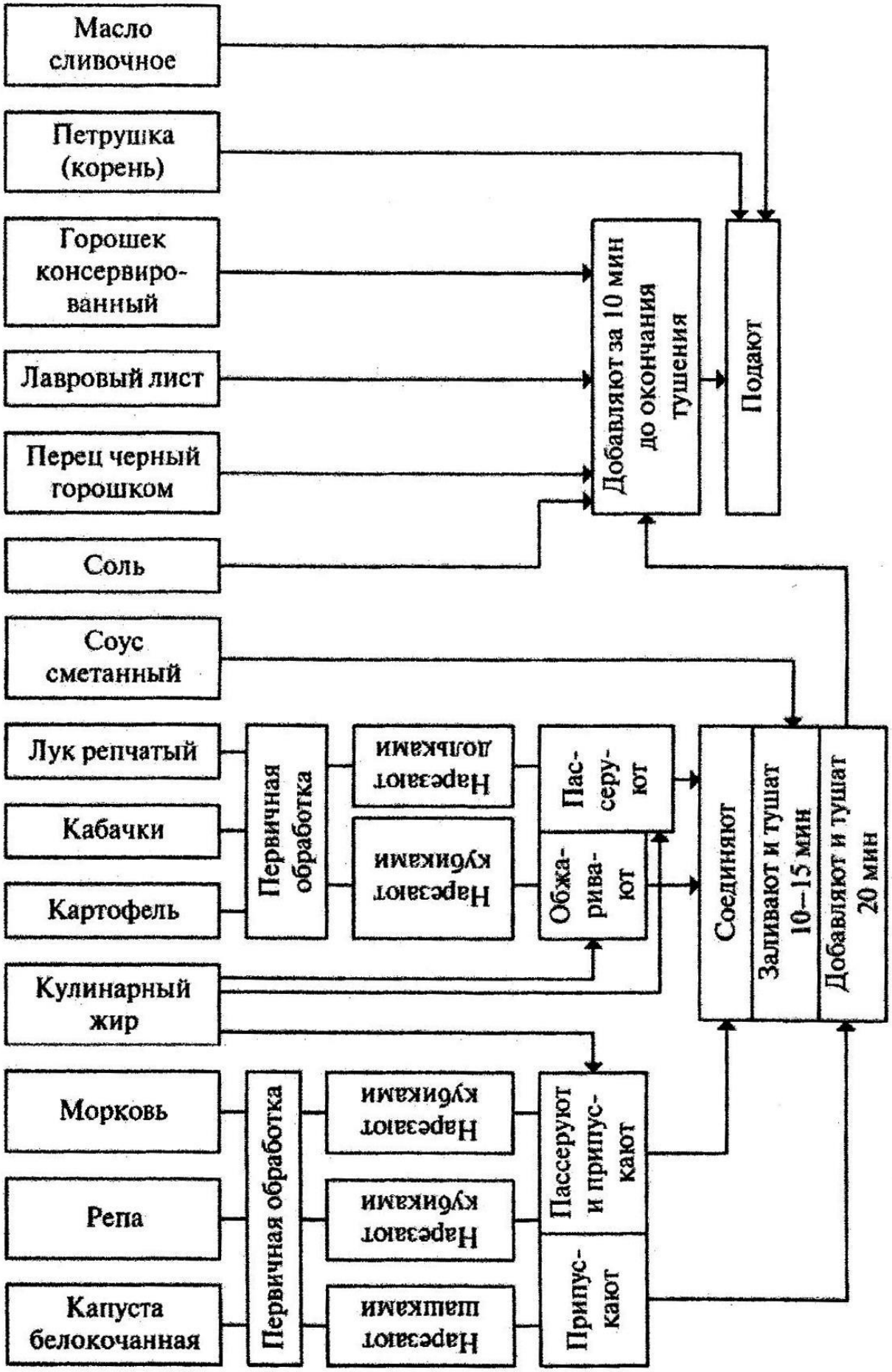
Одним из наиболее популярных тушеных блюд является рагу овощное. Готовят рагу из разнообразных овощей - набор в зависимости от сезона и имеющегося ассортимента овощей можно менять. Картофель, морковь, брюкву и репу, репчатый лук нарезают дольками и обжаривают. Цветную капусту отваривают и разбирают на мелкие соцветия. Зеленый горошек отваривают. Овощи, кроме капусты, соединяют, заливают основным красным соусом и тушат 15-20 мин. В конце тушения кладут припущенную капусту, консервированный зеленый горошек и специи, можно добавить растертый чеснок. При отпуске рагу посыпают зеленью.

Запеченные овощи

В группу из запеченных овощей входят:

- овощи, запеченные на сковороде, с соусами или под соусом; запеченные изделия из протертых овощей (запеканки, рулеты и т.д.);
- овощи фаршированные (в этой теме описываются только блюда с овощными фаршами, но такие же изделия можно готовить и с мясными фаршами);
- овощи печеные.

Овощи запекают на порционных сковородах и на противнях в жарочном шкафу. Предварительно их варят, тушат или жарят; иногда овощи запекают сырыми. Поверхность запеканок, пудингов, рулетов смазывают яйцом со сметаной, а овощи, залитые молочным или сметанным соусом, посыпают тертым сыром и сбрызгивают маслом.


Масло сливочное
Петрушка (корень)
Горошек консервированный
Лавровый лист
Перец черный горошком
Соль
Соус сметанный
Лук репчатый
Кабачки
Картофель
Кулинарный жир
Морковь
Репа
Капуста белокочанная
Первичная обработка
Нарезают дольками
Нарезают кубиками
Нарезают кубиками
Нарезают кубиками
Нарезают шашками
Пассеруют
Обжаривают
Пассеруют и припускают
Припускают
Добавляют за 10 мин до окончания тушения
Подают
Соединяют
Заливают и тушат 10–15 мин
Добавляют и тушат 20 мин

Технологическая схема приготовления рагу из овощей

К овощам, запеченным на сковороде относятся овощи, запеченные под соусом и с яйцом. Для запекания овощей под соусом их предварительно отваривают, жарят или тушат. Затем порционные сковороды смазывают жиром, укладывают на них приготовленные овощи, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растительным маслом и запекают в жарочных шкафах. Подают овощи в той же посуде, в которой они запеклись. Под сметанным соусом запекают жареный картофель, кабачки, отваренный картофель с грибами. Цветную капусту отваривают, разбирают на отдельные соцветья, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Цветную капусту можно запекать, не разбирая на соцветия. Грибы белые обжаривают, перемешивают со сметанным соусом и запекают.

Овощи, запеченные с яйцом, готовятся следующим образом: картофель, репчатый лук и помидоры жарят, добавляют зеленый лук, заливают взбитыми яйцами и запекают. Так же готовят кукурузу, запеченную с яйцом.

К запеченным изделиям из протертых овощей относятся запеканки и рулеты. Запеканку готовят из картофеля, капусты, моркови, тыквы и различных овощных смесей готовят так же, как для котлет из соответствующих овощей. Протертую массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 4 см, поверхность массы выравнивают, смазывают яйцом (тыквенную) или одной сметаной (морковную, капустную), после запекания режут на порции. Можно приготовить запеканки со слоем фарша внутри. Фарш готовят из грибов с репчатым луком, из мяса, ливера. Запеканки подают с красным, томатным или грибным соусом. Для грибного фарша сушеные грибы замачивают, отваривают и шинкуют. К отварным грибам можно добавить промытые и шинкованные соленые грибы. Лук шинкуют, пассеруют на растительном масле, добавляют к грибам и тушат. Для овощного фарша морковь, петрушку, лук мелко шинкуют, пассеруют до полуготовности, кладут шинкованную капусту, специи и тушат с небольшим количеством молока. В конце тушения добавляют рубленые яйца. С этим фаршем приготовляют картофельную запеканку. Для мясного фарша мясо, нарезанное на кусочки, лук обжаривают, затем пропускают через мясорубку, солят, добавляют немного бульона и тушат. В конце тушения добавляют перец.

Рулет картофельный готовят из той же массы, что и котлеты. Массу эту раскладывают на чистое полотенце, смоченное водой. На середину кладут фарш из овощей с грибами, мясной, капустный и т.д. При помощи полотенца сворачивают изделие в виде рулета, соединяя края картофеля. Рулет перекладывают на противень, смазанный жиром. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовый рулет нарезают на порции и подают с соусами - грибным, сметанным или красным в зависимости от вида фарша.

Из печеных овощей можно отметить кукурузу печеную. Данное блюдо готовится следующим образом: початки кукурузы молочновосковой зрелости

очищают, обмывают, обсушивают, укладывают на сковороду или противень, смазанные жиром, солят и запекают в жарочном шкафу (300-350 °С), изредка переворачивая. Отпускают на тарелках или сковородах с кусочком сливочного масла.

Баклажаны запеченные

Очищают баклажаны от кожицы, нарезают кольцами и солят. Нужно дать баклажанам немного постоять, чтобы выделился сок и ушла горечь, затем их обсушить.

Цукини нарезают кружочками средней толщины. Лук нарезают тонкими полукольцами. Чеснок измельчают.

Ошпаривают помидоры и снимают с них кожицу. Мякоть нарезают кольцами. Сладкий перец освобождают от семян и нарезают соломкой.

Разогревают на сковороде оливковое масло и слегка обжаривают на нем баклажаны. Затем обжаривают лук и чеснок.

Противень смазывают маслом и выкладывают на него баклажаны.

Затем поверх баклажанов слоями выкладывают цукини, помидоры и перец. Каждый слой слегка солят и перчат, посыпают розмарином и тимьяном. Сверху кладут оставшиеся баклажаны, а также жареный чеснок и лук. Ставят запекаться на 20 мин при t 170-180 °С.

Фаршированные овощи

- Фаршированные помидоры готовятся по следующей схеме: выбирают целые, плотные, средней величины. Отрезают часть с плодоножкой, вынимают сердцевину, наполняют фаршем, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. После этого их заливают соусом сметанным или сметанным с томатом. Для фарша мелко рубленный репчатый лук пассеруют, добавляют в него нарезанные грибы, сухари молотые, рубленые яйца, зелень петрушки, соль, перец и все это слегка поджаривают.
- **Кольраби фаршированная**
- Все овощи предварительно хорошо моют, обсушивают. В капусте вынимают сердцевину. Морковь натирают на мелкой терке, нарезают лук и измельчают чеснок.
- В сковороде обжаривают до полуготовности овощи, добавляют туда нарезанную мякоть кольраби.
- В обжаренные овощи вливают взбитое яйцо и еще немного обжаривают.
- Начиняют полученной массой кольраби, выкладывают на форму, предварительно влив в нее стакан воды, и ставят тушиться до готовности, пока кольраби не станет мягкой, при температуре 180 °С. Перед подачей посыпают тертым сыром.

Технология кулинарной продукции из круп, бобовых и макаронных изделий

Крупяные блюда и гарниры занимают значительный удельный вес в ассортименте изделий предприятий общественного питания. Крупы - крахмалистые продукты, в которых содержание крахмала доходит до 72%, поэтому они высококалорийны и могут дополнять состав блюд, имеющих белки. Белков в крупах - 7,5-14%; богаты белками полтавские овсяные крупы. Белки круп в сочетании с белками продуктов животного происхождения дают полноценный аминокислотный комплекс. Особенно удачно сочетается гречневая каша с ливером и молоком.

Крупы богаты витаминами B_1, B_2 и PP и в значительной степени покрывают потребность нашего организма в этих витаминах.

Больше всего витамина B_1 в гречневой и овсяной крупе. Желательно сочетать крупы с молоком, творогом и другими молочными продуктами. Овсяная и рисовая крупа особенно широко применяется в питании физкультурников и детей, манная крупа - в лечебном и детском питании.

При использовании круп, бобовых, макаронных изделий в качестве гарниров следует учитывать не только их химический состав, но и то, как они сочетаются по вкусу:

- гарниры из круп плохо сочетаются с рыбой, кроме гречневой каши, которую подают как гарнир к жареной рыбе (лещ и др.);
- гарниры из риса больше подходят к блюдам из баранины, отварных кур и в меньшей степени - к блюдам из уток, гусей;
- горох редко используют в качестве гарнира, а фасоль хорошо сочетается с блюдами из баранины;
- макароны являются универсальным гарниром, но их не подают к блюдам из жареных уток и гусей;
- в состав сложных гарниров к мясным блюдам не включают макароны и крупы, кроме риса припущенного.

Промышленность вырабатывает целый ряд круп (плющевые и вздутые зерна и т.д.), облегчающих процессы изготовления крупяных блюд. Широко используются кукурузные крупы и плющеные зерна кукурузы.

Подготовка к варке круп, бобовых и макаронных изделий

Крупы перед варкой просеивают, перебирают, отделяя необрушенные зерна, примеси, удаляя мучель, придающую кашам неприятный вкус и мажущуюся консистенцию. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер и частиц через сито с ячейками разных размеров.

Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой (40 °С), а затем горячей (60-70 °С) водой, ячневую - только теплой (2-3 л воды на 1 кг крупы).

Промывают крупу 2-3 раза, каждый раз меняя воду. Не промывают манную крупу, дробленые, плющеные крупы.

В настоящее время промышленность вырабатывает в основном крупу гречневую - ядрицу быстро разваривающуюся. Поджаривать ее не следует, так как она разваривается в течение 30 мин. Если гречневая крупа поступила сильно загрязненная, ее перебирают и промывают теплой водой 2-3 раза. Сырую гречневую крупу из непропаренного зерна предварительно обжаривают для ускорения варки. Перебранную крупу насыпают на противень слоем не более 4 см и периодически помешивая, обжаривают в жарочном шкафу при 110-120 °С до светло-коричневого цвета. Следует учитывать, что влажность поджаренной крупы уменьшается примерно на 10%, и воды для каши необходимо брать несколько больше.

При промывании в крупах остается значительное количество воды - в пределах 10-30% массы сухой крупы. Это следует учитывать при дозировке жидкости. [5], [23]

Манную крупу для приготовления рассыпчатой каши предварительно подсушивают на противне в жарочном шкафу при 100- 120 °С до светло-желтого цвета и сразу смешивают с маслом.

Для уменьшения потерь пищевых веществ и сокращения сроков варки некоторые крупы (рис, ядрицу, перловую) предварительно замачивают в холодной воде на 2-3 ч.

Бобовые перед варкой перебирают, удаляя примеси, поврежденные зерна, промывают 2-3 раза водой и замачивают (кроме лущеного и колотого гороха) на 3-4 ч. Замачивание сокращает срок тепловой обработки и способствует сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в два раза.

Макаронные изделия перед тепловой обработкой перебирают, удаляя посторонние примеси, длинные изделия разламывают на части до 10 см, мелкие - просеивают от мучели.

Процессы, происходящие при кулинарной обработке круп, бобовых и макаронных изделий

При кулинарной обработке крупы, бобовые и макаронные изделия претерпевают ряд изменения. При замачивании и в начале нагревания белки круп, бобовых и макаронных изделий, поглощая воду, набухают. При дальнейшей варке, по мере повышения температуры, происходит перераспределение влаги внутри зерен. Белки в процессе варки денатурируют (свертываются), а поглощенная ими при замачивании вода выпрессовывается и поглощается клейстеризующимся крахмалом. При клейстеризации поглощается воды от 150 (гречневая крупа) до 300% (перловая) массы крахмала.

Скорость перераспределения влаги у различных круп и бобовых неодинакова, что зависит от физико-химических свойств зерна. При клейстеризации крахмала вместе с водой поглощаются и водорастворимые вещества, что способствует лучшему усвоению блюд из круп, бобовых и макаронных изделий. При этом чем выше влажность каши, тем больше растворимых пищевых веществ она содержит.

При остывании и хранении готовых каш происходит старение крахмальных студней и содержание растворимых веществ уменьшается. Это приводит к ухудшению органолептических свойств изделий. Быстрее всего черствеет пшенная каша, затем рисовая, гречневая и манная. Рассыпчатые каши черствеют медленнее вязких и жидких. При нагревании остывших каш количество растворимых веществ в них вновь увеличивается и свойства каш частично восстанавливаются. В гречневой каше при разогревании количество растворимых веществ восстанавливается почти полностью, в пшенной - наполовину, в рисовой - всего на 20%. Хранение при температуре 70-80 °С обеспечивает свежесть каш и макаронных изделий в течение 4 ч.

На продолжительность варки круп и бобовых влияет толщина их клеточных стенок. Кроме того, прочность клеточных стенок определяет и внешний вид готовых зерен. Так, клеточные стенки зерен перловой крупы не разрушаются во время варки, а у зерен рисовой крупы в процессе варки оболочка частично разрывается, при этом нарушаются форма и целостность зерен. При варке протопектин клеточных стенок зерен расщепляется с образованием растворимого в воде пектина; целлюлоза набухает и размягчается; гемицеллюлозы частично гидролизуются. Все эти процессы обусловливают размягчение продуктов.

При варке круп и бобовых в отвар переходит около 30% витаминов группы В (тиамин, рибофлавин и никотиновая кислота). Кроме того, 15-20% их разрушается. Из круп, бобовых и макаронных изделий переходит в отвар значительное количество минеральных солей, растворимых углеводов, белков и других веществ. Так, при варке макаронных изделий переходит в отвар 6-10% всех сухих веществ. Поэтому эти отвары необходимо использовать для приготовления супов, соусов.

Блюда из круп

Одним из важнейших блюд, которые готовятся из круп, являются каши. Варят каши на воде, бульоне, молоке, молоке, разведенном водой, на фруктовых отварах. Консистенция каш может быть:

- рассыпчатой (влажность 60-72%),
- вязкой (79-81%),
- жидкой (83-87%).

Для варки каш лучше всего использовать стационарные котлы с электрическим или паровым обогревом, в которых исключается возможность подгорания каши. В котлы наливают расчетное количество жидкости,

добавляют раствор соли и сахара. Соль берут из расчета 10 г на 1 кг готовой каши (для молочных и сладких - 5 г на 1 кг). Жидкость доводят до кипения и всыпают промытую крупу. Содержимое котла перемешивают деревянным веслом и варят до тех пор, пока крупа не поглотит всю влагу (при варке рассыпчатых и вязких каш) или не загустеет (при варке жидких каш). После этого поверхность разравнивают, уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности (упаривают) при температуре 90-100 °С.

В процессе упаривания кашу не перемешивают; готовую кашу взрыхляют. При варке в кастрюлях кашу упаривают на водяной бане или в жарочном шкафу; чтобы она не подгорела, посуду ставят на противень с водой. Рис, пшено и перловая крупа в молоке плохо разваривaются. Поэтому их варят до полуготовности в воде, затем отвар сливают и заливают крупу кипящим молоком. При этом не только быстрее разваривается крупа, но и лучше усваивается каша.

Рассыпчатые каши готовят из пшена, рисовой, гречневой, перловой, ячневой, полтавской, манной крупы. Варят их одинаково. Жидкости берут от 1,5 до 2,4 л на 1 кг крупы. Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавлять часть жира из расчета 5% нормы. Варят рассыпчатые каши на воде или бульоне.

Для приготовления вязких каш жидкости берут от 3,2 до 3,7 л на 1 кг крупы. Варят их на воде или молоке. Подают со сливочным маслом, маргарином, жирами, а мамалыгу (кукурузную кашу) - с молоком или брынзой. Каши из пшеничных круп, плющеных круп (Геркулеса и др.), риса и пшена можно варить сладкими - с изюмом, черносливом и урюком.

Для приготовления жидких каш жидкости берут от 4,2 до 5,7 л на кг крупы. Варят их обычно на молоке или молоке с водой. Жидкие каши готовят из всех видов крупы, кроме гречневой, ячневой и саго. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5,0-6,5 кг из 1 кг крупы. Готовят жидкие каши так же, как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают их в горячем виде с растопленным жиром или с сахаром, а также с вареньем, джемом, повидлом, медом, с корицей, которой посыпают кашу при отпуске (0,5 г на порцию). Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

Кроме самих каш, готовят также изделия из них. Из рассыпчатых и вязких каш готовят различные кулинарные изделия: запеканки, крупеники, пудинги, котлеты, биточки и др. Для приготовления их в каши добавляют творог, яйца и другие продукты, что значительно повышает их питательность.

Запеканки готовят из рассыпчатых или вязких каш сладкими и несладкими, с творогом, тыквой, фруктами. В кашу кладут жир и сахар, затем охлаждают до 60-70 °С, добавляют яйца и хорошо перемешивают. В массу для сладких запеканок вводят ванилин. Подготовленную массу раскладывают на смазанные маслом и посыпанные сухарями противни слоем 25-30 мм.

Поверхность смазывают смесью из яиц со сметаной и запекают 15 мин при температуре 250-280 °С.

В массу для сладких запеканок добавляют изюм без плодоножек, промытый в теплой воде, цукаты и т.д. Подают сладкие запеканки с фруктовыми сиропами и соусами. Для запеканки с тыквой варят вязкую рисовую, пшенную или пшеничную кашу с тыквой, охлаждают ее до 60-70 °С, добавляют яйца, взбитые с сахаром, жир и перемешивают. После запекания подают со сметаной.

Крупеник представляет собой запеканку из гречневой или пшеничной крупы с творогом. Готовую рассыпчатую кашу (гречневая с приваром 150% и пшеничная с приваром 200%) охлаждают до 60-70 °С, добавляют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешивают. Приготовленную массу выкладывают на смазанный и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С. Готовность крупеника определяют по образованию румяной корочки и по отставанию от краев формы. Подают с маслом или сметаной.

Пудинги отличаются от запеканок тем, что их, как правило, готовят в формах, в их состав входят взбитые белки яиц. Взбитые белки придают готовым изделиям пышность и пористость. Пудинги запекают и варят на пару. Вязкую кашу охлаждают до 60-70 °С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, подготовленный изюм, перемешивают, вводят взбитые белки, раскладывают в формы, смазанные маслом, и посыпают сухарями, поверхность покрывают смесью яйца со сметаной и запекают 15 мин при температуре 250-280 °С. При отпуске поливают сладкими соусами. Для паровых пудингов массу раскладывают в смазанные маргарином формы, ставят их в пароварочные шкафы и варят до готовности 30 мин.

Еще одной разновидностью блюд из круп являются котлеты и биточки. Готовят из вязких пшенной, рисовой, манной и пшеничной каш, которые варят на смеси воды с молоком или на воде. Кашу охлаждают до 60-70 °С, добавляют яйца, перемешивают и формуют биточки или котлеты. Их панируют в сухарях, жарят с жиром и подают со сметаной, грибными соусами. Можно готовить биточки и котлеты сладкими и подавать со сладкими соусами.

Клецки готовят из молочной вязкой каши. В нее добавляют жир, охлаждают до 60-70 °С, вводят яйца, хорошо взбивают и разделывают клецки. Можно приготовить их из молотой гречневой крупы (смоленской). Готовые клецки варят в подсоленной воде 5-6 мин и отпускают с маслом, или с маслом и тертым сыром, или со сметаной. Гречневые клецки можно варить в молоке и с ним же подавать.

Блюда из бобовых

Для приготовления блюд бобовые варят. Замоченные бобовые заливают холодной водой из расчета 2,5 л на 1 кг бобовых и варят в посуде с закрытой

крышкой при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевица - 45-60 мин, горох - 60-90 мин, фасоль - 1,5-2,0 ч. При варке с кислыми продуктами бобовые разваривaются медленнее, поэтому добавлять томатное пюре, соль, а также заправлять бобовые соусом следует только, когда зерна полностью сварятся, т.е. станут мягкими. При варке бобовых не допускается добавление соды, которая хотя и ускоряет варку, но способствует разрушению витамина B_6, содержащегося в бобовых, и ухудшению их цвета и вкуса. Во время варки не следует прерывать кипение, а также добавлять холодную воду, так как при этом ухудшается развариваемость бобовых и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму. Хорошо сваренные зерна имеют однородную мягкую консистенцию. Хорошо сваренные зерна фасоли, чечевицы должны сохранить форму. Для улучшения вкуса бобовых иногда при варке добавляют ароматические овощи (петрушку, сельдерей и лук), нарезанные мелкими кубиками. С этой же целью используют зеленую ботву петрушки и сельдерея. После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют их в отваре на 15-20 мин, затем отвар сливают через дуршлаг или сито.

Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных.

Подают отварные бобовые:

- с маслом;
- с маслом и обжаренным луком;
- с шпиком и обжаренным луком;
- с копченой грудинкой, которую варят, нарезают мелкими кубиками, добавляют пассерованный лук, соус мясной красный или томатный, кипятят и смешивают с отварными бобовыми;
- с томатом и луком, для чего лук шинкуют, пассеруют, добавляют
- томатную пасту и пассеруют вместе;
- в соусе томатном, красном, сметанном или молочном.

Пюре из бобовых (горошница) готовят следующим образом - бобовые (обычно горох) варят, толкут или протирают, добавляют соль и растительное масло. Горошницу формуют на тарелке горкой, делают в ней углубление, в которое наливают растопленное масло или растительное с обжаренным луком.

Блюда из макаронных изделий

Варят макаронные изделия двумя способами.

1-й способ (сливной) - подготовленные макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг изделий берут 6 л воды, 50 г соли), периодически помешивая деревянной веселкой, чтобы они не прилипали ко дну посуды. Макароны варят 20-30 мин, лапшу - 20-25 мин, вермишель - 10-20 мин. Масса макаронных изделий при варке увеличивается в 3 раза в зависимости от их сорта. Увеличение массы называется приваром. Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару и заправляют растопленным жиром (1/3-1/2 указанного в рецептуре

количества), чтобы они не склеивались. Остальным жиром заправляют макароны перед отпуском.

2-й способ (несливной) - этим способом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, так как они при варке не становятся клейкими. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2-3 л воды и 30 г соли) засыпают макаронные изделия и варят до загустения, в конце варки добавляют жир, накрывают посуду крышкой и доваривают на слабом огне. Привар 200-300%.

Ассортимент блюд с макаронными изделиями включает в себя:

- макароны с сыром (брынзой или творогом) - отварные макароны, заправленные жиром, посыпают тертым сыром или брынзой перед подачей. Творог протирают и смешивают с макаронами перед подачей;
- макароны с томатом - отварные макароны, заправленные жиром, смешивают с пассерованным томатом, заправленным молотым перцем. При отпуске макароны посыпают зеленью;
- макароны отварные с овощами - для приготовления этого блюда овощи нарезают соломкой и пассеруют, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование 5-7 мин. Отварные макароны перемешивают с подготовленными овощами и томатом. В овощи с томатом добавить прогретый зеленый горошек;
- макароны отварные с грибами - нарезанный лук пассеруют, добавляют к нему мелко нарезанные соломкой отварные грибы и жарят 5-6 мин. Затем грибы смешивают с отварными макаронами;
- макароны с ветчиной и с. томатом - нарезанные грибы, лук, ветчину поджаривают на жире, добавляют пассерованное томатное пюре и смешивают с отварными макаронами. При отпуске посыпают зеленью;
- макаронник - отваривают макароны несливным способом в молоке или смеси молока и воды. Затем охлаждают до 60 °С, добавляют сырые яйца, растертые с сахаром, перемешивают. Затем массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовый макаронник слегка охлаждают, разрезают на порции и подают со сливочным маслом, сладким соусом или вареньем;
- лапшевник с творогом - творог протирают, смешивают с сырыми яйцами, заправляют по вкусу солью и сахаром. Сваренную несливным способом лапшу или вермишель смешивают при 60 °С с подготовленным творогом. Массу хорошо перемешивают, выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или в форму, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Затем изделие слегка охлаждают и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или подливают сладкий соус. Отдельно в соуснике можно подать сметану.

Требования к качеству блюд из круп, бобовых и макаронных изделий

Показатели влажности каш установлены сборниками рецептур с учетом каждого вида крупы и консистенции каши. В готовой рассыпчатой каше зерна полностью набухшие, хорошо проварены, в основном сохранившие форму и легко отделяющиеся друг от друга.

В готовой вязкой каше зерна хорошо разварены. Каша представляет собой густую массу, которая при температуре 60-70 °С держится на тарелке горкой, не расплываясь.

В готовой жидкой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо разваренными, утратившими свою форму. Консистенция каши жидкая однородная, масса растекается по тарелке. Не допускаются привкус горечи, затхлый запах или подгоревшей каши, посторонние включения.

Изделия из каш имеют ровно окрашенную поверхность - золотисто-желтую или светло-коричневую; пористую консистенцию. Изделия полностью пропечены; зерна круп разварены. Вкус и запах - без дефектов.

Зерна бобовых должны быть мягкими, хорошо разваренными, но сохранившими форму, без горечи и затхлости.

Отварные макаронные изделия не должны быть переваренными, лопнувшими, ослизлыми.

Готовые блюда из круп, бобовых и макаронных изделий хранят на мармите при температуре 70-80 °С. Вязкие каши, котлеты и биточки из них, блюда из бобовых, запеканки из круп реализуют в течение 3 ч после приготовления, блюда из макаронных изделий - 2 ч, каши рассыпчатые - 6 ч.

Тема 2.2 Технология приготовления сложных горячих блюд из грибов

Трюфели. Грибы, которые растут под землей. Они считаются самыми дорогими в мире. Созревая зимой, источают пьянящий аромат, по нему их и находят специально натренированные собаки и свиньи. Существует два вида - французский черный трюфель из Перигора и белый трюфель из Пьемонта (Северная Италия). По внешнему виду эти грибы напоминают маленькие черные сморщенные картофелины. Свежие трюфели в продажу поступают редко. Обычно они продаются консервированными. Наиболее доступны по цене обрезки и очистки трюфелей. Консервированные цельные трюфели продаются очищенными и неочищенными - «экстра» или «выборка». Очень ценной является и жидкость, которой они залиты в банках: она состоит из мадеры, красного вина или бульона. Неочищенные трюфели нарезаны очень мелко. Разновидности трюфелей - мюске (мускус) и ивернанко имеют острый запах, но они ароматны, как настоящие трюфели. Белые трюфели - «белое золото» из Пьемонта - представляют коричневые шишки с бежевой мякотью, величиной с грецкий орех, большое - с яблоко. У них пронзительный запах и

необыкновенно приятный вкус. Трюфели можно употреблять в пищу в сыром виде, а также использовать для приготовления начинок, соусов, омлетов, паст, поленты, можно тушить или запекать в тесте и т.п. Нельзя забивать аромат трюфелей сильными пряностями.

Грибы фаршированные

Для приготовления фаршированных грибов отбирают сыроежки или шампиньоны с круглой головкой и промывают их в воде. Ножки отделяют от шляпок, мелко рубят и тушат в жиру вместе с нашинкованным луком. Затем охлаждают, добавляют сухари, сырое яйцо, приправы. Целые сырые шляпки грибов заполняют полученной смесью, кладут в смазанную жиром посуду, сверху посыпают тертым сыром и кладут кусочки масла. Ставят в горячую духовку и запекают до готовности. Грибы должны слегка подрумяниться.

На стол подают с отварным картофелем или рисом с грибным соусом.

Грибные котлеты

Для приготовления котлет свежие грибы промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком и тушат в собственном соку до тех пор, пока не испарится жидкость. Затем грибы охлаждают, пропускают через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке батоном. Добавляют яйца, соль, перец, перемешивают, на 20 мин ставят в холодное место. Из полученного фарша делают котлеты, обваливают их в сухарях, обжаривают до образования румяной корочки.

На стол подают с отварным картофелем или картофельным пюре, овощным салатом или огурцом.

Биточки из маслят

Свежие маслята очищают, промывают, опускают в кипящую воду на 3 мин, откидывают на дуршлаг и дважды пропускают через мясорубку вместе с луком и размоченным батоном. Добавляют яйцо, соль и хорошо перемешивают. Из полученной массы делают биточки, обваливают их в сухарях и обжаривают. Подают с картофельным пюре.

Пельмени грибные

Для приготовления пельменей нужно свежие грибы тщательно промыть, отварить, а сушеные предварительно замочить на 2 ч, затем отварить. Отваренные грибы откидывают на дуршлаг и мелко рубят. Добавляют нашинкованный лук, соль, перец, замешивают крутое тесто, скатывают его в шар, накрывают влажным полотенцем и дают отстояться 30 мин. Из теста и грибного фарша делают пельмени и отваривают их в подсоленой воде. На стол подают со сливочным маслом или сметаной. Отваренные пельмени можно также запечь в духовке. Для этого их кладут в кастрюлю и заливают сметаной.

Шашлык из грибов

Для приготовления шашлыка шляпки грибов промывают в воде, 20 мин кипятят и подсушивают. Затем грибы нанизывают на тонкие шампуры или

палочки, чередуя с кусочками сала и лука, все обжаривают на сковородке, перед окончанием приготовления солят, поперчат.

Подают на стол на шампурах с гарниром из маринованных или соленых помидоров.

Запеканка грибная

Для приготовления запеканки грибы отваривают, отцеживают и мелко рубят, добавляют поджаренный на растительном масле мелко нарезанный лук, сухари, растительное масло и немного грибного бульона. Все тщательно перемешивают. Подготовленную форму смазывают жиром, посыпают сухарями, выкладывают в нее подготовленную массу, закрывают крышкой и запекают в духовке 45 мин. Готовность запеканки определяют тонкой деревянной палочкой. Если при прокалывании массы палочка остается сухой, запеканка готова. Через 10 мин ее вынимают из духовки, ножом отделяют от формы, выкладывают на блюдо, нарезают на порции и поливают соусом.

Тема 2.3 Технология приготовления сложных блюд из сыра, яиц, яичных продуктов и творога

Классификация блюд из сыра

Сыр - высококачественный пищевой продукт, содержащий большое количество легкоусвояемых полноценных белков, молочного жира и других полезных веществ.

Наиболее распространены домашний (зернистый) сыр, брынза, клинковый сыр и др. Для их приготовления необходим сычужный фермент. Он выпускается промышленностью в виде сычужного порошка или пепсина. В домашних условиях сычужный фермент можно извлечь из сычугов, полученных при убое телят или ягнят. Сычуг освобождают от содержимого, перевязав отверстия, надувают воздухом и высушивают в тени. В стеклянную банку помещают 2-3 г мелко измельченного высушенного сычуга, заливают его 0,5 л остуженной кипяченой воды, настаивают 12-18 ч и процеживают. Полученный раствор сычужного фермента хранят при температуре 8-10 °С.

Перед приготовлением сыра необходимо установить крепость сычужного фермента. Для этого берут 100 мл молока, имеющего температуру 30-33 °С, добавляют к нему 10 мл раствора сычужного фермента и перемешивают ложкой. Время, за которое свернулось молоко, отмечают секундомером.

Этот вид сычужного сыра пользуется популярностью среди населения, поскольку технология его приготовления проста и не требует сложного оборудования. Брынза может готовиться из обезжиренного молока.

Пастеризованное и охлажденное (до 30-33 °С), молоко помещают в кастрюлю, вносят расчетное количество сычужного фермента, хорошо перемешивают и

закрывают крышкой. Через 20 мин проверяют качество сгустка, приподнимая ложкой кусочек массы. Готовый сгусток ломается, не оставляя хлопьев. Наличие мелких хлопьев и выделение сыворотки указывают, что сгусток не созрел.

Сыр чечил вырабатывается из молока с пониженной жирностью по оригинальной технологии. Молоко кислотностью 40-45 °С подогревают до 32°С, вносят сычужный фермент или пепсин. После образования сгустка смесь перемешивают и нагревают до 50-60°. Образовавшиеся хлопья отделяют от сыворотки, собирают на столе и растягивают в ленту, а точнее, в нити в форме шпагата. Затем их сматывают в клубки по 4-5 кг. Сыр хранят в рассоле до потребления. Состав сыра: жира - 5-10%, соли - 3-8%, влаги - 58-60%. Вкус соленый, кисловатый с привкусом сыворотки.

Жареный адыгейский сыр

Адыгейский сыр нарезают пластинками или кубиками. Чеснок пропускают через пресс. На сковороде разогревают сливочное мало, добавляют чеснок и специи и обжаривают в течение 30 сек. Выкладывают в сковороду кусочки сыра и жарят около 4 мин с каждой стороны до образования золотистой корочки.

Грузинский мятный сыр

Твердый сыр несколько раз пропускают через мясорубку и кладут в контейнер, который ставят в морозильник буквально минут на 10 или 15. Достают тертый сыр и перемешивают в блендере с молотой петрушкой и мятой. Вновь в контейнер и в холодильник на 1,5 ч, после чего можно есть.

Готовят также бутерброд с грузинским мятным сыром.

К праздничному столу грузинский мятный сыр обычно подают украшенным мелкими сухариками и зеленым виноградом без косточек в качестве закуски.

Сырное фондю

Для того чтобы приготовить фондю, добавляют нарезанные кубиками сыр гауда и швейцарский сыр в миску и перемешивают с кукурузным крахмалом и перцем.

Протирают горшок для фондю чесноком. Наливают в него немного белого сухого вина, коньяка и разогревают на среднем огне. Когда жидкость начнет закипать, добавляют сыр, медленно помешивая. Приправляют соус мускатным орехом и перцем. Держат его на медленном огне до готовности.

Подают фондю с круассанами или гренками.

Сырные рулетики с беконом

Скалкой раскатывают кусочки сэндвичного хлеба, добавляют сверху ломтик сыра. Сворачивают в рулетики, оборачивают каждый из них ломтиком бекона, закрепляют зубочисткой. Поджаривают рулетики на сливочном масле, пока бекон не подрумянится и сыр не расплавится.

-

Блюда из яиц

Яйца - один из самых полноценных продуктов питания. Куриное яйцо содержит в среднем 12,7% полноценных белков, близких по аминокислотному составу к идеальному. Распределение белков неравномерно: в желтке - около 16,2%, в белке - 11,1 %. Липидов в яйце около 11,5%, при этом на долю жиров (триглицеридов) приходится около 60%, а фосфатиды, холестерин, жирорастворимые биологически активные вещества составляют 40% общего содержания липидов. Очень ценен жирнокислотный состав липидов яйца. В желтке содержатся витамин А и его провитамин -каротин.

Необходимо учитывать некоторые особенности состава яичных блюд. Во-первых, яичный желток отличается очень высоким содержанием холестерина (около 1,6%), поэтому количество яиц в рационе людей с выраженным атеросклерозом, пожилых, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо ограничивать. Во-вторых, один из белков яйца - авидин - инактивирует витамин Н (биотин), участвующий в регуляции деятельности нервной системы и нервно-рефлекторной. Поэтому поступление в организм значительных количеств яичного белка нежелательно. В-третьих, один из белков яйца - овомукоид - угнетает действие пищеварительного фермента трипсина, что затрудняет переваривание белков не только яиц, но и других продуктов.

Масса яиц может колебаться. Рецептуры составляются из расчета массы яйца 46 г. Если учесть, что отходы на скорлупу, стек и потери составляют около 12%, то расчетная масса (нетто) одного сырого яйца - 40 г.

Качество яиц определяют, просматривая их на просвет с помощью овоскопа. После проверки качества треснутые, разбитые яйца отделяют для специальной санитарной обработки. Миражные яйца (с признаками развития зародыша) использовать запрещается.

Необходимо проверять штамп с указанием даты снесения яйца, так как по истечении установленного срока проводят переоценку диетических яиц. Затем яйца промывают сначала теплым 1-2%-м раствором кальцинированной соды, а потом 0,5%-м раствором хлорамина и ополаскивают. Скорлупу разбивают ножом и используют яйцо только убедившись, что содержимое не имеет признаков порчи. Чтобы случайно не попало испорченное яйцо, лучше каждое яйцо выливать в тарелку или блюдце и, убедившись в его доброкачественности, сливать в общую посуду.

Кроме свежих куриных яиц используют яичный порошок и меланж.

Яичный порошок просеивают, всыпают в посуду, разводят холодной водой или молоком из расчета на одну массовую долю порошка 3,5 массовой доли жидкости (гидромодуль 1:3,5), добавляют соль из расчета 4 г на 100 г порошка и оставляют на 30-40 мин для набухания. Набухший порошок хранить нельзя, его надо сразу использовать, причем только для изделий, которые

подвергаются тепловой обработке. Порошок нельзя использовать для приготовления майонеза и заправок.

Меланж представляет собой замороженную смесь яичных белков и желтков. Банку с меланжем, не вскрывая, размораживают в воде температурой 50 °С. Размороженный меланж процеживают через дуршлаг или сито и сразу используют. Если требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают, не размораживая, берут нужное количество меланжа, а остаток хранят в холодильнике при температуре ниже 0 °С.

Коэффициент замены свежих яиц без скорлупы меланжем составляет 1:1, яичным порошком - 1:0,28.

Яйца водоплавающей птицы на предприятиях общественного питания использовать запрещается.

Белки яйца при нагревании денатурируют, а затем коагулируют (свертываются). Поскольку концентрация белков в яйце высокая, свертывание их происходит с образованием сплошного геля, а не отдельных хлопьев. Эти изменения происходят не мгновенно, а в течение некоторого времени. Поэтому, чтобы остановить процесс на нужной стадии, яйцо быстро охлаждают в воде. Желток начинает загустевать только при 70 °С и остается жидким, когда белок уже уплотнился.

Смесь желтка и белка денатурирует при той же температуре, что и желток. При разведении содержимого яйца водой или молоком при нагревании образуется более нежный студень, а при сильном разбавлении получается не сплошной студень, а отдельные сгустки. Если к яйцу добавить 50-60% жидкости, то при нагревании образуется нежный студень, еще сохраняющий форму (омлеты). Поваренная соль в больших количествах снижает температуру денатурации яичных белков. При изготовлении блюд яйца нагревают непродолжительное время, температура не должна превышать 100 °С. В этом случае биологическая ценность яиц почти не снижается.

Ассортимент блюд из яиц

Яйца отварные

Яйца варят в скорлупе и без нее (выпускные}. Чтобы обеспечить прогрев до нужной температуры, яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 г соли на 10 яиц}. При этих условиях можно контролировать прогрев содержимого яиц по времени:

- «всмятку» (время варки - 3,0-3,5 мин с момента закипания, температура внутри яйца 65-75 °С};
- «в мешочек», или «французский пашет» (время варки - 4,5-5,5 мин; верхние слои белка успевают прогреться до 80-85 °С и превращаются в нежный, но сохраняющий форму студень, а внутри слои прогреваются лишь до 70-75 °С, приобретая консистенцию нежного студня, при этом желток остается жидким};

- «вкрутую» (время варки - 8-10 мин; все содержимое яйца, включая желток, прогревается до 85-95 °С, превращаясь в достаточно плотный студень}.

Яйца с фаршированным помидором

У помидоров средней величины срезают часть с плодоножкой, удаляют частично сердцевину (ее используют для приготовления соусов}, образовавшуюся полость заполняют мелко нарезанной ветчиной и обжаренными мелко нарезанными грибами (шампиньонами), запекают в жарочном шкафу и сверху кладут яйцо, сваренное «в мешочек» без скорлупы.

Яйцо на гренках

Обжаривают с маслом ломтик хлеба, кладут сверху ломтик обжаренной ветчины, на нее - яйцо, сваренное «в мешочек» без скорлупы. Яйцо украшают молодым листиком эстрагона. Соус красный или томатный с эстрагоном подают отдельно.

Яичница-глазунья

Готовят яичницы-глазуньи натуральные - из одних яиц или с добавлением жареных либо вареных продуктов (мясных, овощных и др.). Порционные сковороды разогревают, кладут жир, осторожно выпускают яйца, солят и жарят до полного загустения белка и желтка. При подаче посыпают зеленым луком, зеленью петрушки, укропа.

Яйца, запеченные в хлебе

Из белого хлеба без корок вырезают цилиндры или прямоугольники, с торцевой стороны делают надрезы ножом. Получившиеся крутоны обжаривают на масле и удаляют середину так, чтобы получился стаканчик. Ветчину мелко нарезают, обжаривают с луком, заливают соусом мадера и прогревают. В каждый стаканчик кладут немного ветчины с соусом, выпускают яйцо и запекают в жарочном шкафу, чтобы получилось яйцо «в мешочек» или «всмятку», сверху яйца посыпают зеленью и подают на закусочных тарелках.

Яичная кашка (брюи)

В смесь из яиц с молоком или водой добавляют растопленное сливочное масло, соль, перемешивают, наливают в небольшую посуду (сотейник) с толстым дном и, непрерывно помешивая, нагревают до получения полужидкой кашки. До отпуска ее можно хранить на мармите при 60 °С не более 15 мин. При подаче кашку кладут на подогретую порционную сковороду, в кроншель или кокотницу, сверху - масло, или тертый сыр, или пшеничные, кукурузные хлопья, или варенье, или мелко нарезанную обжаренную ветчину, или зеленый горошек.

Омлет натуральный жареный

Порционный натуральный омлет жарят на маленьких сковородах с длинной ручкой. На сковороде разогревают жир, наливают омлетную массу и жарят, не переворачивая, перемешивая массу вращательно-колебательным движением в

горизонтальной плоскости. Через 5-7 мин, когда масса загустеет, омлет сворачивают в виде продолговатого пирожка. После того, как нижняя сторона омлета поджарится, его перекладывают швом вниз на порционное блюдо или тарелку и поливают маслом.

Омлеты фаршированные

Омлеты фаршированные готовят так же, как натуральные порционные, но перед тем, как сворачивать, на омлет кладут начинку (фарш). Начинками могут быть: нарезанные и поджаренные в сметане грибы, нарезанные соломкой и припущенные овощи в соусе молочном, обжаренные свинокопчености в соусе красном или томатном и др.

Значение блюд из творога в питании

Творог относится к самым полноценным продуктам питания. Он содержит от 14 (жирный) до 18% (тощий) полноценного белка и от 0,6 (тощий) до 18% (жирный) жиров. Белки творога полноценны, а жиры богаты биологически активными непредельными кислотами. В нем содержатся липотропные вещества (метионин, холин, лецитин и др.), способствующие профилактике атеросклероза и ожирения печени. Творог относится к продуктам, способствующим нормализации микрофлоры кишечника. Он играет существенную роль в качестве источника минеральных веществ и витаминов: А и Е (жирный творог), B_6, B_{12}, биотин, рибофлавин, фолацин и др.

В рецептуру блюд из творога входят яйца и другие продукты, повышающие их пищевую ценность. Так, порция сырников (выход 185 г) содержит около 28 r белка (почти 1/3 суточной потребности), 18 r жиров, энергетическая ценность их 336 ккал.

При добавлении в сырники моркови, картофеля немного снижается содержание в них белка и жира, но увеличивается количество пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ.

При тепловой обработке творог претерпевает ряд изменений. Молочные белки в отличие от других белков после нагревания и денатурации усваиваются хуже, чем нативные. Компенсировать это можно тщательным протиранием творога перед кулинарной обработкой.

Протирают его через сито или на протирочных машинах. Потери при этом невелики (1-2%), а усвояемость повышается существенно. Творог полужирный (9% жира и 75% влаги) и нежирный (80% влаги) рекомендуется использовать для приготовления горячих блюд, а жирный (18% жира и 68% влаги) - в натуральном виде. Жир, содержащийся в твороге, при нагреве размягчается, и масса теряет формоустойчивость. Поэтому в рецептуру горячих творожных блюд вводят муку или манную крупу.

Основным белком творога является казеин. В твороге он находится в виде уплотненных и частично обезвоженных студней. В отличие от других белков пищевых продуктов казеин обладает уникальным свойством: нативный (в молоке) усваивается очень хорошо, а после тепловой обработки хуже, так как атакуемость его пищеварительными ферментами снижается, в то время как

при тепловой обработке большинства белков (мяса, рыбы, бобовых и др.) атакуемость их пищеварительными ферментами облегчается. Поэтому при изготовлении блюд из творога, чтобы компенсировать отрицательное влияние тепловой обработки и облегчить переваривание казеина, творог следует хорошо протирать, особенно для приготовления сырников, пудингов, запеканок.

Ассортимент блюд из творога состоит из следующих наименований. Творожная масса - из творожной массы промышленной выработки готовят холодные блюда, смешивая ее с различными продуктами.

Сладкую массу смешивают с изюмом и ванилином, с какао-порошком (с ванилином и без него), с очищенными мелкорублеными орехами, мелкорубленым обжаренным миндалем или арахисом. Соленую массу смешивают со сметаной или со сметаной и зеленым луком.

Натуральный творог - при отпуске заливают кипяченым молоком, сливками или подают их отдельно. Если творог отпускают со сметаной, то его кладут в порционную посуду горкой, делают сверху углубление и наливают в него сметану. Эти блюда можно отпускать с сахаром. Протертый творог можно смешать со сметаной и зеленью петрушки или с тертым сыром.

Вареники ленивые - протертый творог соединяют с мукой, яйцами, сахаром, солью и перемешивают. Содержащаяся в твороге влага связывается мукой. Полученное тесто раскатывают пластом толщиной 10-12 мм, режут на полосы шириной около 25 мм, а затем поперек на кусочки квадратной или треугольной формы. Варят вареники в подсоленной воде, вынимают и подают со сметаной или маслом.

Сырники - в протертый творог добавляют 2/3 муки (оставляя 1/3 для панирования), яйца, соль и хорошо перемешивают массу. Муки берут примерно столько же, сколько для вареников ленивых (13-15% массы творога). Из полученного теста формуют батон толщиной 5-6 см, разрезают его поперек, панируют в муке и придают форму лепешек толщиной около 1,5 см, обжаривают с обеих сторон и прогревают в жарочном шкафу 5-7 мин.

Запеканки творожные - в массу для запеканок добавляют меньше пшеничной муки или манной крупы, чем в массу для сырников, так как из нее не формуют штучные полуфабрикаты, протертый творог, муку или предварительно заваренную манную крупу (охлажденную), яйца, сахар и соль хорошо перемешивают. Противень или сковороду смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают на них подготовленную творожную массу слоем 3-4 см, поверхность ее выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования румяной корочки. Готовую запеканку режут на куски и подают со сметаной или сладким сиропом.

Пудинги творожные - массу для пудингов обычно готовят с манной крупой. Для придания рыхлости в нее вводят взбитые белки. В горячей воде растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и заваривают ее,

помешивая. Воды берут 100-120 мл на 10 г крупы, чтобы получилась густая масса. В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром. Охлажденную заваренную манную крупу, размягченное масло или маргарин, соль и наполнители. Массу тщательно перемешивают и вводят в нее взбитые белки. Наполнителями могут быть: ошпаренный изюм без плодоножек, сухофрукты, цукаты, толченые орехи. Форму смазывают маслом, посыпают сухарями, кладут в нее подготовленную массу, разравнивают ее, смазывают поверхность сметаной и запекают в течение 25-35 мин. Готовый пудинг выдерживают в форме 5-10 мин, а затем выкладывают на блюдо и режут. Подают его со сметаной, молоком или сладким соусом.

Требования к качеству блюд из яиц и творога

У яиц, сваренных «всмятку», белок на 2/3, а иногда целиком слегка свернувшийся, побелевший, желток жидкий; у яиц, сваренных «в мешочек», белок целиком свернувшийся, но ближе к центру недостаточно плотный, желток полужидкий; у яиц, сваренных «вкрутую», белок и желток плотные.

Белок у яичницы-глазуньи плотный, желток внизу полужидкий, неразвалившийся, сохранивший округлую форму, без кровяных сгустков. Продукты слабо поджарены, не пересушены. Вкус и запах - свойственные свежим яйцам и добавленным продуктам.

Омлет жареный представляет собой овальный пышный пирожок от светло-коричневого до темно-коричневого цвета. У смешанного омлета гарнир равномерно распределен по всему изделию. Вкус и запах - свойственные свежим яйцам и продуктам, входящим в омлет. Консистенция нежная. Цвет на разрезе - ровно-желтый или слегка окрашен в цвет добавленных продуктов.

Сырники должны иметь круглую форму. Цвет корочки - от золотисто-желтого до коричневого, на разрезе сырника - белый или слегка желтоватый. Поверхность должна быть без трещин. Вкус - без излишней кислотности.

Вареники должны иметь вид полукружков, целые, сохранившие форму, блестящие от масла. Цвет теста - белый, с чуть сероватожелтым оттенком. Вкус и запах - свойственные заправленному сахаром творогу, без излишней кислотности. Консистенция теста - мягкая, творог нежный.

Сырые полуфабрикаты и холодные изделия из яиц и творога хранят при температуре 0-6 °С. Яйца, сваренные «в мешочек», до реализации хранятся в холодной кипяченой слегка подсоленной воде.

Тест:

1. **Размягчение тканей овощей обусловлено распадом:**

а) альбуминов и глобулинов;

б) глюкозы и фруктозы;
в) протопектина и экстенсина;
г) коллагена и эластина;

2. **Размягчение овощей замедляется в:**

а) кислой среде;
б) нейтральной среде;
в) слабощелочной среде;
г) сильнощелочной среде.

3. **Красную окраску свеклы обусловливают пигменты:**

а) хлорофиллы;
б) виолаксантины;
в) бетанины;
г) бетаксантины.

4. **На степень изменения окраски свеклы не оказывает влияние:**

а) температура нагревания;
б) солнечный свет;
в) pH среды;
г) контакт с кислородом воздуха.

5. **К разрушению зеленой окраски овощей приводит следующий прием кулинарной обработки:**

а) варка в большом количестве воды;
б) варка в посуде с открытой крышкой;
в) варка в кипящей жидкости;
г) варка на медленном огне с добавлением уксуса.

6. **К нагреванию наименее устойчив следующий витамин:**

а) витамин B_1;
б) витамин B_6;
в) витамин B_2;
г) витамин B_9

7. **При варке очищенных корне плодов в воду переходит сухих веществ:**

а) 10-15%;
б) 30-45%;
в) 20-25%;
г) 60-65%.

8. **Для варки 1 кг стручков фасоли, гороха, листьев шпината, спаржи, артишоков воды берут в количестве:**

а) 1-2 л;
б) 3-4 л;
в) 10-15 л;
г) 5-6 л.

9. **Для припускания кабачки и тыкву нарезают размером:**

а) 3 х 3 х 3 см;
б) 1 х 1 Х 1 см;
в) 5 х 5 х 5 см;
г) 7,5 х 7,5 х 7,5 см.

10.**Образование румяной корочки при обжаривании овощей обусловлено:**

а) комплексообразованием сахаров;
б) инверсией сахаров;
в) карамелизацией сахаров;
г) гидролизом сахаров.

11.**Для жарки овощей не используют следующую посуду:**

а) кроншели;
б) сковороды;
в) кокотники;
г) креманки.

12.**Для приготовления овощного рагу используют:**

а) основной красный соус;
б) основной белый соус;
в) молочный соус;
г) сметанный соус.

13.**Блюдо «Кукуруза печеная» запекают при температуре:**

а) 180-200 °С;
б) 250-270 °С;
в) 230-250 °С;
г) 300-350 °С.

14.**К универсальным гарнирам относятся:**

а) горох отварной;
б) макароны отварные;
в) рис отварной;
г) каша гречневая.

15.**Данную крупу перед приготовлением не промывают:**

а) манную;
б) овсяную;
в) рисовую;
г) пшенную.

16.**Продолжительность замачивания бобовых составляет:**

а) 1-2 ч;
б) 7-8 ч;
в) 3-4 ч;
г) 10-12 ч.

17.**Каши и макаронные изделия хранят при температуре 70-80 °С в течение:**

а) 2 ч;
б) 4 ч;
в) 6 ч;
г) 8 ч.

18.**Влажность вязких каш составляет:**

а) 60-72%;
б) 83-87%;
в) 73-78%;
г) 79-81%.

19.**Для приготовления жидких каш берут на 1 кг крупы воды:**

а) от 3,2 до 3,7 л;
б) от 4,2 до 5,7 л;
в) от 1,5 до 2,4 л;
г) от 6,1 до 8,3 л.

20.**Запеканки готовят из:**

а) рассыпчатых и вязких каш;
б) рассыпчатых и жидких каш;
в) жидких и вязких каш;
г) не готовят из каш.

21.**Пудинги отличаются от запеканок тем, что в их состав входят:**

а) лимонная кислота;
б) взбитые белки яиц;
в) горячий шоколад;
г) фруктовая эссенция.

22.**Из 1 кг сухих бобовых получается вареных:**

а) 1,8 кг;
б) 3,2 кг;
в) 5,6 кг;
г) 2,1 кг.

23.**Яичная кашка называется:**

а) брюи;
б) лефор;
в) шарлез;
г) пашот.

3.Организация приготовления сложных горячих соусов

В профессиональной русской кухне соусы использовали давно, но ассортимент их был невелик. Эти соусы назывались взвары (взвар клюквенный, капустный, луковый). Соусы в современном понимании получили распространение в России в XIX в., и поскольку многие из них были заимствованы из французской кухни, названия их сохранились.

Основное назначение соусов - улучшать вкус и аромат готовых блюд, их внешний вид, придавать им сочность, повышать пищевую ценность и дополнять химический состав. Кроме того, их используют с технологическими целями в процессе приготовления блюд: в соусах тушат продукты, под ними запекают рыбу, мясо и овощи, применяют их при приготовлении фаршей.

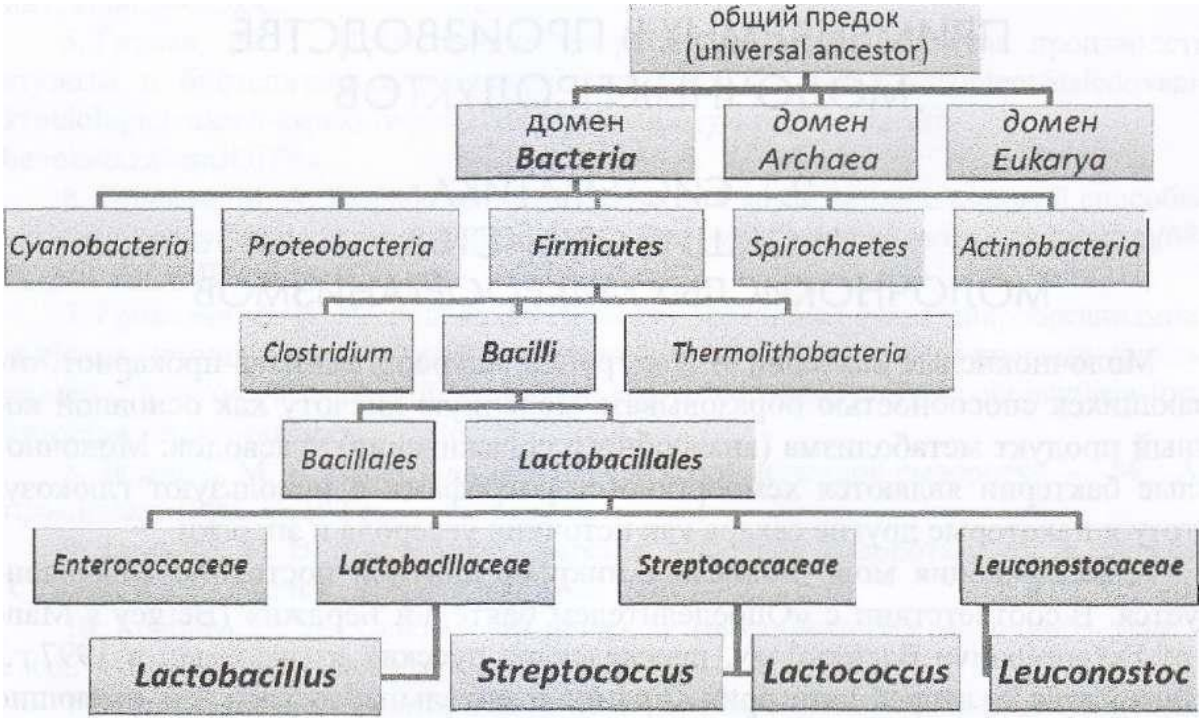
В современной кулинарии ассортимент соусов очень разнообразен. По температуре подачи они бывают горячие и холодные. По жидкой основе различают соусы на бульонах (костном, мясо-костном, рыбном, грибном), на сметане, молоке, растопленном сливочном масле, растительном масле и уксусе (главным образом, холодные соусы). К соусам относятся также масляные смеси и сладкие соусы. Сладкие соусы по вкусу и способам приготовления отличаются от мясных, рыбных, яично-масляных.

Все соусы можно разделить на две группы:

- с загустителями;
- без загустителей.

В качестве загустителей в современной отечественной кухне используют в основном муку, крахмал, в том числе модифицированный. Для загущения соусов широко применяют метод сильного выпаривания основ (бульона, сливок). В последнее время в мировой практике для придания соусам необходимой консистенции и устойчивости при хранении используют овощные и фруктово-ягодные пюре. Высокой эмульгирующей и стабилизирующей способностью обладают пюре из моркови, свеклы, белокочанной капусты, красной смородины.

По консистенции соусы подразделяют на жидкие (для подачи к блюдам и тушения), средней густоты (для запекания), густые (для фарширования). По цвету соусы подразделяют на красные и белые (мясные соусы). По технологии приготовления различают соусы основные и производные (разновидности основного).



Европейские соусы делится на следующие группы:

- соусы, приготовленные на основе бульона; в эту группу входят красный соус (эспаньол) и его производные, а также белый соус на основе бульона (велюте) и его производные;
- яично-масляные соусы (к этой группе можно отнести голландский соус и его производные);
- соусы, приготовленные на основе молока (в том числе бешамель), сливок, сметаны и других кисломолочных продуктов;
- соусы на растительной основе, как холодного, так и горячего приготовления;
- соусы на основе овощных соков и пюре, пюре из бобовых; соусы на основе фруктов и ягод;
- соусы, приготовленные с использованием мясного сочка (к этой группе относятся «быстрые» соусы);
- соусы для паст и др.

По температуре подачи соусы могут быть не только холодными и горячими, но и теплыми. Таковыми являются, например, масляные соусы.

Особенности технологии приготовления соусов

В настоящее время в мире насчитывается не менее 10 тысяч соусов. Законодательницей кулинарной моды и родиной большинства классических соусов считается Франция. Во французские гастрономической энциклопедии сейчас существует около трех тысяч рецептур, в том числе тысяча классических.

Среди модных на сегодняшний день направлений в кулинарии соусов следует отметить использование легких и пенных соусов. Например, смесь

растительного масла, вина или лимонного сока с добавлением небольшого количества сливок. Для придания пенной структуры в конце приготовления добавляется взбитое яйцо. Такие соусы готовятся быстро - за 4-5 минут.

«Быстрые» соусы стали неотъемлемой частью ресторанной кулинарии. Для повышения пищевой ценности и снижения калорийности нередко используют основу из растительных продуктов - из овощей, ягод, фруктов, бобовых. Применение овощных пюре в качестве загустителей является очень актуальным в современной кулинарии. Так, для белых соусов берут протертый картофель, а для красных - морковное пюре.

В современной кулинарии имеют место такие новые вкусовые сочетания, как, например, свинина с пряным апельсиновым соусом, соус из щавеля к жареной телятине и т.д., хотя многое новое является всего лишь хорошо забытым старым.

Модный в настоящее время способ приготовления и подачи блюда фьюжн предполагает добавление, например, к блюдам русской кухни европейских соусов или наоборот. Например, к эскалопу из фуагра предлагается соус из кваса и вишневого морса.

Соусы в современной ресторанной кухне являются неотъемлемой частью не только вторых горячих блюд, но и холодных закусок и десертов. Соусы могут использоваться и как составляющий элемент при приготовлении блюда, и для его оформления. Применение сразу нескольких соусов (обычно двух) при подаче одного блюда позволяет получить вкусовой и цветовой контрасты.

Модным считается использование на одной тарелке различных, в том числе контрастных по вкусу и цвету, соусов (например, острый и пряный с кисло-сладким).

Оригинальностью расположения соуса на тарелке во многом определяется дизайн блюда. Соус может быть подан в рюмочках, горшочках из теста, овощей, находиться в «рамках», например, нарисованного из шоколада рисунка. Если на тарелке два соуса, то несколькими легкими движениями зубочисткой их можно чуть-чуть смешать, сделать «перья». Оригинально смотрятся «перья» при подаче контрастных по цвету соусов.

Для создания интересных цветовых решений блюда нередко приходится делать коррекцию цветовых оттенков с помощью натуральных красителей. Например, затемнить соус можно небольшим количеством карамелизированного сахара (жженки) или растворимым кофе (вкус последнего практически не ощущается). Темный цвет имеет также соевый соус. При необходимости можно осветлить соус с помощью сметаны или сливок.

Кинза, растертая с растительным маслом, придаст соусу желтовато-зеленый цвет. При добавлении в соус небольшого количества шафрана, куркумы или карри получится желтый, красно-желтый цвет.

Выпаренный на 2/3 винный уксус имеет темно-красный цвет. Цветовая основа соуса часто обусловлена цветом используемых для его приготовления продуктов, например, шпината, щавеля, красного перца и т.п.

В соусы белого или кремового цвета добавляют только белый перец и никак не черный. В отличие от черного перца добавление в готовый соус черной или красной икры, тонко измельченного красного, желтого или зеленого сладкого перца придаст соусу дополнительный не только вкусовой, но и цветовой шарм.

Сырье и полуфабрикаты для приготовления соусов

Для соусов используют разнообразное сырье: муку пшеничную высшего и 1-го сортов, кости, корнеплоды (морковь, петрушку, сельдерей), репчатый лук, томатное пюре или томатную пасту, соленые и маринованные огурцы, кулинарные жиры, сливочное масло и маргарин, растительное масло, уксус, лимонную кислоту, специи, пряности, вино и др.

Уксус лучше использовать винный или фруктовый. Его можно заменить лимонной кислотой или соком лимона, а в отдельных случаях и такими кислыми продуктами, как щавель, ревень, барбарис. Вино пригодно только натуральное виноградное (красное и белое, сухое и полусухое). Прежде чем ввести в соус, вино необходимо подготовить. Для этого его наливают в хорошо разогретую сковороду (сотейник) и доводят до кипения, при этом винный спирт улетучивается, а остающиеся компоненты придают соусам специфические привкус и аромат.

Вкус и аромат соусам придают разнообразные специи, пряности и приправы: перец горошком (черный, душистый), перец молотый (черный, красный, белый, карри), лавровый лист, кардамон, мускатный орех, корица, гвоздика, имбирь, горчица, ваниль и ванильный сахар и др. Большинство пряностей кладут в соус за 10-15 мин до готовности, лавровый лист - за 5 мин, а молотый перец - в готовый соус.

Готовые соусы хранят на мармите под крышкой при температуре 75-80 °С. На поверхности соуса может образоваться пленка, которая снижает его качество. Для предотвращения этого нежелательного явления соусы «защипывают» сливочным маслом или маргарином, т.е. кладут на их поверхность небольшие кусочки жира.

Полуфабрикатами для многих соусов служат бульоны, мучная пассеровка, пассерованные овощи и томат-пюре.

В отличие от отечественной технологии в зарубежной пассеровка может быть не двух, а трех видов: белая, светлая (золотистая) и коричневая. В настоящее время крахмал часто используют вместо пасерованной муки и при приготовлении несладких соусов. Тогда они приобретают более нежную консистенцию и становятся менее калорийными. Крахмала при этом берут в 2,5 раза меньше, чем муки.

Бульоны

Для приготовления мясных соусов используют белый и коричневый бульоны.

Белый бульон готовят из мясных и куриных костей так же, как для супов, но более концентрированным (1,5 л воды на 1 кг костей).

Коричневый бульон готовят из говяжьих, свиных, бараньих, кроличьих или куриных костей. Кости, кроме трубчатых, дробят на куски длиной 5-6 см, а у трубчатых отпиливают суставные головки, после чего разрубают их на несколько частей. Измельченные кости кладут на противни и обжаривают до темно-золотистой окраски при температуре 160-170 °С в жарочном шкафу в течение 1,0-1,5 ч, периодически переворачивая. За 20-30 мин до окончания обжаривания к костям добавляют морковь, петрушку, лук репчатый, нарезанные на куски произвольной формы. Обжаренные кости с подпеченными кореньями и луком кладут в котел, заливают горячей водой (2,5-3,0 л на 1 кг костей) и варят 5-6 ч при слабом кипении, периодически удаляя жир и пену. За час до окончания варки в бульон добавляют стебли укропа, мелкие корешки петрушки и сельдерея. Для увеличения содержания экстрактивных веществ, улучшения вкуса и запаха в бульон можно добавить мясной сок, полученный после обжаривания мясных продуктов. Для этого оставшийся после жарки сок выпаривают, сливают жир, сухой остаток разводят водой или бульоном, кипятят 2-3 мин и процеживают.

Для получения коричневого концентрированного бульона-фюме сваренный бульон выпаривают (в посуде при открытой крышке) до 1/8-1/10 объема. В охлажденном виде фюме представляет собой студнеобразную массу коричневого цвета. Он хорошо сохраняется при 4-6 °С в течение 5-6 суток. Если концентрат развести в 8-10-кратном количестве воды, то получится обычный коричневый бульон.

Рыбный бульон варят так же, как и бульон для супов, но более концентрированным. Норма рыбных пищевых отходов для получения 1 л готового бульона колеблется от 0,5 до 1 кг. Кроме того, используют бульон от варки и припускания рыбы.

Грибной отвар получают путем отваривания сухих белых грибов. Готовят его так же, как для супов.

Пассерование муки

Муку добавляют к соусам для придания определенной консистенции. Мука в сыром виде придает соусам неприятные клейкость и вкус. Поэтому муку пассеруют, т.е. подсушивают без изменения цвета при 120 °С или с изменением цвета до светло-коричневого при 150 °С. Более высокую температуру не применяют, так как мука приобретает неприятный горелый привкус. При пассеровании муки происходит частичная (при 120 °С) или практически полная (при 150 °С) денатурация белков. Они теряют способность к набуханию и при соединении с бульоном (водой) не образуют клейковину. Появление окрашенных продуктов и специфического запаха объясняется реакцией меланоидинообразования.

Существенное влияние на консистенцию соуса оказывает крахмал. При пассеровании происходит его декстринизация, при этом крахмальные зерна

частично разрушаются и теряют способность клейстеризации. Поэтому соусы получаются эластичными, неклейкими, с приятным ароматом. Все процессы, связанные с набуханием и клейстеризацией крахмала при дальнейшем проваривании муки с жидкостью, заканчиваются примерно через 20 мин, поэтому соусы не следует кипятить длительное время.

Пассеровать муку можно с жиром и без него. Для получения жировой пассеровки просеянную муку всыпают в растопленный жир и нагревают, непрерывно помешивая. Жир обеспечивает равномерный прогрев муки и при последующем разведении бульоном препятствует образованию комков. Жировую пассеровку обычно разводят горячим бульоном. Сухую (безжировую) пассеровку готовят путем прогревания просеянной муки слоем не более 5 см. Для приготовления большого количества сухой пассеровки муку смешивают с солью (до 20% массы муки) и нагревают, помешивая. Сухую пассеровку разводят небольшим количеством бульона, охлажденного до 50 °С во избежание преждевременной клейстеризации крахмала и образования комков.

В зависимости от цвета различают:

- красную пассеровку - применяют для приготовления красных соусов, иногда грибных. Чаще ее готовят без жира. Муку пассеруют при 130-150 °С до светло-коричневого цвета при периодическом помешивании;
- белую пассеровку - используют для приготовления белых мясных соусов, соусов на рыбном, грибном бульонах, на молоке, сметане. Чаще ее готовят жировой. Температура пассерования 120 °С. В процессе пассерования цвет муки практически не изменяется или приобретает кремовый оттенок. Готовность пассеровки определяют по образованию орехового аромата. (5], (10], (13]

Пассерование овощей и томата

В рецептуру мясных красных соусов входят морковь, сельдерей, петрушка, лук репчатый, а в рецептуру белых мясных и рыбных соусов - лук и белые коренья. При изготовлении большого количества соусов лук, морковь, томатное пюре пассеруют порознь. Если же соуса готовят мало, то сначала пассеруют с жиром лук (3-4 мин), а затем кладут морковь и пассеруют еще 5-6 мин. Добавляют петрушку и сельдерей и пассеруют все вместе 5-6 мин. Общая продолжительность пассерования составляет 15-20 мин. Слой овощей должен быть не более 5 см.

Томатное пюре пассеруют в сотейниках с добавлением жира (в количестве 5-10% от массы томата). Томатное пюре протирают через сито, вводят в разогретый жир и пассеруют, помешивая, в течение 30-50 мин. При изготовлении небольшого количества соусов томатное пюре можно добавлять к овощам в конце их пассерования.

Виды технологического оборудования, инвентаря и его безопасное использование при приготовлении соусов

Приготовление соусов производится в горячем цехе соусного отделения. Основным оборудованием соусного отделения являются кухонные плиты, жарочные шкафы, электросковороды, фритюрницы, а также пищеварочные котлы, универсальный привод.

На рабочем месте повара должны быть настольные весы, комплект ножей «поварской тройки», разделочные доски. Для нарезки, шинковки, протирания овощей используют универсальный привод со специальными механизмами, протирочную машину, для пассерования овощей - электрические сковороды, для снабжения горячей водой - кипятильники непрерывного действия. Кроме того, на рабочем месте повара, приготовляющего соусы, устраивают охлаждаемую металлическую стойку со специями и приправами (горку).

На предприятиях рабочие места размещают по ходу технологического процесса, чтобы исключить ненужные передвижения работников и ускорить выполнение определенных операций.

В небольших предприятиях общественного питания, где нет возможности для разделения труда и не применяется специализированное оборудование, рабочее место повара - это стол и плита, расположенные на расстоянии не менее 1,5 м друг от друга. Рабочее место повара должно быть оборудовано холодильным шкафом для полуфабрикатов и стеллажом. Необходимо также иметь весы, разделочные доски, комплекты ножей и другие инструменты, судки со специями и приправами.

Оборудование соусного отделения можно сгруппировать в две-три технологические линии.

Первая линия предназначена для тепловой обработки и приготовления блюд из полуфабрикатов из мяса, рыбы, овощей, а также для приготовления гарниров и соусов в наплитной посуде.

Вторая линия предназначена для выполнения вспомогательных операций и включает секционные модулированные столы: стол для встроенной моечной ванной, стол для установки средств малой механизации, стол с охлаждаемой горкой и шкафом.

Третья линия организуется в крупных горячих цехах, где для варки бульонов, отваров и гарниров используют стационарные пищеварочные котлы.

Качество продукции формируется на стадии ее разработки (проектирования), которая завершается созданием технологической документации (технических условий и технологических инструкций, технико-технологических карт, технологических карт и др. документации), обеспечивается на стадии производства и поддерживается на стадии хранения, транспортирования и реализации ее потребителю при неукоснительном соблюдении требований, заложенных в нормативной, технической и технологической документации.

Показатели качества продукции заложены в нормативной документации: ГОСТы и ГОСТ Р, СанПиНы, ТУ, ТИ, СП, сборники рецептур блюд и кулинарных изделий, сборники мучных кондитерских и булочных изделий,

технико-технологические карты (ТТК), технологические карты и др. документация.

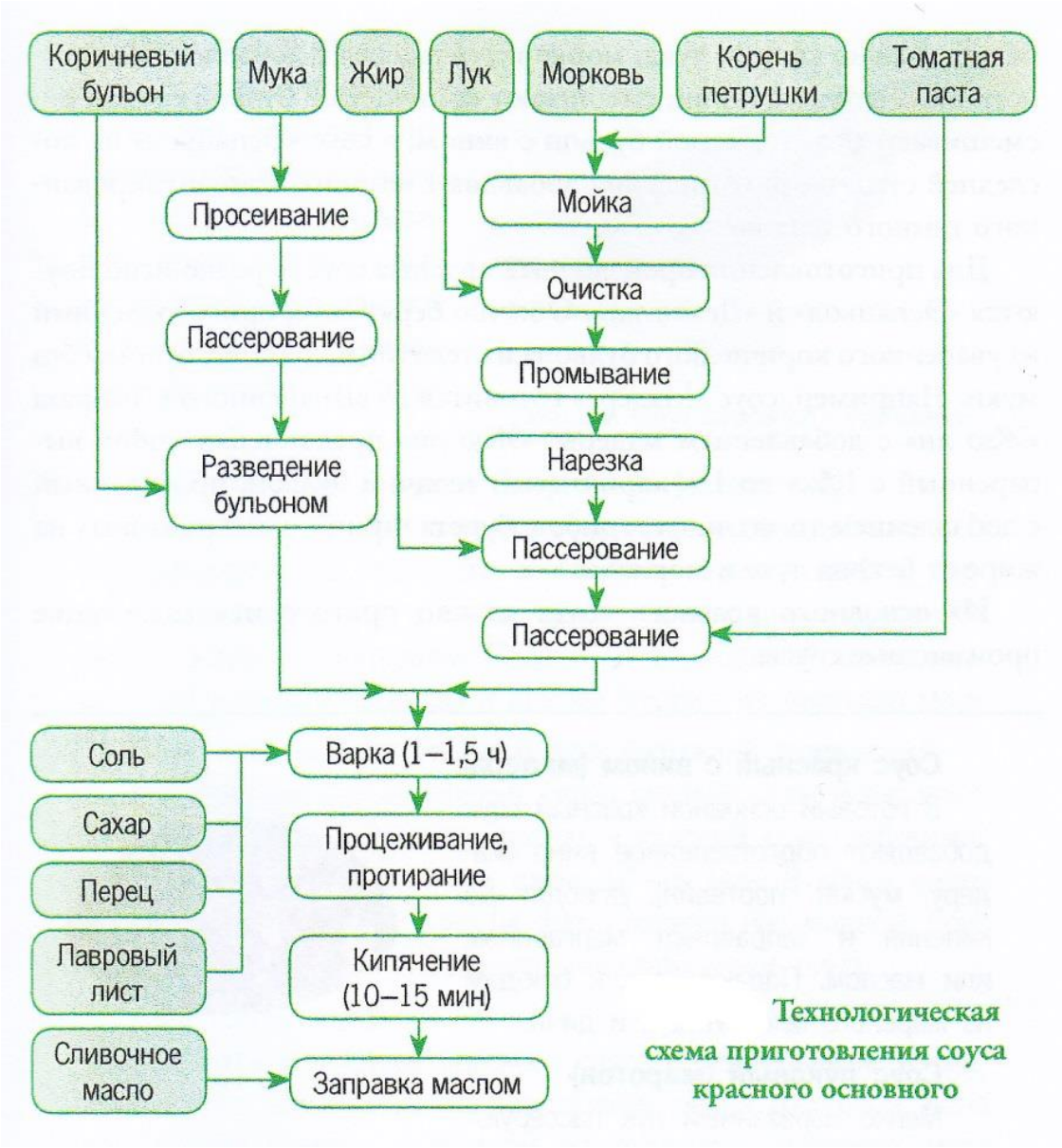
Поскольку продукция общественного питания в ресторанах готовится небольшими партиями, а в отдельных случаях и в единичных количествах по заказу потребителей, важными для качества продукции являются показатели стабильности качества, обеспечить которые можно только при наличии хорошо отработанной технологии изделия или блюда, высокого качества исходных пищевых продуктов, высококвалифицированного производственного и обслуживающего персонала, необходимой технической оснащенности современным торгово-технологическим оборудованием, хорошей организации труда на всех стадиях технологического процесса с соблюдением санитарно-гигиенических нормативов и правил.

Особенности приготовления красного соуса и его производных

Красные и белые соусы могут быть приготовлены на мясном бульоне. Сначала приготовляют так называемые основные соусы, а из них готовят разновидности (производные соусы) путем добавления различных ингредиентов.

Мучную красную пассеровку разводят коричневым бульоном. Как уже отмечалось, жировую пассеровку можно разводить горячим бульоном, сухую - бульоном, охлажденным до 50 °С. Для этого в котел всыпают пассерованную муку, вливают часть бульона, хорошо размешивают до однородной массы и процеживают. В разведенную мучную пассеровку вливают остальной бульон, добавляют пассерованные коренья с томатным пюре, соль и варят от 45 мин до 1 ч.

Перед окончанием варки добавляют сахар, молотый перец, лавровый лист. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Основной красный соус используют для приготовления производных соусов или, заправив сливочным маслом либо маргарином, подают к блюдам из котлетной массы, ветчине, сосискам, сарделькам и т.д. Для улучшения вкуса в красные соусы можно добавить соус «Южный», фюме, бульонные кубики.



Технологическая схема приготовления соуса красного основного

Известный красный соус в классической кулинарной литературе называется коричневым соусом, или «Эспаньолом».

Приготовить коричневый бульон на обжаренных костях с добавлением пряностей, вина и цедры. Сделать коричневую мучную пассеровку, смешать с бульоном и варить с добавлением пассерованных овощей и томатной пасты в течение 4-6 часов на медленном огне, снимая пену. Процедить и довести до вкуса. Правильно сваренный соус должен иметь зеркальную поверхность.

Отличительные особенности приготовления бульона «Демиглас»: равное количество соуса «Эспаньол» и коричневого бульона уваривают наполовину; уваривают в течение 4-5 часов бульон из обжаренных говяжьих костей, лука, моркови, сельдерея с добавлением красного вина и букета тарни; смешивают коричневый бульон с мадерой; смешивают белый мясной бульон с вином; в соус «Эспаньол» на последней стадии приготовления добавляют немного концентрированного темного телячьего бульона.

Для приготовления производных красных соусов редко используются «Эспаньол» и «Демитлас». Обычно берут соус, приготовленный из уваренного

коричневого бульона из телятины, курицы, причем без муки. Например, соус «Мадера» готовится из выпаренного в два раза «Жю ли» с добавлением мадеры. «Жю ли» представляет собой выпаренный с 1,5 л до 1 л коричневый телячий бульон, проваренный с добавлением томат-пюре, грибов, букета тарни и пассерованных на жире от бекона луке и моркови.

Из основного красного соуса можно приготовить следующие производные соусы.

Соус красный с вином (мадера)

В готовый основной красный соус добавляют подготовленное вино (мадеру, мускат, портвейн), доводят до кипения и заправляют маргарином или маслом. Подают соус к блюдам из жареного мяса, птицы и дичи.

Соус луковый (миротон)

Мелко нарезанный лук пассеруют на масле, добавляют перец горошком, лавровый лист, заливают уксусом. Заем выпаривают почти досуха. Подготовленный лук кладут в основной красный соус, заправляют по вкусу солью и сахаром, доводят до кипения. Готовый соус заправляют маслом или маргарином. Подают к биточкам, котлетам, жареной и отварной свинине и другим мясным блюдам, используют для запекания мясных блюд.

Соус красный с луком и огурцами (пикантный)

В соус луковый добавляют мелко нарубленные корнишоны, соус «Южный», доводят до кипения и заправляют маслом или маргарином. Подают соус к филе, лангетам, биточкам, котлетам.

Соус луковый с горчицей (робер)

в соус луковый добавляют готовую горчицу. Во избежание свертывания белков горчицы соус не кипятят. Соус подают к блюдам из свинины, жареной колбасе и сосискам.

Соус красный с луком и грибами (охотничий}

Готовится на основе красного основного соуса с добавлением пассерованного на масле репчатого лука, вареных грибов, перца горошком, лаврового листа, белого сухого вина, нарезанной зелени эстрагона, петрушки. Подают соус к жареной дичи, натуральным жареным котлетам и другим блюдам из жареного мяса.

Соус красный с овощами для тефтелей (греческий)

Морковь, лук, белые коренья, перец сладкий свежий нарезают тонкой соломкой, пассеруют, вводят в красный соус, добавляют душистый перец горошком и варят 10-15 мин. В конце варки вводят подготовленное вино (мускат, портвейн или мадеру). Соус доводят до кипения и добавляют подготовленное вино.

Соус кисло-сладкий

Готовится на основе красного соуса с добавлением изюма, отваренного чернослива, грецких орехов, перца горошком, вина или уксуса. Подают к блюдам из отварного, тушеного мяса и птицы,

«Быстрые» соусы на основе мясного сочка

«Быстрыми» соусами, выделенными в отдельную группу, можно назвать многие современные соусы. Речь идет о соусах, приготовленных на основе приема деглясирования (деглясе). Он заключается в том, что со сковороды, в которой жарилось мясо или птица, сливают жир и заливают бульон, базовый соус, пиво или вино и кипятят. Такое приготовление соуса называется a la minute.

Экстрактивные вещества, находящиеся в густом, концентрированном осадке, получаемом при жарке мяса, птицы, растворяются в жидкости. Иногда для получения соуса с выраженным мясным вкусом достаточно даже добавления воды. Белое вино, используемое вместо воды, придаст соусу приятный вкус, а телячий бульон - насыщенную консистенцию. Красное вино благодаря своему вкусу и цвету особенно хорошо подойдет для соуса, предназначенного для темного мяса. Крепленые вина (марсала, мадера, портвейн) придадут соусу насыщенный вкус со сладковатым оттенком. Такие соусы хорошо сочетаются со вкусом свинины. Для смягчения вкуса и в качестве загустителя в эти соусы можно добавить уваренные жирные сливки.

Требования к качеству, хранению и реализации

Соусы оценивают по консистенции, цвету и вкусу. Они имеют однородную консистенцию, разную степень густоты в зависимости от количества муки, жидкости и других входящих продуктов, которые должны быть мелко нарезаны или протерты. Пленка на поверхности горячих соусов недопустима.

Цвет соусов соответствует основному продукту, из которого они приготовлены. Красный соус должен быть темно-красного цвета.

Вкус соусов должен быть как у используемых бульонов (мясного, из птицы) с некоторыми отклонениями: красный соус - с кислосладким привкусом и запахом кореньев.

Качество соуса определяют по консистенции, цвету, вкусу, аромату. При оценке качества соусов с наполнителями (луковый, луковый с корнишонами и др.) учитывают форму нарезки и количество наполнителя.

Цвет соуса должен быть характерным для каждой группы соусов: красного - от коричневого до коричневато-красного, лукового - коричневато-оранжевого.

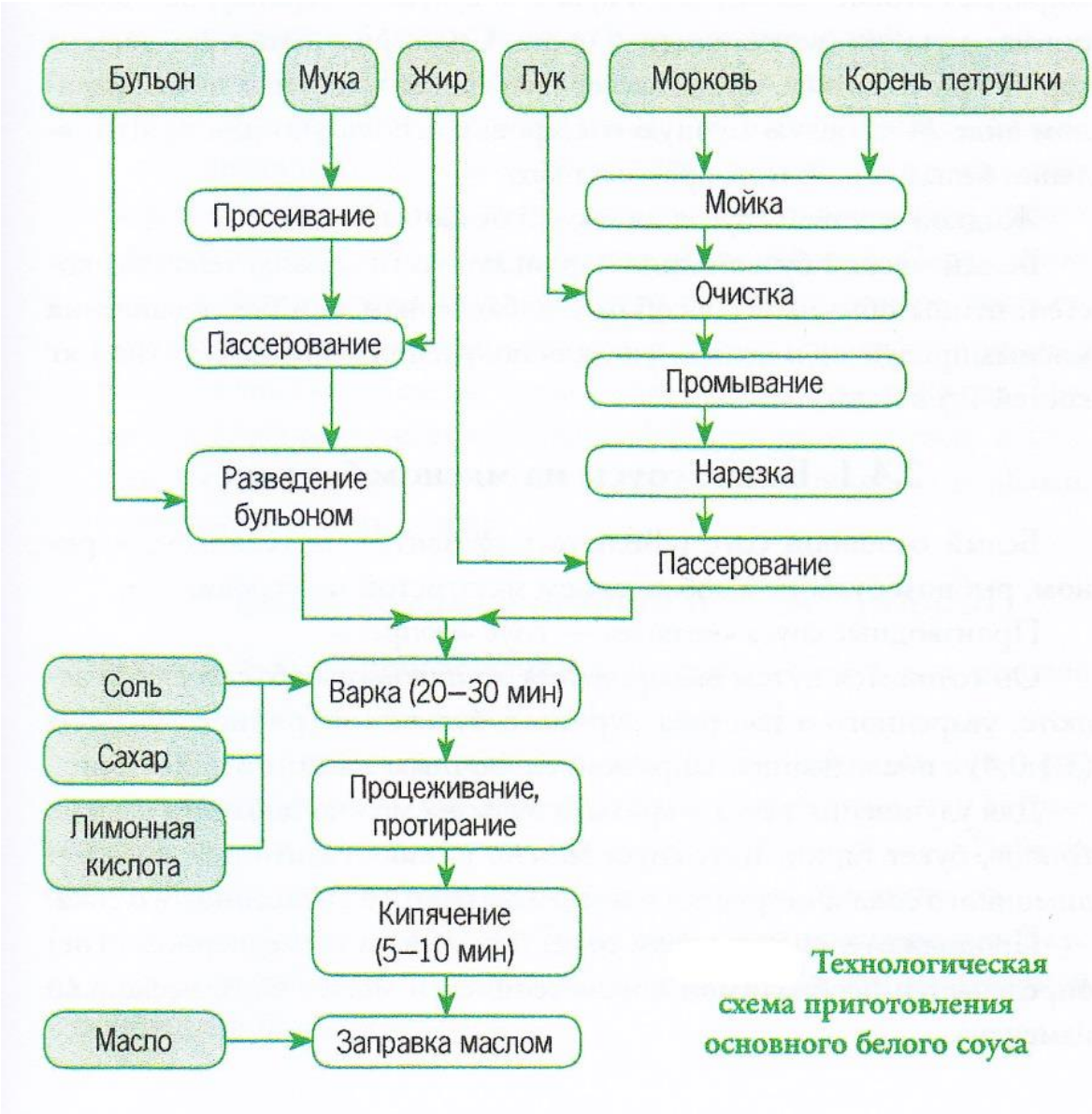
Соусы, приготовляемые для питания детей, необходимо реализовать сразу. Лишь в случае необходимости горячие соусы хранят на мармите при температуре 70 °С не более 1-1,5 ч.

Технологический процесс приготовления белого соуса на мясном и рыбном бульонах

Для приготовления соусов используют бульоны, полученные при варке или припускании мяса, птицы и рыбы.

Основное отличие белых соусов от красных в том, что почти все они менее острые и более нежного вкуса. Белые соусы обладают меньшим сокогонным свойством, чем красные. Для усиления выделения пищеварительных соков в эти соусы добавляют лимонную кислоту. Для приготовления основного белого соуса белую жировую пассеровку разводят белым бульоном, добавляют мелко нарезанные, слегка спассерованные петрушку, лук репчатый, варят 25-30 мин. Затем соус заправляют лимонной кислотой или лимонным соком, солью, процеживают, протирая овощи, и снова доводят до кипения.

Чтобы соус был эластичным, густым, однородным и имел приятный цвет, муку предварительно пассеруют (нагревают до температуры 120-150 °С) для увеличения в ней количества водорастворимых веществ. При этом в муке изменяются такие вещества, как белки, сахар, крахмал, и улучшаются ее вкус и запах.



Технологическая схема приготовления основного белого соуса

В соусах на бульонах в качестве загусгителя можно использовать кукурузный крахмал, который, благодаря изменению своих свойств - снижению способности к набуханию в горячей жидкости, придает соусам не очень вязкую консистенцию. Применение крахмала повышает калорийность соуса, не увеличивая густоты.

Для приготовления 1 л жидкого соуса без гарнира, используемого для поливки блюд, требуется 45-50 г муки или 25 г модифицированного крахмала.

Белая пассеровка также готовится с жиром или без жира. В посуде растапливают сливочное масло, вводят, непрерывно помешивая, просеянную муку, которую нагревают при температуре 120 °С до кремового цвета.

Иногда приготавливают белую мучную пассеровку сухой, без жира. Ее готовят так же, как и красную сухую пассеровку, но поджаривают муку до светло-желтого цвета. Спассерованная мука должна хорошо рассыпаться. Сухая пассеровка может храниться в охлажденном виде 24 ч. Белую мучную пассеровку используют для приготовления белых соусов и их производных.

Жидкой основой соусов являются бульоны.

Белый мясной бульон приготавливают из говяжьих, телячьих костей, птицы обычным способом с добавлением или без добавления мясных продуктов и используют для получения белых соусов (на 1 кг костей 1,5 л воды).

Белые соусы на мясном бульоне

Белый основной соус («Велюте») готовится на телячьем, курином, рыбном бульоне с добавлением золотистой пассеровки.

Производные соуса «велюте» - соус «сюпрем».

Он готовится путем выпаривания до половины объема смеси велюте, уваренного в два раза куриного бульона и грибного бульона (3:1:0,4) с последующей заправкой сливочным маслом и сливками.

Для улучшения вкуса и аромата бульона можно добавить свежих грибов, букет гарни. Вкус соуса можно разнообразить при помощи лимонного сока и петрушки или свежевыжатого апельсинового сока.

Продолжительность варки соуса (около часа на медленном огне) определяется необходимой консистенцией и может быть несколько изменена.

Из основного белого соуса можно приготовить следующие производные соусы:

- **соус паровой** - готовят соус так же, как основной белый, но перед окончанием варки вводят белое вино, соль, молотый перец и после прекращения кипения - лимонный сок. Подают соус к вареным и припущенным курам, цыплятам, телятине, котлетам паровым из телятины, дичи;
- **соус белый с яйцом** (сюпрем) - сырые яичные желтки соединяют с кусочками сливочного масла или маргарина, добавляют немного сливок или бульона и, непрерывно помешивая, проваривают на водяной бане до загустения при температуре 60-70 °С. Полученную смесь (яично-масляный льезон) соединяют

с белым основным соусом при той же температуре, добавляют тертый мускатным орех, соль, лимонную кислоту. Подают к отварным и припущенным блюдам из телятины, птицы и дичи;

- **соус томатный** - соус отличается от других белых более острым вкусом. Для его приготовления пассеруют измельченные морковь и лук, добавляют томатное пюре, белые коренья и продолжают нагрев еще 15-20 мин. Затем пассерованные овощи соединяют с белым соусом основным и проваривают 30 мин. Перед окончанием варки кладут соль, молотый перец, лимонную кислоту, белое сухое вино. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, а затем снова доводят до кипения. Подают к блюдам из жареного мяса, субпродуктов (мозгов) и овощей. Соус томатный имеет несколько разновидностей: с грибами, с грибами и овощами и др.

Белые соусы на рыбном бульоне (рыбные)

Рыбный бульон приготавливают из рыбных пищевых отходов обычным способом (на 1 кг продуктов 2 л воды).

При использовании рыбных бульонов для их приготовления лучше брать морскую рыбу. Не рекомендуется употреблять кости лососевых рыб, так как они придают бульону специфический вкус. Рыбный бульон не следует долго кипятить, иначе он теряет прозрачность.

На рыбном бульоне готовят белые соусы и их производные. Вкус их более нежный, чем у мясных. Подают их к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

Ассортимент рыбных соусов включает в себя:

соусы рыбный белый основной, паровой и томатный. Готовят их так же, как одноименные мясные, но с использованием рыбного бульона;

соус «белое вино» - готовят так же, как мясной белый с яйцом;

соус белый с рассолом - готовят с добавлением кипяченого огуречного рассола, лимонной кислоты, вина и заправляют маслом (маргарином);

соус русский - соус подают с рыбой, припущенной по-русски. В томатный соус добавляют белое сухое вино, русский гарнир (соленые огурцы очищенные, нарезанные и припущенные; морковь и белые коренья, нарезанные дольками или брусочками и припущенные; мелкие головки лука-сеянца целиком или репчатый лук, нарезанный дольками, пассерованный; каперсы и маслины без косточек; шампиньоны, припущенные в масле; вареные хрящи осетровых рыб), доводят до кипения и заправляют маргарином или сливочным маслом;

соус томатный с овощами (бордосский) - морковь, петрушку и лук репчатый нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Затем соединяют с соусом томатным, добавляют перец черный горошком, варят 10-15 мин. В конце приготовления добавляют лавровый лист, вливают подготовленное вино, кислоту лимонную и заправляют маргарином или сливочным маслом. Подают

соус к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы и рыбной котлетной массы;

соус матросский - в томатный соус добавляют припущенные шампиньоны или отварные белые грибы, мелкие головки лукасеянца (шалота), пассерованные на масле, протертые анчоусы, белое сухое вино и доводят до кипения;

соус раковый - в соус белый основной вводят кусочки ракового масла. Для приготовления ракового масла панцири вареных раков слегка подсушивают и толкут со сливочные маслом. Полученную массу прогревают, помешивая, при температуре 100- 105 °С. При этом красящие вещества из группы каротиноидов растворяются в жире и придают ему красивую окраску. Масло сливают в горячую воду и доводят до кипения. Затем, уменьшив нагрев, дают постоять 25-30 мин без кипения и охлаждают. Застывшее на поверхности раковое масло снимают и зачищают нижнюю сторону.

Использование белых соусов

Соусы разнообразят вкус блюд, придают им более сочную консистенцию, повышают калорийность, так как они содержат в своем составе сливочное масло, сметану, яйца, муку и др.

Для многих соусов характерно значительное количество вкусовых и экстрактивных веществ (специй, пряностей, приправ), которые действуют возбуждающе на органы пищеварения. Соусы улучшают внешний вид приготовленных блюд.

Правильный подбор соуса к блюду улучшает его вкусовые качества. Соус можно подать вместе с блюдом. Если соус подают отдельно, то его наливают в специальный порционный соусник.

Подают к блюдам из отварного мяса и припущенной птицы или используют для приготовления производных соусов. В этом случае основной соус заправлять по вкусу не надо.

Требования к качеству, режимы хранения и реализации

Белые соусы на мясном бульоне должны иметь вкус бульонов с легким запахом белых кореньев и лука, с чуть кисловатым привкусом. Вкус томатного соуса - ярко выраженный кисло-сладкий. Рыбные соусы должны иметь резкий специфический запах рыбы, белых кореньев и специй.

Соусы оценивают по консистенции, цвету и вкусу. Все соусы имеют однородную консистенцию, разную степень густоты в зависимости от количества входящих продуктов, муки и жидкости. Производные соусы должны иметь гарнир, компоненты которого мелко нарезаны или протерты. Пленка на поверхности горячих соусов недопустима.

Горячие соусы с мукой должны иметь консистенцию жидкой сметаны (жидкие соусы), быть эластичными, однородными, без комков заварившейся муки и частиц непротертых овощей.

Цвет соусов соответствует основному продукту, из которого они приготовлены: белый соус - от белого до кремового; томатный - красного и т.д.

Вкус соусов должен быть как у используемых бульонов (мясного, рыбного с некоторыми отклонениями: белый - с чуть заметным запахом кореньев, томатный - с кисло-сладким привкусом. Нельзя использовать для приготовления соусов продукты с пригорелым запахом и слишком кислые.

Недопустимыми дефектами соусов с мукой являются: запах сырой муки и клейкость, вкус и запах подгорелой муки, присутствие большого количества соли, вкус и запах сырого, томатного пюре.

Хранят основные горячие соусы на водяной бане при температуре до 80 °С 3-4 ч. Основные соусы можно хранить до 3 суток. Для этого их охлаждают до комнатной температуры и помещают в холодильник при температуре 0-5 °С.

Ассортимент, технологические особенности приготовления соусов грибных, сметанных, молочных различной консистенции

Грибы содержат значительное количество экстрактивных, вкусовых и ароматических веществ. Поэтому их широко используют для приготовления соусов. В европейской кухне свежие и консервированные шампиньоны и другие искусственно выращенные грибы используют главным образом как вкусовые и ароматические добавки к различным соусам. В русской же кухне на основе грибного бульона готовят много грибных соусов, в которые добавляют вареные грибы, мелко нарезанные или нашинкованные соломкой. Эти соусы подают к крупяным, овощным, а также к некоторым блюдам из мяса и других продуктов. Более всего эти соусы подходят к картофельным биточкам, котлетам, рулетам, зразам, запеканкам и др.

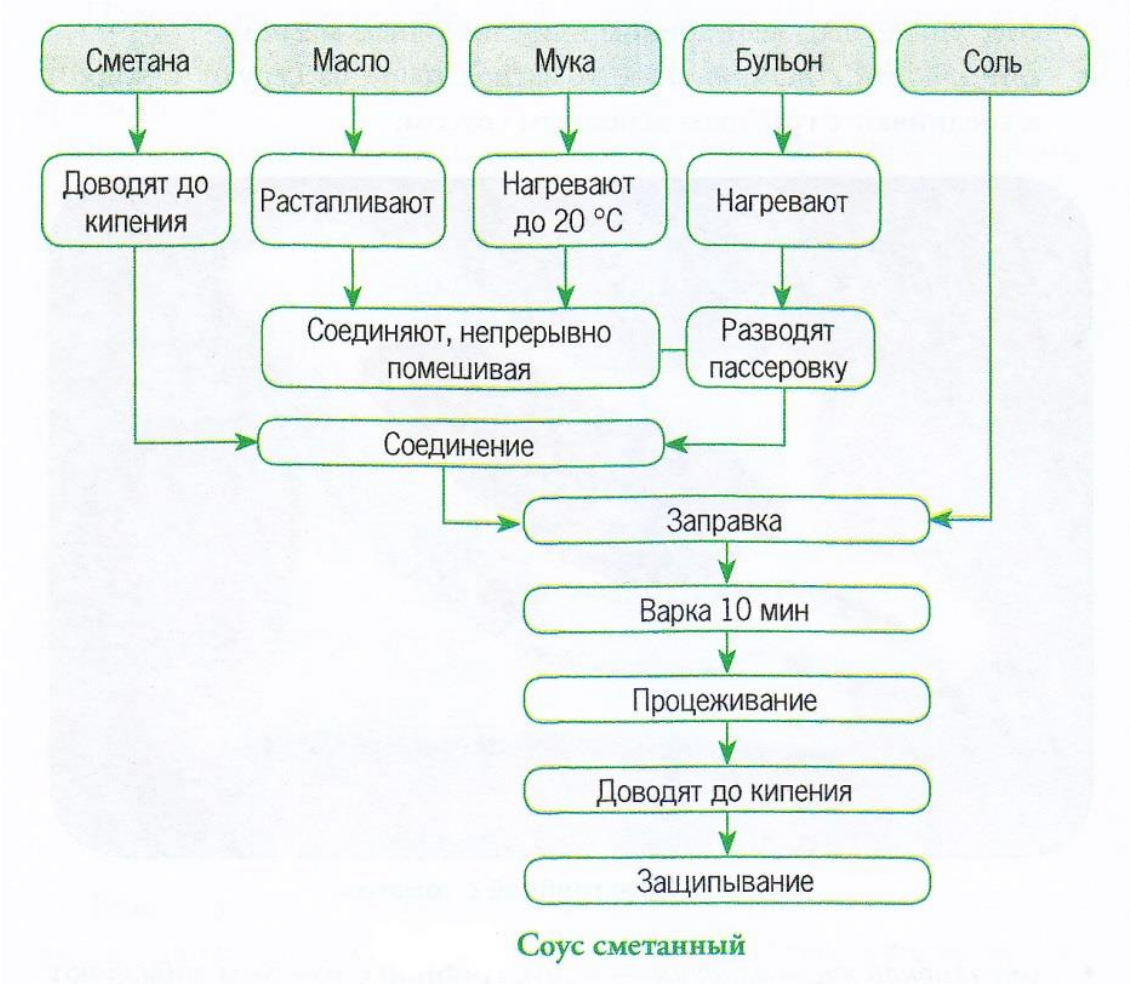
Грибные соусы

Ассортимент грибных соусов состоит из следующих видов:

- **соус грибной основной** - белую жировую пассеровку разводят грибным отваром, варят 45-60 мин, солят, процеживают. Отварные грибы и репчатый лук нарезают соломкой или мелко рубят. Лук пассеруют, соединяют с грибами и обжаривают 5 мин, затем вводят в процеженный соус и варят 10-15 мин. Готовый соус заправляют маргарином или сливочным маслом;
- **соус грибной с томатом** - томатное пюре пассеруют с жиром и соединяют с грибным основным соусом;
- **соус грибной кисло-сладкий** - в соус грибной с томатом добавляют изюм, чернослив, перец черный горошком и варят 10-15 мин, в конце приготовления добавляют лавровый лист.

Сметанные соусы

Наибольшее распространение данный вид соусов нашел в русской кухне. Готовят сметанные соусы натуральные на одной сметане в качестве жидкой основы или с добавлением бульона, овощного отвара, т.е. на основе белого (более экономный вариант).



Соус сметанный

Наиболее часто встречаются следующие виды сметанных соусов:

- **соус сметанный (натуральный)** - пшеничную муку прогревают при температуре 110-120 °С без жира, охлаждают до 50-60 °С и перемешивают со сливочным маслом. Сметану доводят до кипения и постепенно вливают в мучную пассеровку, заправляют солью, перцем, кипятят 3-5 мин, процеживают и вновь доводят до кипения;
- **соус сметанный (на основе белого)** - готовят следующим образом: пшеничную муку подготавливают так же, как в предыдущем варианте, разводят бульоном и кипятят 10-15 мин. Затем соединяют с прокипяченной сметаной, солят и проваривают 3-5 мин. Процеживают и доводят до кипения. Количество сметаны колеблется от 250 до 750 г на 1 кг соуса. Подают сметанный соус к мясным и рыбным блюдам, используют для запекания и приготовления горячих закусок;

- **соус сметанный с томатом** - томатное пюре протирают через сито, упаривают до половины первоначального объема и кладут в заправленный сметанный соус. Подают к голубцам, жаренным и фаршированным кабачкам, тефтелям;
- **соус сметанный с луком** - лук мелко шинкуют или рубят, пассеруют со сливочным маслом или маргарином до полной готовности, не допуская подрумянивания. Лук кладут в заправленный сметанный соус, добавляют соус «Южный» и доводят до кипения. Подают к лангетам и блюдам из котлетной массы;
- **соус сметанный с хреном (лефор)** - натертый хрен прогревают на масле для удаления резкого вкуса, добавляют уксус, перец черный горошком, лавровый лист и кипятят 3-5 мин. Затем удаляют перец и лавровый лист, смешивают с готовым сметанным соусом и дают прокипеть. Подают соус к отварному мясу, языку, ветчине, рулету, поросенку жареному.

Молочные соусы

Молочные соусы обладают нежным вкусом и содержат белки, углеводы и жиры в легкоусвояемой форме. Готовят их на цельном молоке или молоке, разведенном бульоном, овощным отваром, водой. Молочные соусы приготовляют различной густоты:

- **жидкие** - для подачи к блюдам (50 г муки на 1 л соуса);
- **средней густоты** - для запекания (в соус добавляют сырые яичные желтки) блюд из овощей, мяса и рыбы, а также заправки припущенных и отварных овощей (100 т муки на 1 кг соуса);
- **густые** - для фарширования котлет из птицы и дичи, изделий из мясной рубки, для добавления в качестве связующей основы в морковные котлеты, сырники и другие блюда (130 г муки на 1 л соуса).

Различают следующие виды молочных соусов:

- **соус молочный (бешамель)** - белую жировую мучную пассеровку разводят горячим молоком, варят 7-10 мин, солят, процеживают, доводят до кипения. Подают к овощным (отварная капуста, фасоль, кукуруза, спаржа и др.) и крупяным (котлеты и биточки рисовые, пшенные и др.) блюдам;
- **соус молочный сладкий** - в жидкий молочный соус добавляют сахар и ванилин, растворенный в горячей воде. Подают к сырникам, пудингам, запеканкам из круп и творога;
- **соус молочный с луком (субиз)** - репчатый лук мелко рубят, пассеруют на сливочном масле, помешивая, чтобы он не поджарился. Затем добавляют мясной бульон и припускают до мягкости. Подготовленный лук вводят в молочный соус, проваривают 7-10 мин, добавляют соль, красный молотый перец, процеживают, протирая при этом лук, и доводят до кипения, заправляют маргарином или сливочным маслом. Подают соус к жареной баранине, котлетам бараньим натуральным и отбивным.

Использование, требования к качеству

Молочный густой соус используют как начинку для фаршированных котлет из филе кур или дичи, крокетов и т.п., соус средней густоты употребляют для запекания овощей, мяса и рыбы; жидкий соус подают к горячим овощным и крупяным блюдам.

Соусы средней густоты, используемые для запекания, имеют консистенцию густой сметаны. Густой молочный соус для фарширования должен быть похож на вязкую манную кашу.

Овощи, входящие в состав соуса в виде наполнителя, должны быть мелко и аккуратно нарезаны, равномерно распределены в соусе, мягкие. На поверхности соуса не должно быть пленки.

Сметанный соус с томатом и луком подается к тефтелям, голубцам, фаршированной капусте и другим блюдам.

Сметанный соус на белом соусе подается к мясным, овощным и рыбным блюдам; используется для изготовления производных соусов.

Сметанный соус с хреном подается к вареному мясу, солонине, языку, а также используется при запекании мяса.

Горячие соусы с мукой должны иметь консистенцию жидкой сметаны, быть бархатистыми, однородными, без комков нерастворившейся муки и частиц протертых овощей. Соус должен слегка обволакивать ложку, стекая с нее. Соусы средней густоты, используемые для запекания, имеют консистенцию густой сметаны. Густой молочный соус должен быть похож на вязкую манную кашу.

Грибные соусы - выраженный аромат грибов. Молочные и сметанные соусы должны иметь вкус молока и сметаны. Нельзя использовать для их приготовления пригорелое молоко или очень кислую сметану.

На поверхности соуса не должно быть пленки, для этого соусы защипывают сливочным маслом: кладут на поверхность небольшие кусочки сливочного масла.

Цвет соусов должен иметь характерный оттенок для молочных - соусы имеют цвет от белого до светло-кремового. Цвет зависит от используемых продуктов и правильной технологии приготовления соуса.

Молочный и сметанный соусы - от белого до светло-кремового цвета, сметанный с томатом - розового, грибной - коричневого,

Вкус и запах молочных соусов соответствует молоку, маслу сливочному. Нельзя использовать пригоревшее молоко.

Температурный и санитарный режимы хранения и реализации.

В соусах с мукой недопустимыми дефектами являются запах сырой муки и клейкость, вкус и запах подгоревшей муки, большое количество соли, перца.

Хранят молочный жидкий соус в горячем виде на водяной бане или мармите при температуре 65-70 °С не более 1-1,5 ч, так как при более длительном хранении он темнеет за счет карамелизации молочного сахара - лактозы; причем ухудшается также и вкус соуса. Густой молочный соус хранят охлажденным не более суток при температуре 5 °С. Молочные соусы средней густоты не подлежат хранению и готовятся непосредственно перед использованием.

Сметанные соусы хранят при температуре 75 °С не более 2 ч с момента приготовления.

Яично-масляные соусы: ассортимент, процесс приготовления

Сливочное масло, являющееся основной составной частью этой группы соусов, не содержит органических кислот, экстрактивных

и других веществ, возбуждающих аппетит. Поэтому для придания вкуса и возбуждения деятельности пищеварительных желез в яичномасляные соусы добавляют лимонную кислоту в количестве 1-2 г на 1 кг соуса или лимонный сок. Эти соусы хорошо обогащают состав блюд из нежирных продуктов: цветной и белокочанной капусты, тощих рыб (судака, трески и др.), нежирного мяса птицы.

Яично-масляные соусы

Яично-масляные соусы бывают двух типов:

- • неэмульгированные (польский, сухарный);
- • эмульгированные (соусы на основе голландского).

Неэмульгированные яично-масляные смеси включают следующие виды:

- **соус польский** - в растопленное сливочное масло добавляют нашинкованные сваренные вкрутую яйца, соль, нашинкованную зелень петрушки или укропа, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Подают соус к отварной рыбе, капусте цветной, белокочанной;
- **соус сухарный** - сухари белого хлеба размалывают, просеивают и поджаривают при помешивании до золотистого цвета. Сливочное масло растапливают и нагревают до тех пор, пока оно не станет прозрачным и не образуется светло-коричневый осадок. Масло сливают с осадка, добавляют поджаренные сухари, соль, лимонную кислоту. Подают к отварным овощам - капусте брюссельской, белокочанной, цветной, брокколи, спарже, артишокам.

К эмульгированным яично-масляным смесям относятся:

- **соус голандский** - желтки сырых яиц соединяют с холодной кипяченой водой, размешивают в посуде с толстым дном, вводят 1/3 часть сливочного масла кусочками, проваривают на водяной бане (при температуре 75-80 °С). После прекращения нагревания вливают тонкой струйкой оставшееся растопленное масло. Готовый соус заправляют солью, лимонной кислотой или лимонным соком и процеживают. Получается густая однородная эмульсия типа «масло в воде», где эмульгатором являются желтки яиц. Несмотря на высокое

содержание масла, соус не дает ощущения жирного и обладает нежным вкусом. Подают голландский соус к блюдам из отварной спаржи, цветной капусты и рыб нежирных пород;

- **соус голандский с горчицей (мутар)** - в голландский соус добавляют готовую горчицу (примерно 50 г на 1 кг соуса). Подают к жареной рыбе осетровых пород;
- **соус голандский с уксусом (беарнез)** - крупнодробленый перец, лавровый лист заливают уксусом (9%-м) и кипятят. Затем уксус процеживают и заправляют им соус голландский (вместо лимонной кислоты). Подают к жареному мясу (лангетам, филе), почкам;
- **соус голандский со сливками (муслин)** - в готовый соус перед подачей добавляют взбитые сливки. Подают к отварной и припущенной рыбе, блюдам из десертных овощей;
- **соус голандский с каперсами** - в готовый соус вводят прогретые каперсы без рассола. Подают к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы.

Голландский соус «Московит» в конце приготовления следует заправить икрой и подавать к нежным блюдам из рыбы.

В отличие от голландского соуса с его нежным вкусом и ароматом беарнский соус имеет острый, насыщенный вкус. Готовится он в целом так же, как и голландский, но сначала винный уксус кипятят с луком-шалотом, эстрагоном, черным и красным стручковым перцем, а в конце соус заправляется измельченным эстрагоном.

Масляные соусы получаются не горячими, а теплыми, и к столу их надо подавать сразу. Если сливочное масло взбить в небольшом количестве жидкости, стоящей на огне, то через некоторое время смесь загустеет и превратится в светлый воздушный соус. В эту группу входят соус бьор бланк, приготавливаемый на основе белого вина и уксуса, и его облегченные разновидности на основе воды. Подавать их можно к отварной рыбе, овощам.

Бьор блат. В качестве жидкой основы для этого соуса взять белое сухое вино и высококачественный белый винный уксус, в смеси которых потушить измельченный лук-шалот до полного выпаривания жидкости. Слегка охлажденную массу взбить с кусочками охлажденного сливочного масла на очень медленном огне. Добавлять масло следует партиями. Интенсивность вкуса соуса может меняться в зависимости от количества входящего в него сливочного масла. У соуса должна быть консистенция сметаны.

Также при приготовлении этого соуса можно лук тушить в рыбном бульоне с добавлением сухого вина и шампанского, корня тимьяна и лимона. Сливочное масло вводится так же.

Икорный соус готовится по той же технологии, но вместо сливочного масла вводят жирные сливки и в готовый соус добавляют красную икру.

В качестве неэмультированных масляных соусов иногда выступают бьор фондю - смесь растопленного до выпадения осадка масла с лимонным соком и бьор миньер - смесь растопленного масла с лимонным соком и петрушкой.

Также может использоваться растопленное до появления коричневого цвета масло, смешанное с лимонным соком - бьор нуазет или смешанное с зеленью, лимонным соком и уксусом - бьор нуар.

Требования к качеству

Горячие соусы с мукой должны иметь консистенцию жидкой сметаны (жидкие соусы), быть эластичными, однородными, без комков заварившейся муки и частиц непротертых овощей.

Голландский соус должен иметь однородную консистенцию, без крупинок или хлопьев свернувшегося белка. На поверхности соуса не должно быть блесток жира.

В польском и сухарном соусах масло должно быть прозрачным. Яйца для польского соуса крупно нашинкованы.

На поверхности майонезов не должно выступать масло, консистенция однородная.

Овощи в маринадах должны быть аккуратно нарезанными, мягкими, хрен для соуса - мелко натерт.

Цвет соуса должен быть характерным для каждой группы соусов: маринад с томатом - оранжево-красного, майонез - белого с желтым оттенком. Цвет зависит от используемых продуктов и соблюдения технологического процесса.

Вкус и запах соуса - основные показатели его качества. Для соусов на бульонах характерным является ярко выраженный вкус мяса, рыбы, грибов с запахом пассерованных овощей и приправ.

Яично-масляные соусы и соус сухарный имеют слегка кисловатый вкус и аромат сливочного масла. Маринады должны иметь кисловато-пряный вкус, аромат уксуса, овощей и пряностей. Недопустимы привкус сырого томатного пюре и слишком кислый вкус. Соус майонез и его производные не должны иметь горький привкус и быть слишком острыми, а соус хрен с уксусом не должен быть горьким или недостаточно острым.

Польский и сухарный соусы можно хранить до 2 ч.

Тест:

1. **Соусы средние по густоте консистенции используют:**

а) для подачи к блюдам и тушения;

б) для фарширования;

в) для запекания;

г) для отваривания в них мясопродуктов.

2. **Соусы по цвету подразделяют на:**

а) желтые и коричневые;
б) белые и красные;
в) красные и зеленые;
г) белые и желтые.

3. **Для приготовления соусов используют муку:**

а) муку пшеничную высшего и 1-го сортов;
б) муку ржаную обдирную и обойную;
в) муку пшеничную 2-го и 3-го сортов;
г) муку ржаную сеяную и пшеничную крупчатку.

4. **Вино перед введением в соус:**

а) процеживают;
б) отстаивают;
в) разбавляют водой;
г) кипятят.

5. **Кости для приготовления коричневого бульона обжаривают при температуре:**

а) 240-250 °С;
б) 120-130 °С;
в) 180-190 °С;
г) 160-170 °С.

6. **Концентрированный бульон для приготовления соусов называется:**

а) пашот;
б) фюме;
в) фламбе;
г) соте.

7. **Для приготовления белой мучной пассеровки муку пассеруют при температуре:**

а) 180-190 °С;
б) 130-150 °С;
в) 110-120 °С;
г) 85-95 °С.

8. **Соус красный с вином называется:**

а) божоле;
б) мадера;
в) бордо;
г) бароло.

9. **Соус красный с луком и грибами (охотничий) подают к:**

а) натуральным жареным котлетам;
б) жареной колбасе и сосискам;
в) жареной и отварной свинине;
г) филе, лангетам, биточкам.

10. **Соус, который готовится с добавлением яично-масляного лъезона, называется:**

а) миротон;
б) роббер;
в) тар-тар;
г) сюпрем.

11. **Соус томатный с овощами (бордосский) относится к:**

а) смесям масляным;
б) грибным соусам;
в) рыбным соусам;
г) яично-масляным соусам.

12. **Для приготовления 1 л густого молочного соуса добавляют пшеничной муки:**

а) 130 т;
б) 100 т;
в) 75 т;
г) 150т.
г) горчицы.

13.К яично-масляным соусам не относится:

а) муслин;
б) тар-тар;

в) мутар;

г) беарнез.

14.В яично-масляные соусы (на 1 кг соуса) добавляют лимонную кислоту в количестве:

а) 30-35 т;

б) 1-2 г;

в) 5-6 т;

т) 15-20 т.

15.Соус голландский представляет собой неоднородную систему типа:

а) суспензия;

б) коллоидный раствор;

в) эмульсия;

г) вязкий золь.

16.Оптимальная температура масла для эмульгирования:

а) 28--30 °С;

б) 45--47 °С;

в) 95-97 °С;

г) 16-18 °С.

17.Для приготовления масло-сырного соуса используется сорт сыра:

а) моцарелла;

б) дор-блю;

в) маасдам;

г) рокфор.

18.Продолжительность хранения горячих соусов на водяной бане при температуре до 80 °С составляет:

а) 1-2 ч;

б) 7-8ч;

в) 3-4ч;

г) 12 ч.

4.Организация приготовления сложных блюд из мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы,рыбы.

Тема 4.1. Технология приготовления сложных блюд из мяса

Мясные блюда являются важнейшим источником белка в питании человека. Особая роль белков мяса обусловлена, тем, что, во-первых, аминокислотный состав мышечных белков близок к оптимальному и, во-вторых, коэффициент усвоения их очень высок (97%). Белки соединительной ткани неполноценные, но в сочетании с мышечными белками биологическая ценность их значительно повышается.

Кроме того, в состав мясных блюд входят гарниры (овощи, крупы, мучные продукты), в которых тоже имеются белки. Обычно белки, содержащиеся в гарнирах, неполноценные, а в сочетании с мясом биологическая ценность их возрастает. Наиболее ценны в этом отношении сложные овощные гарниры, в состав которых входят картофель, морковь, цветная капуста, зеленый горошек.

Мясные блюда содержат также жиры, которые повышают калорийность изделий. Однако излишнее количество жира ухудшает вкус блюд и снижает усвоение других пищевых веществ.

Порция жареного мяса (с выходом 100 г) покрывает суточную потребность организма в белках на 20-30%, в жирах - на 10-30% (в зависимости от жирности мяса), в энергии - на 15%.

Ценен и минеральный состав мясных блюд. Поскольку в мясе и субпродуктах преобладают кислые зольные элементы, целесообразно подбирать к блюдам из них овощные гарниры, в которых больше щелочных элементов. Молочные соусы, сметана, сметанные соусы, сыр, используемые при приготовлении блюд из мяса, улучшают соотношение кальция и фосфора в них.

Блюда из мяса, и особенно из субпродуктов, содержат витамины группы В, а овощные гарниры обогащают их витамином С и каротином.

Таким образом, мясные блюда следует отнести к наиболее ценной кулинарной продукции.

Для доведения мяса и мясопродуктов до состояния кулинарной готовности, которая характеризуется определенными структурномеханическими и органолептическими показателями (консистенция, цвет, вкус, запах, сочность) и безвредностью, применяют различные способы тепловой кулинарной обработки. Выбор их обусловливается в первую очередь особенностями морфологического строения и химического состава мяса и мясопродуктов, назначением готового продукта и основывается на принципах рационального использования сырья.

При производстве кулинарной продукции из мяса и мясопродуктов наиболее распространены такие способы тепловой обработки, как варка, жарка и тушение, а припускание и запекание применяют значительно реже.

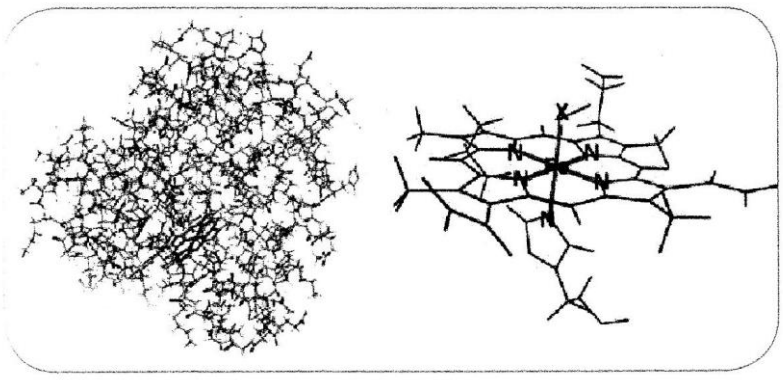
В зависимости от способа тепловой обработки мясные блюда делят на отварные, жареные, тушеные и запеченные.

Процессы, происходящие при тепловой обработке мяса

При тепловой обработке мяса и мясопродуктов происходят: размягчение продукта, изменения формы, объема, массы, цвета, пищевой ценности, структурно-механических характеристик, а также формирование вкуса и аромата. Характер происходящих изменений зависит в основном от температуры и продолжительности нагрева.

Изменение мышечных белков. Тепловая денатурация мышечных белков начинается при 30-35 °С. При 65 °С денатурирует около 90% всех мышечных белков, но даже при 100 °С часть их остается растворимыми.

Наиболее лабилен основной мышечный белок - миозин. При температуре немногим выше 40 °С он практически полностью денатурирует. Миоглобин, придающий сырому мясу красный цвет, при денатурации подвергается деструкции. Денатурация миоглобина сопровождается окислением ионов двухвалентного железа, входящего в активную группу молекулы этого белка (гем), до трехвалентного. При этом исчезает красная окраска мяса, образуется гемин серо-коричневого цвета. Полная денатурация миоглобина наступает при 80 °С. Поэтому по изменению окраски мяса можно судить о степени его прогрева. Так, при температуре 60 °С окраска говядины ярко-красная, свыше 60-70 °С - розовая, при 70-80 °С и выше - серовато-коричневая, свойственная мясу, доведенному до кулинарной готовности.



Структура гема и миоглобина

В результате взаимодействия гема с аммиаком или нитратами образуется вещество, имеющее розовато-красную окраску. Свежесваренный бульон имеет слабокислую среду. Порча бульона может протекать по-разному. При прокисании бульона (сдвиг pH в кислую сторону) порчу легко обнаружить, а

при сдвиге pH в щелочную сторону (действие гнилостной микрофлоры) изменения менее заметны. Вареное мясо, разогретое в таком бульоне, может приобрести розовую окраску. Сохранение розовой окраски мяса, подвергнутого тепловой обработке, в любом случае говорит о санитарном неблагополучии. Исключение составляет ростбиф, который готовят с разной степенью прожаренности.

Белки саркоплазмы, представляющие собой концентрированный золь, в результате денатурации и последующего свертывания образуют сплошной гель. Белки миофибрилл (уже находящиеся в состоянии геля) при нагревании уплотняются с выделением влаги вместе с растворенными в ней веществами. Диаметр мышечных волокон при варке уменьшается на 36-42%. Чем выше температура нагрева, тем интенсивнее уплотнение волокон, больше потери массы и растворимых веществ.

При жарке мясо прогревается только до 80-85 °С в центре изделий, поэтому мышечные волокна уплотняются меньше, чем при варке (при варке температура 95 °С). Для доведения мяса до готовности необходимо дальнейшее нагревание денатурированных мышечных белков. В этих условиях с ними происходят более глубокие изменения - деструкция с образованием таких летучих веществ, как сероводород, фосфористый водород, аммиак, углекислый газ и др.

Основные белки соединительной ткани - коллаген и эластин в процессе тепловой обработки ведут себя по-разному. Эластин устойчив к нагреву. Коллаген при нагревании в присутствии воды, содержащейся в мясе, претерпевает следующие изменения: при температуре 50-55 °С коллагеновые волокна набухают, поглощая большое количество воды, при 58-62 °С резко сокращается длина коллагеновых волокон, увеличивается их диаметр и они становятся стекловидными; процесс этот называется денатурацией или свариванием коллагена; при дальнейшем нагреве происходит деструкция коллагеновых волокон - распад их на отдельные полипептидные цепочки, коллаген превращается в растворимый глютин. Переход коллагена в глютин - основная причина размягчения мяса. По достижении кулинарной готовности в глютин переходит 20-45% коллагена. [5], [9)

Скорость перехода коллагена в глютин и, следовательно, скорость достижения кулинарной готовности зависят от ряда факторов:

- вида и возраста животного;
- особенностей морфологического строения мышцы, температуры;
- реакции среды.

Те части мяса, в которых коллаген очень устойчив, непригодны для жарки. При повышении температуры распад коллагена ускоряется. Особенно быстро он происходит при температуре выше 100 °С (в условиях автоклавирования). Кислая среда ускоряет распад коллагена. На этом основано маринование мяса, тушение его с кислыми соусами и приправами.

Изменение массы мясных продуктов при тепловой обработке является следствием двух противоположных процессов:

- набухания коллагена, которое сопровождается поглощением влаги;
- уменьшения гидратации мышечных белков в результате их денатурации и последующего уплотнения гелей.

При жарке, кроме того, происходит испарение влаги.

Мясные полуфабрикаты, кроме мышечной ткани, содержат и жировую. Жир частично вытапливается и это также вызывает потери массы. При варке из мяса выделяется до 40% жира. При жарке жир частично впитывается продуктом, улучшая его пищевую ценность, частично вытапливается (при жарке продуктов со значительным содержанием жира).

Потери массы рубленых натуральных изделий меньше, чем порционных. Так, потери массы при жарке бифштекса рубленого составляют 30%, а порционного - 37%. Это связано с тем, что при нарушении целостности соединительной ткани уменьшается выпрессовывание влаги в результате сваривания коллагена.

Снижению потерь массы изделий способствует:

- использование натуральных рубленых полуфабрикатов вместо порционных;
- введение в рецептуру хлеба;
- использование панировки.

Четкой зависимости между потерями массы и видом мяса нет.

Субпродукты теряют массу в пределах от 25% (языки с кожей) до 57% (почки).

При жарке из мяса в окружающую среду переходит меньше растворимых веществ, чем при варке. Наибольшие потери растворимых соединений наблюдаются при варке мяса. В процессе варки говядины в бульон переходит белка 0,1 % (массы мяса), экстрактивных веществ - 1,55% и минеральных - 0,55%. На переход растворимых веществ в бульон влияет температурный режим варки. Так, при погружении мяса в холодную воду белка извлекается в 2 раза больше, чем при погружении в горячую воду (соответственно 0,03% и 0,06%). Однако разница эта незначительна. Потери остальных растворимых веществ практически одинаковы. Гораздо большее значение имеет температура, при которой варится мясо. При варке без кипения (97-98 °С) белковые гели меньше уплотняются, удерживают больше влаги, а вместе с ней и растворимых веществ. Меньше всего теряют растворимых веществ мозги (0,72-0,79%), несколько больше языки (1,29-1,64%) и очень много почки (2,68-3,90%).

Содержащиеся в мясе витамины относительно хорошо сохраняются при тепловой обработке. Наиболее устойчивыми являются витамины B_2 (рибофлавин) и РР (никотиновая кислота), содержание которых в вареном и припущенном мясе составляет 80-85%. Витамин B_1 (тиамин) сохраняется в

пределах 68-75%. Витамин B_6 (пиродоксин) менее устойчив, в вареном мясе его сохраняется 60%, а в жареном - 50%.

В формировании вкуса и аромата готовых кулинарных изделий из мяса принимают участие практически все экстрактивные вещества, продукты глубокого расщепления его составных частей, липиды (жиры).

Наиболее важной составной частью мяса, как указывалось выше, являются белки - источники азота для построения и восстановления тканей организма. Жир, входящий в состав мяса, служит источником энергии. Углеводов в созревшем мясе почти нет. Чтобы усилить секрецию пищеварительных желез, обогатить мясные блюда углеводами, минеральными солями и витаминами, к ним подаются обычно овощные гарниры. Кроме того, овощные гарниры в отличие от мучных и крупяных богаты щелочными элементами и способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия.

Блюда из отварного и припущенного мяса

При изготовлении вторых блюд выбирают такой режим варки, при котором в мясе остается как можно больше питательных веществ и меньше их переходит в отвар. Поэтому для варки берут небольшое количество воды (1,0-1,5 л на 1 кг), и мясо погружают в горячую воду. Только некоторые субпродукты (почки, рубцы) для удаления специфического запаха заливают холодной водой, и в этом случае воды берут больше. Мясо крупными кусками (не более 2,5 кг) закладывают в кипящую воду, добавляют репчатый лук, коренья, нагревают до кипения, а затем варят без кипения при 85-90 °С, в конце варки кладут соль. Время варки зависит от плотности и количества соединительной ткани, величины кусков и ряда других факторов. Готовность мяса определяется проколом поварской иглой (в готовое мясо игла входит свободно, вытекающий сок серого цвета). Из частей говяжьей туши больше всего подходят для варки части, относящиеся ко второму сорту: грудинка, покромка и части передних и задних ног. Говяжью, телячью и баранью грудинку варят с костями, которые после варки удаляют. Чтобы облегчить удаление ребер, перед варкой пленки на ребрах надрезают.

Ассортимент отварных и припущенных блюд из мяса и субпродуктов включает в себя следующие наименования: мясо отварное, баранина с овощами (айриштю), языки отварные, ветчина отварная, котлеты натуральные паровые.

Телятина отварная

Мясо (без костей) сворачивают рулетом, варят и подают к столу так же, как говядину. Гарниры: картофельное пюре, овощи в молочном соусе, отварная домашняя лапша, вареные стручки зеленой фасоли, в качестве гарнира допускается использовать рис припущенный. Соус чаще всего подают к столу к телятине паровой белый либо смешанный с хреном.

Баранина с овощами

Баранину или козлятину (грудинку, лопатку} нарезают на куски (2-3 на порцию}, заливают бульоном и варят. За 30 мин до окончания варки добавляют целый очищенный некрупный картофель, нарезанные дольками морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанную крупными квадратами свежую капусту, кладут лавровый лист, перец, рубленый чеснок и варят до готовности. Половину бульона отливают, готовят на нем белый соус и добавляют его к блюду. Отпускают баранину в порционных мисках. Иногда готовят баранину с овощами в глиняных горшочках и в них же подают.

Языки отварные

Языки, подготовленные для варки, кладут в холодную воду, доводят ее до кипения, добавляют корнеплоды и репчатый лук, соль и варят при слабом кипении. Соленые языки предварительно вымачивают в течение 5-8 ч в холодной воде (3-5 л на 1 кг} и варят, залив холодной водой.

Сваренные языки вынимают из бульона, опускают на несколько минут в холодную воду и в ней быстро с еще горячих языков снимают кожу. До отпуска отварные не нарезанные языки хранят в бульоне.

Подают языки с картофельным пюре и соусом красным с мадерой или с зеленым горошком и соусом белым паровым. Можно подавать язык отварной с соусами сметанным с хреном, белым, томатным.

Вымя вареное с овощами

Вымя промывают, режут на порционные куски по 1-1,5 кг, заливают холодной водой и варят 3-4 ч. Вареное вымя режут брусочками (около 1 см), помещают в горшочки либо другую посуду, присоединяют картофель, морковь, брюкву, репу, лук, заливают бульоном и варят 15-20 мин, потом присоединяют картофель, соль, специи и варят, до тех пор пока все овощи не станут мягкими. После этого подливают сметану, доводят до готовности и подают к столу.

Требования к качеству

Отварное мясо и субпродукты: вареное мясо нарезают тонкими кусочками поперек волокон; субпродукты (почки, рубец, вымя) могут быть нарезаны тонкими кусочками одного размера и одной формы. Поверхность не должна быть заветренной. Гарнир укладывают сбоку горкой, овощные гарниры посыпают рубленой зеленью, мясо поливают соусом. Цвет мяса - от белого до серого. Мясо с ароматом, свойственным вареному мясу.

Блюда из отварного мяса должны быть доведены до полной готовности: нежная консистенция, вилка (поварская игла) свободно входит в толщу мяса, вытекающий сок бесцветный, окраска на разрезе серая. При недоваренном мясе сок и поверхность разреза розовые. Такое мясо дефектно в кулинарном и эпидемическом отношении. Песочное, «сухое» отварное мясо указывает на нарушение санитарных правил - после порционирования перед раздачей оно не кипятилось в бульоне.

Блюда из мяса, жаренного крупными, натуральными порционными, панированными порционными кусками

Жарить можно только такие части, в которых соединительная ткань достаточно нежна и коллаген успеет в процессе тепловой обработки перейти в глютин в количестве, обеспечивающем кулинарную готовность (размягчение мяса). При жаренье грубых частей мяса (2-го и 3-го сортов) переход коллагена в глютин замедляется. В то время как истинные белки мяса успевают уже коагулировать и выделить воду, волокна соединительной ткани будут еще тверды, распад коллагена приостановится, и изделия начнут высыхать, подгорать, но не размягчаться. Поэтому такие части туши для жаренья не употребляют. Изделия из мяса, где коллаген находится в виде толстых прослоек, следует отбивать, чтобы размягчить полуфабрикаты и облегчить переход коллагена в глютин. В баранине, свинине и телятине коллаген менее устойчив, чем в говядине, поэтому почти все части свинины, телятины и баранины (особенно молодой) пригодны для жаренья. Мясо жарят крупными, порционными и более мелкими кусками.

К жареным мясу и мясным субпродуктам подаются различные наборы гарниров:

- **гарнир к говядине** подают отварной картофель с маслом, жареный картофель (крупные шарики) или сложный гарнир, который состоит из нескольких видов продуктов: картофеля, моркови, репы, зеленого горошка, брюквы в масле или молочном соусе, обжаренных помидоров, цветной капусты и т.п.;
- **гарнир к телятине** - картофель в молоке, картофель жареный, зеленый горошек, стручки фасоли и гороха, овощи в молочном соусе, макароны с маслом и рис припущенный, сложные гарниры;
- **гарнир к свинине** - картофель в молоке, картофель жареный, картофельное пюре, рассыпчатая гречневая каша и отварные фасоль, горох, сложные гарниры;
- **гарнир к поросенку** - картофель жареный, рисовая каша, гречневая рассыпчатая каша;
- **гарнир к баранине** - картофель жареный и отварной, отварная фасоль в томатном соусе, рис припущенный. Подавать баранину можно не только с мясным соком, но и с молочным соусом с луком.

Дополнительно на гарнир к жареному мясу можно подавать сала ты зеленые, маринованные ягоды.

Мясо, жаренное крупным куском (ростбиф), хранят не нарезая, нарезают его только перед подачей.

Для приготовления свинины жареной (карбонат, буженина, рулет) свиную корейку, крупные части задней ноги и мякоть лопатки, свернутую рулетом и перевязанную шпагатом, натирают солью, перцем и обжаривают в противне или сотейнике. Если куски свинины жарят с кожей, то кожу можно надрезать в виде ромбиков. Окорок с кожей перед жаркой варят 10 мин для размягчения

кожи. Дожаривают мясо в жарочном шкафу, периодически поливая соком. Готовое мясо нарезают по 1-2 куска на порцию, кладут на блюдо и гарнируют картофелем жареным, картофельным пюре и т.д.

Поросенка жареного готовят по следующей схеме: обработанную тушку поросенка распластывают, надрубив позвоночник, и солят изнутри. Более крупные тушки можно разрубать пополам (вдоль). Хвост и уши покрывают тестом, чтобы они не сгорели. Подготовленного поросенка кладут на противень кожей вверх, смазывают сметаной и жарят в жарочном шкафу, периодически смазывая жиром, но не поливая соком, чтобы поросенок не отмокал (готовность проверяют проколом иглой задней ножки). Жареного поросенка делят на порции. Для этого сначала отрезают голову, разрубают тушку вдоль по позвоночнику, а затем поперек на порционные куски. Отпускают поросенка на блюде с гречневой кашей, полив соком и жиром. Кашу перед подачей можно слегка прожарить с жиром и рубленными яйцами или пассерованным репчатым луком.

Поросенок жареный с гречневой кашей

Жареный поросенок - это традиционное, праздничное блюдо народной русской кухни. Тушку поросенка разрезают вдоль. Изнутри надрубают позвоночник, разрубают кости таза, тщательно зачищают внутреннюю полость, промывают тушку и обсушивают. Затем поросенка распластывают, натирают изнутри солью, сверху смазывают сметаной и жарят в жарочном шкафу, периодически смазывая жиром. Чтобы ушки не подгорели, их можно смазать тестом и после 20-30 мин жаренья снять его и продолжать жарить.

Грудинка фаршированная

Фаршируется грудинка как телячья, так и баранья. Для этого отрубают позвоночные кости и грудную кость, с внутренней стороны вдоль ребер прорезают пленки. С тонкого нижнего края грудинки между слоями мякоти делают разрез (карман), закладывают в него фарш и зашивают разрез. Грудинка, может фаршироваться разными фаршами.

Фарш для телятины - мякоть пропускают через мясорубку, доливают сливки или молоко, перец, хорошо перемешивают, добавляются свиной шпик и вареный язык, нарезанный кусочками.

Фарш для баранины - мелко нарезают шпик, кладут на нагретую сковороду, добавив рубленый лук, обжаривают, затем добавляют куски печени и обжаривают все вместе. Печень с луком пропускают через мясорубку, смешивают с рассыпчатой гречневой кашей или припущенным рисом, добавив рубленые вареные яйца.

Фарш для телятины и баранины - измельчают мясо, добавляют воду, соль, перец, припущенный рис.

Фаршированная грудинка поливается жиром и жарится в духовке (жарочном шкафу). Баранья грудинка предварительно натирается чесноком. Перед подачей к столу вынимают реберные кости, нарезают грудинку на куски.

Грудинка фаршированная подается к столу, предварительно политая мясным соком.

Гарнируют блюдо жареным картофелем, фаршированной репой, но грудинка фаршированная может подаваться к столу и без гарнира.

Натуральные жареные мясные изделия перед отпуском поливают маслом, сбоку подливают мясной сок или подают с соусами.

Панированные жареные мясные изделия перед отпуском поливают маслом, а сбоку подливают мясной сок или соус. Можно соус подавать отдельно. Эти изделия нельзя сверху поливать мясным соком и соусом, так как при этом размокает поджаренная корочка.

К натуральным жареным мясным изделиям относятся бифштекс, филе, лангет, антрекот, котлеты натуральные, эскалоп. Жарят порционные изделия перед подачей. Хранить их не следует. К блюдам из мяса, жаренного порционными кусками, подают различные гарниры: картофель, жаренный основным способом, в жире (соломка-пай, брусочки фри), тушеную капусту (к блюдам из жареной свинины), припущенный рис (к баранине), овощи в молочном соусе, зеленый горошек в соусе или с маслом и др.

При подаче овощи в молочном соусе или зеленый горошек иногда укладывают в корзиночки из теста.

Существует несколько способов подачи бифштекса:

- на бифштекс кладут яичницу-глазунью из одного яйца и отпускают с указанными выше гарнирами («Бифштекс по-гамбургски»);
- бифштекс поливают жиром. Гарнир, как правило, жареный картофель и строганый хрен. Можно подавать бифштекс со сложным гарниром: жареный картофель, зеленый горошек и припущенная морковь, дополнительно разрешается добавлять отварную цветную капусту или маринованную белокочанную капусту. На бифштекс можно положить кусочек зеленого масла;
- на бифштекс кладут репчатый лук, нарезанный кольцами и жаренный в жире. Подают это блюдо с жаренным кружочками картофелем, который укладывают вокруг бифштекса на порционной сковороде («Бифштекс по-деревенски).

Отпускают филе с различными гарнирами, с соусом или без него.

Существует несколько способом подачи филе:

- филе поливают жиром и мясным соком. Гарнир - жареный картофель, овощи в молочном соусе, зеленый горошек («Филе натуральное»);
- филе подают на кусочках пшеничного хлеба (крутонах), поджаренных на сливочном масле. На поджаренные ломтики хлеба кладут кусочки языка отварного или вареной ветчины, на них филе и поливают соусом красным с мадерой или грибами либо соусом эстрагон. Гарнир - жареный картофель («Филе в соусе»);

- сверху на филе кладут припущенные шампиньоны или отварные белые грибы и поливают соусом красным с мадерой («Филе с шампиньонами»);
- сверху на филе кладут половинки жареных помидоров («Филе с помидорами»);
- готовят как обычное филе в соусе, но сверху кладут кусочки вареного костного мозга («Филе с костным мозгом»).

Лангет подают по два куска на порцию с различными гарнира ми, с соусом или без него. Существует несколько способов подачи лангета:

- лангет поливают маслом и подливают мясной сок, сбоку помещают жареный картофель или сложный гарнир из жареного картофеля, моркови, зеленого горошка, заправленного белым соусом («Лангет натуральный»);
- лангет подают так же, как натуральный, но сверху кладут половинки жареных помидоров («Лангет с помидорами»);
- лангет поливают соусом красным с мадерой, красным с луком и корнишонами, сметанным с луком. Гарнир - жареный картофель («Лангет в соусе»).

Антрекот подают, полив мясным соком и жиром. На мясо кладут кусочек зеленого масла. Гарнир - картофель в молоке или картофель, жаренный различными способами, сбоку антрекота кладут строганый хрен и веточки петрушки. Антрекот можно подавать так же, как бифштекс с яйцом или бифштекс с луком.

Котлеты натуральные жарят из подготовленных свиных, бараньих и телячьих полуфабрикатов. При отпуске их поливают жиром и подливают мясной сок; котлеты из баранины можно подавать, кроме того, с молочным соусом с луком. На гарнир к телячьим и свиным котлетам обычно используют 3-4 вида различных продуктов (сложный гарнир) или картофельное пюре, жареный картофель, овощи в молочном соусе и т.д. На гарнир к бараньим котлетам подают рассыпчатый рис, жареный картофель различных видов, стручки фасоли или фасоль в масле либо сложный гарнир. Зеленый горошек или овощи в молочном соусе можно подать на гарнир в тарталетках.

Эскалоп готовят из телятины или свинины. Подают его на крутонах (по 2 куска на порцию) с гарниром из жареного картофеля, сложными гарнирами и др. Можно также готовить эскалоп с соусом и подавать на крутонах. В этом случае на эскалоп кладут кусочки поджаренных почек, помидоров, грибов и заливают соусом томатным.

Подготовленный полуфабрикат шницеля жарят, доводят до готовности в жарочном шкафу и подают, полив жиром, с теми же гарнирами, что и котлеты отбивные. Можно полить шницель маслом с каперсами и лимонной цедрой, а сверху положить кусочек лимона.

Ромштекс готовят по следующей схеме: отбитые, смоченные в льезоне и запанированные в сухарях изделия жарят, доводят до готовности в жарочном

шкафу и отпускают, полив жиром, с жареным картофелем. Можно жареный картофель комбинировать с тушеной капустой, отварной цветной капустой, припущенными овощами, зеленым горошком.

Требования к качеству

Жареные натуральные изделия: крупные куски говядины и баранины могут быть слабо, средне и хорошо прожарены, а свинины и телятины - обязательно прожарены до полной готовности. Края кусочков мяса нарезки крупных кусков на порции должны иметь корочку. Гарнир укладывают в виде продолговатой горки или отдельных букетов. Цвет слабо прожаренного мяса - от красного до розового, средне прожаренного мяса - от розового до серого, хорошо прожаренного - от серого до коричневого.

Важным показателем качества является консистенция. Мясо куском должно быть мягким, легко раскусывающимся, сочным. Консистенция изделий из рубленого мяса должна быть эластичной (при легком сжатии пальцами между верхней и нижней корочками восстанавливать свою первоначальную форму), рыхлой, сочной. Обращают внимание на соотношения между мышечной и жировой тканями, правильность деления на порции по массе и расположению мышечных волокон, соответствие формы изделий их названию. Блюда из жареного мяса (бифштексы, антрекоты и др.) не должны быть пережаренными, без поджаристой корочки (изделия не жарились, а припускались), жесткими - плохо отбиты, использована непредусмотренная часть мяса, нарезаны вдоль волокон. Не допускаются сухожилия, пленки, мелко раздробленные косточки.

Лангеты, филе, бифштексы и антрекот порционный также могут быть слабо, средне и хорошо прожарены, а остальные порционные изделия должны быть хорошо прожарены. Кусочки мяса должны быть обжарены со всех сторон. У котлет косточки хорошо зачищены и ровно обрублены.

Бифштексы, лангеты, филе - нежные, сочные; остальные изделия могут быть менее сочными, но мягкими.

Жареные панированные изделия равномерно покрыты панировкой, корочки от светло-желтого до светло-коричневого цвета, у отбивных котлет слой жира не более 1/3 поверхности изделия; реберная косточка у котлет ровно отрублена наискось и подрублена от мякоти на 3-4 см. На разрезе мышечная ткань плотная, с корочкой не более 2 мм; толщина изделия 10-20 мм. В бараньих грудинках допускается наличие хрящей, не допускаются сухожилия, пленки, мелко раздробленные косточки. Консистенция сочная, мясо должно легко разжевываться.

Блюда из мяса, жаренного мелкими кусками

Для бефстроганов нарезанное соломкой мясо посыпают солью, перцем, обжаривают с пассерованным луком на хорошо разогретой сковороде 2 мин. Заливают сметанным соусом, добавляют соус «Южный» и прогревают 2-3 мин. Отпускают бефстроганов на этой же сковороде, посыпав измельченной

зеленью петрушки. Отдельно на гарнир подают картофель, жаренный из вареного.

Поджарку готовят из нарезанного брусочками мяса, которое кладут на раскаленную с жиром сковороду, посыпают солью, перцем, обжаривают до готовности, добавляют пассерованный репчатый лук, томат и жарят еще 3-4 мин. На гарнир подают картофель жареный, сложный гарнир, рассыпчатые каши.

Шашлык - мясное блюдо, распространенное почти у всех горных народов и вошедшее в перечень блюд, наиболее известных в мировой интернациональной кухне. Готовится преимущественно из вырезки или поясничной (почечной) части: куски маринованного мяса нанизывают на вертел и обжаривают над углем или в грильаппаратах в течение 10-15 минут. Мясо для шашлыка не солят ни до, ни в процессе жарки, так как это увеличивает истечение сока и делает шашлык жестким и невкусным.

При банкетной подаче шашлык можно не снимать со шпажек и художественно оформить на круглых или овальных блюдах крупно нарезанным зеленым луком, свежими помидорами и огурцами, жареными баклажанами и кабачками-цукини, зеленью петрушки, укропа. Соусы ткемали и барбарис подаются отдельно.

Шашлык по-карски

Почечную часть баранины обмывают, зачищают, срезав сухожилия, делают надрезы, чтобы во время жарения куски баранины не стягивало, и нарезают по одному куску (250 г) на порцию. Почки также обмывают и разрезают пополам.

Подготовленные баранину и почки кладут в посуду, солят, посыпают перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызгивают уксусом или лимонным соком, и в таком виде оставляют на 2-3 часа для маринования.

Перед жаркой каждый кусок баранины надевают на металлический вертел, добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарят над углями без пламени. Во время жарения вертел нужно повертывать, чтобы баранина равномерно прожарилась. При отсутствии жаровни шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снимают с вертела и подают целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпают зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подают соус «Южный».

Ломтики телятины, свинины, баранины с грибами и помидорами

Почечную часть корейки или мякоть задней ножки телятины, свинины, баранины обмывают, очищают от сухожилий, нарезают ломтиками, по два на порцию, и отбивают тяпкой. Отбитые ломтики солят, кладут на сковороду с разогретым маслом и жарят с обеих сторон до готовности (8-10 мин).

Свежие белые грибы или шампиньоны очищают, обмывают холодной водой, нарезают ломтиками и поджаривают на масле. Помидоры обмывают в

холодной воде, разрезают пополам, посыпают солью и перцем и тоже поджаривают на масле. При подаче на стол кладут мясо на блюдо, сверху помещают грибы и помидоры и все заливают томатным соусом, приправленным небольшим количеством мелко нарубленного чеснока. На гарнир дают отварной картофель.

Требования к качеству

Важным показателем качества является консистенция. Мясо куском должно быть мягким, легко раскусывающимся, сочным. Если блюда подаются с соусом и гарниром, то все составные части исследуют отдельно; если блюдо с соусем (бефстроганов, поджарка), то оценка дается блюду в целом.

Блюда из жареных субпродуктов

Для приготовления печени по-строгановски печень нарезают брусочками длиной 3-4 см, посыпают солью, перцем, обжаривают на хорошо разогретой сковороде с жиром 3-4 мин, добавляют пассерованный репчатый лук, соус сметанный, доводят до кипения. Отпускают с картофелем жареным, отварным, картофельным пюре.

Печень жаренная на сковороде

Предназначенный для жарения продукт не следует мыть, в крайнем случае можно выдержать в течение 15 мин в молоке и затем хорошо отсушить, завернув в чистое полотенце. Нарезают кусками одинаковой толщины, чтобы при жарке они прогревались по возможности более равномерно.

Печенка в сметане

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмывают, очищают от пленки и желчных протоков, нарезают ломтиками, солят, посыпают перцем, обваливают в муке и обжаривают на сковороде с маслом. Затем кладут в неглубокую кастрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и добавляют мясной бульон или воды. Закрывают кастрюлю крышкой и тушат на слабом огне 25-40 мин. Ломтики готовой печенки кладут на блюдо.

Соус, полученный при тушении, солят, поливают им печенку, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно дать жареный или отварной картофель или макароны.

Мозги жареные

Мозги замачивают в холодной воде в течение 30-40 мин, после чего очищают от пленки, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой так, чтобы мозги были ею покрыты, добавляют уксус, соль, лавровый лист и перец (горошек или стручковый). Когда вода закипит, снижают огонь и продолжают варить еще 25-30 мин. Готовые мозги вынимают из отвара и дают слегка обсохнуть, после чего каждую половинку мозга разрезают на две части, посыпают солью, молотым перцем, обваливают в муке и со всех сторон обжаривают в масле на

разогретой сковороде. Готовые мозги кладут на блюдо, поливают маслом и лимонным соком и посыпают зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно дать картофель жареный, картофель в молоке или картофельное пюре, а также горошек, стручки фасоли, морковь и др.

Почки, жаренные на сковороде

Обмытые телячьи почки обсушивают салфеткой, нарезают, не снимая жира, тонкими кружками (поперек почки). Каждый кружочек посыпают солью и молотым перцем и панируют в муке. Подготовленные таким образом почки помещают на разогретую сковороду с маслом и жарят с обеих сторон 5-6 мин.

Готовые почки посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, поливают лимонным соком и подают на сковороде.

Отдельно, как гарнир, может быть дан жареный картофель, нарезанный соломкой или брусочками, и лимон, нарезанный четвертинками.

Рубец, жаренный с гречневой кашей

Подготовленный и сваренный рубец пропускают через мясорубку, солят, посыпают перцем и обжаривают на разогретой сковороде с маслом. Прибавляют к рубцу отдельно обжаренный мелко нарубленный лук, кладут рассыпчатую гречневую кашу, все перемешивают и прожаривают еще в течение 3-5 мин.

Блюда из тушеного мяса и субпродуктов

Тушение применяют в тех случаях, когда хотят размягчить куски мяса с более плотной и грубой соединительной тканью. Кислоты ускоряют распад коллагена и переход его в глютин. Поэтому при тушении применяют кислые соусы, томат-пюре, кислые вина, маринованные ягоды и плоды вместе с соком. При тушении мяса используют пряности (лавровый лист, перец, гвоздику, иногда корицу, кориандр, бадьян, майоран, тмин) и ароматические овощи (репчатый лук, морковь, сельдерей, петрушку). Вино и пряности добавляют за 10-15 мин до окончания тушения. Мясо тушат крупными, порционными или мелкими кусками. Для тушения используют боковую и наружную части задней ноги, лопатку говяжьей туши, а у мелкого скота - главным образом, лопатку и грудинку. Подготовленное мясо посыпают солью, перцем и обжаривают вместе с овощами или отдельно, затем перекладывают в посуду, заливают бульоном, добавляют пряности и тушат в закрытой посуде. На бульоне готовят соус.

Тушат все виды мяса и некоторые субпродукты. Используют боковую или наружную часть задней ноги, лопатку, покромку, шею.

Тушат мясо крупными (массой до 2 кг) кусками в кислых соусах с добавлением сухого вина и пассерованного томата, так как кислая среда способствует размягчению мяса. Перед тушением мясо предварительно обжаривают, что в дальнейшем придает блюду особый вкус и аромат.

Мясо можно тушить как отдельно, так и вместе с гарниром (овощами) с добавлением воды или бульона. Процесс тушения проходит при слабом кипении, закрытой крышке и в посуде с толстым дном. На бульоне от тушения готовят соус, в котором заканчивают тушение мяса.

Подают тушеное мясо вместе с соусом, в котором оно тушилось. Гарнир: картофель отварной, пюре, рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия. Наиболее популярные блюда этой группы: мясо шпигованное (крупный кусок); мясо духовое, зразы отбивные (порционный кусок); гуляш, рагу, плов (мелкий кусок).

Гарнир - картофель, морковь, брюква и другие тушеные овощи, а также макароны. Овощи нарезают крупными кубиками, обжаривают и тушат с соусом. Можно тушить овощи вместе с мясом. Обычно для тушеного мяса используют соусы томатный, красный, красный с овощами, кисло-сладкий и др.

Мясо крупными кусками тушат с бульоном, морковью, репчатым луком и петрушкой. При отпуске его нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, поливают соусом красным с овощами, а сбоку кладут гарнир - макароны, картофель, кашу рассыпчатую. Дополнительно на гарнир дают бруснику, сваренную с корицей и гвоздикой.

Мясо, шпигованное овощами, готовят следующим образом: куски мяса весом 1,5-2 кг зачищают от пленок и шпигуют вдоль волокон длинными брусочками моркови и петрушки, располагая их в виде рисунка. Нашпигованные куски обжаривают, кладут в глубокий сотейник, наливают бульон, добавляют репчатый лук, лавровый лист, перец и тушат до готовности. На оставшемся бульоне готовят красный соус или соус мадеру. Мясо нарезают поперек волокон на куски (1-2 на порцию) и подают с отварными макаронами, припущенным рисом, жаренным картофелем и соусом.

К мясу и субпродуктам, тушенным порционными и мелкими кусками, относятся зразы отбивные, говядина в кисло-сладком соусе, гуляш, азу, плов из баранины.

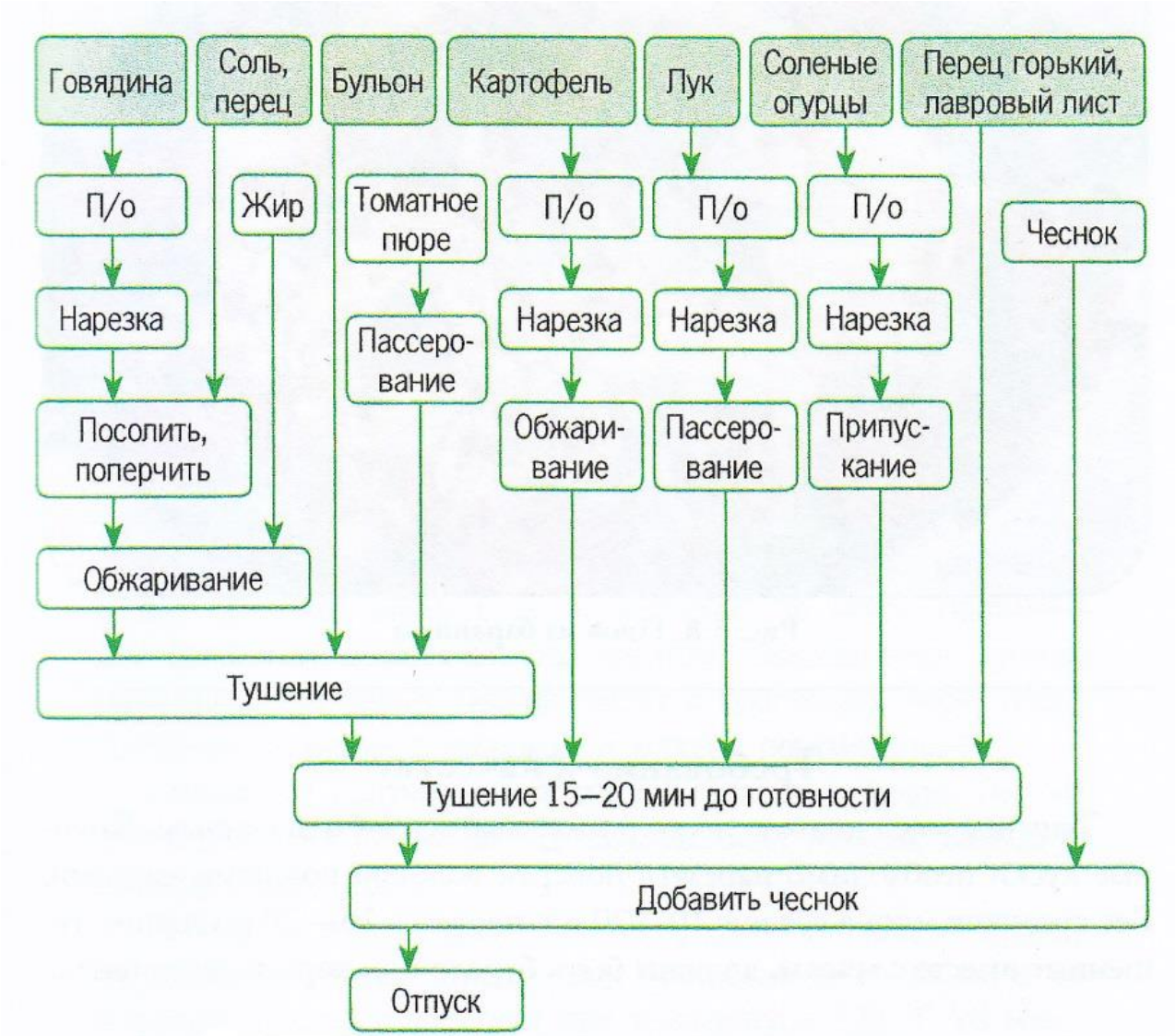
Для приготовления зраз отбивных на тонко отбитые кусочки мяса (части задней ноги туши, лопатку) кладут фарш и формуют зразы в виде колбасок. Для фарша репчатый лук шинкуют, пассеруют, соединяют с молотыми сухарями, вареными шинкованными яйцами и отварными грибами, рубленой зеленью петрушки или укропа. Подготовленные зразы солят, обжаривают, тушат в бульоне 45-50 мин и вынимают. На бульоне готовят красный соус, кладут в него зразы, добавляют пряности и тушат еще 30-40 мин. Отпускают зразы на блюде по 2 шт. на порцию с гречневой кашей, картофельным пюре и другим гарниром.

Для приготовления говядины в кисло-сладком соусе нарезают куски мяса от задней ноги говяжьей туши (кроме голяшки) или от лопатки по 1-2 куска на порцию, отбивают, солят, слегка панируют в муке и обжаривают на жире. Обжаренное мясо заливают бульоном, закрывают крышкой и тушат почти до

готовности. Затем добавляют специи, мелко нарезанные и пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, кориандр, толченые сухие сухари, томат-пюре, ошпаренный и очищенный от косточек чернослив, уксус, сахар и тушат до полной готовности. Отпускают мясо с отварными макаронами, отварным или жареным картофелем, посыпав зеленью.

Для приготовления гуляша мясо нарезают одинаковыми кусками (по 20-30 г), солят и обжаривают, а затем заливают горячим бульоном, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат почти до готовности. Бульон сливают, готовят на нем соус. В соус добавляют пассерованный лук, перец, лавровый лист и сметану. Этим соусом заливают мясо и снова тушат 15-20 мин. Можно готовить гуляш и без сметаны. Гарнир - картофель отварной или жареный, клецки из манной крупы, отварные макароны; при отпуске посыпают зеленью.

Азу готовят следующим образом: отбитое и нарезанное брусочками мясо обжаривают, заливают горячим бульоном, добавляют пассерованное томатное пюре или помидоры и тушат до готовности. Бульон сливают. На нем готовят соус. Мясо заливают соусом, кладут очищенные и нарезанные ромбиками бланшированные огурцы, рубленый чеснок, жаренный брусочками картофель и тушат 10-15 мин. Для удобства порционирования картофель можно тушить отдельно, при подаче его кладут на середину тарелки, а сверху - мясо с соусом.



Технологическая схема приготовления азу

Плов из баранины готовят из нарубленных с костями кусков (кроме трубчатых и позвоночных) или нарезанной мякоти без костей. В котле с толстым дном нагревают жир. В нагретый жир кладут мясо обжаривают, добавляют шинкованный репчатый лук и обжаривают его с мясом. Затем кладут шинкованную морковь и вновь жарят 5-10 мин. После этого всыпают рис, наливают бульон так, чтобы он покрывал рис на 3-4 см, закрывают крышкой и доводят рис до готовности на слабом огне. Если требуется, то в процессе тушения подливают бульон. Перед отпуском рис и мясо перемешивают. Иногда готовят плов с томатом. Можно добавлять в плов сухие кислые ягоды (барбарис, черную смородину и др.).

Требования к качеству

Тушеное мясо должно легко разжевываться и быть сочным. Крупные куски необходимо нарезать поперек волокон ровными частями. Вес кусочков мяса в гуляше 10-20 г, в плове - 15-20 г. Овощи, тушенные вместе с мясом, должны быть бурого или коричневого цвета.

Блюда из запеченного мяса

Перед запеканием мясо предварительно отваривают, припускают или обжаривают. Запекают мясные блюда в жарочном шкафу при высокой температуре (300-350 °С) до тех пор, пока на поверхности не образуется румяная корочка, и продукт не прогреется до 80-90 °С. Запекают блюда непосредственно перед их отпуском. Если блюдо запекают на порционных сковородах и блюдах, то на них же и подают.

Запеченное мясо представлено в повседневном и праздничном меню голубцами и фаршированными овощами, форшмаками, солянками мясными на сковороде и мясопродуктами под различными соусами.

Перед запеканиями мясо предварительно варят, жарят или тушат. Запекают мясные блюда с гарниром или без в жарочных шкафах непосредственно перед отпуском. Используют для запекания порционные сковороды, в них готовят блюдо и в них же подают.

Голубцы, запеканки, кабачки, баклажаны, перец и помидоры готовят как обычно, но с мясным фаршем. Для этого готовят фарш с рисом: мясо (3-го сорта) промывают, освобождают от костей и сухожилий, пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком, добавляют рис, соль, перец и перемешивают. Можно готовить фарш и из тушеного или обжаренного мяса.

Свинина, запеченная с помидорами и сыром

Свинина, запеченная с помидорами и сыром, получается очень сочной и пикантной. Такое блюдо можно смело приготовить для праздничного стола или на воскресный обед.

Свинину режут на порционные кусочки, не тонко. Слегка отбивают кусочки свинины. Солят и перчат по вкусу. Противень для запекания выстелают пергаментом. Выкладывают кусочки свинины на пергамент. Чеснок чистят и пропускают через пресс. Соединяют майонез с чесноком и хорошо перемешивают.

Смазывают получившимся соусом кусочки свинины. Лук чистят и режут на тонкие кольца. Выкладывают луковые кольца на свинину поверх соуса.

Помидоры моют и режут на тонкие кружочки. Кладут кружочки помидоров поверх лука. Ставят противень со свининой в разогретую духовку и запекают при температуре 200 °С 20 мин.

Достают противень с мясом из духовки, щедро посыпают кусочки свинины сыром, натертым на терке, и отправляют обратно в духовку еще на 10-15 мин.

Сыр должен расплавиться и слегка зарумяниться. Вкусную, аппетитную свинину, запеченную с помидорами и сыром, подать в горячем виде с гарниром.

Мясо по-французски с запеченным картофелем

Мясо по-французски - очень сытное блюдо, с удачным сочетанием картофеля, помидоров и мяса. Это мясное блюдо подходит как для праздничного стола, так и для обычного ужина.

Маринуют мясо. Нарезают карбонад кусочками по 1,5 см, но не толще 2 см. Хорошо натирают солью, перцем и приправой для мяса. Нарезают полукольцами лук, смешивают с мясом и оставляют мариноваться на 12 ч.

Чистят картофель и нарезают его кружочками. Смазывают противень растительным маслом и выкладывают слоями: картофель, мясо, смазанное майонезом, сверху мяса -лук, затем порезанные кольцами помидоры.

Разогревают духовку до 180 °С и запекают мясо в течение 50 мин. Перед готовностью натирают на терке сыр и посыпают им мясо, ставят в духовку еще на 1 О мин.

Свинина с рисом в духовке

Очищенный лук нарезают кубиками. Болгарский перец, очищенный от семян, нарезают полосочками. Лук и перец обжаривают на растительном масле, помешивая, минут 5, затем добавляют по вкусу соль. Обжаренные овощи перекладывают в жаропрочную форму.

Свинину моют, обсушивают, нарезают небольшими кусочками и обжаривают на сковороде на хорошо разогретом растительном масле 5-7 мин, до золотистой корочки со всех сторон. Солят и перчат по вкусу. Мясо выкладывают в жаропрочную форму на обжаренные овощи. Сверху засыпать рисом. В кипяток добавляют томатную пасту и соль, перемешивают и заливают в форму с рисом и свининой, накрывают фольгой и отправляют в разогретую до 180 °С духовку на 60 мин.

Аппетитную, вкусную свинину с рисом, приготовленные в духовке, подают в горячем виде.

Требования к качеству

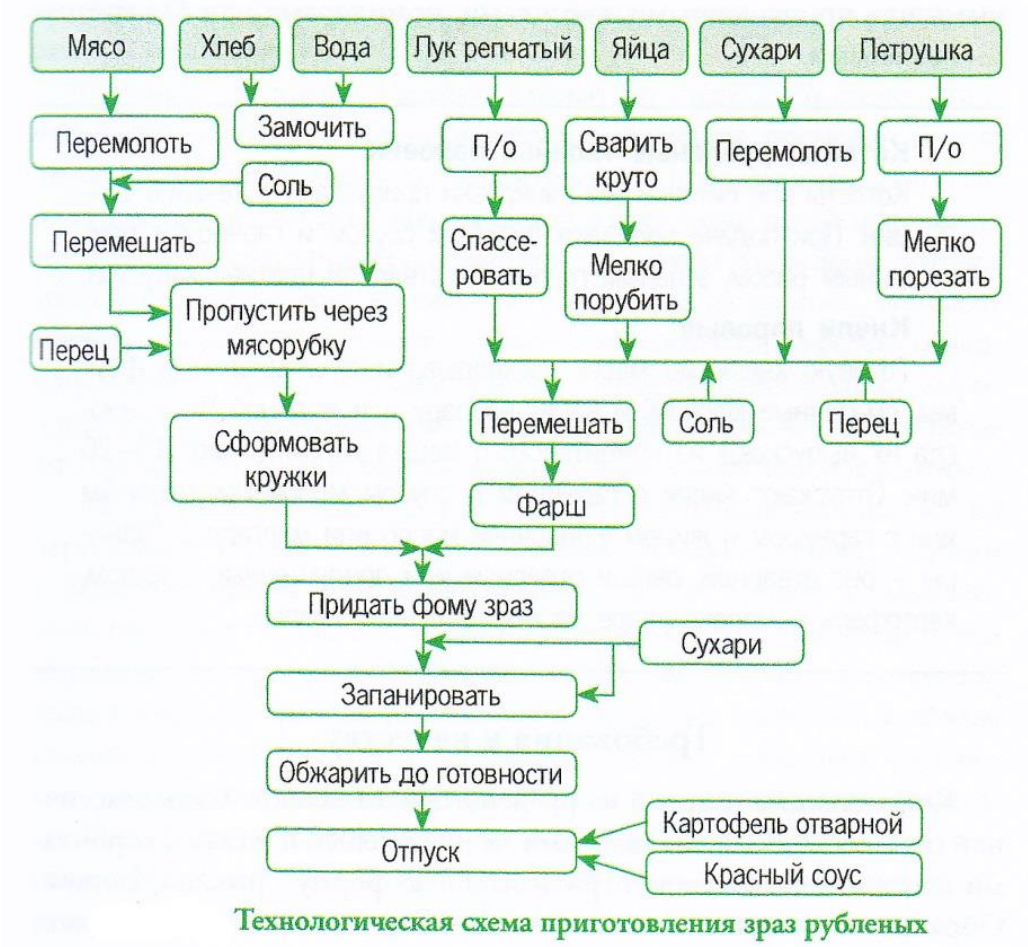
Запеченное мясо под соусом должно быть сочным, наружная поверхность сковороды или блюда должна быть совершенно чистой. На поверхности блюда - глянцевая тонкая корочка. Высыхание соуса внутри под корочкой не допускается.

Дефекты: подгорелая корочка, выпарился соус и мясо прилипло к сковороде; посторонние привкусы, не свойственные продуктам, входящим в рецептуру, мясо внутри сыроватое, а соус выкипел.

Блюда из рубленого мяса

К блюдам из рубленого мяса относятся: зразы, кебабы, котлеты, биточки, шницели.

Фарш для зраз готовят из пассерованного репчатого лука, шинкованных яиц, сухарей, зелени петрушки. Из мясного фарша (с хлебом) формуют кружочки толщиной около 1 см, на середину которых кладут фарш края кружочков соединяют, придают изделиям овальную форму, панируют их и жарят. Обжаренные зразы можно полить растопленным маслом и отдельно подать соус томатный, луковый и т.д. Отпускают зразы по 2 шт. на порцию с гречневой кашей или сложным гарниром.



Технологическая схема приготовления зраз рубленых

Для приготовления люля-кебаба баранину, репчатый лук, баранье сало мелко рубят или пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, сбрызгивают лимонным соком и нанизывают их на шпажки и жарят над раскаленными углями. Гарнируют зеленым или репчатым луком, кусочками лимона.

Котлеты, биточки, шницели натуральные рубленые готовят по следующей схеме: из мясного фарша (без хлеба) формуют котлеты, биточки и шницели так же, как и из фарша с хлебом, обжаривают и подают с различными гарнирами - картофелем, овощами отварными или припущенными, кабачками, помидорами или баклажанами жареными.

Котлеты рубленые телячьи паровые

Котлеты или биточки без панировки припускают в течение 15-20 мин. При подаче поливают паровым соусом и гарнируют припущенным рисом, зеленым горошком, отварной цветной капустой.

Кнели паровые

Готовую кнельную массу раскладывают в специальные формы, смазанные маслом, и варят на пару или водяной бане, иногда их выпускают из кондитерского мешка и припускают 15-20 мин. Отпускают кнели с гарниром и соусом молочным, паровым или с гарниром и жиром (сливочное масло или маргарин). Гарниры - рис отварной, овощи отварные или припущенные с жиром, картофель в молоке, пюре из моркови или свеклы.

Требования к качеству

Консистенция изделий из рубленого мяса должна быть эластичной (при легком сжатии пальцами между верхней и нижней корочками восстанавливать свою первоначальную форму), рыхлой, сочной. Обращают внимание на соотношения между мышечной и жировой тканями, правильность деления на порции по массе и расположению мышечных волокон, соответствие формы изделий их названию.

Блюда из котлетной массы должны быть сочными, мягкими, с ровной без разрывов поверхностью; на разрезе - однородная консистенция без кусочков мяса, хлеба, сухожилий. Мажущаяся консистенция указывает на использование излишне свежего или повышенного (более 15%) количества хлеба. Не допускаются розово-красный оттенок фарша, привкусы хлеба, кислый, затхлый и другие посторонние привкусы и запахи. Серая, влажная поверхность указывает на то, что изделия припускались в бульоне, а не жарились.

Блюда из мяса диких животных

Мясо диких животных не обескровливается и поэтому имеет обычно темный цвет. Оно грубее, чем мясо убойных животных, и отличается специфическими запахом и вкусом, поэтому его часто маринуют или шпигуют.

Оленину (лосятину) жареную готовят по следующей схеме: спинную часть или окорок шпигуют шпиком, чесноком, посыпают солью, перцем и на плите жарят со всех сторон до появления румяной корочки, затем противень с мясом ставят в жарочный шкаф и жарят до готовности, периодически поливая мясным соком или жиром. Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, заливают мясным соком и прогревают. Подают с жареным картофелем, отварной фасолью. Дополнительный гарнир - маринованные сливы, маринованная краснокачанная капуста, моченая брусника. Отдельно подают соус кисло-сладкий, брусничное или черносмородиновое варенье.

Медвежатину тушат. Для этого подготовленные крупные куски пересыпают мятой, толчеными ягодами можжевельника, тмином и выдерживают на холоде около суток. Затем пряности смывают, мясо нарезают на порции, отбивают, посыпают солью и перцем, обжаривают на сковороде. Обжаренное мясо складывают в сотейник, кладут морковь, репчатый лук, репу, петрушку, заливают хлебным квасом и тушат до готовности. Бульон сливают, добавляют пассерованную муку, бруснику, сахар, соль, варят 25-30 мин и процеживают. Полученным соусом заливают мясо с овощами и доводят до кипения. На тарелку или блюдо кладут гарнир - картофель жареный, отварную лапшу или отварную фасоль и мясо с овощами и соусом.

Мясо диких животных не обескровливается и поэтому имеет обычно темный цвет. Оно грубее, чем мясо убойных животных, и отличается специфическими запахом и вкусом, поэтому его часто маринуют или шпигуют.

Заяц, тушенный в сметане, готовится следующим образом. Обработанные тушки вымачивают в холодной воде 3-5 ч, затем маринуют, шпигуют свежим салом, натирают солью и перцем, кладут на противень, разогретый с жиром, сверху смазывают сметаной и обжаривают в жарочном шкафу до полуготовности. Затем разрубают на порционные куски, складывают в глубокую посуду, наливают немного бульона, добавляют сметану, мясной сок и тушат до готовности. После этого бульон сливают, вводят в него мучную пассеровку (предварительно разведенную частью бульона), кипятят 25-30 мин и процеживают. Мясо заливают полученным соусом, доводят до кипения. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир: картофель жареный, отварную фасоль или тушеную свеклу, рядом - тушеного зайца, поливают соусом, посыпают зеленью.

Тушеное мясо кабана готовят из мякоти окорока, корейки, которые шпигуют морковью, петрушкой или сельдереем, кладут в неокисляющуюся посуду, заливают маринадом и выдерживают в течение 3 суток. Маринованное мясо обжаривают, складывают в сотейник, заливают горячей водой или бульоном, вливают красное сухое вино, добавляют репчатый лук и тушат до готовности. Готовое мясо вынимают и ставят в жарочный шкаф. На бульоне, оставшемся от тушения, готовят соус. Подают мясо кабана с жареным картофелем, тушеной капустой, отварной фасолью или макаронами. На блюдо или тарелку укладывают гарнир, рядом - мясо, которое поливают соусом.

4.2.Технология приготовления сложных блюд из сельскохозяйственной (домашней) птицы

Блюда из птицы и кролика питательны, легко усваиваются организмом. Содержание полноценных белков в мясе птицы несколько выше, чем в говядине. Жиры птицы имеют низкую температуру плавления вследствие более высокого содержания ненасыщенных жирных кислот. Специфические вкус и запах, присущие блюдам из птицы, обусловлены относительно высоким содержанием экстрактивных веществ (1,5-2,5%). В мясе птицы в значительных количествах содержатся минеральные вещества (особенно кальций и фосфор), а также витамины (А, D, группы В).

Мясо дичи в отличие от мяса птицы содержит больше белков и экстрактивных веществ, но меньше жира. Оно менее нежное, характеризуется более темной окраской, имеет специфические вкус 11 аромат. Особо ценятся легкая горчинка и смолистый запах.

Блюда из нежирной птицы и кролика широко используют в детском и лечебном питании. Гарниры из круп и картофеля дополняют состав блюд из птицы, дичи и кролика углеводами, а овощные обогащают их витаминный и минеральный составы.

По виду тепловой обработки блюда из кур, птицы, дичи и кролика классифицируют на отварные, припущенные, жареные, тушеные и запеченные.

Процессы, происходящие при тепловой обработке птицы, дичи и кролика

Выбор способа тепловой обработки зависит от вида птицы, ее возраста, упитанности и других факторов. Так, кур, индеек, кроликов варят, жарят, тушат, гусей и уток - чаще жарят или тушат. Мясо старой птицы варят или тушат. Дичь обычно жарят.

Особенности анатомического строения и размеры тушек птицы позволяют подвергать их тепловой обработке целиком, поэтому порционируют их обычно после варки или жарки и только при изготовлении некоторых блюд нарубают до тепловой обработки. Рубленые изделия из птицы, дичи и кролика готовят реже, чем из мяса. Утки и гуси содержат много жира, поэтому готовить из них рубку нецелесообразно, а куры и индейки имеют нежную мякоть и могут быть использованы для приготовления порционных изделий.

Под воздействием нагрева в мясе птицы происходят сложные физико-химические процессы, обусловленные изменениями белков, жиров, экстрактивных веществ, витаминов. Характер их такой же, как и при тепловой кулинарной обработке мяса, но имеются и некоторые отличия, связанные с особенностями химического состава и морфологического строения мяса птицы.

Уменьшение массы тушек птицы при варке обусловлено, главным образом, выпрессовыванием воды, а при жарке - и вытапливанием жира. Потери массы, связанные с вытапливанием жира, особенно существенны для жирной птицы. Так, утки и гуси при варке теряют 25% массы, при жарке соответственно 35 и 40%. У нежирных кур разница в потере массы при варке и жарке незначительна (соответственно 28 и 31%).

Выделение водорастворимых веществ (белков, экстрактивных и минеральных веществ, витаминов), вытапливание жира приводят к уменьшению пищевой ценности готовой продукции. Белков при варке теряется 7-12% общего содержания их, при жарке- 4-8%. Количество вытопившегося жира при варке составляет 30-35%, а при жарке - 40-50%. Потери минеральных веществ составляют при варке 13-30%.

При всех способах тепловой обработки в наибольшей степени разрушаются витамин B_1 и витамин А. Потери витаминов обусловлены, с одной стороны, их разрушением в процессе тепловой обработки, а с другой - переходом в варочную среду с выделившейся водой и вытопившимся жиром. В мясе молодой птицы потери витаминов меньше, чем в мясе взрослой птицы, при всех способах тепловой обработки, что обусловлено меньшей продолжительностью нагрева.

Размягчение мяса птицы, дичи и кролика связано с деструкцией коллагена, переходом его в глютин. Скорость размягчения зависит от вида птицы и ее возраста. Так, молодых кур варят 50-60 мин, старые тушки - 3-4 ч. Кислая среда ускоряет деструкцию коллагена, на этом основано использование томата при тушении птицы.

После тепловой обработки изменяются и органолептические показатели качества мяса птицы, дичи и кролика. Оно становится более нежным, сочным, приобретает специфические вкус и аромат. Сочность готовых изделий зависит от способа тепловой обработки. Так, качество птицы, обжаренной в аппаратах с ИК-нагревом, выше, чем обжаренной в электрическом шкафу. Панирование изделий снижает потери воды, растворимых веществ и тем самым способствует улучшению органолептических показателей (сочности, нежности) и повышению пищевой ценности готовых изделий.

В образовании вкуса и аромата мяса птицы в процессе тепловой обработки участвуют экстрактивные вещества, продукты реакции меланоидинообразования, продукты распада жиров и др.

Блюда из отварной и припущенной птицы, дичи и кролика

Для вторых блюд отваривают чаще всего кур и цыплят, реже - кролика, гусей, уток, а для холодных блюд варят также и дичь. Варят заправленные тушки птицы целиком. Их кладут в горячую воду (2,5 л воды на 1 кг продукта), быстро нагревают до кипения, удаляют пену, добавляют коренья, репчатый лук, соль и варят при 85-90 °С до готовности. Определяют готовность проколом поварской иглой толстой части мякоти ножки; птица готова, если игла свободно входит, а вытекающий из прокола сок прозрачный. Время варки цыплят 20-30 мин, молодых кур - 50-60 мин, старых - 3-4 ч, гусей и индеек - 1-2 ч, дичи - 20-40 мин. Готовую птицу и кролика вынимают из бульона и охлаждают. По мере спроса их нарубают на порции и прогревают в бульоне; нарубленные порции птицы, если требуется, хранят на мармите.

Отпускают птицу по 2 куска (филе и окорочек) на порцию. При порционировании птицы, особенно крупной, можно вырубить спинную кость. Кроликов рубят на 4-6 и более частей в зависимости от величины тушки и выхода порции.

При отпуске отварную птицу поливают соусом белым с яйцом или подают натуральной, полив бульоном и растопленным сливочным маслом или жиром птицы. Гарнир - рассыпчатый рис, картофельное пюре, зеленый горошек, овощи в молочном соусе или масле. Гуся или утку при отпуске поливают красным соусом, так как мясо этих птиц темное. Гарнир для них - тушеная капуста, печеные яблоки, маринованные овощи, салат из краснокачанной капусты.

Припускают филе кур и дичи, биточки, тушки цыплят, кур (молодок). Продукты, уложенные в сотейник, заливают бульоном на 1/3-1/2 их высоты,

добавляют сливочное масло, лимонный сок, соль. Благодаря лимонному соку мясо не только размягчается, но и становится более белым.

Птицу под соусом паровым готовят следующим образом: припущенную птицу рубят на порции. Бульон используют для приготовления соуса парового. Отдельно припускают шампиньоны или отваривают белые грибы. При отпуске птицу гарнируют, сверху на нее кладут нарезанные готовые грибы и поливают паровым соусом. Гарнир - рис отварной или припущенный.

Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами готовятся из полуфабрикатов котлет, которые кладут в посуду с растопленным маслом, припускают с добавлением бульона, лимонного сока или лимонной кислоты, шампиньонов или белых грибов 12-15 мин. Грибы можно отварить или припустить отдельно. При отпуске филе кладут на крутон (ломтик обжаренного белого хлеба), сверху укладывают ломтики грибов, поливают соусом паровым или белым с яйцом, которые приготовляют на бульоне, полученном от припускания котлет. Гарниры - рис отварной, припущенный, картофель отварной, стручки отварной фасоли.

Для приготовления кролика отварного обработанную тушку кролика варят в подсоленной воде с добавлением лука, моркови и петрушки, остужают в том же отваре, разрубают на порции и прогревают перед отпуском в бульоне. Куски кролика, уложенные на тарелку или в овальный баранчик, поливают соусом паровым, сметанным с луком, томатным с вином и др. Вокруг кладут гарнир: рис отварной или припущенный, картофель отварной или картофельное пюре.

Отварной кролик или заяц

Подготовленное мясо режут вместе с костями на куски, кладут в холодную воду и доводят до кипения.

Сняв пену, добавляют соль, пряности и нарезанные коренья. Варят на слабом огне под крышкой. Готовое мясо вынимают из отвара, кости либо удаляют, либо оставляют. Для приготовления соуса разогревают маргарин, подрумянивают в нем муку, проваривают с отваром, приправляют. Куски мяса подают на стол в соусе, в случае необходимости мясо подогревают. На стол подают с отварным картофелем, рисом или макаронами и тушеными овощами.

Гусь (утка) по-деревенски

Обработанную тушку гуся (утки) рубят на кусочки по 50 г. Кладут в горшочек, вливают немного воды и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, перец, мелко нашинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой морковь. Проваривают гречневую крупу, перекладывают в горшочек, заливают сметаной и доводят до готовности в духовом шкафу. Подают в горшочке.

Цыпленок в соусе с шампиньонами

Обработанную тушку цыпленка рубят на порции, кладут в сотейник и заливают водой. Добавляют сливочное масло, соль, перец горошком, корень петрушки, морковь и хорошо промытые целые шампиньоны. Припускают в

кастрюле до готовности. Цыплят и шампиньоны вынимают из бульона. Шампиньоны мелко нарезают и припускают с маслом. В бульон кладут мучную пассеровку, хорошо размешивают и проваривают. После этого процеживают и протирают овощи. На сковороду кладут куски цыпленка, на них - припущенные с маслом шампиньоны и пассерованный лук. Заливают соусом и прогревают. При подаче посыпают зеленью. Гарнируют припущенным рисом.

Гусиная шейка фаршированная

В подсушенную пшеничную муку добавляют мелко нарезанный внутренний гусиный жир, мелко нарубленный репчатый лук, соль и перец, хорошо перемешивают. Этой массой неплотно

наполняют гусиную шейку и зашивают ее с обеих концов. Подготовленные шейки кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют пассерованные морковь, лук, соль, перец горошком. Варят в закрытой кастрюле до готовности, затем слегка обжаривают и снимают нитки. При подаче гарнируют гречневой рассыпчатой кашей, заправленной луком, пассерованным на гусином жире, поливают соком, полученным при тушении.

Блюда из жареной птицы, дичи и кролика

Птицу, дичь и кроликов жарят целыми тушками и порционными кусками. Их жарят основным способом (на плите, электросковородах, в жарочных шкафах, электрогрилях), реже во фритюре. Из жидкости, оставшейся на противне, приготовляют мясной сок, которым поливают птицу при отпуске.

Подготовленные тушки кур, цыплят, бройлеров-цыплят, индеек, гусей, уток, кроликов натирают солью с поверхности и изнутри, кладут спинкой вниз на разогретый с жиром (150-160 °С) противень и обжаривают на плите до образования равномерной румяной корочки по всей поверхности тушки. Обжаренные тушки ставят в жарочный шкаф (температура не более 200 °С) на 15-20 мин для доведения до готовности. Тушки крупной птицы (индеек, гусей, уток) солят, кладут на противни спинкой вниз. Нежирную птицу смазывают сметаной или поливают растопленным жиром, жирную поливают горячим бульоном. Противни с птицей ставят в жарочный шкаф с температурой в начальный период жарки (10 мин) 200-250 °С, затем 160 °С. Тушки старых кур, гусей, уток, индеек перед жаркой рекомендуется отварить до полуготовности. Продолжительность жарки цыплят, куропаток, рябчиков составляет 20-30 мин, тетеревов - 40-45 , кур и уток - 40-60 мин, гусей и индеек- 1-1 ,5 ч.

Во время жарки в жарочном шкафу тушки периодически переворачивают и поливают выделившимся жиром и соком. Жареные тушки птицы разрубают вдоль на две части, затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают их на одинаковое количество кусков. Филе рубят в поперечном направлении,

а ножки - наискось. На порцию используют по два куска (филе и окорочок). У крупной птицы можно вырубить позвоночник.

Нарубленные куски птицы кладут в сотейник, подливают мясной сок и прогревают 5-7 мин. При отпуске птицу поливают мясным соком и сливочным маслом. Гарнир - жареный картофель, сложный гарнир, к жирной птице (гусю, утке) подают тушеную капусту, яблоки печеные. Отдельно в салатнике можно подать дополнительно салат зеленый, из свежих огурцов и помидоров, из белокочанной и краснокачанной капусты, фрукты, зелень, моченые яблоки, варенье брусничное, черносмородиновое и др.

Рябчиков, тетеревов, куропаток, глухарей и фазанов жарят, как сельскохозяйственную птицу. Рябчиков и куропаток подают целыми тушками или разрубленными пополам в продольном направлении. Крупную дичь порционируют, как птицу. Мелкую дичь (вальдшнепов, бекасов, перепелов, дупелей) предварительно подготавливают: филейные части тушки птицы покрывают отбитыми кусочками шпика и перевязывают шпагатом. Жарят их не на сковороде, а в сотейнике, чтобы масло не перегревалось. После образования поджаристой корочки сотейник закрывают крышкой и, уменьшив нагрев, доводят до готовности. Подают целыми тушками на крутонах, смазанных паштетом из печени. Гарнир - картофель жареный (фри), печеные яблоки. Отдельно - салаты из свежих овощей и фруктов, брусничное или клюквенное варенье.

Кроликов разрубают вдоль, а затем поперек на 4-6 и более частей в зависимости от величины тушек и массы порций. Гарнируют жареным картофелем, поливают мясным соком и сливочным маслом. Дополнительно можно подать салаты из свежих овощей и фруктов, зелень.

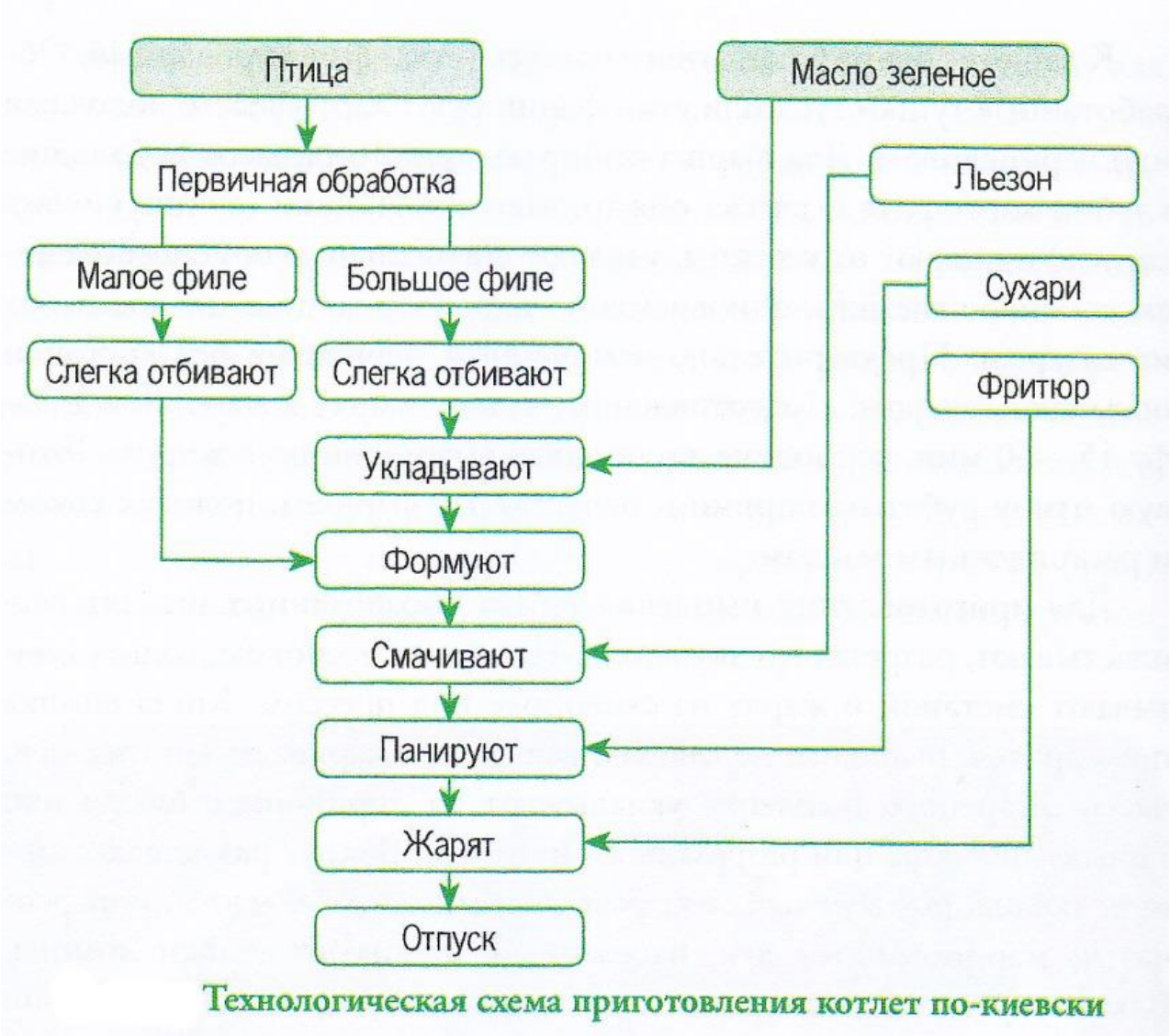
К данной группе блюд относится **гусь (утка)** фаршированный. Обработанные тушки гуся или утки фаршируют картофелем, яблоками или черносливом. Для фарша выбирают одного размера небольшие клубни картофеля и слегка обжаривают их. Яблоки (лучше кислых сортов) очищают от кожицы, удаляют специальным приспособлением семенное гнездо и одновременно нарезают на дольки, посыпают их сахаром. Предварительно замоченный чернослив без косточки посыпают сахаром. Подготовленные тушки жарят в жарочном шкафу 45-60 мин, периодически поливая вытопившимся жиром. Готовую птицу рубят на порции и отпускают с фаршем, поливая соком н растопленным маслом.

Для приготовления цыпленка табака обработанных цыплят распластывают, разрезая грудку вдоль. Натирают чесноком, солью, смазывают сметаной и жарят на сковороде под прессом. Когда спинка прожарится, цыпленка переворачивают и прожаривают внутреннюю часть. Жаренного цыпленка укладывают на порционное блюдо или тарелку целиком или разрезанным пополам. Вокруг размещают гарнир: помидоры, зеленый лук, разрезанный на 3-4 части, или репчатый маринованный лук, нарезанный кольцами, дольки лимона. Блюдо украшают листиками салата или веточками

зелени. Отдельно в соуснике подают соус ткемали или толченый чеснок, разведенный бульоном или винным уксусом.

Котлеты натуральные жарят из филе птицы или дичи основным способом на масле. При подаче кладут на кругон, поливают растопленным маслом, рядом укладывают гарнир: картофель жареный или сложный гарнир, состоящий из 3-4 видов овощей (морковь и зеленый горошек, заправленные маслом; цветная капуста, политая маслом; картофель, жаренный соломкой). Гарнир можно положить в корзиночки (тарталетки).

Котлеты по-киевски готовят по следующей схеме: подготовленные фаршированные маслом котлеты жарят во фритюре непосредственно перед подачей и дожаривают в жарочном шкафу. На блюдо или тарелку кладут кругон из пшеничного хлеба или слоеного теста, на него - котлету и поливают маслом. Сбоку помещают тарталетку с зеленым горошком или овощами в молочном соусе. С двух сторон размещают картофель, жаренный во фритюре. На гарнир можно подать свежие фрукты, овощи. Блюдо украшают зеленью. Отдельно подают соус красный с вином.



Технологическая схема приготовления котлет по-киевски

Птица (кролик) по-столичному жарится основным способом непосредственно перед подачей, до готовности доводят в жарочном шкафу.

При подаче на филе кладут масло сливочное, консервированные фрукты. Рядом с филе размещают гарнир: жаренный во фритюре картофель (нарезанный соломкой или стружкой), зеленый горошек или сложный гарнир. Блюдо украшают зеленью.

Птица или кролик, жареные во фритюре

Подготовленного кролика или птицу отваривают, рубят на порционные куски, панируют в муке, смачивают в яйцах, панируют в белых сухарях и обжаривают во фритюре. До готовности доводят в духовом шкафу.

Блюда из тушеной птицы, дичи и кролика

К данной группе блюд относятся рагу из птицы (кролика), гусь (утка) по-домашнему, чахохбили. Последнее готовится из порционных кусков курицы, которую обжаривают, добавляют нарезанный кольцами пассерованный репчатый лук, мелко нарезанные помидоры или томатное пюре, сухую мучную пассеровку, бульон или воду, уксус или сок лимона, зелень кинзы, базилика, толченый чеснок, перец черный, соль и тушат до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушилась курица.

Рагу из птицы (кролика) готовится из подготовленных тушек птицы (кролика), которые разрубают на куски массой по 40-50 г 2-3 куска на порцию), обжаривают и готовят так же, как рагу из баранины. Рагу можно приготовить из потрохов птицы.

Обработанные куриные субпродукты разрубают или разрезают на куски (желудки предварительно отваривают), обжаривают до образования поджаристой корочки. Затем заливают горячим бульоном или водой (в количестве 20-30% массы набора продуктов), добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30-40 мин. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус красный основной, которым заливают тушеные субпродукты, обжаренные нарезанные кубиками картофель, морковь, репу, лук, петрушку и тушат 15-20 мин. Для приготовления гуся (утки) по-домашнему (в горшочках) подготовленные тушки рубят на куски, обжаривают, закладывают в горшочки, добавляют сырой картофель, нарезанный дольками, пассерованный шинкованный репчатый лук, лавровый лист, перец, соль. Заливают бульоном или водой так, чтобы продукт был покрыт полностью, и тушат в жарочном шкафу до готовности. Отпускают блюдо в горшочках.

Утка, тушенная с вишнями

Утку рубят на кусочки по 40-50 г, солят, перчат, обжаривают. Обжаренные куски с мелко нарезанным луком заливают водой и тушат. В конце тушения добавляют вишни без косточек. Подают с отварным картофелем.

Курица, тушенная в соусе, с молодым картофелем

Курицу рубят на порции, солят, перчат и обжаривают на сковороде с хорошо разогретым жиром. Перекладывают обжаренные куски курицы в кастрюлю, пересыпают зеленью петрушки и укропом, мелко нашинкованным чесноком,

заливают сметаной и протушивают до готовности. Молодой картофель отваривают в подсоленной воде. Сливают воду, пересыпают молотыми сухарями и обжаривают в духовом шкафу до образования румяной корочки. Подают курицу с соусом, гарнируют молодым картофелем.

Блюда из рубленой птицы, дичи и кролика

Из птицы, дичи и кролика готовят котлетную и кнельную массы. Изделия из котлетной массы припускают или жарят основным способом. Изделия из кнельной массы припускают или варят на пару.

Для приготовления котлет рубленых из птицы (дичи, кролика) жареных котлетную массу порционируют, панируют в сухарях; тертом белом хлебе; белом хлебе, нарезанном кубиками (котлеты пожарские), формуют котлеты, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают котлеты с картофелем жареным, картофельным пюре, зеленым горошком, сложным гарниром, рисом отварным или припущенным. При подаче котлеты поливают сливочным маслом.

Биточки рубленые из птицы (дичи, кролика), фаршированные шампиньонами, готовятся по схеме: биточки, фаршированные мелко нарубленными вареными грибами, панируют, обжаривают с обеих сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают, полив маслом, с гарниром из картофеля в молоке, картофельного пюре, жареного картофеля и др.

Для приготовления кнелей паровых из птицы порционные формочки смазывают маслом или маргарином, заполняют на 3/4 кнельной массой и варят на пару 20-25 мин. Кнели можно разделать посредством двух ложек и припустить в сотейнике при слабом кипении в течение 10-12 мин. Отпускают с отварным зеленым горошком, цветной капустой, припущенным рисом. Поливают соусом белым с яйцом или растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству блюд из птицы, дичи и кролика

Все блюда из птицы, дичи, кролика должны отвечать регламентируемым требованиям качества. Так, порционные куски отварной птицы должны состоять из двух частей (филе и окорочка). Цвет - от серо-белого до светло-кремового. Внешний вид - аккуратно нарубленные куски уложены рядом с гарниром и политы соусом. Консистенция - сочная, мягкая, нежная. Запах - птицы или кролика в вареном виде. Вкус - в меру соленый, без горечи, с ароматом, присущим данному виду птицы.

Жареные птица и кролик должны иметь румяную корочку. Цвет филе кур и индеек - белый, окорочков - серый или светло-коричневый, гуся и утки - светло- или темно-коричневый, кролика - коричневый. Консистенция - мягкая и сочная. Кожа - чистая, без остатков пера и кровоподтеков.

Котлеты из филе кур панированные должны быть золотистого цвета. Консистенция - мягкая, сочная, с хрустящей корочкой. Панировка не должна отставать.

На поверхности котлет рубленых из кур - светло-золотистая корочка. Цвет на разрезе - от светло-серого до кремово-серого. Консистенция - пышная, сочная, рыхлая. Не допускаются покраснение мяса и привкус хлеба.

Вареные и жареные целые тушки хранят горячими не более часа. Для более длительного хранения их охлаждают, а перед использованием нарубают и прогревают. Блюда из филе птицы и тушки мелкой дичи приготовляют по заказу, так как при хранении ухудшается их качество. Блюда из котлетной массы можно хранить в горячем виде не более 30 мин, тушеные блюда - не более 2 ч.

4.3. Технология приготовления блюд из рыбы

Рыбные блюда занимают значительное место в общественном питании и играют важнейшую роль. Пищевая ценность этих блюд определяется прежде всего содержанием полноценных белков. Белки эти богаты тирозином, аргинином, гистидином и лизином. Общее содержание азотистых веществ в рыбе составляет от 13 до 21 %. Усвояемость белков рыбы составляет 97%. Одна порция рыбного блюда, не считая гарнира, содержит в зависимости от вида рыбы и выхода от 14 до 30 r белка.

Содержание жира в рыбе колеблется от 0,1 до 33%. Жир рыб содержит биологически активные непредельные жирные кислоты и жирорастворимые витамины А и D, фосфатиды, холестерин. Усвояемость жира рыб составляет около 90%. Из-за высокого содержания ненасыщенных жирных кислот жир рыб имеет низкую температуру плавления, легко окисляется, при этом качество рыбы ухудшается. Особенно быстро окисляются жирные кислоты с 4-6 двойными связями, а их в морской рыбе в 1,5-2 раза больше, чем в пресноводной. Поэтому морская рыба хранится хуже даже в замороженном виде. В рыбе содержатся очень активные ферменты, окисляющие жиры при хранении, а это приводит к накоплению веществ с неприятными запахом и вкусом. Особенно активны ферменты, содержащиеся в морской рыбе. Минеральный состав рыб очень разнообразен. Так, в золе морских рыб соединений натрия и хлора в 7 раз больше, чем в золе пресноводных. Морские рыбы содержат много солей йода.

Рыба имеет значение и как источник жирорастворимых витаминов. Так, сельдь атлантическая жирная содержит 30 мкг витамина D в 100 r съедобной части, кета - 16 мкг.

Особенностью мяса рыб является высокое содержание экстрактивных веществ. В мясе морских рыб их больше, чем в мясе пресноводных, и, кроме того, они имеют иной состав. Этим объясняются специфические вкус и запах блюд из морской рыбы. В мясе рыб практически нет глутаминовой кислоты, мало креатина и креатинина - веществ, играющих важную роль в формировании «мясного» вкуса. Мало в рыбе пуриновых оснований (почти в 100 раз меньше, чем в говядине). Это имеет большое значение при использовании рыбы в питании лечебно-профилактическом и диетическом.

Однако мясо некоторых рыб (скумбрии, тунца, сайры) содержит повышенное количество гистидина (особенно темное мясо), а он превращается при хранении и тепловой обработке в гистамин. В малых количествах он полезен, но в больших (более 100 мг) вреден.

Специфический запах рыбы обусловлен целым комплексом летучих веществ, среди которых моно-, ди-, триамины. Летучие вещества накапливаются при хранении. Запах триметиламина неприятный, напоминает запах рыбьего жира и ворвани и очень долго удерживается в ротовой полости, на поверхности рук и т.д. Поскольку с возрастом рыбы количество аминов в мясе возрастает, крупные экземпляры рыб имеют более выраженный запах. С учетом этого следует подбирать к блюдам из рыб соусы, имеющие выраженные аромат и вкус (томатный, русский, чесночный и т.д.), отваривать рыбу с резким специфическим запахом с большим количеством пряностей или в пряном отваре, подавать к блюдам из рыбы лимон. Пищевую ценность блюд из рыбы можно повысить гарнирами и соусами. В качестве гарнира обычно используют отварной и жареный картофель, содержащий много углеводов, которых в рыбе нет. Многие соусы к рыбным блюдам содержат значительное количество жиров (польский, голландский, сметанный), поэтому их подают к тощей рыбе.

Свежую рыбу приготовляют отварной, припущенной, жареной, запеченной. В тушеном виде рыбу готовят редко. Тушат ее не для размягчения, а для придания особого вкуса. Соленую рыбу рекомендуется отваривать или припускать. В зависимости от способа тепловой обработки блюда из рыбы подразделяют на отварные, припущенные, жареные, запеченные, тушеные.

Выбор способа тепловой обработки рыбы зависит от особенностей ее строения и состава тканей, от соотношения в мышцах воды и белка, жира и белка. Для жарки лучше использовать рыбу, имеющую сочное и нежное мясо (треска, путассу, навага, палтус, жирная сельдь, угорь и др.). Варить и припускать следует рыбу с более плотным мясом (кета, горбуша, сайра, скумбрия, тунец и др.), так как благодаря соусу, который подают к вареной и припущенной рыбе, блюдо получается сочным.

Процессы, происходящие при тепловой обработке рыбы

В результате тепловой обработки рыбы, независимо от выбранного способа, наблюдается ряд изменений:

- изменения пищевой ценности продукта, изменение массы;
- размягчение продукта;
- формирование вкуса и аромата.

По мере прогревания кусков рыбы происходит денатурация мышечных белков. Начинается она при довольно низкой температуре (30-35 °С). В интервале 60-65 °С денатурация идет быстро и к 80 °С денатурирует около 90-95% белков. Денатурация белков вызывает их свертывание, гели мышечных волокон (миофибрилл) уплотняются. При этом уменьшается гидратация и выпрессовывается значительная часть воды вместе с растворенными в ней веществами (минеральные, экстрактивные, витамины). В результате

уменьшается диаметр мышечных волокон, снижаются пищевая ценность продукта и масса полуфабриката. Чем выше температура нагрева, тем интенсивнее уплотнение волокон и больше потери массы и растворимых веществ. Поэтому рыбу рекомендуется варить и припускать при температуре 80-90 °С. При жарке рыба прогревается в центре изделий только до 80-85 °С, вследствие чего мышечные волокна уплотняются в меньшей степени.

При варке и припускании незначительная часть растворимых белков (1%), прежде чем они денатурируют, переходит в бульон. Помимо свертывания при тепловой обработке рыбы частично происходят и гидролитические процессы.

Соединительная ткань состоит в основном из белка коллагена. При нагревании рыбы так же, как и при тепловой обработке мяса, коллагеновые пучки соединительной ткани в присутствии воды набухают.

Дальнейшее нагревание приводит к разрыву межмолекулярных связей и уменьшению длины волокон примерно на 1/3 их первоначальной длины (сваривание или усадка). В результате денатурации объем кусков рыбы сокращается, но менее значительно, чем мясо. В кожных покровах рыбы сваривание коллагена вызывает большее сокращение линейных размеров - усадку кожи, чем мышечной ткани. Это приводит к деформации кусков, поэтому перед тепловой обработкой на коже полуфабрикатов делают надрезы. Кожа рыбы после тепловой обработки сравнительно хорошо усваивается, так как коллаген после денатурации легче разрушается протеолитическими ферментами пищеварительного тракта. При дальнейшем нагреве происходит переход коллагена в глютин, что является основной причиной размягчения рыбы, уменьшения механической прочности ее тканей. При чрезмерно продолжительной тепловой обработке весь коллаген септ превращается в глютин, мышцы распадаются на миокомы, в результате качество готовых изделий ухудшается.

При варке и припускании жир вытапливается. Количество такого жира зависит от жирности рыбы и характера его распределения в тканях. При жарке полуфабрикатов из тощих рыб (судака, трески, щуки и т.п.) жир впитывается, а при жарке жирных рыб (камбалы, палтуса, сельди) - вытапливается. Однако при этом имеет значение не только жирность рыбы, но и особенности строения жировой ткани. При жарке часть жира разбрызгивается и теряется из-за «угара», часть впитывается панировкой при жарке панированных изделий. При всех способах тепловой обработки рыбы содержание ненасыщенных жирных кислот уменьшается, насыщенных - увеличивается.

Изменение массы рыбных полуфабрикатов зависит, с одной стороны, от потери влаги и растворимых веществ, а с другой - от поглощения влаги коллагеном. Кроме того, на изменение массы влияет количество выделившегося или поглощенного жира, а также испарение влаги при припускании и жарке рыбы. При тепловой обработке потери массы рыбы составляют в среднем 18-20%, что вдвое меньше потерь мяса крупного рогатого скота. При варке и при жарке рыбы потери массы практически

одинаковы (разница составляет 1-2%). При жарке потери растворимых веществ значительно меньше.

Классификация и ассортимент блюд из отварной и припущенной рыбы

Классификация рыбных блюд по способу их приготовления:

- жареные рыбные блюда;
- вареные рыбные блюда;
- тушеные рыбные блюда;
- печеные рыбные блюда;
- заливные рыбные блюда;
- копченые рыбные блюда;
- фаршированные рыбные блюда;
- комбинированные способы тепловой обработки.

Ассортимент блюд из рыбы и нерыбных продуктов моря очень разнообразен. Из одного вида рыб, применяя различные способы тепловой обработки, можно приготовить блюда, которые отличаются по вкусу и пищевой ценности. В зависимости от способа тепловой обработки ассортимент блюд из рыбы делят на группы: отварная, припущенная, жареная, тушеная и запеченная рыба. Виды рыб, которые имеют приятный тонкий аромат, вкус, лучше использовать для припускания, варки, чтобы сохранить эти свойства рыбы в готовом блюде. Блюда из рыбы в отварном виде более нежные, в бульон из них переходит значительное количество минеральных и экстрактивных веществ. На содержание в блюде количества жира влияют вид рыбы и способ тепловой обработки. Наибольшее количество жира содержат блюда, приготовленные из осетровой, лососевой рыбы, сельди, палтуса, сома и мойвы. Мало жира в тканях тресковых, окуневых рыб, щуки, судака. В тканях рыб жир распределяется неравномерно. Наибольшую кулинарную ценность представляют осетровые, лососевые виды рыб, у которых жир равномерно распределен в мышечных тканях. Содержание жира в различных видах рыб необходимо учитывать, чтобы подобрать к ним соответствующий гарнир, соус, которые улучшат вкус, аромат, пищевую ценность блюда из рыбы. Соленую рыбу после вымачивания обычно припускают или варят, так как этот способ уменьшает содержание в ней соли и улучшает вкус за счет добавления кореньев, специй.

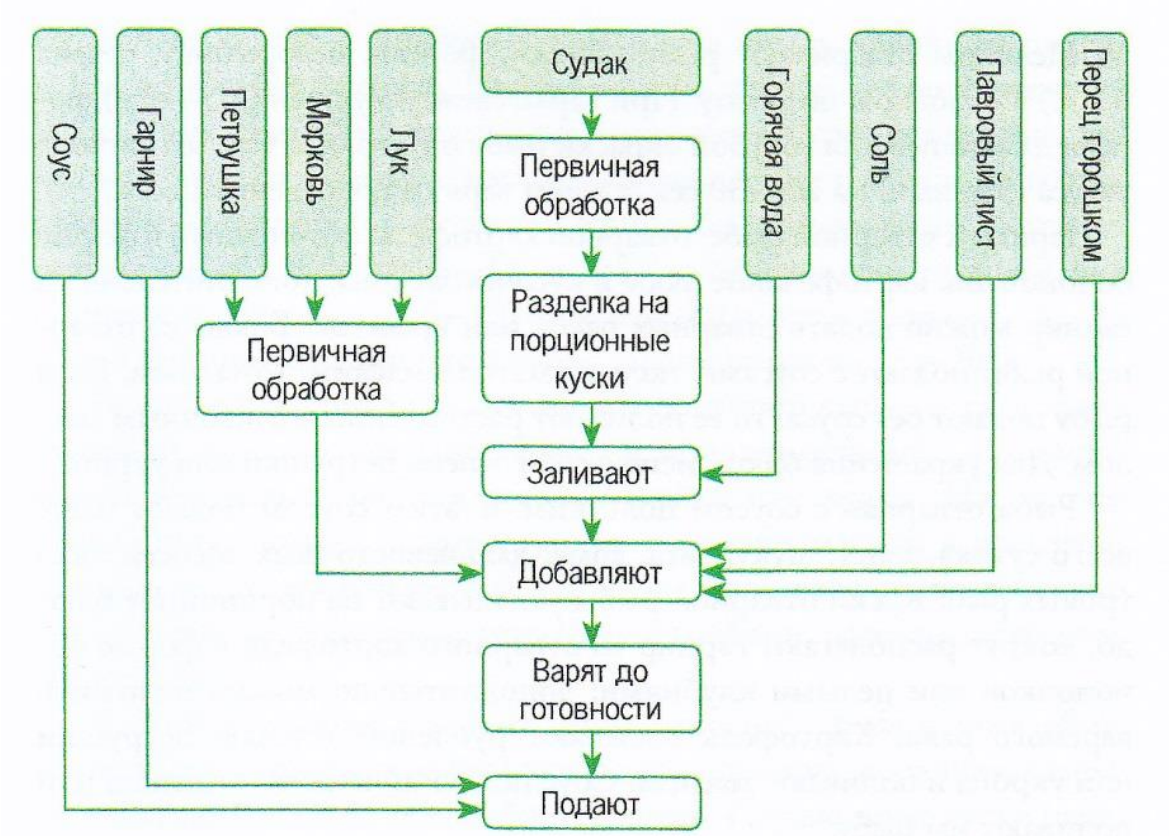
Свежую сельдь, карася, чехонь, корюшку, навагу, хек лучше жарить. Для всех других видов рыб можно использовать любой способ приготовления блюд. В некоторых случаях для улучшения вкуса рыбных блюд применяют комбинированные способы тепловой обработки. Потери массы рыбы при этом составляют 18-20%. Зная выход готового блюда, учитывая процент потерь, можно легко определить исходную массу полуфабриката. Обычно выход рыбы на порцию составляет - 75, 100 и 125 г.

Ассортимент блюд из отварной рыбы

Леща, сазана, карпа, карася, воблу, навагу, корюшку, салаку целесообразнее не использовать для отварных вторых блюд, так как жареные блюда из них более вкусные.

Рыбу варят порционными кусками, звеньями и реже - целиком. Порционными кусками варят любую рыбу, кроме осетровой; звеньями или крупным куском (до 5 кг) - только осетровую рыбу; целиком - крупные экземпляры рыбы для приготовления банкетных блюд. Варят рыбу в рыбных котлах, сотейниках. После закипания воды нагревание уменьшают и варят рыбу без кипения при температуре 80-90 °С. Порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх. Заливают рыбу горячей водой (2 л на 1 кг рыбы); для улучшения вкуса добавляют белые коренья, репчатый лук и иногда морковь. Лавровый лист и перец кладут только в тех случаях, когда рыба обладает специфическим неприятным запахом.

Морских рыб, имеющих специфический запах (треска, пикша, зубатка, камбала, палтус и др.), варят в пряном отваре. Для этого в воду добавляют соль, душистый и горький перец, лавровый лист, морковь, лук, петрушку, укроп, сельдерей, кипятят 5-7 мин, после чего закладывают рыбу и варят ее до готовности. Время варки куска рыбы массой 150-200 г составляет в среднем 12-15 мин. Иногда при варке трески, ставриды, сома, линя и других рыб добавляют огуречный рассол или кожицу и семена соленых огурцов. Это смягчает вкус, ослабляет специфический запах, рыба приобретает более нежную консистенцию. При варке форели и осетровых рыб пряности и овощи не добавляют, так как эти рыбы имеют очень приятные вкус и аромат и нет никакой необходимости их отбивать.



Технологическая схема приготовления рыбы отварной с соусом польским

Звенья осетровых рыб, подготовленные для варки, укладывают на решетку рыбного котла. Для сохранения формы звенья перевязывают, но привязывать их к решетке котла не обязательно. Очень крупные звенья (белуги) нарезают на куски по 2-3 кг. Осетровую рыбу заливают холодной водой, доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом нагреве. Время варки звеньев севрюги 45-60 мин, осетра - 1-1,5 ч, крупных кусков белуги - 2-2,5 ч. Звеньями рыбу варят обычно для холодных блюд. Сваренную рыбу обмывают горячим бульоном и зачищают от хрящей. Готовность рыбы при варке определяют с помощью поварской иглы (в готовое звено игла входит свободно).

Целиком отваривают рыбу (лосося, форель, белорыбицу, судака и т.п.) в основном по заказу. При варке свежеуснувшей (1,5-2 ч) форели для получения голубой окраски рыбу опускают в теплый раствор уксуса (3%-й) на 20-30 сек, а затем варят в подсоленной воде.

Гарнир к отварной рыбе: отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, картофельное пюре и кусочек лимона; дополнительно на гарнир можно подать отварных раков или креветок. Блюда из отварной рыбы подают с соусами: польским, голландским, томатным. Если рыбу подают без соуса, то ее поливают растопленным сливочным маслом. Для украшения блюда используют зелень петрушки или укропа.

Рыба отварная с соусом польским. С этим соусом подают чаще всего судака, линя, щуку, сига, сома, дальневосточных лососей, осетровых рыб. Куски отварной рыбы укладывают на порционное блюдо, вокруг располагают гарнир

из отварного картофеля в форме бочоночков или целыми клубнями; дополнительно можно положить вареного рака. Картофель посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа и поливают маслом. Соус польский подают отдельно или поливают им рыбу.

Ассортимент блюд из припущенной рыбы

При припускании рыба теряет значительно меньше питательных веществ, чем при варке, и поэтому блюда из нее более вкусные. Бульон, который получается при припускании, используют для приготовления соусов к этим же блюдам.

Целой припускают некрупную рыбу (форель, судак, стерлядь); звеньями - рыбу осетровых пород; порционными кусками - рыбу осетровых пород, камбалу, палтуса, налима и др. Лучше всего припускать рыбу порционными кусками без кожи и костей или с кожей без костей. Для припускания рыбу укладывают в сотейник или рыбные котлы (коробины). Звенья осетровых, предварительно ошпаренные, очищенные от мелких и крупных жучков, кладут кожей вниз, а порционные куски - наклонно, стерлядь - на брюшко; иногда со звеньев удаляют кожу. Чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу, нарезанную на порционные куски с кожей, укладывают в один ряд, а куски с кожей и костями - кожей вверх, чтобы более толстая часть куска лучше проваривалась. Уложенную в посуду рыбу заливают бульоном или водой так, чтобы жидкость покрывала рыбу на 1/3 ее высоты (примерно 0,3 л воды на 1 кг рыбы), добавляют белые коренья, специи, репчатый лук и припускают на плите или в жарочном шкафу в плотно закрытой посуде. Для того чтобы рыба имела более нежный и специфический вкус, при припускании используют белое вино, лимонную кислоту, рассол. Иногда добавляют белые грибы или шампиньоны и их отвар. Порционные куски рыбы прогреваются до температуры 80-82 °С через 8-14 мин. Практически срок припускания порционных кусков - 15-20 мин, а целой рыбы и звеньев - 5-25 мин. При припускании масса рыбы уменьшается на 15-20%.

Основной гарнир к блюдам из припущенной рыбы - картофель отварной или картофельное пюре, а дополнительный - шампиньоны или белые грибы и раковые шейки или крабы. На кусочек рыбы кладут ломтик лимона, гарнир поливают маслом и посыпают зеленью петрушки или укропа. Припущенную рыбу поливают соусами - паровым, томатным, томатным с грибами, рассолом, русским, «белое вино».

К этой категории блюд из рыбы относится рыба в соусе «белое вино». С этим соусом приготовляют судака, налима, корюшку, камбалу, угря, сига, лосося, белорыбицу, форель. Порционные куски рыбы припускают с добавлением петрушки, репчатого лука и белого вина. Форель, белорыбицу припускают без петрушки и репчатого лука. Когда рыба сварится, бульон осторожно сливают и приготовляют на нем соус «белое вино». Припущенные куски рыбы осторожно укладывают на поджаренный кусочек хлеба (крутон) или на крутон из слоеного теста. На рыбу кладут отварные грибы, нарезанные ломтиками, раковые шейки и поливают соусом, сверху располагают ломтик лимона. Рыбу,

особенно целой тушкой, можно уложить на блюдо, вокруг разместить фигурные гренки из слоеного теста и гарнировать вареным картофелем (бочоночком или целым) и зеленью укропа или петрушки. Картофель на гарнир можно не подавать.

Рыбу, припущенную по-русски, готовят из порционных кусков (осетрина, треска, налим, ставрида), которые припускают с добавлением репчатого лука, белых кореньев, отвара шампиньонов. Приготовляют гарнир для соуса. Для этого морковь и петрушку нарезают мелкими брусочками и припускают. Грибы отваривают и нарезают ломтиками. Огурцы соленые, очищенные от кожицы и семян, нарезают ломтиками и припускают. Лук режут полукольцами и ошпаривают. Каперсы отжимают от рассола, у маслин удаляют косточки. Подготовленные продукты кладут в томатный соус и доводят до кипения, прогревают 8-10 мин. На подогретое металлическое блюдо или тарелку кладут отварной картофель, рядом размещают рыбу и поливают ее соусом. Сверху кладут кусочек очищенного лимона. Гарнир посыпают зеленью. При использовании рыб осетровых пород в соус вводят отварные хрящи.

Паровая рыба

Паровым способом приготавливают судаков, осетровую, лососевую, камбалу, угольную и другую рыбу. Дно кастрюли смазывают маслом, выкладывают рыбу, подливают бульон, присоединяют петрушку, лук, соль, лимонную кислоту либо белое сухое вино. Допустимо присоединить отвар белых грибов. Кастрюлю плотно закрывают и доводят рыбу до готовности вначале при сильном нагреве, а потом уменьшив его. На бульоне приготавливают соус паровой. Кусочки белого хлеба обжаривают, помещают на них рыбу, поливают соусом, поверх помещают припущенные белые грибы, кусочки лимона без семян и цедры. Вокруг кладут вареный картофель, поливают его маслом и посыпают зеленью.

Щука, припущенная с паровым соусом

Грибы очищают, хорошо промывают и отваривают.

Рыбу разделывают, пластуют на мякоть с кожей без костей, режут на порции, помещают в посуду в один ряд, заливают горячей водой либо бульоном, солят, присоединяют разрезанные репчатый лук, петрушку (корень), отвар от белых свежих грибов либо шампиньонов, плотно закрывают крышкой и припускают на плите. Допускается присоединить белое сухое вино. Бульон, полученный от припускания рыбы, применяют для приготовления соуса парового.

Требования к качеству

Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям: соответствие вида рыбы названию блюда, соответствие вида обработки принятому в калькуляции, правильность разделки рыбы, правильность нарезки порционных кусков, степень готовности, консистенция, запах, вкус, оформление блюда.

К оценке оформления блюда следует подходить дифференцированно. Так, в ресторанах требуется, чтобы рыба была подана на блюде, картофель отварной был обточен, соус подан отдельно в соуснике (кроме припущенных и запеченных блюд), поданы дополнительные гарниры (крабы, раковые шейки, креветки, лимон). Независимо от типа предприятия питания должны быть соблюдены общие правила: борта посуды не покрывают гарниром и соусом, панированные изделия (кроме биточков) не поливают соусом, основной продукт и гарнир укладывают аккуратно; посуду подогревают, температура блюда - не ниже 65 °С. Гарнир из свежих овощей подают отдельно в салатнике, чтобы не остывал основной продукт.

Самым строгим образом должны соблюдаться установленные сроки реализации и санитарные правила приготовления и отпуска блюд. Недостаточная тепловая обработка может стать причиной пищевых отравлений. Поэтому особенно тщательно следует проверять степень готовности рыбы. У полностью готовой рыбы мякоть мягкая, легко отстает от костей, нет запаха сырости. У позвоночных костей недоведенной до готовности рыбы может быть заметна розовая окраска.

Осетровая рыба должна быть особенно тщательно обработана. Все кровоподтеки удалены. Степень готовности определяют проколом поварской иглой - она должна легко входить в толщу рыбы. У правильно сваренной рыбы мякоть нежная, легко разделяется на слои.

При оценке качества блюд следует обращать внимание на следующие дефекты:

- соус не соответствует виду рыбы;
- гарнир подобран неудачно;
- запах специй заглушает аромат рыб лососевых, осетровых пород;
- запах морских рыб (треска, пикша, ставрида и др.) не смягчен ароматическими кореньями и специями, изделия слегка недосолены или немного пересолены.

Отварная рыба должна отвечать следующим требованиям: куски рыбы целые, хорошо сохранившие форму. Осетровая рыба может быть с кожей и без нее, но обязательно зачищена от хрящей. Гарнир, уложенный рядом с рыбой, посыпан зеленью укропа или петрушки. Соус подан отдельно или рыба им полита.

Припущенная рыба должна быть разделана, как правило, на филе без реберных костей с кожей или без нее. Порционные куски должны хорошо сохранять форму. Рыба залита соусом, гарнир посыпан зеленью.

Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при температуре 60-70 °С не более 30 мин.

Температура подачи вторых блюд из рыбы 65-70 °С.

Ассортимент блюд из жареной рыбы

Рыбу всех пород жарят основным способом, в большом количестве жира (во фритюре) и на открытом огне. Мелкую рыбу жарят целиком, осетровую рыбу - звеньями и порционными кусками без кожи, нарезанными от ошпаренных звеньев без хрящей. Чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу нарезают на порционные куски из филе с кожей и костями, из филе с кожей без костей, а для жарки в жире - из филе без кожи и костей. Иногда рыбу массой до 1,5 кг жарят кусками, нарезанными из непластованной тушки (кругляши). Кожу на порционных кусках до панирования надрезают в двух - трех местах, чтобы рыба при обжаривании не деформировалась.

При жарке основным способом рыбу посыпают солью, перцем, панируют в муке, в красной или белой панировке. Жир на сковороде или противне разогревают до 150 °С. Жарят рыбу сначала с одной, а затем с другой стороны. Обжаренную рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. При жарке температура внутри кусков поднимается до 75-85 °С. Продолжительность жарки 10-20 мин.

На гарнир к жареной рыбе чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, реже - тушеные и отварные овощи. Дополнительным гарниром служат соленые огурцы, помидоры. Карася, линя, леща, окуня и плотву подают с гречневой кашей. Украшают блюдо зеленью петрушки или укропа. Сверху на рыбу кладут ломтик лимона.

Жареную рыбу можно подавать натуральной или с соусом. При подаче без соуса ее поливают маслом или на кусок рыбы кладут кусочек сливочного или зеленого масла. Можно также поливать рыбу растопленным маслом с лимонным соком. Большинство чешуйчатых и бесчешуйчатых рыб отпускают чаще всего с соусом - томатным, красным, томатным с овощами, томатным с экстрагоном или майонезом; подают его отдельно. Карася, линя, окуня, леща и плотву подают со сметанным соусом, а рыбу лососевых и осетровых пород - с томатным соусом или майонезом с корнишонами.

Ассортимент блюд из жареной рыбы.

Рыба, жаренная по-ленинградски

Готовят из порционных кусков трески, судака, сома, камбалы, которые жарят и подают на порционной сковороде; вокруг рыбы кладут жареный картофель, а сверху - лук фри, нарезанный кольцами.

Рыба, жаренная с лимоном (миньер)

Растапливают сливочное масло, добавляют лимонный сок или раствор лимонной кислоты, зелень петрушки, соль, доводят до кипения и поливают рыбу, жаренную основным способом. Гарнируют жареным картофелем.

Рыба, жаренная в жире (во фритюре)

Используют для этого блюда судака, навагу, осетровых рыб, палтуса, треску, сома. Рыбу разделывают на филе без кожи и костей, нарезают порционными

кусками, панируют в муке, в льезоне и белой панировке и жарят в жире, нагретом до 180-190 °С, время жарки - 8-12 мин. Обжаренную рыбу вынимают, дают стечь жиру и дожаривают в жарочном шкафу 5-7 мин. Гарнир - жареный картофель (из отварного) или картофель, жаренный в жире (фри), зелень петрушки (фри) и ломтик лимона. Отдельно подают соусы: томатный, майонез или майонез с корнишонами.

Технологическая схема приготовления судака фри

Судак с зеленым маслом (кольбер)

Подготовленный полуфабрикат в виде восьмерки или бантика жарят во фритюре, до готовности доводят в жарочном шкафу 5-7 мин. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри, на рыбу кладут кружочек зеленого масла, оформляют зеленью укропа, долькой лимона. Соусы томатный, томатный с белым вином или майонез подают отдельно.

Рыба, жаренная в тесте (орли)

Кусочки рыбы после маринования отряхивают от зелени петрушки, окунают в тесто (кляр) и жарят во фритюре 3-5 мин. Жареную рыбу укладывают на подогретом блюде в виде пирамиды, рядом кладут зелень петрушки (фри) и ломтик лимона. Соусы майонез с корнишонами или томатный подают отдельно.

Рыба, жаренная на открытом огне (рыба грилье)

Судака, сига и другую рыбу, которую жарят панированной, не маринуют, а смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в белой панировке. Свежую сельдь, лосося, сига, нельму, белорыбицу нарезают на порционные куски и маринуют, а затем жарят, не панируя. Рыбу кладут на решетку из металлических прутьев, нагретую над горящими углями и протертую свиным шпиком. Жарят куски рыбы сначала с одной стороны, а затем с другой, при этом на кусках рыбы получаются темные, сильно поджаренные полосы. Гарнир - жареный или отварной картофель. Непанированные изделия поливают растопленным маслом, а к панированной рыбе подают соусы майонез с корнишонами или томатный.

Требования к качеству

Степень готовности жареной рыбы определяют проколом поварской иглой - она должна легко входить в толщу рыбы. У правильно сваренной рыбы мякоть нежная, легко разделяется на слои.

При оценке качества блюд следует обращать внимание на следующие дефекты:

- состояние панировки;
- крошливость жареной рыбы (но изделия сохраняют форму), изделия слегка переварены; жареная или запеченная рыба слегка пересушена;
- неаккуратно нарезаны порционные куски, панировка слегка отстает; в панировке попадаются крупные частицы, куски деформированы, соус или гарнир попал на борт посуды;
- поверхность жареной рыбы бледная или очень темная (но не подгорелая), бледная корочка у запеченных блюд.

Жареная рыба должна хорошо сохранять форму, иметь на поверхности ровную золотистую корочку, допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. Рыба полита жиром, гарнир уложен сбоку горкой, соус подан отдельно. Вкус - специфический, свойственный данному виду рыбы. Запах - рыбы и жира, на котором ее жарили, без порочащих признаков. Мясо легко разделяется вилкой, но не дряблое. Крупными кусками без панировки жарят рыбу осетровых пород. В этом случае на порцию подают один кусок толщиной не более 2 см, хорошо сохранивший форму; поверхность не должна быть заветренной.

Жареную рыбу до отпуска хранят на плите или мармите не более 2-3 ч, после чего охлаждают до 6-8 °С и хранят при этой же температуре до 12 ч. Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч. Блюда из рыбы фри приготовляют по мере спроса.

Блюда из запеченной рыбы

Рыбу запекают сырой, припущенной или жареной. Нарезают ее на порционные куски из филе без реберных костей. Мелкую рыбу запекают

целиком. Запекают рыбу вместе с гарнирами - жареным, сырым или отварным картофелем, гречневой кашей. Сковороды смазывают маслом, подливают соус, кладут подготовленные куски рыбы, укладывают гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С до образования румяной корочки. Сырую рыбу запекают под белым соусом, отварную и припущенную - под паровым и молочным, жареную - под сметанным и томатным с луком и грибами. При отпуске блюдо поливают маслом и посыпают зеленью петрушки или укропа. [12]

Рыба, запеченная под сметанным соусом с грибами (по-московски)

Для приготовления данного блюда используют куски филе сома, судака, осетровых рыб, посыпают перцем, солью, панируют и обжаривают. На сковороду наливают немного сметанного соуса, кладут куски жареной рыбы, а вокруг нее - ломтики жареного картофеля. На рыбу кладут ломтики отваренных белых грибов, поджаренный репчатый лук, ломтики вареного яйца, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 10-15 мин при температуре 250-270 °С. При отпуске посыпают зеленью.

Для приготовления рыбы, запеченной в томатном соусе с грибами, обычно берут судака, сома, щуку, морского окуня, треску, камбалу. На сковороду наливают немного томатного соуса, кладут куски рыбы, жаренной на растительном масле, вокруг укладывают ломтики отварного картофеля, поливают соусом томатным с грибами, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Солянка из рыбы на сковороде

Солянку из рыбы на сковороде готовят из филе рыбы, нарезанного на кусочки массой 25-30 г, которое кладут на смазанную жиром сковороду, добавляют нарезанные ломтиками соленые огурцы без кожи и семян, пассерованный лук, сливочное масло, наливают бульон и припускают до готовности. Затем добавляют каперсы, вареные рыбные хрящи, пассерованное томатное пюре или томатный соус и доводят до кипения. На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее - подготовленную рыбу с огурцами и луком, сверху - второй слой тушеной капусты, поверхность выравнивают в виде невысокой горки, посыпают тертым сыром и запекают 15 мин при температуре 250-275 °С. При отпуске солянку украшают сверху лимоном, маслинами, маринованными сливами, вишней, брусникой, зеленью, корнишонами.

Рыба, запеченная с овощами

Филе рыбы без кожи и костей разрезают на кусочки длиной 7-8 см, толщиной 1-1,5 см, солят и перчат.

Овощи и коренья шинкуют тонкой соломкой. Сотейник смазывают жиром и на дно кладут овощи с томатным пюре, слегка обжаривают, после этого на них укладывают приготовленные рыбные куски, солят, добавляют бульон и

помещают в духовку. За 5-10 мин до приготовления запеченной рыбы кладут сливочное масло.

Подается запеченная рыба вместе с овощами, с которыми она запекалась, отдельно прикладывают гарнир - отварной картофель или рассыпчатую рисовую кашу.

Океаническая рыба, запеченная в сметане

Мелкую рыбу используют целиком с головой, крупную - разрезают кусками-кругляшами, солят, добавляют перец, панируют и жарят основным способом.

На порционную сковороду выливают часть сметаны, помещают на нее мелко нарубленный лук и обжаренную рыбу, все это поливают оставшейся сметаной и запекают в духовке.

Запеченная рыба подается на порционной сковородке, предварительно политая сливочным маслом.

Ассортимент блюд из тушеной рыбы

Тушат рыбу сырой или предварительно обжаренной. Порционные куски для тушения нарезают из филе без реберных костей, посыпают солью, перцем, заливают соусом и тушат до готовности. Подают с отварным картофелем или тушат его вместе с рыбой. Треску, тушеную в молоке с луком, готовят из филе трески с кожей, нарезают на куски (по два на порцию), посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают на растительном масле. Рыбу складывают в сотейник, добавляют сырой шинкованнный лук, слегка обжаривают все вместе, а затем заливают горячим молоком и тушат до готовности лука. Отпускают с отварным картофелем, посыпав зеленью.

Рыба, тушенная с картофелем по-домашнему

Для того чтобы приготовить это блюдо, применяют рыбную мякоть с кожей либо без нее, полученную при разделке рыбы. Рыба, тушенная с картофелем, может готовиться как в глубоких порционных сковородах, так и в горшочках.

Приготовленные овощи режут мелкими брусочками. Репчатый лук и сельдерей обжаривают, перекладывают в порционную сковороду либо горшочек, присоединяют дольки картофеля, морковь, соль с перцем, молоко и тушат 15-20 мин, потом на овощи укладывают ломтики мякоти весом по 20-25 г и тушат до полного приготовления в жарочном шкафу.

Рыба, тушенная с картофелем, подается к столу в горшочках, посыпанная мелко нашинкованной зеленью.

Рыба, тушенная с картофелем

Подготовленную рыбную мякоть разрезать дольками и вместе со специями и кореньями припустить 6-8 мин. На бульоне приготовить томатный соус. На сковороде растопить свиное сало, вынуть шкварки. На этом сале обжарить разрезанные кусочки картофеля, репчатый лук и коренья петрушки. В горшочек выложить обжаренные овощи, а на них припущенную рыбу (три ломтика на порцию), залить томатным соусом, присоединить растертый

чеснок и нарезанный кольцами, а потом слегка обжаренный на сале болгарский сладкий перец.

Тушить в закрытом горшочке в духовке 10-15 мин. Перед подачей на стол тушеная рыба с картофелем посыпается зеленью петрушки либо укропа.

Рыбное жаркое

Порции рыбной мякоти с кожей посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают основным способом, пока не образуется румяная корочка с обеих сторон.

Сырой картофель, нарезанный кусочками, тушат в горшочке в сметане с пассерованным луком. За 10 мин до полного приготовления картофеля вводят растертый с солью чеснок, жареную рыбу, белые грибы, обжаренные на топленом масле, потом присоединяют рыбный бульон, накрывают горшочек крышкой и продолжают тушить до полного приготовления, периодически встряхивая содержимое горшочков.

Рыбное жаркое подают к столу, полив растопленным сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. Горшочек ставится на закусочную тарелку с бумажной салфеткой.

Требования к качеству

Блюда из запеченной рыбы приготовляют по мере спроса.

Поверхность запеченной рыбы должна быть покрыта тонкой глянцевой румяной корочкой. Соус под корочкой не должен быть высохшим. Не допускается наличие костей, кроме блюд из мелкой рыбы, запеченной целиком. Куски рыбы не должны пригорать и присыхать к сковороде.

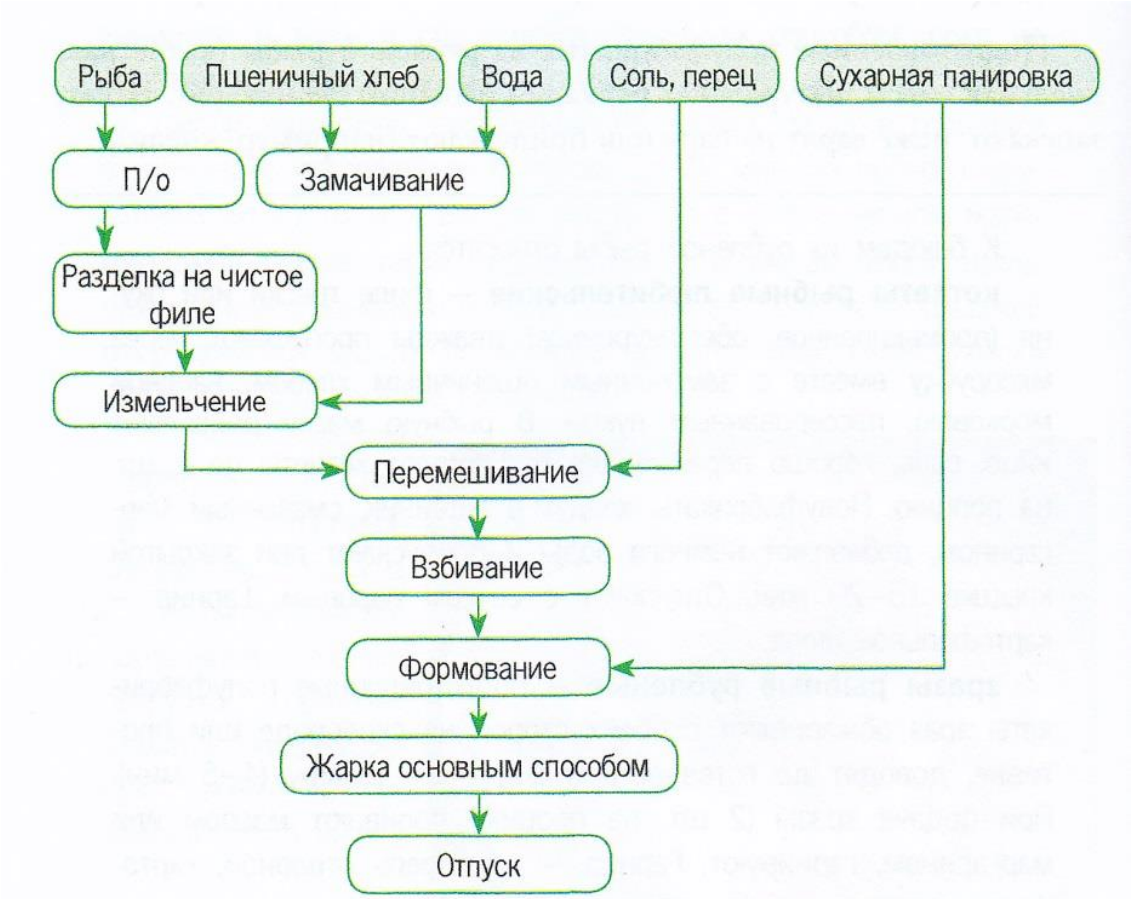
Хранят запеченную и тушеную рыбу при температуре 70 °С с момента окончания технологического процесса.

Ассортимент блюд из нерыбного водного сырья и котлетной массы рыбы

Подготовленные полуфабрикаты из рубленой рыбы (котлетная, кнельная массы, натуральная рубка без наполнителей) жарят, тушат, запекают, реже варят на пару или припускают (например, кнели).

К блюдам из рубленой рыбы относятся:

котлеты рыбные любительские - филе трески или окуня (промышленное, обесшкуренное) дважды пропускают через мясорубку вместе с замоченным пшеничным хлебом, вареной морковью, пассерованным луком. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, хорошо перемешивают, формуют котлеты по 2 шт. на порцию. Полуфабрикаты кладут в сотейник, смазанный маргарином, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15-20 мин. Отпускают с соусом паровым. Гарнир - картофельное пюре;



Технологическая
схема приготовления рыбных котлет

зразы рыбные рубленые - подготовленные полуфабрикаты зраз обжаривают с обеих сторон на сковороде или противне, доводят до готовности в жарочном шкафу (4-5 мин). При подаче зразы (2 шт. на порцию) поливают маслом или маргарином, гарнируют. Гарнир - картофель отварной, картофель жареный, овощи отварные или припущенные с жиром. Соусы красный основной или томатный подают отдельно либо подливают к зразам;

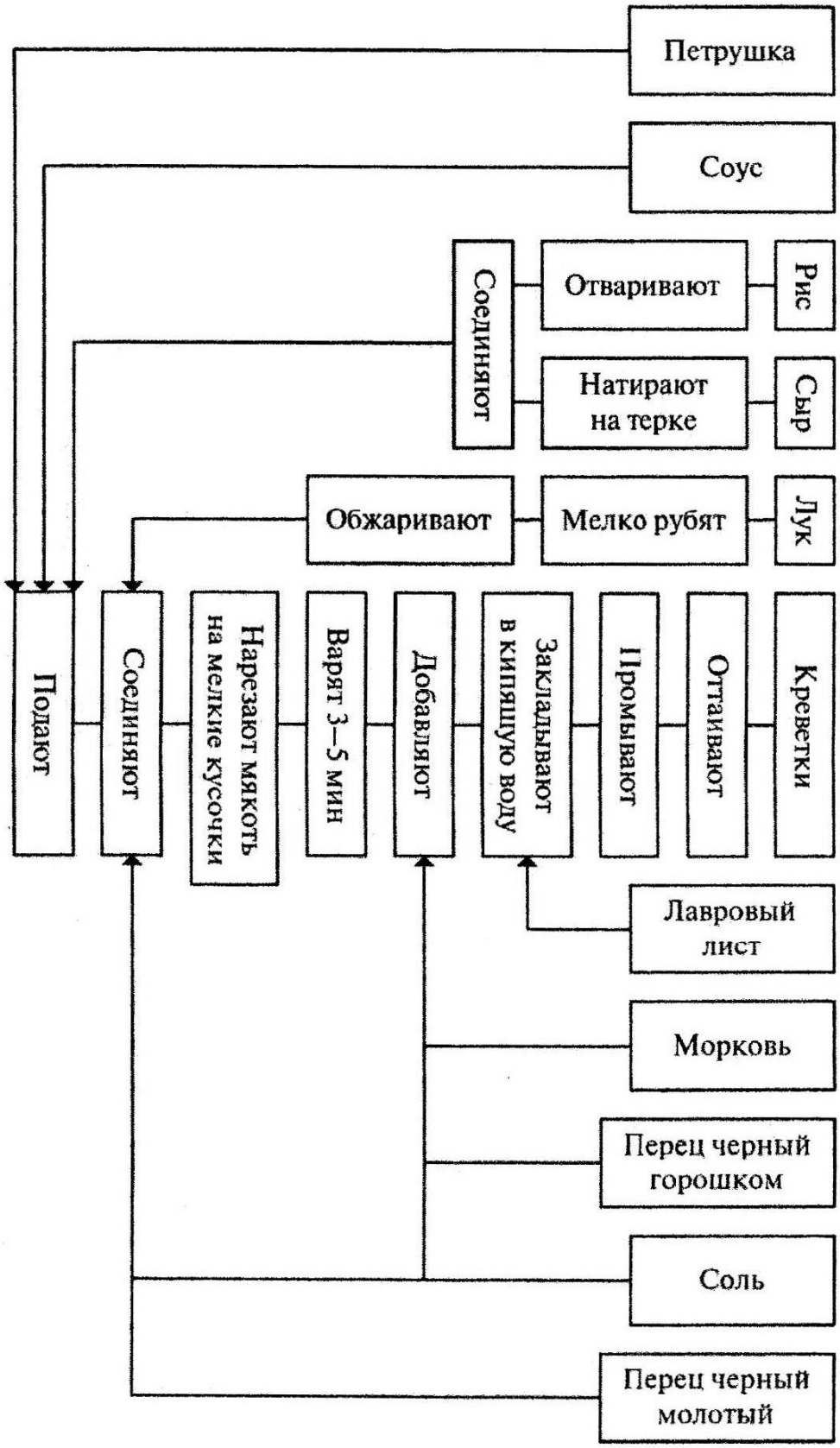
тельное - сформованные полуфабрикаты обжаривают во фритюре в течение 3-4 мин до образования румяной корочки, затем после стекания жира укладывают на сковороду и ставят в жарочный шкаф, нагретый до 250 °С, на 4-5 мин до появления на поверхности изделий мелких воздушных пузырьков. Отпускают по 2 шт. на порцию с жареным картофелем, зеленым горошком, заправленным маслом или молочным соусом, или со сложным гарниром. Отдельно в соуснике подают соус томатный;

фрикадельки с томатным соусом - их приготовляют из массы, в которую добавляют репчатый лук, яйца, маргарин, формуют в виде маленьких шариков массой 12-15 г по 8-10 шт. на порцию, припускают 10-15 мин. При отпуске фрикадельки гарнируют и поливают соусом. Гарнир - рис отварной или припущенный, картофель отварной, овощи отварные;

кнели в соусе - приготовленной кнельной массой наполняют формочки, смазанные маслом, на 2/3 высоты и варят на водяной бане. Готовность определяют по отставанию массы от стенок. Готовые кнели вынимают из формочек, украшают крабами, креветками, отварными грибами и поливают соусом паровым, «белое вино» или томатным.

Блюда из нерыбного водного сырья

В эту группу входят блюда из морепродуктов и раков.



Технологическая схема приготовления креветок с рисом

Для приготовления блюд из мидий обработанных мидий припускают в течение 15-20 мин в небольшом количестве воды с добавлением кореньев, репчатого лука, душистого перца, лаврового листа. Отвар используют для

приготовления супов (борщей, щей, рассольников и др.), в которые кладут нарезанных мидий. Из припущенных или отварных мидий готовят различные блюда. Готовят из мидий следующие блюда: мидии с отварным картофелем и жареным луком; голубцы с мидиями; мидии, запеченные под томатным соусом; мидии с тушеной капустой; гуляш из мидий.

При приготовлении блюд из устриц в зависимости от кулинарного назначения тело моллюска оставляют на раковине или отделяют и перекладывают в посуду. Ассортимент блюд из устриц включает в себя: устриц в соусе «белое вино», устриц запеченных, устриц, запеченных с грибами под молочным соусом.

Для приготовления блюд из морского гребешка мясо морского гребешка после оттаивания и промывания отваривают в кипящей подсоленной воде (15-20 г соли на 1 л воды) с добавлением перца, кореньев в течение 10-15 мин. Из морского гребешка готовят следующие блюда: морской гребешок в соусе, морской гребешок фри, морской гребешок, жаренный в тесте.

Для приготовления блюд из крабов, поступающих на предприятия общественного питания, крабов в виде консервов или вареномороженых в брикетах по 250-500 г размораживают и зачищают. Используют их в основном для приготовления холодных закусок, реже - для вторых блюд. К блюдам из крабов можно отнести крабов, приготовленных с рисом и соусом.

Для приготовления блюд из креветок последних необходимо подготовить согласно схеме: блоки (массой 2-3 кг) не полностью оттаявших креветок опускают в кипящую подсоленную воду с добавлением перца черного, лаврового листа, перемешивают и варят: сыромороженые - 5 мин, варено-мороженые - 3 мин с момента вторичного закипания воды. Готовые креветки всплывают на поверхность. Отварных неразделанных креветок порционируют. У креветок, используемых для приготовления блюд, удаляют панцирь. При использовании консервированных креветок банки вскрывают, содержимое их выкладывают в посуду и доводят до кипения.

Ассортимент блюд из креветок включает в себя: креветок с рисом; креветок с соусом; креветок, запеченных под соусом.

Для приготовления блюд из криля, в частности, белковой пасты «Океан», оттаявшую пасту для закусок припускают в собственном соку при слабом кипении в течение 10 мин с момента закипания. Припущенную пасту охлаждают на противнях слоем не более 5 см, накрыв влажной тканью, до температуры 10-12 °С. Из этой пасты приготовляют котлеты, биточки, зразы по традиционной технологии.

Технология приготовления блюд из целых (некрупных) лангустов и омаров не предусматривает какой-либо предварительной подготовки. Варят их целиком. Сыромороженые шейки с панцирем после размораживания отваривают в кипящей соленой воде с добавлением перца черного горошком, лаврового листа (на 1 кг шеек берут 2 л воды, 100 г соли) и варят 10-15 мин. Готовые лангусты всплывают на поверхность. Обрабатывать шейки лучше

горячими. Для отделения мякоти от панциря и икры делают разрез ножницами по всей длине посередине панциря со стороны спинки или срезают боковую кромку панциря шейки. Икру не используют. Мякоть нарезают, прогревают в бульоне и используют для приготовления закусок и вторых блюд.

К данной группе блюд относятся: лангусты с рисом и соусом, лангусты, жаренные во фритюре, шейки лангустов вареные.

Горячие закуски приготовляют в томатном, молочном и сметанном соусах. Подают их в кокотницах, раковинах, корзиночках и валованах.

Лангустов перед использованием отваривают в соотношении воды и продукта 2:1. Готовые лангусты всплывают на поверхность. Обрабатывать шейки лангустов лучше горячими. Для отделения мякоти от панциря и икры (если она имеется) делают разрез ножницами по всей длине посередине панциря со стороны спинки или срезают боковую кромку панциря с шейки лангуста. Икру не используют. Потери массы при варке составляют 17%, при разделке - 52%.

Крабы в молочном соусе готовят запеченными. Для этого мясо крабов нарезают вместе с отварными шампиньонами, заправляют паровым соусом, укладывают в раковину, поливают молочным соусом, заправляют раковым маслом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче украшают зеленью и клешнями.

При приготовлении блюд из кальмаров придерживаются следующей технологии: подготовленные тушки или филе кальмаров опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20-40 г соли) и варят в течение 5 мин с момента вторичного закипания воды. Более длительная варка не рекомендуется, так как мясо кальмара становится жестким из-за интенсивного уплотнения белков. Ассортимент блюд из кальмаров включает в себя: кальмаров в томатном или сметанном соусе (по-строгановски), кальмаров, запеченных под луковым соусом, солянку из кальмаров, рыбную рубку с кальмарами.

Из обработанных трепангов (предварительно ошпаривают) готовят трепангов по-дальневосточному, солянку на сковороде (готовят как обычную рыбную солянку, но часть рыбы заменяют трепангами), запеканку картофельную с трепангами.

Для приготовления блюд из морской капусты ее отваривают, охлаждают и нарезают соломкой, кубиками или мелко рубят. Используют для приготовления салатов, супов, вторых блюд. К блюдам из морской капусты относятся: морская капуста тушеная, морская капуста, тушенная с белыми грибами, рагу овощное с морской капустой, свинина, тушенная с морской капустой, котлеты рыбные с морской капустой, омлет с морской капустой.

Маринованная морская капуста. Подготовленную морскую капусту варят, охлаждают, шинкуют, запивают охлажденным маринадом и выдерживают 6-8 ч. Подают как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам. Для маринада в горячую воду добавляют сахар, гвоздику, лавровый лист, соль и кипятят 3-5 мин, затем охлаждают и добавляют уксус.

Для приготовления блюд из речных раков их подготавливают, после чего варят в воде, пиве, хлебном квасе с добавлением соли, пряностей, укропа, эстрагона. Воды для варки берут с таким расчетом, чтобы раки были погружены в нее полностью. Раков средней величины варят 12-15 мин. При более длительной варке мясо отделяется от панциря не полностью и становится крошливым. При отпуске готовых раков заливают отваром, можно подать их и без отвара, украсив зеленью, лимоном. Варено-мороженых раков оттаивают на воздухе и отпускают с зеленью, лимоном.

Требования к качеству блюд из рыбы и нерыбного водного сырья

Изделия из рыбной котлетной массы должны быть однородными, без кусочков хлеба и мякоти рыбы. Готовые изделия сохраняют форму без трещин. Поверхность жареных изделий покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе - от белого до серого. Изделия сочные, рыхлые. Недопустимыми дефектами являются: закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба, подгорелая корочка и др.

К недопустимым дефектам рыбных блюд относят: несоответствие массы изделий, способ разделки не соответствует рецептуре, вкус и запах пережаренного жира, форма изделий не соблюдена, изделия подгорели, пересолены, наблюдается отставание панировки, ощущаются посторонние вкус и запах.

Допускается, но считается дефектом: соус не соответствует виду рыбного изделия, гарнир подобран неудачно, чрезмерный (или недостаточный) запах специй, крошливость, переваренность, пересушенность, деформированность рубленых изделий, бледная или очень темная поверхность.

Тест:

1. **Порция жареного мяса (с выходом 100 г) покрывает суточную потребность организма в белках:**

а) на 10-15%;

б) на 20-30%;

в) на 40-45%;

г) на 30-40%.

2. **Полная денатурация миоглобина наступает при температуре:**

а) 80 °С;

б) 60 °С;

в) 90 °С;

г) 75 °С.

3. **Говядина имеет розовую окраску при температуре:**

а) 50-60 °С;

б) свыше 90 °С;

в) 40-50 °С;

г) 60-70 °С.

4. **На снижение потерь массы изделий не оказывает влияния:**

а) введение в рецептуру хлеба;

б) использование панировки;

в) введение в рецептуру лимонной кислоты;

г) использование натуральных рубленых полуфабрикатов вместо порционных.

5. **Для варки 1 кг мяса берут воды:**

а) 3,0-3,5 л;

б) 5,0-7,5 л;

в) 1,0-1,5 л;

г) 2,0-2,5 л.

6. **Мясо варят:**

а) без кипения при 85-90 °С;

б) при бурном кипении при 95-100 °С;

в) при слабом кипении при 80-85 °С;

г) при среднем кипении при 85-90 °С.

7. **В качестве гарнира к баранине используется следующий набор продуктов:**

а) отварной картофель с маслом, жареный картофель или сложный гарнир (картофель, морковь, репа, зеленый горошек, брюква в масле или молочном соусе, обжаренные помидоры, цветная капуста);

б) картофель жареный и отварной, отварная фасоль в томатном соусе, рис припущенный, молочный соус с луком;

в) картофель в молоке, картофель жареный, зеленый горошек, стручки фасоли и гороха, овощи в молочном соусе, макароны с маслом и рис припущенный, сложные гарниры;

г) картофель в молоке, картофель жареный, картофельное пюре, рассыпчатая гречневая каша и отварные фасоль, горох, сложные гарниры.

8. **К натуральным жареным мясным изделиям относится:**

а) гуляш;

б) азу;

в) зразы;

г) лангет.

9. **Бифштекс, на который при подаче выкладывают яичницу-глазунью, называется:**

а) бифштекс по-деревенски;

б) бифштекс по-венски;

в) бифштекс по-гамбургски;

г) бифштекс по-франкфуртски.

10. **Особенностью приготовления филе в соусе является:**

а) подача на кусочках пшеничного хлеба (крутонах);

б) подача с репчатым луком, нарезанным кольцами и жаренным в жире;

в) подача с половинками жареных помидоров;

г) при подаче поливают соусом «мадера».

11. **На порцию лангета идет ... кусков мяса (указать количество):**

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

12. **К блюдам из рубленого мяса относится:**

а) шницель;

б) бифштекс;

в) антрекот;

г) ромштекс.

13. **Блюда из медвежатины готовят:**

а) отварными;

б) жареными;

в) тушеными;

г) запеченными.

14. **Продолжительность вымачивания тушек зайца в холодной воде составляет:**

а) 3-5 ч;
б) 1-2 ч;
в) 24 ч;
г) 10-12 ч.

15. **Потери вытопившегося жира при варке птицы и пернатой дичи составляют:**

а) 20-25%;
б) 10-15%;
в) 55-60%;
г) 30-35%.

16. **Продолжительность варки цыплят составляет:**

а) 10-15 мин;
б) 20-30 мин;
в) 50-60 мин;
г) 45-50 мин.

17. **Котлеты натуральные из филе птицы (дичи) отпускают с соусом:**

а) луковым с горчицей;
б) белым с рассолом;
в) сметанным с хреном;
г) паровым с грибами.

18. **Особенности приготовления блюда «Цыпленок табака» является:**

а) отваривание в концентрированном бульоне;
б) жарка на сковороде под прессом;
в) жарка во фритюре;
г) запекание в духовом шкафу с помидорами.

19. **К блюдам из рубленой птицы относятся:**

а) котлеты пожарские;
б) котлеты по-московски;
в) котлеты славянские;
г) котлеты по-киевски.

20. **В результате тепловой обработки рыбы не происходит:**

а) изменения пищевой ценности продукта;
б) изменение массы;
в) затвердевание продукта;
г) формирование вкуса и аромата.

21.**Рыбу варят:**

а) при бурном кипении при 95-100 °С;
б) при среднем кипении при 80-90 °С;
в) при слабом кипении при 80-85 °С;
г) без кипения при 80--90 °С.

22.**Время варки звеньев севрюги составляет:**

а) 35-45 мин;
б) 45-60 мин;
в) 30-35 мин;
г) 80-90 мин.

23.**Рыба, жаренная с лимоном, называется:**

а) миньер;
б) орли;
в) грилье;
г) кольбер.

24.**Для отваривания морского гребешка на 1 л воды берут соли:**

а) 1-2 г;
б) 15-20 г;
в) 10-15 г;
г) 5-10 г.

25.**Продолжительность варки раков (среднего размера) составляет:**

а) 1-3 мин;
б) 5-7мин;
в) 30-35 мин;
г) 12-15 мин.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения междисциплинарного курса

№ п/п	Автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения междисциплинарного курса	Выходные данные по стандарту	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ
I. Основная учебная литература				
1.	Анфимова Н.А. Татарская Л.Л.	Кулинария	Учебное пособие. Москва: издательство Академия 2016г	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
2.	Радченко А.А.	Организация производства на предприятиях общественного питания	Ростов -на-Дону: издательство Феникс. 2016г	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
3.	Артемова Е.Н.	Основы технологии продукции общественного питания	Издательств Кнорус, 2016г.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru

	Рагель С. И.	Технология приготовления пищи	Минск: РИПО, 2018	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
	Учебник Богачева А.А., Пичугина О.В., Кучеренко А.А., Алхасова Д.Р.	Приготовление блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий, яиц, творога, теста (ПМ.02):	Ростов-на-Дону: Феникс, 2018	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
	Васюкова А.Т.	Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции	КНОРУС, 2017	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
II. Дополнительная литература				
а) Дополнительная учебная литература				
1.	Усов В.В.	Технология производства продукции общественного питания. Рыба и рыбные товары	Издательский центр «Академия», 2014г.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
2.	Ковалев Ю	Нормативные документы для	Москва: издательство	Электронно-библиотечная система

		предприятий общественного питания	Дело и сервис,2013	«Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
3.	Никуленко	Проектирование предприятий общественного питания	М.: КноРус, 2013г.	2экз.
4.	Усов В.В.	Русская кухня	Москва: издательство Академия, 2015	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
5.	Усов В.В.	Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания	Москва: издательство Академия, 2013	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru
6.	И.Злобнов, В.А.Цыганенко	Сборник рецептур и кулинарных изделий	ООО Издательство АрийМ.: ИКТЦ " Лада", 2014 г.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclab.ru

б) Официальные издания	
	Федеральный закон от 13 марта 2006 г. №38-ФЗ «О рекламе» URL: http://www.rg.ru/2006/03/15/reklama-dok.html
	Федеральный закон РФ от 27 декабря 1991 г.№2124-1 «О средствах массовой информации» URL: http://www.rg.ru/1991/12/27/smi-zakon.html
	Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» №234-ФЗ (в редакции от 9 января 1996 г.) URL: http://www.rg.ru/2007/10/27/kodeks-dok.html
	Федеральный закон РФ от 23 сентября 1992 г. №3520 -1 «О товарных знаках, знаках обслуживания и наименованиях мест происхождения товаров» URL: http://www.rg.ru/1992/10/17/tovarniy-znak-dok.html

в) Материалы периодических изданий	
1.	Научно-практический журнал «Гастроном»
2.	Научно-практический журнал «Мир ресторатора»
3.	Научно-практический журнал «Все для общепита в России»
4.	Научно-практический журнал «Реклама. Теория и практика»
5.	Научно-практический журнал «Кулинария»
6.	Научно-практический журнал «Я технолог»
г) Справочно-библиографическая литература	
1.	Карпова С.В., Перцовский Н.И.; отв. ред. И.А. Фирсова Глоссарий по маркетингу: учебное пособие. М.: Палеотип, 2014г., 336с. www.knigafund.ru
2.	Космин В.В., Грицык В.И.Словарь аббревиатур. Транспорт, строительство, экономика, менеджмент, маркетинг, системотехника, информатика, геоинформатик, изд-во УМЦ ЖДТ, 2015 г. www.knigafund.ru
Материалы аналитических Интернет-сайтов	
	http://mir-restoratora.ru/ - Мир ресторатора http://www.pitportal.ru/director/10893.html-все - Все для общепита в России http://ytechnolog.ru/books.html - Я Технолог www.businesspress.ru- Деловая пресса. Электронные газеты www.consultant.ru - Консультант Плюс http://vitameal.ru/cook.php - Сайт Кулинария http://foodteor.ru/tekhnologiya-produktsii-obshchestvennogo-pitaniya.html - Технология ПОП - лекции http://otherreferats.allbest.ru/ - сайт рефератов и курсовых работ http://lojechka.ru/ - здоровое питание детей http://nashaucheba.ru/v50632 - материалы по специальности http://tourlib.net/restoran.htm - Сайт с книгами по организации производства и ресторанному бизнесу http://www.gastronom.ru - Сайт журнала «Гастроном» http://www.dbfood.ru/ - Стандарты из классификатора государственных стандартов из разделов для пищевой промышленности www fcior edu.ru-Образовательная мультимедийная программа www.businesspress.ru- Деловая пресса. Электронные газеты www.allcafe.info.ru- «Консультант Плюс» – Развитие бизнеса.
	Нормативные акты
	1.ГОСТ ИСО 9000-2001. Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь. - ИПК. Издательство стандартов, 2001. 2.ГОСТ Р 30602-97 Термины и определения 3.ГОСТ Р 50762-2007 Классификация предприятий общественного питания 4.ГОСТ Р 50763-2007 Продукция общественного питания, реализуемая населению общие технические условия 5.ГОСТ Р 50764-2009 Услуги общественного питания. Общие требования 6.ГОСТ Р 50935-2007. Услуги общественного питания. Требования к персоналу. 7.ГОСТ Р 30494-96. Здания жилые и общественные. Параметры микроклимата в помещениях.

	8.ГОСТ Р 53104-2008. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. 9.ГОСТ Р 53105-2008. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию. 10.ГОСТ Р 53106-2008. Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания. 11. Постановление Правительства РФ от 15.08.97 г. №1036 "Правила оказания услуг общественного питания". 12.СанПиН 2.3.2.1324-03. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения продуктов. 13.СанПиН 2.3.6.1066-01. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Раздел 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения междисциплинарного курса

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (http://e-dgunh.ru). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Рекомендуется ознакомление с ресурсами правовых систем (онлайн-версии), а также сайты официальных регуляторов:

1. http://www.gost.ru/ - Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии [Электронный ресурс].
2. http://www.interstandart.ru/ - Официальный сайт информационной службы «Интерстандарт» федерального агентства по техническому регулированию и метрологии [Электронный ресурс].
3. http ://www.rospotrebnadzor.ru/ - Официальный сайт Федеральной службы по защите прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс].
4. http://www.tsouz.ru - Официальный сайт Таможенного союза [Электронный ресурс].
5. http://www.stq.ru/ - Официальный сайт РИА «Стандарты и качество». Журнал «Стандарты и качество» [Электронный ресурс].
6. http://www.spros.ru/ - Официальный сайт журнала Международной конфедерации потребителей «Спрос» [Электронный ресурс].
7. http://www.ozpp.ru/ - Официальный сайт Общества защиты прав

потребителей [Электронный ресурс].
8. http.//www.mozp.org/ - Официальный сайт Московского общества защиты прав потребителей. [Электронный ресурс].
9. http://www.asq.org/. - Официальный сайт Американского общества качества [Электронный ресурс].
10. http://www.1 gost.ru/ - На сайте представлено большое число национальных стандартов и других документов по стандартизации в РФ
11. http ://www.znaytovar.ru/ - На сайте представлена подборка статей, посвященных характеристике потребительских свойств товаров, вопросам экспертизы, идентификации и обнаружения фальсификации товаров.
12. http://www.falshivkam.net/ - На сайте представлено большое количество статей и иллюстраций к ним, посвященных способам фальсификации товаров, методам борьбы с ними. Описаны меры по защите товарных знаков, представлен обширный музей фальсифицированных товаров.
13. http://www.legprommarket.ru/ - На сайте пользователь без регистрации и ограничений может просматривать каталог предприятий- участников и каталог представленной ими продукции (товаров), может получить информацию о товаре и координаты производителя продукции (товара).