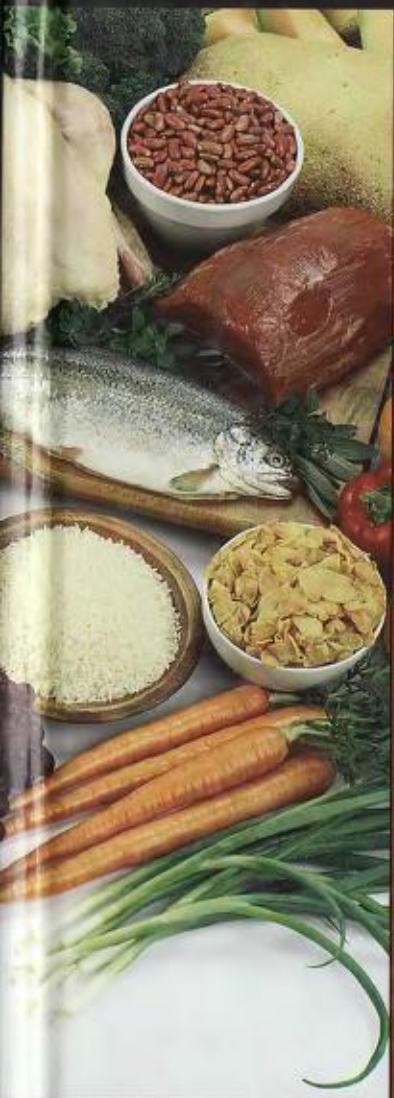


Федеральный комплект учебников



Учебное пособие



Начальное
профессиональное
образование

Общественное питание

Н. А. Анфимова

Кулинария


ACADEM'A

Н. А. АНФИМОВА

КУЛИНАРИЯ

Допущено

*Министерством образования и науки Российской Федерации
в качестве учебного пособия для образовательных учреждений, реализующих
программы начального профессионального образования*

2-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2008

УДК 613.295(075.32)
ББК 36.99я722
А736

Рецензенты:

заведующий лабораторией методического обеспечения профессий легкой промышленности и сферы услуг, кандидат педагогических наук *М. В. Андреева*;
президент Московской ассоциации кулинаров, профессор Российской международной академии туризма *Т. Н. Шарова*;
преподаватель специальной технологии Московского колледжа сферы услуг № 3 *Т. В. Шарко*

Анфимова Н. А.
А736 Кулинария : учеб. пособие для нач. проф. образования / Н. А. Анфимова. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 352 с.
ISBN 978-5-7695-4825-3

Изложены приемы и методы обработки сырья, приготовления полуфабрикатов и кулинарных изделий. Рассмотрены характеристики пищевой ценности продуктов питания. Приведены рецептуры отдельных блюд и кулинарных изделий, а также требования к качеству полуфабрикатов и готовых блюд. Материал иллюстрирован технологическими схемами, таблицами, рисунками отдельных приемов работы и готовых блюд.

Для учащихся образовательных учреждений начального профессионального образования.

УДК 613.295(075.32)
ББК 36.99я722

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Анфимова Н. А., 2007
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2007
ISBN 978-5-7695-4825-3 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2007

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кулинария — это искусство приготовления пищи.

Приготовление пищи — самая древняя отрасль человеческой деятельности. На протяжении многих веков человечество накопило огромный опыт в области обработки продукции и приготовления пищи.

Развитие общественного питания в условиях рыночной экономики сопровождается перестройкой отрасли.

Специализация производства на основе современных технологий, оснащение новейшим оборудованием, поточно-механизированными линиями комплектации обедов, тепловыми аппаратами с новыми видами обогрева, использование электронно-вычислительной техники облегчает труд повара, ускоряет приготовление пищи с наименьшими потерями питательных веществ.

Развивается сеть предприятий общественного питания с различной формой собственности, повышается культура обслуживания посетителей, учитываются особенности национальной кухни. Широкая сеть частных предприятий позволяет совмещать питание с культурным отдыхом.

Во всем мире с каждым годом возрастает интерес к питанию. Наука занимается вопросами совместимости продуктов, отдельного питания, пищевыми добавками, детским и диетическим питанием.

Русские повара свято хранили традиции народной кухни, которая послужила основой профессионального мастерства.

Истоки современной рациональной кухни уходят своими корнями в Древнюю Грецию и Рим.

На о. Парос древние греки поставили памятник врачу-лечебнику Эскулапу. Рядом с ним изобразили его верных помощников: Гигиену — покровительницу здоровья и Кулину — богиню кухонного искусства. Молва присвоила Кулине имя десятой музы. У римлян муза звалась Кулинарией.

Кулинария изучает технологические процессы приготовления вкусной и качественной пищи, содержащей все необходимые питательные вещества.

Качество готовой пищи зависит от используемого сырья.

Сырье — это пищевые продукты, предназначенные для приготовления полуфабрикатов и кулинарных изделий.

Полуфабрикат — это пищевой продукт или сочетание продуктов, прошедших частичную кулинарную обработку, но еще не пригодных к употреблению и требующих дальнейшей обработки.

Готовое блюдо — это сочетание пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку до готовности к употреблению, но требующих порционирования, оформления.

Кулинарное изделие — это совокупность пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку до готовности, но требующих незначительной доработки: разогрева, порционирования и оформления.

Технологический процесс — это ряд последовательных способов механической и тепловой обработки сырья, в результате которых получают полуфабрикат, кулинарное изделие или блюдо.

Кулинарная продукция, выпускаемая предприятиями общественного питания, должна соответствовать требованиям государственных стандартов (ГОСТ), сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий, выработываться по технологическим картам при соблюдении санитарно-эпидемиологических правил.

Особенностью рыночной экономики является наличие конкуренции. В настоящее время очевидно, что конкурентоспособность зависит от качества продукции или услуг. Она достигается правильно проведенным научно обоснованным технологическим процессом, умением использовать природные особенности сырья, обладанием тонким вкусом и художественными способностями.

На предприятии общественного питания центральное место принадлежит повару. От его квалификации, профессиональных навыков, образования и духовных качеств зависит и качество приготавливаемых блюд.

В настоящее время к повару согласно ГОСТ Р 50935—96 предъявляются следующие требования.

1. Он должен иметь начальное или среднее профессиональное образование.

2. Знать рецептуры и технологию производства полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий.

3. Должен уметь пользоваться сборниками рецептов, стандартами предприятия, технологическими картами при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

4. Знать товароведческую характеристику сырья.

5. Знать приемы и последовательность технологических операций при кулинарной обработке.

6. Должен соблюдать санитарно-эпидемиологические требования при производстве кулинарной продукции, условия, сроки хранения и реализации продукции.

7. Знать органолептические методы оценки качества кулинарной продукции, признаки недоброкачества блюд и кули-

нарных изделий, способы устранения пороков в готовой кулинарной продукции.

8. Знать основы лечебно-профилактического питания, характеристику диет.

9. Знать принципы работы и правила эксплуатации технологического оборудования.

10. Знать и соблюдать требования безопасности во время работы.

11. Знать рациональную организацию труда на рабочем месте и уметь четко планировать работу.

12. Осознавать ответственность за выполняемую работу, за сохранность вверенных ему материальных ценностей.

Развитие общественного питания в условиях рыночной экономики поставило перед процессом обучения новые задачи. Чтобы соответствовать современным требованиям, специалист, закончивший учебное заведение, должен выполнять свою работу, а также уметь работать с заказчиком, создавать технологические и экономические расчеты, заниматься самоконтролем своего труда.

Настоящее учебное пособие предназначено для обучения поваров в образовательных учреждениях начального профессионального образования для повышения качества образования и востребованности выпускников на рынке труда.

В учебном пособии указаны рецептуры на одну порцию массой брутто (в граммах) по второй колонке «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»¹. Рецептуры на супы, соусы указаны на выход готового блюда массой 1 000 г.

На схемах приготовления блюд цифрами 1, 2, 3, ... указана последовательность закладывания ингредиентов.

¹ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. — М. : Хлебобродинформ, 1996.

РАЗДЕЛ I

МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ

ГЛАВА 1

ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

1.1. Общие требования к обработке овощей

Важную роль в питании человека играют овощи. Они являются источником витаминов, богаты углеводами, минеральными веществами, особенно важно содержание щелочных элементов (калия, натрия, кальция, фосфора, железа), благодаря им в организме поддерживается кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен.

Вкусовые, ароматические, красящие вещества способствуют возбуждению аппетита и выделению пищеварительных ферментов, улучшают процесс пищеварения.

Некоторые овощи (чеснок, лук, хрен, редька) содержат особые бактерицидные вещества — фитонциды, которые уничтожают болезнетворные микробы и задерживают их развитие.

Значение овощей в питании человека значительно возросло в связи со значительным снижением мышечной и физической нагрузки. Они способствуют росту избыточного веса, играют важную роль в профилактике и лечении многих заболеваний.

На предприятиях общественного питания овощи используют для приготовления холодных блюд, закусок, супов, соусов, овощных блюд и гарниров.

Все овощи делятся на группы:

клубнеплоды — картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);

корнеплоды — морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;

капустные — капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, брокколи, кольраби;

луковые — лук репчатый, зеленый, порей, чеснок;

пряные — укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран, мята;

салатно-шпинатные — салат, щавель, шпинат, крапива;

плодовые — томатные (томаты, перец стручковый, баклажаны), тыквенные (тыква, кабачки, огурцы, патиссоны, арбуз, дыня), бобовые (горох, фасоль, бобы), зерновые (кукуруза сахарная);

десертные — артишоки, спаржа, ревень.

Овощи, поступающие на предприятия общественного питания, проверяют по количеству и сортам в соответствии с государственными стандартами. Для этого овощи взвешивают и полученные данные сверяют с данными, указанными в сопроводительных документах, что позволяет обеспечить точный учет массы поступивших овощей.

Большое внимание уделяют проверке качества, так как при обработке овощей низкого качества увеличивается количество отходов и ухудшается качество приготовленных блюд. Доброкачество овощей определяют органолептическим методом: по цвету, запаху, вкусу, консистенции.

Механическая кулинарная обработка овощей состоит из последовательных технологических операций: сортировки и калибровки, мытья, очистки и нарезания.

Сортировка и калибровка способствуют рациональному использованию овощей для приготовления определенных блюд, снижают отходы при механизированной обработке. При сортировке и калибровке удаляют посторонние примеси, загнившие и побитые экземпляры, распределяют овощи по размерам и качеству.

Мытье овощей проводят в овощемоечных машинах или вручную в целях удаления с их поверхности остатков земли и песка. Это улучшает санитарное состояние машин, способствует увеличению срока их эксплуатации.

Очистку овощей производят в овощечистительных машинах или вручную в целях удаления частей с пониженной пищевой ценностью.

Нарезание овощей способствует более равномерной их тепловой обработке, придает блюдам красивый внешний вид, улучшает вкус.

Нарезают овощи механическим способом или вручную. Для повышения производительности труда работников, снижения расходов производства, улучшения санитарного состояния предприятия целесообразно механическую кулинарную обработку овощей производить на крупных предприятиях и снабжать овощными полуфабрикатами предприятия-догоготовочные.

Механическую кулинарную обработку овощей ведут в овощном цехе. Он располагается, как правило, недалеко от овощного склада. Это позволяет улучшить санитарное состояние цеха и сократить затраты на доставку овощей.

В овощном цехе устанавливают механическое оборудование — машины для промывания, очистки и нарезания овощей, а также немеханическое оборудование — производственные столы, ванны, лари для хранения овощей, специальные столы для чистильщиков овощей и простейшие приспособления для отстаивания крахмала. Все оборудование размещают в соответствии с технологическим процессом. Имеются несколько поточных линий обработки овощей: картофеля и корнеплодов; разных овощей и зелени; соленых и квашеных овощей.

Для предупреждения несчастных случаев и заболеваний при работе в овощном цехе необходимо соблюдать требования безопасности труда. Запрещается допускать к работе лиц, не знающих правил эксплуатации оборудования. У машин должны быть вывешены правила работы и пособия по требованиям безопасности. С каждым работником необходимо регулярно проводить инструктаж по правилам эксплуатации оборудования.

1.2. Обработка клубнеплодов

Пищевая ценность картофеля высокая благодаря содержанию большого количества крахмала (18...24%). В картофеле содержатся белки, сахара, минеральные вещества, витамины группы В, С. Для приготовления блюд лучше использовать столовые сорта картофеля, имеющие круглую форму, тонкую и плотную кожицу, небольшое количество мелких глазков и хороший вкус.

Картофель занимает важное место в рационе питания, поэтому его обрабатывают в больших количествах.

Механическую кулинарную обработку картофеля можно производить механическим, химическим и термическим способами. Наиболее распространенным из них является механический.

Механический способ. При этом способе процесс обработки картофеля состоит из следующих операций: сортировки и калибровки, мытья, очистки и дочистки.

Сортируют картофель в механических сортировочных машинах или вручную. При сортировке удаляют загнивший, побитый картофель, посторонние примеси (камни, щепки, комочки земли), позеленевшие и проросшие клубни, так как в глазках такого картофеля содержится ядовитое вещество — соланин.

Калибруют картофель по размерам, для того чтобы снизить отходы при машинной очистке, так как крупные клубни очищаются быстрее и к концу очистки всего картофеля с них срезается слой мякоти, в котором содержится большое количество пищевых веществ.

Мытье картофеля способствует быстрой его очистке, улучшает санитарные условия дальнейшей обработки. При этом с поверхности клубней удаляются загрязнения, благодаря чему песок не попадает на движущиеся части картофелечистки, сохраняя шероховатую поверхность терочных дисков и увеличивая сроки их эксплуатации. Из очисток вымытого картофеля получают крахмал более высокого качества. Мнут картофель в моечных машинах, картофелечистках с диском без абразивной облицовки, моечно-очистительных машинах или вручную в ваннах с решетчатым настилом.

Очищают картофель в картофелечистках периодического или непрерывного действия. При использовании картофелечистки пе-

риодического действия сначала открывают вентиль водопровода, включают машину и через загрузочную воронку загружают картофель. Очищается картофель путем трения о шероховатую поверхность диска и стенок картофелечистки. При очистке с картофеля счищаются кожица и часть поверхностных клеток. Продолжительность очистки 2...2,5 мин, при более длительной очистке счищается слой, содержащий большое количество крахмала. Очищенный картофель выгружают, не выключая электродвигателя. Для этого открывают дверцу машины, при этом картофель поступает в подставленную тару.

Дочистка картофеля производится вручную коренчатым или желобковым ножом. При дочистке у очищенных клубней удаляют глазки, впадины, темные пятна, оставшуюся кожицу. Обработанный картофель промывают в холодной воде.

Формы нарезания. Очищенные клубни картофеля используют для тепловой обработки целыми или предварительно нарезанными. Картофель нарезают простыми или сложными формами.

Нарезание вручную является трудоемким процессом, поэтому для его облегчения широко применяют специальные инструменты (рис. 1.1) и овощерезательные машины.

К простым, наиболее распространенным формам нарезания относятся: соломка, брусочки, кубики, дольки, ломтики, кружки (рис. 1.2).

При нарезании соломки и ломтиков вручную используют прием шинковки.

К сложным (фигурным) формам относятся: бочоночки, груши, чесночки, орешки, шарики, спирали, стружка (рис. 1.3).

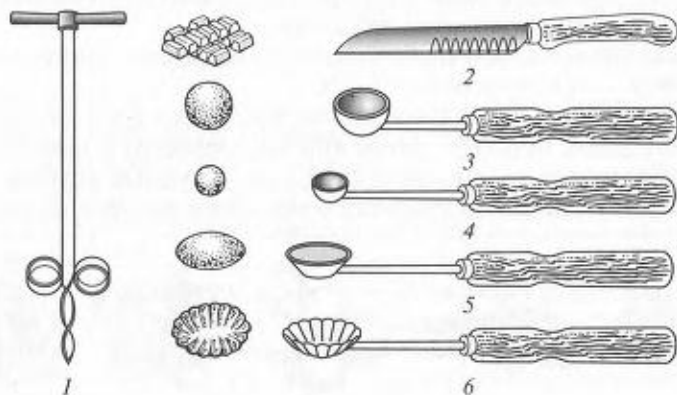


Рис. 1.1. Инструменты для фигурного нарезания овощей:

1 — приспособление для нарезания стружки; 2 — гофрированный нож; 3—6 — фигурные выемки и их изделия

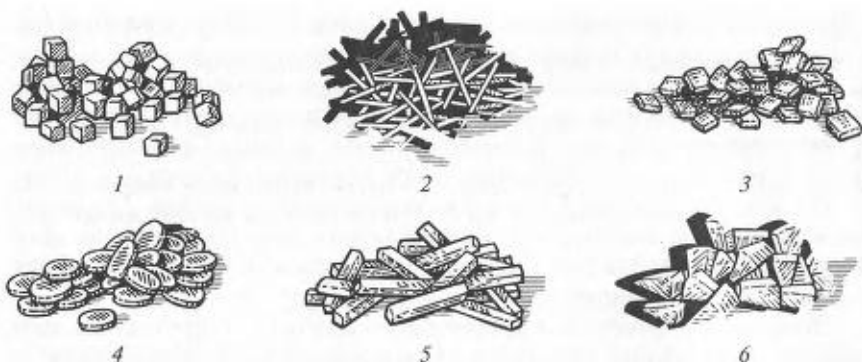


Рис. 1.2. Формы нарезания картофеля:

1 — кубики; 2 — соломка; 3 — ломтики; 4 — кружки; 5 — брусочки; 6 — дольки

При нарезании бочоночков, чесночков, груш применяют прием обтачивания.

Формы нарезания, размеры и кулинарное использование картофеля представлены в табл. 1.1.

Соломка. Сырой картофель нарезают на тонкие пластинки толщиной 0,2 см, накладывают одну на другую и шинкуют поперек на соломки.

Брусочки. Сырой картофельрезают на пластины толщиной 0,7...1 см, нарезают на брусочки.

Кубики. В зависимости от назначения картофель нарезают крупными, средними или мелкими кубиками. Вначале картофель нарезают на пластинки, нарезают их на брусочки, а затем режут поперек на кубики. Сырой картофель нарезают крупными и средними кубиками, вареный — мелкими.

Дольки. Сырой некрупный картофельрезают пополам, затем по радиусу — на дольки.

Ломтики. Вареный картофель мелкого или среднего размера нарезают вдоль пополам, затем еще раз пополам и шинкуют поперек на ломтики толщиной 0,1...0,2 см. Крупные клубни картофелярезают вдоль на брусочки и шинкуют поперек на ломтики.

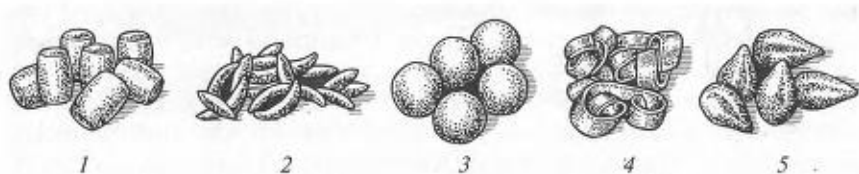


Рис. 1.3. Фигурные формы нарезания картофеля:

1 — бочоночки; 2 — чесночки; 3 — шарики; 4 — стружка; 5 — груши

Формы нарезания, размеры и кулинарное использование картофеля

Форма нарезания	Размеры, см	Кулинарное использование
Соломка	Длина 4...5, поперечное сечение 0,2 × 0,2	Для жаренья во фритюре (большом количестве жира)
Брусочки	Длина 3,5...4, поперечное сечение от 0,7 × 0,7 до 1 × 1	Для жаренья, супов
Кубики: крупные	Ребро 2...2,5	Для супов с крупами, борща флотского, сибирского, для тушения
средние	» 1,5	Для блюда «Картофель в молоке», тушения
мелкие	» 0,5	Для салатов, гарнира к холодным блюдам
Дольки	Со средний картофель, но длиной не более 5	Для рассольников, рагу, духовой говядины, жаренья во фритюре
Ломтики	Толщина 0,1...0,2, ребро 1...1,5	Для салатов, винегретов, жаренья
Кружки: сырой	Диаметр 2...3, толщина 0,15...0,2	Для жаренья во фритюре, основным способом
вареный		Для запекания рыбы, мяса, жаренья
Бочоночки	Высота 3,5...4, диаметр 3...3,5	Для варки на гарнир
Чесночки	Длина 3,5...4	Для рассольника
Шарики: крупные	Диаметр 3...4	Для жаренья во фритюре, варки
средние	» 1...1,5	Для жаренья во фритюре, варки, на гарнир
мелкие	» 0,5	Для холодных блюд (вареный)
Стружка	Ширина 2...3; толщина 0,2...0,25; длина 25...30	Для жаренья во фритюре

Кружки. Сырой или вареный картофель обравнивают, придавая ему форму цилиндра, затем нарезают поперек на тонкие кружочки толщиной 0,15...0,2 см.

Бочоночки. Картофель среднего размера обрезают с двух противоположных сторон, затем обтачивают, придают форму бочоночка, используют в отварном виде для гарнира.

Чесночки. Сырой картофель сначала обтачивают бочоночками или шариками, затем разрезают вдоль на несколько частей. У каждой части по грани делают небольшую выемку. Используют для приготовления супов.

Шарики. Из сырого картофеля с помощью специальных выемок вырезают шарики различного размера или применяют прием обтачивания. Крупные шарики используют для жарки во фритюре, средние — для жаренья во фритюре и в отварном виде на гарнир к холодным блюдам.

Стружка. У сырого картофеля делают срезы с двух противоположных сторон так, чтобы получился цилиндр высотой 2...3 см, обравнивают его по окружности, срезают ленту толщиной 2...2,5 мм и длиной 25...30 см. Затем придают этой ленте форму банта и перевязывают ниткой. Используют для жаренья во фритюре.

Спираль. Пользуясь специальным инструментом, картофель нарезают спиралью для жаренья во фритюре.

Топинамбур и батат обрабатывают и нарезают, как картофель.

1.3. Обработка корнеплодов

Корнеплоды содержат сахара, немного белка, ароматические, красящие, минеральные вещества, витамины. Питательная ценность корнеплодов неодинаковая: значительное количество сахара содержится в моркови и свекле; в белых кореньях (сельдерее, петрушке, пастернаке) — большое количество ароматических эфирных масел; в редьке, репе, редисе, хрене содержатся гликозиды, имеющие острый, терпкий вкус и аромат, которые способствуют выделению пищеварительных соков и возбуждению аппетита.

Корнеплоды обрабатывают механическим способом, термическим и ручную.

Морковь, репу, свеклу, редьку сортируют по размеру и по качеству, удаляя загнившие экземпляры, у молодой моркови и свеклы отрезают ботву, после чего промывают ручную или в моечных машинах, очищают и снова промывают.

Свеклу, репу, редьку, короткую морковь очищают в картофелечистке, а длинную морковь — ручную.

Петрушку, сельдерей, пастернак сортируют, отрезают зелень и корешки, промывают и очищают ручную. Зелень петрушки и сель-

дерея перебирают, удаляют испорченные, пожелтевшие, вялые листья и моют.

У *красного редиса* отрезают зелень и корешки, затем промывают, у белого редиса очищают кожицу.

У *хрена* очищают кожицу и промывают. Если корни хрена вялые, то перед обработкой их замачивают в холодной воде.

Формы нарезания корнеплодов. Для приготовления блюд корнеплоды нарезают. На (рис. 1.4) приведены простые и сложные формы нарезания *моркови*.

Соломка. Нарезают вручную или овощерезкой. При ручном нарезании морковь режут на тонкие пластинки и шинкуют их соломкой.

Брусочки. Сырую морковь вначале режут поперек на цилиндры длиной 3,5...4 см, разрезают их на пластинки толщиной 0,5 см и нарезают на брусочки.

Кубики. Морковь разрезают вдоль на длинные брусочки и режут их поперек на кубики. По размерам кубики подразделяют на средние, мелкие и крошку. Средними кубиками нарезают сырую морковь для припускания, тушения. Мелкие кубики из сырой моркови используют для приготовления супов, из вареной — для холодных блюд, крошку из сырой моркови — для щей суточных, супа рисового.

Дольки. Морковь режут поперек на цилиндры высотой 4 см, разрезают их вдоль пополам и каждую половину по радиусу режут на дольки.

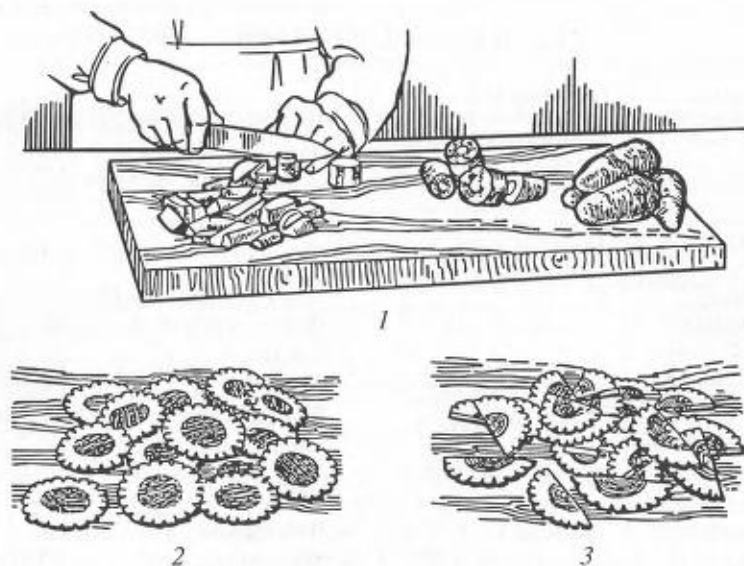


Рис. 1.4. Фигурное нарезание моркови:

1 — дольки; 2 — шестеренки; 3 — гребешки

Формы нарезания, размеры и кулинарное использование моркови

Форма нарезания	Размеры, см	Кулинарное использование
Соломка	Длина 4...5, поперечное сечение 0,1 × 0,2	Для маринада, супов с лапшой, рассольников, борщей (кроме флотского, сибирского)
Брусочки	Длина 3,5...4, поперечное сечение 0,4 × 0,5	Для супа с макаронами, бульона с овощами, для припускания
Кубики: средние мелкие: сырые вареные крошка	Ребро 1...1,5 * 0,5 × 0,5 * 0,2 × 0,2	Для припускания, тушения Для супов с крупами, бобовыми Для салатов, гарнира к холодным блюдам Для шей суточных, супа рисового
Дольки	Длина 3,5...4	Для припускания, рагу, шей из свежей капусты, говядины духовой
Ломтики: сырые вареные	Толщина 0,1...0,2, ребро 1	Для борща флотского, сибирского Для салатов, винегрета
Кружки: сырые вареные	Диаметр 2...2,5, толщина 0,1...0,15	Для супа крестьянского Для гарнира к холодным блюдам
Шестеренки, звездочки, гребешки	Толщина 0,1	Для украшения холодных блюд
Шарики	Диаметр 1...1,5	Для гарнира к холодным блюдам
Орешки	Диаметр 0,5...1	

Кружки. Морковь одинакового диаметра (до 3 см) нарезают на кружочки толщиной 0,1...0,15 см. Используют сырые кружочки для приготовления супа крестьянского, вареные — для холодных блюд.

Ломтики. Морковь нарезают вдоль на две или четыре части и нарезают поперек на ломтики толщиной 0,1...0,2 см.

При нарезании сложными формами применяют прием карбования. Для этого берут морковь, обравнивают по окружности до получения одинакового диаметра, затем вдоль корнеплода делают надрезы в виде канавок (карбуют) с помощью ножа или специальной выемкой, а также волнистого ножа для карбования.

Звездочки, шестеренки. Карбованную морковь нарезают поперек толщиной 0,1 см.

Гребешки. Карбованную морковь нарезают вдоль пополам, затем нарезают наискось толщиной 0,1 см.

Шарики, орешки. В зависимости от использования морковь нарезают шариками различного размера, пользуясь специальными выемками или вручную приемом обтачивания.

Формы нарезания, их размеры, а также кулинарное использование моркови приведены в табл. 1.2.

Формы нарезания свеклы. Свеклу нарезают сырую и вареную для приготовления супов, холодных и вторых блюд.

Нарезают свеклу простыми формами так же, как картофель. Можно нарезать сложными формами: шариками, орешками, звездочками, гребешками. Формы нарезания, размеры, кулинарное использование приведены в табл. 1.3.

Таблица 1.3

Формы нарезания, размеры и кулинарное использование свеклы

Форма нарезания	Размеры, см	Кулинарное использование
Соломка	Длина 4...5, поперечное сечение 0,2×0,2	Для борщей (кроме флотского, сибирского, свекольника)
Кубики: средние мелкие	1×1 0,5×0,5	Для тушения Для винегрета, гарнира к сельди
Ломтики	Поперечное сечение 0,2×0,2, длина 1...1,5	Для борщей сибирского, флотского, вареная для винегрета
Шарики, звездочки, гребешки	Диаметр 1...1,5	Для украшения холодных блюд

1.4. Обработка капустных и луковых овощей

Капуста. Капустные овощи богаты витаминами, содержат сахара, белки, минеральные вещества.

Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту обрабатывают одинаково. У нее снимают загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Кочан нарезают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Если при обработке обнаружены улитки или гусеницы, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50...60 г соли на 1 л воды) на 15...20 мин, при этом гусеницы или улитки всплывают на поверхность, откуда их легко удалить. После этого капусту вновь промывают. Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезательной машине.

Соломка. Половинки кочана капусты нарезают на несколько частей и шинкуют соломкой. Используют для тушения, приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), салата, капустных котлет.

Квадратики (шашки). Капусту вначале нарезают на полоски шириной 2...2,5 см, затем поперек на квадратики. Используют для приготовления шей, борщей флотского и сибирского, рагу, супа овощного, для припускания.

Дольки. Мелкие кочаны капусты нарезают вдоль пополам, затем режут по радиусу на несколько частей. Кочерыжку срезают так, чтобы листья не распадались. Используют для варки, припускания, для жарки после предварительной варки.

Рубка. Капусту вначале шинкуют соломкой, а затем рубят вручную или на куттерах. Используют для приготовления фаршей.

У *цветной капусты* отрезают стебель на 1...1,5 см ниже начала разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют зеленые листья. Загнившие и потемневшие места головки зачищают теркой или ножом и промывают. При обнаружении в цветной капусте гусениц ее кладут в холодную подсоленную воду, после чего промывают.

Брюссельская капуста поступает со стеблем и без стебля (обрезная). Если капуста поступила со стеблем, то кочешки во избежание увядания срезают со стебля непосредственно перед тепловой обработкой. Их зачищают от испорченных листьев и промывают. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20...30 мин.

Капусту кольраби сортируют, промывают, вручную очищают от кожицы и снова промывают. Кольраби можно использовать целиком для фарширования или нарезать соломкой, брусочками, ломтиками. Соломку используют для салатов, брусочки — для супов, ломтики — для салатов, шей.

Луковые овощи. Лук ценят за содержание в нем сахара, эфирных масел, фитонцидов.

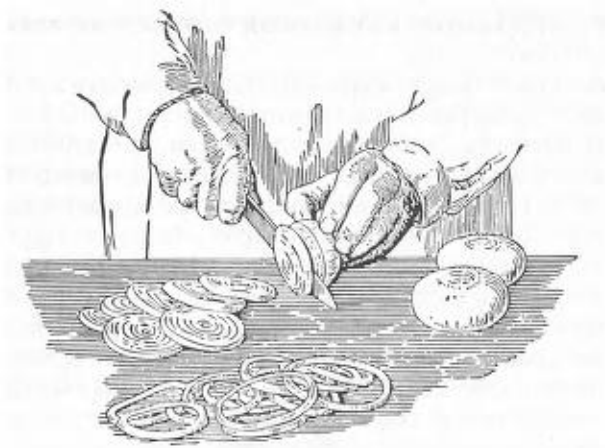


Рис. 1.5. Нарезание лука кольцами

Репчатый лук сортируют, отрезают нижнюю часть — донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. На крупных предприятиях для очистки лука устанавливают специальные шкафы с вытяжкой, которая удаляет эфирные масла.

Лук нарезают непосредственно перед тепловой обработкой, так как он быстро вянет, и улетучиваются эфирные масла. Нарезают его следующими формами.

Кольца. Репчатый лук нарезают поперек толщиной 1...2 мм и разделяют на кольца. Используют для приготовления шашлыков, жаренья во фритюре (рис. 1.5)

Полукольца (соломка). Лук разрезают вдоль по оси на две половинки или на четыре части, кладут разрезом вниз и шин-

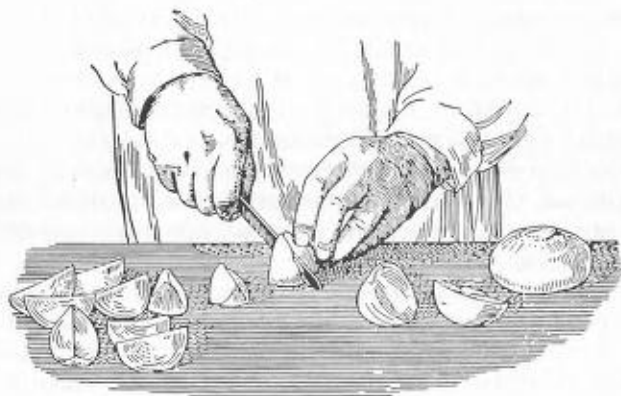


Рис. 1.6. Нарезание лука дольками

куют толщиной 1...2 мм. Используют для приготовления супов, соусов, винегрета.

Дольки. Для нарезания используют мелкие луковицы, у которых при обработке оставляют часть донца, чтобы лучше сохранить форму нарезки. Луковицу разрезают вдоль пополам, а затем по радиусу на 3...4 части. Используют для приготовления шей из свежей капусты, рагу, говядины духовой, почек «по-русски» (рис. 1.6).

Кубики мелкие (крошка). Лук разрезают вдоль пополам, нарезают пластины толщиной 1...3 мм, затем поперек режут на кубики. Используют для крупяных супов, супа харчо, шей суточных, фаршей.

У зеленого лука отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, кладут в холодную воду, хорошо промывают несколько раз в большом количестве воды и ополаскивают в проточной воде.

Колечки. Мелко нарезанный лук используют для приготовления салатов, окрошки, холодного борща, гарнира к холодным блюдам и закускам.

Мелкие шпалки. Нарезают длиной 1,5...2 см и используют для приготовления салатов.

Крупные шпалки. Нарезают длиной 5...6 см, используют для гарниров к шашлыкам, люля-кебаб, цыплетам табака.

У лука-порея отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы лучше смыть песок и землю, затем промывают так же, как зеленый лук.

У чеснока срезают верхушку и донце, снимают чешуйки, разделяют головку чеснока на дольки, очищают и промывают.

1.5. Обработка плодовых овощей

Тыквенные овощи. Отличаются высоким содержанием сахара, содержат минеральные вещества, витамины, каротин. По содержанию питательных веществ огурцы не имеют особой ценности, но они играют большое значение в обмене веществ, благоприятно влияют на процесс пищеварения.

Тыкву моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, очищают кожицу и промывают. Нарезают кубиками, ломтиками, реже — дольками, используют для варки, тушения, жаренья.

Кабачки и патиссоны рекомендуется использовать в незрелом виде, так как мякоть у них нежная, вкусная и семена нежные. Кабачки промывают, отрезают плодоножку, очищают кожицу и промывают. Крупные экземпляры разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружками и ломтиками для жарки, кубиками — для приготовления рагу, супа овощного, для припускания.

Огурцы свежие сортируют по размерам, моют. У грядковых огурцов срезают кожицу, у парниковых и ранних грядковых огурцов кожицу срезают только с обоих концов. Нарезают кружками, ломтиками для салатов, мелкими кубиками, соломкой — для салатов и холодных супов.

Томатные овощи. Обладают приятным вкусом, содержат сахара, каротины, витамины, минеральные вещества, органические кислоты.

Помидоры (томаты) сортируют по размерам и степени зрелости (зрелые, недозрелые, перезрелые), удаляют испорченные или помятые экземпляры, затем промывают и вырезают место прикрепления плодоножки. Крепкие зрелые помидоры среднего размера и мелкие используют для салатов, гарнира, фарширования. Перезрелые помидоры используют для приготовления супов, соусов, тушеных блюд. Нарезают помидоры кружками для салатов и жарки, дольками — для салатов, супов, кубиками — для супов.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают, старые баклажаны ошпаривают и очищают кожицу. Нарезают кружками, ломтиками для жаренья, кубиками — для супов. Своеобразный горький привкус баклажанам придает гликозид.

Перец стручковый (острый и сладкий) сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и промывают. Нарезают соломкой для салатов, супов, мелкими кубиками — для супов. Перец ценен содержанием большого количества витамина С.

Бобовые. Молодые стручки фасоли, бобов молочной спелости и гороха содержат полноценные белки, сахара, крахмал, витамины, каротин, играют большую роль в кроветворении.

Стручки фасоли, бобов и зеленого горошка сортируют, промывают, надламывают концы стручка и удаляют жилки, соединяющие половинки стручков, промывают. Стручки горошка используют в целом виде, а бобы и фасоль нарезают квадратиками или ромбиками и сразу используют для варки, так как она быстро темнеет.

Зерновые. Сахарная кукуруза молочно-восковой спелости содержит белки, сахара, крахмал.

Початки кукурузы очищают непосредственно перед варкой, чтобы не изменился цвет. У кукурузы отрезают стебель и основание, при этом вместе со стеблем отпадают листья. Затем снимают волокна, покрывающие початки, и промывают. Используют для варки.

1.6. Обработка салатных, пряных и десертных овощей

Эти овощи содержат большое количество витамина С, витамины группы В, каротин и минеральные вещества.

Салат, шпинат, крапиву перебирают, удаляя увядшие, испорченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду, промывают несколько раз в большом количестве воды, а затем — под струей воды, чтобы смыть песчинки. Шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится.

Щавель перебирают, удаляя пожелтевшие, испорченные листья, отрезают стебель, кладут в холодную воду и промывают, как салат.

У пряных овощей — укропа и ароматической зелени (петрушки, сельдерея, кинзы, мяты) удаляют завядшие и испорченные листья, грубые стебли, промывают несколько раз в большом количестве воды и ополаскивают под проточной водой.

Ревень сортируют, у черешков отрезают нижнюю часть, снимают кожицу и промывают. Ревень нарезают поперек на кусочки и используют для приготовления киселей, компота, начинок для пирогов.

Спаржа поступает белая и зеленая. Зеленая спаржа имеет слегка горьковатый вкус, поэтому ее используют для приготовления гарниров. Спаржа применяется в отварном виде как самостоятельное блюдо и для приготовления супов-пюре. Наиболее ценной и вкусной частью у спаржи является головка, поэтому при обработке ее нужно не повредить. Спаржу промывают, осторожно очищают кожицу, отступая от головки 2...3 см, и снова промывают. Очищенную спаржу сортируют по размерам, связывают в пучки, чтобы не поломалась при тепловой обработке.

Артишоки лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. У артишоков острым ножом обрезают верхнюю колючую часть листьев, отрезают стебель и зачищают доньшко от сухих листьев, затем ложкой или выемкой вынимают из внутренней части волокнистую часть (зародыши цветка), места срезов смачивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели, и промывают. Обработанные артишоки перевязывают шпагатом, чтобы при варке сохранилась форма, и сразу подвергают тепловой обработке. Хранят обработанные артишоки в подкисленной воде не более 1 ч.

1.7. Обработка консервированных овощей

Консервированные овощи. *Соленые огурцы* перебирают, промывают холодной водой. У мелких соленых и маринованных огурцов отрезают место прикрепления плодоножки. У крупных огурцов очищают кожицу, разрезают вдоль на четыре части и вырезают семена. Мелкие огурцы используют целиком или нарезают кружками, можно придать форму лепестка, колокольчика и использовать как гарнир ко вторым и холодным блюдам. Крупные огурцы нарезают соломкой — для рассольника, ромбика-

ми, ломтиками — для салатов, винегретов, солянок, мелкими кубиками — для холодных блюд, крошкой — для соусов.

Квашеную капусту отжимают от рассола, перебирают, отделяют крупно нарезанные кусочки моркови, кочерыжки, их измельчают, соединяют с капустой и все вместе измельчают. Очень кислую капусту промывают в холодной воде.

Быстрозамороженные овощи. Заморозка овощей в шкафах шоковой заморозки позволяет моментально снизить температуру и превратить влагу в лед; потери сырья при этом незначительные. Быстрозамороженные овощи сохраняют естественные качества: внешний вид, цвет, аромат, вкус, содержание пищевых веществ в них и при правильном хранении не изменяются. Хранят при температуре $-12...-18^{\circ}\text{C}$.

В замороженном виде поступают: фасоль стручковая, цветная капуста, брокколи, зеленый горошек, перец сладкий, кабачки, томаты, свекла, картофель, зелень и др. Перед тепловой обработкой их освобождают от упаковки и, не размораживая, используют для варки и жарки.

Сушеные овощи. В сушеном виде поступают: картофель, свекла, морковь, лук, зелень петрушки и укропа. Овощи сушат огнем способом и методом сублимации.

При огневой сушке овощи уменьшаются в объеме и изменяют свои свойства. Перед использованием такие овощи замачивают. Для этого их полностью заливают водой, чтобы не разрушился витамин С, а овощи, содержащие дубильные вещества, не потемнели. Сушеную зелень петрушки и укропа добавляют в блюда без предварительной обработки. Сушеный лук сначала сбрызгивается водой, чтобы он набух, затем используют для пассерования. Сушеную морковь, свеклу, картофель перебирают, ошпаривают, заливают холодной водой и дают набухнуть 1...3 ч. Подготовленные овощи варят в той же воде, в которой замачивали, чтобы сохранить питательные вещества.

При сублимационной сушке овощи замораживают, а затем сушат в вакууме. При этом форма и объем не изменяются, хорошо сохраняются пищевые вещества, мало изменяются цвет и аромат овощей. Такие овощи сразу закладывают в горячую воду и варят до готовности.

1.8. Подготовка овощей для фарширования

Для фарширования чаще всего используют кабачки, перец, баклажаны, помидоры и капусту.

Кабачки фаршируют порционными кусками или целиком (мелкие). Обработанные кабачки нарезают поперек на цилиндры вы-

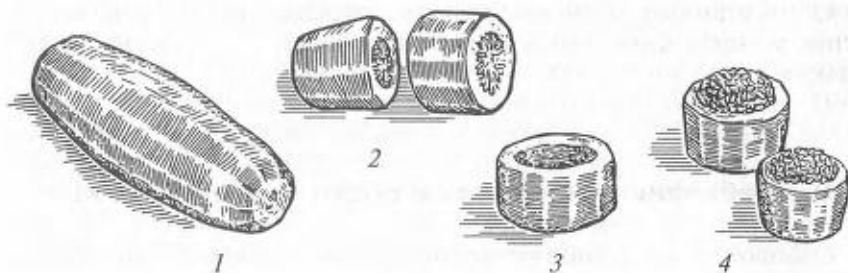


Рис. 1.7. Подготовка кабачков для фарширования:

1 — кабачок после очистки от кожицы; 2 — нарезанные кусочки цилиндрической формы; 3 — кабачок без семян и мякоти; 4 — фаршированные кабачки

сотой 4...5 см, удаляют семена, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности 3...5 мин. Подготовленные кабачки охлаждают и наполняют фаршем (рис. 1.7).

Перец промывают, делают надрез вокруг плодоножки и удаляют плодоножку вместе с семенами, снова промывают, кладут в кипящую подсоленную воду на 1...2 мин, вынимают, охлаждают и наполняют фаршем.

Помидоры для фарширования берут зрелые, плотные, плоские, среднего размера. После промывания у них срезают верхнюю часть вместе с плодоножкой, вынимают семена с частью мякоти, дают стечь соку, посыпают солью, перцем и наполняют фаршем (рис. 1.8).

Для голубцов лучше использовать рыхлые кочаны *капусты*. У капусты после зачистки из целого кочана вырезают кочерыжку, кочан промывают. Подготовленную капусту кладут в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вынимают, дают стечь воде, охлаждают, разделяют на листья, отбивают утолщенную часть листа, кладут фарш и завертывают.



Рис. 1.8. Подготовка помидоров для фарширования:

1 — срезана плодоножка с частью мякоти; 2 — удалены семена и связанная с ними мякоть; 3 — фаршированный помидор

Обработанные *баклажаны* разрезают вдоль пополам или поперек на цилиндры, вынимают мякоть вместе с семенами и наполняют фаршем. Мелкие баклажаны можно фаршировать целиком.

1.9. Требования к качеству и сроки хранения овощей

Обработанные овощи и подготовленные полуфабрикаты сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении ухудшается их качество.

При хранении на воздухе сырой очищенный картофель постепенно темнеет, так как в нем содержится аминокислота — тирозин, которая под действием кислорода воздуха и фермента полифенилоксидазы окисляется, переходит в другие химические соединения, образуя меланин, имеющий темную окраску. Чтобы картофель не потемнел, его кладут в холодную воду и хранят не более 2...3 ч, так как в воду переходят пищевые вещества (углеводы, витамин С, минеральные вещества). Ферменты, вызывающие потемнение картофеля, разрушаются при нагревании, поэтому вареный картофель не темнеет.

Предохранить очищенный картофель от потемнения можно бланшированием, но при этом он приобретает специфический вкус и поверхность картофеля размягчается. Для предохранения картофеля от потемнения применяют способ *сульфитации*. При этом очищенный картофель помещают в металлические сетки, погружают в 0,5...1%-ный раствор бисульфита натрия на 5 мин, затем вынимают и промывают в холодной воде 2...3 раза. После сульфитации картофель хранят без воды при температуре не выше 7 °С не более 48 ч, а при комнатной температуре — не более 24 ч.

Очищенные корнеплоды хранят в корзинах или ящиках при температуре от 0 до 4 °С не более 12 ч. Чтобы овощи не потемнели, их накрывают влажной тканью.

Зелень петрушки, укроп, салат укладывают слоем 5...10 см, накрывают влажной тканью и хранят при температуре 2...12 °С не более 3 ч.

Обработанные овощи по своим качествам должны отвечать техническим условиям. Клубни очищенного картофеля должны быть чистые, упругие, без темных пятен, остатков глазков и кожицы, запах — свойственный свежему картофелю, цвет — от белого до кремового, поверхность — гладкая, может быть несколько подсохшая, но не сухая и не рыхлая.

Морковь, свекла должны быть чистые, упругие, цельные, однородные по окраске, без остатков корешков и ботвы, гнили, без темных пятен и остатков кожицы, поверхность — подсохшая, но не заветренная.

Лук должен быть упругим, чистым, целым, окраска — свойственная сорту, без темных пятен и гнили.

1.10. Отходы овощей и их использование

При обработке овощей получают отходы, количество которых зависит от качества поступивших овощей, способа обработки и времени года (табл. 1.4).

Таблица 1.4

Нормы отходов при обработке овощей

Вид овощей	Норма отходов, %	Вид овощей	Норма отходов, %
Брюссельская капуста на стебле	75	Морковь с ботвой молодая	50
Кабачки без кожицы	20	Морковь с 1 сентября по 31 декабря	20
Капуста белокочанная	20	Морковь с 1 января	25
Капуста краснокочанная	22	Огурцы свежие неочищенные	5
Капуста цветная	48	Огурцы соленые очищенные	20
Капуста кольраби	35	Перец, подготовленный для фарширования	25
Капуста савойская	22	Ревень	25
Капуста квашеная	30	Редис красный с ботвой	37
Картофель молодой до 1 сентября	20	Салат-латук, ромен, кресс	28
Картофель с 1 сентября по 31 октября	25	Свекла с 1 сентября по 31 декабря	20
Картофель с 1 ноября по 31 декабря	30	Свекла с 1 января	25
Картофель с 1 января по 28... 29 февраля	35	Стручковая фасоль свежая	10

Вид овощей	Норма отходов, %	Вид овощей	Норма отходов, %
Картофель с 1 марта	40	Тыква	30
Лук репчатый	16	Шпинат	26
Лук зеленый	20	Щавель	24
Лук зеленый парниковый	40		

Отходы быстро портятся, поэтому их нужно сразу перерабатывать. Из отходов картофеля получают крахмал. На небольших предприятиях для этого используют крахмалоотстойник. Крахмал, осевший на дне, промывают несколько раз.

Сырой крахмал сушат при температуре не выше 50 °С, так как при более высокой температуре крахмальные зерна клейстеризуются.

Из очисток свеклы приготавливают свекольный настой. Очистки хорошо промывают, измельчают, заливают водой, добавляют уксус, доводят до кипения и дают настояться 15...20 мин, затем процеживают. Используют для подкрашивания борщей. Ботву ранней свеклы можно применять для приготовления свекольника.

Стебли петрушки, сельдерея, укропа промывают, связывают в пучки и используют для варки бульонов, соусов. Очищенные кочерыжки белокочанной капусты можно использовать для приготовления салата, борщей, шей. Очистки от спаржи промывают и добавляют при варке бульонов для ароматизации.

1.11. Полуфабрикаты из овощей

Предприятия пищевой промышленности и фабрики-заготовочные вырабатывают полуфабрикаты, кулинарные изделия высокой степени готовности. Сырые продукты и полуфабрикаты, используемые для изготовления кулинарной продукции, должны соответствовать требованиям нормативных документов Российской Федерации: законов «О защите прав потребителей», «О стандартизации», требованиям ГОСТ Р50763—95, санитарно-эпидемиологическим нормативам, иметь сертификат соответствия и удостоверение о качестве.

Не допускается использовать продукты с истекшим сроком годности (хранения), продовольственное сырье, не отвечающее требованиям нормативных документов, запрещенные к использованию на предприятиях общественного питания.

Кулинарные изделия и полуфабрикаты различают по следующим основным признакам:

по виду используемого сырья — из овощей, грибов и др.;
способу тепловой обработки — отварные, припущенные, тушеные, жареные, запеченные;

характеру потребления — закуски, супы и др.;

назначению — для диетического, школьного питания и др.;

консистенции — жидкие, густые, пюреобразные и др.

В ассортимент полуфабрикатов, поступающих на предприятия-догоотовочные, в магазины полуфабрикатов и кулинарных изделий, входят свежие овощи — очищенные или нарезанные, подготовленные для тепловой обработки, а также овощи, прошедшие предварительную тепловую обработку.

Полуфабрикат «картофель очищенный» поступает упакованным в ящики, фляги или пакеты из полиэтилена. Хранят его при температуре 2...7 °С не более 48 ч.

Полуфабрикаты «морковь очищенная» и «свекла очищенная» поступают упакованными в деревянные ящики или плетеные корзины по 20 кг. При использовании тары без крышек овощи накрывают влажной тканью, чтобы предохранить от подсыхания и потемнения. Хранят при температуре 2...4 °С не более 24 ч.

Полуфабрикат «лук очищенный» поступает упакованным в ящики или корзины по 15...20 кг, сверху его накрывают влажной тканью. Хранят при температуре 2...4 °С не более 24 ч.

Полуфабрикат «белокочанная капуста» поступает в корзинах или ящиках по 20 кг. Хранят при температуре 2...4 °С, накрыв влажной тканью, не более 48 ч.

Полуфабрикаты, поступившие целыми, вынимают из тары, промывают и используют так же, как и свежечистые овощи.

На предприятия общественного питания поступают консервированные овощи, выпускаемые пищевой промышленностью. Они обладают хорошими вкусовыми качествами и высокой пищевой ценностью. В них сохранены витамины, минеральные вещества, органические кислоты.

Свекла натуральная и маринованная поступает стерилизованная или быстрозамороженная. Представляет собой очищенные целые корнеплоды или нарезанные кубиками, брусочками. Используют для гарнира к сельди, для приготовления борщей, свекольника, винегрета и других блюд.

Морковь натуральная поступает стерилизованная или быстрозамороженная. Используют для приготовления салатов, холодных блюд, супов, соусов и вторых блюд. Отвар от моркови натуральной используют для приготовления супов и соусов.

Пюре из щавеля и шпината представляет собой протертые до однородной консистенции листья щавеля и шпината. Используют для приготовления первых и вторых блюд.

1.12. Обработка грибов

Грибы содержат белки, жиры, сахар, минеральные вещества, витамины А, С, D, РР и группы В. Они богаты экстрактивными веществами, поэтому обладают хорошим вкусом и ароматом, их широко используют для приготовления супов и соусов. Съедобные грибы по строению бывают: губчатые — белые, подосиновики, маслята, подберезовики; пластинчатые — шампиньоны, сыроежки, вешенки, лисички, опята; сумчатые — сморчки, строчки.

На предприятия общественного питания грибы поступают свежие, соленные, сушеные, маринованные.

Свежие грибы. Грибы сразу подвергают обработке, так как они быстро портятся. Первичная обработка грибов состоит из следующих операций: очистки, промывания, сортировки и нарезания.

Белые грибы, подосиновики, подберезовики, лисички, сыроежки обрабатывают одинаково: очищают от листьев, хвои и травинок, отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места, соскабливают загрязненную кожу и тщательно промывают 3...4 раза. При обработке сыроежек со шляпки снимают кожу. Для этого их предварительно ошпаривают кипятком. У маслят зачищают ножки и отрезают шляпки, вырезают испорченные и червивые места, со шляпки снимают слизистую кожу и промывают.

Грибы сортируют по размерам на мелкие, средние и крупные. Мелкие грибы и шляпки средних грибов используют целыми, крупные — нарезают или рубят. Белые грибы обдают кипятком 2...3 раза, остальные грибы отваривают 4...5 мин, чтобы они были мягкими и не крошились при нарезании.

Шампиньоны и вешенки поступают на предприятия из тепличных хозяйств. Они должны быть не пересохшими, пластинки с нижней стороны шляпки шампиньонов — бледно-розового цвета, у вешенки — белые или слегка желтоватые.

При обработке у шампиньонов удаляют пленку, закрывающую пластинки, зачищают корень, снимают кожу со шляпки и промывают в воде с добавлением лимонной кислоты или уксуса, чтобы они не потемнели.

Сморчки и строчки перебирают, отрезают корешки, кладут в холодную воду на 30...40 мин, для того чтобы отмокли песок и соринки, промывают несколько раз. Затем грибы варят 10...15 мин в большом количестве воды для разрушения и удаления ядовитого вещества — гельвеловой кислоты, которая при варке переходит в отвар. После отваривания грибы промывают горячей водой, а отвар обязательно выливают.

При обработке свежих грибов необходимо внимательно отбирать их, так как некоторые из них имеют сходство с несъедобными и ядовитыми грибами.

Сушеные грибы. Лучшие сушеные грибы — белые, так как они при варке дают светлый, ароматный и вкусный отвар. Подберезовики, подосиновики, маслята при сушке темнеют, поэтому они малопригодны для бульонов.

Сушеные грибы перебирают, промывают несколько раз, замачивают в холодной воде на 3...4 ч, затем настой сливают, процеживают и используют для варки грибов. Грибы после замачивания промывают.

Соленые и маринованные грибы. Их отделяют от рассола, сортируют по размеру и качеству, удаляют специи, крупные экземпляры нарезают. Очень соленые или острые грибы промывают холодной кипяченой водой, иногда вымачивают. Для того чтобы сохранить хорошие качества соленых и маринованных грибов, нужно следить за тем, чтобы до обработки грибы полностью были покрыты рассолом или маринадом.

Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите овощи, входящие в группу корнеплодов.
2. Из каких последовательных операций состоит механическая кулинарная обработка овощей?
3. Для чего сортируют овощи по размеру?
4. Для чего моют овощи перед очисткой?
5. Как производят механическую кулинарную обработку картофеля?
6. Каковы отходы при обработке картофеля и от чего зависит процент отхода?
7. Перечислите виды плодовых овощей.
8. Составьте технологическую схему первичной обработки кабачков.
9. Перечислите виды капустных овощей.
10. Как обрабатывают белокочанную и цветную капусту?
11. Для чего капусту кладут в соленую воду?
12. Составьте таблицу форм нарезки картофеля по внешнему виду и способам их использования.
13. Почему сырой очищенный картофель темнеет при хранении на воздухе и как его сохранить?
14. Перечислите формы нарезки соленых огурцов.
15. Сколько очищенного картофеля можно получить из 80 кг картофеля массой брутто в декабре месяце?
16. Сколько моркови массой брутто надо взять, чтобы получить 30 кг очищенной моркови в январе?
17. Как обрабатывают капусту для голубцов?
18. Как моют салатные и шпинатные овощи?
19. Составьте схему первичной обработки свежих грибов.
20. Составьте схему первичной обработки сушеных грибов.

ОБРАБОТКА РЫБЫ**2.1. Общие требования к рыбе**

Рыба — ценный пищевой продукт. Она содержит хорошо усвояемые белки 8...23 %, жиры 1...33 %, минеральные вещества 1...3 %, воду 53...87 %, экстрактивные вещества, витамины А, В₁, В₂, В₁₂, С, D, Е, РР. Химический состав мяса рыбы непостоянен и зависит от вида рыбы, ее питания, пола, возраста рыбы, времени года и места улова.

Мышцы рыбы состоят из мышечных волокон и соединительной ткани, соединяющей мышечные волокна. Белки мышечных волокон (альбумины, глобулины, нуклеопротеиды и др.) полноценные, содержат незаменимые аминокислоты, необходимые для построения новых клеток и тканей нашего организма. Белок соединительной ткани — коллаген — неполноценный. Коллаген при тепловой обработке быстро переходит в клейкое вещество — глютин, растворимый в горячей воде, связь между волокнами становится непрочной, ткани рыбы размягчаются и легко усваиваются организмом человека.

Жир рыбы отличается повышенным содержанием ненасыщенных жирных кислот: линолевая, линоленовая, арахидоновая, которые обладают высокой биологической активностью. Он имеет низкую температуру плавления, жидкую консистенцию, поэтому легко усваивается. Пищевая ценность повышается за счет содержания в нем витаминов А, D, Е. Жировая прослойка в мышечной ткани улучшает консистенцию, вкус рыбы и придает ей особую нежность.

Благодаря высокой ненасыщенности жирных кислот жир рыбы под действием кислорода воздуха, света, повышенной температуры быстро окисляется (прогоркает).

Количество жира в рыбе влияет на ее вкусовые качества и кулинарное использование.

Рыбу в зависимости от содержания жира делят на группы:

тощая — до 3 % жира (минтай, аргентина, бычок, жерех, камбала, макрурус, карась, навага, пикша, судак, треска);

средней жирности — от 3 до 8 % жира (горбуша, зубатка, кари, кета, килька, лещ, окунь морской, нерка, муксун, рыба-сабля, сельдь нежирная, сом, ставрида, терпуг, тунец, язь);

жирная — от 8 до 20 % (ерш морской, лосось, лунник, нельма, нототения, осетр, палтус, сайра, севрюга, сельдь жирная, скумбрия);

очень жирная — до 33 % жира (белорыбица, минога, угорь).

Экстрактивные вещества при тепловой обработке из рыбы водой извлекаются в бульон и придают ему специфический вкус и аромат. Они способствуют выделению пищеварительных соков, возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи.

Содержание минеральных веществ в различных породах рыб почти одинаковое и зависит от среды, в которой обитает рыба. В рыбе преобладают фосфор, кальций, натрий, магний, сера, хлор, железо.

Из микроэлементов — марганец, кобальт, цинк. Морские рыбы отличаются повышенным содержанием йода, брома, фтора, мышьяка, кобальта, меди.

Многие виды рыб содержат азотистые вещества — амины, придающие рыбе специфический запах, особенно резкий у морских рыб. Поэтому обрабатывать рыбу нужно изолированно от мяса и других продуктов.

Рыба на предприятия общественного питания поступает живая, охлажденная, мороженая и соленая.

Живая рыба наиболее ценный продукт. В живом виде поступает толстолобик, зеркальный карп, сазан, карась, сом, щука. Хранят ее в аквариумах с проточной водой 1...2 дня при температуре 10 °С.

Охлажденная рыба в толще мышечной ткани имеет температуру от -1 до +5 °С. Охлаждают рыбу сразу после улова и хранят не более 5 сут при температуре от +1 до -2 °С и влажности 95...98 %.

Мороженая рыба в толще мышц имеет температуру от -8 до -10 °С. Хранят рыбу при температуре -10 °С и влажности 95 % до 14 сут, при температуре -2 °С — до 3 сут.

Соленая рыба делится на две группы.

1. Рыбы, которые созревают при хранении и используются без тепловой обработки (сельди, кильки, лососевые).

2. Рыбы, которых используют после тепловой обработки (лещ, сазан, жерех, окунь, треска).

Соленая рыба содержит от 10 до 20 % соли.

Рыба, поступающая на предприятия, должна быть доброкачественной, соответствовать нормативным документам — «стандартам».

Основное требование — это свежесть, ее определяют по внешнему виду, цвету, упругости, запаху.

Рыба должна иметь плотную блестящую чешую, упругую мякоть, красные жабры, плотно прижатые, без слизи, выпуклые глаза.

2.2. Механическая кулинарная обработка рыбы

С промышленных предприятий рыба поступает неразделанная, потрошенная с головой, потрошенная обезглавленная, специальной разделки (полуфабрикат), в виде филе — замороженная в блоках.

По характеру кожного покрова ее разделяют на рыбу с чешуей, без чешуи, покрытую костными чешуйками («жучками»).

К чешуйчатым рыбам относятся щука, сазан, судак, линь, лещ, карп, камбала, окунь и др. К бесчешуйчатым рыбам — угорь, сом, налим, ледяная, зубатка, сабля, а также навага, пикша, хек, которые имеют мелкую, малозаметную чешую.

К рыбе с костными чешуйками «жучками» относятся осетровые рыбы — осетр, севрюга, белуга, стерлядь, а также некоторые океанические рыбы — бычок, ставрида и др.

По строению рыбу различают с костным (чешуйчатая и бесчешуйчатая) и с хрящевым (осетровая) скелетом.

В зависимости от размера рыба поступает мелкая — массой 75...200 г, средняя — до 1,5 кг, крупная — более 1,5 кг. От размера рыбы зависит ее кулинарное использование, способ обработки и количество отходов при обработке.

При обработке у рыбы отделяют несъедобные части и приготавливают полуфабрикаты. Обработка производится в рыбном или мясорыбном цехе.

Заготовочный рыбный цех оборудуют ваннами для оттаивания, вымачивания и промывания рыбы, столами для разделки и нарезания полуфабрикатов, холодильными шкафами, мясорубкой или универсальным приводом с комплектом сменных механизмов, весами, аквариумом для живой рыбы. Для очистки используют рыбочистки, скребки. Имеются ножи, сита, тяпки, рыбные котлы (коробины) с решеткой, ступки, противни, лотки, маркированные доски, ведра.

Оборудование устанавливают в соответствии с технологическим процессом обработки рыбы. При обработке рыбы в мясорыбном цехе используют раздельное оборудование и инвентарь.

Механическая кулинарная обработка рыбы включает следующие стадии: размораживание, разделка рыбы и приготовление полуфабрикатов.

При обработке соленой рыбы размораживание заменяют вымачиванием. Разделка рыбы — это очистка от чешуи, удаление плавников, внутренностей, головы.

2.3. Размораживание рыбы

На предприятия чаще всего поступает рыба в замороженном состоянии. При размораживании в мясе рыбы происходят процессы, снижающие ее качество, особенно вкус, водоудерживающую способность.

Чтобы свести к минимуму неизбежные потери, рыбу надо быстро разморозить. Применяют способы размораживания рыбы в воде, на воздухе и комбинированный.

В воде размораживают чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу, поступившую тушками. Это наиболее быстрый способ размораживания. В ванну кладут рыбу, заливают холодной водой с температурой 10... 15 °С, на 1 кг рыбы берут 2 л воды. Продолжительность размораживания рыбы зависит от ее размера: для мелкой и средней рыбы — не более 2... 2,5 ч, для крупной — не более 4... 5 ч. Увеличение времени приводит к ухудшению качества рыбы. В процессе размораживания рыбу перемешивают, чтобы она не смерзлась.

При размораживании мышечные ткани поглощают воду, набухают, и масса рыбы увеличивается на 2... 5 %. При таком способе размораживания часть минеральных веществ переходит в воду. Чтобы уменьшить потери минеральных веществ, в воду добавляют поваренную соль (на 1 л воды 7 г соли для пресноводной рыбы, 10... 13 г для морской).

На воздухе размораживают блоки рыбного филе, крупную рыбу, осетровую рыбу, потрошеную рыбу, имеющую рыхлую ткань. Для этого рыбу укладывают на стеллажи или столы так, чтобы они не соприкасались, и накрывают полиэтиленовой пленкой. Продолжительность размораживания зависит от температуры воздуха и величины рыбы. Филе рыбы размораживают в бумажной упаковке при температуре 5 °С в течение 24 ч до температуры в толще блока -2 °С. Наружные слои филе размораживаются быстрее, их периодически отделяют от блока. При размораживании на воздухе на 8... 11 % уменьшается масса рыбы за счет вытекания сока и испарения влаги. Для снижения потерь рыбу покрывают полиэтиленовой пленкой.

Комбинированным способом размораживают некоторые виды неразделанной океанической рыбы (баттерфиш, ставриду, бычок, дальневосточную скумбрию и др.). Рыбу кладут в холодную воду, добавляют соль, через 30 мин вынимают, дают стечь воде и размораживают на воздухе до температуры 0 °С в толще мышц.

Размороженную рыбу не хранят, ее сразу используют для приготовления блюд.

Некоторые виды рыб (навагу, серебристого хека, ставриду, скумбрию) можно не размораживать, так как в мороженом состоянии ее легче обрабатывать, кроме этого уменьшается количество отходов, сохраняются питательные вещества и рыба не деформируется.

Размораживание рыбы можно производить в электрическом поле сверхвысокой частоты (СВЧ). При этом способе сокращается время размораживания и сохраняется больше питательных веществ.

2.4. Обработка чешуйчатой рыбы

В зависимости от кулинарного использования и размера чешуйчатую рыбу с костным скелетом обрабатывают разными способами.

Обработка рыбы для использования в целом виде. Мелкую рыбу 75...200 г (салаку, ставриду, корюшку), а также крупную рыбу, предназначенную для банкетных и выставочных блюд, используют целиком с головой или без нее. Обработка такой рыбы складывается из следующих стадий: очистка чешуи, удаление плавников, удаление внутренностей и жабр, промывания.

Очистку чешуи начинают по направлению от хвоста к голове, вначале с боков, затем с брюшка. Очищают рыбу вручную средним поварским ножом, теркообразным или механическим скребком РО-1 (производительность 50 кг/ч). На крупных предприятиях общественного питания для очистки чешуи применяют чешуеочистительные машины.

Удаление плавников начинают со спинного. Для этого рыбу кладут на бок, подрезают мякоть вдоль плавника вначале с одной, затем с другой стороны. Прижимают ножом подрезанный плавник и, держа рыбу за хвостовую часть, отводят ее в сторону, при этом плавник легко отделяется. Так же удаляют анальный плавник, затем отрубают или отрезают грудные и брюшные плавники.

Удалять чешую и плавники нужно аккуратно, чтобы не повредить кожу.

Для удаления внутренностей рыбу кладут головой к себе и, придерживая ее за голову, делают разрез между грудными плавниками, держа острие ножа к себе. Разрез ведут от середины плавников к голове, прорезая брюшко до жабер, затем переворачивают нож, не вынимая его из брюшка, и острием от себя разрезают брюшко до анального отверстия. Из разрезанного брюшка потом осторожно удаляют внутренности, стараясь не повредить желчный пузырь, иначе рыба будет иметь горький вкус. Участки мякоти, пропитанные желчью, вырезают. Зачищают внутреннюю полость.

Из головы удаляют жабры и глаза. Обработанную рыбу промывают холодной водой, дают стечь воде, укладывают в один ряд на противень и хранят в холодильнике.

Отходы при обработке таким способом составляют 20 %. Если у рыбы отрезают голову, то количество отходов увеличивается до 35 %.

Обработка рыбы на порционные куски (кругляши). Обрабатывают рыбу массой до 1,5 кг. Процесс обработки складывается из следующих стадий: очистка чешуи, удаление плавников, удаление головы и внутренностей, промывание, нарезание на порционные куски.

Рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники, делают глубокие надрезы мякоти у жаберных крышек с двух сторон, перерубают позвоночник и удаляют голову с частью внутренностей. Затем через образовавшееся отверстие, не разрезая брюшко, вынимают

оставшиеся внутренности, зачищают внутреннюю часть брюшка от пленок. Рыбу промывают, обсушивают и нарезают под углом 90° на поперечные куски круглой формы (кругляши). При такой обработке отходы составляют 35...40 %.

Кругляши используют для варки, жаренья и фарширования порционными кусками.

Обработка рыбы на филе (пластование). Пластование применяют при обработке рыбы массой 1,5 кг и более. При этом способе рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники, отделяют голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности, промывают, обсушивают и пластуют. Начинать пластование можно как от головы, так и от хвоста. Из пластованной рыбы можно получить четыре вида филе, используя разные способы разделки (рис. 2.1).

При первом способе подготовленную рыбу кладут на разделочную доску брюшком к себе, вдоль спины делают надрез мякоти до ребер и срезают филе рыбы (пластуют), ведя нож параллельно позвоночнику.

В результате пластования получают два филе: одно — с кожей и реберными костями (срезанное с позвоночника) и другое — с

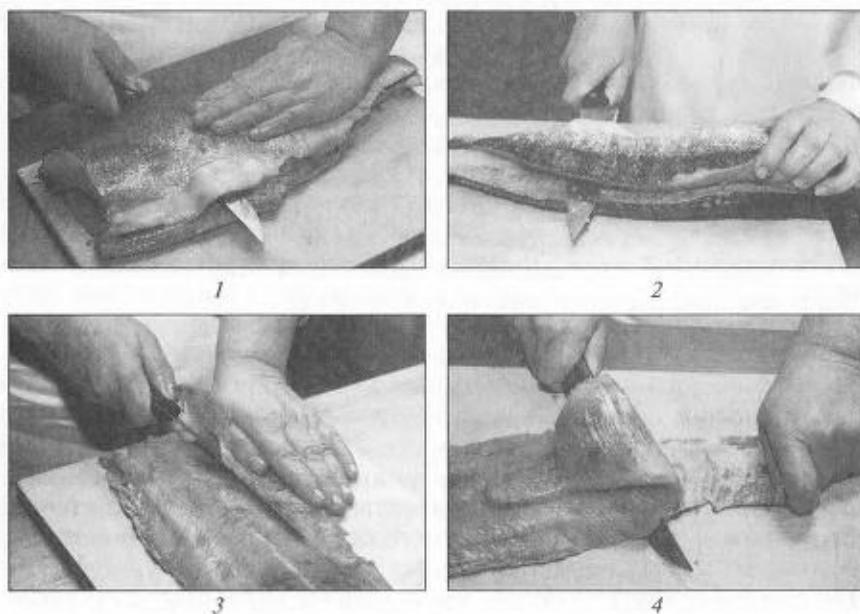


Рис. 2.1. Способы разделки рыбы на филе:

1 — пластование рыбы со стороны головы; 2 — пластование рыбы со стороны хвостового плавника; 3 — срезание реберных костей с филе; 4 — срезание филе с кожи



Рис. 2.2. Схема разделки рыбы на филе без кожи и костей

кожей, реберными костями и позвоночной костью. Отходы при таком способе составляют до 43 %.

При втором способе у филе с кожей, реберными костями и позвоночной костью срезают позвоночную кость. Для этого филе с кожей, реберными костями и позвоночной костью кладут на доску кожей вверх и, начиная от хвоста или головы, подрезают мякоть и срезают ее с позвоночной кости, получают два филе с кожей и реберными костями. Количество отходов при этом способе увеличивается на 7... 10 %.

При третьем способе пластования вначале получают филе с кожей и реберными костями, кладут его на разделочную доску кожей вниз и, начиная с более толстой части мякоти спинки, срезают реберные кости и внутренние кости плавников, получа-

ют филе с кожей без костей. Отходы при этом способе составляют 48...49 %.

При четвертом способе рыбу от чешуи не очищают, чтобы не повредить кожу и не выполнять лишних операций (рис. 2.2). Рыбу обрабатывают и получают филе с кожей, без костей, кладут его на доску кожей вниз, подрезают мякоть до кожи, отступив 1...1,5 см от хвостовой части и, осторожно, ведя нож вплотную к коже, срезают мякоть филе с кожи. Получают филе без кожи и костей — чистое филе. При таком способе разделки отходы составляют 50...68 %.

2.5. Обработка бесчешуйчатой рыбы

Некоторые виды рыб с костным скелетом без чешуи, но имеют плотную кожу, покрытую слоем слизи. Чаще всего кожа темная и имеет неприятный вкус, поэтому ее снимают при обработке. К бесчешуйчатой рыбе относят налима, угря, сома, миноги, зубатку, бельдюгу и др.

Налим, угорь. У налима и угря подрезают кожу вокруг головы, немного отгибают и снимают «чулком» до хвоста и отрезают. Удаляют плавники, разрезают брюшко, вынимают внутренности, отрезают голову и хвост, хорошо промывают. Чтобы кожа не скользила в руках, пальцы обмакивают в соль.

Сом. С крупных рыб снимают кожу «чулком», а с мелких счищают слизь до побеления кожи, разрезают брюшко, удаляют внутренности, отрезают плавники и голову, промывают. У крупного сома кожу можно удалить после пластования.

Миноги. Рыба покрыта слизью, которая может быть ядовитой, ее необходимо удалить. Для этого тушку тщательно протирают солью и хорошо промывают, миноги не потрошат, так как у них нет желчного пузыря и твердых остатков пищи в кишечнике.

Зубатка. Удаляют плавники, надрезав кожу по всей длине спинки, отрезают голову, разрезают брюшко и вынимают внутренности, затем промывают, пластуют, удаляют кости, снимают кожу, нарезают на порционные куски.

2.6. Особенности обработки некоторых видов рыб

Треска, пикша. Эти рыбы поступают на предприятия без голов и внутренностей. Тушку трески или пикши очищают от чешуи, удаляют плавники, пленки из брюшной полости, промывают. Обрабатывают рыбу на филе с кожей, так как мякоть этих рыб при варке крошится.

Судак. Обработку судака и других окуневых рыб начинают с удаления жесткого спинного плавника, подрезав мякоть с двух сторон плавника вдоль спинки. Укол плавником вызывает длительное болезненное воспаление.

Камбала. Со светлой стороны рыбы очищают чешую, косым срезом ножа отрезают голову и часть брюшка, удаляют внутренности через образовавшееся отверстие, отрубают плавники, начиная от головы снимают темную кожу, так как она издает неприятный запах при тепловой обработке. Затем промывают и нарезают поперек на порционные куски, крупную рыбу разрезают вдоль по позвоночнику и потом на порционные куски. Если камбала имеет шипы, то перед обработкой ее ошпаривают в течение 2...3 мин.

Навага. Навагу лучше обрабатывать в мороженом виде. Мелкую навагу очищают от чешуи, отрезают нижнюю челюсть, через образовавшееся отверстие вынимают внутренности, оставляя молоку и икру.

Разрезать брюшко нельзя, так как желчный пузырь расположен близко к стенкам брюшка и его можно повредить, отчего рыба будет иметь горький вкус.

У крупной наваги отрезают голову, вынимают внутренности через образовавшееся отверстие, удаляют плавники, снимают кожу и промывают.

Линь. У линя чешуя плотно прилегает и покрыта слизью, трудно очищается. Поэтому линя перед очисткой погружают в кипящую воду на 20...30 с, а затем быстро переключают в холодную воду. После чего счищают слизь, чешую, удаляют плавники, внутренности и промывают.

Маринка. Перед нарезанием на порции снимают пленку, выстилающую брюшную полость, так как икра и брюшина маринков во время нереста очень ядовиты.

Хек серебристый. Мелкий хек используют целиком для жаренья. У него снимают черную пленку с брюшной полости, очищают чешую или снимают грубую кожу, отрубают голову и промывают. Крупные экземпляры режут на порционные куски — кругляши.

Сельдь соленая. У сельди отрезают часть брюшка, вынимают внутренности, удаляют темную пленку из брюшной полости, промывают, отрезают голову и хвост, подрезают кожу с двух сторон спинного плавника; снимают кожу, начиная с головы. Сельдь пластуют, для получения чистого филе удаляют кости.

Очень соленую сельдь вымачивают целыми тушками в холодной воде или в чае. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, укрепляют консистенцию сельди, не дают стать сельди дряблой.

Для придания сочности, улучшения вкуса филе сельди можно вымачивать в молоке или в воде с молоком.

2.7. Вымачивание соленой рыбы

Поступающая на предприятия общественного питания в соленом виде треска, пикша, камбала, сельдь, окуневые и другие рыбы содержат от 10 до 20 % соли. Рыба, предназначенная для жарки, должна содержать соли не более 3 %, а для варки — не более 5 %, поэтому перед приготовлением рыбу вымачивают.

Перед вымачиванием рыбу подготавливают: заливают холодной водой для набухания, очищают чешую, удаляют голову, плавники, можно разрезать вдоль по спинке на филе. При этом время вымачивания уменьшается, но ухудшаются вкусовые качества и питательная ценность. Судака, сельдь, окуня, карповую рыбу вымачивают в целом виде, не очищая.

Вымачивают рыбу двумя способами: в сменной воде и в проточной.

Для вымачивания *в сменной воде* закладывают в ванну, заливают холодной водой с температурой 10...12 °С, на 1 кг рыбы берут 2 л воды. По мере накопления соли в воде затрудняется ее дальнейшее выделение, поэтому воду периодически меняют через 1, 2, 3 и 6 ч. В воду можно положить лед, чтобы поддерживать необходимую температуру воды.

Для вымачивания *в проточной воде* рыбу укладывают на решетку в специальную ванну, в нижнюю часть которой поступает холодная вода, омывающая рыбу и выливающаяся через трубу в верхней части ванны.

Продолжительность вымачивания соленой рыбы — от 8 до 12 ч. Вымоченную рыбу используют для варки, жаренья, приготовления котлетной массы, для тушения.

2.8. Обработка осетровой рыбы

Отличительной особенностью осетровой рыбы является то, что рыба имеет хрящевой скелет, и поверхность кожи покрыта костными пластинками — «жучками»: пять рядов крупных жучков — (1 ряд спинных, 2 — боковых, 2 — брюшных) и мелкие жучки.

Рыба поступает на предприятия общественного питания без внутренностей, их удаляют на промышленном предприятии в процессе получения икры. Иногда у осетровых рыб в брюшной полости оставляют молоки и жировые отложения.

Белуга, осетр, севрюга, калуга, шип поступают на предприятия в охлажденном или замороженном состоянии, стерлядь может быть живая.

В связи с тем, что осетровые рыбы поступают потрошенные, обработка их с другими породами будет загрязнять рыбу, рекомендуется обрабатывать их на отдельных разделочных досках.

Мороженую рыбу размораживают на воздухе, уложив брюшной частью вверх на стеллажи или столы, чтобы не вытекал сок, образующийся при оттаивании.

Размороженную рыбу кладут на доску брюшком вниз, срезают спинной плавник и спинные жучки вместе с полоской кожи по направлению от хвоста к голове (рис. 2.3). Затем отрубают голову вместе с грудными плавниками. Для этого с обеих сторон под



Рис. 2.3. Схема обработки осетровой рыбы

грудными плавниками делают косой надрез в сторону головы и перерубают хрящ, отделяют голову.

Можно обработку рыбы начать с отделения головы, а затем спинных жучков, но удаление головы несколько затрудняется за счет спинных жучков.

Отрезают анальный и брюшной плавники. В спинном хряще находится визига (хорда), которую удаляют несколькими способами.

С п о с о б 1. Визигу поддевают поварской иглой изнутри рыбы, захватывают рукой и вытягивают, предварительно удалив хвостовой плавник.

С п о с о б 2. Около хвоста делают кольцевой надрез мякоти, не перерезая визигу, скручивают хвост, переламывая хрящ, затем вместе с хвостовым плавником вытягивают визигу.

С п о с о б 3. Удаляют визигу после пластования с помощью поварской иглы, при этом визига может быть повреждена.

В некоторых случаях рыба поступает без визигу, которую удаляют одновременно с внутренностями на промышленном предприятии.

Пластуют рыбу на два звена. Для этого рыбу кладут спинкой вверх и, начиная от головы, разрезают в сторону хвоста точно по середине жировой прослойки на две половины (звена). При пластовании нож нужно держать вертикально к жировой прослойке. При неправильном пластовании ухудшается форма звена и увеличивается количество отходов. Крупные звенья (белуги, калуги) разрезают на 2...4 части в продольном и поперечном направлении в зависимости от величины рыбы. Масса кусков должна быть не более 4...5 кг, а длина 50...60 см.

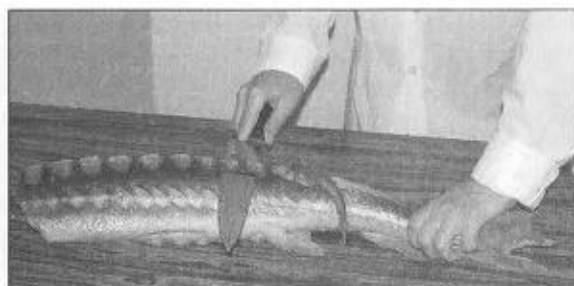
После пластования звенья ошпаривают и зачищают. Ошпаривание облегчает удаление жучков и улучшает внешний вид рыбы. В рыбный котел или специальные ванны с горячей водой (температура 90...95 °С) погружают звено кожей вниз на 2...3 мин. Во время ошпаривания проверяют ножом жучки, если они легко отделяются, то вынимают, кладут на разделочную доску кожей вверх и, не охлаждая, быстро счищают боковые, брюшные и мелкие жучки, промывают холодной водой, при этом, смывая с внутренней стороны звена сгустки свернувшегося белка и крови, срезают хрящи (рис. 2.4).

Звенья, предназначенные для варки и припускания целиком, от хрящей не зачищают.

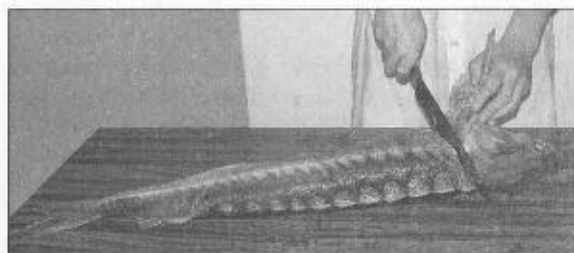
У них подворачивают брюшную часть (тешу) и перевязывают шпагатом, для того чтобы сохранить форму при тепловой обработке.

Для припускания, жаренья и запекания используют порционные куски с кожей или без кожи.

Звено рыбы укладывают на доску кожей вниз и, начиная от хвоста, держа нож под углом 30° поперек волокон, нарезают пор-



1



2



3



4

Рис. 2.4. Разделка осетра на звенья:

1 — срезание спинного плавника и спинных жучков; 2 — отрубание головы; 3 — удаление визиги с хвостовым плавником; 4 — пластование на звенья

ционные куски толщиной 1...1,5 см, прорезая или не прорезая кожу. Порционные куски ошпаривают 1...2 мин в горячей воде (температура 95 °С) и промывают холодной водой, смывая свернувшиеся белки. В процессе ошпаривания рыба уплотняется, уменьшается в объеме, поэтому при тепловой обработке сохраняет форму, при жаренье от нее не отстает панировка.

При ошпаривании звеньев осетровой рыбы масса уменьшается на 5...10 %, а при ошпаривании порционных кусков — на 10...15 %.

Воду, в которой ошпаривали рыбу порционными кусками, можно использовать для приготовления бульона.

Отходы при обработке осетровой рыбы на звеньях с кожей составляют 33...36 %.

Стерлядь чаще всего поступает на предприятия с внутренностями. У рыбы, предназначенной для приготовления целиком, очищают боковые, брюшные и мелкие жучки без ошпаривания, снимают слизь. Разрезают брюшко, вынимают внутренности, удаляют визигу и жабры, промывают. Спинные жучки удаляют после тепловой обработки, чтобы не повредить мякоть рыбы. После варки или припускания их легко отделить. Обработанной рыбе придают форму кольца, продевая нос рыбы в продольный разрез, сделанный у хвостового плавника. Для жаренья, варки и припускания порционными кусками стерлядь зачищают от всех жучков, потрошат, отрезают голову, вытягивают визигу, промывают, пластуют и нарезают на порционные куски. Отходы при обработке стерляди до 42 %.

2.9. Приготовление полуфабрикатов из рыбы

Из обработанной рыбы готовят натуральные, панированные и рубленые полуфабрикаты.

В зависимости от размера различают крупные, порционные и мелкокусковые рыбные полуфабрикаты.

В зависимости от вида тепловой обработки рыбные полуфабрикаты предназначают: для варки, припускания, жаренья основным способом, жаренья во фритюре, запекания.

Варка. Используют рыбу в целом виде, звенья, порционные куски (кругляши), порционные куски из пластованной рыбы с кожей и костями, с кожей и без костей. Куски нарезают поперек волокон, при этом держат нож под прямым углом к рыбе. На каждом куске кожу надрезают в 2...3 местах, чтобы при тепловой обработке рыба не изменяла свою форму.

Припускание. Используют рыбу в целом виде, некрупные звенья, порционные куски пластованной рыбы с кожей без костей, без кожи и костей (чистое филе). Куски нарезают (начиная с хвостовой части), держа нож под углом 30° к рыбе. При этом получа-



1



2



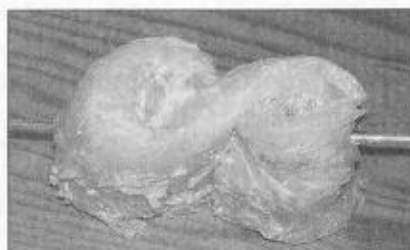
3



4

Рис. 2.5. Приготовление из рыбы полуфабрикатов порционными кусками:

1 — нарезка кругляшей; 2 — нарезка порционных кусков для варки; 3 — нарезка порционных кусков для припуска и жаренья; 4 — полуфабрикат для жаренья во фритюре (ромбами); 5 — полуфабрикат для блюда «Рыба, жаренная с зеленым маслом» (рыба «восьмеркой»)



5

ют плоские широкие куски, удобные для быстрого и равномерного прогревания в малом количестве жидкости (рис. 2.5).

Жаренье основным способом. Используют мелкую рыбу в целом виде, порционные куски (кругляши), порционные куски, нарезанные из пластованной рыбы с кожей и костями, с кожей без костей, без кожи и костей. Кругляши и филе с позвоночной костью нарезают, держа нож под прямым углом к рыбе; филе с реберными костями или без костей нарезают под углом 30° на широкие плоские куски, имеющие большую поверхность соприкосновения с жарочной поверхностью. На коже делают 2...3 надреза,

панируют в подсоленной муке, или в молотых сухарях, или в смеси муки и сухарей. Порционные куски из чистого филе лучше панировать в муке, так как она хорошо удерживает выделяющийся сок. Панируют в муке перед жареньем из-за способности муки быстро впитывать влагу с поверхности.

Перед жареньем подготовленную рыбу *панируют*, чтобы на поверхности образовалась поджаристая красивая корочка, уменьшилось вытекание сока и испарение влаги. Панирование — это нанесение панировки на поверхность полуфабриката. Для этого используют разные виды панировок.

Мучная панировка — для ее приготовления просеивают пшеничную муку 1-го сорта. В муку можно добавить мелкую соль, перец.

Белая панировка — у черствого пшеничного хлеба обрезают корки, мякиш измельчают на сите или терке.

Красная панировка — сухари из пшеничного хлеба с коркой измельчают и просеивают.

Хлебная панировка соломкой — у черствого пшеничного хлеба обрезают корки и мелко нарезают в виде соломки.

Для того чтобы панировка хорошо держалась на продукте, его смачивают в льезоне.

Льезон — смесь свежих яиц с молоком или водой и солью (на 1 000 г льезона берут 670 г яиц, 340 мл молока или воды, 10 г соли).

Применяют следующие способы панирования: в муке — для жаренья основным способом; в сухарях — для жаренья основным способом; в смеси муки и сухарей — для жаренья основным способом; в муке, льезоне, белой или красной панировке (двойная панировка) — для жаренья во фритюре; в масле и белой панировке — для жаренья на решетке; в тесте (кляр) — для жаренья во фритюре.

Жаренье во фритюре. Используют мелкую рыбу в целом виде, порционные куски, нарезанные из пластованной рыбы без кожи и костей. Рыбу нарезают, держа нож под углом 30°, обсушивают, посыпают солью, панируют в муке, смачивают льезоном и панируют в сухарях.

Рыба фри. Для приготовления полуфабриката чистое филе рыбы нарезают на порционные куски в форме ромба и панируют в двойной панировке.

Рыба, жаренная с зеленым маслом (рыба «восьмеркой»). Чистое филе рыбы нарезают в виде ленты шириной 4...5 см, толщиной 1 см, длиной 15...20 см, слегка отбивают, панируют в муке, льезоне и белой панировке. Полуфабрикат свертывают с двух сторон, придают ему форму восьмерки и скалывают металлической шпажкой. Используют для жаренья во фритюре. Можно придать форму бантика.

Рыба в тесте. Чистое филе рыбы нарезают брусочками толщиной 1 см, длиной 8...10 см, складывают в посуду и маринуют на холоде 15...30 мин.

Для *маринования* в рыбу добавляют сок лимона или лимонную кислоту, соль, молотый перец, растительное масло, мелкорубленную зелень петрушки и все перемешивают. В процессе маринования под действием кислоты набухают белки рыбы, улучшаются ее вкус и аромат.

Перед жареньем во фритюре рыбу обмакивают в тесто кляр. Для его приготовления молоко или кефир, или пиво соединяют с растительным маслом, солью и мукой, замешивают тесто без комков и вводят взбитые белки.

Зразы донские. Филе рыбы без кожи и костей нарезают на порционные куски и отбивают до толщины 0,5 см. На рыбу укладывают фарш и свертывают изделие в виде валика, затем панируют в муке, льезоне и белой панировке. Зразы донские используют для жаренья во фритюре по 1 шт. на порцию. Для приготовления фарша мелкорубленный пассерованный репчатый лук соединяют с вареными шинкованными яйцами, добавляют зелень петрушки, соль, перец (можно ввести вареные грибы, молотые сухари, вареные рубленые хрящи осетровых рыб).

Рыба, жаренная на решетке (гриль). Используют порционные куски (судака, сига, форели), нарезанные из чистого филе. Звенья осетровых рыб нарезают под острым углом. Порционные куски обсушивают, смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в белой панировке.

2.10. Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее

Для приготовления котлетной массы используют чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу с костным скелетом малокостную нежирную, морскую хрящевую рыбу и другие виды рыб, не имеющие резкого специфического запаха.

Судака, треску, пикшу, морского окуня, щуку обрабатывают на филе без кожи и костей, нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку. У пшеничного хлеба не ниже первого сорта срезают корки и замачивают хлеб в воде или молоке. Соединяют измельченное филе и замоченный хлеб, добавляют соль, молотый перец, перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку, вымешивают в фаршемешалке или вручную (выбивают).

В котлетную массу из тощих пород рыб для сочности добавляют сливочное масло, маргарин или жир, снятый с внутренностей рыбы. Жир пропускают через мясорубку вместе с мякотью рыбы, сливочное масло размягчают и вводят в готовую котлетную массу (50...100 г на 1 кг мякоти рыбы).

Чтобы масса лучше формовалась, для вязкости добавляют сырые яйца ($\frac{1}{10}$... $\frac{1}{20}$ шт. на порцию), для уменьшения вязкости в

котлетную массу из нежирной рыбы добавляют измельченную вареную рыбу ($\frac{1}{3}$ нормы мякоти сырой рыбы). На 1 000 г рыбного филе берут 250...300 г хлеба, 350...400 мл жидкости, 20 г соли, 1 г перца).

В котлетную массу можно добавить молóку от свежей рыбы (6 % от массы нетто рыбы).

Благодаря присутствию хлеба в котлетной массе удерживается влага, способствующая размягчению соединительной ткани. Хлеб придает изделиям сочную, пористую, пышную консистенцию.

Продукты для приготовления котлетной массы используют охлажденными, так как котлетная масса является скоропортящейся и в ней очень быстро начинают развиваться микроорганизмы.

Приготовленную котлетную массу охлаждают и разделяют на полуфабрикаты.

Полуфабрикаты из рыбной котлетной массы. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты, биточки, тефтели, рулет, тельное, зразы, фрикадельки.

Котлеты формируют с помощью машины, которая делит массу на порции, формирует изделия и панирует их с одной стороны. Изделия дорабатываются вручную.

При ручном способе формирования котлет в левую руку помещают часть массы, а правой отделяют кусочки, взвешивают их и укладывают рядами на стол, посыпанный панировкой. После чего формируют котлеты, придавая им овально-приплюснутую форму с заостренным концом. Изделия панируют в просеянных молотых сухарях и подравнивают края. Чтобы цвет изделий из рыбной котлетной массы не изменялся, их рекомендуют панировать в белой панировке. На порцию формируют по 1...2 шт. Используют для жаренья.

Биточки приготавливают так же, но придают им округло-приплюснутую форму до 6 см диаметром и до 2 см толщиной. Панируют в сухарях или белой панировке. На порцию формируют по 1...2 шт. Масса полуфабриката такая же. Используют для жаренья и запекания.

Тефтели формируют в виде шариков диаметром до 3 см, по 3...4 шт. на порцию. В котлетную массу для тефтелей добавляют мелкорубленый пассерованный репчатый лук. Хлеба для котлетной массы берут меньше. Тефтели панируют в муке и используют для тушения и запекания.

Для *рулета* котлетную массу выкладывают на смоченную салфетку или полиэтиленовую пленку в виде прямоугольника шириной 20 см, толщиной 1,5...2 см. На середину по всей длине кладут фарш и, приподнимая концы марли, соединяют края котлетной массы, чтобы полностью закрыть фарш, придают форму батона. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, перекладывают рулет швом вниз, смазывают льезоном, посыпают су-



1



2



3



4



5

Рис. 2.6. Приготовление тельного:

1 — укладка фарша; 2 — заворачивание фарша; 3 — формирование тельного; 4 — сформованное тельное; 5 — запанированное тельное

харями, в нескольких местах делают проколы, чтобы не было разрывов при запекании.

В состав фарша для рулета входят вареные мелко нарезанные яйца, пассерованный лук, отварные грибы, соль, молотый перец.

Тельное из рыбы — котлетную массу укладывают на смоченную марлю в форме лепешки, на ее середину кладут фарш. Складывают лепешку вдвое, придают форму полумесяца с помощью марли, смачивают в льезоне, панируют в сухарях (рис. 2.6).

Зразы рыбные приготавливают как тельное. Форму придают овально-прямоугольную без марли, панируют в сухарях или белой панировке.

Фрикадельки приготавливают из котлетной массы с добавлением мелконарезанного лука, сырых яиц, маргарина. Разделяют в виде шариков массой 15...18 г, на порцию 8...10 шт.

Приготовление кнельной массы. Кнельную массу приготавливают из тех же видов рыб, что и котлетную. В состав кнельной массы на 1 000 г филе рыбы входят: хлеб пшеничный — 100 г, молоко или сливки — 500 мл, белки яиц — 3 шт., соль — 15 г.

Рыбу, обработанную на чистое филе, нарезают на кусочки, соединяют с хлебом без корок, замоченным в молоке или сливках, пропускают через мясорубку с частой решеткой 2...3 раза. Если масса недостаточно однородная, ее протирают. Добавляют яичные белки и взбивают до получения пышной легкой массы, подливая охлажденного оставшегося молока или сливок. В конце взбивания кладут соль. Кусочек массы, брошенный в воду, должен плавать на поверхности.

Для кнельной массы вместо хлеба можно использовать пресное слоеное тесто.

Из кнельной массы приготавливают кнели, диетические блюда, используют для фарширования рыбы.

2.11. Обработка рыбы для фарширования

В фаршированном виде чаще всего приготавливают судака, щуку, карпа. Рыбу фаршируют в целом виде и порционными кусками — кругляшами. В качестве фарша используют котлетную массу, можно фаршировать кнельной массой.

Для фарширования в целом виде рекомендуют использовать охлажденную рыбу, а щуку — живую, так как у мороженой рыбы кожа разрывается.

Щуку для подготовки к фаршированию в целом виде очищают от чешуи так, чтобы не повредить кожу, промывают, подрезают кожу вокруг головы с помощью острого ножа, осторожно отгибают ее и снимают с тушки «чулком». Мякоть у плавников подрезают внутри

ножницами, конец позвоночной кости у хвоста подламывают так, чтобы кожа осталась с хвостом. Рыбу разделяют на чистое филе.

Мякоть рыбы нарезают на кусочки, соединяют с замоченным в молоке хлебом без корок, добавляют пассерованный репчатый лук, соль, перец. Снова пропускают через мясорубку. Затем вводят сырые яйца или яичные белки, сливочное масло или маргарин и выбивают до получения пышной массы. В массу можно добавить мелкорубленный чеснок.

Кожу щуки наполняют приготовленной массой так, чтобы она приняла форму рыбы. Фарш набивают плотно, а у хвоста делают прокол, чтобы удалить попавший воздух. К рыбе прикладывают голову или пришивают иглой со шпагатом.

Рыбу завертывают в марлю или пергамент и перевязывают шпагатом, затем укладывают на решетку рыбного котла или глубокой противень.

Если щука поступила в виде потрошенной тушки, то ее пластуют и снимают кожу с обоих филе. Затем из мякоти рыбы приготавливают массу. На смоченную марлю раскладывают кожу от одного филе, на нее по всей длине кладут фарш, который закрывают сверху кожей от второго филе. Соединяя концы марли, формируют рыбу в виде валика, концы перевязывают шпагатом. Используют для припускания.

Порционными кусками фаршируют не только щуку, но и другие виды рыб. Рыбу разделяют и нарезают на порционные куски — кругляши, из которых вырезают позвоночную и реберные кости вместе с мякотью, оставляя на коже тонкий слой (до 0,5 см). Мякоть отделяют от костей и приготавливают из нее массу для фарширования, которой наполняют каждый порционный кусок. Толщина кругляшей должна быть не более 5 см.

Перед тепловой обработкой рыбу укладывают в лоток или согейник в один ряд.

Для приготовления *судака*, фаршированного в целом виде, обработку рыбы начинают с вырезания спинного плавника, а затем осторожно очищают чешую, чтобы не разорвать кожу. Из головы вынимают жабры и глаза. Рыбу промывают, глубоко надрезают мякоть вдоль позвоночника с двух сторон. Отделяют позвоночную кость, подламывая у головы и хвоста. Через образовавшееся отверстие вынимают внутренности; рыбу промывают, срезают с боков реберные кости и мякоть, оставляя ее тонким слоем (не более 0,5 см) на коже. Плавники отрезают ножницами.

Срезанную мякоть отделяют от костей и приготавливают из нее массу. Подготовленного судака наполняют фаршем через спинное отверстие так, чтобы рыба приняла прежнюю форму, и зашивают с помощью шпагата и поварской иглы. Рыбу перевязывают шпагатом или завертывают в марлю. Используют для припускания.

2.12. Обработка пищевых рыбных отходов и их использование

В результате обработки рыбы получают полуфабрикаты и отходы. Количество отходов зависит от вида рыбы, размера, способа разделки (табл. 2.1). Отходы сортируют на пищевые и непищевые. К пищевым отходам относят: головы, кости, кожу, плавники, икру, молоки, чешую, визигу, хрящи, жир.

Таблица 2.1

Отходы при обработке рыбы

Наименование рыбы и вид разделки	Количество отходов, %	
	общих	пищевых
Судак непластованный	35	12
Судак, филе с кожей и реберными костями	45	22
Судак, филе без кожи	52	32
Щука непластованная	35	12
Щука, филе с кожей и реберными костями	43	22
Щука, филе без кожи	54	33
Сом непластованный	35	16
Сом, филе с кожей и реберными костями	45	24
Сом, филе без кожи	52	30
Треска (без головы), филе без кожи	23	14
Лещ непластованный	37	10
Лещ, филе с кожей и реберными костями	45	20
Сазан непластованный	43	12
Налим, филе без кожи	60	20
Окунь морской непластованный	27	15
Лосось непластованный	31	15
Лосось, филе с кожей и реберными костями	39	23
Лосось, филе без кожи	45	28
Осетр, звено с кожей без хрящей	45	25

Головы промывают, удаляют жабры, глаза и снова промывают; головы осетровых рыб ошпаривают, очищают от мелких костных жучек, разрубая пополам и промывают. Используют для приготовления бульона. Мякоть головы после варки используют для супов, салатов, фаршей.

Кожу, плавники, кости промывают и используют для варки бульона.

Чешую заливают холодной водой (3 л на 1 кг чешуи) и варят при слабом кипении 2...3 ч, затем процеживают.

Икру стерляди освобождают от ястыка и засаливают. Икру прочих видов рыб используют для осветления рыбных бульонов, для холодных закусок.

Хрящи от осетровой рыбы промывают, варят до мягкого состояния и используют для супов, соусов, в фарши.

Визигу разрезают вдоль, освобождают от внутренней массы, промывают, варят. Используют в фарш.

2.13. Требования к качеству и сроки хранения полуфабрикатов

Внутренняя поверхность полуфабрикатов должна быть тщательно зачищена от внутренностей, сгустков крови, темной пленки. Мякоть должна плотно держаться у кости, недопустимы потемнение ее внутренней части, оголение реберных костей. Кожа обработанной рыбы должна быть целой, без плавников и остатков чешуи. Костистые части плавников, проникающие в мякоть рыбы, должны быть вырезаны.

Рыба является питательной средой для развития микроорганизмов в связи с высоким содержанием воды. В охлажденной рыбе приостанавливаются процессы их размножения. Наибольшее количество микроорганизмов находится в непотрошенной рыбе, наименьшее — в тушках полуобработанной рыбы, но это количество возрастает при дальнейшей обработке и хранении полуфабрикатов. Во избежание этого рыбу разделяют на специальном столе и доске, предназначенных для этой цели. До и после разделки рыбу промывают холодной проточной водой. Рыбу нарезают на порционные куски и панируют на другом столе, специально предназначенном для этого.

Рыбные полуфабрикаты, предназначенные для доготовки на предприятиях общественного питания и продажи через магазины кулинарии, охлаждают 2...3 ч при температуре от 0 до -2 °С. Целую разделанную рыбу или крупные куски хранят 48 ч, порционные куски и рыбный фарш — 24 ч, котлетную массу укладывают на противень слоем не более 5 см и хранят 2...3 ч, а полуфабрикаты из котлетной массы — до 12 ч.

Общий срок реализации полуфабрикатов при условии их хранения в холодильниках должен быть не более 24 ч с момента окончания их приготовления, включая время хранения и транспортировки. Если используют неохлаждаемый транспорт, то продолжительность перевозки должна быть не более 2 ч.

2.14. Обработка морепродуктов

Морепродукты — это различные виды беспозвоночных и водорослей. На предприятия общественного питания чаще всего поступают следующие морепродукты: ракообразные (крабы, langoustes, омары, креветки, раки), двустворчатые моллюски (мидии, устрицы, морские гребешки), головоногие моллюски (кальмары, осьминоги), иглокожие (трепанги) и водоросли (морская капуста).

Морепродукты содержат большое количество белка — до 22 %, минеральных веществ, витаминов В, С, D, РР, жира, гликогена, ферментов, микроэлементов. Благодаря содержанию микроэлементов и тонизирующих веществ морепродукты широко используют в лечебном питании.

Ракообразные. Имеют очень нежное сладковатое на вкус мясо.

Крабы — крупные морские раки. Поступают консервированные, приготовленные и разделанные, отварные неразделанные и живые.

Крабов кладут спинкой вниз, отделяют клешни и ножки, раскалывают и вынимают из них мясо, удаляют мембраны и хрящи. Приподнимают брюшную часть и отделяют от панциря, удаляют губчатые жабры, осторожно с помощью иглы отделяют белое мясо. Для удаления желудочной части нажимают на ротовую часть панциря, пока она не треснет. Из панциря удаляют хрящевидную мембрану и вынимают коричневое мясо.

Консервированные банки перед приготовлением блюд вскрывают и вынимают содержимое. Удаляют пергамент и пластинки, отделяют целые кусочки мякоти с красной поверхностью от мелких белых волокон. Используют крабов при приготовлении порционных блюд — салатов, закусок и вторых горячих блюд. Кушочками крабов украшают различные рыбные блюда; они входят в состав дополнительных гарниров, соусов.

Креветки — это плавающие раки массой до 100 г. Съедобной частью является брюшко, расположенное в хвостовой части. Мясо креветок по вкусовым качествам уступает лишь крабам. Креветки поступают в свежемороженом, варено-мороженом, варено-охлажденном виде, а также в консервированном.

Замороженных креветок оттаивают на воздухе или в воде и после промывания варят в кипящей подсоленной воде 3...4 мин. Консервированные креветки предварительно не обрабатывают.

Креветок используют в натуральном виде, а для приготовления блюд шейку освобождают от панциря. Они входят в состав салатов, из них готовят закуски, супы, вторые блюда в отварном, жареном или запеченном виде или украшают ими рыбные блюда.

Омары и лангусты — крупные морские раки массой 5... 10 кг. Так же как и креветки, они могут поступать свежеморожеными, варено-морожеными, консервированными. Наибольшей пищевой ценностью обладают омары и лангусты, поступающие в живом виде, которых варят без предварительной подготовки, закладывая в кипящую подсоленную воду. Замороженных ракообразных предварительно оттаивают на воздухе или в воде от 1 до 3 ч. Омаров и лангустов используют в отварном или жареном виде, а консервированных — для приготовления различных холодных блюд и горячих закусок.

Речные раки на предприятия общественного питания поступают в живом виде. Их промывают и закладывают в кипящую воду с солью и специями для варки. Отварных раков используют как закуску в натуральном виде. Съедобной частью у раков являются раковая шейка и мясо в клешнях.

Моллюски. *Кальмары* — головоногие моллюски массой до 350 г, но отдельные экземпляры достигают 750 г. Качество блюд, приготовленных из кальмаров, зависит от правильного хранения и обработки продуктов. Кальмары поступают на предприятия питания неразделанными, в мороженом виде, а также консервированными.

Мороженых кальмаров оттаивают на воздухе или в воде при температуре 18... 20 °С, потрошат, удаляя внутренности, ротовую полость, хитиновые пластинки и глаза. Для удаления кожи с мантии, щупалец и головы кальмаров ошпаривают горячей водой (1:3) при температуре 65... 70 °С 4... 5 мин, энергично перемешивают, затем промывают холодной водой.

Для снижения потерь массы рекомендуется ошпаривать кальмаров кипящей водой в течение 30 с и промывать холодной водой, но при таком способе мясо приобретает розовую окраску.

Кальмаров варят в подсоленной воде основным способом 2,5 мин, после вторичного закипания охлаждают в отваре. Можно варить на пару 7... 10 мин. Вареных кальмаров нарезают и используют для приготовления самых разнообразных холодных и горячих блюд. Кальмаров добавляют в салаты и винегреты, в фарш, супы. Вторые горячие блюда из кальмаров приготавливают в сочетании с овощами, крупами, бобовыми, рыбой, сыром.

Морской гребешок — двустворчатый моллюск (ракушка). Съедобной частью морского гребешка являются мускул и мантия, которые могут поступать в свежемороженом, вареном и консервированном виде.

Мороженое мясо морского гребешка оттаивают в воде, затем промывают и варят 7... 10 мин в кипящей подсоленной воде с

добавлением корней и специй, охлаждают и нарезают. Мясо морского гребешка очень нежное и вкусное. Его используют для приготовления деликатесных блюд и закусок — салатов, холодных и горячих блюд в натуральном виде и с соусом, первых блюд, фаршей, запеченных и жареных блюд.

Мидия — очень распространенный двустворчатый морской моллюск. В пищу используют мускул и мантию, которые по вкусу напоминают белок вареного яйца, но с рыбными привкусом и запахом. Кроме того, мидии имеют также лечебно-диетическое значение, так как благодаря высокому содержанию йода рекомендуются для питания больных атеросклерозом.

Для приготовления блюд используют консервы из мидий или живые мидии в ракушках, а также варено-мороженые в брикетах без створок, массой до 1 кг. Раковины мидий перебирают, счищают ножом загрязнения и прилепленные к ним мелкие ракушки, заливают холодной водой и выдерживают несколько часов, после чего промывают несколько раз и варят 20 мин. Раковины открывают, вынимают из них мясо и еще раз промывают в кипяченой воде. Варено-мороженые мидии оттаивают на воздухе или в воде и промывают. Из мидий приготавливают салаты, холодные и горячие закуски, фарши, супы, вторые горячие блюда. Свежих живых мидий хранят 3...5 ч при температуре 15...17 °С.

Трепанги являются представителями иглокожих моллюсков. Из-за удлиненной округлой формы они получили название морских огурцов. По вкусу мясо трепангов напоминает хрящи осетровых рыб. Для приготовления блюд используют сушеные, мороженые и консервированные трепанги.

Сушеные трепанги покрыты угольным порошком, который используют в процессе сушки. Поэтому их тщательно промывают теплой водой, чтобы отмыть порошок, после чего трепанги заливают холодной водой и оставляют для набухания на сутки, в течение которых 2...3 раза меняют воду. В процессе набухания масса трепангов увеличивается в 5 раз. Затем их промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения, охлаждают. После этого трепангов разрезают вдоль брюшка и удаляют остатки внутренностей. Зачищенных трепангов промывают и варят 2...3 ч, пока их мясо не станет мягким, после чего его используют для приготовления кулинарных изделий. Из трепангов готовят холодные блюда, соусы, добавляют к первым блюдам, приготавливают вторые горячие блюда в жареном, тушеном и запеченном виде. Используют в качестве фаршей.

Водоросли. Морскую капусту очищают от примесей, замачивают в восьмикратном количестве воды в течение 12 ч, промывают до полного удаления песка, капусту варят в четырехкратном количестве воды 15...20 мин, затем воду сливают, снова заливают холодной водой и варят для удаления излишнего количества йодистых соединений.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие пищевые вещества содержатся в рыбе?
2. Какие способы размораживания мороженой рыбы?
3. Составьте схему обработки мелкой чешуйчатой рыбы.
4. Как обработать чешуйчатую рыбу для пластования?
5. Как обработать рыбу среднего размера?
6. Какая особенность обработки наваги, трески?
7. Для чего панируют рыбу?
8. Перечислите виды панировок.
9. Отметьте в табл. 2.2 знаком **x** кулинарное использование рыбы различных видов обработки.

Таблица 2.2

Виды разделки	Виды тепловой обработки				
	варка	припускание	жаренье основным способом	жаренье во фритюре	жаренье на открытом огне
Целиком					
Кругляши					
Филе с кожей, реберными костями и позвоночной костью					
Филе с кожей					
Филе без кожи, костей					

10. С какой целью маринуют рыбу?
11. Как панируют рыбу для жаренья во фритюре?
12. Составьте схему приготовления котлетной массы.
13. Составьте схему обработки осетровой рыбы.
14. Для чего ошпаривают рыбу?
15. Перечислите полуфабрикаты из котлетной массы.
16. Составьте схему фарширования щуки в целом виде.

ОБРАБОТКА МЯСА И МЯСОПРОДУКТОВ**3.1. Общие требования к мясу**

Мясо — важный источник белков и жиров. Оно содержит много полноценных белков — 14,5... 23 %, жира — от 2 до 37 %, минеральных веществ — 0,5... 1,3 % (из них наиболее ценные соли фосфора, кальция, натрия, магния и железа). В мясе имеются витамины А, D, РР и группы В.

Основными тканями мяса являются: мышечная, соединительная, жировая и костная.

Мышечная (мускульная) ткань состоит из отдельных волокон, покрытых полупрозрачной оболочкой (сарколеммой). Основным белком мышечной ткани является миозин. Белки мышечной ткани животных являются полноценными — они содержат аминокислоты, близкие по составу к белкам мышечной ткани человека, поэтому легко усваиваются организмом. Внутренние мышцы, находящиеся у костей, мышечные ткани, расположенные вдоль позвоночника, наиболее ценные, так как имеют нежное мелковолокнистое мясо. Мышцы, находящиеся в области шеи, живота, состоят из плотных волокон, поэтому они имеют грубую консистенцию.

Соединительная ткань состоит из неполноценных белков — коллагена и эластина. Чем больше коллагена и эластина содержится в мясе, тем оно более жесткое. Это является показателем качества мяса. От содержания полноценных и неполноценных белков зависит пищевая ценность и кулинарное использование мяса.

Жировая ткань мяса представляет собой клетки, заполненные жировыми капельками и покрытые соединительной тканью. Жир улучшает вкусовые качества мяса и повышает его пищевую ценность.

Костная ткань состоит из особых клеток, основу которых составляет оссеин — вещество, близкое по своему составу к коллагену. Кости таза и окончания трубчатых костей пористые, их называют сахарными. В состав их входят вещества, которые, переходя в бульон, придают ему крепость и аромат.

На предприятия общественного питания, работающие на сырье, мясо поступает в охлажденном и замороженном виде. Говядина — полутушами и четвертинами; баранина, козлятина и телятина — тушами; свинина — тушами и полутушами. Многие предприятия общественного питания получают мясные полуфаб-

рикаты: крупнокусковые, порционные, мелкокусковые и рубленные.

При приемке мяса прежде всего проверяют наличие клейма убитости и ветеринарно-санитарного контроля, определяют органолептическим путем доброкачественность мяса. По убитости говядина, баранина, козлятина бывает I и II категорий, телятина — I категории, свинина — мясная, обрезная, жирная.

Доброкачественное охлажденное мясо имеет на поверхности туши сухую корочку, цвет — от бледно-розового до красного, консистенцию — плотную, эластичную (при надавливании пальцем ямочка быстро выравнивается). Мороженое мясо на поверхности и разрезах имеет розово-красный цвет с сероватым оттенком за счет кристаллов льда, консистенцию — твердую (при постукивании издает звук); запаха не имеет, но при оттаивании появляется запах мяса и сырости. Проверить доброкачественность мороженого мяса можно с помощью лезвия разогретого ножа или путем пробной варки. Мясо, поступившее на предприятия, подвергают механической кулинарной обработке.

3.2. Механическая кулинарная обработка мяса

Мясо обрабатывают в мясном (заготовочном) цехе, который должен быть расположен рядом с камерами хранения мяса. Цех оборудуют подвесными путями, костепилками, мясорубками, фаршемешалками, машинами для нарезания и разрыхления мяса, котлетным и пельменным автоматами, холодильными шкафами. Из немеханического оборудования устанавливают рабочие столы, ванны, стеллажи и др. Оборудование размещают в соответствии с технологическим процессом обработки мяса и соблюдением безопасных условий труда.

Общие требования безопасности при работе в мясорыбном цехе те же, что и при работе в овощном. Запрещается работать на мясорубке, не имеющей предохранительного кольца. Мясо необходимо проталкивать в мясорубку с помощью пестика. Нельзя работать на куттере без приспособления, выключающего его при подъеме крышки.

Все ножи и мусаты должны иметь прочно закрепленные ручки, а мусаты на рукоятках — усики. Ножи и мусаты помещены в специальные ножны. Колоды для разрубания мяса и костей должны иметь гладкую рабочую поверхность.

Мороженое мясо разделяют только после размораживания. Запрещается разделять мясо без предохранительного нагрудника и перчаток.

Запрещается пользоваться паяльными лампами для опаливания птицы и субпродуктов.

Обработка мороженого мяса состоит из следующих операций: размораживание, обмывание, обсушивание, кулинарная разделка и обвалка, зачистка и сортировка, приготовление полуфабрикатов.

Размораживание мяса облегчает дальнейшую обработку. В мороженом мясе сок находится в виде кристаллов льда между волокнами. При размораживании сок снова поглощается волокнами и потери сока уменьшаются. Размораживают мясо в специальных камерах медленным или быстрым способом.

При медленном размораживании в камере поддерживают температуру от 0 до 8 °С, влажность воздуха — 90...95 %. Размораживают мясо крупными частями (тушами, полутушами, четвертинами), их подвешивают на крючьях так, чтобы они не соприкасались между собой и не касались пола и стен. В таких условиях мышечные волокна восстанавливаются, поглощая сок, образующийся при размораживании. Продолжительность размораживания зависит от вида мяса, величины частей и составляет 1...3 сут. Температура в толще мышц должна быть 0...1 °С. Правильно размороженное мясо не отличается от охлажденного. Потери при медленном размораживании составляют 0,5 % массы мяса.

При быстром размораживании в камере поддерживается температура 20...25 °С, влажность воздуха 85...95 %, для чего в нее подают подогретый увлажненный воздух. При таких условиях мясо размораживается за 12...24 ч, температура в толще мышц должна быть 0,5...1,5 °С. После этого мясо сутки выдерживают при температуре от 0 до 2 °С и влажности воздуха 80...85 %, чтобы снизить потери мясного сока при разделке.

На предприятиях, не имеющих помещений для размораживания мяса, этот процесс осуществляют в заготовочном цехе. Мясо укладывают на деревянные решетки или столы, рубить мясо на куски перед размораживанием нельзя, так как при этом потери мясного сока увеличиваются до 10 %, а мясо становится жестким и невкусным. Не допускается размораживание мяса в воде, так как в воду будут переходить растворимые пищевые вещества.

После размораживания срезают клеймо и сильно загрязненные места, кровавые сгустки.

При *обмывании* с поверхности мяса смывают загрязнения, микроорганизмы и их споры. На крупных предприятиях общественного питания мясо обмывают в моечных помещениях. Его подвешивают на крючьях и обмывают с помощью специальных щеток (щетка-душ), струей воды из брандспойта или шланга. На небольших предприятиях мясо обмывают в ваннах. Температура воды должна быть от 20 до 30 °С. Обмытые туши перед обсушиванием промывают холодной водой с температурой 12...15 °С для охлаждения. Это задерживает развитие микроорганизмов на поверхности мяса при дальнейшей обработке.

Обсушивание препятствует размножению микробов, кроме того, при разделке мясо не скользит в руках. Мясо подвешивают на крючьях или укладывают на решетки, расположенные над моечными ваннами, и обсушивают на воздухе или салфетками из хлопчатобумажной ткани. На крупных предприятиях наружный воздух для обсушивания нагнетают по специальным трубопроводам и пропускают через фильтры. Температура воздуха 1...6 °С. На небольших предприятиях применяют естественное обсушивание.

3.3. Кулинарная разделка и обвалка говяжьей полутуши

Разделка полутуши мяса состоит из последовательных операций: деление на отруба, обвалка отрубов, жиловка и зачистка. Основным назначением разделки и обвалки является получение частей мяса, различных по своему кулинарному назначению.

Обвалка — отделение мякоти от костей. Эту операцию производят очень тщательно, чтобы на костях не оставалось мяса, а полученные куски не имели глубоких надразов (не более 10 мм).

Жиловка и зачистка — удаление сухожилий, пленок, хрящей. При зачистке частей мяса удаляют грубые поверхностные пленки, сухожилия, хрящи и лишний жир, с краев обрезают закраины. Межмышечные соединительные ткани и тонкие поверхностные пленки оставляют. Зачищают мясо, чтобы оно не деформировалось при тепловой обработке. Из зачищенного мяса удобнее нарезать порционные полуфабрикаты.

Разделку мяса производят в помещении с температурой воздуха не выше 10 °С, чтобы мясо не нагревалось. Полутушу говядины делят на переднюю и заднюю четвертины. Линия деления проходит по последнему ребру и между XIII и XIV позвонками, при этом ребра остаются в передней части (рис. 3.1).

Разделка передней четвертины. При разделке передней четвертины получают отруба: лопаточную часть, шейную часть, грудинку и спинно-реберную часть.

Для отделения лопаточной части четвертину кладут на стол внутренней стороной вниз, левой рукой приподнимают лопатку, по определенному контуру разрезают мышцы, соединяющие ее с грудной частью, и отрезают. После этого отделяют шейную часть по последнему шейному позвонку. Затем отрезают грудинку по линии, идущей от конца первого ребра к концу последнего (в месте соединения хрящей с ребрами). Остается спинно-реберная часть, состоящая из толстого края, подлопаточной части и покромки. Затем производят обвалку.

Для обвалки лопаточную часть кладут на стол наружной стороной вниз, срезают мясо и сухожилия с лучевой и локтевой костей.

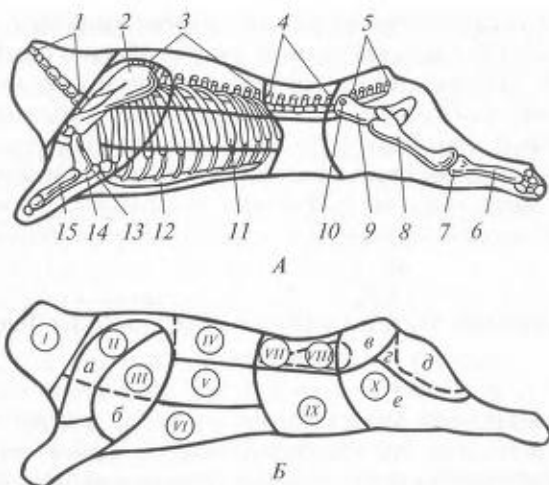


Рис. 3.1. Схема разделки говяжьей полутуши:

А. Кости полутуши: 1 — семь шейных позвонков; 2 — лопатка; 3 — тринадцать спинных позвонков; 4 — шесть поясничных позвонков; 5 — крестцовые позвонки; 6 — большая берцовая кость; 7 — коленная чашка; 8 — бедренная кость; 9 — подвздошная кость; 10 — бугор подвздошной кости (маклак); 11 — ребра; 12 — грудная кость; 13 — плечевая кость; 14 — локтевая кость; 15 — лучевая кость.

Б. Части полутуши: I — шейная часть; II — подлопаточная часть; III — лопаточная часть (*a* — заплечная часть, *б* — плечевая часть); IV — спинная часть (толстый край); V — покромка; VI — грудинка; VII — поясничная часть (тонкий край); VIII — вырезка; IX — пашина; X — тазобедренная часть (*в* — верхний кусок; *г* — наружный кусок; *д* — внутренний кусок; *е* — боковой кусок).

Разрезают сочленение этих костей с плечевой костью и отделяют лучевую и локтевую кости. Срезают мясо с плечевой кости, перерезают сухожилия, соединяющие плечевую кость с лопаточной, и отделяют лопаточную кость. После этого вырезают плечевую кость. У полученной мякоти отрезают жилистую часть (голяшку), снятую с лучевой и локтевой костей, а остальное мясо разрезают на два куска: плечевую часть, отделенную от плечевой кости и кромки лопаточной кости, и заплечную часть, снятую с лопаточной кости.

У *шейной части* срезают мякоть целым пластом, стараясь полностью отделить ее от позвонков. У *грудинки* срезают мякоть с грудной кости и реберных хрящей.

Спинно-реберную часть обваливают, срезая мякоть вдоль остистых отростков позвоночника до основания ребер, затем срезают мякоть с ребер целым пластом. Полученную мякоть делят на *подлопаточную часть*, *толстый край* и *покромку*. После этого мясо жилуют и зачищают.

В результате кулинарной разделки передней четвертины получают: лопаточную часть (плечевую и заплечную), шейную часть, голстый край, подлопаточную часть, покромку, грудинку, а также кости: шейные, позвоночные, реберные, лопаточную, плечевую, локтевую и лучевую.

Разделка задней четвертины. Если на предприятие говядина поступила с вырезкой, то в первую очередь отделяют вырезку, чтобы не порезать ее при дальнейшей обработке. После этого четвертину делят на поясничную и тазобедренную части.

У *поясничной части* подрезают мякоть вдоль спинных позвонков и срезают ее. Полученную мякоть разделяют на тонкий край и пашину.

При обвалке *тазобедренной части* вырезают подвздошную кость (газовую), мясо разрезают вдоль по бедренной кости и срезают по отделяющемуся слою внутренний кусок. После этого вырезают бедренную и берцовую кости. У полученной мякоти отрезают жилистую мякоть и сухожилия, а оставшуюся мякоть разрезают по пленкам на куски: верхний, боковой и наружный. В результате кулинарной разделки и обвалки задней четвертины получают: вырезку, тонкий край, пашину, внутренний, верхний, боковой и наружный куски тазобедренной части, а также кости: поясничные и крестцовые позвонки, тазовую, бедренную и берцовую кости. Потери при обработке мяса I категории составляют 26,4 %, II категории — 29,5 %.

Зачищенное мясо сортируют в зависимости от кулинарного использования. На качество мяса влияют количество соединительной ткани и ее устойчивость при тепловой обработке. Части мяса, содержащие мало соединительной ткани, используют для жарки, а если ее много — для варки и тушения.

Вырезка — наиболее нежная часть мяса, используется для жарки крупными кусками, натуральными порционными и мелкими кусками.

Толстый и тонкий края — для жаренья крупными кусками, порционными натуральными, панированными и мелкими кусками.

Внутренний и верхний куски — для тушения крупными и порционными кусками, для жарки панированными и мелкими кусками.

Наружный и боковой куски — для тушения крупными, порционными и мелкими кусками.

Лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка (мясо I категории) — для варки и тушения мелкими кусками.

Шейная часть, пашина, покромка (мясо II категории) — для приготовления рубленых изделий, так как они содержат до 80 % соединительной ткани.

3.4. Приготовление мясных полуфабрикатов

По способу приготовления различают полуфабрикаты натуральные, панированные и рубленые. При приготовлении полуфабрикатов применяют следующие приемы: нарезание, отбивание, подрезание сухожилий, панирование, шпигование, маринование.

Нарезание. Мясо режут поперек волокон под прямым углом или углом 40...45°, чтобы порционные куски имели хороший вид, меньше деформировались.

Отбивание. Куски мяса отбивают тупой, предварительно смоченной в холодной воде, это способствует равномерной тепловой обработке. Отбивание разрыхляет соединительную ткань, выравнивает толщину куска, сглаживает поверхность, придает куску соответствующую форму.

Подрезание сухожилий. Сухожилия подрезают в нескольких местах для того, чтобы порционные куски мяса не деформировались при тепловой обработке.

Панирование. Панируют полуфабрикаты, чтобы уменьшить вытекание сока и испарение влаги. Панирование способствует образованию более красивой поджаристой и хрустящей корочки. Перед панированием полуфабрикаты смачивают в льезоне для того, чтобы панировка лучше держалась на полуфабрикате.

Шпигование. Шпигуют мясо для повышения его сочности, улучшения вкусовых и ароматических качеств.

Маринование. Прием маринования способствует размягчению соединительной ткани мяса, придает ему хорошие вкус и аромат. Маринуют мясо мелкими или порционными кусками.

Для нарезания полуфабрикатов используют зачищенное мясо. Полуфабрикаты делят по размерам на крупнокусковые, порционные и мелкокусковые. У вырезки различают три части: утолщенную (головку), среднюю и тонкую (хвостик). Из каждой части вырезки нарезают соответствующий полуфабрикат.

Крупнокусковые полуфабрикаты. *Ростбиф* изготавливают из целиком зачищенных кусков мякоти вырезки, толстого и тонкого краев. У них в нескольких местах надрезают сухожилия и пленки.



Тушеное мясо изготавливают из верхнего, внутреннего, бокового и наружного кусков тазобедренной части, массой 1,5...2 кг. Мясо предварительно зачищают и надрезают сухожилия.

Рис. 3.2. Шпигование мяса

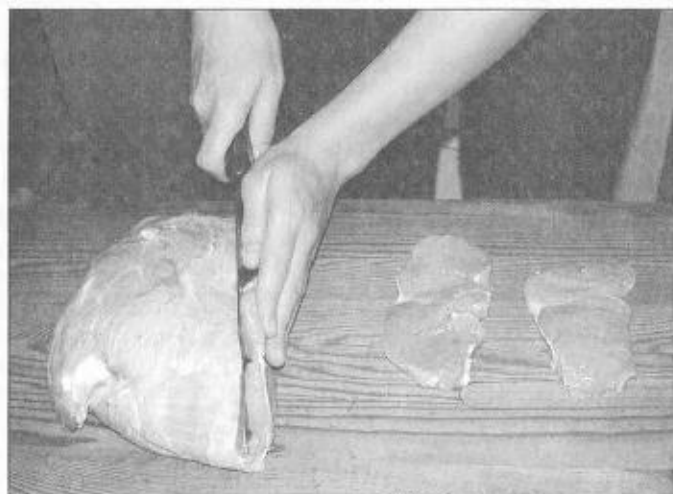
Шпигованное мясо приготавливают из верхнего, внутреннего, бокового и наружного кусков тазобедренной части, массой 1,5... 2 кг. Мясо зачищают и шпигуют вдоль волокон (или под углом 45°) морковью, белыми кореньями, шпиком, нарезанными длинными брусочками (рис. 3.2).

Охлажденный шпик вводят в мясо с помощью шпиговальной шпиль.

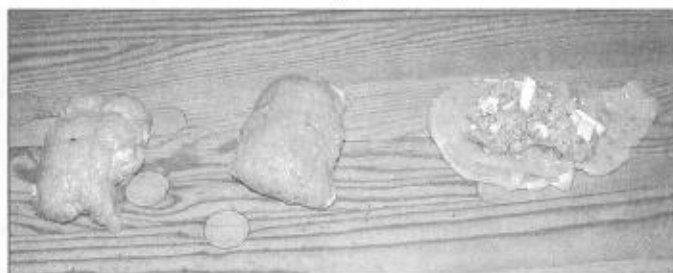
Отварное мясо приготавливают из лопаточной и подлопаточной частей, грудинки, покромки (мясо I категории), массой 1,5... 2 кг.

Порционные полуфабрикаты. *Бифштекс* — нарезают под прямым углом из утолщенной части вырезки по одному куску на порцию, толщиной 2... 3 см, слегка отбивают.

Филе — нарезают под прямым углом из средней части вырезки по одному куску на порцию, толщиной 4... 5 см, затем придают им округлую форму, но не отбивают.



1



2

Рис. 3.3. Приготовление зраз отбивных:
1 — нарезание мяса; 2 — формование зраз

Лангет — нарезают под углом 40...45° из тонкой части вырезки по два куска на порцию, толщиной 1...1,5 см, слегка отбивают.

Антрекот — нарезают из толстого и тонкого краев порционные куски толщиной 1,5...2 см, отбивают, надрезают сухожилия и пленки. Антрекот имеет овально-продолговатую форму.

Зразы отбивные — нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части порционные куски толщиной 1...1,5 см, отбивают, на середину кладут фарш, свертывают в виде маленьких колбасок и перевязывают ниткой или шпагатом. Для фарша пассерованный репчатый лук соединяют с измельченными вареными яйцами или грибами, зеленью петрушки, молотыми сухарями, кладут соль, перец и перемешивают (рис. 3.3).

Говядина духовая — нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части порционные куски толщиной 1,5...2 см, отбивают, надрезают сухожилия. Используют по 1...2 куска на порцию.

Ромштекс — нарезают из толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части порционные куски толщиной 1,5...2 см, отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью и перцем, смачивают в льезоне, панируют в красной панировке и придают форму.

Мелкокусковые полуфабрикаты. *Бефстроганов* — нарезают из толстого и тонкого краев, внутреннего и верхнего кусков тазобедренной части порционные куски толщиной 1,5...2 см, отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью и перцем, смачивают в льезоне, панируют в красной панировке и придают форму.

Таблица 3.1

Виды полуфабрикатов из говядины

Части мяса	Виды полуфабрикатов		
	крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
Вырезка	Ростбиф	Бифштекс, филе, лангет	Бефстроганов, шашлык
Толстый и тонкий края	То же	Антрекот, ромштекс	Бефстроганов, поджарка
Верхний и внутренний куски тазобедренной части	Говядина тушеная	Ромштекс, зразы, отбивные	То же
Боковой и наружный куски тазобедренной части	Говядина тушеная, говядина шпигованная	Говядина духовая, зразы отбивные	Азу
Лопаточная и подлопаточная части	Говядина отварная	—	Гуляш
Грудинка	То же	—	То же
Покромка	»	—	»

рсинной части, из обрезков вырезки на порционные куски толщиной 1...1,5 см, отбивают до толщины 0,5 см и нарезают брусочками длиной 3...4 см, массой 5...7 г.

Азу — нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части порционные куски толщиной 1,5...2 см и разрезают на брусочки вдвое толще, чем бефстроганов, массой 10...15 г.

Поджарка — нарезают из толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части куски толщиной 2 см, отбивают и режут на брусочки массой 10...15 г.

Шашлык по-московски — нарезают из вырезки кусочки в виде кубиков массой 30...40 г и слегка отбивают. Шпик нарезают квадратами, репчатый лук режут кружочками, затем надевают на шпажки, чередуя мясо, шпик и лук.

Гуляш — нарезают из лопаточной и подлопаточной частей, покромки, грудинки кусочки в виде кубиков массой 20...30 г по 4...5 шт. на порцию.

Виды полуфабрикатов из говядины, изготавливаемых на предприятиях общественного питания, приведены в табл. 3.1.

3.5. Кулинарная разделка и обвалка бараньей туши

У бараньей туши удаляют почки (если она поступила с почками), затем по выступу тазовой кости делят поперек на переднюю и заднюю части (рис. 3.4).

Разделка и обвалка передней части туши. У передней части вначале отделяют лопатки, после этого отрубают шейную часть по

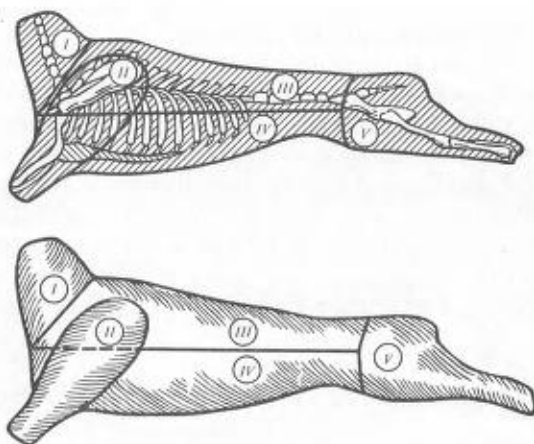


Рис. 3.4. Схема разделки бараньей полутуши:

I — шейная часть; *II* — лопаточная часть; *III* — корейка; *IV* — грудинка; *V* — тазобедренная часть

последнему шейному позвонку. У оставшейся части вдоль спинных позвонков подрезают мякоть с двух сторон позвоночника, вырубая позвоночник, разрубают грудную кость и получают две половины. Полученную половину кладут на стол внутренней стороной вверх, делают надрез поперек ребер так, чтобы ширина корейки по всей длине была одинаковой (длина ребер у корейки должна быть не более 8 см), перерубают реберные кости и отделяют корейку от грудинки.

При обвалке шейной части делают продольный разрез мякоти по шейным позвонкам и срезают мякоть целым пластом. Лопаточную часть обваливают так же, как у говяжьей туши. При зачистке удаляют сухожилия и грубую соединительную ткань. Пленку с наружной стороны не снимают. Корейку и грудинку полной обвалке не подвергают, у корейки с наружной стороны удаляют сухожилия, у грудинки от заднего конца отрезают жилистое мясо (часть пашины).

Разделка и обвалка задней части туши. Заднюю часть делят вдоль по позвонкам на две тазобедренные части. Обвалку задних ног ведут так же, как у говяжьей туши, мякоть тазобедренной части массой не более 5 кг оставляют целиком. У более крупных туш тазобедренную часть разрезают по пленкам на четыре части. Для жарки в целом виде обвалку можно осуществить не полностью, удалив только тазовую кость.

В результате кулинарной разделки и обвалки получают: лопаточную и шейную части, корейку, грудинку и тазобедренную часть. Потери при обработке баранины I категории 28,5 %, II категории — 33,8 %.

Разделка телятины производится так же, как и баранины. Части туш, полученные после обвалки и зачистки, сортируют в зависимости от кулинарного использования.

Тазобедренную часть используют для жаренья целиком, панированными порционными кусками и мелкими кусочками.

Корейку — для жаренья целиком, порционными натуральными и панированными кусками и мелкими кусочками.

Лопаточную часть — для жаренья целиком (рулетом), варки, тушения порционными кусками и мелкими кусочками.

Грудинку — для жаренья в фаршированном виде, варки, тушения мелкими кусочками.

Шейную часть — для приготовления рубленой массы.

3.6. Кулинарная разделка и обвалка свиной туши

В первую очередь у свиной туши отделяют вырезку. Тушу или полутушу делят на переднюю и заднюю части по выступу тазовой кости, между крестцовыми и поясничными позвонками. У передней части отделяют лопатки. У жирной свиной туши со спинной

части срезают шпик целым пластом, оставляя его на мякоти толщиной не более 1 см. Оставшуюся часть (коробку) разрубают по позвоночнику и грудной кости на две половины, вырубая позвоночную кость и отделяют грудинку. Затем от корейки отделяют шейную часть.

Заднюю часть разделяют на две тазобедренные части и производят обвалку. Полученную мякоть тазобедренной части можно разделить по пленкам на четыре части так же, как у говядины (рис. 3.5).

При кулинарной разделке получают следующие части: лопаточную часть, корейку, грудинку, шейную часть, тазобедренную часть и шпик (у жирной туши).

При разделке туши со шкурой ее снимают и используют при варке студней. Потери при обработке мясной свинины составляют 14,8 %, обрезной — 16,6 %, жирной — 12,8 %.

Полученные части сортируют в зависимости от кулинарного использования.

Корейку используют для жаренья целиком, порционными кусками в натуральном и панированном виде и мелкими кусочками.

Тазобедренную часть — для жаренья целиком, порционными кусками в панированном виде и мелкими кусочками.

Лопаточную часть — для жаренья целиком, тушения порционными и мелкими кусками.

Грудинку — для жаренья в фаршированном виде, варки, тушения мелкими кусками.

Шейную часть — для жаренья целиком, тушения порционными и мелкими кусками.

Обрезки — для приготовления котлетной массы.

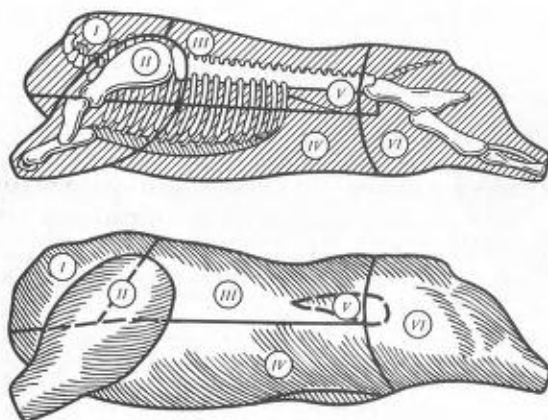


Рис. 3.5. Схема разделки свиной полутуши:

I — шейная часть; *II* — лопаточная часть; *III* — корейка; *IV* — грудинка; *V* — вырезка; *VI* — тазобедренная часть

3.7. Полуфабрикаты из баранины и свинины

Корейку баранины с наружной стороны зачищают от сухожилий, у свиной корейки срезают лишний жир. У корейки различают две части: почечную (поясничную) и спинно-реберную. Из баранины и свинины приготавливают крупнокусковые, порционные и мелкокусковые полуфабрикаты (табл. 3.2).

Крупнокусковые полуфабрикаты. Для блюда «*Баранина (свинина) жареная*» используют большие куски мяса массой 1,5...2 кг

Таблица 3.2

Виды полуфабрикатов из баранины и свинины

Части мяса	Виды полуфабрикатов		
	крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
<i>Баранина</i>			
Корейка	Баранина жареная	Котлеты натуральные отбивные, шашлык по-карски	Шашлык
Тазобедренная часть	То же	Шницель	Шашлык
Лопаточная часть	Целиком (рулет), баранина отварная	Баранина духовая	Плов, пилав
Грудинка	Грудинка фаршированная, баранина отварная	—	Рагу
<i>Свинина</i>			
Корейка	Свинина жареная	Котлеты натуральные отбивные, эскалоп	Шашлык, поджарка
Тазобедренная часть	То же	Шницель отбивной	То же
Лопаточная часть	»	Свинина духовая	Гуляш, плов
Грудинка	Свинина отварная	—	Рагу, плов
Шейная часть	Свинина жареная	Свинина духовая	Гуляш

из корейки, тазобедренной части, лопаточной части (у свиной туши — из шейной части). Лопаточную часть предварительно свертывают рулетом и перевязывают шпагатом.

Грудинка фаршированная — у грудинки со стороны пашины прорезают пленки между наружным слоем мякоти и мякотью на реберных костях так, чтобы образовался глубокий «карман». Образовавшийся «карман» заполняют фаршем, разрез закрепляют шпажкой или зашивают. С внутренней стороны грудинки надрезают пленки вдоль реберных костей, чтобы удалить кости после тепловой обработки.

Для фарша используют гречневую или рисовую кашу, мясо с рисом. Гречневую (или рисовую) кашу соединяют с пассерованным луком, вареным рубленым яйцом, молотым перцем, зеленью петрушки и хорошо перемешивают. Сырое мясо измельчают, добавляют воду, соль, молотый перец, пассерованный репчатый лук, отварной рис и перемешивают.

Порционные полуфабрикаты. *Котлеты натуральные из баранины и свинины* нарезают из корейки, примыкающей к почечной части, с XIII до VI ребра.

Для нарезания корейку кладут на стол ребрами вверх и, начиная от почечной части, нарезают под углом 45° порционные куски вместе с реберной косточкой.

У нарезанных кусков вдоль ребра подрезают мякоть на 2...3 см, косточку зачищают, котлеты отбивают и надрезают сухожилия (рис. 3.6).

Котлеты отбивные из баранины и свинины нарезают из корейки, оставшейся после нарезания натуральных котлет, с VI ребра. Порционные куски нарезают под углом 45° вместе с реберной

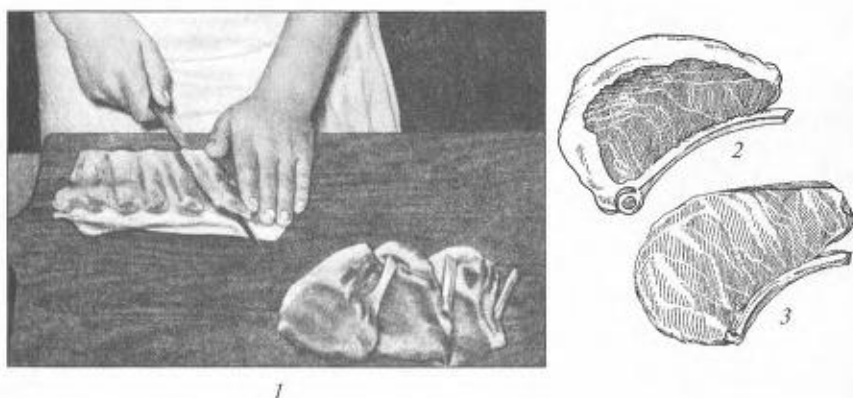


Рис. 3.6. Котлеты свиные:

1 — нарезание котлет; 2 — котлета натуральная; 3 — котлета отбивная

косточкой. Подрезают мякоть вдоль косточки, косточку зачищают, мякоть отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью и перцем, смачивают в льезоне и панируют.

Эскалоп — нарезают из корейки без реберных костей порционные куски толщиной 1...1,5 см, отбивают, надрезают сухожилия. Используют по 1...2 куску на порцию.

Шашлык по-каски — нарезают из почечной части корейки по одному куску на порцию и маринуют. Для маринования нарезанное мясо кладут в неокисляющуюся посуду, сбрызгивают лимонным соком или уксусом, кладут мелко измельченный репчатый лук, молотый перец, соль, зелень петрушки и укропа (можно добавить растительное масло), все перемешивают и ставят в холодильник на 4...5 ч. Почки маринуют вместе с мясом. Перед жареньем на шпажку вначале надевают половинку почки, затем мясо и вторую половинку почки.

Шницель отбивной — нарезают из мякоти тазобедренной части порционные куски толщиной 1,5...2 см. Мякоть отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью, перцем, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и придают соответствующую форму.

Духовая баранина, свинина — нарезают из лопаточной части (у свиной туши — из шейной части) порционные куски под углом 45°, толщиной 2...2,5 см.

Мелкокусковые полуфабрикаты. *Шашлык по-кавказски* — нарезают из мякоти корейки и тазобедренной части кусочки в виде кубиков массой 30...40 г и маринуют. Перед жареньем надевают на шпажку по 5...6 кусочков.

Рагу — нарубают из грудинки баранины или свинины кусочки вместе с косточкой в виде кубиков массой 30...40 г по 3...4 кусочка на порцию.

Плов — нарезают из лопаточной части, грудинки кусочки в виде кубиков массой 15...20 г по 6...8 кусочков на порцию.

Гуляш — нарезают из лопаточной и шейной частей свинины кусочки в виде кубиков массой 20...30 г, с содержанием жира не более 20 %.

Поджарка — нарезают из корейки и тазобедренной части в виде брусочков массой 10...15 г.

3.8. Приготовление рубленой массы и полуфабрикатов из нее

Для приготовления рубленой натуральной массы используют котлетное мясо, шейную часть, пашину, покромку, а также обрезки, получаемые при разделке и обвалке мяса. Если используют мясо II категории, то для сочности и улучшения вкуса к нему добавляют шпик (сырец) — 5...10 %. Зачищенное мясо нарезают

на кусочки, соединяют со шпиком, пропускают через мясорубку с двойной решеткой один раз, а с одной решеткой — два раза, добавляют воду или молоко, соль, перец и все хорошо перемешивают. При приготовлении рубленой массы из жирного мяса шпик не используют, а норму мяса увеличивают.

Для приготовления 1 000 г рубленой массы берут 800 г мяса, 120 г шпика, 70 мл воды или молока.



1



3



2



4



5

Рис. 3.7. Люля-кебаб:

1 — пропускание баранины через мясорубку; 2 — введение компонентов; 3 — взбивание массы; 4 — формование в виде колбасок; 5 — надевание колбасок на металлическую шпажку

Из рубленой массы приготавливают разные полуфабрикаты.

Бифитекс рубленый — шпик нарезают мелкими кубиками, соединяют с рубленой массой, порционируют и придают изделиям приплюснuto-округлую форму толщиной 2 см. Используют по 1 шт. на порцию.

Котлеты натуральные рубленые — массу приготавливают из баранины, порционируют, придают изделиям овальную форму с одним заостренным концом.

Котлеты полтавские — массу приготавливают из говядины, добавляют в нее шпик, нарезанный мелкими кубиками, измельченный чеснок и перемешивают. Затем порционируют, придают форму котлет, панируют в сухарях. Используют по 2 шт. на порцию.

Шницель натуральный рубленый — массу приготавливают из свинины, баранины или говядины, порционируют, придают овальную форму толщиной 1 см, смачивают в льезоне и панируют в сухарях.

Фрикадельки — мясо нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, соединяют с мелко нарезанным сырым репчатым луком, сырыми яйцами, молотым перцем, солью, добавляют воду и все хорошо перемешивают, затем разделяют на порции в виде шариков по 7... 10 г.

Люля-кебаб приготавливают из рубленой массы баранины. Котлетное мясо баранины нарезают на кусочки, соединяют с сырым репчатым луком, бараньим салом (курдючным), пропускают через мясорубку 2...3 раза, кладут соль, молотый перец и хорошо перемешивают. Можно добавить лимонную кислоту. Затем ставят в холодильник на 2...3 ч для маринования. После этого порционируют, придают форму маленьких колбасок, прикрепляют к шпажке. Используют по 2...3 шт. на порцию (рис. 3.7).

3.9. Приготовление котлетной массы и полуфабрикатов из нее

Для приготовления котлетной массы используют: говядину — мякоть шеи, пашину и обрезки, свинину — обрезки, которые получают при разделке туш, и режут баранину — мякоть шеи, обрезки. Лучше использовать мясо упитанных животных с содержанием жира до 10 %, при этом котлетная масса получается хорошего качества. Если мясо нежирное, то добавляют шпик или натуральное сало (5... 10 %).

Мясо зачищают от сухожилий, кровоподтеков, грубой соединительной ткани, нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Пшеничный черствый хлеб из муки не ниже 1-го сорта замачивают в холодной воде или молоке. Измельченное мясо соединяют с замоченным хлебом, кладут соль, молотый перец, хоро-

но перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. При этом масса обогащается воздухом, становится более однородной, изделия получаются пышными. Однако долго выбивать не рекомендуется, так как отделяется жир и изделия получаются менее сочными и вкусными.

На 1 000 г мяса берут 250 г хлеба пшеничного, 300 мл воды или молока, 20 г соли, 1 г перца молотого.

Из котлетной массы получают разные полуфабрикаты.

Котлеты — котлетную массу развешивают на порции по 57 г, панируют в красной панировке, придают овально-приплюснутую форму с одним заостренным концом (толщиной 1,5... 1,7 см, длиной 10... 12 см, шириной 5 см). Используют по 1... 2 шт. на порцию.

Биточки — котлетную массу развешивают на порции, панируют и придают приплюснуто-округлую форму (толщиной 2... 2,5 см, диаметром 6 см). Используют по 2 шт. на порцию.

Котлеты и биточки можно приготовить с добавлением репчатого лука или чеснока (5... 8 г сырого лука или 0,5... 0,8 г чеснока). В этом случае изделия сразу подвергают тепловой обработке, так как котлетная масса приобретает серый цвет, ухудшаются структура и качество изделий.

Шницель рубленый — котлетную массу порционируют, панируют, придают овально-приплюснутую форму толщиной 1 см. Используют по 1 шт. на порцию.

Зразы рубленые — котлетную массу приготавливают с меньшим количеством хлеба, порционируют, придают форму кружочка толщиной 1 см, на середину кладут фарш, края кружочка соединяют, панируют в красной панировке и формируют в виде кирпичика с овальными краями. Используют по 1... 2 шт. на порцию.

Для фарша берут пассерованный репчатый лук, который соединяют с вареными рублеными яйцами, зеленью петрушки, кладут соль, молотый перец и перемешивают. Фаршировать можно также омлетом, нарезанным мелкими кусочками.

Тефтели — котлетную массу приготавливают с меньшим количеством хлеба, добавляют пассерованный репчатый лук, затем порционируют, формируют в виде шариков и панируют в муке. Используют по 2... 4 шт. на порцию.

Рулет — для приготовления котлетной массы хлеба берут меньше. На смоченную салфетку или марлю раскладывают массу в виде прямоугольника толщиной 1,5... 2 см, на середину его по длине кладут фарш (рис. 3.8).

Массу соединяют с помощью салфетки так, чтобы один край массы немного находил на другой, придают форму батона и перекладывают швом вниз из салфетки на противень, смазанный жиром. Поверхность рулета смазывают льезоном, посыпают сухарями, а также делают проколы для того, чтобы при тепловой обработке не образовались трещины.



Рис. 3.8. Приготовление рулета мясного:

а — укладывание фарша; *б* — свертывание фарша; *в* — сформованный рулет

Для фарша используют отварные макароны, заправленные маслом, или вареные рубленые яйца, или пассерованный репчатый лук.

Можно соединить вареные яйца с пассерованным репчатым луком.

3.10. Обработка костей

К пищевым отходам, получаемым при обработке мяса, относятся кости и сухожилия. Количество отходов зависит от вида мяса и его упитанности. Кости используют для приготовления бульонов. Перед использованием зачищенные кости разрубают для того, чтобы при тепловой обработке лучше вываривались пищевые вещества. Разрубают кости топором на рубочном стуле. На крупных предприятиях применяют костедробилки или распиливают кости на костепилках. У трубчатых костей с двух концов отпиливают утолщенную часть, а трубку оставляют целой. Позвоночные кости разрубают на позвонки и поперек, крупные кости — на куски длиной 5...7 см. После измельчения их промывают.

3.11. Обработка поросят, кроликов и мяса диких животных

Обработка поросят. Поросята поступают на предприятия без щетины и шерсти. При наличии шерсти тушки обсушивают, натирают мукой, опаливают и промывают в холодной воде. Тушки поросят массой до 4 кг для тепловой обработки используют целиком.

У тушек поросят с внутренней стороны надрубают шейные позвонки или удаляют, надрубают позвоночную кость между лопатками и тазовую кость, тушку распластывают (отгибают бока), чтобы она равномерно прогревалась. Тушки массой свыше 4 кг разрубают вдоль позвоночника пополам, более крупные — на 4...6 частей.

Обработка кроликов. Тушки кроликов поступают на предприятия без шкурок, потрошенные, но иногда с ливером (печень, сердце, почки, легкие). У кроликов удаляют ливер, срезают клеймо, промывают и используют целиком или надрубают на части. При этом отделяют лопатки, окорочка и разделяют между V и VI ребром на переднюю и поясничную части. Если мясо кролика имеет специфический запах, то его вымачивают в слабом растворе уксуса 2...3 ч.

Обработка мяса диких животных. На предприятия общественного питания может поступать мясо диких животных. Туши диких коз разрубают, как бараньи, дикого кабана и медведя — как свиные, лося и оленя — как туши крупного рогатого скота. Мясо диких животных содержит значительное количество соединительной ткани, оно очень жесткое и не размягчается при жареньи. Поэтому для улучшения вкуса, удаления специфического запаха и размягчения соединительной ткани мясо диких животных маринуют. После обвалки и зачистки мясо нарезают на крупные, порционные или мелкие куски, укладывают в керамическую или из нержавеющей стали посуду, заливают маринадом, выдерживают в холодном месте от 1 до 3 сут, в зависимости от величины кусков, вида животных, возраста. В процессе маринования мясо несколько раз переворачивают.

Для приготовления маринада морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук мелко нарезают, заливают водой, добавляют соль, сахар и на слабом огне варят 10...15 мин. Затем добавляют уксус, перец, лавровый лист, разломанный на кусочки; в закрытой посуде прогревают 5...10 мин при температуре 90...95 °С. В маринад можно добавить корицу, мускатный орех, гвоздику, кардамон.

Для приготовления 1 л маринада берут 20 г соли, 20 г сахара, 500 мл 3%-ного раствора уксуса, 2 лавровых листа, 1 г перца горошком, 50 г моркови, 5 г лука репчатого, 25 г петрушки, 25 г сельдерея.

Для придания мясу сочности после маринования его шпигуют охлажденным шпиком (несоленным), нарезанным тонкими брусочками, можно небольшими дольками чеснока.

3.12. Обработка субпродуктов

На предприятия общественного питания наряду с мясом различных животных поступают субпродукты. К ним относятся: языки, сердце, печень, легкие, мозги, почки, а также головы, ноги,

хвосты. Пищевая ценность субпродуктов неодинакова. Наиболее ценными являются языки, печень, мозги, почки. Они содержат большое количество белка (до 18 %), богаты витаминами, солями железа, фосфора. Язык и сердце содержат до 17 % жира.

В зависимости от пищевой ценности субпродукты делят на две категории. К I категории относят: печень, почки, язык; II категории — ноги свиные, говяжьи и бараньи (цевки), головы говяжьи и бараньи, свиные хвосты, желудок, легкое, губы, горловину.

Субпродукты поступают охлажденные, мороженые и редко соленые (языки). Мороженые субпродукты оттаивают в заготовочном мясном цехе при температуре 15... 16 °С. Для этого их укладывают в один ряд на противень или лотки. Мозги, рубцы, почки можно оттаивать в воде. Субпродукты относят к группе скоропортящихся продуктов, так как они имеют влажную поверхность и большую обсемененность микроорганизмами. Поэтому необходимо их как можно быстрее обработать.

Технология обработки субпродуктов. *Головы крупного и мелкого скота* поступают обработанными, их замачивают в холодной воде, очищают ножом кожу, промывают и срезают мякоть вместе с кожей. У голов, поступивших с языком и мозгами, вырезают вначале языки, затем срезают мякоть с кожей, после чего удаляют лобную часть, вынимают мозги и промывают. Если головы поступили без кожи, но с губами, то губы срезают и опаливают.

Ноги говяжьи и свиные зачищают, промывают, разрубают вдоль на две части и замачивают на 2... 3 ч в холодной воде. У телячьих и свиных ножек делают надрез между копытами и срезают мякоть с кожей, а оставшиеся кости удаляют после варки.

Мозги замачивают в холодной воде на 1... 2 ч для удаления крови из кровеносных сосудов и набухания пленок. Затем, не вынимая мозги из воды, осторожно удаляют пленку.

У *печени* вырезают желчные протоки и кровеносные сосуды, промывают в холодной воде и снимают пленку. Перед использованием можно ошпаривать кипятком, чтобы во время жарки не выделялось много белка, и быстро охладить, так как при обжаривании печени она приобретает зеленый цвет.

Почки говяжьи освобождают от жира, для этого делают продольные надрезы с одной стороны и удаляют пленку вместе с жиром. После этого почки вымачивают в холодной воде 3... 4 ч для удаления специфического запаха. У бараньих, свиных и телячьих почек срезают лишний жир, оставляя слой не более 0,5 см, промывают и вымачивают.

Языки зачищают от загрязнений ножом и хорошо промывают холодной водой.

Желудки (рубцы) промывают, вымачивают в холодной воде 8... 12 ч, периодически меняя воду. После этого ошпаривают, счи-

шают слизистую оболочку и вымачивают до полного удаления запаха, меняя воду 2...3 раза, после чего промывают. Перед варкой свертывают рулетом и перевязывают шпагатом.

Сердце и *горло* разрезают вдоль, удаляют сгустки крови, замачивают в холодной воде на 1...3 ч и несколько раз промывают.

Легкое промывают, разрезают на части по бронхам и снова промывают.

Вымя разрезают на куски по 1...1,5 кг, промывают, замачивают в холодной воде на 5...6 ч, крупные сосуды вырезают.

Хвосты бараньи и *говяжьи* разрубают на части по позвоночнику, промывают и замачивают в холодной воде на 5...6 ч.

Полуфабрикаты из субпродуктов. *Печень жареная* — обработанную печень нарезают на порционные куски, перед жарением посыпают солью, перцем, панируют в муке и сразу жарят. Используют по 1...2 куска на порцию.

Печень по-строгановски — зачищенную печень нарезают на порционные куски толщиной 0,5 см и разрезают их на брусочки длиной 4...5 см.

Мозги жареные — обработанные мозги предварительно варят, затем охлаждают, нарезают ломтиками, посыпают солью, перцем, панируют в муке.

Мозги фри — отварные и охлажденные мозги целиком или половинками посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях.

3.13. Требования к качеству и сроки хранения полуфабрикатов из мяса

Поверхность кусков полуфабрикатов должна быть незаветренная, цвет и запах — характерные для доброкачественного мяса. Не должно быть грубых сухожилий, хрящей, кусков мякоти с кровоподтеками, костей.

Содержание жировой ткани для свинины — не более 30 % и соединительной — не более 5 %, для баранины и телятины жировой и соединительной ткани — не более 10 %.

Порционные полуфабрикаты должны быть нарезаны поперек мышечных волокон. Полуфабрикаты из рубленой массы должны иметь правильную форму (в зависимости от вида полуфабриката). Поверхность равномерно покрыта панировкой, не допускаются разорванные и ломаные края. Масса на разрезе — однородная, с запахом, характерным для доброкачественного мяса со специями. Не допускается наличие признаков порчи, загара.

В целях обеспечения безопасности сохранения пищевой ценности продуктов установлены санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.3.2. 1324—03).

Подготовленные полуфабрикаты хранят при температуре 2...4 °С. Крупнокусковые полуфабрикаты укладывают в один ряд на ребро под углом 30° и хранят не более 48 ч, панированные — не более 36 ч.

Мелкокусковые полуфабрикаты укладывают на противни слоем 5 см и хранят не более 36 ч, маринованные, с соусами — не более 24 ч.

Мясной фарш, вырабатываемый мясоперерабатывающими предприятиями, — не более 24 ч, предприятиями общественного питания — не более 12 ч.

Полуфабрикаты из котлетной и рубленой массы укладывают в один ряд на противень, посыпанный панировкой, и хранят не более 24 ч.

Кости в неразрубленном виде хранят 3...5 ч.

Контрольные вопросы и задания

1. Из каких последовательных стадий состоит механическая кулинарная обработка мяса?

2. Как размораживают мясо?

3. На какие части делят говяжью полутушу?

4. Перечислите крупнокусковые полуфабрикаты, которые приготавливают из говядины.

5. Какие порционные натуральные и панированные полуфабрикаты приготавливают из говядины?

6. Перечислите мелкокусковые полуфабрикаты, которые приготавливают из говядины.

7. Как производят кулинарную разделку баранины, телятины, свинины?

8. Составьте таблицу порционных полуфабрикатов из баранины, свинины, телятины.

9. Какие мелкокусковые полуфабрикаты приготавливают из баранины, свинины, телятины?

10. Что входит в состав котлетной массы?

11. Составьте таблицу полуфабрикатов из котлетной массы.

12. Как приготовить натуральную рубленую массу?

13. Какие полуфабрикаты приготавливают из натуральной рубленой массы?

14. Как производят обработку субпродуктов: печени, почек, мозгов, желудков и др.?

15. Чем отличается котлетная масса от натуральной?

16. Какие условия необходимо соблюдать при хранении мясных полуфабрикатов?

17. Какие требования предъявляют к полуфабрикатам из котлетной массы?

18. Какие полуфабрикаты приготавливают из печени?

19. Отметьте в табл. 3.3 знаком **x** полуфабрикаты из вырезки и толстого края.

Таблица 3.3

Ассортимент полуфабрикатов	Вырезка	Толстый край
Антрекот		
Бефстроганов		
Бифштекс		
Гуляш		
Зразы отбивные		
Лангет		
Ромштекс		
Ростбиф		
Филе		
Шашлык		

ОБРАБОТКА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И ПЕРНАТОЙ ДИЧИ

4.1. Общие требования к птице и пернатой дичи

Мясо птицы содержит белки, жиры, минеральные и экстрактивные вещества, витамины А, В, Д, РР.

К сельскохозяйственной птице относят кур, индеек, гусей, уток, цесарок, цыплят и утят.

Мышечная ткань сельскохозяйственной птицы имеет мелковолокнистое строение, содержит коллагена и эластина меньше, чем говядина, имеет более благоприятное соотношение между полноценными и неполноценными белками. Жир расположен в подкожном слое тушки и внутренних органах, имеет низкую температуру плавления.

Большое количество экстрактивных веществ обуславливает специфический вкус и запах. В мясе молодой птицы экстрактивных веществ меньше, чем у взрослой, поэтому для приготовления бульона лучше использовать взрослую, но не старую птицу.

Из старой птицы бульоны получаются мутные, не ароматные. Ее используют для варки и тушения.

Содержание пищевых веществ в птице зависит от ее вида, упитанности, возраста.

Сельскохозяйственная птица поступает битая, без пера, в полупотрошеном, потрошеном виде и потрошенная с комплектом потрохов и шей. Птица поступает остывшая, охлажденная и мороженая, по упитанности и качеству ее делят на I и II категории.

Пернатая дичь на предприятия общественного питания поступает: степная, боровая, болотная и водоплавающая. К степной дичи относят перепелов, куропаток серых и белых; к боровой — рябчиков, тетеревов, фазанов; к болотной — бекасов, куликов; к водоплавающей — уток и гусей.

Мясо дичи в отличие от мяса птицы содержит больше белка и экстрактивных веществ, но меньше жира. Оно имеет специфический вкус и аромат. Легкая горчинка и смолистый запах считаются особенно ценными.

Мясо дичи имеет темную окраску и более плотную консистенцию, чем мясо птицы.

Дичь в основном используют для жаренья, так как позвоночник ее содержит горечь и поэтому для варки непригоден.

Дичь поступает неошипанная, в мороженом состоянии, по качеству ее делят на 1-й и 2-й сорта.

4.2. Механическая кулинарная обработка сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи

Обработка сельскохозяйственной птицы. Механическая кулинарная обработка состоит из следующих операций: размораживания; опаливания; удаления головы, шеи и ножек; потрошения; промывания и приготовления полуфабрикатов.

Размораживание. Мороженые тушки птицы по возможности расправляют, укладывают на столы или стеллажи в один ряд так, чтобы тушки не соприкасались между собой. Тушки гусей и индеек размораживают при температуре 8... 15 °С 8 ч, тушки кур и уток — 5... 6 ч.

Опаливание. На поверхности тушки птицы имеются волоски, остатки перьев и пух, которые необходимо удалить. Вначале тушки обсушивают полотенцем или тканью, можно обсушить потоком теплого воздуха, затем натирают отрубями или мукой (по направлению от ножек к голове) для того, чтобы волоски приняли вертикальное положение и их легче было опаливать. Опаливают над некопящим пламенем осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир. Если у птицы имеются недоразвитые перья («пеньки»), то их удаляют с помощью пинцета или маленького ножа.

Удаление головы, шеи и ножек. Перед потрошением у полупотрошенной птицы отрубают голову между II и III шейными позвонками. Затем на шее со стороны спинки делают продольный разрез кожи, освобождают шею от кожи и отрубают шею по последнему шейному позвонку так, чтобы кожа осталась вместе с тушкой. У кур и цыплят кожу отрезают с половины шеи, у индеек, уток и гусей — с двух третей, с тем, чтобы закрыть место отруба шеи и зобную часть (рис. 4.1).

Ножки отрубают по заплюсневый сустав. Крылья у птицы (кроме цыплят) отрубают, как правило, по локтевой сустав.

Потрошение. Для потрошения делают продольный надрез в брюшной полости от конца грудной кости (киль) до анального отверстия. Через образовавшееся отверстие удаляют желудок, печень, сальник, легкие, почки, а зоб и пищевод удаляют через горловое отверстие. У птицы, поступающей в потрошеном виде, удаляют сальник, легкие, почки. После потрошения вырезают анальное отверстие и участки мякоти, пропитанные желчью.

Промывание. Выпотрошенную птицу промывают проточной холодной водой, имеющей температуру не выше 15 °С. При промывании удаляют загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей. Промывать продолжительное время не рекомендуется, так как это вызовет большие потери пищевых веществ. Промытую птицу для обсушивания укладывают на противни разрезом вниз, чтобы стекла вода.

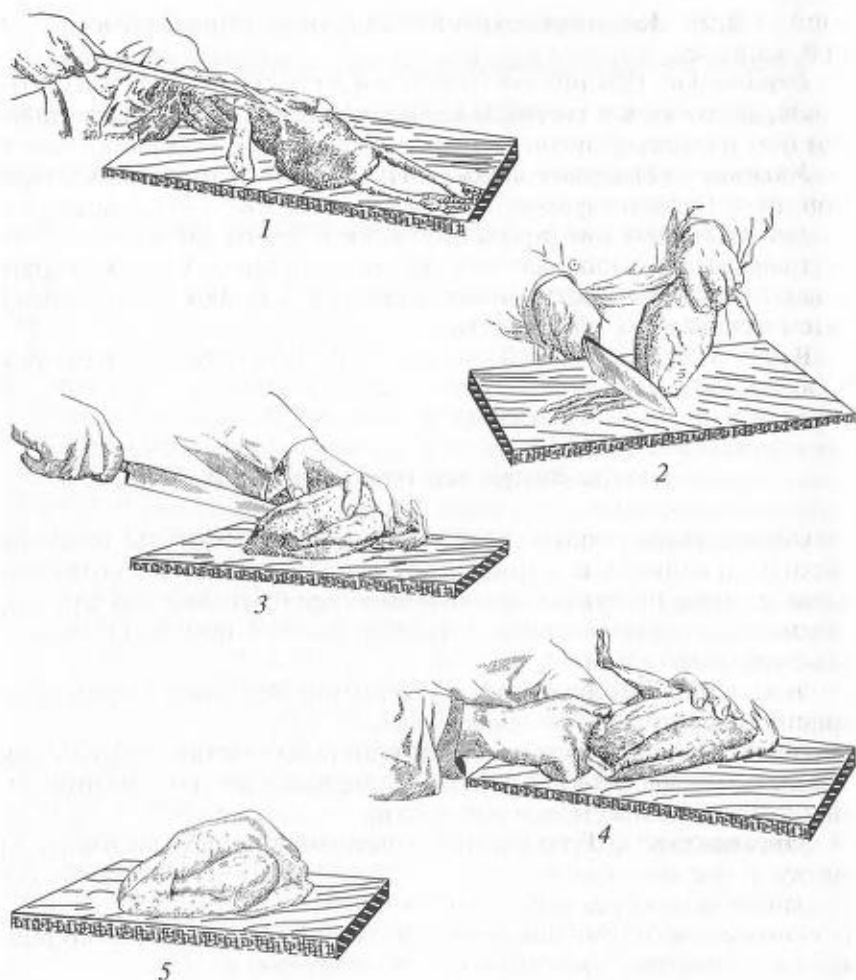


Рис. 4.1. Обработка птицы

1 — надрезание кожи на шее; 2 — отрубание ножек; 3 — разрезание брюшка для потрошения; 4 — извлечение внутренностей; 5 — заправка внутренностей «в кармашек»

Обработка дичи. Она состоит из следующих операций: размораживания; ощипывания; опаливания; удаления крылышек, шеи и ножек; потрошения и промывания.

Размораживание. Проводят так же, как и птицы.

Ощипывание. Начиная с шеи, захватывают по несколько перьев и быстро выдергивают их в направлении, противоположном естественному росту. Для того чтобы кожа при ощипывании не порвалась, ее натягивают пальцами левой руки в местах выдерги-

вания перьев. Кожа предохраняет дичь от излишнего высыхания при жаренье.

Опаливание. Опаливают только крупную дичь (глухарей, тетеревов, диких уток и гусей). Их предварительно обсушивают полотенцем, натирают мукой и опаливают.

Удаление крыльев, шеи и ножек. Их удаляют полностью. У болотной дичи (бекаса, дупеля и др.) снимают кожу с головы и шеи; голову оставляют вместе с клювом, но удаляют глаза.

Потрошение. Проводят так же, как и птицы. У мелкой дичи делают разрез на шее со стороны спинки, удаляют зоб и горло, а затем остальные внутренности.

Выпотрошенные тушки дичи хорошо промывают в холодной воде.

4.3. Заправка птицы и дичи

Обработанные тушки птицы и дичи используют для тепловой обработки целиком или приготавливают порционные полуфабрикаты, а также рубленую массу. Птицу, предназначенную для тепловой обработки целиком, предварительно формируют (заправляют), для того чтобы придать ей компактную форму, для равномерной тепловой обработки и чтобы удобнее было нарезать на порционные куски.

Перед заправкой тушки птицы и дичи сортируют: тушки с поврежденным филе не заправляют, а используют для приготовления котлетной массы или для варки.

Заправка птицы. Тушки птицы заправляют: «в кармашек», в одну нитку, в две нитки.

Заправка «в кармашек» является наиболее простым и распространенным способом. Для этого делают разрезы кожи («кармашки») на брюшке с двух сторон и вставляют в эти прорезы концы ножек. Кожей от шейки закрывают шейное отверстие, крылышки подвертывают к спине так, чтобы они придерживали кожу шеи.

Применяют и другой способ заправки «в кармашек».

В этом случае при обработке птицы ножки отрубают на 1... 1,5 см ниже пяточного сустава под углом 30°, чтобы получить заостренную кость. Кожу от шеи и крылышки заправляют так же, как и при первом способе. Затем подготовленную тушку кладут вниз спинкой, плотно прижимают ножки к тушке, концы их кладут друг на друга (крест-накрест) и вправляют внутрь разреза брюшка в направлении к хвостовому жировику так, чтобы концы заостренных косточек зацепились за мякоть. «В кармашек» заправляют кур, цыплят, индеек для варки, гусей и уток — для жарки.

Для заправки птицы в одну или две нитки используют поварскую иглу. При этом приходится делать глубокие проколы мяко-

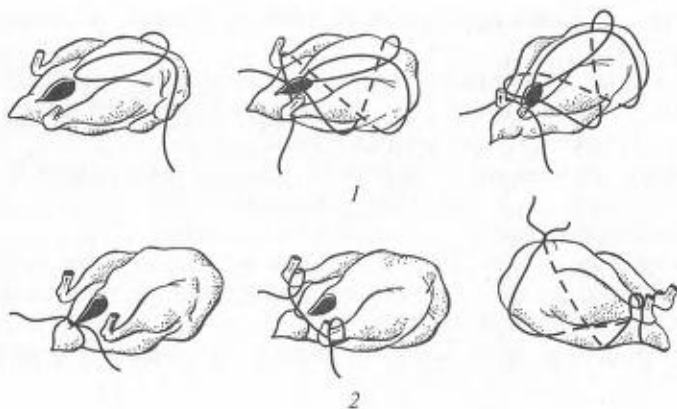


Рис. 4.2. Способы заправки птицы без иглы

ти, игла покрывается жиром и скользит в руках, ухудшается внешний вид птицы, поэтому можно использовать способы заправки без иглы, которые более просты и ускоряют процесс заправки птицы (рис. 4.2).

Способ 1. Кожу шеи и крылышки заправляют так же, как и при заправке «в кармашек». Берут нитки длиной 0,5...0,6 м. Тушку кладут на спинку, на грудной кости завязывают петлю, для этого середину нитки цепляют за кончик грудной кости (можно сделать неглубокий надрез), затем концы петли пропускают посередине крыльной кости, подводят нитки под спинку, опоясывают тушку крест-накрест. После этого накладывают нитки на концы каждой ножки, стягивают, прижимая плотнее к тушке, завязывают в узел. Этот способ используют для заправки кур, цыплят.

Способ 2. Обработанную тушку кладут спинкой вниз. Берут нитки длиной 0,7...0,8 м. Завязывают петлю на хвостовом жировике, затем на отрубленные концы ножек набрасывают петлю, концы ниток пропускают по спинке и опоясывают тушку крест-накрест. Концы ниток выводят посередине крыльных косточек, стягивают нитки и завязывают в узел на филейной части грудки. Этим способом лучше заправлять тушки крупной птицы.

Заправка дичи. Тушки пернатой дичи заправляют в одну нитку (крестом), ножка в ножку, клювом.

В одну нитку (крестом) заправляют рябчиков, куропаток, тетеревов, фазанов. Для этого прижимают ножки к тушке, прокалывают центр окорочков под филейной частью, протаскивают иглу с ниткой на другую сторону, оставляя конец нитки у первоначального прокола. После этого иглу с ниткой переносят под тушку, накидывают на ножку, прокалывают под конец выступа филейной части, накидывают нитку на вторую ножку, концы ниток стягивают и завязывают.

Ножка в ножку заправляют мелкую дичь. У дичи делают разрез по кости на одной ножке ближе к пяточному суставу и в этот разрез вставляют другую ножку.

Клювом заправляют болотную дичь. Для этого тупой стороной ножа или тупой стороной раздробляют кости ножек в голених, после чего переплетают их и прижимают к грудной части, голову с шеей прикладывают к тушке с правой стороны, делают иглой прокол в окорочке, клюв пропускают в прокол, скрепляя перевитые ножки.

Если дичь поступила тощая, то для придания мясу сочности и нежности после заправки филейную часть крупной дичи (тетеревов, глухарей, фазанов, белой куропатки) шпигуют охлажденным шпиком, нарезанным мелкими брусочками. Для облегчения процесса шпигования и улучшения внешнего вида тушки погружают в горячий бульон или воду температурой 60...70 °С на 3...5 мин. У мелкой дичи филейную часть завертывают в тонкие полоски шпика и перевязывают шпагатом.

4.4. Полуфабрикаты из птицы и дичи

Из птицы и дичи готовят различные полуфабрикаты: целые тушки птицы (для варки и жаренья), порционные, мелкокусковые и рубленые.

Целые тушки птицы и дичи заправляют одним из перечисленных ранее способов и используют для варки или жаренья.

Рагу — тушки птицы разрезают на куски по 2...3 шт. на порцию, массой по 40...50 г каждый.

Плов — тушку разрезают на куски по 4...5 шт. на порцию, массой 25...30 г каждый.

Полуфабрикаты из филе птицы и дичи. Для их приготовления нужно снять и зачистить филе. Обработанную тушку птицы или дичи кладут на спинку ножками к себе, перерезают кожу и мякоть в пашинках, оттягивают ножки и кладут их на разделочную доску. Снимают кожу с грудных мускулов. Затем переворачивают тушку грудной частью к себе, по выступу грудной кости острым ножом подрезают мускул с одной стороны кости, перерубают косточку-вилку (дужку), перерезают сухожилия, соединяющие плечевую кость с каркасом, и снимают одно филе. После этого подрезают мускул с другой стороны грудной кости и также срезают другое филе.

Полученное филе зачищают. Для этого отделяют внутренний мускул (малое филе) от наружного (большое филе). Из малого филе вытягивают сухожилие, а мякоть отбивают. У большого филе удаляют косточку-вилку, зачищают плечевую косточку от мякоти и сухожилий, укорачивают ее, оставляя 3...4 см, отрубают утолщенную часть косточки (маклячок). Филе смачивают в холодной

воде, кладут на доску внутренней стороной вверх и срезают наружную пленку. После этого в большом филе делают продольные надрезы и раскрывают филе.

Котлеты натуральные — у большого зачищенного и раскрытого филе с косточкой надрезают сухожилия в 2...3 местах. В разрез вкладывают малое филе, края большого филе подворачивают к середине, закрывая малое филе, и придают овальную форму (рис. 4.3).

Котлеты панированные — полуфабрикат готовят, как для натуральной котлеты, затем смачивают в льезоне и панируют в белой панировке.

Птица или дичь по-столичному (шницель столичный) у большого филе отрезают плечевую косточку, филе зачищают и раскрывают. Затем слегка отбивают, надрезают сухожилия в 2...3 местах, кладут на него малое филе и закрывают краями большого

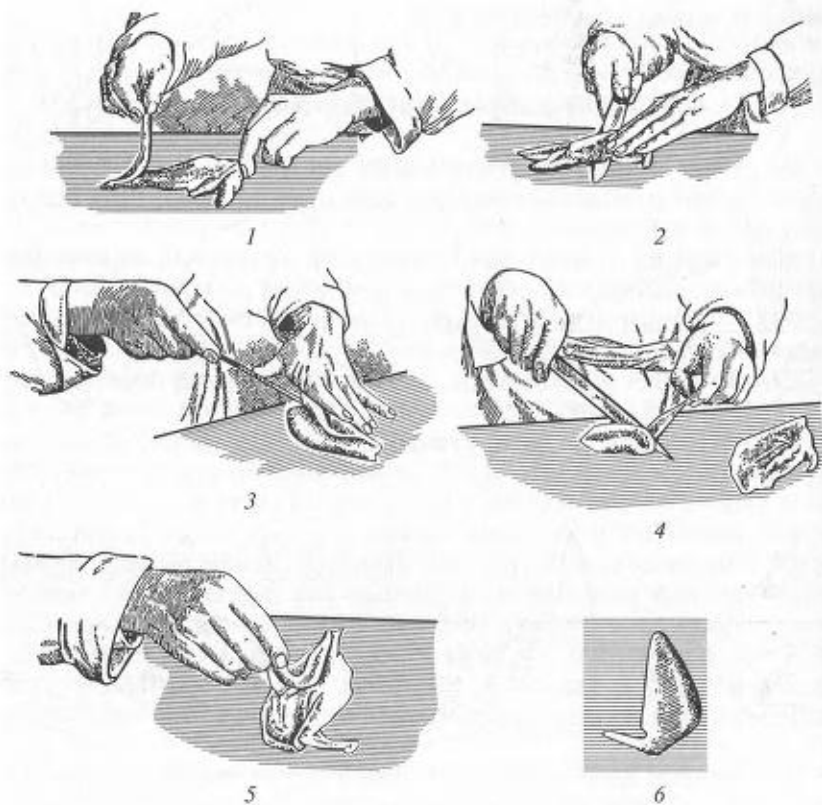


Рис. 4.3. Приготовление натуральных котлет:

1 — отделение малого филе; 2 — срезание пленки с большого филе; 3 — подрезание мякоти; 4 — зачистка малого филе; 5 — вкладывание малого филе в большое; 6 — сформованная котлета

филе, придавая овальную форму, смачивают в льезоне, панируют в панировке из черствого пшеничного хлеба без корок, нарезанного соломкой.

Котлеты по-киевски — большое зачищенное и раскрытое филе с косточкой слегка отбивают, надрезают сухожилия, на образовавшиеся разрезы накладывают отбитые кусочки мякоти, срезанные с малого филе, или обрезки от большого филе. На середину подготовленного филе кладут охлажденное сливочное масло, сформованное в виде колбаски, сверху закрывают оставшимся малым филе и завертывают края большого филе. Затем смачивают в лье-

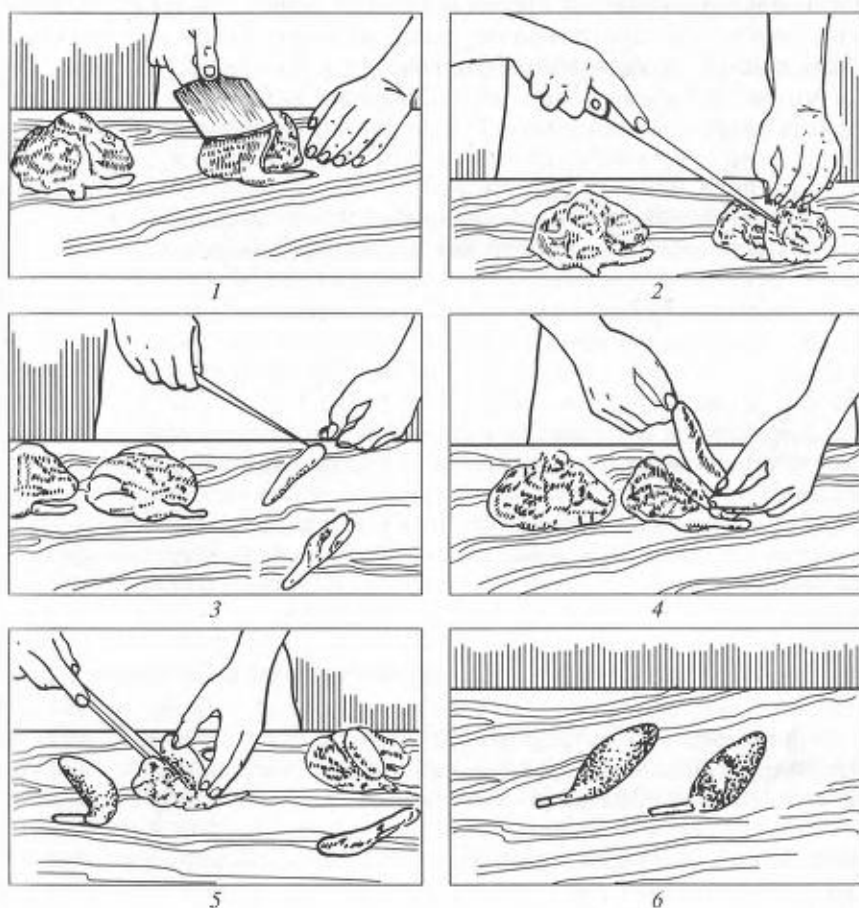


Рис. 4.4. Приготовление котлет «по-киевски»:

1 — отбивание филе; 2 — прорезание сухожилия; 3 — удаление сухожилия у малого филе; 4 — закрывание масла малым филе; 5 — формирование котлет; 6 — сформованные котлеты

зоне, панируют в белой панировке, снова смачивают в льезоне, снова панируют в белой панировке и до жарки хранят в холодильнике, чтобы масло было застывшим (рис. 4.4).

Из *филе птицы* или *дичи* приготавливают котлеты, фаршированные густым молочным соусом или фаршем из печени. В этом случае на середину подготовленного филе кладут фарш, накрывают малым филе, под малое филе вставляют зачищенную косточку с тонкой стороны большого филе (для филе из дичи вставляют косточку из ножки), затем заворачивают края большого филе, придают грушевидную форму, смачивают в льезоне и панируют в белой панировке.

Для фарша в густой молочный соус кладут мелкорубленые белые грибы или шампиньоны, соль, перемешивают и добавляют сырые яйца, чтобы не вытекал соус.

Котлетная масса. Для котлетной массы используют сельскохозяйственную птицу и дичь. Из тушек птицы используют мякоть филе и ножки, а из тушек дичи (кроме фазанов и куропаток) — только филе. Мякоть отделяют от костей и кожи, пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, добавляют замоченный в молоке или воде хлеб без корок, соль, хорошо перемешивают и снова пропускают через мясорубку, затем выбивают. В котлетную массу из дичи можно добавить молотый перец.

Внутренний жир можно заменить сливочным маслом или маргарином. Из котлетной массы птицы приготавливают котлеты, биточки, зразы, фрикадельки и др.

Для *котлет* и *биточков* котлетную массу порционируют, панируют в белой панировке, придают форму котлет или биточков. Если биточки приготавливают паровые, то их не панируют.

Для *котлет пожарских* котлетную массу разделяют по 3... 4 шт. на порцию, панируют в фигурной панировке (мелкие кубики или соломка) и придают яйцевидно-приплюснутую форму.

4.5. Обработка субпродуктов птицы и дичи

Из пищевых субпродуктов птицы используют головки, шейки, гребешки, крылышки, ножки, сердце, желудок, кожу и обрезки, оставшиеся при приготовлении полуфабрикатов. Из отходов дичи используют только шейки, так как остальные отходы имеют горький вкус. Субпродукты птицы подвергают обработке и используют для приготовления блюд.

Головку ошпаривают, ошипывают остатки перьев, отрезают гребешки, удаляют глаза, отрубают клюв и промывают. Используют для варки бульонов, приготовления студней.

С *гребешков* снимают пленку, промывают. Используют для приготовления студня, заливных гребешков.

Шею ошпаривают, удаляют перья, затем обсушивают, натирают мукой и опаливают. Зачищают от «пеньков» и промывают. Используют для приготовления бульонов, рагу, студня.

Ножки ошпаривают или опаливают. Для обработки ножек используют машины, в которые подается горячая вода температурой 60...65 °С. Снимают с ножек кожицу, отрубают коготки, промывают и используют для бульонов, приготовления студня.

Крылья опаливают, удаляют «пеньки» и промывают. Используют для приготовления рагу, бульона, студня.

Желудок разрезают между утолщениями, выворачивают и удаляют содержимое, с внутренней стороны снимают пленку и хорошо промывают. Используют для варки бульонов, приготовления рагу.

У печени осторожно отрезают желчный пузырь, промывают. Используют для приготовления паштетов, супов-пюре.

Сердце разрезают вдоль, удаляют сгустки крови и промывают.

4.6. Требования к качеству и сроки хранения полуфабрикатов из птицы и дичи

Поверхность тушек птицы должна быть чистой, без остатков перьев и «пеньков», без слизи, сухая, жир бледно-желтого цвета, клюв блестит. Допускаются незначительные ожоги кожи, 2...3 пореза кожи длиной не более 2 см. Цвет и запах — свойственные данному виду птицы, без постороннего запаха. Консистенция мякоти — плотная, упругая. Тушки не должны иметь сгустков крови и участков, пропитанных желчью.

Котлеты натуральные — без кожи и поверхностной пленки, сухожилия перерезаны в 2...3 местах, плечевая косточка зачищена от мякоти, длина ее 3...4 см с обрубленной частью головки, масса — около 5 г. Полуфабрикат может содержать внутри малое филе или 1...3 кусочка мякоти другого филе. Форма филе — овальная, цвет — от бело-розового до розового, запах — присущий свежему куриному мясу, консистенция — плотная, упругая.

Котлеты панированные должны отвечать тем же требованиям, что и котлеты натуральные. Поверхность их должна быть покрыта ровным слоем белой панировки; не допускаются увлажнение и отставание панировки.

Котлеты рубленные имеют овально-приплюснутую форму, поверхность — равномерно панированную, без трещин, ломаных краев, консистенция — мягкая, запах — свойственный доброкачественному мясу. Приготовленные полуфабрикаты охлаждают до температуры не выше 6 °С и хранят при температуре от 0 до 4 °С. Обработанные тушки укладывают в металлические ящики или лотки и хранят не более 48 ч, панированные котлеты — до 24 ч,

потроха, суповые наборы и кости — до 12 ч, рубленые изделия — до 18 ч.

Котлеты натуральные, панированные и изделия из рубленой массы (котлеты, биточки) укладывают на ребро под углом в один ряд. Котлеты по-киевски и фаршированные укладывают также в один ряд, но не на ребро. Котлетную массу укладывают на противни слоем 5...7 см и охлаждают.

Контрольные вопросы и задания

1. В каком виде и состоянии поступает сельскохозяйственная птица?
2. Отметьте в табл. 4.1 цифрами последовательность обработки птицы.

Таблица 4.1

Вид обработки	Последовательность обработки
Заправка	
Опаливание	
Потрошение	
Промывание	
Размораживание	
Удаление головы, шеи, ножек	

3. В каком виде и состоянии поступает пернатая дичь?
4. Для чего заправляют птицу и дичь?
5. Перечислите способы заправки птицы и дичи.
6. Как снимают филе?
7. Как зачищают филе?
8. Составьте схему приготовления полуфабриката котлеты по-киевски.
9. Как приготовить котлетную массу из птицы?
10. Перечислите полуфабрикаты, которые приготавливают из котлетной массы.
11. Как обрабатывают субпродукты от птицы?
12. Какие особенности обработки дичи?

РАЗДЕЛ II

ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

ГЛАВА 5

СПОСОБЫ ТЕПЛОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ

5.1. Значение тепловой обработки

Большинство продуктов перед употреблением в пищу подвергают тепловой обработке.

В результате тепловой обработки продукты размягчаются и приобретают приятный вкус, аромат, внешний вид. Это вызывает усиленное выделение пищеварительных соков, которые обильно смачивают размягченные продукты и повышают усвояемость пищи.

Тепловая обработка обеззараживает пищу, так как при высокой температуре уничтожаются микроорганизмы и разрушаются вредные вещества — токсины.

При тепловой обработке в продуктах происходят сложные физико-химические процессы — денатурация (свертывание) белка, клейстеризация крахмала, карамелизация сахара и др. Жир расплавляется, образуются новые вещества, придающие готовым блюдам приятный запах и вкус, при соблюдении технологического процесса приготовления блюд.

Неправильное ведение процесса тепловой обработки может привести к образованию веществ, обладающих неприятным вкусом, запахом и поэтому будет плохое усвоение пищи организмом человека.

При тепловой обработке возникают нежелательные явления — изменение цвета, разрушение витаминов, потеря растворимых белков, минеральных и ароматических веществ, уменьшение массы.

Задача повара состоит:

в изучении физико-химических процессов, происходящих при тепловой обработке продуктов;

строгом соблюдении режима и продолжительности тепловой обработки;

рациональном использовании технологических приемов для обеспечения высокого качества пищи.

Все способы тепловой обработки делят на основные, вспомогательные и комбинированные.

5.2. Основные способы тепловой обработки

Варка. Под варкой понимают нагревание продукта в жидкости или атмосфере насыщенного водяного пара. Вода и пар играют роль теплоносителя, посредством которого тепло передается продукту. Продолжительность варки зависит от температуры среды и свойств продукта. Чем выше температуры варки, тем быстрее продукт доходит до кулинарной готовности.

Варят продукты в открытой и закрытой посуде — наплитных котлах, в стационарных пароварочных, электроварочных котлах, а также в пароварочных шкафах, автоклавах, в вакуум-аппаратах.

Варка продукта в открытой посуде происходит при температуре 98... 100 °С, в герметично закрытой — при температуре выше 110 °С.

Варка основным способом. При этом способе продукт полностью погружают в жидкость (воду, молоко, бульон, сироп, отвар). До закипания жидкости процесс ведут на сильном огне в посуде с закрытой крышкой, после закипания нагрев уменьшают и варку продолжают при слабом кипении до полной готовности продукта.

Нельзя допускать бурного кипения, так как это приводит к сильному эмульгированию жира, быстрому выкипанию жидкости, разрушению формы продукта.

Для ускорения варки трудноразваривающихся продуктов используют автоклавы, в которых создается избыточное давление, температура варки при этом достигает 110... 130 °С. Этот способ ускоряет процесс варки, но понижает пищевую ценность продукта. Варку можно производить при температуре ниже 100 °С с сохранением пищевой ценности.

Для варки при пониженной температуре применяют водяную баню или мармит, при этом посуду с продуктами ставят в кипящую воду. Используют, когда варка ведется без кипения при температуре не выше 90 °С (льезон из молока и яиц).

Варка на пару. При этом способе продукт помещают в пароконвектомат, пароварочный шкаф, или электрическую пароварку, или решетку (сетку), которую устанавливают в посуду с водой так, чтобы вода не доходила до вкладыша, закрывают крышкой. Варка происходит за счет пара, образующегося при кипении воды.

При этом способе варки лучше сохраняются питательные вещества, форма продукта. Чаще всего используют при приготовлении блюд в диетическом питании.

Припускание. Это варка продуктов в небольшом количестве жидкости (воды, молока, бульона, отвара) или в собственном соку. Этот способ применяют в основном при тепловой обработке продуктов с высоким содержанием влаги. Продукт заливают жидкостью на $\frac{1}{3}$ его объема и нагревают при закрытой крышке.

В этом случае нижняя часть продукта варится в воде, а верхняя — в атмосфере пара.

Некоторые продукты припускают без добавления жидкости — в собственном соку, выделяющемся при их нагревании. При этом способе меньше растворимых веществ переходит из продукта в жидкость. Припускать продукты можно и в жире при температуре 90...95 °С. Такой способ применяется при приготовлении гарниров и холодных блюд.

Жаренье. Это тепловая обработка продуктов при непосредственном соприкосновении с жиром или без жира при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки, что является результатом распада содержащихся в продукте органических веществ и образования новых. При жаренье продукты теряют часть влаги, которая удаляется в основном в виде пара, поэтому они сохраняют более высокую концентрацию пищевых веществ, чем при варке.

Важную роль при жаренье играет жир. Он предохраняет продукт от пригорания, обеспечивает равномерный прогрев, улучшает вкус блюда и повышает его калорийность.

Различают следующие способы жаренья: на жарочной поверхности с небольшим количеством жира (основным способом); в жарочном шкафу; в большом количестве жира (во фритюре); на открытом огне; в поле инфракрасных лучей (ИК-нагрев) и СВЧ-шкафах с токами высокой частоты. Один прием отличается от другого способом передачи тепла продукту.

Жаренье основным способом. Это нагревание продукта с небольшим количеством жира (5...10 % к массе продукта) при температуре 140...150 °С на жарочной поверхности сковороды или противня. При этом способе в наплитной посуде нагревают жир до температуры 150...170 °С, помещают туда подготовленные продукты и обжаривают со всех сторон до образования поджаристой корочки. Для доведения продукта до полной готовности их ставят в жарочный шкаф. Тепло подается от жира к продукту за счет теплопередачи.

Лучшей посудой для жаренья являются чугунные сковороды и жаровни с толщиной пода не менее 5 мм. В них лучше концентрируется тепло, равномерно распределяется температура, поэтому возможность подгорания и прилипания продукта к жарочной поверхности почти исключается. А также используют противни и посуду с антипригарным покрытием.

Жаренье в жарочном шкафу. Это жаренье продукта с небольшим количеством жира в жарочном шкафу при температуре 150...270 °С. Снизу продукт нагревается за счет теплопередачи, а сверху — за счет инфракрасной радиации нагретых стенок шкафа и движения горячего воздуха. Процесс образования поджаристой корочки при этом происходит значительно медленнее, чем при

жаренье основным способом, в результате продукты прогреваются равномернее. Для получения более румяной корочки и повышения сочности готового изделия в процессе жаренья продукт переворачивают, поливают жиром, смазывают поверхность яйцом, сметаной.

Жаренье мучных изделий в жарочном шкафу называют выпечением.

Жаренье в большом количестве жира (во фритюре). Это жарка в большом количестве жира, предварительно нагретого до температуры 160...180 °С. При этом происходит образование поджаристой корочки одновременно по всей поверхности продукта. Тепло от нагреваемой среды продукту передается теплопроводностью и частичной конвекцией. Жира берут в 4...6 раз больше, чем одновременно загружаемого продукта. Жарят продукт в глубокой посуде (фритюрнице, на электросковороде) в течение 1...5 мин. В процессе жаренья температура внутри изделия не достигает 100 °С и часто бывает недостаточной для доведения продукта до полной готовности и уничтожения всех микроорганизмов. Поэтому изделия после обжарки помещают на некоторое время в жарочный шкаф. Иногда продукт жарят, погружая его в жир наполовину или на $\frac{1}{2}$ объема (жаренье в полуфритюре).

Жаренье без жира (без смазывания жарочной поверхности жиром) используется при приготовлении изделий из жидкого теста на блинной жаровне (жир при жаренье выpressовывается из теста), при приготовлении блюд в посуде из специальных сплавов и с антипригарным покрытием.

Жаренье на открытом огне. Продукт надевают на металлический стержень (шпажку) или укладывают на металлическую решетку, предварительно смазанную жиром. Шпажку или решетку помещают над раскаленными углями или электроспиральями в специальных аппаратах (электрогрилях) и жарят. Для равномерного обжаривания продукта шпажку медленно вращают, а продукт, находящийся на решетке, переворачивают. Обжаривание происходит за счет лучистого тепла. Источником тепла могут быть древесные угли, кварцевые лампы или электрические спирали.

Жаренье в поле инфракрасных лучей (ИК-нагрев). Жаренье продукта в электрогрилях происходит за счет воздействия на продукт инфракрасных излучений электронагревательных элементов. При этом ИК-поле проникает в продукт на сравнительно большую глубину, время жаренья сокращается, быстрее образуется поджаристая корочка, лучше сохраняется сочность продукта, что позволяет получить готовый продукт более высокого качества.

Жаренье токами высокой частоты (в СВЧ-шкафах) занимает особое место, так как нет теплоносителя, тепло возникает внутри продукта в результате преобразования электрической энергии в тепловую. Продолжительность тепловой обработки сокращается за

счет максимальной температуры по всей массе продукта. Поджаристой корочки на поверхности продукта не образуется.

Сейчас для осуществления тепловой обработки созданы пароконвектоматы, которые выполняют более трех режимов приготовления пищи: пароварка, конвекционное жаренье, комбинированная варка, выпечка, а также разогрев замороженных продуктов в автоматическом режиме.

5.3. Комбинированные способы тепловой обработки

К комбинированным способам тепловой обработки относятся тушение, запекание, варка с последующей обжаркой, брезирование.

Тушение — это припускание предварительно обжаренного продукта в небольшом количестве бульона или соуса с добавлением кусковых, ароматических приправ, специй. Тушат продукты в закрытой посуде для придания особого вкуса и размягчения жестких продуктов.

Запекание — это нагревание продуктов или полуфабрикатов в жарочном шкафу до готовности или образования поджаристой корочки. Перед началом обработки продукты предварительно варят, припускают или обжаривают. Запекают продукты на противне, сковороде или форме, смазанных маслом и посыпанных сухарями. При этом используют соусы, сметану, льезон или сырые яйца. Запекать можно сырые продукты (яйца, творог, рыбу). Запекают продукты при температуре 240...250 °С.

Варка с последующей обжаркой применяется в том случае, когда продукт очень нежный и его нельзя сразу жарить или очень грубый и не доходит до готовности при жарке или тушении. Его широко используют в диетическом питании.

Брезирование — это припускание с бульоном и жиром предварительно обжаренного продукта в жарочном шкафу. Брезированные мясные продукты более сочные, чем тушеные.

После брезирования жидкость (фон) можно слить, а продукт полить жиром, оставшимся от брезирования, и обжарить в жарочном шкафу. Это придает продукту глянец (глазировку).

5.4. Вспомогательные способы тепловой обработки

К вспомогательным способам относят пассерование, опаливание, ошпаривание, термостатирование.

Пассерование — это медленное обжаривание продуктов до готовности или полуготовности с добавлением 15...20 % жира при температуре не выше 120 °С без образования поджаристой корочки.

Пассеруют корнеплоды, лук, томат, муку, некоторые крупы (рисовую, перловую). Пассерование сохраняет эфирные масла и красящие вещества, витамины А и С, которые переходят в жир и придают ему цвет и запах, улучшает вкусовые качества блюда, способствует сохранению формы продукта.

Муку и крупы пассеруют с жиром и без него для снижения вязкости.

Опаливание — это удаление шерсти и волосков с поверхности тушек поросят, птиц, субпродуктов в процессе обработки.

Ошпаривание (бланширование) — это ошпаривание продуктов кипящей водой в течение 1...5 мин. Производят для облегчения обработки продуктов, удаления привкуса горечи, предохранения от потемнения.

Термостатирование — это поддержание нужной температуры блюд на раздаче или при перевозке.

5.5. Изменение пищевых веществ в процессе тепловой обработки

При тепловой обработке продуктов изменяется пищевая ценность и их усвояемость. Это происходит в результате изменения в продуктах белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и экстрактивных веществ.

Белки. При температуре 70 °С происходит свертывание белков, они теряют способность удерживать воду, в связи с этим уменьшается масса мяса и рыбы после тепловой обработки. Водорастворимые и солерастворимые белки (альбумины и глобулины) свертываются хлопьями и на поверхности бульона или отвара образуют пену.

Белки мяса или рыбы в виде студнеобразной массы уплотняются, выделяя при этом жидкость. Плотность свернувшихся белков зависит от температуры, чем выше температура при тепловой обработке, тем сильнее уплотняется белок. Длительное нагревание белков снижает их усвояемость.

Продукты, содержащие белки, нельзя переваривать.

Жиры. При варке мясных и рыбных продуктов жир в расплавленном состоянии находится в бульоне. В процессе кипения жир эмульгируется (распадается) на мелкие жировые шарики. При сильном кипении под действием кислот и солей эмульгированный жир разлагается на глицерин и жирные кислоты, которые придают ему неприятный запах и вкус, делают его мутным. Поэтому варку нужно производить при слабом кипении и периодически снимать жир, образующийся на поверхности бульона.

При жарении происходят более глубокие изменения жира. При температуре выше 180 °С происходит распад жира, образуются

вещества, ухудшающие вкусовые качества продуктов (дымообразование).

Жир частично разбрызгивается за счет испарения воды, содержащейся в жире (маргарине), в увлажненных продуктах (рыба, мясо, картофель).

При жарении во фритюре под действием высокой температуры жир изменяется и засоряется частицами обжариваемого продукта, поэтому следует применять фритюрницы с холодной зоной.

Углеводы. В растительных продуктах содержатся углеводы — сахар, крахмал, клетчатка, полуклетчатка.

При тепловой обработке *сахар* может гидролизиться, вступить в реакцию меланоидинообразования и карамелизоваться.

Сахар, содержащийся в ягодах, фруктах и добавляемый в воду при варке компотов, киселей под действием кислот при нагревании подвергается инверсии — расщеплению на глюкозу и фруктозу, имеющие более сладкий вкус.

Сахар при нагревании до температуры 150... 160 °С распадается с образованием темноокрашенных веществ. Этот процесс называется карамелизацией.

Крахмал при нагревании продукта с небольшим количеством воды до температуры 100 °С клейстеризуется. Процесс клейстеризации начинается при температуре 55... 60 °С и ускоряется при повышении температуры. Этот процесс может происходить за счет воды, содержащейся в самом продукте (при выпечке изделий из теста).

При нагревании крахмала без воды при температуре выше 110 °С образуются декстрины. Декстринизация (расщепление) происходит на поверхности выпекаемых изделий при образовании корочки, а также при пассеровании муки, крупы.

Протопектин скрепляет растительные клетки между собой, образуя прочный каркас. При тепловой обработке протопектин переходит в пектин, растворимый в горячей воде, в результате чего продукты размягчаются. Процесс ускоряется при увеличении температуры варки и зависит от устойчивости протопектина разных продуктов. В кислой среде процесс размягчения замедляется.

Клетчатка при тепловой обработке почти не изменяется.

Витамины. Водорастворимые витамины РР и группы В устойчивы при тепловой обработке, особенно в кислой среде, но переходят в отвар. Больше всего разрушается витамин С. Он растворяется в жидкости, окисляется кислородом воздуха. Разрушению витамина С способствует варка продуктов при открытой крышке, увеличение срока тепловой обработки. В кислой среде витамин С устойчив, поэтому нельзя использовать соду для ускорения развариваемости продукта.

Жирорастворимые витамины А, D, E, К хорошо сохраняются при тепловой обработке. Пассерование моркови почти не снижает

витаминную активность, наоборот, растворенный в жирах каротин моркови легче переходит в витамин А.

Минеральные вещества. При тепловой обработке они частично переходят в отвар.

Экстрактивные вещества. Они растворяются в горячей воде и придают бульону вкус, аромат, улучшают процесс пищеварения, усвоения пищи.

Красящие вещества изменяются при тепловой обработке продуктов. Хлорофилл зеленых овощей разрушается с образованием буроокрашенных веществ. Овощи, окрашенные в белый цвет, становятся кремовыми из-за образования новых красящих веществ — флавонов.

Антоцианы вишни, черной смородины, слив устойчивы к тепловой обработке. Антоцианы свеклы приобретают бурый цвет. Для сохранения цвета свеклы создают кислую среду. Красящее вещество мяса — миоглобулин изменяет окраску с красной на серую. Каротин моркови, томатов устойчив при тепловой обработке.

Контрольные вопросы и задания

1. Какое значение имеет тепловая обработка продуктов?
2. Что такое варка?
3. Какие способы варки вы знаете?
4. Что такое жаренье?
5. Какие разновидности жаренья вы знаете?
6. В чем заключаются комбинированные приемы обработки?
7. Каково значение пассерования?
8. Перечислите вспомогательные способы тепловой обработки.
9. Что происходит с белками при тепловой обработке?
10. Как сохранить цвет свеклы при тепловой обработке?
11. Что происходит с витамином С при тепловой обработке?
12. Чем вызвано помутнение бульона?

6.1. Общие сведения о супах

Супы входят в состав обеденного меню как первое блюдо. Основное их назначение — возбуждать аппетит и пополнять организм жидкостью (15...25 % потребности организма в воде).

Супы представляют собой жидкие блюда, в состав которых входит жидкая часть — основа и плотная — гарнир. Жидкой основой являются бульоны, отвары овощей и круп, грибов, молоко, хлебный квас.

В жидкой основе содержатся экстрактивные вещества, органические соединения, минеральные и ароматические вещества, придающие бульонам особый вкус, аромат и обладающие сокогонным действием. Поэтому супы возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

В качестве гарнира используют разнообразные продукты: овощи, крупы, макаронные и бобовые изделия, рыбу, мясо, птицу, грибы. Плотная часть супа содержит белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Калорийность жидкой основы незначительна, но благодаря наличию в супах плотной части (гарнира) супы обладают высокой калорийностью. Являясь обязательной составной частью обеда, супы должны быть вкусными, питательными, разнообразными, иметь привлекательный внешний вид.

Ассортимент супов разнообразен.

Супы классифицируют:

по температуре подачи — на горячие и холодные; температура отпуска горячих блюд должна быть не ниже 75 °С, холодных — не выше 14 °С;

по способу приготовления — на заправочные, прозрачные, пюреобразные и разные;

по жидкой основе — супы на бульонах, овощных и крупяных отварах, молоке, хлебном квасе, фруктово-ягодных отварах, кисломолочных продуктах.

Горячие супы готовят в суповом цехе, а холодные — в холодном. Супы приготавливают в стационарных или наплитных котлах, кастрюлях, суповых мисках, глиняных горшочках. Кроме того, используют разнообразную посуду и инвентарь: сковороды, соейники, противни, дуршлаг, грохоты, сита, шумовки, черпаки, маркированные доски, ножи. На рабочем месте повара должны быть настольные весы, разделочная доска, нож, горка, где

размещают специи и подготовленные продукты: соленые огурцы, пассерованные овощи, зелень и др.

При работе в горячем цехе необходимо соблюдать безопасные условия труда. Во избежание несчастных случаев работники должны изучить правила эксплуатации теплового и механического оборудования, а также получить инструктаж у заведующего производством. В местах расположения оборудования вывешивают правила его эксплуатации. Работники, обслуживающие газовое оборудование, должны пройти специальный техминимум.

Эксплуатация оборудования, работающего под давлением, без исправной арматуры не разрешается.

Поверхность плиты должна быть ровной, гладкой, без трещин и заусенцев. Крышки у наплитных котлов во время варки нужно открывать на себя, а продукты закладывать от себя.

Наплитные котлы должны иметь прочно прикрепленные ручки. Снимать с плиты котлы массой 15 кг разрешается только вдвоем, транспортировать готовые изделия массой свыше 20 кг нужно на тележках.

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

6.2. Приготовление бульонов

Бульон — это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы. В бульон из продуктов переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества. Вкусовые качества бульона зависят от соотношения в нем воды и продукта, степени его измельчения, продолжительности варки.

В зависимости от концентрации растворимых веществ бульоны приготавливают нормальные и концентрированные. Для получения нормального бульона на 1 кг продукта берут 4 л воды, а концентрированного — 1,25 л. Рекомендуется варить концентрированные бульоны, так как это экономит топливо и время изготовления, позволяет использовать посуду меньшей емкости, которую удобнее хранить. Из 1 кг продукта должен получиться 1 л концентрированного бульона. В дальнейшем для получения нормального бульона 1 л концентрированного бульона разводят 3...4 л горячей воды.

Соблюдение норм закладки и технологии приготовления обеспечивают высокое качество бульона, а от этого зависят вкусовые и ароматические качества супов.

Для варки бульонов можно использовать бульонные кубики, на порцию супа (500 г) расходуют 2 кубика (8 г).

Костный бульон. Для получения этого бульона используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные и крестовые кости, говяжьи, свиные и бараньи.

Пищевые кости измельчают для более полного извлечения пищевых веществ и промывают. Говяжьи кости молодняка и свиные обжаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона.

Подготовленные кости кладут в котел, заливают холодной водой и при сильном нагреве доводят до кипения. Когда бульон закипит, с поверхности снимают пену для того, чтобы при дальнейшей варке она не распадалась на мелкие хлопья и не ухудшала внешний вид бульона. После этого бульон варят при слабом кипении с закрытой крышкой. Во время варки периодически снимают лишний жир, так как он эмульгирует и расщепляется с образованием свободных жирных кислот, что придает бульону мутность и салостый привкус.

Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5...4 ч, свиных и бараньих — 2...3 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30...40 мин до конца варки кладут слегка подпеченные корни и лук, для ароматизации — стебли пряных овощей, связанные в пучок. Готовый бульон процеживают.

Мясокостный бульон. Для приготовления этого бульона используют кости и мясо грудинки, лопаточной и подлопаточной частей и покротки массой 1,5...2 кг.

Подготовленные кости заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом нагреве 2...3 ч, затем закладывают мясо, быстро доводят до кипения, снимая лишний жир. Продолжительность варки мяса 1,5...2 ч. За 30...40 мин до окончания варки кладут слегка подпеченные корни и лук, пучок пряных овощей. В конце варки готовое мясо вынимают, бульон сливают и процеживают.

Мясокостный бульон можно приготовить и другим способом. Подготовленные кости кладут в котел, на них укладывают мясо, заливают холодной водой, при сильном нагреве доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом нагреве, периодически снимая жир. Через 1,5...2 ч мясо вынимают, а кости продолжают варить. За 30...40 мин до конца варки кладут подпеченные корни и лук, пучок пряных овощей. Готовый бульон сливают и процеживают.

Бульон из птицы. Для приготовления бульона используют целые тушки птицы, субпродукты (сердце, желудки, шея, головы, ноги, крылья, кожу, шея), кости. Тушки птицы заправляют, а кости мелко измельчают и промывают. Подготовленные продукты заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и жир. Через 20...30 мин кладут подпеченные корни и лук. Продолжи-

тельность варки бульона зависит от вида птицы, возраста и продолжается от 1 до 2 ч. Готовый бульон сливают и процеживают.

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

Рыбный бульон. Для его приготовления используют рыбу и рыбные пищевые отходы (голова, плавники, кожу, хвосты, кости). Хорошие бульоны получаются из рыбы семейства окуневых (окунь, судак, ерш и др.); не рекомендуется варить бульоны из карпа, леща, сазана, воблы, так как бульон из этой рыбы имеет горьковатый привкус. Крупные кости и головы рыб семейства осетровых разбирают на части, предварительно удалив из головы жабры и глаза, промывают.

Подготовленные рыбные отходы и рыбу кладут в котел, заливают холодной водой (на 1 кг продукта 3...3,5 л воды), доводят до кипения, снимают пену, кладут сырые белые корни, лук и варят при слабом кипении 50...60 мин. Затем бульону дают отстояться и процеживают.

При приготовлении бульона из голов рыбы семейства осетровых через час после закипания головы вынимают, отделяют мякоть от хрящей, а хрящи заливают горячей водой и продолжают варить до размягчения 1...1,5 ч. Готовый бульон процеживают. Мякоть и хрящи вареные нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и используют при отпуске блюда.

Грибной отвар. Для приготовления отвара используют свежие и сушеные грибы. Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 10...15 мин, чтобы отмокли присохшие посторонние частицы. Затем хорошо промывают, заливают холодной водой (на 1 кг грибов 7 л воды) и оставляют для набухания на 3...4 ч. Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1,5...2 ч. Готовый отвар сливают, дают ему отстояться и процеживают не до конца. Сваренные грибы промывают для удаления остатков песка, после чего их шинкуют, рубят или пропускают через мясорубку и кладут в суп за 5...10 мин до окончания варки.

6.3. Заправочные супы

Заправочными называются супы, при варке которых подготовленные продукты закладывают последовательно с таким расчетом, чтобы одновременно были доведены до готовности и приобрели вкус, аромат и цвет используемых продуктов.

Все эти супы в конце варки заправляют пассерованными овощами, а супы, в состав которых не входят крахмалосодержащие

продукты (крупы, макаронные изделия, картофель) заправляют мучной пассеровкой или белым соусом.

В зависимости от используемых продуктов заправочные супы подразделяют на щи, борщи, рассольники, солянки, овощные и картофельные, супы с крупами, макаронными изделиями и бобовыми.

Заправочные супы представляют наиболее распространенную группу. Для их приготовления необходимо в первую очередь подготовить продукты.

Обработанные овощи нарезают, используя соответствующую форму нарезки (брусочки, дольки, соломка, кубики) в зависимости от вида супа. Овощи для супов используют сырыми или подвергают предварительной тепловой обработке. Квашеную капусту и свеклу тушат, морковь, репу, лук, томат пассеруют.

Пассеруют овощи в сотейнике, кастрюле или на сковороде. Вначале в посуде растапливают жир (сливочное масло, маргарин или кулинарный жир) — 10... 15 % массы продуктов, затем кладут нарезанные овощи слоем 3... 4 см и пассеруют при температуре 110... 120 °С, периодически помешивая. Супы, заправленные пассерованными овощами, имеют приятные вкус, аромат и хороший внешний вид.

Томатное пюре перед использованием разводят небольшим количеством бульона или воды и пассеруют с жиром 15... 20 мин. Если необходимо пассеровать томатное пюре вместе с овощами, то вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут разведенное томатное пюре и пассеруют вместе.

Муку высшего и I-го сортов пассеруют без жира или с жиром. При пассеровании без жира (сухая пассеровка) просеянную муку насыпают на противень или сковородку слоем 2... 2,5 см и пассеруют в жарочном шкафу или на плите при температуре 120... 130 °С, периодически помешивая, до образования светло-желтого цвета. Спассерованную муку охлаждают, соединяют с небольшим количеством охлажденного бульона или овощного отвара, размешивают до однородной массы и процеживают.

Соленые огурцы обрабатывают, нарезают и припускают.

Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвары из нее имеют темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид. Макароны перебирают, разламывают.

При приготовлении супов необходимо соблюдать определенные правила варки.

1. Бульон или отвар доводят до кипения.

2. Подготовленные продукты закладывают только в кипящий бульон или отвар в определенной последовательности, в зависи-

Продолжительность варки продуктов

Продукты	Продолжительность варки продуктов, мин
Вермишель	12 ... 15
Горох лущеный	30 ... 50
Капуста белокочанная свежая	20 ... 30
Капуста квашеная тушеная	25 ... 30
Капуста цветная	20 ... 25
Картофель нарезанный	12 ... 15
Лапша	20 ... 25
Лопаточки зеленого горошка	8 ... 10
Макароны	30 ... 40
Овощи пассерованные	12 ... 15
Перловая крупа (распаренная)	40 ... 50
Рис	30
Свекла тушеная	10 ... 12
Суповая засыпка	10 ... 12
Фасоль замоченная	60 ... 70
Фасоль стручковая	8 ... 10
Шпинат	5 ... 7

мости от продолжительности варки (табл. 6.1) так, чтобы они были доведены до готовности одновременно.

При варке супов с квашеной капустой, солеными огурцами, щавелем, уксусом и картофелем в первую очередь закладывают картофель, варят почти до готовности, а затем закладывают продукты, содержащие кислоту, так как картофель в кислой среде плохо разваривается.

3. Пассерованные овощи закладывают в суп за 10... 15 мин до готовности.

4. Заправочные супы, кроме супов с картофелем, крупами, мучными изделиями, заправляют мучной пассеровкой или протертым картофелем за 5... 10 мин до окончания варки. Мучная пассеровка придает супам густую консистенцию и способствует сохранению витамина С.

5. Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно развариваются, не сохраняют форму и улетучиваются ароматические вещества.

6. Специи (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5...7 мин до его готовности. При этом надо учитывать, что избыток специй и соли ухудшает вкусовые и ароматические качества супа. На порцию используют перца горошком 0,05 г, лаврового листа 0,02 г, соли 3...5 г.

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

8. Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске. Вначале кладут прогретые кусочки мяса, птицы или рыбы, нашинкованные грибы (грибы можно положить непосредственно в котел), наливают суп, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или лука для обогащения супа витаминами, улучшения аромата, вкуса и внешнего вида (2...3 г нетто на порцию). Если супы отпускают со сметаной, то ее кладут в тарелку с супом, не размешивая, или подают отдельно в соуснике.

Все заправочные супы готовят по определенной схеме (рис. 6.1), соблюдая общие правила приготовления.

Щи. Они являются русским национальным блюдом. Приготавливают щи из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, щавеля и шпината, иногда из молодой крапивы. В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибной, овощные и крупяные отвары. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты.

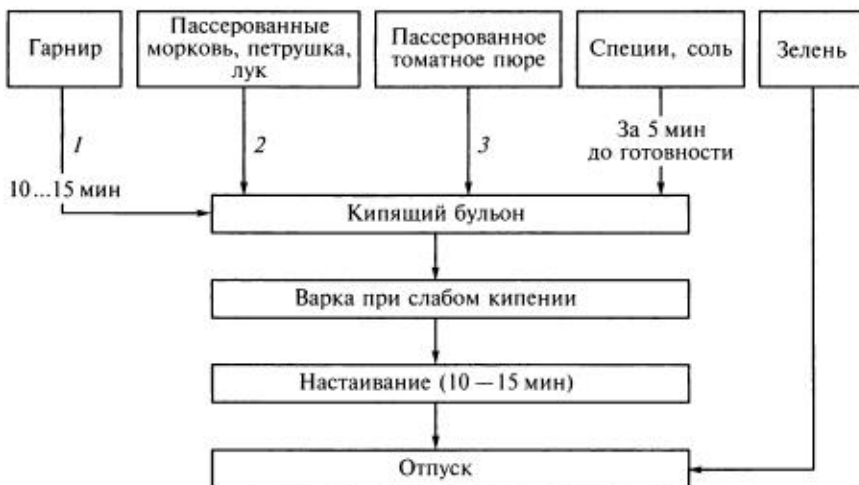


Рис. 6.1. Схема приготовления заправочных супов

Свежую капусту белокочанную или савойскую нарезают шашками или соломкой, квашеную капусту предварительно тушат. Некоторые сорта капусты придают шам горьковатый вкус, такую капусту перед использованием ошпаривают.

При отпуске к шам из свежей капусты можно подать пирожки, или ватрушки, или кулебяку; из квашеной капусты — рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, ватрушки.

Ши из свежей капусты. Капуста белокочанная 400 или савойская 410, репа 40, морковь 50, петрушка (корень) 13, репчатый лук 48, томатное пюре 20, кулинарный жир 20, бульон или вода 750.

Капусту нарезают шашками или соломкой, коренья — дольками, брусочками или соломкой (в зависимости от формы нарезки капусты), лук — дольками или соломкой. Репу и капусту, имеющую горьковатый вкус, предварительно ошпаривают.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья и лук, варят 10... 12 мин, затем заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности. Ши можно приготовить с картофелем.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают ши, кладут сметану, зелень; отдельно на пирожковой тарелке можно подать ватрушку с творогом, пирожки или кулебяку.

Ши из квашеной капусты. Квашеную капусту тушат. Для тушения обработанную капусту кладут в котел, наливают бульон (20... 30 % массы капусты), добавляют томатное пюре, жир, доводят до кипения и тушат 1,5... 2 ч.

Коренья и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками. Нарезанные овощи пассеруют и добавляют в капусту за 10... 15 мин до окончания тушения.

В кипящий бульон кладут капусту, тушенную вместе с пассерованными овощами, варят 10... 15 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном, кладут соль, специи и варят до готовности. Если ши приготавливают с картофелем, то его нарезают кубиками или брусочками и закладывают в бульон в первую очередь. Ши можно заправить сахаром (6 г на 1 000 г шей). Для улучшения вкуса в готовые ши кладут чеснок, растертый с солью (рис. 6.2).

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают ши, кладут сметану и зелень; отдельно подают рассыпчатую гречневую кашу, или крупеник, или ватрушку с творогом.

Ши по-уральски. Квашеную капусту рубят и тушат. Крупу (рисовую, перловую, овсяную, пшено) перебирают, промывают, перловую крупу варят до полуготовности. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут тушеную капусту,

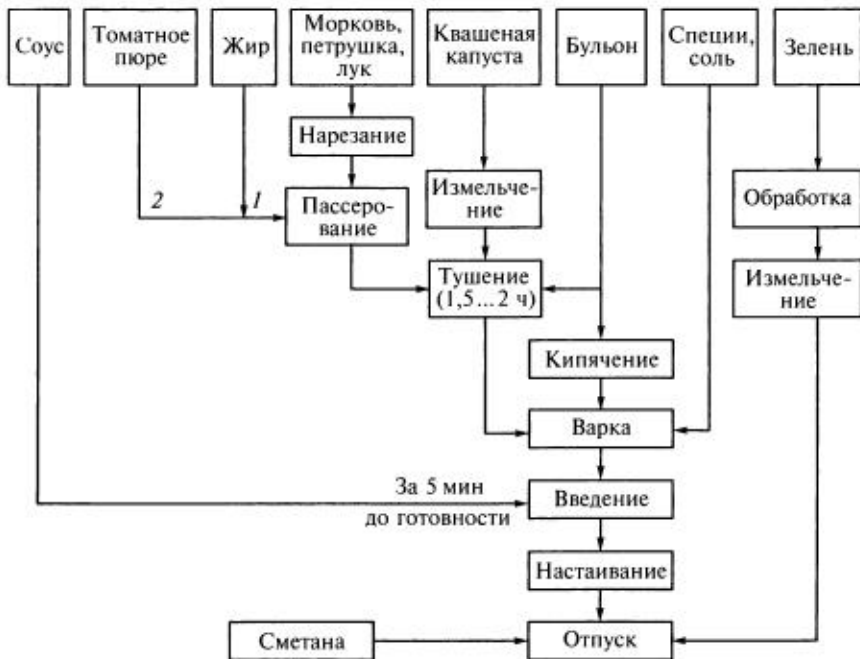


Рис. 6.2. Схема приготовления щей из квашеной капусты

варят 15...20 мин; вводят пассерованные овощи, в конце варки добавляют соль, специи и варят до готовности, можно добавить чеснок, растертый с солью. Отпускают так же, как и щи из квашеной капусты.

Щи суточные. Для щей суточных используют говяжью грудинку, свиные головы, свинокопчености. Квашеную капусту мелко рубят, кладут в котел, добавляют кости свинокопченостей (их не рубят), жир, томатное пюре, наливают бульон (15...20 %) и тушат 3...4 ч. В процессе тушения капуста становится мягкой, приобретает остро сладковатый вкус и темную окраску. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и кладут в капусту за час до окончания тушения. Капусту можно тушить 2 ч, затем заморозить и выдержать на холоде. Щи суточные приготавливают так же, как щи из квашеной капусты. В готовые щи кладут чеснок, растертый с солью.

При отпуске в подогретую тарелку кладут мясо, наливают щи, кладут сметану, посыпают зеленью петрушки, укропа или зеленым луком. К шам суточным подают рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, кулебяку с гречневой кашей, ватрушки с творогом.

Щи будут более вкусными, если подать их в горшочке. Для этого в глиняный горшочек кладут мясо, наливают щи, добавляют

растертый чеснок. Горшочек закрывают тонким слоем теста, смазывают яйцом и ставят в жарочный шкаф. Когда на поверхности образуется золотистая корочка, горшочек со щами подают на стол, его ставят на тарелку; отдельно подают сметану.

Щи зеленые. Щавель 132, шпинат 270, картофель 200, репчатый лук 48, мука пшеничная 20, маргарин 24, яиц $\frac{1}{2}$ шт., бульон или вода 800.

Готовят щи на бульоне или воде. Картофель нарезают крупными кубиками, лук и петрушку — мелкими кубиками. Обработанный щавель припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде (для сохранения цвета), после чего откидывают на сито. Щавель и шпинат протирают.

В кипящий бульон закладывают картофель, варят, кладут пассерованные лук и петрушку, пюре из щавеля и шпината. За 5... 10 мин до окончания варки заправляют разведенной мучной пассеровкой, кладут соль, специи и варят до готовности. Щи зеленые можно приготовить без картофеля или из одного шпината. Если приготавливают из одного шпината, то для вкуса вводят лимонную кислоту или лимонный сок.

При отпуске в тарелку кладут дольку вареного яйца, кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень.

Борщи. Борщами называют такие супы, в состав которых обязательно входит свекла. Борщ — украинское национальное блюдо. Борщи приготавливают на костном бульоне, грибном отваре, иногда на бульоне из птицы (гуся, утки) и вегетарианские.

По составу продуктов, способу приготовления и вкусу ассортимент борщей разнообразен. Кроме свеклы, в состав борщей входят: морковь, петрушка или сельдерей, лук, томатное пюре или помидоры, уксус, сахар, в большинстве случаев белокочанная капуста. В зависимости от вида борща в него добавляют картофель, фасоль, стручковый перец и другие продукты.

Свеклу для борщей, кроме флотского и сибирского, нарезают соломкой, а для флотского и сибирского — ломтиками. Применяют несколько способов подготовки свеклы для борща: тушение, пассерование, варку и подпекание.

Для тушения нарезанную свеклу кладут в котел, наливают бульон или воду (15... 20 % массы свеклы), добавляют жир, томатное пюре, уксус, сахар, закрывают крышкой и тушат 1... 1,5 ч, периодически помешивая.

Свекла, тушенная без уксуса, быстрее размягчается, но обесцвечивается, поэтому для сокращения срока приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томатное пюре можно добавить в нее за 10 мин до окончания тушения.

При тушении свеклы, имеющей интенсивную окраску, уксус можно не добавлять. Иногда свеклу тушат с пассерованными овощами, капустой.

При пассеровании нарезанные свеклу, морковь, лук кладут в глубокую посуду с разогретым жиром и пассеруют до размягчения при слабом нагреве, периодически помешивая. Затем вливают уксус, кладут томатное пюре, сахар и прогревают еще 10... 15 мин.

Свеклу варят целиком, очищенную с добавлением уксуса или неочищенную без уксуса. Вареную свеклу очищают, нарезают и кладут в борщ вместе с пассерованными овощами и томатным пюре.

Свежую капусту для борщей нарезают соломкой, а для флотского и сибирского — шашками. Квашеную капусту предварительно тушат. Картофель нарезают брусочками, для флотского и сибирского — кубиками. Морковь и лук шинкуют соломкой, для флотского и сибирского — ломтиками и пассеруют (рис. 6.3).

Борщи должны обязательно иметь кисло-сладкий вкус и темно-красный цвет. Если борщ имеет неяркую окраску, то перед подачей его подкрашивают свекольным настоем.

При отпуске к борщам можно подать ватрушки, пирожки, пампушки, крупеник.

Борщ. Свекла 200, капуста свежая 150 или квашеная 171, морковь 50, петрушка (корень) 13, репчатый лук 48, томатное пюре 30, кулинарный жир 20, сахар 10, уксус 3%-ный 16, бульон или вода 800. Выход: 1 000.

В кипящий бульон закладывают капусту, нашинкованную соломкой, варят 8... 10 мин, кладут пассерованные овощи, затем тушеную свеклу и продолжают варить. В конце варки кладут соль, сахар, специи и доводят до готовности. Если для борща используют квашеную капусту, то ее в тушеном виде закладывают вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

Борщ московский. В мясном бульоне варят кости свинокопченостей, бульон процеживают, кипятят и варят борщ указанным ранее способом. Набор мясных продуктов включает: окорок копчено-вареный, мясо вареное, сосиски. На порцию используют по одному кусочку каждого вида, их нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и проваривают 3... 5 мин.

При отпуске в тарелку кладут мясные продукты, наливают борщ, кладут сметану, зелень; отдельно на пирожковой тарелке подают ватрушки с творогом.

Борщ с капустой и картофелем. Свекла 200, капуста свежая 100 или квашеная 86, картофель 107, морковь 50, петрушка (корень) 13, репчатый лук 48, томатное пюре 30, кулинарный жир 20, сахар 10, уксус 3%-ный 16, бульон 800.

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, закладывают пассерованные овощи, варят 10... 15 мин, кладут тушеную или вареную свеклу и варят до готовности. За 5... 10 мин до

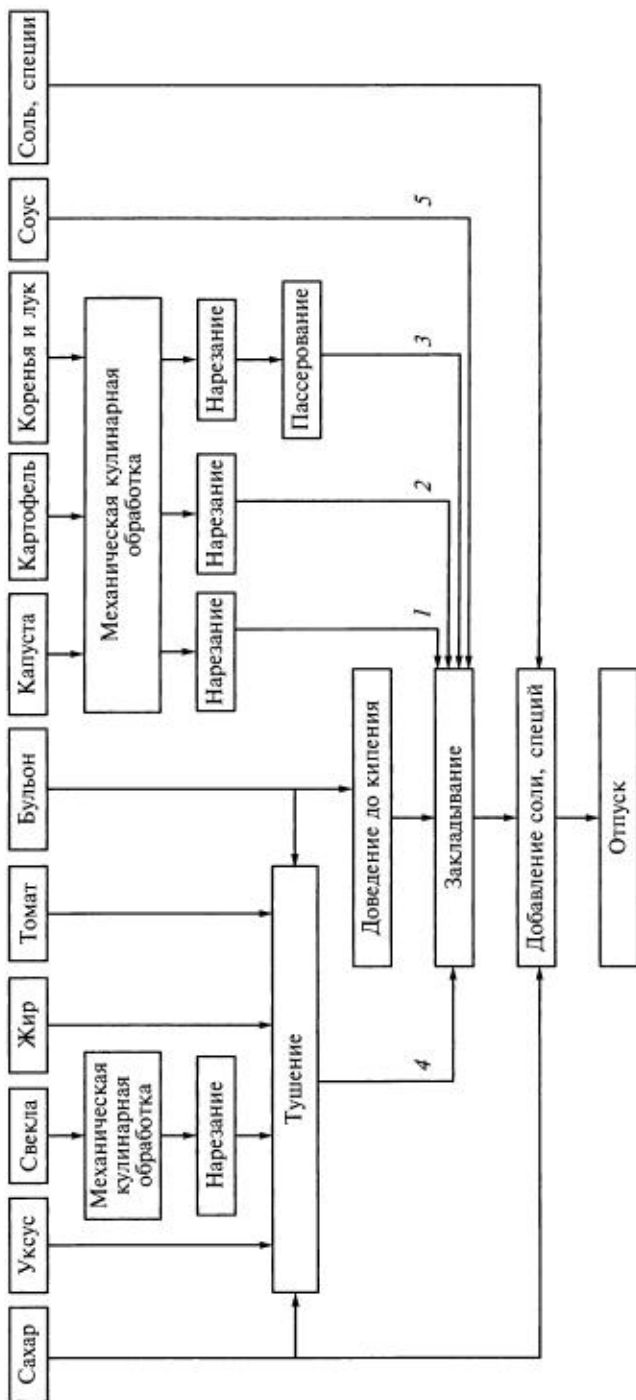


Рис. 6.3. Схема приготовления борща

окончания варки вводят соль, сахар, специи. Можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

Борщ украинский. В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками или дольками, варят 10... 15 мин, закладывают пассерованные овощи и тушеную свеклу. Доводят до кипения, кладут сладкий перец, нарезанный соломкой, вводят пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, добавляют специи, соль, сахар и варят до готовности. Перед подачей заправляют чесноком, растертым со шпиком. Если борщ приготавливают с квашеной капустой, то ее в тушеном виде закладывают после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают борщ, кладут сметану, зелень. Отдельно можно подать пампушки.

Борщ сибирский. Для этого борща фасоль варят отдельно. Фрикадельки укладывают в сотейник или на глубокий противень в один ряд, на $\frac{1}{3}$ заливают бульоном и припускают.

В кипящий бульон кладут капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 10... 15 мин. Затем закладывают пассерованные овощи и тушеную свеклу, доводят до кипения, кладут сваренную фасоль, специи, соль, сахар и варят до готовности. В готовый борщ вводят чеснок, растертый с солью.

При отпуске в тарелку кладут фрикадельки, наливают борщ, кладут сметану и зелень.

Рассольники. Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые коренья. Готовят рассольники вегетарианские, на костном, мясокостном, рыбном бульонах, с потрохами, с почками, на бульоне из птицы, грибном отваре. Соленые огурцы нарезают соломкой, кладут в сотейник или кастрюлю, на $\frac{1}{3}$ заливают бульоном или водой и припускают 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, коренья и лук — соломкой. Для придания рассольникам острого вкуса используют огуречный рассол, который процеживают и кипятят.

Рассольник. Картофель 320 г, петрушка (корень) 80, сельдерей (корень) 15, репчатый лук 48, лук-порей 53, огурцы соленые 67, шавель 53 или шпинат 54, маргарин 20 г, бульон или вода 750 мл.

В кипящий бульон закладывают нарезанный картофель, доводят до кипения, кладут петрушку и сельдерей, пассерованные лук и лук-порей, продолжают варить 5... 10 мин, вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут нарезанные на части листья шавеля или шпината, соль, специи, вливают огуречный рассол и варят до готовности. При приготовлении рассольника без шпината или шавеля норму закладки огурцов или овощей увеличивают.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, птицы или рыбы, наливают рассольник, кладут сметану и зелень; отдельно можно подать ватрушку, к рассольнику с рыбой — расстегай. В рассольник рыбный сметану не кладут.

Рассольник ленинградский. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу (перловую, рисовую или овсяную), доводят до кипения, закладывают картофель, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи, затем припущенные огурцы, пассерованное томатное пюре, специи, вливают огуречный рассол, кладут соль и варят до готовности. Рассольник можно приготовить без томатного пюре.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают рассольник, кладут сметану и зелень.

Рассольник домашний. В кипящий бульон кладут белокочанную капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, закладывают картофель, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи, через некоторое время добавляют припущенные огурцы, специи, вводят огуречный рассол, соль и варят до готовности (рис. 6.4).

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают рассольник, кладут сметану и зелень.

Рассольник московский. Рассольник готовят на курином бульоне, с потрохами и с почками. Отличительной особенностью этого рассольника является то, что его готовят без картофеля и в состав его входят белые коренья (42 % набора овощей).

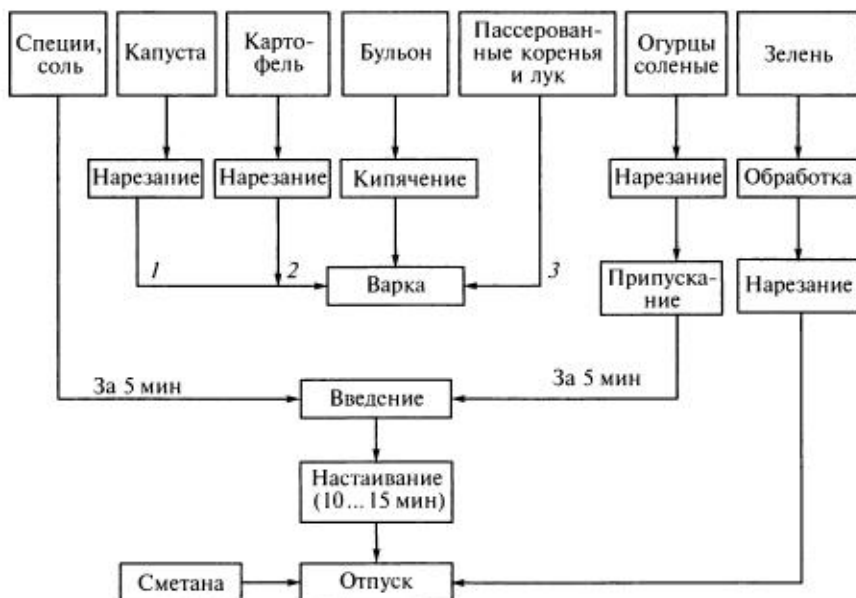


Рис. 6.4. Схема приготовления рассольника домашнего

В кипящий бульон кладут пассерованные белые корни и лук, нарезанные соломкой, припущенные огурцы, варят 5...10 мин, добавляют нарезанные на части листья шпината, щавеля или салата, специи, вливают огуречный рассол, добавляют соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку наливают льезон, кладут кусочек курицы, потроха или нарезанные почки, наливают рассольник, посыпают зеленью; отдельно подают ватрушку.

Для приготовления льезона сырые яичные желтки кладут в посуду с толстым дном, тщательно размешивают, постепенно вливают теплое кипяченое молоко или сливки и проваривают при температуре 70...75 °С до загустения, затем процеживают. Суп, заправленный льезоном, кипятить нельзя. При массовом приготовлении рассольник охлаждают до 70 °С и заправляют льезоном.

Солянки. Солянки являются старинным русским национальным блюдом. В состав солянок входят соленые огурцы, пассерованный лук, томатное пюре, каперсы, оливки или маслины. Готовят их на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со свежими и сушеными грибами.

Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томатное пюре пассеруют отдельно или вводят в конце пассерования лук. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают. Лимон промывают, очищают кожицу и нарезают кружочками. Мясные продукты (мясо, окорок, почки, сердце, птицу и др.) варят и нарезают ломтиками. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают на кусочки по 3...4 на порцию. Чаще всего солянку готовят порционно, но можно готовить и в большом количестве. Мясные солянки и грибную отпускают со сметаной, а рыбную — без сметаны.

Солянка сборная мясная. Говядина 110, окорок 53, сосиски или сардельки 41, почки говяжьи 73, репчатый лук 107, огурцы соленые 100, каперсы 40, маслины 40, томатное пюре 40, масло сливочное 20, лимон 13, бульон 800, сметана 50.

В кипящий мясокостный бульон кладут пассерованный лук, припущенные огурцы, томатное пюре, каперсы, вместе с рассолом — специи, соль и варят 5...10 мин. Мясные продукты 3...4 видов (мясо, окорок, почки, сосиски) нарезают ломтиками, заливают бульоном и кипятят. При отпуске в тарелку кладут набор мясных продуктов, маслины или оливки, наливают солянку, кладут кружочек очищенного лимона, сметану и измельченную зелень.

Если солянку готовят как заказное блюдо, то в суповую миску кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, нарезанные ломтиками мясные продукты, каперсы, заливают бульоном, кладут перец горошком, лавровый лист, соль и ва-

рят 5... 10 мин. В конце варки добавляют сметану. При отпуске кладут маслины или оливки и кружочек очищенного лимона.

Солянка домашняя. Для этой солянки варят мясокостный бульон. Картофель нарезают кубиками, закладывают в кипящий бульон и варят почти до готовности, затем кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, специи, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут набор мясных продуктов, наливают солянку, кладут сметану и измельченную зелень.

Солянка рыбная. Осетровые рыбы используют с кожей или без кожи, нарезают на порции, ошпаривают, чтобы удалить сгустки крови и белка, промывают. Рыбу частиковых пород нарезают из филе с кожей без костей. Из головизны и рыбных отходов варят рыбный бульон. В порционную миску кладут 3...4 кусочка сырой рыбы, пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы, заливают рыбным бульоном и варят до готовности. При отпуске в солянку кладут маслины, кружочек очищенного лимона, посыпают измельченной зеленью. Маслины, лимоны и зелень можно подать отдельно на розетке.

Если солянку приготавливают в массовом количестве, то рыбу предварительно варят. В кипящий бульон кладут пассерованный лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы, специи и варят 7... 10 мин. При отпуске в тарелку кладут кусочек вареной рыбы, маслины, наливают солянку, кладут кружочек лимона и зелень.

Супы овощные и картофельные. Из картофеля и овощей готовят разнообразный ассортимент супов — с крупами, макаронными изделиями и бобовыми. Эти супы готовят на костном, мясокостном бульонах, грибном и овощных отварах. Если супы готовят на овощных отварах, то можно добавить горячее молоко, которое вливают в тарелку при отпуске или в котел в конце варки. Картофель и овощи для этих супов нарезают брусочками, дольками, ломтиками, соломкой, кубиками. Важно, чтобы форма нарезки была однородной и соответствовала виду продукта.

Суп крестьянский. Суп приготавливают на мясокостном или костном бульоне. Морковь, петрушку и лук нарезают кружочками, белокочанную капусту — шашками, картофель — кубиками, коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель, пассерованные овощи, варят 10... 15 мин, добавляют свежие помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности.

Суп крестьянский можно приготовить с крупой — перловой, овсяной, пшенной, при этом норму закладки картофеля уменьшают. Крупу закладывают в бульон в первую очередь. При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сметану и измельченную зелень.

Суп из овощей. Капуста белокочанная 100, картофель 267, морковь 50, петрушка (корень) 27, репчатый лук 24, лук-порей 26, зеленый горошек консервированный 46, помидоры 94, маргарин 20, бульон 750.

Капусту нарезают шашками, картофель — кубиками или дольками, морковь и петрушку дольками, брусочками, репчатый лук и помидоры — дольками, коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, закладывают пассерованные овощи, картофель, варят 10... 15 мин, добавляют сырые или слегка пассерованные помидоры, консервированный зеленый горошек или фасоль, специи, соль и варят до готовности. В суп можно положить вареные белые грибы.

Ассортимент овощей, входящих в этот суп, разнообразен и зависит от времени года: весной можно включать салат, шпинат, щавель, капустную рассадку, спаржу; летом — цветную капусту, кабачки, репу, зеленый горошек и фасоль; осенью — тыкву, брюссельскую капусту; зимой — свежемороженые и консервированные овощи. Кабачки, тыкву нарезают кубиками, стручки зеленого горошка и фасоли — ромбиками, цветную капусту разделяют на мелкие соцветия.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

Суп картофельный. Картофель нарезают кубиками, дольками или брусочками, морковь и петрушку — кубиками или брусочками, репчатый лук — дольками, коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, пассерованные коренья и лук и варят до готовности. За 5... 10 мин до окончания варки добавляют специи и соль. Можно добавить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры.

При отпуске в тарелку кладут мясо или рыбу, наливают суп, посыпают измельченной зеленью. Если суп приготавливают на грибном бульоне, то вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают, кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

Суп картофельный с крупой. Картофель 427, крупа перловая, или овсяная, или рисовая, или пшено 40, или манная 30, морковь 50, петрушка (корень) 13, репчатый лук 48, кулинарный жир 10, бульон 750.

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь, петрушку — мелкими кубиками, лук — крошкой (мелкими кубиками). Коренья и лук пассеруют. Крупы (кроме манной) перебирают, промывают и ошпаривают, перловую крупу отваривают до готовности, а манную просеивают.

В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, варят 10 мин, кладут картофель, пассерованные овощи, варят до готовности. За 5... 10 мин до окончания варки добавляют специи, соль. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до конца варки (рис. 6.5). При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

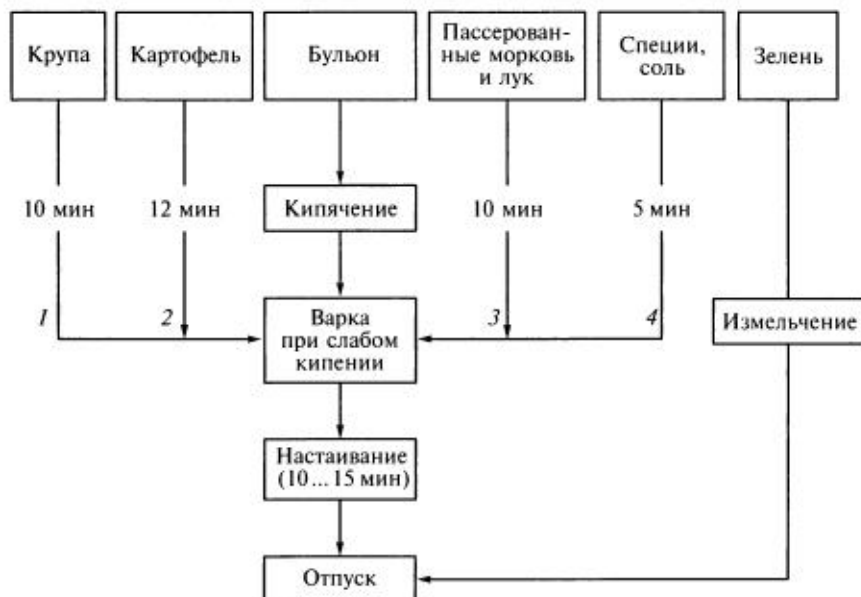


Рис. 6.5. Схема приготовления супа картофельного с крупой

Суп картофельный с фасолью. Картофель 333, фасоль или горох луше-ный 81, или чечевица 101, репчатый лук 48, морковь 50, петрушка (ко-рень) 13, кулинарный жир 20, бульон 800.

Фасоль перебирают, промывают, заливают холодной водой (2...3 л на 1 кг), замачивают 2...3 ч, варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Морковь, петрушку и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют, картофель нарезают крупными кубиками. Суп приготавливают на мясном бульоне или со свиными копченостями.

В кипящий бульон закладывают картофель, варят 10 мин, кладут пассерованные овощи, затем добавляют фасоль, специи, соль и варят до готовности.

Так же готовят суп с горохом или чечевицей.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или свинокопче-ностей, наливают суп, посыпают зеленью.

Суп пити. Это азербайджанское национальное блюдо, отлича-ется от обычных супов густой консистенцией. Приготавливают его в порционном глиняном горшочке. Баранью грудинку с ко-стями нарубают по 3...4 кусочка на порцию. Горох замачивают, картофель нарезают кубиками или дольками, лук репчатый — дольками.

В горшочек кладут кусочки баранины, замоченный горох, за-ливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, ва-

рят 50...60 мин. Затем закладывают сырой картофель и репчатый лук, алычу, нарезанную кубиками, сало, томатное пюре или помидоры, нарезанные дольками, добавляют настой шафрана, соль, перец молотый и варят 20...25 мин при закрытой крышке до готовности. Суп можно готовить без шафрана и алычи.

Отпускают в глиняном горшочке, посыпают зеленью.

Суп картофельный с макаронными изделиями. Макаронные изделия перебирают, макароны разламывают на кусочки длиной 3...4 см. Для супа с макаронами, лапшой, вермишелью картофель нарезают брусочками или дольками, а с суповой засыпкой — кубиками. Морковь, петрушку нарезают брусочками для супа с макаронами, соломкой — для супа с лапшой или вермишелью, кружочками или ломтиками — для супа с засыпкой, лук шинкуют. Суп готовят с курицей, субпродуктами птицы, говядиной, мясными консервами, грибами.

В кипящий бульон закладывают макароны, варят 10...15 мин, кладут картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. В конце варки добавляют соль, специи и пассерованное томатное пюре.

Суп можно готовить без томата. Если готовят суп с вермишелью или с суповой засыпкой, то их закладывают после пассерованных овощей, за 10...15 мин до готовности супа, лапшу закладывают вместе с картофелем.

При отпуске в тарелку кладут мясо, птицу или субпродукты, наливают суп, посыпают зеленью.

Супы с крупами, макаронными изделиями и бобовыми. Для супов этой группы используют пшено, перловую крупу, рисовую, манную, овсяную; из бобовых — фасоль, горох, чечевицу. Из мучных изделий используют макароны, рожки, лапшу, в том числе и домашнюю, вермишель, суповую засыпку и др. Супы эти готовят на мясокостном бульоне, на бульоне из птицы и грибном отваре.

Суп с крупой. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, закладывают пассерованные овощи, нарезанные мелкими кубиками, варят, добавляют соль, специи и доводят до готовности. Можно положить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Суп харчо. Это грузинское национальное блюдо. Существует несколько способов приготовления этого супа, но наиболее распространенным является следующий: грудинку баранью или говяжью нарубают на кусочки в виде кубиков по 25...30 г каждый, заливают холодной водой, доводят быстро до кипения, снимают пену и варят при медленном кипении до готовности, бульон процеживают. Томатное пюре пассеруют. Лук репчатый нарезают крошкой и пассеруют. Стручковый перец мелко режут. В процеженный

бульон закладывают кусочки мяса, подготовленную рисовую крупу, репчатый лук и варят. В конце варки кладут пассерованное томатное пюре, перец, соус ткемали, зелень, хмели-сунели, соль, толченый чеснок и варят до готовности.

При отпуске наливают в тарелку, посыпают зеленью петрушки или кинзы. Если суп харчо приготавливают в большом количестве, то мясо варят в бульоне до готовности и кладут в тарелку при отпуске.

Суп с бобовыми. Фасоль, или лущеный горох, или чечевица 141, морковь 50, петрушка (корень) 13, репчатый лук 48, лук-порей 26, кулинарный жир 20 или грудинка копченая свиная 80, бульон 800.

Из мясных и ветчинных костей варят бульон. Бобовые перебирают, промывают, замачивают в холодной воде и варят в этой же воде до размягчения, коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленные бобовые и варят. В конце варки закладывают пассерованные коренья и лук, соль, специи и доводят до готовности.

При отпуске в тарелку наливают суп, посыпают зеленью. Отдельно можно подать гренки. Для гренков черствый пшеничный хлеб без корок нарезают мелкими кубиками и подсушивают в жарочном шкафу. В суп с бобовыми можно положить пассерованный томат.

Суп с макаронными изделиями. Коренья нарезают по форме макаронных изделий — соломкой, брусочками или ломтиками. В кипящий бульон закладывают макароны и варят 10... 15 мин, кладут пассерованные овощи, нарезанные тонкими брусочками, пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности.

Для приготовления супа с вермишелью, суповой засыпкой в кипящий бульон вначале закладывают пассерованные овощи, варят 5... 8 мин, затем кладут вермишель или суповую засыпку и варят до готовности. В конце добавляют соль и специи.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Если суп приготавливают на грибном отваре, то вареные грибы шинкуют, обжаривают и кладут вместе с пассерованными овощами.

Суп-лапша домашняя. Мука пшеничная 72, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., соль 2, мука пшеничная на подпыл 4,8, морковь 50, петрушка (корень) 13, репчатый лук 24, лук-порей 26, кулинарный жир 20, вода 14, бульон 900.

Этот суп готовят на бульонах: из птицы, с потрохами, на грибном отваре. Коренья и лук нарезают соломкой и пассеруют.

Для приготовления лапши просеянную муку насыпают в виде горки, в середине ее делают углубление. В посуду разбивают яйца, наливают воду, кладут соль, перемешивают и процеживают. Полученную смесь постепенно, при помешивании, наливают в уг-

чубление и замешивают тесто. Сверху посыпают его мукой и осушивают на 20... 25 мин. Готовое тесто раскатывают на пласты толщиной 1... 1,5 мм, подсушивают, нарезают на полосы шириной 4... 5 см, складывают несколько полос одна на другую, шинкуют соломкой и подсушивают. Перед использованием домашнюю лапшу просеивают. Для того чтобы суп получился прозрачным, лапшу засыпают в кипящую воду, варят 1... 2 мин, откидывают на сито и дают стечь воде.

В кипящий бульон кладут пассерованные коренья и лук, затем подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности, в конце варки добавляют специи и соль. Если суп приготавливают на курином бульоне, то специи не кладут.

При отпуске в тарелку кладут кусочек птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

6.4. Супы молочные

Молочные супы готовят на цельном молоке, на смеси молока и воды, а также из сгущенного молока без сахара и сухого молока. Эти супы приготавливают с крупами, макаронными изделиями и овощами. Макароны плохо развариваются в молоке, поэтому их вначале варят до готовности в воде, а затем в молоке.

Молочные супы варят небольшими порциями, так как продолжительное хранение ухудшает цвет, запах, консистенцию и вкус супа. Сливочное масло или маргарин кладут в котел или тарелку непосредственно перед отпуском.

Суп молочный с крупой. Молоко 700, вода 350, крупа рисовая 70, или манная 60, или ячневая, перловая 80, масло сливочное 10, сахар 10.

Перебранную и промытую крупу (рисовую, перловую или пшено) засыпают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если варят суп на цельном молоке, то крупу предварительно варят в воде 5... 7 мин, откидывают на сито и дают стечь воде. Подготовленную крупу закладывают в кипящее молоко и варят до готовности.

Для приготовления супа с ячневой крупой или манной просеянную крупу засыпают струйкой при помешивании в кипящее молоко или молоко с водой и варят до готовности. Перед окончанием варки кладут соль и сахар.

При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сливочное масло или маргарин.

Суп молочный с макаронными изделиями. Подготовленные макароны закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до по-

луготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если суп приготавливают на цельном молоке, то макаронные изделия закладывают в кипящую воду и варят: макароны 15...20 мин, лапшу — 10...12, вермишель — 5...7 мин; затем откидывают на сито, воду сливают. Подготовленные макаронные изделия закладывают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят до готовности. Суповую засыпку («звездочки», «алфавит», «ушки», «рыбки») сразу засыпают в кипящее молоко или смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят до готовности.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

Суп молочный с овощами. Морковь нарезают дольками, брусочками или кубиками и слегка пассеруют на сливочном масле или маргарине. Белокочанную капусту нарезают шашками, а цветную разделяют на мелкие соцветия, картофель нарезают кубиками или дольками, стручки фасоли — в виде квадратиков или ромбиков и варят отдельно. В кипящую подсоленную воду кладут пассерованную морковь, доводят до кипения, затем закладывают картофель, капусту цветную или белокочанную и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко и варят до готовности. В конце варки кладут фасоль, сваренную отдельно, соль.

Молочные супы можно готовить с различным набором овощей: зеленым горошком, репой, тыквой, листьями шпината, салата и другими овощами. Супы иногда заправляют пассерованной мукой, разведенной молоком или водой.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

6.5. Супы-пюре

Супы-пюре обладают высокой пищевой ценностью, они легко усваиваются организмом, поэтому широко применяются в детском и лечебном питании. Эти супы готовят из овощей, круп, бобовых, птицы и дичи, печени, рыбы. Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию. Основой супов-пюре служат пюре из продуктов и белый соус (рис. 6.6).

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают различным видам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, а затем их протирают через протирающую машину или частое сито. Трудно измельчаемые продукты предварительно измельчают на мясорубке, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для того, чтобы измельченные частицы

продукта были равномерно распределены по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно.

Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном и курином бульоне, овощном или крупяном отваре, молоке.

Для белого соуса муку пассеруют без жира или с жиром, а затем соединяют с бульоном или отваром. Иногда супы приготавливают без муки, при этом ее заменяют рисовой или перловой крупой. Чтобы придать супам-пюре хороший вкус и нежную консистенцию, их заправляют сливочным маслом, горячим молоком или льезоном. Заправленные супы нагревать свыше 70 °С нельзя, так как белок может свернуться.

При отпуске супов-пюре в тарелку можно положить гарнир (15...20 г на порцию), приготовленный из продуктов, входящих в состав супа. Отдельно подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками, кукурузные или пшеничные хлопья, пирожки.

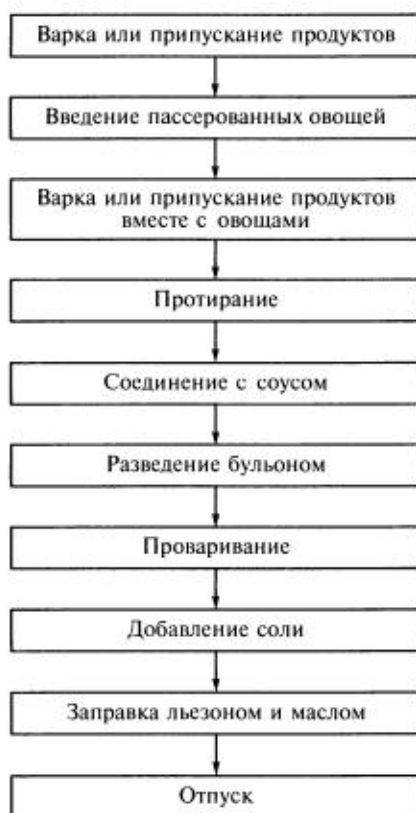


Рис. 6.6. Схема приготовления супа-пюре

Супы-пюре из овощей. Эти супы готовят из картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка, кабачков, помидоров и других овощей. Суп готовят из одного вида овощей или из их смеси.

Суп-пюре из моркови или репы. Морковь 400 или репа 480, петрушка (корень) 13, репчатый лук 24, мука пшеничная 20, крупа рисовая 20, масло сливочное 20, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., молоко 150, бульон или вода 700.

Лук и петрушку шинкуют и пассеруют. Морковь или репу нарезают соломкой, складывают в посуду, заливают на $\frac{1}{3}$ бульоном, затем кладут пассерованные овощи и припускают до готовности. Припущенные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа, кладут соль и проваривают. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске в тарелку кладут гарнир — рассыпчатый рис, наливают суп; отдельно подают гренки.

Суп-пюре из цветной капусты. Подготовленную цветную капусту разделяют на мелкие соцветия, небольшую часть их варят для гарнира в суп. Остальные соцветия заливают небольшим количеством бульона или воды и припускают за 10 мин до окончания припускания, добавляют пассерованные овощи и доводят до готовности. Готовые овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль, проваривают, ставят на мармит и заправляют льезоном и сливочным маслом или маргарином.

При отпуске в тарелку кладут отваренные соцветия капусты и наливают суп, отдельно подают гренки.

Суп-пюре из разных овощей. Капуста 100, картофель 120, репа 80, морковь 75, репчатый лук 48, горошек зеленый консервированный 31, мука пшеничная 20, масло сливочное 20, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., молоко 150, бульон или вода 750.

Лук репчатый шинкуют соломкой и слегка пассеруют на сливочном масле. Морковь, репу нарезают, репу ошпаривают, чтобы удалить горечь, белокочанную капусту шинкуют и ошпаривают, картофель нарезают на части и варят отдельно. Морковь и репу припускают с небольшим количеством бульона и масла сливочного, кладут капусту, пассерованный лук и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек и вареный картофель. Подготовленные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном или овощным отваром до консистенции супа-пюре, кладут соль и кипятят. Затем готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек и отваренные овощи (морковь, репу), нарезанную мелкими кубиками, наливают суп, отдельно подают гренки.

Супы-пюре из круп и бобовых. Эти супы приготавливают из рисовой, перловой, овсяной и пшеничной полтавской крупы; из

бобовых — гороха, фасоли, чечевицы. Крупы или бобовые хорошо разваривают, затем протирают вместе с отваром. Протертая масса имеет однородную вязкую консистенцию за счет большого количества клейстеризованного крахмала, устойчивую при хранении, поэтому крупяные супы часто приготавливают без соуса. Варка крупы до полного размягчения и ее протирание требуют много времени, причем часть крупы, которая не поддается размягчению, не используется. Для ускорения процесса приготовления и экономии продуктов крупу предварительно подсушивают, затем тонко размалывают. Полученную муку разводят двукратным количеством бульона или воды, хорошо перемешивают, вливают и кипящий бульон, варят 20...25 мин, солят и заправляют льезоном.

Суп-пюре из крупы перловой или рисовой. Морковь, лук и петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Подготовленную крупу закладывают в кипящий бульон или воду (на 1 кг крупы берут 5 л бульона), добавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят при слабом кипении. Затем добавляют пассерованные овощи, соль и варят до готовности, после чего протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа-пюре, доводят до кипения и заправляют льезоном и сливочным маслом. Суп белым соусом можно не заправлять. Отдельно в бульоне можно сварить рассыпчатый рис или перловую крупу для гарнира.

При отпуске в тарелку кладут рассыпчатый рис или перловую крупу, наливают суп; отдельно подают гренки.

Суп-пюре из бобовых. Промытый лущеный горох или фасоль замачивают на 2...3 ч, затем заливают горячим бульоном или водой на 1...2 см выше уровня гороха или фасоли и варят без соли до размягчения. При варке по мере выкипания добавляют горячую воду. Затем кладут пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук и варят до готовности. Разваренную массу протирают, соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют сливочным маслом, можно горячим молоком или сливками.

Супы-пюре из бобовых льезоном не заправляют.

Суп можно приготовить с копченой свиной грудинкой или корейкой. Копченую грудинку или корейку варят, нарезают кубиками и используют при отпуске.

Супы-пюре из мясных продуктов. Мясные супы-пюре приготавливают из птицы, кролика, говяжьей и телячьей печени. Птицу предварительно варят, печень обжаривают.

Суп-пюре из птицы. Заправленные тушки птицы варят до готовности. При варке кладут морковь, петрушку, лук. Готовую птицу вынимают, охлаждают и отделяют мякоть от костей. Полученную мякоть режут на кусочки и пропускают через мясорубку или протирочную машину, разводят бульоном и протирают. Мякоть можно растереть в ступке, добавляя постепенно холодный бульон, а

затем протереть через мелкаячеистое сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном.

При отпуске в тарелку кладут филе птицы, нарезанное соломкой, наливают суп, отдельно подают гренки. Суп можно отпустить с кнелями из кур.

Суп-юре из печени. Печень говяжья 120 или телячья, баранья, свиная 114, или куриная, индейки, утиная, гусиная 100 (нетто), морковь 50, петрушка (корень) 27, репчатый лук 48, мука пшеничная 40, масло сливочное 40, молоко 150, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., бульон или вода 800.

Обработанную печень нарезают кусочками, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют пассерованную морковь, петрушку и репчатый лук, бульон и тушат до готовности, затем пропускают через протирочную машину, можно протереть через сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске суп наливают в тарелку; отдельно подают гренки.

6.6. Прозрачные супы

Прозрачные супы главным образом предназначены для возбуждения аппетита, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Калорийность прозрачных супов небольшая. Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно.

Основой этих супов являются прозрачные бульоны: мясной (костный), куриный или рыбный, а также бульон из дичи. Прозрачный бульон получают путем осветления обыкновенного бульона и насыщения его экстрактивными веществами. Этот способ называют оттягиванием. При этом из бульона удаляются взвешенные частицы белка и жира и он получается прозрачным. Жира на поверхности бульона не должно быть. Особенно тщательно снимают жир, если бульон подают без гарнира. Прозрачные бульоны хранят на мармите 2...3 ч, при более длительном хранении ухудшаются их аромат, вкус и нарушается прозрачность.

Мясной прозрачный бульон. Кости пищевые (говяжьих, кроме позвоночных) 375, говядина (котлетное мясо) для «оттяжки» 149, яйцо для «оттяжки» $\frac{1}{3}$ шт., морковь 13, петрушка (корень) 11 или сельдерей (корень) 12, репчатый лук 12, вода 1400.

Вначале варят костный бульон. Для этого используют говяжьи кости, кроме позвоночных, так как в них имеется спинной мозг, который придает бульону мутность и затрудняет его осветление.

Для получения более крепкого бульона в нем дополнительно варят мясные продукты, предназначенные для вторых блюд. Готовый бульон процеживают и осветляют «оттяжкой».

Приготовление «оттяжки». Нежирную говядину (голяшку, шейную часть) нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5... 2 л на 1 кг мяса), добавляют соль и ставят в холодильник на 1... 2 ч для настаивания, можно добавить пищевой лед вместо части воды. При этом растворимые белки переходят в воду. После настаивания добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают. В «оттяжку» можно добавить сок, вытекающий при оттаивании мяса, печени.

Осветление бульона. Процеженный бульон нагревают до температуры 50... 60 °С, вводят «оттяжку», хорошо размешивают, кладут слегка подпеченные корни и лук и варят до кипения. Затем с поверхности снимают пену и жир, уменьшают нагрев и варят при слабом кипении 1... 1,5 ч. Во время варки растворимые белки свертываются и с измельченным мясом образуют плотный ступок, который захватывает взвешенные эмульгированные частицы жира и пену, придающие бульону мутность. Таким образом, бульон осветляется и одновременно обогащается экстрактивными веществами. Бульон считается готовым, когда мясо опустится на дно и бульон станет прозрачным. Готовому бульону дают отстояться, с поверхности снимают жир, процеживают через салфетку и доводят до кипения.

Для осветления можно использовать «оттяжку», приготовленную из моркови и яичного белка. Для этого сырую очищенную морковь натирают, соединяют со слегка взбитыми белками яиц и тщательно перемешивают.

В бульон, охлажденный до температуры 70 °С, вводят приготовленную «оттяжку», перемешивают, добавляют подпеченные морковь, петрушку и лук, закрывают котел крышкой и доводят до кипения. После закипания с поверхности бульона снимают жир и пену и варят бульон при слабом нагреве 30 мин. Затем бульон настаивают 30 мин, снимают жир с поверхности, после чего бульон процеживают и доводят до кипения.

Бульон из кур или индеек прозрачный. Кости птицы измельчают, кладут в котел, на них — заправленные тушки заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении. В процессе варки снимают жир. Сваренных кур вынимают, а кости продолжают варить. За 30 мин до конца варки кладут подпеченные корни и лук. Готовый бульон процеживают. Если бульон получился мутный, то его осветляют.

Для приготовления «оттяжки» мелкорубленые куриные кости и измельченные обрезки заливают холодной водой, кладут соль и выдерживают на холоде 1... 2 ч, затем добавляют слегка взбитый яичный белок.

Бульон рыбный прозрачный (уха). В охлажденный до температуры 50 °С бульон вводят «оттяжку», размешивают, кладут сырую петрушку или сельдерей и доводят до кипения. Затем снимают пену и варят при медленном кипении 20... 30 мин.

Готовому бульону дают отстояться, чтобы «оттяжка» осела на дно, и процеживают.

Для приготовления «оттяжки» сырые яичные белки соединяют с небольшим количеством холодного бульона или воды, хорошо перемешивают, добавляют соль и мелко нарезанный репчатый лук. «Оттяжку» можно приготовить из икры щуки или судака. Икру растирают с небольшим количеством воды до получения однородной массы, добавляют мелко нарезанный лук, соль, разводят холодной водой в 4... 5-кратном размере и перемешивают.

Отпуск прозрачных супов и приготовление гарниров к ним. Прозрачные супы отпускают в бульонной чашке, тарелке или суповой миске.

В чашку наливают бульон, ставят ее на блюде или тарелку, отдельно на пирожковой тарелке подают гарнир.

При отпуске в тарелку сначала кладут гарнир, затем наливают бульон.

Нормы отпуска бульона на порцию 300 или 400 г. Гарниры готовят из овощей, круп, макаронных изделий, яиц, мяса, рыбы и др.

Бульон с яйцом. Варят яйца «в мешочек», осторожно очищают скорлупу и хранят до отпуска в бульоне при температуре 50... 60 °С.

При отпуске в тарелку или порционную миску кладут яйцо, заливают бульоном.

Бульон с гренками с сыром. С батона пшеничного хлеба срезают корки, нарезают на ломтики толщиной 0,5... 0,6 см, укладывают на противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом или маргарином и поджаривают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный бульон; отдельно на пирожковой тарелке подают 3... 4 гренки.

Бульон с пирожками. Приготавливают пирожки печеные из дрожжевого или слоеного теста с мясным или капустным фаршем.

При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный бульон; отдельно на пирожковой тарелке подают пирожки.

Бульон с пельменями. Говядину и свинину нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку 2... 3 раза, добавляют мелкорубленный репчатый лук, воду, соль, молотый перец, сахар и хорошо перемешивают.

Тесто для пельменей приготавливают так же, как для домашней лапши. Тесто раскатывают длинной полоской толщиной 1,5... 2 мм. Отступив от края 3... 4 см, раскладывают шарики фарша массой 7... 8 г на расстоянии 3... 4 см один от другого.

Края теста и промежутки между шариками фарша смазывают яйцами, затем край теста приподнимают, накрывают им фарш, прижимают вокруг каждого шарика и специальным приспособлением или формочкой вырезают пельмени. Масса одной штуки должна быть 12...13 г. Сформованные пельмени укладывают на лотки, посыпанные мукой, и ставят в холодильник для хранения или замораживания.

В кипящую подсоленную воду закладывают пельмени и варят до готовности. Когда пельмени всплывут, их вынимают шумовкой.

При отпуске в тарелку или суповую миску кладут готовые пельмени, наливают горячий прозрачный бульон.

Бульон с фрикадельками. Приготовленные фрикадельки укладывают в сотейник в один ряд, заливают небольшим количеством бульона и припускают. Готовые фрикадельки промывают горячим бульоном или водой от сгустков свернувшегося белка и хранят в бульоне на мармите.

При отпуске в тарелку или порционную миску кладут фрикадельки и наливают бульон.

Уха с расстегаями или кулебякой. Расстегаи или кулебяку приготавливают с рыбой и визигой или с рыбой и рисом.

При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный рыбный бульон (уху); отдельно на пирожковой тарелке подают расстегаи или кусок кулебяки, на розетке — измельченную зелень петрушки или укропа и кружочек очищенного лимона.

6.7. Сладкие супы

Для приготовления сладких супов используют свежие, консервированные и сушеные ягоды и фрукты, а также фруктово-ягодные соки, пюре, сиропы и экстракты, выпускаемые пищевой промышленностью. Жидкой основой этих супов является фруктовый отвар. Ягоды кладут целыми, а фрукты нарезают на кусочки (кубиками, ломтиками), крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей. Ягоды и фрукты, поврежденные или помятые, протирают и вводят в виде пюре. Апельсины и мандарины в суп кладут сырыми.

Для получения необходимой консистенции суп заправляют разведенным крахмалом, а для улучшения вкуса и ароматизации добавляют лимонную кислоту, лимонную или апельсиновую цедру, корицу, гвоздику.

Сладкие супы подают холодными, но можно отпускать их и горячими. В отличие от компотов сладкие супы имеют кисловатый вкус и более густую консистенцию жидкой основы.

Отпускают супы с гарниром и со сметаной или сливками. В качестве гарнира используют: отварной рис, саго, мелкие макарон-

ные изделия (суповая засыпка), клецки, вареники с ягодами; пудинги — рисовый и манный, запеканки, которые нарезают кубиками (1...1,5 см); пшеничные или кукурузные хлопья и кукурузные палочки, сметану или сливки кладут в тарелку или подают отдельно в соуснике. Отдельно на пирожковой тарелке можно подать сухой бисквит, кекс, сухое печенье. Подают эти супы на завтрак или ужин, можно использовать в качестве первого блюда.

Суп из свежих плодов. Яблоки и груши перебирают, промывают, очищают от кожицы и удаляют семенные гнезда, нарезают ломтиками, дольками или кубиками. Из очисток приготавливают отвар. В процеженный кипящий отвар кладут нарезанные яблоки и груши, сахар, корицу и варят 3...5 мин. Затем вливают разведенный холодной водой картофельный крахмал и доводят до кипения. Если суп недостаточно кислый, то добавляют лимонную кислоту.

При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, кладут сметану или сливки.

Половину фруктов можно протереть. Для супа-пюре протирают все фрукты. При этом пюре разводят отваром, доводят до кипения, вливают разведенный крахмал и проваривают до загустения. Суп приготавливают не только из одного вида фруктов, но и из смеси яблок, груш, слив.

Суп из смеси сухофруктов. Плоды и ягоды сушеные (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др.) 160, сахар 100, крахмал картофельный 20, вода 900.

Сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, промывают, крупные экземпляры яблок и груш нарезают на части. В посуду кладут яблоки и груши, заливают водой и варят 15...20 мин, затем кладут остальные фрукты, сахар и варят до готовности, добавляют разведенный картофельный крахмал, доводят до кипения. В суп можно ввести лимонную кислоту.

При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, кладут сметану или сливки.

6.8. Холодные супы

Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний период. К холодным супам относят: окрошку, борщ, свекольник, щи зеленые. Их готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире.

Приготавливают эти супы в холодном цехе, используя для этого специально выделенную посуду, инвентарь и доски с соответствующей маркировкой. При этом строго соблюдают санитарные требования при обработке продуктов, приготовлении и хранении супов. Готовые супы хранят в холодильнике.

В тарелку при отпуске можно положить кусочки питьевого льда или подать его отдельно на розетке. Холодные супы обладают освежающим приятным вкусом и ароматом.

Для приготовления холодных супов чаще всего на предприятия общественного питания поступает готовый квас, но его можно приготовить из ржаных сухарей или концентратов, выпускаемых пищевой промышленностью.

Окрошка мясная. Говядина 219, квас хлебный 700, лук зеленый 75, огурцы свежие 150, сметана 10, яйцо 1 шт., сахар 10, горчица готовая 4, сметана 30.

Окрошку приготавливают на хлебном квасе, а также простокваше, кефире, кислом молоке, сыворотке. Процесс приготовления окрошки можно подразделить на три стадии: подготовка продуктов, заправка кваса и отпуск.

1. Подготовка продуктов. Зеленый лук шинкуют, часть лука растирают с солью до появления сока. Свежие огурцы очищают от грубой и горькой кожицы, удаляют крупные семена, огурцы с тонкой кожицей не очищают. Обработанные огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Яйца варят, очищают, отделяют белок от желтка. Желтки протирают через сито, а белки нарезают мелкими кубиками. Мясо варят, охлаждают и нарезают мелкими кубиками или соломкой. Хлебный квас процеживают. Укроп мелко шинкуют. Подготовленные продукты до отпуска хранят в холодильнике.

2. Заправка кваса. Вареные яичные желтки растирают с готовой горчицей, солью, сахаром и частью сметаны, соединяют с зеленым луком, растертым с солью, постепенно при помешивании разводят хлебным квасом и ставят в холодильник. Заправленный квас придает окрошке хороший вкус.

3. Отпуск. В тарелку кладут нарезанное мясо, белки яйца, огурцы, лук, наливают заправленный квас, кладут сметану и посыпают укропом. Если приготавливают окрошку в большом количестве, то нарезанные продукты (кроме мяса и белка яиц) кладут в заправленный квас и перемешивают, а мясо и белки яиц кладут при отпуске в тарелку.

Мясную окрошку можно приготовить с картофелем, который предварительно варят, а затем нарезают мелкими кубиками. Допускается заменять свежие огурцы солеными и редисом.

Окрошка мясная сборная. Приготавливают ее так же, как окрошку мясную. Помимо говядины для ее приготовления используют окорок, баранину, язык и др.

Окрошка овощная. Квас хлебный 650, картофель 137, морковь 50, лук зеленый 75, редис 63, огурцы свежие 163, сметана 20, яйцо 1 шт., сахар 10, горчица 4.

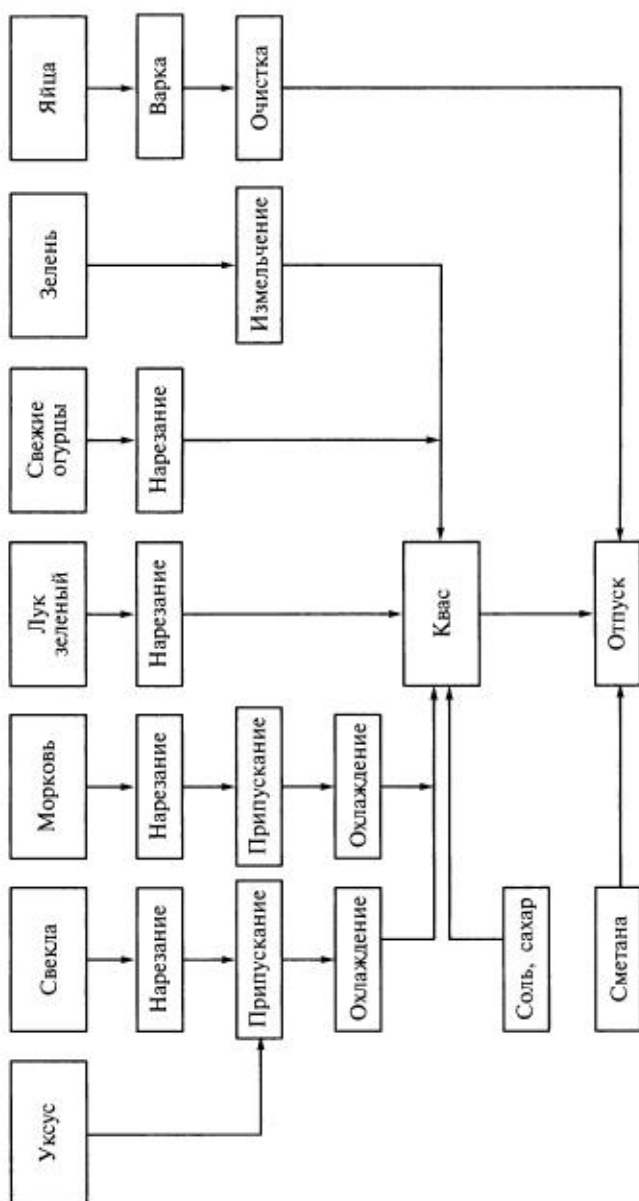


Рис. 6.7. Схема приготовления свекольника

Картофель хорошо промывают, варят в кожице, охлаждают и очищают, морковь очищают от кожицы и варят, у редиса отрезают корешок и ботву, хорошо промывают, картофель, морковь и редис нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Кроме перечисленных овощей, для этой окрошки можно использовать отварную репу, цветную капусту. Приготавливают окрошку по тому же принципу, что и мясную.

Окрошка мясная на кефире. Кефир смешивают с холодной кипяченой водой в соотношении 1 : 1, добавляют соль, сахар и хранят в холодильнике. Вареные мясо, картофель и яйца, свежие огурцы нарезают соломкой или мелкими кубиками, лук зеленый шинкуют.

При отпуске в тарелку кладут нарезанные продукты, наливают охлажденную жидкую основу и посыпают укропом.

Борщ холодный. Свекла 250, лук зеленый 63, огурцы свежие 125, яйцо 1 шт., сахар 10, уксус 3%-ный раствор 16, вода 800, сметана 80.

Очищенную свеклу шинкуют соломкой и припускают с добавлением уксуса до готовности. Морковь, нарезанную соломкой, припускают отдельно, затем соединяют со свеклой, наливают горячую воду, кладут соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают, зеленый лук шинкуют, свежие огурцы нарезают соломкой. Нарезанные овощи кладут в борщ.

При отпуске в тарелку кладут вареные яйца, наливают борщ, кладут сметану и посыпают укропом. Борщ можно приготовить без моркови, с мясом или рыбой. Вареное мясо или рыбу кладут в тарелку при отпуске.

Свекольник холодный. Свеклу нарезают мелкими кубиками или соломкой и припускают с добавлением уксуса. Молодую свеклу используют с ботвой, ее нарезают и отваривают отдельно. Морковь, нарезанную мелкими кубиками или соломкой, припускают. Припущенные и вареные овощи охлаждают. Зеленый лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Подготовленные овощи соединяют, заливают квасом, кладут соль, сахар (рис. 6.7).

При отпуске в тарелку кладут половину вареного яйца, наливают свекольник, кладут сметану, посыпают укропом. При приготовлении свекольника часть хлебного кваса можно заменить свекольным отваром.

Щи зеленые с яйцом. Шпинат и щавель припускают по отдельности, протирают и соединяют. Добавляют горячую воду, кладут соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. Если щи приготавливают без щавеля, то добавляют лимонную кислоту. Вареный картофель нарезают кубиками или протирают и кладут в щи, свежие огурцы нарезают мелкими кубиками, вареные яйца нарезают пополам или на дольки.

При отпуске в тарелку кладут огурцы, яйца, наливают щи, кладут сметану и зелень.

6.9. Требования к качеству супов и сроки их хранения

Борщи. Во всех видах борщей свекла, капуста и коренья должны сохранить свою форму. Форма нарезки капусты — соломка или шашки, нарезка остальных овощей соответствует нарезке капусты. Консистенция — мягкая, не переваренная. Цвет — малиново-красный. Вкус — кисло-сладкий, без привкуса сырой свеклы.

Щи. Капуста и коренья должны сохранить форму нарезки, на поверхности должны быть блестки оранжевого жира. Бульон бесцветный или бледно-коричневый. Вкус шей из свежей капусты — слегка сладковатый, с ароматом пассерованных овощей, в меру соленый, без запаха пареной капусты. Вкус шей из квашеной капусты — кисло-сладкий, с ароматом пассерованных овощей, томата, но без резкой кислотности. Консистенция кореньев и лука — мягкая, капусты — слегка хрустящая.

Щи зеленые. Из протертой зелени щи должны иметь однородную массу, без комков заварившейся муки, на поверхности блестки жира. Консистенция — пюреобразная, слегка вязкая, картофель в основном разварившийся. Вкус — слабокислый от наличия щавеля, с ароматом шпината и пассерованного лука. Цвет — от темно-зеленого до оливкового.

Рассольники. Во всех видах рассольников овощи должны сохранить форму нарезки, на поверхности блестки жира оранжевого цвета, желтого или бесцветные. В ленинградском рассольнике крупа должна быть хорошо разваренной. Вкус — огуречного рассола острый, в меру соленый. Бульон — бесцветный или слегка мутный. Консистенция овощей — мягкая, огурцов — слегка хрустящая.

Солянка сборная мясная. Продукты нарезаны ломтиками, лук нашинкован. Мясные продукты, лук и огурцы должны сохранить свою форму нарезки, на поверхности блестки жира оранжевого цвета. Кружочек лимона без кожицы. Вкус — острый, с ароматом каперсов, пассерованного лука, огурцов. Цвет бульона — мутный (от томата и сметаны). Консистенция мясных продуктов — мягкая, огурцов — слегка хрустящая.

Супы овощные. Коренья, капуста, картофель, стручки фасоли должны сохранить форму нарезки. Вкус — в меру соленый, с ароматом свежих овощей, зелени. Консистенция кореньев, стручков фасоли, картофеля и капусты — мягкая. Цвет жира на поверхности — ярко-оранжевый.

Супы из круп. Крупа хорошо набухшая, но не разваренная; коренья и лук должны сохранить форму нарезки; на поверхности — блестки жира. Вкус — без горечи, в меру соленый, с ароматом пассерованных овощей. Бульон прозрачный. Консистенция кореньев и крупы — мягкая.

Супы с макаронными изделиями. Макароны изделия, коренья и лук должны сохранить форму. Вкус кореньев и бульона, из ко-

ногого приготовлен суп, — без кислого привкуса. Бульон прозрачный, допускается мутноватый. Цвет бульона куриного и мясного — интарный, желтый; грибного — светло-коричневый. Консистенция кореньев и макаронных изделий — мягкая.

Супы-юре. Имеют однородную массу, без комков заварившейся муки, кусочков непротертых продуктов и поверхностных пленок. Консистенция — эластичная, напоминающая густые сливки. Цвет — белый или соответствующий продукту, из которого приготовлен. Вкус — нежный, в меру соленый.

Прозрачные супы. Бульон прозрачный. Цвет мясного бульона — желтый с коричневым оттенком; куриного — золотисто-желтый; рыбного — светло-янтарный или слегка зеленого оттенка. Вкус — в меру соленый, с ярко выраженным ароматом того продукта, из которого он приготовлен. На поверхности не должно быть блесок жира. Продукты, входящие в состав гарнира, должны сохранить форму. Консистенция — мягкая. Цвет овощей — натуральный.

Молочные супы. Консистенция продуктов, из которых приготовлен суп, — мягкая, форма должна быть сохранена. Цвет — белый. Вкус — сладковатый, слабосоленый, без привкуса и запаха подгорелого молока.

Окрошки. Мясо и овощи нарезаны мелкими кубиками или соломкой, лук нашинкован. Цвет — светло-коричневый, мутный (от сметаны и яичных желтков). Вкус — кисловатый, слегка острый, с ароматом свежих огурцов, укропа и лука. Консистенция вареных продуктов — мягкая, свежих огурцов — хрустящая.

Свекольник. Свекла и огурцы нарезаны мелкими кубиками или соломкой. Вкус — в меру соленый, кисло-сладкий, с ароматом огурцов, укропа и привкусом свеклы. Цвет — темно-красный, после размешивания сметаны — бело-розовый. Консистенция свеклы — мягкая, огурцов — хрустящая.

Сладкие супы. Жидкая часть однородная, без комков заварившегося крахмала. Крупы или макаронные изделия мягкие, должны сохранить форму; ягоды или фрукты — не разварившиеся. Вкус — кисло-сладкий.

Качество супов во многом зависит от способа их хранения. При длительном хранении ухудшаются вкус и внешний вид, понижается витаминная активность, поэтому готовые супы хранят не более 2 ч. Во избежание выкипания, переваривания и подгорания их хранят на мармите (водяной бане). Супы, заправленные льезоном, хранят при температуре 60...65 °С.

Мясные и рыбные продукты, подаваемые с супами, хранят в бульоне на мармите. Посуду для отпуска горячих супов подогревают до температуры 40 °С.

Холодные супы и продукты, подготовленные для этих супов, хранят в холодильнике. Посуду для отпуска холодных супов охлаждают до температуры 12 °С.

Контрольные вопросы и задания

1. Каково значение супов в питании?
2. Как классифицируют супы?
3. Как приготавливают бульоны: мясной, рыбный?
4. Назовите общие правила приготовления заправочных супов.
5. Перечислите супы, входящие в группу заправочных супов.
6. Отметьте в табл. 6.2 знаком **x** продукты, входящие в борщи.

Таблица 6.2

Наименование продуктов	Борщ	Борщ украинский	Борщ московский	Борщ сибирский	Борщ с картофелем и капустой
Говядина					
Жир					
Капуста					
Картофель					
Лук репчатый					
Морковь					
Мука пшеничная					
Окорок					
Перец сладкий					
Петрушка (корень)					
Сахар					
Свекла					
Свинокопчености					
Сосиски					
Томатное пюре					
Уксус					
Фасоль					
Фрикадельки					
Чеснок					

7. Составьте схему приготовления шей из свежей капусты.
8. Как подготовить квашеную капусту для шей?
9. Проставьте цифрами в табл. 6.3 последовательность закладки продуктов в рассольник.

Таблица 6.3

Наименование продукта	Рассольник	
	домашний	ленинградский
Капуста свежая		
Картофель		
Крупа перловая		
Лук пассерованный		
Морковь пассерованная		
Огурцы соленые припущенные		
Петрушка пассерованная		
Соль, специи		
Томатное пюре		

10. Как приготовить суп с домашней лапшой?
11. Составьте схему приготовления супа молочного с рисовой крупой.
12. Как производится осветление бульона?
13. Назовите гарниры, которые используются при отпуске прозрачных бульонов?
14. Какая особенность приготовления супов-пюре?
15. Что является основой супов-пюре?
16. Из каких стадий складывается процесс приготовления окрошек?
17. Как заправить квас для окрошки?
18. Чем отличается свекольник от холодного борща?
19. Какая температура подачи холодных и горячих супов?
20. Как приготовить сладкий суп из сухофруктов?

7.1. Общие сведения о соусах

Соусы — это ароматические и вкусовые приправы, дополняющие блюдо. Они могут усиливать или ослаблять вкус продукта.

Существует мнение, что для русской кухни соусы не характерны, что они заимствованы из западноевропейской кухни только в XIX в.

Но в русской кухне издавна приготавливали подливки, а еще раньше «взвары», которые обозначали соус или жидкий гарнир.

Соусы являются составной частью большого количества блюд. Они содержат вкусовые, ароматические, красящие вещества, которые улучшают вкус и внешний вид блюда, характеризуются полужидкой консистенцией. Они используются в процессе приготовления блюда или подаются к готовому блюду. Соусы являются дополнением ко многим горячим и холодным блюдам, придают им более сочную консистенцию.

Ароматические вещества, пряности, специи и приправы, содержащиеся в соусах, усиливают выделение пищеварительных соков и этим способствуют возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи.

Соусы, в состав которых входит сметана, сливочное масло, яйца, повышают калорийность блюда.

Используя различные соусы, можно из одного и того же продукта приготовить широкий ассортимент блюд, разнообразных по вкусу и виду.

Подбирая соус к блюду, необходимо учитывать соответствие окраски соуса цвету основного продукта и вкуса.

Для приготовления соусов используют наплитные котлы небольшой емкости, специальные стационарные котлы, а также кастрюли и сотейники с толстым дном, чтобы избежать пригорания соусов. Кроме того, используют противни, веселки, венчики, сита, цедилки, разливательные ложки и другой инвентарь. Некоторые соусы в процессе их приготовления требуют длительного и тщательного взбивания, поэтому в цехе (горячем или соусном) должна быть взбивальная машина. Если соус подают к блюду отдельно, то его наливают в специальный порционный соусник, который ставят рядом с блюдом на тарелочке. Соус можно подать вместе с блюдом. На порцию блюда используют 50, 75, 100 г соуса, иногда 25 г.

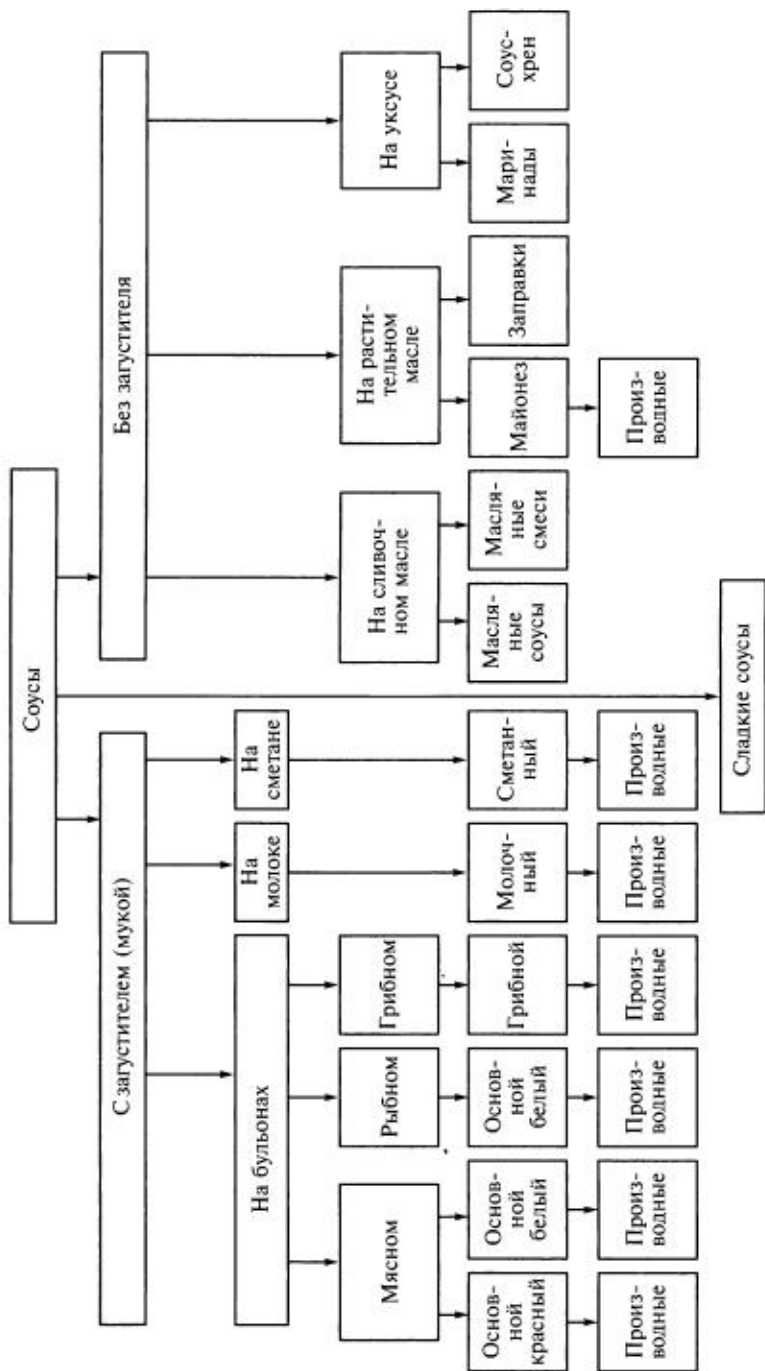


Рис. 7.1. Классификация соусов

Классификация соусов. Ассортимент соусов разнообразен, их разделяют (рис. 7.1):

1. По температуре подачи — горячие и холодные. Горячие соусы используют к горячим блюдам, а холодные — к холодным и горячим. Горячие соусы имеют температуру 65...70 °С, холодные — 10...12 °С.

2. По цвету — красные и белые.

3. По жидкой основе: соусы на бульонах — мясные, рыбные; на отварах — грибные; на молоке, сметане, сливочном масле, растительном масле, уксусе, сладкие. В диетическом питании приготавливают соусы на овощных, крупяных отварах, на воде.

4. Все соусы делят на две группы: соусы с загустителями (с мукой) и без загустителей (без муки). Соус с мукой приготавливают в горячем виде.

5. По консистенции — жидкие, средней густоты, густые. Жидкие соусы используют для поливки блюд и тушения; средней густоты — для запекания, для заправки припущенных блюд, фарша; густые — для фарширования.

6. По технологии приготовления — основные и производные. Производные соусы приготавливают из основного с добавлением различных продуктов (наполнителей).

При смешивании основного соуса и наполнителя получается производный соус.

7.2. Приготовление мучных пассеровок и бульонов

Горячие соусы чаще всего приготавливают с мукой. Ее используют в пассерованном виде, чтобы соус был однородным, эластичным, без комков. При пассеровании растительные белки муки изменяются, теряют способность набухать, денатурируют, сахара карамелизуются, крахмал превращается в декстрины, улучшается запах и вкус.

В качестве загустителя при приготовлении соусов на бульонах, сметане, молоке можно использовать модифицированный (видоизмененный) кукурузный крахмал, который придает соусам не очень вязкую консистенцию, благодаря изменению своих свойств — снижению способности к набуханию.

Мучные пассеровки. Для приготовления соусов используют пшеничную муку не ниже I-го сорта, ее предварительно пассеруют. Пассерованная мука не образует клейковину, поэтому соусы не будут иметь клейкую консистенцию.

В зависимости от способа приготовления мучные пассеровки делят на сухие и жировые, по цвету — красные и белые. Красные и белые пассеровки приготавливают без жира и с жиром.

Сухая пассеровка. Просеянную пшеничную муку насыпают тонким слоем (не более 2,5 см) на противень или сковороду и нагревают, помешивая вилкой, в жарочном шкафу или на поверхности плиты при температуре 150 °С. Спассерованная мука легко рассыпается, приобретает запах каленого ореха.

Для красной пассеровки муку пассеруют при температуре 150 °С до образования светло-коричневого цвета, для белой пассеровки при температуре 120 °С — до светло-кремового, затем охлаждают до температуры 50 °С.

Красная пассеровка используется для приготовления красных соусов.

Жировая пассеровка. Приготавливают в посуде с толстым дном (сотейник или кастрюля), чтобы легче было соединять муку с жидкостью. Для белой пассеровки используют сливочное масло, для красной — кулинарные жиры.

В посуду кладут жир, растапливают, всыпают муку и пассеруют на плите при температуре 120...130 °С, помешивая деревянной вилкой, до рассыпчатой консистенции, светло-кремового цвета — для белой пассеровки и золотистого цвета — для красной. Белую жировую пассеровку используют для приготовления белых соусов и их производных, молочных, сметанных.

Холодная пассеровка. Пассеровку, которую готовят без нагревания, называют холодной. Для быстрого приготовления соусов берут 20...50 % муки (от массы сливочного масла), перемешивают с кусочками масла до образования однородного по консистенции маслянистого комка. Пассеровку готовят в небольшом количестве (порционно).

Бульоны. Жидкой основой соусов являются бульоны. Мясокостные бульоны варят двух видов. Белый бульон приготавливают из пищевых костей обычным способом с добавлением или без добавления мясных продуктов и используют для получения белых соусов (на 1 кг костей берут до 1,5 л воды). Коричневый бульон приготавливают из обжаренных до коричневого цвета пищевых костей и используют для получения красных соусов. Рыбный бульон приготавливают из рыбных пищевых отходов обычным способом (на 1 кг рыбных продуктов берут до 2,5 л воды). Для приготовления соусов также используют бульоны, полученные при варке или припускании мяса, птицы и рыбы.

Коричневый бульон. Обработанные кости в течение 1...1,5 ч обжаривают на противне в жарочном шкафу при температуре 160...170 °С до золотистого цвета. Обжаренные кости закладывают в котел, заливают холодной водой и варят 5...10 ч при слабом кипении. В процессе варки с поверхности снимают жир и пену. За час до окончания варки в бульон добавляют морковь, лук, корни петрушки и сельдерея, которые можно предварительно подпечь или обжарить вместе с костями.

Для увеличения содержания экстрактивных веществ и улучшения вкуса и запаха бульона в него можно добавить мясной сок, полученный после жарки мясных продуктов. Готовый бульон процеживают.

Для получения концентрированного коричневого бульона (фюме) сваренный бульон выпаривают до $\frac{1}{5}$... $\frac{1}{10}$ его объема. В охлажденном виде фюме представляет собой студнеобразную массу коричневого цвета. Фюме сверху заливают растопленным салом, хранят в холодильнике 2...3 сут при температуре 0...6 °С. Если концентрат фюме развести в 5...10-кратном количестве горячей воды, то получается коричневый бульон, который используют для приготовления красных соусов.

Мясной сок. Куски мяса или птицы жарят, периодически подливая небольшое количество воды. Оставшийся после жарки сок выпаривают, сливают жир, разводят водой или бульоном, доводят до кипения и процеживают. Используют для добавления в красные соусы и поливки жареных мясных блюд.

7.3. Соусы мясные красные

Красные соусы имеют ярко выраженный острый вкус, богаты экстрактивными веществами, способствуют возбуждению аппетита.

Основой красных соусов является коричневый мясной бульон и красная мучная пассеровка. Приготавливают основной красный соус и производные от него.

Соус красный основной. Бульон коричневый 1 000, жир животный, топленый пищевой или кулинарный жир 25, мука пшеничная 50, томатное пюре 150, морковь 100, репчатый лук 36, петрушка (корень) 20, сахар 20.

Процесс приготовления красного соуса складывается из приготовления коричневого бульона, пассерования овощей с томатным пюре, соединения подготовленных компонентов, варки соуса, заправки соуса, процеживания.

Коричневый бульон приготавливают из обжаренных костей, процеживают, отливают $\frac{1}{4}$ часть бульона и охлаждают. Приготавливают сухую красную пассеровку, охлаждают до температуры 40...50 °С, соединяют с охлажденным бульоном до однородной массы, процеживают.

Морковь, лук, петрушку мелко нарезают, пассеруют 5...10 мин, вводят томатное пюре и пассеруют еще, вместе.

Оставшиеся $\frac{3}{4}$ части коричневого бульона доводят до кипения, вливают в него разведенную пассеровку, доводят до кипения, закладывают пассерованные овощи с томатным пюре и варят около 1 ч при слабом кипении. За 10 мин до конца варки в соус добавляют соль, сахар, специи. Для улучшения вкуса можно добавить буль-

онные кубики, глутамат натрия, мясной сок. Затем процеживают через сито и протирают разваренные овощи, вновь доводят до кипения для стерилизации и увеличения срока хранения соуса.

Если красный основной соус используется для подачи к блюдам, то в него кладут кусочки маргарина и перемешивают. Чтобы при хранении соуса не образовалась пленка, на его поверхность кладут небольшие кусочки маргарина (защипывают).

Красный основной соус используется для подачи к жареным мясным котлетам, рулету, зразам, сосискам, субпродуктам, блюдам из картофельной массы. На основе красного соуса приготавливают производные соусы.

Соус луковый. Соус красный основной 850, репчатый лук 298, маргарин 38, уксус 9%-ный 70.

Репчатый лук нарезают тонкой соломкой и пассеруют до готовности, но не подрумянивая. Затем добавляют уксус, лавровый лист, перец горошком и проваривают 5...7 мин до удаления из него влаги и для ароматизации. Из лука удаляют специи и соединяют его с готовым красным соусом, после чего варят еще 10...15 мин. Соус заправляют солью, сахаром, маргарином. Подают к мясным котлетам, биточкам, картофельным котлетам, запеканке, рулету, используют для запекания мяса.

Соус красный с луком и огурцами. Приготавливают красный основной соус. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют и проваривают с уксусом, лавровым листом и перцем горошком.

Маринованные корнишоны мелко рубят. Если их заменяют солеными огурцами, то предварительно очищают от кожицы и семян и слегка отжимают. Подготовленный лук соединяют с красным соусом, варят 10...15 мин, добавляют соль, сахар, соус «кетчуп», рубленые корнишоны и доводят до кипения, заправляют маргарином. Корнишоны можно не класть в соус, а посыпать ими блюдо. Готовый соус обладает необычным кисло-острым вкусом. Его подают к филе, лангету, котлетам, биточкам и другим мясным блюдам.

Соус красный с кореньями. Морковь, петрушку, сельдерей, лук репчатый, перец сладкий стручковый нарезают тонкой соломкой и пассеруют на жире, соединяют с соусом красным основным, добавляют душистый перец горошком и варят 10...15 мин. В конце варки добавляют зеленый горошек, нарезанные ромбиками стручки фасоли, вино (мадеру), доводят до кипения. Используют для тушения мяса и тефтелей. Соус можно готовить без вина.

Соус красный кисло-сладкий. Сухофрукты перебирают и промывают, чернослив замачивают, удаляют из него косточки. Подготовленные сухофрукты заливают бульоном или водой, добавляют лавровый лист, перец горошком и тушат 10...15 мин. Затем удаляют пряности, а фрукты вместе с бульоном соединяют с красным основным соусом, добавляют уксус, доводят до кипения.

Соус можно приготовить с добавлением мелкорубленных грецких орехов и красного вина.

Используют к мясу отварному, тушеному, к птице.

7.4. Соусы белые на мясном и рыбном бульоне

Белые соусы приготавливают на основе белой пассеровки на мясном или рыбном бульоне.

Соусы белые на мясном бульоне. К этому виду соусов относятся соусы основной, паровой, томатный и др.

Соус белый основной. Бульон 1 100, маргарин 50, мука пшеничная 50, репчатый лук 36, петрушка (корень) 27 или сельдерей (корень) 29, лимонная кислота 1, маргарин 50.

Для белого соуса (рис. 7.2) приготавливают бульон. Коренья белые и лук нарезают соломкой. В посуде с толстым дном пассеруют муку на маргарине до кремоватого цвета. Горячую белую пас-

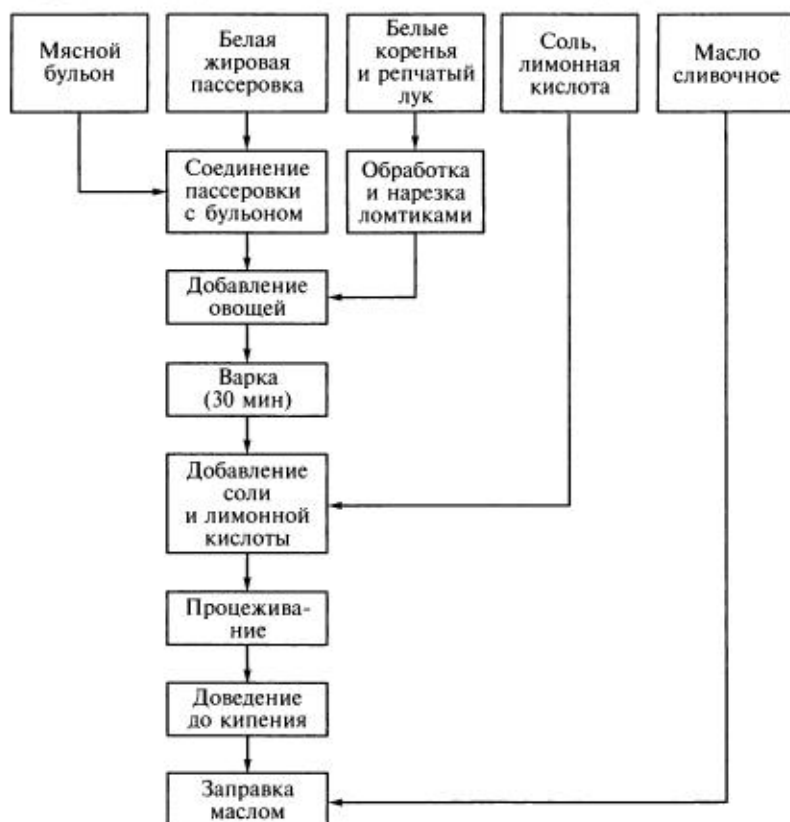


Рис. 7.2. Схема приготовления белого основного соуса

серовку разводят в несколько приемов горячим мясным бульоном (температурой 80 °С), размешивая деревянной веселкой, пока не образуется однородная масса. В разведенную пассеровку закладывают подготовленные овощи и варят 30 мин, во время варки с поверхности снимают пену. В готовый соус добавляют соль, лимонную кислоту, затем процеживают и вновь доводят до кипения. При процеживании разварившиеся коренья и лук протирают.

Готовый белый соус заправляют маргарином, защипывают поверхность, чтобы не образовалась пленка, и хранят на мармите. Подают к отварным и припущенным птице и мясу.

Соус паровой. Соус белый основной 950, вино (белое сухое) 50, кислота лимонная 1, маргарин или масло сливочное 50.

Приготавливают белый основной соус на бульоне, полученном после припускания мяса или птицы, или на концентрированном бульоне. Для увеличения концентрации бульон после варки говядины, кур выпаривают в течение 30 мин.

В готовый белый соус добавляют лимонную кислоту или лимонный сок, соль, доводят до кипения, вливают белое сухое вино. Соус заправляют маргарином или сливочным маслом, хранят на мармите при температуре не выше 75 °С. В соус можно добавить свежие шампиньоны или отвар от них (грибы в количестве 50 г). Это увеличивает количество экстрактивных веществ и улучшает вкус соуса. Соус паровой подают к телятине, биточкам, к отварным и припущенным курам, цыплятам, котлетам из кур.

Соус белый с яйцом. Сырые яичные желтки растирают с кусочками сливочного масла, добавляют немного сливок или бульона и, непрерывно помешивая, проваривают на водяной бане при температуре 60... 70 °С до загустения. Полученную смесь соединяют с белым основным соусом при температуре не выше 70 °С, добавляют тертый мускатный орех, соль, лимонную кислоту. Соус подают к блюдам из припущенной и отварной телятины, баранины, курам, цыплятам, дичи.

Соус томатный. Бульон мясной 700, сливочное масло 35, мука пшеничная 35, морковь 63, репчатый лук 36, петрушка (корень) 27, томатное пюре 350, маргарин 20, сахар 10.

Томатный соус приготавливается на основе белого соуса. Обработанные овощи нарезают тонкой соломкой и пассеруют 5... 10 мин, добавляют томатное пюре и продолжают пассеровать еще 15 мин.

В посуде растапливают столовый маргарин, вводят пшеничную муку и пассеруют ее почти без изменения цвета до тех пор, пока она не будет рассыпаться. Белую мучную пассеровку разводят горячим мясным бульоном, соединяют с пассерованными овощами и томатом и варят 30 мин. За 10 мин до конца варки вводят лавровый лист, молотый перец, соль, сахар, лимонную кислоту. Гото-

вый соус процеживают, доводят до кипения и заправляют маргарином. В соус можно добавить белое сухое вино (100 или 75 мл на 1 л). В этом случае количество лимонной кислоты уменьшают.

Томатный соус подают к сосискам, эскалопу, лангету, мозгам фри, бараньей грудинке фри, блюдам из котлетной массы, чахохбили, блюдам из овощей. Соус томатный служит также основой для приготовления производных соусов.

Соусы белые на рыбном бульоне. Для приготовления рыбного белого соуса используют бульон от варки или припускания рыбы или рыбных пищевых отходов более концентрированный и белую жировую пассеровку.

Соус белый основной. Белую жировую пассеровку разводят при нагревании горячим рыбным бульоном, вводят нарезанные соломкой пассерованные белые корни и репчатый лук и варят 30 мин, снимая с поверхности пену. Добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Соус используют для приготовления производных соусов. Если соус применяют для запекания рыбы, его приготавливают без корней и лука. Перед подачей к отварной или припущенной рыбе соус заправляют лимонной кислотой и маргарином.

Соус паровой. Приготавливают так же, как соус паровой, на мясном бульоне. Подают к припущенным рыбным блюдам.

Соус белый с рассолом. Готовят белый основной соус. Огуречный рассол процеживают и доводят до кипения. Белый соус соединяют с огуречным рассолом, перемешивают и варят 5...10 мин, затем добавляют соль, лимонную кислоту, сливочное масло или маргарин.

В соус можно добавить специально приготовленный гарнир. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают соломкой или ромбиками и припускают. Головизну осетровых рыб варят, отделяют хрящи и нарезают. Грибы варят и нарезают ломтиками. Огурцы, хрящи и грибы соединяют и хранят в бульоне. Подготовленный гарнир закладывают в соус и прогревают его при температуре 70...75 °С.

Соус можно приготовить с белым сухим вином и добавить молотый перец. Подают соус к припущенным блюдам из рыбы. Гарнир можно не вводить в соус, а положить на рыбу.

Соус томатный. Соус приготавливается так же, как соус томатный на мясном бульоне. Подают к припущенным, жареным, запеченным рыбным блюдам. Путем введения в томатный соус различных наполнителей получают производные соусы от томатного.

7.5. Соусы грибные

Соусы грибные готовят на белой мучной пассеровке и отваре, полученном при варке белых грибов. Его приготавливают более концентрированным, чем для супов.

Соус грибной. Грибы сушеные 30, вода 920, отвар грибной 800, маргарин 40, мука пшеничная 40, репчатый лук 298, маргарин 25, масло сливочное (маргарин) 20.

Отварные грибы и репчатый лук нарезают соломкой или мелко рубят. Лук пассеруют, соединяют с грибами и обжаривают 5 мин. Приготавливают белую жировую пассеровку, разводят ее горячим грибным отваром и варят при помешивании 10... 15 мин, вводят соль. Затем соус процеживают, кладут в него обжаренный лук и грибы и варят еще 10 мин.

Для улучшения вкуса в соус можно добавить сливочное масло или маргарин.

Соус подают к котлетам, зразам, рулету, запеканке картофельной, к рисовым и мясным котлетам, используют для приготовления производных соусов.

Соус грибной с томатом. В готовый грибной соус добавляют пассерованное томатное пюре, доводят до кипения и заправляют маргарином.

Подают к крокетам картофельным и к тем же блюдам, что и грибной соус.

Соус грибной кисло-сладкий. Чернослив промывают, варят и отделяют косточки, изюм перебирают и промывают.

В грибной соус с томатом кладут подготовленные чернослив и изюм, добавляют сахар, уксус, перец горошком, лавровый лист и варят 10... 15 мин.

7.6. Соусы молочные

Молочные соусы приготавливают с белой жировой пассеровкой, которую пассеруют до светло-кремового цвета. В качестве жидкой основы используют цельное молоко, или молоко, разведенное бульоном, или молоко, разведенное водой.

В посуде с толстым дном приготавливают белую жировую пассеровку на сливочном масле или маргарине так, чтобы она почти не изменила своего цвета и постепенно разводят горячим молоком при непрерывном помешивании, варят 7... 10 мин на слабом огне, кладут соль, сахар и процеживают, затем доводят до кипения и зашиповывают кусочками сливочного масла.

В зависимости от использования молочные соусы приготавливают различной консистенции: жидкие, средней густоты и густые (табл. 7.1).

Жидкие соусы используют для поливки овощных, крупяных блюд и заправки отварных овощей; *средней густоты* — для запекания блюд из овощей, мяса, рыбы (в соус можно добавить сырые яичные желтки) и для заправки припущенных овощей; *густой* — для фарширования.

Продукты для молочных соусов различной консистенции, г

Наименование продукта	Консистенция соуса		
	густая	средней густоты	жидкая
Жидкость (молоко, вода)	900	1 000	1 000
Мука пшеничная	130	100	50
Масло сливочное	130	100	50
Сахар	—	—	10

На основе молочного соуса приготавливают производные соусы.

Соус молочный с луком. Репчатый лук мелко измельчают, пассеруют на сливочном масле так, чтобы не изменился цвет, добавляют мясной бульон, закрывают крышкой и припускают, пока лук не станет мягким.

В молочный соус кладут подготовленный лук, варят 5... 10 мин, добавляют соль, молотый красный перец. Соус процеживают через сито, протирают лук и доводят до кипения.

Соус подают к натуральным котлетам и жареному мясу из баранины.

Соус молочный сладкий. Молоко 750, масло сливочное 40, мука пшеничная 40, вода 250, сахар 100, ванилин 0,05.

Приготавливают жидкий молочный соус, в него добавляют сахар, ванилин, проваривают 3...5 мин. Соус молочный сладкий подают к сырникам, пудингам, запеканкам из круп и творога.

7.7. Соусы сметанные

Соусы сметанные бывают натуральные и на белом соусе. Натуральный сметанный соус приготавливают на белой пассеровке и сметане, являющейся жидкой основой. Но чаще приготавливают более дешевый сметанный соус на белой пассеровке и жидкой основе, состоящей из 50 % сметаны и 50 % мясного или рыбного бульона.

Соус сметанный. Сметана 500, мука пшеничная 50, бульон или отвар 500.

Белую сухую пассеровку охлаждают, разводят небольшим количеством охлажденного бульона и вводят в горячий бульон, ва-

рят 10... 15 мин, сметану доводят до кипения, соединяют с белым соусом, кладут соль (для некоторых блюд перец), варят 3... 5 мин, процеживают и доводят до кипения, зашиповывают сливочным маслом. Используют к мясным, рыбным, овощным, творожным блюдам, для приготовления производных соусов.

Соус сметанный (натуральный). Сметана 1000, масло сливочное 50, мука пшеничная 50.

Сметану доводят до кипения. Муку пшеничную слегка пассеруют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, постепенно кладут в сметану, размешивают, добавляют соль и перец, варят 3... 5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Соус сметанный с томатом. Приготавливают сметанный соус и соединяют с уваренным до половины объема томатным пюре, размешивают, добавляют соль, молотый перец, доводят до кипения. Используют соус для приготовления овощных фаршированных блюд, тефтелей.

Соус сметанный с луком. Репчатый лук нарезают тонкой соломкой и пассеруют до размягчения, но так, чтобы лук не изменил цвета. Приготавливают сметанный соус, в него закладывают подготовленный лук, проваривают 7... 10 мин, добавляют соль, соус «кетчуп» и доводят до кипения, непрерывно помешивая. Подают соус к котлетам, лангету, биточкам, печенке и другим мясным блюдам.

Соус сметанный с луком и томатом. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют до полной готовности, соединяют с томатным пюре и продолжают пассеровать еще 5... 7 мин. Приготавливают сметанный соус, вводят пассерованный лук с томатом, перемешивают и дают прокипеть. Соус подают к тефтелям, голубцам, изделиям из мясной котлетной массы.

Соус сметанный с хреном. Корень хрена мелко натирают и пассеруют на сливочном масле, помешивая, вводят 9%-ный уксус, лавровый лист, перец горошком и проваривают не более 5 мин для ароматизации хрена. Приготавливают сметанный соус. В него вводят подготовленный хрен, удалив предварительно лавровый лист и перец горошком, соль и доводят до кипения. Соус сметанный с хреном подают к отварной говядине, языку, ветчине, рулету, используют для запекания мясных блюд.

7.8. Приготовление соусов без муки. Соусы яично-масляные и масляные смеси

Соусы без муки приготавливают на основе сливочного или растительного масла, уксуса, фруктовых и ягодных отваров.

Соусы яично-масляные. К этому виду соусов относятся соусы польский, сухарный и др.

Соус польский. Масло сливочное 700, яйцо 8 шт., петрушка (зелень) или укроп 27, лимонная кислота 2.

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, мелко измельчают, зелень петрушки или укропа мелко нарезают, масло сливочное растапливают, соединяют с подготовленными яйцами и зеленью, добавляют лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, соль.

Соус размешивают и прогревают при температуре не выше 70 °С. Используют к отварной рыбе.

Соус польский с белым соусом. Масло сливочное 25, яйцо 6 шт., петрушка (зелень) или укроп 27, кислота лимонная 2, бульон рыбный 450, мука пшеничная 25.

Приготавливают белый соус на рыбном бульоне, вводят кусочки сливочного масла и перемешивают до полного соединения с соусом, кладут лимонную кислоту, вареные мелко нарезанные яйца, зелень укропа или петрушки, соль и прогревают до температуры 70...75 °С.

Соус сухарный. Сухари белого хлеба размалывают, просеивают и поджаривают при помешивании до золотистого цвета. Сливочное масло растапливают и продолжают нагревать до тех пор, пока не выпарится содержащаяся в масле вода и не образуется коричневатый осадок. После этого масло процеживают и вводят в него поджаренные сухари, соль и лимонную кислоту или лимонный сок. Соус сухарный подают к отварным овощам — капусте брюссельской, белокочанной, цветной, спарже, артишокам.

Соус голландский. Желтки сырых яиц соединяют с холодной кипяченой водой, размешивают в посуде с толстым дном, вводят кусочки сливочного масла ($\frac{1}{3}$ часть), проваривают на водяной бане (при температуре не выше 80 °С), помешивая и слегка взбивая до образования однородной, слегка загустевшей смеси. Прекратив нагрев, в соус вводят оставшееся сливочное масло в растопленном виде, а после полного соединения с желтками — белую жирную пассеровку, разведенную бульоном или отваром, соль, лимонную кислоту или лимонный сок. Готовый соус процеживают.

Голландский соус можно готовить без белой пассеровки, но такой соус неустойчив. Чтобы не свернулись желтки и не разрушилась эмульсионная структура соуса, температура его при проваривании должна быть до 70...75 °С. Добавление белой пассеровки делает соус более устойчивым. Голландский соус готовят непосредственно перед подачей для блюд из отварной рыбы, овощей (спаржи, капусты цветной и брюссельской).

Масляные смеси. Сливочное масло при приготовлении блюд сохраняет витаминную активность, вкус и аромат. Для ряда холодных и горячих блюд маслу необходимо придать острый вкус, дополнительно обогатить витаминами, ферментами, вкусовыми

и красящими веществами. Для этого приготавливают масляные смеси.

Масляные смеси представляют собой размягченное сливочное масло, смешанное с измельченными дополнительными продуктами (сельдь, сыр, зелень и др.).

После перемешивания формуют в виде брусочка или цилиндра и охлаждают. Для улучшения вкуса в некоторые масляные смеси добавляют лимонную кислоту или лимонный сок.

Перед использованием нарезают на кусочки массой 10...15 г в виде кружочков, ромбиков или штампуют специальными выемками, или придают форму спирали, ракушки с помощью декораторов для формовки масла. Можно выпустить из кондитерского мешка различными фигурами и заморозить.

Масляная смесь должна быть хорошо охлаждена, чтобы сохранялась форма.

Используют при отпуске жареных рыбы, мяса, для приготовления и оформления холодных блюд и бутербродов.

Масло зеленое. В размягченное сливочное масло кладут мелко рубленную зелень петрушки, лимонный сок или лимонную кислоту, тщательно перемешивают, придают форму, охлаждают и нарезают. Используют к рыбным и мясным жареным блюдам, для приготовления бутербродов.

Масло селёдочное. Чистое филе сельди вымачивают, пропускают через мясорубку с частой решеткой, протирают, соединяют с размягченным сливочным маслом, хорошо выбивают, формуют и охлаждают.

Используют к отварному картофелю, блинам, для приготовления бутербродов, фарширования яиц.

Масло с горчицей. Размягченное сливочное масло соединяют с готовой горчицей, взбивают, формуют и охлаждают. Используют для приготовления бутербродов, оформления блюд.

Масло ветчинное. Ветчину нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, протирают, соединяют с размягченным сливочным маслом, выбивают и охлаждают. Используют для приготовления холодных блюд и бутербродов.

Масло с авокадо. Мякоть спелого авокадо протирают через сито, соединяют с размягченным сливочным маслом, добавляют лимонный сок, соль и перец, хорошо перемешивают, формуют и охлаждают. Используют для жареной рыбы, птицы, отварных макарон.

Масло сырное. Приготавливают путем взбивания сливочного масла с тертым сыром или рокфором. Применяют для приготовления бутербродов. В диетическом питании сырное масло готовят из неострых сортов сыра и подают как холодную закуску.

Масло розовое. Сливочное масло соединяют с томатным пюре и взбивают. Употребляют для бутербродов.

Паста желтковая. Желтки вареных яиц отделяют от белков, протирают и соединяют с размягченным сливочным маслом и солью. В пасту можно добавить взбитые сливки. Используют для бутербродов, оформления банкетных блюд и фаршированных яиц.

Паста из брынзы. В протертую брынзу добавляют сметану и хорошо вымешивают. Можно добавить красный молотый перец. Используют для приготовления бутербродов.

7.9. Холодные соусы и желе

Холодные соусы приготавливают на растительном масле и уксусе, желе — на рыбном и мясном бульоне.

Соусы на растительном масле. К этой группе соусов относят майонез, его производные и заправки для салатов и сельди.

Подают их к холодным блюдам и закускам из рыбы, нерыбным продуктам моря, к горячим блюдам из мяса, птицы, дичи.

При приготовлении холодных соусов и заправок, растительное масло эмульгирует, что облегчает его усвоение.

Заправка для салатов. Масло растительное 350, уксус 3%-ный раствор 650, сахар 45, перец черный молотый 2, соль 20.

Уксус соединяют с сахаром, солью и молотым перцем, все хорошо перемешивают и вводят растительное масло. Заправку хранят в удобной для пользования посуде. Чтобы заправка была однородной, перед поливкой блюд ее тщательно взбалтывают. Заправку используют для поливки салатов из свежих овощей, винегретов, овощных гарниров (рис. 7.3).

Заправка горчичная. Масло растительное 400, горчица столовая 100, уксус 3%-ный раствор 450, сахар 50, соль 10, перец черный молотый 2.



Рис. 7.3. Схема приготовления заправки для салатов

Столовую горчицу растирают с солью, сахаром, молотым перцем и постепенно разводят уксусом, вводят растительное масло и все хорошо взбалтывают. Ею заправляют винегреты, сельдь, холодные гарниры.

Заправка горчичная с желтками. Яйца варят вкрутую, очищают и отделяют желтки. Затем протертые через сито желтки перетирают со столовой горчицей, солью, сахаром и молотым перцем, разводят уксусом, соединяют с растительным маслом и размешивают. Заправку используют для поливки салатов и сельди.

Заправка сметанная с зеленью. Сметану соединяют с растительным маслом, добавляют нарезанную зелень петрушки, эстрагона или зеленый лук, молотый черный перец, соль. Заправку хорошо размешивают и используют для салатов.

Соус майонез. Масло растительное 750, яйцо (желтки) 6 шт., горчица столовая 25, сахар 20, уксус 3%-ный раствор 150.

Желтки сырых яиц отделяют от белков. Растительное масло охлаждают, чтобы оно лучше разбивалось на мелкие жировые шарики (эмульгировало). Желтки помещают в неокисляющую посуду, добавляют горчицу, соль, сахар и хорошо растирают.

В полученную смесь вводят при непрерывном взбивании растительное масло небольшими порциями и продолжают взбивать до полного соединения масла. Добавляют уксус, перемешивают, после чего соус становится светлее.

Майонез представляет собой эмульсию, в которой растительное масло находится в виде очень мелких жировых шариков, образующихся при взбивании. При недостаточном взбивании и долгом хранении шарики масла соединяются между собой и выступают на поверхности соуса. Этот процесс называют отмасливанием. Чтобы восстановить отмаслившийся майонез, его вновь взбивают с желтками яиц. Более стойким получается соус, приготовленный во взбивальной машине. Благодаря эмульсионному состоянию, майонез легко усваивается.

Майонез можно приготовить с добавлением белого соуса. Муку для белого соуса прогревают без жира, не допуская изменения цвета, охлаждают, разводят смесью холодного бульона с уксусом, доводят до кипения, затем охлаждают. Муку можно заменить картофельным или кукурузным крахмалом.

Майонез используют для приготовления салатов, винегрета, бутербродов, мясных блюд, производных соусов.

Соус майонез со сметаной. В майонез добавляют сметану и перемешивают. Подают к холодным блюдам из мяса, рыбы и для заправки салатов.

Соус майонез с корнионами. Маринованные корнионы мелко рубят, соединяют с майонезом и соусом «кетчуп», перемешивают. Подают к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Соус майонез с желе. Соус майонез соединяют с охлажденным мясным или рыбным желе, которое находится еще в жидком состоянии. Размешивают взбивая. Применяют соус для приготовления заливных блюд.

Соус майонез с хреном. Хрен мелко натирают, ошпаривают, охлаждают и соединяют с майонезом. Подают к фаршированной рыбе, отварному мясу, студню.

Соусы на уксусе. К соусам на уксусе относят маринады овощные, соус-хрен, горчицу.

Маринад овощной с томатом. Морковь 625, репчатый лук 238 или лук-порей 263, томатное пюре 200, масло растительное 100, уксус 3%-ный раствор 300, сахар 30, бульон рыбный или вода 100.

Овощи (морковь, лук, петрушка) нарезают тонкой соломкой и пассеруют на растительном масле до полуготовности. Добавляют томатное пюре и продолжают пассеровать при помешивании еще 10 мин. Вливают в овощи уксус, закладывают лавровый лист, перец горошком, соль, сахар, перемешивают и, если маринад слишком густой, добавляют процеженный рыбный бульон. Проваривают при слабом кипении 15...20 мин, охлаждают и хранят в неокисляющейся посуде. Маринад используют для блюда «рыба под маринадом». Кроме перечисленных продуктов, в состав маринада могут входить белые корни — петрушка, сельдерей, пастернак, а также лук-порей. Чтобы маринад был более ароматным, в него добавляют гвоздику и корицу.

Приготавливают маринад и без томата (белый маринад). В качестве загустителя в него вводят в конце варки муку или картофельный крахмал. Для маринада овощи можно нарезать звездочками или гребешками. В состав маринада может входить свекла.

Соус-хрен. Хрен (корень) 469, уксус 9%-ный раствор 250, сахар 20, соль 20, вода (кипяток) 450.

Корень хрена выдерживают в холодной воде 1,5...2 ч, затем мелко натирают, заливают кипятком и выдерживают, накрыв крышкой, до остывания. Вводят уксус, соль, сахар и размешивают. Хранят в неокисляющейся посуде с закрытой крышкой. Соус хрен с уксусом подают к мясным и рыбным холодным блюдам.

Соус хрен со сметаной. Корень хрена подготавливают так же, как для соуса хрен с уксусом, соединяют со сметаной, солью, сахаром и перемешивают. Соус подают к отварному поросенку, к студню и другим блюдам.

Горчица столовая. Порошок горчицы заливают кипятком, выдерживают 5...7 ч, сливают воду, добавляют уксус, соль, сахар, растительное масло и хорошо перемешивают. Можно добавить порошок корицы, гвоздики. Приготовленная горчица используется как приправа к мясным блюдам и добавляется в соусы и заправки.

Желе. Желе бывает рыбным и мясным.

Рыбное желе. Пищевые рыбные отходы 1 000, желатин 40, морковь 25, репчатый лук 24, петрушка (корень) 13 или сельдерей (корень) 15, уксус 9%-ный 15, яйцо (белки) 3 шт., лавровый лист 0,3.

Желатин заливают холодной кипяченой водой (1 : 10), размешивают, чтобы он не прилип ко дну посуды, и выдерживают для набухания 30...60 мин. Набухший желатин откидывают на салфетку и отжимают. «Оттяжку» для осветления бульона приготавливают двумя способами: сырые белки яиц слегка взбивают и соединяют с небольшим количеством холодной воды или свежую икру частиковых рыб растирают с мелкорубленным репчатым луком и небольшим количеством холодной воды.

Из рыбных пищевых отходов приготавливают бульон. В процессе варки добавляют нарезанные корни и репчатый лук. В конце варки вводят лавровый лист и перец горошком. Готовый бульон процеживают и снимают с поверхности жир. В горячий бульон вводят набухший желатин, растворяют его, добавляют соль, уксус или лимонную кислоту, охлаждают до температуры 70 °С и вводят «оттяжку». Желе перемешивают, доводят до кипения. Затем выдерживают на краю плиты еще 10...15 мин, чтобы прекратился процесс «оттягивания». Желе процеживают через плотную ткань, доводят до кипения и охлаждают.

Рыбное желе используют в полужестком виде для приготовления заливной рыбы. Застывшее желе нарезают кусочками различной формы или мелко рубят и включают в состав сложного гарнира для холодных рыбных блюд.

Мясное желе. Желатин замачивают в холодной воде. Варят костный бульон, процеживают, удаляют жир. «Оттяжку» приготавливают, как для рыбного желе, из белков яиц. В горячий бульон вводят желатин, растворяют, добавляют уксус или лимонную кислоту, затем в два приема «оттяжку» (при температуре не выше 70 °С). Желе доводят до кипения, выдерживают на краю плиты 10...15 мин, процеживают, доводят до кипения и охлаждают. Используют для приготовления заливного мяса, языка, яиц и гарнира к холодным блюдам. На 1 л желе расходуют 40 г желатина и 1 кг пищевых костей.

7.10. Соусы сладкие

Сладкие соусы приготавливают из свежих, консервированных, сухих фруктов и ягод, из соков, пюре, сиропов, молока. В их состав входят сахар, ароматические вещества, лимонная цедра, ванилин, шоколад, какао. Загустителем этих соусов служит картофельный крахмал, а у некоторых — мука. Их подают как в горячем, так и в холодном виде.

Соус яблочный. Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами, нарезают ломтиками и припускают в воде. Припущенные яблоки протирают, соединяют с отваром, сахаром, лимонной кислотой, доводят до кипения и вводят разведенный крахмал. Вновь доводят до кипения при помешивании. В готовый яблочный соус можно добавить корицу. Соус подают к запеканке, пудингам, блинчикам, гренкам с фруктами.

Соус абрикосовый. Курагу перебирают, промывают и замачивают в холодной воде для набухания на 2...3 ч. Затем варят в этой же воде до размягчения, протирают, соединяют с отваром, сахаром и проваривают при помешивании до загустения массы. Если масса недостаточно густая, то в нее добавляют разведенный картофельный крахмал и доводят до кипения. Для улучшения вкуса в соус можно добавить лимонную кислоту.

Свежие абрикосы ошпаривают и выдерживают в кипятке 30 мин, очищают от кожицы, нарезают на дольки, удаляют косточки, засыпают сахаром. Абрикосы оставляют на 2...3 ч, затем проваривают 5 мин.

Соус абрикосовый подают к каше гурьевской, пудингам, яблокам в тесте, яблокам с рисом, гренкам с фруктами.

Соус сладкий из сухофруктов. Сухофрукты перебирают, промывают, замачивают в воде для набухания, затем удаляют косточки. Крупные сухофрукты нарезают ломтиками или кубиками, варят, вводят сахар и разведенный в холодной воде картофельный крахмал. Доводят соус до кипения, добавляют лимонную кислоту, охлаждают. Подают к котлетам, биточкам, запеканкам из круп, пудингам и другим блюдам.

7.11. Требования к качеству соусов и сроки их хранения

Качество соуса определяют по консистенции, цвету, вкусу, аромату. Для соусов с наполнителями учитывают форму нарезки и густоту наполнителя.

Горячие соусы с мукой должны иметь консистенцию жидкой сметаны, быть «бархатистыми», однородными, без комков нерастворившейся муки и частиц непротертых 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.

Овощи, входящие в состав соуса в виде наполнителя, должны быть мелко и аккуратно нарезаны, равномерно распределены в соусе, не переварены.

На поверхности соуса не должно быть пленки.

В майонезах на поверхности не должно выступать масло. Консистенция — однородная. Маринады должны содержать правильно нарезанные и достаточно мягкие овощи. Хрен для соуса с уксусом натирают мелко.

Цвет соуса должен быть характерным для каждой группы соусов: для красного — от коричневого до коричневатого-красного; для белых — от белого до слегка сероватого; для томатных — красного. Молочный и сметанный соусы имеют цвет от белого до светло-кремового, сметанный с томатом — розовый, грибной — коричневатый, маринад с томатом — оранжево-красный, майонез — белый цвет с желтым оттенком. Цвет зависит от используемых продуктов и соблюдения технологии приготовления соуса.

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.

Красный основной соус и его производные должны иметь мясной вкус с кисло-сладким привкусом и запах лука, моркови, петрушки, перца, лаврового листа. *Белые* соусы должны иметь вкус бульонов с едва уловимым запахом белых корней и лука, с чуть кисловатым привкусом. *Томатный* соус имеет ярко выраженный кисло-сладкий вкус. *Рыбные* соусы должны иметь резкий, специфический запах рыбы, белых корней и специй, *грибные* — вкус грибов и пассерованного лука с запахом муки. *Молочные* и *сметанные* соусы должны иметь вкус молока и сметаны. Нельзя использовать для их приготовления пригорелое молоко или очень кислую сметану.

В соусах с мукой недопустимыми дефектами являются: запах сырой муки и клейкость, вкус и запах подгорелой муки, присутствие большого количества соли, вкус и запах сырого томатного пюре.

Яично-масляные соусы и соус *сухарный* имеют слегка кисловатый вкус и аромат сливочного масла.

Маринады должны иметь кисловато-пряный вкус, аромат уксуса, овощей, пряностей. Недопустимы привкус сырого томатного пюре и слишком кислый вкус. Овощи мягкие.

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.

Хранят основные горячие соусы на водяной бане при температуре до 80 °С от 3 до 4 ч. Поверхность соуса зашпигуют сливочным маслом, посуду с соусом закрывают крышкой. Основные соусы можно хранить до трех суток. Для этого их охлаждают до комнатной температуры и помещают в холодильник при температуре 0...5 °С. При хранении соусов в холодном виде их вкус и запах сохраняются значительно лучше, чем при хранении в горячем виде.

Сметанные соусы хранят при температуре 75 °С не более 2 ч с момента приготовления. Молочный жидкий соус хранят в горячем виде 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. Польский и сухарный соусы можно хранить до 2 ч.

Масляные смеси хранят в холодильнике несколько дней. Для увеличения сроков хранения сформованные масляные смеси завертывают в пергамент, целлофан или полиэтиленовую пленку. Долго хранить масляные смеси нельзя, так как поверхность масла окисляется кислородом воздуха и под действием света желтеет. Это приводит также и к ухудшению вкуса.

Столовый майонез промышленного приготовления хранят при температуре 18 °С до 45 дней, а при температуре 5 °С — 3 мес. Соус майонез, приготовленный на предприятии общественного питания, его производные соусы, а также салатные заправки хранят 1... 2 сут при температуре 10... 15 °С в неокисляющейся посуде (эмалированной или из керамики), заправки — в бутылках.

Маринады и соус хрен хранят в охлажденном виде в течение 2... 3 сут в такой же посуде с закрытой крышкой.

Контрольные вопросы и задания

1. По каким признакам классифицируют соусы?
2. Каково значение соусов?
3. Какие виды пассеровок вы знаете?
4. Составьте технологическую схему приготовления красного основного соуса.
5. Какие производные от красного основного соуса?
6. Отметьте в табл. 7.2 знаком \times продукты, входящие в состав соусов.

Таблица 7.2

Продукты	Соус			
	луковый	красный с луком и огурцами	красный с кореньями	красный кисло-сладкий
Зеленый горошек				
Лук репчатый				
Масло сливочное				
Морковь				
Огурцы маринованные				
Орехи				
Петрушка				
Сахар				

Продукты	Соус			
	луковый	красный с луком и огурцами	красный с кореньями	красный кисло-сладкий
Соус «кетчуп»				
Соус красный основной				
Специи				
Уксус				
Чернослив, изюм				

7. Как приготовить белый основной соус?
8. Составьте технологическую схему приготовления сметанного соуса.
9. Как используют молочные соусы в зависимости от консистенции?
10. Какие соусы приготавливают на основе сливочного масла?
11. Какое количество муки необходимо взять для приготовления 6 кг молочного соуса жидкого?
12. В какой последовательности приготавливают заправку для салатов, заправку горчичную?
13. Отметьте в табл. 7.3 знаком **x** продукты, входящие в состав соусов.

Таблица 7.3

Наименование продуктов	Соус			
	польский	польский с белым соусом	сухарный	голландский
Бульон				
Вода				
Зелень петрушки				
Кислота лимонная				
Масло сливочное				
Мука пшеничная				
Сок лимонный				
Соль				
Сухари из пшеничного хлеба				
Яйца				

14. Как приготовить маринад овощной с томатом?
15. Составьте технологическую схему приготовления соуса абрикосового.
16. Как приготовить соус грибной?

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

8.1. Изменения при тепловой обработке круп, бобовых и макаронных изделий

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий занимают значительное место в питании человека. Они являются важным источником углеводов и белка растительного происхождения.

В них содержатся углеводы в виде крахмала (72... 80 %) и клетчатки, белки (12... 16 %) (особенно в полтавской, овсяной крупе), жир (до 80 %), минеральные вещества (железо, калий, магний, фосфор, марганец) и витамины группы В, Е, РР.

Белки круп неполноценны, но комбинируя их с другими продуктами (мясом, молоком, творогом), можно повысить ценность белков. Особенно удачно сочетание гречневой и овсяной каши с молоком.

Бобовые содержат белка вдвое больше, чем крупы (29... 34 %). Белок хорошо растворяется в воде и легко усваивается организмом. Пищевая ценность белка бобовых приближается к ценности животного белка. В них много крахмала (60... 70 %), жира (6... 20 %), минеральных веществ (натрий, калий, фосфор, железо), а так же витамины В₁, В₂, РР. Благоприятное соотношение калия и натрия в фасоли способствует выведению жидкости из организма и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

В макаронных изделиях, изготовленных из муки высокого качества, содержится много клейковины, белка (12... 14 %), крахмала (75... 80 %).

Белки макаронных изделий хорошо сочетаются с белками яиц, творога, молока, мяса, рыбы.

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий ценят за высокую калорийность.

В процессе тепловой обработки круп, бобовых и макаронных изделий происходят изменения.

При замачивании и варке белки поглощают воду и набухают, происходит денатурация (свертывание) белка, при этом выделяется влага, которая остается внутри зерен.

Крахмал клейстеризуется за счет влаги, образующейся при свертывании белка и воды, взятой для варки. Чтобы крахмал клейстеризовался полностью, он должен поглотить определенное количество воды (200... 400 %), поэтому увеличиваются масса и объем круп.

Происходит увеличение содержания растворимых веществ, которое зависит от свойств крахмала и от влажности каш (чем

больше влажность, тем выше содержание растворимых веществ). При остывании и хранении готовых каш происходит старение крахмальных студней, но при нагревании они восстанавливают свои свойства.

При варке протопектин клеточных стенок зерен расщепляется, образуя растворимый в горячей воде пектин, целлюлоза набухает, крупы, бобовые и макаронные изделия размягчаются.

В процессе варки часть растворимых углеводов, белков, минеральных веществ, витаминов (около 30 %) переходят в отвар. Поэтому отвар можно использовать для приготовления блюд.

8.2. Подготовка круп к варке

Крупы перед варкой перебирают, отделяя необрушенные зерна и примеси. Мелкие и дробленые крупы просеивают через сито для удаления мучели, придающей кашам неприятный вкус и мажущую консистенцию, и промывают. Особенно тщательно промывают пшено для удаления из него мучели, придающей крупе горький вкус. Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую — только теплой (2...3 л воды на 1 кг крупы). Промывают крупу 2...3 раза, каждый раз меняя воду. Гречневую крупу и крупы из дробленых зерен, а также плющенные крупы промывать нельзя, так как это отрицательно влияет на консистенцию и вкус каши. Гречневая крупа поступает на предприятия общественного питания сырая или предварительно подвергнутая гидротермической обработке (быстро-разваривающаяся), что сокращает продолжительность варки каш.

При поступлении сырой крупы ее предварительно обжаривают для ускорения варки. На противень насыпают перебранную крупу слоем не более 4 см и обжаривают в жарочном шкафу при температуре 110...120 °С до светло-коричневого цвета.

8.3. Каши

Каша является любимым блюдом многих народов, играет большую роль в питании. В древности считалась обрядовым, торжественным блюдом.

На Руси при заключении мирных договоров договаривающиеся стороны должны были вместе сварить и съесть кашу. В подтверждении этого обычая до нас дошла пословица: «С ним каши не сваришь».

Каши варят из любого вида круп на воде, цельном или разбавленном водой молоке. По консистенции каши делят на рассыпчатые, вязкие и жидкие. Консистенция каш зависит от соотноше-

ния крупы и воды. В процессе варки крупы поглощают большое количество воды за счет клейстеризации крахмала и поэтому увеличиваются в массе и объеме (привар). Приваром называют разность масс готовой каши и крупы, использованной для ее приготовления. Для получения хорошего качества различных видов каш следует строго придерживаться норм закладки крупы и воды, установленных рецептурами.

В табл. 8.1 приведены количество воды на 1 кг крупы для приготовления каш различной консистенции, выход готовых каш, продолжительность их варки и процент привара.

Таблица 8.1

Норма жидкости для каш различной консистенции

Каша	На 1 кг выхода каши		На 1 кг крупы			Привар, %
	круп- па, г	жид- кость, л	жид- кость, л	соль, г	выход, кг	
Гречневая: рассыпчатая из ядрицы непод- жаренной и яд- рицы быстрой готовности (раз- варивающейся) из ядрицы под- жаренной вязкая	476	0,71	1,5	21	2,1	110
	417	0,79	1,9	24	2,4	140
	250	0,8	3,2	40	4	300
Пшеничная: рассыпчатая вязкая жидкая	400	0,72	1,8	25	2,5	150
	250	0,8	3,2	40	4	300
	200	0,84	4,2	50	5	400
Рисовая: рассыпчатая вязкая жидкая	357	0,75	2,1	28	2,8	180
	222	0,82	3,7	45	4,5	350
	154	0,88	5,7	65	6,5	550
Перловая: рассыпчатая вязкая	333	0,8	2,4	30	3	200
	222	0,82	3,7	45	4,5	350
Ячневая: рассыпчатая вязкая	333	0,8	2,4	30	3	200
	222	0,82	3,7	45	4,5	350

Каша	На 1 кг выхода каши		На 1 кг крупы			Привар, %
	круп- па, г	жид- кость, л	жид- кость, л	соль, г	выход, кг	
Овсяная:						
вязкая	250	0,8	3,2	40	4	300
жидкая	200	0,84	4,2	50	5	400
Из хлопьев овся- ных «Геркулес»:						
вязкая	222	0,82	3,7	45	4,5	350
жидкая	154	0,88	5,7	65	6,5	550
Манная:						
вязкая	222	0,82	3,7	45	4,5	350
жидкая	154	0,88	5,7	65	6,5	550

Для варки каш удобнее использовать посуду с толстым дном, котлы с косвенным обогревом, с антипригарным покрытием, объем которой измерен.

Соль кладут в жидкость до засыпания крупы из расчета: для рассыпчатых каш 10 г на 1 кг готовой каши и 5 г на 1 кг готовой молочной каши.

Крупы промывают непосредственно перед использованием (она должна быть теплой), закладывают в кипящую жидкость, перемешивают веселкой, поднимая крупу со дна, чтобы она не прилипла ко дну посуды.

При варке рассыпчатых каш можно до засыпания крупы положить масло или гарнир для улучшения вкуса и внешнего вида (50... 100 г на 1 кг крупы).

Рассыпчатые каши. Их варят на воде или бульоне из гречневой, рисовой, пшенной, перловой и некоторых других круп. Консистенция каши зависит от соотношения жидкости и крупы. В готовой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными и хорошо отделяющимися друг от друга.

Правила варки рассыпчатых каш.

1. Подбирают посуду с учетом привара данной каши.
2. Подготавливают крупу.
3. Доводят жидкость до кипения, кладут соль.
4. Засыпают крупу, перемешивают, поднимая зерна со дна.
5. Снимают пену и всплывшие пустотелые зерна.
6. Кладут сливочное масло или жир.
7. Варят до загустения, поверхность каши выравнивают, котел закрывают крышкой.

8. Уменьшают нагрев и оставляют для упаривания. Общая продолжительность варки обжаренной крупы 2,5...3 ч, гидротермически обработанной (быстроразваривающейся) — 50...70 мин.

9. Готовую кашу разрыхляют поварской вилкой.

Рассыпчатые каши используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Гречневая каша. В кипящую воду кладут соль, всыпают подготовленную крупу, перемешивают, удаляют всплывшие пустотелые зерна и примеси, добавляют масло или жир, варят, помешивая, до загустения, когда крупа впитает всю воду, выравнивают поверхность, закрывают крышку, распаривают кашу до готовности при слабом нагреве. Готовую кашу разрыхляют поварской вилкой. Подают в горячем виде со сливочным маслом, со шкварками, с пассерованным репчатым луком, а также рублеными крутыми яйцами и маслом. Холодную кашу можно подать с молоком или сахаром. Гречневая каша используется в качестве гарнира к различным блюдам.

Рисовая каша рассыпчатая. С п о с о б 1. В кипящую подсоленную воду, взятую по норме, добавляют жир (5...10 % массы риса), засыпают подготовленную рисовую крупу и варят, помешивая, до загустения, затем кашу уваривают до готовности в закрытой крышкой посуде в жарочном шкафу при слабом нагреве около 1 ч.

С п о с о б 2 (рис припущенный). Подготовленную рисовую крупу обваривают кипятком, чтобы она не имела привкуса муки, сливают воду и заливают горячим мясным или куриным бульоном по норме, добавляют соль и масло (можно положить в середину крупы несколько очищенных сырых луковиц и душистый перец), закрывают котел крышкой и варят на пару до готовности. По окончании варки лук вынимают.

Используют припущенный рис в качестве гарнира, фарша и как самостоятельное блюдо.

С п о с о б 3 (рис откидной). Подготовленную рисовую крупу засыпают в кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг рисовой крупы) и варят при слабом кипении 25...30 мин. Когда зерна набухнут и станут мягкими, их откидывают на сито, промывают горячей водой, дают воде стечь и ставят в водяной бане в жарочный шкаф на 30...40 мин.

Подают кашу со сливочным маслом. При промывании крупы теряется много пищевых веществ.

Пшеничная каша. С п о с о б 1. В кипящую подсоленную воду, взятую по норме, засыпают подготовленную крупу и варят до загустения, периодически помешивая. Затем доваривают кашу в посуде с закрытой крышкой в жарочном шкафу в течение 1,5 ч.

С п о с о б 2 (сливная каша). В кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг крупы и 50 г соли) засыпают подготовленную крупу, варят в течение 5...7 мин, затем воду сливают, добавляют жир и

доводят кашу до готовности в жарочном шкафу 30...40 мин. Подают кашу со сливочным маслом. Охлажденную кашу можно подавать с холодным молоком.

Перловая каша. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу (можно перед варкой ее подсушить) и доводят до кипения. После закипания для улучшения внешнего вида каши воду сливают, затем распаренную крупу закладывают в предварительно подготовленный котел с кипящей подсоленной водой и продолжают варить кашу до загустения при периодическом помешивании. Закрывают посуду крышкой и ставят в жарочный шкаф на 2...3 ч. Подают кашу со сливочным маслом.

Рассыпчатые каши из концентратов. Брикет концентрата (гречневая, или пшенная, или ячневая, или перловая, или рисовая каша) разминают до исчезновения комков, заливают холодной водой (на 1 кг концентрата 2 л воды) и доводят до кипения. После чего варят при слабом кипении в плотно закрытой посуде до тех пор, пока крупа не набухнет полностью. Подают кашу с жиром или посыпают сахаром.

Вязкие каши. Их готовят на цельном молоке, смеси молока с водой, на воде, из рисовой, манной, пшенной, овсяной, гречневой, перловой крупы.

В готовой вязкой каше зерна крупы полностью набухшие, хорошо разваренные, каша на тарелке держится горкой, не расплываясь. Некоторые крупы (рисовая, пшенная, перловая, пшеничная и др.) медленнее развариваются в молоке, чем в воде. Поэтому эти крупы варят сначала в воде, затем в молоке. Варку манной крупы, дробленых и плюшенных («Геркулес») круп производят сразу в молоке.

Для вязких каш на 1 кг крупы берут жидкости 3...4 л в зависимости от вида крупы, варят 45...50 мин, манную — 15...20 мин.

Ассортимент молочных вязких каш можно расширить путем введения в них различных добавок (тыквы, моркови, кураги, чернослива).

Рисовая каша молочная. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу и варят 5...7 мин, затем заливают крупу горячим молоком и варят кашу до готовности. В готовую кашу добавляют сахар, сливочное масло, тщательно перемешивают и подают.

Манная каша молочная. Цельное молоко или молоко, разбавленное водой, кипятят, добавляют соль, сахар и быстро всыпают при постоянном помешивании тонкой струей манную крупу, чтобы не образовалось комков, так как манная крупа заваривается через 20...30 с, поэтому нужно за это время успеть всыпать всю крупу, уменьшают нагрев и варят 10...15 мин. Не рекомендуется одновременно заваривать большое количество крупы, потому что могут образоваться комки.

Манную кашу отпускают с маслом, сахаром, вареньем. Из манной каши можно приготовить манник.

Для этого сваренную манную кашу выкладывают на лоток или противень, охлаждают, нарезают на порции и подают со сладкими соусами, вареньем, сахаром.

Пшениная каша с тыквой. Пшено 44, тыква 100, молоко 100, сахар 3. Выход: 200, масло сливочное или маргарин 15.

Обработанную тыкву нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящее молоко или воду с молоком, варят 7... 10 мин, засыпают подготовленную пшеничную крупу, кладут сахар и варят до готовности. Тыква в сочетании с молоком придает каше особый вкус, повышает питательность и обогащает витаминами.

Подают кашу со сливочным маслом или маргарином.

Жидкие каши. Жидкими считаются такие каши, выход которых составляет 5...6 кг из 1 кг крупы. Варят каши на молоке, смеси молока с водой и на воде. Готовят их так же, как вязкие каши, но с большим количеством жидкости. Отпускают как самостоятельные блюда со сливочным маслом или топленым, сахаром, а каши, сваренные на воде, — с пищевым жиром. Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

Каша овсяная из «Геркулеса». Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, размешивают и всыпают крупу. Варят, помешивая, при слабом кипении 5... 10 мин. Готовую кашу отпускают в горячем виде в порционной тарелке со сливочным маслом или сахаром.

8.4. Блюда из каш

Из вязких каш готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клецки. Для приготовления этих изделий вязкие каши готовят более густыми. В кашу добавляют жир, яйца, сахар, а в сладкие изделия — ванилин.

Запеканка рисовая, пшениная, манная. Крупа рисовая или манная 45, вода 65, молоко 100 (или пшено 50, вода 60, молоко 100), сахар 10, яйцо $\frac{1}{4}$ часть, изюм 10,5, маргарин 3, сухари пшеничные 4, сметана 3, масса полуфабриката 225, сметана 30, или соус 50, или сливочное масло 10. Выход 200/30 или 200/50, или 200/10.

Приготовленную вязкую кашу охлаждают до температуры 60 °С, добавляют в нее сырые яйца, сахар, можно добавить изюм, курагу, ванилин. Перемешанную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень. Слой массы должен быть 3... 4 см. Поверхность изделия выравнивают, сверху смазывают смесью яиц и сметаны и запекают в жарочном шкафу

до образования румяной корочки при температуре 250 °С. Запеканку слегка охлаждают, нарезают на порции. Отпускают с маслом, сладким соусом, сметаной.

Крупеник гречневый. Крупа гречневая 74, молоко 50, вода 70, масса каши 185, творог 86, сахар 10, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сухари пшеничные 5, маргарин 5, сметана 5, масса полуфабриката 300, сметана 30 или сливочное масло 10. Выход 250/30 или 250/10.

В приготовленную мягкую рассыпчатую кашу, сваренную на воде с молоком, добавляют сахар, яйца, часть сметаны, протертый творог, все перемешивают. Полученную массу кладут на противень, предварительно смазанный жиром и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовый крупеник слегка охлаждают и нарезают на порционные куски массой 250 г. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом или подают в соуснике сметану.

Котлеты или биточки манные, рисовые, перловые, пшеничные. В охлажденную до температуры 60 °С вязкую кашу добавляют сахар, сырые яйца и хорошо перемешивают. Пока масса теплая (температурой 45...50 °С), развешивают ее на порции, формируют в виде котлет или биточков, панируют в сухарях и обжаривают на сковороде с жиром с обеих сторон до образования поджаристой корочки и дожаривают в жарочном шкафу до появления прозрачных пузырьков на поверхности котлет.

Отпускают по две штуки на порцию со сладким соусом или киселем. Рисовые, перловые и пшеничные котлеты можно подать с грибным соусом, в этом случае сахар в кашу не кладут.

8.5. Блюда из бобовых

К бобовым относят горох, зеленый горошек, фасоль, чечевицу, бобы, сою, нут и чину. Горох поступает нелущеный (целый), лущеный (разделанный на половинки), колотый и в виде гороховой муки. Зеленый горошек представляет собой высушенные зерна недозрелого гороха. Зеленый горошек легко усваивается и обладает нежным вкусом.

Фасоль поступает на предприятия общественного питания в виде целых недробленых зерен. По окраске она делится на белую, цветную и смесь. Смесь разной окраски неудобна для кулинарной обработки, так как различные сорта фасоли обладают разной развариваемостью. Чечевица имеет плоские зерна различной окраски, которые легко развариваются и усваиваются организмом.

Подготовка бобовых к варке. Перед варкой бобовые перебирают для удаления посторонних примесей и поврежденных зерен,

промывают 2...3 раза теплой водой и замачивают в холодной воде (кроме лущеного и колотого гороха) на 5...8 ч. Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в 2 раза. В процессе замачивания нужно следить за тем, чтобы температура воды не превышала 15 °С, так как в теплой воде бобовые быстро закисают в результате молочнокислого брожения, а образующееся незначительное количество кислоты замедляет их развариваемость.

Варка бобовых. Бобовые отличаются повышенным содержанием клетчатки. Кроме того, зерна бобовых покрыты сверху толстой оболочкой, поэтому они плохо развариваются. Некоторые сорта цветной фасоли содержат ядовитые вещества, придающие отвару неприятный вкус и темный цвет. Поэтому при варке такой фасоли воду после закипания сливают, фасоль вновь заливают кипятком и варят до готовности.

Подготовленные бобовые заливают таким количеством холодной воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см, и варят при закрытой крышке и слабом кипении: фасоль — 1,5...2 ч, горох и нут — 1...1,5, чечевицу — до 1 ч. Лучше брать для варки бобовых кипяченую воду, так как жесткая вода замедляет разваривание. В процессе варки при выкипании подливают горячую воду. Если подливать холодную воду, то развариваемость бобовых сильно замедляется. Замедляют ее и кислоты. Поэтому томатное пюре, соусы следует добавлять после того, как зерна полностью сварятся.

Не следует при варке бобовых добавлять соду, так как она разрушает витамины группы В и ухудшает цвет и вкус блюд. Варят бобовые без соли (добавляют ее в конце варки), так как соль также замедляет их разваривание. Для улучшения вкуса во время варки можно положить корни петрушки, моркови, сельдерея, лавровый лист и душистый перец горошком. После окончания варки их удаляют.

В результате замачивания и варки бобовые увеличиваются в массе более чем в 2 раза. Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных. Увеличение в массе происходит за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания в скороварках. Продолжительность варки сокращается в 2 раза.

Бобовые с жиром и луком. Шпик нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Репчатый лук мелко нарезают и пассеруют на жире от шпика или просто на жире. Сваренные бобовые соединяют с луком, кладут соль, перец и проваривают 5...7 мин. При отпуске посыпают измельченной зеленью.

Бобовые в соусе. Вареные бобовые соединяют с соусом томатным, или красным, или сметанным, или молочным, кладут соль,

прогревают 5 мин. При приготовлении с красным или томатным соусом можно добавить чеснок и перец. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. При отпуске посыпают зеленью.

Пюре из бобовых. Бобовые варят и сразу протирают. В полученное пюре добавляют соль, жир, и прогревают. Можно пюре приготовить с копченой грудинкой, шпиком. При отпуске поливают маслом, посыпают зеленью.

8.6. Блюда из макаронных изделий

Несмотря на споры об исторической родине популярного во всем мире продукта, «макаронную родословную» связывают с Аппенинским полуостровом. Ни в одной стране к этому продукту не относятся с таким почтением, как в Италии. Во всем мире макаронные изделия называют пастой.

Для приготовления блюд используют макаронные изделия различные по форме, длине и объему. Это макароны, спагетти, рожки, перья, лапша, вермишель, бантики, спирали, ракушки, а так же плоские изделия: лазане (широкие полоски), каннеллони (большие плоские трубки), таглиателле (узкие ленты) и др.

Макаронные изделия перед тепловой обработкой перебирают для удаления примеси, мелкие изделия просеивают от мучели.

Варка макаронных изделий. Макароны варят двумя способами.

Способ 1 (сливной). В посуду с кипящей подсоленной водой (5...6 л на 1 кг макаронных изделий и 50 г соли) засыпают подготовленные изделия и варят до размягчения в бурно кипящей воде, периодически помешивая деревянной веселкой, чтобы не допускать прилипания их к дну посуды. Соотношение 5...6 л воды на 1 кг изделий необходимо потому, что после закладки макаронных изделий вода охлаждается и, пока она нагревается, макаронные изделия разрыхляются, а их внешний вид и консистенция после готовности ухудшаются. Поэтому чем больше соотношение воды и макарон, тем быстрее закипит вода после закладки макаронных изделий, тем выше будет качество готового блюда. Продолжительность варки зависит от вида макаронных изделий. Макароны варят 20...30 мин, вермишель — 10...15, лапшу — 20...25 мин.

Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару, перекладывают изделия в посуду с растопленным маслом и перемешивают деревянной веселкой, чтобы они не склеивались и не образовали комков. При варке макаронные изделия увеличиваются в массе в 2,5...3 раза за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Это увеличение массы называется приваром и составляет 150 % при варке способом 1.

Отвар, остающийся после варки макаронных изделий этим способом, рекомендуется использовать для варки супов.

Способ 2 (несливной). 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, как каши. Привар 200...300 %. Таким образом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, чтобы избежать потерь пищевых веществ. Используют макаронные изделия как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Макароны отварные с жиром или сметаной. Макароны варят сливным способом, заправляют сливочным маслом или маргарином. Отпускают как гарнир или самостоятельное блюдо. При отпуске кладут на порционную тарелку, заправляют жиром или подливают сметану.

Макароны с сыром, брынзой. Макароны отваривают первым способом. Сыр или брынзу натирают на терке. Макароны заправляют сливочным маслом или маргарином, при отпуске посыпают тертым сыром. Можно подать тертый сыр отдельно на розетке.

Макароны с томатом. В пассерованное со сливочным маслом томатное пюре добавляют соль, перец молотый, доводят до готовности, кладут отварные макароны, все перемешивают и прогревают. При отпуске можно посыпать мелко измельченной зеленью петрушки или укропа.

Макароны отварные с овощами. Морковь и петрушку шинкуют соломкой, пассеруют с жиром, добавляют шинкованный лук и продолжают пассерование, в конце добавляют томатное пюре. Макароны, отваренные первым способом, соединяют с пассерованными овощами и томатным пюре. При подаче посыпают зеленью. Можно в пассерованные овощи с томатом добавить прогретый зеленый горошек.

Макаронник. Отваривают макароны несливным способом в молоке или смеси молока и воды. Затем охлаждают до температуры 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.

8.7. Требования к качеству блюд из круп, бобовых и макаронных изделий

В готовой *рассыпчатой* каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими свою форму и легко отделяющимися друг от друга. Вкус и цвет — соот-

ветствующие виду крупы, а у каш из пшенной крупы — без привкуса горечи. Не допускаются запах и вкус подгоревшей каши.

В готовой *вязкой каше* зерна должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными, не слипшимися между собой. По консистенции вязкая каша представляет собой густую массу. В горячем виде (т. е. при температуре 60...70 °С) она должна держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Не допускаются запах и вкус пригорелой каши.

В готовой *жидкой каше* зерна должны быть полностью набухшими, хорошо разваренными, утратившими свою форму. По консистенции каша представляет собой жидкую однородную массу, растекающуюся по тарелке. Вкус и запах — свойственные данному виду каши, без признаков затхлости и горечи. Не допускаются запах и вкус подгоревшей каши.

По внешнему виду *котлеты* должны быть овальной формы с одним заостренным концом, *биточки* — круглой формы, без трещин на поверхности, равномерно обжаренные с обеих сторон. Цвет — золотистый. Вкус и запах — соответствующие вкусу и запаху каши, из которой они приготовлены, без горечи и затхлости.

Запеканки должны иметь слегка подрумяненную корочку. Цвет — свойственный крупе, из которой приготовлено блюдо. Вкус и запах — характерные для данного вида каши.

У бобовых зерна фасоли, гороха, чечевицы должны сохранить свою форму. Вкус и запах — соответствующие вкусу и запаху бобовых, из которых приготовлены блюда. Зерна должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными.

Отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму, запеченные — могут быть соединены между собой. Цвет отварных макаронных изделий — белый с желтоватым оттенком, запеченных — золотистый. Вкус и запах — свойственные соответствующим макаронным изделиям, без запаха затхлости.

8.8. Условия и сроки хранения блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий

Готовые каши хранят на мармите при температуре 70...80 °С в течение нескольких часов без ухудшения их вкуса. Запах каши при длительном хранении ослабевает. Хранение каш в холодном состоянии сопровождается их «старением». Органолептически «старение» характеризуется черствением каши, уплотнением ее консистенции за счет изменения клейстеризованного крахмала. В вязких кашах черствение выражается более резко, чем в рассыпчатых. После разогревания охлажденных каш органолептические показатели их восстанавливаются. Лучше и полнее восстанавливаются гречневая и рисовая каши, поэтому эти каши можно использо-

вать для продажи в магазинах кулинарии. 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.

Контрольные вопросы и задания

1. Как приготовить крупы?
2. Какое значение в питании человека имеют блюда из круп, бобовых и макаронных изделий?
3. Как делают каши по консистенции?
4. Перечислите правила варки рассыпчатых каш.
5. Какие способы варки рассыпчатой рисовой каши вы знаете?
6. Назовите блюда, которые готовят из вязких каш?
7. Составьте схему варки вязкой рисовой каши.
8. Отметьте в табл. 8.2 знаком **x** продукты, входящие в блюда из каш.

Таблица 8.2

Продукты	Биточки рисовые	Запеканка пшеничная	Крупеник
Вода			
Гречневая крупа			
Маргарин			
Масло сливочное			
Молоко			
Пшено			
Рисовая крупа			
Сахар			
Сметана			
Соус			
Сухари пшеничные			
Творог			
Яйца			

9. Рассчитайте количество продуктов на 80 порций котлет манных, пользуясь сборником рецептов.

10. Определите название блюда по набору продуктов: крупа гречневая, молоко, вода, творог, сахар, яйца, сухари пшеничные, маргарин, сметана.

11. Как сварить бобовые?

12. Какие способы варки макаронных изделий вы знаете?

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ**9.1. Изменения, происходящие при тепловой обработке овощей**

Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения. В овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощные блюда.

Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С. При тепловой обработке овощей с ними происходит ряд изменений.

1. В сырых овощах клетки растительной ткани связаны между собой склеивающим веществом — *протопектином*. При тепловой обработке протопектин переходит в растворимое вещество — *пектин*, поэтому связь между клетками ослабляется и овощи размягчаются. Продолжительность тепловой обработки овощей зависит от стойкости протопектина. В кислой среде овощи размягчаются плохо, так как процесс перехода протопектина в пектин замедляется.

2. Крахмал, содержащийся в овощах, клейстеризуется. Крахмальные зерна при температуре 55... 70 °С впитывают воду, имеющуюся в овощах, и образуют студенистую массу — *клейстер*.

3. При нагревании крахмала до температуры выше 120 °С происходит декстринизация. Она заключается в том, что крахмал расщепляется, образуя растворимые в воде вещества — *пиродекстрины*, имеющие коричневый цвет. Поэтому при жарке овощей, содержащих крахмал, на поверхности образуется румяная корочка.

4. В овощах, содержащих сахара, при нагревании происходит глубокий распад сахара — карамелизация. Образуются темноокрашенные вещества — *кармелен*, *кармелан* и др. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверхности образуется поджаристая корочка.

5. В овощах при тепловой обработке происходит реакция меланоидинообразования, при которой простые сахара вступают в реакцию с азотистыми веществами и образуют *меланоидины*. Они играют важную роль в образовании поджаристой корочки.

6. Различная окраска овощей обусловлена наличием в них пигментов (красящих веществ). Зеленый цвет овощей (шавель, шпинат, салат, зеленый горошек и др.) обусловлен содержанием пигмента *хлорофилла*. При тепловой обработке органические кислоты клеточного сока вступают в реакцию с хлорофиллом, образуя новое соединение бурого цвета. Зеленые овощи, содержащие летучие органические кислоты, для сохранения цвета кладут в бурно кипящую воду, при этом кислоты улетучиваются вместе с парами воды и цвет овощей не изменяется.

Желтый, оранжевый, красный цвета овощей (морковь, репа, тыква, помидоры, красный перец) обусловлены содержанием группы пигментов — *каротиноидов*. Они устойчивы к действию тепла, кислот, щелочей и не изменяют цвет при тепловой обработке. Каротиноиды нерастворимы в воде, но растворяются в жирах, поэтому при пассеровании овощей пигменты переходят в жир, окрашивая его в оранжевый цвет.

В свекле содержатся красящие вещества — *антоцианы*, которые представляют собой два пигмента — пурпурный (бетанин) и желтый. Пурпурный пигмент при тепловой обработке легко разрушается, а желтый к нагреванию более устойчив. Антоцианы свеклы хорошо сохраняются в кислой среде. Поэтому при тепловой обработке свеклы добавляют уксус или лимонную кислоту.

Бело-желтый цвет овощей обусловлен содержанием пигментов — *флавонов*, которые при гидролизе приобретают желтую окраску. Поэтому при варке картофеля, капусты они желтеют. Флавоны при взаимодействии с солями железа дают темную окраску.

7. При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Изменения в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обработки и формы нарезки.

8. Витамины (за исключением витамина С) устойчивы к тепловой обработке и почти не изменяются. Часть водорастворимых витаминов при варке переходит в отвар, поэтому отвары овощей рекомендуется использовать для приготовления супов, соусов. Витамин С — аскорбиновая кислота — менее устойчив и легко разрушается при тепловой обработке. В целях его сохранения необходимо:

не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей;

использовать посуду из неокисляющегося металла;

объем посуды должен соответствовать количеству порций;

при варке овощи закладывать в кипящую воду;

варить овощи в посуде с закрытой крышкой, чтобы не было доступа кислорода воздуха;

во время приготовления редко перемешивать овощи;
соблюдать сроки тепловой обработки;
не допускать длительного хранения готовых блюд в горячем состоянии.

Значительно лучше витамин сохраняется при варке на пару и при жарке, так как жир предохраняет овощи от соприкосновения с кислородом воздуха. Сохранению витамина С при тепловой обработке способствует наличие кислоты в овощах.

9.2. Блюда и гарниры из вареных овощей

Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу — в кожице, кукурузу — початками, не снимая листьев, стручки фасоли — нарезанными, лопаточки гороха — целыми, сушеные овощи предварительно замачивают.

При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна покрывать овощи на 1...2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых пищевых веществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшались вкусовые качества и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и артишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3...4 л на 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета.

Картофель отварной. Очищенные клубни картофеля одинакового мелкого размера (крупный картофель нарезают на части) кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1...1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, а картофель подсушивают, для этого посуду накрывают крышкой и ставят на 2...3 мин на менее горячий участок плиты.

Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается вкус готового блюда. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают картофель крышкой и доводят до готовности без воды — паром, образующимся в котле. Таким же способом варят картофель, обточенный в форме бочоночка.

Варят картофель небольшими порциями, так как при продолжительном хранении ухудшается его вкус, снижается пищевая ценность, изменяется цвет. Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и гарнир.

При отпуске отварной картофель кладут в баранчик, на тарелку или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, сметаной или подают их отдельно, посыпают измельченной зеленью. Можно подавать картофель с соусами: красным с луком, корншоном, томатным, сметанным, сметанным с луком, грибным.

Картофельное пюре. Картофель очищенный 855, масло сливочное 35, молоко 150. Выход: 1 000.

Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают на протирачной машине. В горячем картофеле при температуре 80 °С клетки, содержащие крахмальный клейстер, эластичные и при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Пюре можно отпускать с пассерованным репчатый луком или вареными рублеными яйцами, смешанными с растопленным сливочным маслом. Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Картофель в молоке. Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 10 мин, воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, кладут соль и варят до готовности. В картофель можно ввести холодную пассеровку (сливочное масло, смешанное с мукой) и, осторожно помешивая, довести до кипения.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковородку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

Капуста отварная с маслом или соусом. Раннюю белокочанную капусту зачищают, промывают, нарезают кочан на части (дольки) и вырезают кочерыжку. Обработанную цветную капусту используют целыми соцветиями одинакового размера. Кочешки брюссельской капусты предварительно срезают со стебля. Подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности при открытой крышке, чтобы не изменился цвет. До отпуски

капусту хранят в горячем отваре не более 30 мин, так как при длительном хранении изменяется цвет и ухудшается ее вкус. Готовую капусту вынимают шумовкой и дают стечь воде.

При отпуске капусту кладут в баранчик или на порционную сковородку, поливают сливочным маслом или соусом сухарным, молочным или сметанным. Соус можно подать отдельно в соуснике. Белокочанную капусту можно нарезать шашками и заправить сливочным маслом или соусом. Если цветную капусту используют для гарнира, то перед варкой ее разделяют на мелкие соцветия.

Зеленый горошек отварной. Для приготовления этого блюда используют зеленый горошек свежий, сушеный, быстрозамороженный и консервированный. Свежий зеленый горошек освобождают от стручков, кладут в кипящую подсоленную воду и варят в бурно кипящей воде до готовности. Быстрозамороженный зеленый горошек, не размораживая, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3...5 мин. Сушеный зеленый горошек замачивают в холодной воде 3...5 ч, промывают, сливают воду, снова заливают холодной водой и варят 1...1,5 ч. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном отваре.

Сваренный зеленый горошек откидывают на сито или дуршлаг, дают стечь отвару, складывают в посуду, заправляют сливочным маслом или жидким молочным соусом, добавляют соль и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы и рыбы.

При отпуске зеленый горошек кладут горкой на порционную сковороду или в баранчик, сверху — кусочек сливочного масла или подают его отдельно на розетке. Можно посыпать вареными рублеными яйцами или положить гренки.

Для гренков у черствого пшеничного хлеба обрезают корки, хлеб нарезают в форме треугольников, ромбов или полумесяца, смачивают в смеси яиц, молока и сахара, затем обжаривают с двух сторон на сливочном масле или маргарине до образования поджаристой корочки.

Спаржа отварная. Обработанную спаржу связывают в пучки, выступающие в пучках концы обрезают. Спаржу кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности.

При отпуске спаржу развязывают, укладывают на специальную решетку с салфеткой или порционное блюдо, или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, отдельно подают соус сухарный. Обработанную спаржу можно нарезать на кусочки длиной 2...3 см, сварить, затем соединить с жидким молочным соусом, положить масло и прогреть. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к котлетам из филе птицы.

Пюре из шпината с яйцом. Шпинат свежий 203, отварной шпинат 75, маргарин 10, соус 75, сахар 2, яйцо 1 шт. Выход: 190.

Обработанные листья шпината закладывают в кипящую воду (3...4 л на 1 кг шпината), быстро доводят до кипения и варят при бурном кипении 5...10 мин. Сваренный шпинат откидывают на дуршлаг, протирают, прогревают со сливочным маслом.

Затем соединяют с густым молочным соусом, добавляют сахар, соль, размешивают до однородной массы, доводят до кипения. Можно добавить тертый мускатный орех. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске пюре шпината укладывают горкой на порционную сковородку, сверху посередине кладут яйцо, сваренное «в мешочек» или посыпают вареным рубленым яйцом. Можно подать с гренками, как зеленый горошек.

9.3. Блюда и гарниры из припущенных овощей

Для припускания используют морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, шавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Крышку во время припускания закрывают. Потери пищевых веществ при припускании значительно меньше, чем при варке.

Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи (тыкву, кабачки, помидоры, шпинат), легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать вместе со шавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира:

Морковь припущенная. Морковь 271, маргарин 5, сахар 3, масло сливочное 10 или соус 50. Выход: 210/250.

Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусочками, кладут в посуду, наливают немного бульона или воды (0,2...0,3 л на 1 кг овощей), добавляют сливочное масло или маргарин, доводят до кипения, кладут соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске припущенную морковь кладут в баранчик или на порционную сковородку, сверху — кусочек сливочного масла.

При приготовлении моркови с соусом припущенную морковь заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар и прогревают. Можно отпустить с гренками из пшеничного хлеба.

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе. Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до готовности с добавлением маргарина. Быстрозамороженный зеленый горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3...5 мин, консервированный горошек прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг. Припущенную морковь соединяют с подготовленным зеленым горошком, заливают молочным соусом, добавляют соль и прогревают.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковородку, поливают маргарином. Можно отпустить с гренками.

Капуста белокочанная с соусом. Белокочанную капусту нарезают дольками или отдельные листья ошпаривают и свертывают в виде шариков, укладывают в посуду в один ряд, наливают небольшое количество бульона или воды, добавляют сливочное масло или маргарин, соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске кладут в баранчик, на порционную сковороду или тарелку, поливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом. Если капусту используют в качестве гарнира, то ее нарезают шашками.

Овощи припущенные в молочном соусе. Морковь 63, репа 44, тыква 51 или кабачки 57, горошек зеленый консервированный 31, маргарин 10, сахар 2, соус 75. Выход: 200.

Морковь, репу, тыкву или кабачки нарезают кубиками или дольками, капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, а белокочанную нарезают шашками. Каждый вид овощей припускают отдельно. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном соку. Подготовленные овощи соединяют, заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар, соль и проваривают 1...2 мин. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают зеленью. Можно положить кусочек сливочного масла и отпустить с гренками.

9.4. Блюда и гарниры из жареных овощей

Для жаренья используют овощи сырые и в некоторых случаях предварительно отваренные. В сыром виде жарят овощи, содержащие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги. К таким овощам относят картофель, кабачки, тыкву, помидоры и др. Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предварительно варят или припускают, измельчают, а затем жарят (свекла, морковь, капуста). В процессе жаренья овощи теряют значительное количество влаги, на поверхности образуется поджаристая корочка, в результате чего они приобретают особые вкус и аромат.

Жарят овощи основным способом и во фритюре. Перед жареньем овощи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезания панируют в муке. Жарят овощи основным способом с любыми жирами. При жаренье в небольшом количестве жира подготовленные овощи кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до температуры 140...150 °С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, до готовности доводят в жарочном шкафу.

Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсушивают в дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивался жир. Для жаренья во фритюре лучше всего использовать смесь животных и растительных жиров в соотношении: 50 % животного жира и 50 % растительного масла или 70 % животного жира и 30 % растительного масла; применяют также кулинарный жир (фритюрный). Сливочное масло и маргарин не используют, так как они имеют низкую температуру дымообразования, содержат много влаги и белковых веществ, которые при высокой температуре быстро сгорают, загрязняют жир и продукт. Жарят овощи во фритюрнице или глубокой, толстостенной посуде со вставными металлическими сетками. Жира берут в 4 раза больше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, так как он может сильно пениться, нагревают его до температуры 170...180 °С и погружают подготовленные овощи. Продолжительность жаренья во фритюре 2...8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Картофель жареный. Приготавливают из сырого или вареного картофеля. Сырой картофель нарезают брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в холодной воде, для того чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню, затем обсушивают. На раскаленный противень с жиром кладут картофель слоем 4...5 см, жарят, периодически помешивая, до образования румяной корочки, солят и продолжают жарить. Если при жаренье на плите картофель полностью не прожарился, то его дожаривают в жарочном шкафу.

Сваренный в кожице картофель охлаждают, очищают, нарезают кружочками или ломтиками, кладут тонким слоем на раскаленную сковороду с жиром, посыпают солью, жарят, периодически встряхивая, чтобы сохранить форму.

При отпуске кладут на тарелку или порционную сковороду, поливают растопленным маслом, посыпают зеленью, дополнительно можно подать свежий, соленые или маринованные огурцы, помидоры, салат из свежей или квашеной капусты.

Картофель жареный можно приготовить с луком. В этом случае перед отпуском его смешивают с пассерованным луком.

Картофель, жаренный во фритюре. Картофель нарезают брусочками, соломкой, дольками, кубиками, шариками, стружкой,

промывают и хорошо обсушивают. В нагретый до температуры 170... 180 °С жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Продолжительность жаренья зависит от температуры жира и формы нарезки. Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Солить картофель до жаренья нельзя, так как он отмокает и жир сильно вспенивается. Картофель, нарезанный брусочками, дольками, кубиками, шариками и жаренный во фритюре, называют картофель фри. Картофель, нарезанный соломкой, называют пай. Используют его как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. При отпуске картофель кладут на тарелку с бумажной салфеткой, украшают веточками зелени.

Лук фри. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке, кладут в жир, нагретый до температуры 180 °С, и жарят 3... 5 мин до образования золотистой корочки. Жареный лук вынимают шумовкой и дают стечь жиру, его не солят. Используют в качестве гарнира к бифштексу и другим блюдам.

Зелень петрушки фри. Веточки зелени петрушки промывают и обсушивают, встряхивают, затем жарят в большом количестве жира 1... 2 мин. Когда зелень станет сухой и темно-зеленого цвета, ее вынимают, дают стечь жиру и используют в качестве гарнира и украшения к рыбным блюдам: рыба, жаренная в тесте, рыба, жаренная с зеленым маслом.

Кабачки, тыква, баклажаны, помидоры жареные. Молодые кабачки небольшого размера промывают, очищают от кожицы. У крупных кабачков удаляют кожицу и семена, нарезают кружочками толщиной 0,5... 1 см или ломтиками.

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или кубиками.

Баклажаны обрабатывают, нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью, оставляют на 10... 15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают.

Нарезанные кабачки, тыкву, баклажаны панируют в муке с солью и перцем, жарят с двух сторон до образования поджаристой корочки и до готовности доводят в жарочном шкафу.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. Отпускают со сметаной, с соусами молочным, сметанным, сметанным с томатом.

Котлеты морковные. Морковь 156, маргарин 5, молоко 15, бульон 15, крупа манная 15, яйцо $\frac{1}{10}$ шт., творог 31, сухари пшеничные или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин или сливочное масло 10, или сметана 25, соус 75. Выход: с жиром — 160, со сметаной — 175, с соусом — 225.

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют молоко, или мо-

локо с бульоном, или воду, маргарин или сливочное масло и припускают почти до готовности. Затем всыпают стружкой манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до температуры 40... 50 °С, добавляют яйца, соль, протертый творог и все хорошо перемешивают.

Котлеты можно приготовить без творога, а манную крупу заменить густым молочным соусом. Полученную массу разделяют на порции, панируют в сухарях или муке, придают форму котлет, укладывают на противень с разогретым жиром, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Морковные котлеты можно приготовить и другим способом. Для этого очищенную морковь нарезают на части и припускают с небольшим количеством воды. Затем морковь измельчают на противочной машине или мясорубке, добавляют молоко и маргарин, нагревают до кипения, всыпают манную крупу и проваривают. После этого охлаждают, вводят яйца, соль и все хорошо перемешивают. В массу можно добавить сахар (3... 5 г на порцию). Готовую массу разделяют на порции, панируют и жарят.

При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию на тарелку или блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

Котлеты свекольные. Свеклу варят или пекут в кожице, затем очищают, протирают или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют маргарин, прогревают, после чего всыпают при помешивании манную крупу, проваривают и охлаждают. В охлажденную массу добавляют яйца, соль, разделяют на порции, панируют в сухарях и формируют котлеты. Жарят и отпускают, как и котлеты морковные.

Капуста жареная. Капуста белокочанная 334, или брюссельская 440, или цветная 427, или кольраби 549, маргарин или сливочное масло 15, сухари 10. Выход 210.

Белокочанную капусту нарезают шашками, кольраби — кружочками, брюссельскую и цветную капусту разбирают на кочешки. Капусту варят в подсоленной воде 5... 10 мин, затем обжаривают, заливают яйцами или посыпают сухарями и доводят до готовности в жарочном шкафу. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Оладьи из тыквы. Тыква 279, мука пшеничная 50, молоко 30, яйцо 1/2 шт., сахар 15, пищевая сода 2, кулинарный жир 15, сметана 30. Выход: 280.

Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и протирают. В полученную массу кладут пшеничную муку, добавляют молоко, соль, сахар, соду и яйца, все перемешивают до образования однородной массы. На раскаленную сковороду или противень, смазанные

жиром, ложкой раскладывают массу и жарят оладьи с двух сторон до готовности.

При отпуске оладьи кладут на тарелку или порционное блюдо по 2...4 шт. на порцию, поливают сметаной.

Котлеты картофельные. Вначале приготавливают картофельную массу. Для этого очищенный картофель варят, обсушивают, протирают горячим, затем охлаждают до температуры 40...50 °С, вводят яйца и хорошо перемешивают; можно добавить 10...15 г пассерованного репчатого лука (нетто), соответственно увеличив выход блюда. Полученную массу разделяют на порции, панируют в сухарях или муке и придают форму котлет. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске кладут по 2 шт. на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином либо сбоку к котлетам подливают соус сметанный, сметанный с луком, грибной, томатный, луковый. сметану и соус можно подать отдельно.

Зразы картофельные. Картофель 241, яйцо $\frac{1}{10}$ шт., репчатый лук 48, маргарин 5, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сухари или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин или масло сливочное 10, или сметана 20, или соус 75. Выход: с жиром — 210, со сметаной — 220, с соусом — 275.

Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, разделяют на порции, придают форму лепешки, на середину кладут фарш, соединяют края, панируют в сухарях или муке и формуют, придавая форму кирпичика с овальными краями. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша: репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют и соединяют с вареными рублеными яйцами, с нарезанной зеленью петрушки, с солью, молотым перцем и перемешивают. Вместо яиц можно положить вареные мелкорубленые грибы или морковь, нарезанную соломкой и припущенную с маргарином.

При отпуске зразы кладут на тарелку или порционное блюдо; поливают сливочным маслом или маргарином или соусом (томатный, сметанный, грибной), сметану подают отдельно или подливают на блюдо. Подают по 2 шт. на порцию.

Крокеты картофельные. Картофель 233, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., мука пшеничная 10, сухари 10, масло растительное или кулинарный жир 20, соус 50. Выход: 230.

Горячий вареный картофель протирают, добавляют $\frac{1}{3}$ муки, положенной по рецептуре, сырые яичные желтки и перемешивают. Полученную массу разделяют в виде шариков, груш, цилиндров (по 3...4 шт. на порцию), панируют в оставшейся муке,

смачивают в яичном белке и панируют в сухарях. Жарят крокеты в большом количестве жира (во фритюре). В массу для крокетов можно добавить грибы и репчатый лук, мелко нарезанные и поджаренные.

При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, поливают соусом томатным, красным с луком и огурцами, грибным. Лучше соус подать отдельно в соуснике. Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.

9.5. Блюда и гарниры из тушеных овощей

Для приготовления тушеных блюд овощи нарезают дольками, кубиками, соломкой, обжаривают или припускают, или пассеруют до полуготовности, затем тушат с небольшим количеством бульона или соуса, с добавлением томатного пюре, пассерованных овощей, лаврового листа, перца. Свежую или квашеную капусту допускается использовать без предварительной тепловой обработки.

Тушить можно каждый вид овощей отдельно или вместе — смесь овощей. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

Капуста тушеная. Капуста свежая 325 или квашеная 321, уксус 3%-ный 8, кулинарный жир 11, или шпик 15, или грудинка копченая 26, томатное пюре 20, морковь 13, петрушка (корень) 7, репчатый лук 18, лавровый лист 0,02, перец молотый 0,05, мука пшеничная 3, сахар 8. Выход: 250.

Свежую капусту нарезают соломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество бульона, жир и тушат вначале на сильном огне, а когда она прогреется и немного осядет, нагрев уменьшают. Тушат, периодически помешивая, до полуготовности, затем кладут пассерованные морковь, лук, петрушку, томатное пюре, добавляют лавровый лист, перец и продолжают тушить. В конце тушения вводят уксус, мучную пассеровку, разведенную водой или бульоном, соль, сахар и доводят до готовности. Если приготавливают тушеную капусту из среднеспелых и среднепоздних сортов, то уксус добавляют в начале тушения. При использовании квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, а норму сахара увеличивают до 10 г на порцию.

Если приготавливают тушеную капусту со шпиком или копченой грудинкой, то их нарезают, обжаривают и кладут в капусту в начале тушения, а на вытопившемся жире пассеруют овощи. Тушеную капусту используют как самостоятельное блюдо, в качестве гарнира и включают в состав других блюд (солянка, бигус).

При отпуске капусту кладут в баранчик, на порционную сковородку или тарелку, посыпают измельченной зеленью.

Картофель, тушеный с луком и помидорами. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Лук репчатый нарезают полукольцами или дольками, пассеруют. Помидоры свежие нарезают кружочками или дольками, обжаривают. В обжаренный картофель кладут лук, заливают красным или томатным соусом, добавляют лавровый лист, соль, перец и тушат до готовности. Это блюдо можно приготовить с грибами. Свежие грибы нарезают ломтиками или дольками и жарят, а сушеные варят, нарезают и обжаривают.

При отпуске картофель кладут в баранчик или на тарелку, рядом или вокруг картофеля кладут жареные помидоры, посыпают измельченной зеленью.

Рагу из овощей. Картофель 67, морковь 50, петрушка (корень) 13, репчатый лук 36, репа 53 или брюква 51, капуста свежая белокочанная 38, кулинарный жир 10, соус 75, тыква 43 или кабачки 45, чеснок 1, перец черный горошком 0,05, лавровый лист 0,02, маргарин или сливочное масло 5. Выход: 255.

В состав этого блюда входят разнообразные овощи, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента овощей. Картофель сырой нарезают кубиками или дольками и обжаривают, морковь, репу нарезают кубиками или дольками, пассеруют или припускают, лук репчатый нарезают дольками, пассеруют, капусту белокочанную нарезают шашками и припускают, цветную — разделяют на мелкие соцветия и варят, кабачки или тыкву нарезают кубиками, обжаривают или используют сырыми, зеленый горошек отваривают.

Подготовленные морковь, лук, репу соединяют с картофелем, заливают соусом красным, томатным или сметанным, тушат 10... 15 мин, кладут тыкву или кабачки, капусту и продолжают тушить 15... 20 мин. За 5 мин до окончания тушения кладут зеленый горошек, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности. Если рагу приготавливают с красным соусом или томатным, то кладут растертый чеснок.

При отпуске рагу кладут в баранчик или на порционную сковородку, поливают маслом, посыпают зеленью.

Свекла, тушенная в сметане или соусе. Свекла 268, репчатый лук 60, маргарин 10, соус 50. Выход: 250.

Свеклу варят или пекут в кожице, затем охлаждают, очищают, нарезают соломкой или кубиками среднего размера, прогревают с маслом или маргарином. Подготовленную свеклу соединяют с пассерованным репчатым луком, добавляют сметану или сметанный соус и тушат 10... 15 мин. Сметанный соус можно заменить молочным.

При отпуске свеклу кладут в баранчик или на порционную сковородку, поливают маслом сливочным, посыпают зеленью.

9.6. Блюда из запеченных овощей

Для запекания овощей их предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в жарочном шкафу при температуре 250...280 °С. Запекание продолжают до образования на поверхности поджаристой корочки и температуре внутри изделия 80 °С. Запеченные овощные блюда делят на группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки; фаршированные овощи. Перед запеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые в соусе, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Картофельная запеканка. Картофельную массу приготавливают без яиц. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы слоем 2 см, на нее кладут фарш, распределяя его ровным слоем. Сверху закрывают другой половиной картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, делают рисунок и запекают.

Для фарша: сушеные грибы варят, мелко измельчают, соединяют с пассерованным репчатым луком, вареными рублеными яйцами, кладут соль, перец, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Запеканку можно приготовить без фарша, из одной картофельной массы.

При отпуске запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соусы томатный, сметанный или грибной, сметану подают отдельно.

Рулет картофельный. Картофель 240, капуста свежая белокочанная 50 или капуста квашеная 57, или свежие белые грибы 61, или грибы сушеные 15, или шампиньоны свежие 99, репчатый лук 24, маргарин 10, сметана 5, сухари 5, соус 75 или сметана 20. Выход: с соусом — 275, со сметаной — 220.

Картофельную массу приготавливают без яиц, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5...2 см на смоченную водой салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют ее края, придают форму рулета и перекладывают швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают проколы, сбрызгивают маслом и запекают.

Для фарша: капусту шинкуют соломкой или мелко рубят, обжаривают (можно тушить). Грибы варят, шинкуют соломкой, слегка обжаривают. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой и пассеруют. Капусту или грибы соединяют с морковью, луком, вареными рублеными яйцами, добавляют соль, перец и перемешивают. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

При отпуске готовый рулет нарезают на порции, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают маслом или соусом томатным, сметанным, грибным или отдельно подают сметану.

Капуста, запеченная под соусом. Обработанную цветную капусту варят целыми кочешками. Белокочанную или савойскую капусту зачищают от испорченных листьев, вырезают кочерыжку, моют и нарезают на дольки, затем капусту варят. Готовую капусту вынимают из отвара, дают стечь воде. На порционную сковороду, смазанную маслом, подливают немного соуса, укладывают капусту цветную, или белокочанную, или савойскую, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Цветную капусту можно разделить на соцветия, белокочанную или савойскую — нарезать шашками и сварить. Вареную капусту соединяют с молочным соусом средней густоты, укладывают на порционную сковородку, смазанную маслом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске капусту поливают маслом, подают в той же сковороде, в которой она запекалась.

Солянка овощная. Свежую или квашеную капусту тушат, соленые огурцы очищают, нарезают ломтиками или ромбиками, припускают. Соленые или маринованные грибы промывают, нарезают ломтиками, ошпаривают и слегка обжаривают. Подготовленные грибы и огурцы соединяют с пассерованным луком и каперсами.

На порционную сковородку, смазанную маслом, кладут слой тушеной капусты, на него — подготовленные овощи с грибами, закрывают другим слоем капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром с сухарями и запекают. При приготовлении солянки в массовых количествах тушеную капусту смешивают с подготовленными овощами, перемешивают и прогревают. Затем укладывают на противень или сковороду, смазанные жиром, поверхность выравнивают, сверху посыпают сухарями или сухарями с сыром и запекают, готовую солянку нарезают на порции.

При отпуске кладут на тарелку или отпускаяют на порционной сковороде, украшают зеленью, грибами, лимоном, маслинами.

Голубцы овощные. Капуста свежая 190, грибы белые свежие 53 или грибы белые сушеные 10, или шампиньоны свежие 66, морковь 28, репчатый лук 36, крупа рисовая 11, зелень петрушки 3, маргарин 15, соус 100. Выход: 250.

Подготовленные полуфабрикаты голубцов укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша: морковь и лук шинкуют соломкой, пассеруют, соединяют с вареным рисом, жареными мелко рублеными гриба-

ми, добавляют соль, перец, зелень петрушки и перемешивают; можно положить яйца.

При отпуске голубцы кладут на тарелку или порционное блюдо по 2 шт., поливают соусом, в котором их запекали.

Помидоры фаршированные. Плотные, среднего размера помидоры, подготовленные для фарширования, наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, сверху посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 15...20 мин.

Для фарша: отваренные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с мелко нарезанной сердцевинкой помидоров. Лук репчатый нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Рисовую крупу отваривают. Затем все соединяют, добавляют соль, молотый перец, зелень петрушки, можно мелко нарубленный чеснок.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом. сметану подают отдельно.

Перец фаршированный. Способ 1. Морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеруют, добавляют свежие помидоры или томатное пюре и пассеруют вместе. Затем соединяют с отварным рисом, кладут соль, перец, зелень петрушки и перемешивают. Подготовленный перец наполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом, с которым запекали. Способ 2. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, в конце пассерования кладут томатное пюре, пассеруют вместе, вливают уксус, кладут сахар, соль, доводят до кипения. Подготовленный для фарширования перец наполняют фаршем, укладывают в сотейник или на противень, наливают немного бульона и припускают или запекают.

При отпуске перец кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соком, оставшимся после припускания. Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, подают горячим или холодным.

Кабачки фаршированные. Подготовленные полуфабрикаты кабачков наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Затем заливают до половины соусом сметанным, сметанным с томатом, доводят до кипения.

При отпуске кладут на порционное блюдо, в баранчик или на тарелку, поливают соусом, с которым запекали, или отдельно подают сметану.

Для фарша: пассерованный репчатый лук соединяют с вареным рисом и мелко рублеными яйцами, добавляют перец, соль,

зелень петрушки или укропа и перемешивают. Можно положить морковь. Кроме того, используют овощной фарш. Белокочанную капусту нарезают соломкой, жарят или тушат с добавлением небольшого количества бульона, томатного пюре, жира. Соединяют с пассерованными овощами (морковь, лук, петрушка), добавляют соль, перец, чеснок, измельченную зелень, мелко нарезанный и слегка обжаренный зеленый лук и все перемешивают.

Баклажаны фаршированные. Подготовленные полуфабрикаты баклажанов наполняют фаршем, укладывают в один ряд на противень, смазанный жиром, подливают небольшое количество бульона или воды и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для фарша: морковь, петрушку и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками, пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Помидоры жарят отдельно. Подготовленные овощи соединяют и прогревают. Затем добавляют чеснок, соль, перец и перемешивают, кладут мелко нарезанные вареные яйца или жареные грибы.

При отпуске баклажаны кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают соусом сметанным или сметанным с томатом, посыпают измельченной зеленью.

9.7. Блюда из грибов

На предприятиях общественного питания чаще всего используют свежие грибы — шампиньоны, белые, вешенки. Их можно заменить сушеными грибами, маринованными.

Свежие белые грибы предварительно ошпаривают, сморчки варят 8... 10 мин, отвар сливают, грибы промывают горячей водой. Шампиньоны припускают. Их кладут в посуду слоем не более 20 см, наливают немного воды, лимонную кислоту или уксус (чтобы они не потемнели), закрывают крышкой и припускают 8... 10 мин, затем охлаждают и хранят в этом отваре.

Сушеные грибы предварительно варят, для этого их хорошо промывают, замачивают 3... 4 ч в холодной воде, снова промывают и варят в той же воде, в которой замачивали, и еще раз промывают.

Маринованные грибы отделяют от маринада, промывают.

Грибы в сметанном соусе. Подготовленные грибы нарезают ломтиками или дольками, обжаривают в масле до готовности. Заливают сметанным соусом и кипятят 5... 10 мин. Можно положить пассерованный репчатый лук (10... 20 г на порцию). Используют как самостоятельное блюдо или включают в состав сложного гарнира к мясным блюдам.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью. Грибы можно отпустить с отварным картофелем.

Грибы в сметанном соусе запеченные. Белые грибы 182 или шампиньоны свежие 237, или грибы сушеные 45, или сморчки 214, маргарин 10, соус 75, сыр 5, масса полуфабриката 170. Выход: 150.

Обработанные свежие грибы нарезают дольками и обжаривают 10...12 мин, шампиньоны припускают, а сушеные белые грибы и сморчки предварительно отваривают. Подготовленные грибы соединяют со сметанным соусом, доводят до кипения и раскладывают на порционные сковороды, смазанные маргарином, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают до образования легкой поджаристой корочки. Если грибы используют как горячую закуску, то их нарезают тонкими ломтиками, запекают и подают в специальной посуде — кокотнице.

При отпуске кокотницу ставят на тарелку, рядом помещают маленькую ложку или специальную закусочную вилку.

Грибы с картофелем. Свежие белые грибы или шампиньоны нарезают дольками или ломтиками и обжаривают. Очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера или дольками, припускают до полуготовности с небольшим количеством воды (0,2 л на 1 кг), лук репчатый нарезают дольками или полукольцами и пассеруют. Затем все соединяют, заливают сметаной, сметанным или красным соусом, добавляют лавровый лист, перец, тушат до готовности.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковородку, посыпают измельченной зеленью.

9.8. Требования к качеству овощных блюд и сроки их хранения

Вареные овощи должны сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля — от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов — свойственный их натуральному цвету. Картофель и корнеплоды, хорошо очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей; консистенция — рыхлая. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция — мягкая, нежная. Цвет — от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской — от светло-зеленого до кремового, для брюссельской — ярко-зеленый или бурый. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.

Картофельное пюре — консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля. Цвет — от кремового до белого, без темных включений.

Припущенные овощи имеют вкус слегка соленый с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет — свойственный овощам, из которых приготовлено

блюдо. Консистенция — мягкая. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.

Жареные овощи должны иметь одинаковую форму, обжарены равномерно с обеих сторон. Консистенция — мягкая. Цвет жареного картофеля — желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета. Цвет остальных овощей — светло-коричневый на изломе, свойственный натуральному цвету овощей. Котлеты, зразы, шницель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля — на разрезе белый или кремовый. Консистенция — пышная, нетягучая, без комков непротертого картофеля. Цвет морковных котлет на разрезе — светло-оранжевый. Вкус — слегка сладковатый. Консистенция — рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Цвет изделий из капусты — светло-кремовый.

Тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция — мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус — овощей, из которых приготовлено блюдо; для тушеной капусты — кисло-сладкий. Цвет — от светло- до темно-коричневого; для тушеной свеклы — темно-вишневый. Форма нарезки овощей сохранена, допускается часть разварившегося картофеля.

Запеченные овощи — рулеты и запеканки имеют ровную поверхность без трещин, с румяной корочкой. На разрезе толщина верхнего и нижнего слоя одинаковая, фарш распределен равномерно. Цвет и вкус — овощей, из которых приготовлены запеченные блюда. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности румяная корочка. Консистенция — мягкая.

Блюда и гарниры из овощей нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшаются их внешний вид и вкус, снижается пищевая ценность (разрушается витамин С).

Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч.

Цветную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ставят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.

Овощи в соусе или масле хранят в посуде под крышкой не более 2 ч. Если необходимо более длительное хранение, то овощи вынимают из отвара, охлаждают и хранят в холодильнике. Затем соединяют с соусом или отваром, доводят до кипения. Овощи, жаренные во фритюре, можно хранить в остывшем состоянии в течение дня.

Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 ч.

9.9. Блюда из полуфабрикатов

Для приготовления овощных блюд на предприятия общественного питания поступают овощные полуфабрикаты от предприятий пищевой промышленности.

В замороженном виде поступают полуфабрикаты из овощей и готовые блюда.

Полуфабрикат «жареный картофель». Представляет собой брусочки картофеля, обжаренные до полуготовности. Дожаривают картофель во фритюре 4...5 мин или в жарочном шкафу 10...15 мин при температуре 250 °С.

Сухое картофельное пюре. Выпускают в виде хлопьев, гранул и крупки. Крупка хорошо восстанавливается в пюре при температуре 95...100 °С, не требует сильного перемешивания, соотношение крупки и воды 1 : 4. Крупка устойчива к пониженным температурам и длительному хранению.

Сухое картофельное пюре используют для приготовления картофельной массы и изделий из нее (котлеты, зразы, рулеты, запеканки, крекеры).

Крекеры. Полуфабрикат в виде тонких пластинок (лапшинок). Перед использованием крекеры жарят во фритюре при температуре 150...180 °С, получают картофельный хворост, который используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

При использовании быстрозамороженных полуфабрикатов и готовых блюд необходимо строго соблюдать санитарные правила, не допускать вторичного замораживания. Приготавливают блюда непосредственно перед отпуском. Перед разогревом изделие освобождают от упаковки, для этого блоки в упаковочной пленке помещают в глубокие противни с горячей водой (60...70 °С) на 1...2 мин, после чего легко снимают пленку. Разогревают блюда в жарочном шкафу или на поверхности плиты, или в СВЧ-аппаратах.

Вторые блюда и гарниры разогревают до температуры 85 °С в толще изделия. Не допускается повторного разогревания.

Полуфабрикат «картофель любительский». Представляет собой замороженные брусочки картофеля, предварительно бланшированные и обжаренные или необжаренные. Перед использованием полуфабрикат, не размораживая, кладут в разогретый жир или на противень с жиром и жарят до размягчения и образования румяной корочки. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Картофельные котлеты. Поступают расфасованными по 2 шт. в лакированный целлофан или по 6 шт. в коробки. Перед отпуском котлеты, не размораживая, кладут на разогретый противень с жиром и обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки.

Контрольные вопросы и задания

1. Каково значение овощных блюд в питании?
2. Какие процессы происходят при тепловой обработке овощей?
3. Как сохранить витамин С при тепловой обработке овощей?
4. Почему овощи при варке заливают горячей водой?
5. Как приготовить картофельное пюре?
6. Как сварить капусту?
7. Указать формы нарезки овощей и вид предварительной тепловой обработки для блюда «Рагу овощное» в табл. 9.1.

Таблица 9.1

Овощи	Форма нарезки	Предварительная тепловая обработка
Зеленый горошек		
Кабачки		
Капуста белокочанная		
Картофель		
Лук репчатый		
Морковь		
Петрушка (корень)		

8. Составьте схему приготовления тушеной капусты.
9. Какие блюда готовят из картофельной массы?
10. Как приготовить котлеты из моркови, свеклы?
11. Как приготовить грибы в сметанном соусе запеченные?
12. Как пожарить картофель во фритюре?
13. Выпишите в табл. 9.2 перечень продуктов, входящих в состав блюда «Крокеты картофельные» массой брутто и нетто, пользуясь сборником рецептов, и подсчитайте количество продуктов на 40 порций.

Таблица 9.2

Продукты	Брутто		Нетто	
	1 порция	40 порций	1 порция	40 порций

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ**10.1. Изменения, происходящие при тепловой обработке рыбы**

Рыбные блюда — источник полноценного легкоусвояемого белка. Коллаген соединительной ткани рыб менее устойчив к нагреванию, быстрее переходит в глютин, мышечная ткань в результате тепловой обработки становится более рыхлой, мягкой, легче пропитывается пищеварительными соками, быстрее и лучше усваивается.

Питательная ценность рыбных блюд зависит от вида рыбы, содержания жира. Необходимо знать содержание жира, чтобы подобрать к блюдам соответствующий гарнир и соус.

Жир рыбы легкоплавкий и при обычной температуре находится в жидком состоянии. Это облегчает его усвояемость и позволяет употреблять рыбу не только в горячем, но и в холодном виде. С жиром рыбы в организм человека поступают ценные непредельные жирные кислоты. В тканях большинства рыб жир распределяется неравномерно. Наибольшую кулинарную ценность представляет рыба с равномерным распределением жира в тканях (лососевые, осетровые). Присутствие жира придает рыбным блюдам большую калорийность и лучшие вкусовые качества.

Рыбные блюда богаты минеральными веществами (натрия, калия, фосфора, йода, серы, хлора, железа, меди и др.), особенно блюда, приготовленные из морской рыбы. В большом количестве в рыбе содержатся витамины А, D, а в некоторых видах рыб — витамины В₁ и В₂. Среди экстрактивных веществ рыб имеются вещества, способствующие возбуждению аппетита.

Разнообразные виды рыб отличаются по вкусовым качествам и содержанию пищевых веществ. Поэтому при приготовлении блюд из рыбы необходимо выбрать способ кулинарной обработки, позволяющий не только приготовить блюдо вкусным, но и сохранить в нем ценные пищевые вещества. В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят на отварные, припущенные, жаренные основным способом, жаренные в большом количестве жира, тушеные, запеченные.

В процессе тепловой обработки рыба подвергается сложным физико-химическим изменениям. При варке и жарке рыбы происходят свертывание белков, изменение белка коллагена, жира, витаминов и экстрактивных веществ, выделение воды, изменение массы и объема рыбы. В результате тепловой обработки возра-

стает усвояемость рыбы, размягчаются тканевые волокна и погибают бактерии, которыми могут быть обсеменены рыбные полуфабрикаты.

В осетровой рыбе иногда могут остаться споры болезнетворных бактерий и выделяемые ими вредные вещества — токсины. Поэтому необходимо внимательно следить за тепловым процессом и полным доведением рыбы до готовности.

Рыба содержит белки альбумины, растворимые в воде, глобулины, растворимые в растворах солей, а также сложные фосфорсодержащие белки, которые при нагревании до температуры 35 °С начинают свертываться (денатурировать). Этот процесс заканчивается при достижении температуры 65 °С. Свернувшиеся белки в виде светлой пены появляются на поверхности при варке рыбы. В рыбе содержится коллаген, из которого почти полностью состоит соединительная ткань. Коллаген рыбы менее устойчив, чем коллаген мяса. При температуре 40 °С происходит его свертывание и переход в глютин, который представляет собой клейкое вещество, легко растворимое в горячей воде, благодаря чему насыщенные рыбные бульоны при застывании образуют желе. Глютин рыбы может удерживать воду в большей степени, чем глютин мяса, поэтому рыба при тепловой обработке теряет в массе меньше, чем мясо. При варке рыбы уплотняются белки миофибрилл, в результате чего уменьшаются объем и масса рыбы.

Изменение в массе рыбы составляет 18...20 %, т.е. вдвое меньше, чем у мяса крупного рогатого скота. Главную часть этих потерь составляет вода, отделяемая белками.

Растворимые питательные вещества переходят в бульон (минеральные, экстрактивные вещества, витамины). Экстрактивные вещества при варке переходят в отвар, придают бульонам хороший вкус и способность возбуждать аппетит.

Жир, содержащийся в рыбе, частично теряется при тепловой обработке, всплывая на поверхность бульона и эмульгируя. Поскольку варку и припускание производят без кипения (при температуре 85...90 °С), количество эмульгированного жира в бульоне незначительно.

Горячие рыбные блюда приготавливают в соусном цехе. Для этого используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, в которых варят и припускают рыбу, противни, сковороды, фритюрницы для жарки, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, дуршлагов, поварских игл и т.д.

Отпускают рыбные блюда на подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах. Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65 °С. Количество рыбы на порцию — 75, 100 или 125 г.

10.2. Рыба отварная

Для варки используют рыбу всех видов, которая в отварном виде обладает хорошими вкусовыми качествами.

Варят рыбу порционными кусками, целиком и звеньями.

Варка порционными кусками. Порционные куски нарезают из филе с кожей и костями, филе с кожей без костей и кругляши. На коже делают 2...3 надреза, чтобы рыба не деформировалась при тепловой обработке.

Подготовленные полуфабрикаты укладывают в глубокие противни или в широкую невысокую кастрюлю в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она была на 1...2 см выше уровня рыбы. Добавляют кусочки сырой моркови, петрушку и лук, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения и варят рыбу без кипения (температура 85...90 °С) 5...10 мин, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся белки. Готовность определяют по внешнему виду, проколом в самой толстой части рыбы. В табл. 10.1 приведены данные о продолжительности тепловой обработки различных видов рыб, речных раков и нерыбных морепродуктов.

Таблица 10.1

Продолжительность тепловой обработки различных видов рыб, речных раков и нерыбных морепродуктов

Рыбные полуфабрикаты	Вид тепловой обработки	Продолжительность, мин
Осетрина звеном	Варка Жаренье основным способом	60...90 40...45
Севрюга звеном	Варка Жаренье основным способом	45...60 30...40
Белуга (куски 2...3 кг)	Варка	120...150
Камбала, минтай, скумбрия и др. (порционные куски)	»	5...7
Судак, лосось, форель (в целом виде)	»	60...90
Осетровая рыба звеном	Припускание	25...45
Судак, форель, сиг, стерлядь, угорь	»	30...50
Фаршированная рыба (в целом виде)	»	30...50

Рыбные полуфабрикаты	Вид тепловой обработки	Продолжительность, мин
Осетровая рыба порционными кусками	Припускание	10... 15
Судак, лосось, сом, камбала (порционные куски)	»	15... 20
Осетровая рыба порционными кусками	Жаренье	15... 20
Карась, ледяная рыба, минтай и др. (порционными кусками)	»	12... 15
Полуфабрикаты из рыбной котлетной массы	»	10... 15
Судак, лосось, камбала, сом, треска и некоторые другие (порционными кусками)	Жаренье во фритюре	5... 10
Раки	Варка	12... 15
Филе морского гребешка	»	10... 15
Кальмары (мороженые тушки или филе)	»	5
Креветки сыромороженые целые	»	5... 10
Креветки варено-мороженые целые	»	3
Лангусты сыромороженые разделанные	»	15... 20
Мидии	»	7... 10

Рыбу, имеющую приятный запах, варят, не добавляя лавровый лист, перец, а также пряные корни. Треску, зубатку, камбалу и другую морскую рыбу с резким специфическим запахом варят в предварительно приготовленном пряном отваре. Для этого в воду закладывают корни, лук и специи, проваривают 5... 7 мин, после чего варят рыбу. Можно добавить огуречный рассол или кожуру от соленых огурцов. На порцию используют 3 г соли, 0,01 г черного перца, 0,01 г лаврового листа.

Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки добавляют уксус (10 г на 1 л воды). Вареную рыбу хранят в бульоне и используют в течение 30... 40 мин.

Варка целыми тушками. Варят судака, форель, лосося, белорыбицу, щуку, нельму, стерлядь. Обработанную рыбу, перевязанную шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла брюшком вниз. Заливают холодной водой так, чтобы она была на 2 см выше уровня рыбы. Холодную воду используют для того, чтобы рыба равномерно прогревалась в процессе варки, а наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. В зависимости от вида рыбы добавляют корни и специи.

Рыбу доводят до кипения и варят почти без кипения, чтобы движение воды было едва заметным. С поверхности снимают пену. Продолжительность варки крупной рыбы 1...1,5 ч, мелкой — 30...45 мин.

Готовность рыбы определяют прокалыванием поварской иглой наиболее толстой части. В месте прокола должен выделяться прозрачный сок.

Сваренную рыбу вынимают вместе с решеткой, смывают сгустки белка, удаляют шпагат и укладывают на подогретое блюдо, гарнируют отварным картофелем, цветной капустой, грибами, раковыми шейками, крабами. Украшают лимоном, зеленью. Делят на порции рыбной лопаткой, соус подают отдельно или поливают им рыбу после разделения на порции.

Вареную целую рыбу используют для банкетных и выставочных блюд в холодном виде.

Варка рыбы звеньями. Звенья осетровой рыбы (севрюга, осетрина, крупные куски белуги — 2...3 кг) укладывают на решетку рыбного котла или специальное приспособление для варки звеньев. Помещая их кожей вниз, заливают холодной водой и варят так же, как целые экземпляры рыб. Чтобы сохранить вкус и аромат осетровой рыбы, при варке специи и корни вводят в небольшом количестве. Время варки зависит от вида рыбы и величины звеньев и колеблется в пределах от 45 мин до 1 ч или 1,5...2,5 ч. Готовность звеньев определяют так же, как и целой рыбы. Уварка осетровой рыбы составляет 15 %.

Вареную осетровую рыбу охлаждают в отваре, смывают бульоном сгустки белков, зачищают от хрящей, укладывают на лотки.

Охлажденные звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски и используют для холодных блюд и закусок. Для горячих блюд порционные куски прогревают в бульоне до температуры 70 °С. Бульоны, полученные при варке рыбы, процеживают и используют для приготовления соусов и первых блюд.

Рыба отварная. Горбуша или кета 181, или судак 192, или зубатка пятнистая 146, или скумбрия азово-черноморская 176, или палтус чернокорый 192, или ставрида океаническая 205, или бельдюга 132; из полуфабрикатов: макрурус 130 или скумбрия дальневосточная 132, морковь 4, репчатый лук 4, петрушка (корень) 3, гарнир 150, соус 50. Выход: 300.

Рыбу варят порционными кусками и хранят до отпуска в горячем бульоне не более 30 мин. При отпуске на подогретую тарелку кладут гарнир: картофель отварной, картофельное пюре или рагу овощное, рядом кладут рыбу кожей вверх. Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу — бульоном. Отдельно в соуснике подают соус польский, белый основной, томатный, сметанный или рыбу поливают соусом.

10.3. Рыба припущенная

Для припускания используют рыбу, обладающую высокой пищевой ценностью с нежной кожей и мякотью (стерлядь, судак, щука, треска, окунь морской, кефаль, угорь, камбала, палтус, зубатка).

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при таком способе тепловой обработки полнее сохраняются пищевые вещества.

Припускают рыбу целиком, звеньями и порционными кусками. Порционные куски нарезают из чистого филе и филе с кожей под углом 30°.

Припускают рыбу в сотейниках или рыбном котле. Дно сотейника смазывают маслом, укладывают порционные куски кожей вниз или той частью, где была кожа, чтобы более толстая часть куска была в воде.

Рыбу заливают горячей водой или бульоном так, чтобы жидкость покрывала ее на $\frac{1}{3}$ высоты (на 1 кг рыбы 300 г жидкости).

Целую рыбу и звенья перевязывают шпагатом и кладут на решетку рыбного котла целую рыбу брюшком вниз, звенья — кожей вниз, помещают в рыбный котел, заливают холодной водой или бульоном, добавляют белые корни, репчатый лук, соль, специи.

Для улучшения вкуса добавляют лимонную кислоту, сухое белое вино, отвар от шампиньонов, огуречный рассол.

Посуду с рыбой закрывают крышкой, доводят до кипения и припускают на слабом нагреве 10... 15 мин — порционные куски, 25... 50 мин — целую рыбу, фаршированную и звенья. Потери массы при припускании рыбы составляют 18 %.

Припущенные звенья осетровой рыбы обмывают горячим бульоном от свернувшегося белка, нарезают на порционные куски, заливают бульоном и доводят до кипения, хранят до отпуска в горячем виде на мармите не более 25... 30 мин.

Бульон, оставшийся от припускания рыбы, используют для приготовления соуса. Название блюда из припущенной рыбы складывается из названия рыбы и соуса. При подборе соуса принимают во внимание вид рыбы: рыбу с нежным вкусом и тонким ароматом (судак, форель) подают под соусом паровым, белое вино; рыбу,

имеющую сильно выраженный специфический запах и вкус — пол острыми соусами, томатными.

Рыба припущенная паровая. Сом 244, или судак 239, или окунь морской 174, или щука 265, или ледяная рыба 260, репчатый лук 5, петрушка (корень) 5, шампиньоны 28 или белые грибы свежие 27, гарнир 150, соус 75. Выход: 340.

Рыбу припускают с добавлением лимонной кислоты, отвара от шампиньонов. На бульоне, в котором припускалась рыба приготавливают соус паровой.

При отпуске на подогретую порционную глубокую посуду укладывают отварной картофель, или картофельное пюре, или овощи отварные, рядом кладут припущенную рыбу кожей вверх, на нее — отварные грибы, рыбу поливают паровым соусом, сверху кладут кружочек очищенного лимона, украшают зеленью, можно дополнить кусочками крабов, креветок.

Рыба, припущенная в томате. Рыбу припускают с добавлением шампиньонов или белых грибов, репчатого лука, петрушки, лимонной кислоты, специй; на бульоне, в котором припускалась рыба, приготавливают томатный соус.

При отпуске на подогретую порционную посуду кладут отварной картофель или картофельное пюре, или овощи отварные, рядом укладывают припущенную рыбу, на нее отварные грибы, поливают томатным соусом, сверху кладут кружочек очищенного лимона, украшают зеленью.

Рыба, припущенная с соусом белым с рассолом. Осетр 248 или севрюга 232, или ледяная рыба 260, или хек тихоокеанский 254, или треска 161, или ставрида океаническая 265, репчатый лук 5, петрушка (корень) 5 или сельдерей (корень) 6, соленные огурцы 48, шампиньоны свежие 28 или грибы белые свежие 26, гарнир 150, соус 75. Выход: 365.

Порционные куски рыбы или звенья осетровой рыбы припускают в воде (бульоне) с добавлением огуречного рассола, который предварительно процеживают, лука репчатого, сельдерея или петрушки, специй. На оставшемся от припускания бульоне приготавливают соус белый с рассолом. Готовые звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски, доводят до кипения в бульоне.

На подогретую порционную посуду укладывают отварной картофель бочонками или картофельное пюре. Рядом кладут горячий кусок припущенной рыбы, на которую помещают ломтики отварных грибов, хрящей и припущенных соленных огурцов, защищенных от кожицы и семян. Рыбу поливают соусом белым с рассолом, а картофель — маслом. Блюдо прогревают перед отпуском, затем украшают зеленью, можно украсить ломтиком лимона.

10.4. Рыба жареная

Рыбу жарят целиком, звеньями и порционными кусками. Для этого используют все виды рыб, не рекомендуется жарить налима и другие тощие рыбы, так как в жареном виде они суховаты.

Жареная рыба приобретает хороший вкус за счет поджаристой корочки, образующейся на поверхности рыбы, содержит больше ценных питательных веществ, чем отварная или припущенная рыба. Потери при жаренье рыбы составляют 16 %.

Жарят рыбу с небольшим количеством жира (основной способ), во фритюре и на открытом огне. Для жаренья мелкую рыбу используют целиком с головой и без головы, рыбу среднего размера чаще всего в виде кругляшей, крупную — разделанную на филе. Осетровую рыбу жарят звеньями и порционными кусками. Порционные куски осетровых пород ошпаривают в горячей воде 2...3 мин и смывают сгустки свернувшегося белка.

Для жаренья рыбы используют растительные рафинированные масла — подсолнечное, арахисовое, оливковое, кукурузное, кулинарный жир (фритюрный). Фритюр составляют из смеси растительного масла и пищевого саломаса. Такая смесь при нагревании мало изменяется, придает рыбе красивый внешний вид и хороший вкус. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира. Если рыба предназначена для холодных блюд, то ее жарят только на растительном масле.

Рыбу жарят на противнях, сковородах, электросковородах, в глубоких сотейниках, фритюрницах.

Рыба жареная. Рыба от 132 до 237, мука пшеничная 6, масло растительное 6, гарнир 150, соус 75 или масло сливочное, или маргарин 7. Выход 257, 325.

Обсушенную целую рыбу или порционные куски посыпают солью и перцем, панируют в муке, укладывают на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень кожей вниз и жарят с двух сторон до образования поджаристой золотистой корочки в течение 5...10 мин при температуре 140...160 °С. Рыбу дожаривают в жарочном шкафу до полной готовности 5...7 мин при температуре 250 °С. Общая продолжительность жаренья 10...20 мин. К концу жаренья рыба прогревается внутри до 85...90 °С. Готовность рыбы определяют по наличию на ее поверхности мелких воздушных пузырьков. Жареную рыбу отпускают сразу же после тепловой обработки.

На подогретую тарелку или порционное блюдо укладывают гарнир в виде картофеля жареного, отварного или картофельного пюре. Рядом помещают жареную рыбу, поливают растопленным маслом сливочным. Отдельно к рыбе подают соусы томатный, красный основной или томатный с овощами. Блюдо украшают веточками зелени петрушки, а иногда кружочками лимона. Рыбу

можно отпустить с тушеной капустой, гречневой кашей, жареными кабачками, баклажанами, помидорами, отварными овощами с жиром.

Рыба, жаренная с луком по-ленинградски. Картофель варят в кожце, охлаждают, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с обеих сторон. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре до золотистого цвета.

Порционный кусок рыбы жарят основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу укладывают на порционную сковороду в середину, вокруг — жареный картофель кружочками, а на рыбу кладут кольца лука, жаренного во фритюре.

Рыба, жаренная во фритюре. Осетр 199 или судак 192, или сом 211, или рыба-капитан 233, мука пшеничная 6, яйцо $\frac{1}{7}$ шт., сухари 15, кулинарный жир 10, гарнир 150, соус 75 или 50, или масло сливочное, или маргарин 7. Выход: 325, 300, 257.

Подготовленный полуфабрикат — «целая рыба» или порционные куски — закладывают во фритюр, нагретый до температуры 180 °С. Рыбу опускают во фритюр с помощью шумовки осторожно, чтобы не вызывать разбрызгивания жира, и жарят 5...10 мин до образования на поверхности золотистой корочки, затем вынимают, дают стечь жиру, укладывают на сковороду и дожаривают в жарочном шкафу. При отпуске на подогретую тарелку или порционное блюдо помещают гарнир в виде ломтиков картофеля, жаренного из отварного, или брусочки картофеля фри, рядом кладут рыбу, которую поливают растопленным маслом, украшают ломтиком лимона и зеленью петрушки, жаренной во фритюре. В соуснике подают соус томатный, или майонез с корнишонами, или майонез.

Рыба, жаренная с зеленым маслом. Подготовленный полуфабрикат, имеющий форму восьмерки и скрепленный металлической шпажкой, опускают в разогретый жир, жарят до образования румяной корочки, затем вынимают из жира, удаляют шпажку, а рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри. На рыбу укладывают кружочек зеленого масла, хорошо охлажденного, украшают зеленью фри и долькой лимона. Отдельно подают соус томатный. Блюдо отпускают сразу же после приготовления, чтобы зеленое масло сохранило свою форму.

Рыба в тесте жареная. Кусочки рыбы после маринования накалывают на вилку или поварскую иглу, погружают в тесто кляр, быстро опускают в горячий жир, жарят 3...5 мин. Готовая поджаренная рыба всплывает на поверхность фритюра, ее вынимают шумовкой, перекалывают в дуршлаг, чтобы стек жир.

Рыбу укладывают на блюдо или тарелку, покрытую бумажной салфеткой, по 6...8 кусочков, придавая ей форму пирамиды. Блюдо украшают веточками зелени петрушки (фри), долькой лимона.

Отдельно подают соус майонез с корнишонами или томатный. Рыбу можно подать также с картофелем фри. Иногда ее нарезают кубиками.

Зразы донские. Сформованные зразы жарят в нагретом фритюре до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают по 1...2 шт. на порцию с жареным картофелем, картофельным пюре, припущенными овощами, рассыпчатой гречневой кашей или со сложным овощным гарниром, состоящим из 3...4 видов овощей, поливают растопленным сливочным маслом или отдельно подают соус томатный, украшают зеленью.

Рыба жареная грилье. Приготавливают из лосося, нельмы, сельди свежей, судака, осетра, севрюги, морского окуня и др. Используют целую рыбу небольших размеров или порционные куски, нарезанные из филе без кожи и костей.

Подготовленную рыбу обсушивают, посыпают солью, перцем, смачивают в растопленном масле, панируют в белой панировке и кладут на разогретую решетку, предварительно смазанную шпиком.

Лосося, сига, свежую сельдь, не обсушивая, сбрызгивают лимонным соком, растительным маслом, посыпают солью, перцем, рубленой зеленью петрушки и маринуют 10 мин, отряхивают зелень, после чего кладут на разогретую решетку гриля и жарят. На поверхности образуется румяная корочка и рисунок решетки, дожаривают 5 мин в жарочном шкафу.

Отпускают с картофелем жареным, кладут дольку лимона, отдельно подают соус томатный или майонез с корнишонами.

10.5. Рыба запеченная

Рыбу запекают порционными кусками, нарезанными из филе с кожей, из чистого филе, рыбу осетровых пород — с кожей без хрящей, мелкую рыбу (карася, карпа, язя, линя) запекают целиком.

Запеченные блюда приготавливают на порционных сковородах, блюдах, баранчиках, в раковинах и в них же отпускают.

Полуфабрикаты для запекания используют в сыром, припущенном или жареном виде. Запеченные блюда приготавливают с гарниром и соусом. В качестве гарнира используют картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный, гречневую кашу, капусту тушеную, макаронные изделия.

Сырую рыбу запекают под белым соусом; припущенную — под молочным, томатным; жареную — под сметанным, томатным.

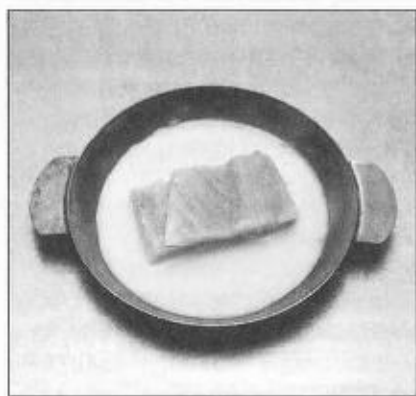
Запекают рыбу в жарочном шкафу при температуре 250...280 °С. Сырую рыбу запекают при более низкой температуре — 200...220 °С. Соус приготавливают жидкой консистенции.

Готовность рыбы определяют по образованию румяной корочки.

Рыба, запеченная с картофелем, по-русски. Окунь морской 174 или треска 161, или судак 239, или хек 254, картофель 206, соус 125, сыр 5,4 или сухари 4, маргарин или масло сливочное 11. Выход: 350.

Картофель варят в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают часть ломтиками, а часть кружочками. Приготавливают белый соус на рыбном бульоне. Мелко натирают сыр. Рыбу нарезают на филе с кожей без костей. Порционную сковороду смазывают маслом, подливают на нее часть соуса, затем укладывают в середину сырую рыбу, вокруг выкладывают картофель, нарезанный ломтиками, а на него аккуратно в виде веера картофель, нарезанный кружочками, закрывая полностью сверху всю рыбу (рис. 10.1). Блюдо поливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу до образования на поверхности румяной поджаристой корочки. Соус при этом должен лишь слегка загустеть, но не засохнуть, не выкипеть.

Блюдо запекают 15...20 мин, после чего вынимают, ставят на плиту и прогревают в течение 3...5 мин, чтобы рыба полностью дошла до готовности. Отпускают блюдо на этой же порционной сковороде.



1



2



3

Рис. 10.1. Оформление блюда «Рыба, запеченная с картофелем, по-русски»:

1 — рыба уложена на сковороду с соусом; 2 — укладывание картофеля; 3 — блюдо подготовленное для запекания

Рыба, запеченная под молочным соусом. Рыбу нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды. Макароны варят и заправляют сливочным маслом. Приготавливают молочный соус средней густоты. Пассеруют репчатый лук, соединяют с соусом, доводят до кипения. Сыр зачищают и натирают на мелкой терке. Порционную сковороду смазывают маслом и выкладывают на нее макароны, в середине их делают углубление и кладут порционный кусок припущенной рыбы. Блюдо поливают горячим молочным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовое блюдо сразу отпускают.

Рыба, запеченная в раковинах. Судак 239 или щука 305, или севрюга 236, или осетрина 249, шампиньоны или белые грибы 18, маргарин сливочный 7, сыр 5,5, соус 25/100, масса полуфабриката 245. Выход: 225.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на кусочки массой по 25... 30 г, припускают, добавляют к ним припущенные шампиньоны или белые грибы, раковые шейки или крабы, заправляют паровым соусом. На раковину (кокильницу), смазанную маслом, наливают немного молочного соуса, на него рыбу с паровым соусом и заливают молочным соусом с добавлением желтка, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу, поставив раковину на сковороду с водой. Подают рыбу в раковинах, в которых она запекалась.

Рыба, запеченная в сметанном соусе с грибами, по-московски. Сом 248 или ледяная рыба 242, или судак 227, или осетр 240, мука пшеничная 6, грибы белые свежие 29 или шампиньоны свежие 46, репчатый лук 19, кулинарный жир 11, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., гарнир 150, соус 125, сыр 5,4, маргарин или масло сливочное 7. Выход: 370.

Порционные куски рыбы обжаривают основным способом. Картофель варят в кожице, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с двух сторон. Грибы отваривают, нарезают ломтиками и обжаривают. Репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, не зажаривая, и соединяют с грибами. Зачищенный сыр измельчают на терке; приготавливают сметанный соус.

Порционную сковороду смазывают маслом и наливают на нее немного сметанного соуса, затем кладут кусок жареной рыбы, вокруг которой красиво укладывают картофель. На рыбу помещают лук с грибами, а если рыба осетровая, то добавляют вареные хрящи, сверху кладут кружочек вареного яйца. Подготовленное блюдо заливают сметанным соусом, посыпают сыром, поливают растопленным сливочным маслом или маргарином, запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С. Готовность определяют по подрумяниванию поверхности блюда и загустению соуса. Отпускают на порционной сковороде.

Солянка из рыбы на сковороде. Рыбу разделяют на филе без кожи и костей и нарезают кусочками массой 25...30 г (по 3...4 на порцию). Огурцы очищают от кожицы и семян и нарезают тонкими ломтиками, лук — соломкой. Приготавливают тушеную капусту. Из рыбных отходов готовят рыбный бульон и процеживают. Лук пассеруют. Кусочки рыбы припускают до готовности. В небольшом количестве рыбного бульона проваривают подготовленные огурцы, каперсы, пассерованный лук, томатное пюре в течение 8...10 мин и соединяют с припущенной рыбой.

Порционную сковороду смазывают жиром и укладывают в нее половину тушеной капусты. На нее помещают припущенную рыбу с соусом и гарниром, с которым ее соединили. Сверху укладывают слой тушеной капусты, выравнивают его, посыпают тертым сыром или сухарями, поливают жиром и ставят в жарочный шкаф на 15 мин до образования поджаристой корочки. Перед отпуском запеченную солянку украшают, раскладывая по ее поверхности маринованные фрукты и ягоды, маслины, карбованный кружочек лимона, каперсы, оливки, красиво нарезанные огурцы и зелень петрушки. Отпускают на порционной сковороде. В солянку, приготовленную из осетровой рыбы, добавляют отварные хрящи. Солянку можно приготовить также из жареной рыбы.

10.6. Блюда из рыбной котлетной массы

Котлетную массу приготавливают из рыбы, содержащей незначительное количество мелких межмышечных костей, — трески, сома, щуки, судака, налима, морского окуня, сайды, мойвы, серебристого хека. Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают.

Котлеты или биточки рыбные. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты, панируют их, жарят основным способом с двух сторон до образования румяной корочки 8...10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Котлеты (1...2 шт. на порцию) гарнируют картофелем жареным или отварным, картофельным пюре, отварными или припущенными овощами с жиром, рассыпчатой гречневой кашей. Изделия поливают сливочным маслом. Биточки можно полить соусами томатным, основным красным, сметанным или сметанным с луком. К котлетам можно подать отдельно соус томатный или сметанный или подлить его на тарелку рядом с котлетами.

Тефтели рыбные. Тефтели приготавливают в виде шариков по 3...4 шт. на порцию, укладывают на противень, обжаривают основным способом с двух сторон, заливают соусом и тушат 10...15 мин. Это блюдо можно приготовить, заменяя хлеб припущенным рисом.

При отпуске на подогретую тарелку укладывают отварной картофель или рис, картофельное пюре, рядом кладут готовые тефтели, которые поливают соусом, используемым при тушении. Гарнир поливают маслом, блюдо посыпают измельченной зеленью.

Тельное из рыбы. Сом или ледяная рыба 144, или щука 163, или треска 89, или окунь морской 98, хлеб пшеничный 18, вода или молоко 25, масса рыбная котлетная 106, репчатый лук 26, кулинарный жир 4, грибы белые свежие 17 или шампиньоны свежие 18, яйцо $\frac{1}{6}$ шт., сухари 1,5, фарш 28, яйцо $\frac{1}{6}$ шт., сухари 6, масса полуфабриката 145, кулинарный жир 12, гарнир 100, маргарин 5, соус 75. Выход: 300.

Это блюдо представляет собой зразы в форме полумесяца, приготовленные из рыбной котлетной массы, которую в русской кухне называли тельным. Отсюда и название блюда. Сформованное тельное смачивают в льезоне и панируют в сухарях, обжаривают во фритюре в течение 3...4 мин до образования поджаристой корочки, вынимают шумовкой и перекладывают в дуршлаг, чтобы стек жир. Тельное укладывают на сковороду, ставят в жарочный шкаф и выдерживают там 4...5 мин до появления на поверхности изделия мелких воздушных пузырьков.

Отпускают по 1...2 шт. на порцию с жареным картофелем, зеленым горошком, заправленным маслом или молочным соусом, или со сложным гарниром, поливают растопленным маргарином, посыпают рубленой зеленью. Отдельно в соуснике подают соус томатный. Рыбные зразы можно также приготовить в виде кирпичиков, как мясные.

Фрикадельки рыбные с томатным соусом. В рыбную котлетную массу добавляют мелкорубленный репчатый лук, яйца, столовый маргарин, перемешивают, формируют фрикадельки массой по 15...18 г, припускают в воде или бульоне 10...15 мин.

При отпуске на тарелку укладывают гарнир — отварной рис или картофель, картофельное пюре или овощи отварные с жиром, рядом — фрикадельки. Поливают соусом томатным, сметанным или сметанным с томатом.

10.7. Блюда из морепродуктов

Мясо моллюсков имеет нежный слегка сладковатый вкус. Для приготовления блюд моллюсков варят, припускают, реже тушат или жарят.

Раки отварные. Раки поступают в живом виде. В кипящую подсоленную воду добавляют нарезанные морковь, петрушку, укроп, перец, лавровый лист, закладывают промытых раков и варят 10...15 мин с момента закипания воды. Затем ставят на борт

плиты, дают постоять 10...15 мин, чтобы раки приобрели приятный аромат. Хранят в отваре не более 30 мин.

Отварных раков используют в натуральном виде как закуску и для украшения рыбных блюд, салатов и холодных блюд.

Съедобной частью у раков является раковая шейка, поэтому для приготовления салатов, холодных и горячих блюд раков очищают от панциря. Готовые раки приобретают красный цвет.

Креветки отварные. Креветки размораживают не полностью, так как при полном оттаивании головы темнеют. Слегка размороженные креветки блоками закладывают в кипящую подсоленную воду, перемешивают и варят: замороженные в сыром виде — 5...10 мин, варено-мороженые — 3 мин. При варке можно добавить специи и коренья.

Готовые креветки всплывают на поверхность. У отваренных крупных и средних креветок отделяют шейку и снимают панцирь. Используют как закуску, для украшения салатов, холодных блюд, для приготовления блюд.

Креветки в молочном или томатном соусе. Креветки варят, отделяют мякоть, крупные креветки нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения.

При отпуске на тарелку кладут отварной картофель и отварные овощи, рядом кладут креветки, отдельно подают соус томатный или молочный.

Креветки с рисом. Креветки сыромороженые неразделанные 167 или креветки консервированные 50, репчатый лук 36, маргарин 5, каша рисовая 120, сыр 16,3, соус 50. Выход: 240.

У вареных креветок отделяют мякоть, крупных нарезают. Репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Соединяют креветки с луком, томатным соусом, добавляют соль, перец, доводят до кипения. Приготавливают рассыпчатую рисовую кашу.

При отпуске кладут рисовую кашу, сверху креветки с луком и томатным соусом, посыпают тертым сыром. Отдельно можно подать соус томатный.

Для приготовления блюд из кальмаров их варят основным способом в воде с добавлением соли 2,5...3 мин (после вторичного закипания воды). Воды берут вдвое больше, чем кальмаров, соли — 10 г на 1 л воды. В воду можно добавить нарезанную петрушку или другие коренья (2...3 г). Кальмары можно также варить на пару 7...10 мин.

Отварных кальмаров охлаждают в отваре и нарезают. Перед жаркой кальмаров рекомендуется вначале отварить в воде в течение 1 мин, чтобы после жарки мясо не стало жестким.

Кальмары, жаренные в сухарях. Отварные кальмары нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в муке, сыром яйце и молотых сухарях. Подготовленные куски кальмара обжаривают

с двух сторон до образования поджаристой корочки. При отпуске на тарелку укладывают гарнир в виде жареного картофеля, рядом — жареных кальмаров, поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кальмары, тушенные в сметане. Отварные кальмары нарезают небольшими кусочками, солят, посыпают перцем и обжаривают на сковороде. Затем добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, муку и продолжают жарить, складывают в глубокую посуду, заливают сметаной и небольшим количеством воды. Блюдо тушат 30...40 мин, закрыв крышкой. Отпускают с гарниром в виде картофеля жареного или отварного, картофельного пюре, рассыпчатых каш, отварных макаронных изделий. Перед подачей посыпают зеленью петрушки или укропа.

Котлеты из кальмаров. Отварные кальмары соединяют с нарезанными кусочками филе сырой трески, пшеничным хлебом, замоченным в молоке или воде, и пропускают два раза через мясорубку. В полученную массу добавляют яйца, соль, перец и тщательно перемешивают массу. Из нее формируют котлеты, панируют в молотых сухарях и обжаривают на жире основным способом, доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на тарелку укладывают гарнир в виде отварного или жареного картофеля, зеленого горошка, отварных макарон или риса, рядом — 1—2 шт. котлет из кальмаров, которые поливают растопленным сливочным маслом или маргарином.

Блюдо можно дополнить свежими огурцами или помидорами, нарезанными кружочками, и украсить зеленью петрушки.

Для приготовления блюд из мидий используют обработанные мидии в отварном или припущенном виде. Мидии варят, заливая холодной водой, добавляя сырую морковь, петрушку, сельдерей, лук, соль, перец горошком, в течение 30...40 мин при небольшом кипении. Припускают мидии с небольшим количеством воды, молока или бульона в посуде с закрытой крышкой с добавлением корней лука, специй, лимонной кислоты.

Отварных или припущенных мидий охлаждают и нарезают. Отвар можно использовать для приготовления соусов и супов.

Жаркое из мидий. Припущенные до готовности мидии нарезают пополам, посыпают молотым перцем, солью, панируют в муке и жарят основным способом. В конце жаренья добавляют пассерованный репчатый лук, томатное пюре, небольшое количество растертого чеснока и дожаривают еще 2...3 мин.

При подаче на тарелку укладывают отварной или жареный картофель, рядом — мидии. Блюда украшают зеленью петрушки.

Плов с мидиями. Припущенные мидии, репчатый лук и сырую морковь мелко нарезают и слегка обжаривают на растительном масле. Рис перебирают, промывают и варят до полуготовности в бульоне, полученном после припускания мидий, с добавлением

необходимого количества воды для получения рассыпчатого риса. Подготовленные продукты перемешивают, добавляют соль, перец, еще немного жидкости и доводят до готовности при небольшом нагреве в посуде с закрытой крышкой.

Плов отпускают, выложив на тарелку горкой, посыпав зеленым луком. К плову можно подать свежие помидоры или маринованные яблоки.

Мясо морского гребешка после оттаивания варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг 2...3 л) с добавлением сырых корней, соли, перца в течение 10...15 мин. Мускул морского гребешка уваривается на 57...58%. После варки его охлаждают, нарезают поперек волокон на ломтики или брусочки (можно разделить на волокна) и используют для приготовления блюд.

Морской гребешок в томатном соусе. Вареное мясо морского гребешка нарезают кружочками поперек волокон, обсушивают, панируют в муке, лезоне и сухарях, обжаривают во фритюре на растительном масле, затем кладут на порционную сковороду, заливают соусом томатным и нагревают 5 мин. При отпуске посыпают зеленью. Подают на порционной сковороде.

Так же готовят морского гребешок под соусом томатным с овощами и сметанным. Блюдо можно приготовить без обжаривания. Отваренный морской гребешок нарезают кружочками поперек волокон, кладут в глубокую порционную посуду, рядом — отварной целый картофель, заливают томатным или другим соусом и прогревают на плите 2...3 мин. При отпуске можно положить кружочек лимона и украсить изделие зеленью.

Блюда из трепангов готовят из обработанных, а затем отваренных трепангов (время варки 2...3 ч), которые затем подвергаются различной тепловой обработке, но чаще трепанги используют в качестве фаршей.

Запеканка картофельная с трепангами. Промытые трепанги выдерживают для набухания в холодной воде 24...30 ч, меняя воду 2—3 раза, нарезают, зачищают и варят 2...3 ч, затем пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют, соединяют с трепангами, добавляют соль и перец. Из картофеля готовят картофельную массу. Дальше готовят запеканку обычным способом. Отпускают по одному куску на порцию, поливают соусом красным, луковым, сметанным или растопленным сливочным маслом.

Для приготовления блюд из морской капусты ее предварительно отваривают, закладывают в посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения, проваривают 15...20 мин и сливают отвар. Капусту снова заливают теплой водой (50 °С), доводят до кипения и проваривают еще 15...20 мин, отвар сливают. То же повторяют еще раз. Три раза сливают воду для того, чтобы удалить из капусты излишек минеральных веществ и тем самым улучшить вкусовые качества и внешний вид.

Отварную морскую капусту охлаждают и нарезают соломкой, кубиками или мелко рубят. С морской капустой приготавливают салаты, первые блюда, вторые горячие блюда. Она входит в состав фаршей. Для некоторых блюд морская капуста используется в маринованном виде.

10.8. Требования к качеству рыбных блюд и сроки их хранения

Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям: соблюдение рецептуры; правильность разделки рыбы, нарезания и панирования; соблюдение правил тепловой обработки и доведения рыбы до готовности; вкус и запах приготовленного блюда; внешний вид; соответствие гарнира и соуса данному блюду.

Отварную рыбу подают одним порционным куском с костями, с кожей без костей, а осетровую — с кожей без хрящей или без кожи. Рыба должна быть проварена, но полностью сохранять свою форму. Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы и используемым при варке кореньям и специям. Гарнир — отварной картофель, обточенный в форме бочонков и подобранный средними целыми клубнями, уложен рядом с рыбой, полит маслом и посыпан зеленью. Соус подают отдельно в соуснике или поливают им рыбу.

Припущенную рыбу подают порционным куском без костей, с кожей или без кожи. Осетровую рыбу — без хрящей и лучше без кожи. Мелкую рыбу — в целом виде. Рыба должна быть проварена и полностью сохранять свою форму. На поверхности припущенной рыбы допускаются сгустки свернувшегося белка, поэтому для улучшения внешнего вида блюда рыбу поливают соусом и украшают сверху лимоном, грибами, крабами. Гарнир, как и для отварной рыбы, укладывают рядом или подают отдельно. Рыбу прогревают в соусе перед подачей.

Жареную рыбу подают одним порционным куском с кожей и костями, с кожей без костей, без кожи и костей. Осетровую — без хрящей, с кожей или без кожи. Мелкую рыбу — в целом виде, с хорошо вычищенной брюшной полостью. Рыба должна сохранять свою форму. Поверхность ее должна быть покрыта ровной поджаристой корочкой от золотистого до светло-коричневого цвета, при этом допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. Консистенция — мягкая, сочная; мясо легко отделяется вилкой, но не дряблос. Вкус рыбы — специфический; без постороннего привкуса. Запах — рыбы и жира. Изделия неподгоревшие, непересоленные. Недопустимы вкус и запах пережаренного фритюра. Рыбу, жаренную целым звеном, нарезают на порционные куски под прямым углом. Куски должны сохранять свою форму, а поверх-

ность их не должна быть заветренной. Рыбу укладывают на тарелку рядом с гарниром, соус подают отдельно в соуснике или поливают рыбу маслом.

Рыбу *в тесте* подают по 6...8 кусочков. Рыба должна быть хорошо прожаренной, но сочной. Тесто — пористым и пышным. Цвет — светло-золотистый. Для рыбы, жаренной во фритюре, недопустимым дефектом является темная окраска обжаренной рыбы.

Запеченные рыбные блюда приготавливают из рыбы, разрезанной на порционные куски без костей, с кожей и без кожи. С костями запекают целую рыбу — леща, линя, карася. На поверхности блюда должна быть подрумяненная корочка. Соус должен загустеть, но не высохнуть. Блюдо сочное; рыба и гарнир — не пригоревшие и не присохшие к посуде.

Блюда из *рыбной котлетной массы* должны сохранять свою форму, не иметь трещин, состоять из однородной, тщательно измельченной и промешанной массы. Поверхность жареных изделий покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе — от белого до серого; изделия сочные, рыхлые. Недопустимыми дефектами являются: неправильная форма изделия, закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба, подгоревших корочек и т.д. При отпуске изделия помещают на тарелку, гарнир кладут сбоку, соусом поливают только биточки и тефтели, к остальным изделиям соус подливают сбоку.

Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при температуре 60...70 °С не более 30 мин. Жареную рыбу хранят на плите или мармите не более 2...3 ч, после чего охлаждают до температуры 6...8 °С и хранят при этой же температуре до 12 ч. Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу при температуре до 90 °С или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч. Блюда из рыбы фри и запеченные приготавливают по мере спроса.

Контрольные вопросы и задания

1. Каково значение рыбных блюд?
2. Какие изменения происходят в рыбе в процессе тепловой обработки?
3. Как варят рыбу порционными кусками?
4. Какие гарниры и соусы используют к отварной рыбе?
5. Как припускают рыбу порционными кусками?
6. Составьте схему приготовления жареной рыбы.
7. Как производят варку рыбы звеньями?
8. Составьте схему приготовления рыбы в тесте.
9. В каком виде используют рыбу для запекания?
10. Какие блюда приготавливают из рыбной котлетной массы?
11. Как приготавливают и отпускают тельное?
12. Как варят кальмаров?

13. Отметьте в табл. 10.2 знаком **x** продукты и соусы, входящие в данные блюда.

Таблица 10.2

Продукты и соусы	Рыба отварная по-польски	Рыба припущенная	Рыба жареная по-ленинградски	Рыба жареная фри
Белая панировка				
Грибы шампиньоны				
Картофель жареный				
Картофель отварной				
Картофель фри				
Картофельное пюре				
Лимон				
Лук репчатый				
Молоко				
Морковь				
Мука				
Перец				
Петрушка (корень)				
Рыба				
Соль				
Соус паровой				
Соус польский				
Соус томатный				
Яйца				

14. Отметьте в табл. 10.3 знаком **x** гарнир, с которым приготавливают запеченные блюда.

Таблица 10.3

Гарнир	Рыба, запеченная по-русски	Рыба, запеченная под молочным соусом	Рыба, запеченная под сметанным соусом и грибами	Солянка из рыбы на сковороде
Макароны				
Картофель отварной				
Капуста тушеная				
Картофель жареный				

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСОПРОДУКТОВ**11.1. Изменения, происходящие при тепловой обработке мясопродуктов**

Мясные продукты являются важнейшим источником белка. Особая роль белков мяса в том, что в их состав входят аминокислоты, близкие к белкам человека, легко усвояемые. Они являются основным материалом, из которого строятся и восстанавливаются клетки тканей организма.

Жир, входящий в состав мяса, служит источником энергии. Экстрактивные вещества придают мясным блюдам вкус и аромат. Они способствуют выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи.

Углеводов, минеральных веществ и витаминов в мясе мало. Для обогащения мясных блюд углеводами, витаминами и минеральными веществами их отпускают с различными гарнирами. Лучше всего подходят овощные гарниры, так как они содержат щелочные металлы и поддерживают в организме кислотно-щелочное равновесие. Большинство мясных блюд приготавливают с соусами, благодаря чему разнообразятся вкус и ассортимент блюд.

В зависимости от вида тепловой обработки блюда делят на отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные.

В процессе тепловой обработки в мясе происходят изменения содержащихся в нем веществ. Соединительная ткань мяса состоит из неполноценных белков — коллагена и эластина. При тепловой обработке эластин почти не изменяет своих свойств. Больше всего эластин содержится в шее, пашине. Коллагеновые волокна деформируются — длина их укорачивается, а толщина увеличивается, при этом они выpressовывают влагу. Коллаген под действием тепла и при наличии воды превращается в более простое вещество — глютин (клей), растворимый в горячей воде. Связь между волокнами становится менее прочной, и мясо размягчается. Время размягчения мяса зависит от количества коллагена и его стойкости к воздействию тепла. На стойкость коллагена влияют порода, возраст, упитанность, пол животных и другие факторы. Одинаковые части мяса разных животных имеют коллаген различной стойкости. Части мяса, содержащие нестойкий коллаген, размягчаются за 10...15 мин, стойкий коллаген — за 2...3 ч. Процесс перехода коллагена в глютин начинается при температуре выше 50 °С и особенно быстро протекает при температуре выше 100 °С.

При жареньи мясо, содержащее стойкий коллаген, остается жестким, так как имеющаяся в мясе влага испаряется быстрее, чем происходит переход коллагена в глютин. Поэтому для жаренья используют части мяса, которые содержат нестойкий коллаген. Мясо, содержащее стойкий коллаген, переходит в глютин в кислой среде. С этой целью при мариновании мяса добавляют лимонную или уксусную кислоту, при тушении — кислые соусы и томатное пюре.

Белки мышечных волокон при тепловой обработке свертываются и выpressовывают содержащуюся в них жидкость вместе с растворимыми в ней веществами. При этом мышечные волокна уплотняются, теряют способность впитывать воду. Масса мяса уменьшается.

При варке мяса в отвар переходят экстрактивные и минеральные вещества, растворимые белки. Белки переходят в отвар до тех пор, пока мясо не прогреется. Поэтому солят мясо после того, как оно хорошо прогреется и белки потеряют способность растворяться.

При жареньи с поверхности мяса влага частично испаряется, а часть ее перемещается в глубь изделий, при этом в корочке концентрируются экстрактивные вещества. Кроме того, при температуре свыше 100 °С белок и другие составные вещества частично разлагаются и образуют новые вещества.

Красный цвет мяса зависит от красящего вещества — миоглобина. При тепловой обработке миоглобин распадается и цвет мяса изменяется.

Содержание жира при тепловой обработке уменьшается, при жареньи жир вытапливается, а при варке переходит в бульон и всплывает на поверхность.

Мясные блюда приготавливают в горячем цехе. Варят мясо в котлах, кастрюлях, сотейниках; жарят — на сковородах, противнях, электросковородах, жаровнях и вертеле; тушат — в сотейниках, кастрюлях, котлах; запекают — на противнях, порционных сковородах.

При приготовлении используют следующие инструменты и инвентарь: лопаточки, поварскую вилку, сито, чумички, вилки, шумовки, соусные ложки.

Температура готовых мясных блюд при отпуске должна быть не ниже 65 °С. На подогретое блюдо или тарелку сначала кладут гарнир, рядом — мясо, оно частично может покрывать гарнир, в некоторых случаях мясо кладут на гарнир. Различают гарниры простые и сложные.

Простой гарнир состоит из одного продукта, сложный — из нескольких видов продуктов.

При составлении сложного гарнира подбирают продукты, сочетающиеся по вкусу и цвету. Сложный гарнир располагают букетами. Мясо поливают соусом или соус подают отдельно в соуснике.

11.2. Отварные мясные блюда

Для приготовления блюд из вареного мяса используют говядину, баранину, козлятину, телятину, свинину, копченые продукты, колбасные изделия. Варке подвергают те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани. Для более равномерного проваривания мясо используют кусками массой не более 2 кг. У сырой бараньей, телячьей, свиной и козливой грудинки с внутренней стороны посередине ребер вдоль делают надрез пленки, для того чтобы легче удалить реберные кости после варки. Лопаточную часть и покромку свертывают рулетом и перевязывают шпагатом.

Для варки на 1 кг мяса берут 1...1,5 л воды, так как в большем количестве воды потери экстрактивных и растворимых веществ увеличиваются, вследствие чего снижается пищевая ценность и ухудшается вкус мяса. Для улучшения вкуса и аромата мяса во время варки кладут коренья и репчатый лук. Готовность мяса определяют проколом поварской иглой. В готовое мясо игла входит свободно, а из прокола выделяется прозрачный сок.

Продолжительность варки зависит от величины кусков, вида мяса, плотности и количества соединительной ткани. Потери при варке мяса составляют 38...40 %.

Мясо отварное. Подготовленное для варки мясо говядины (покромка I категории, подлопаточная часть, лопаточная часть, грудинка), или баранины, козлятины (лопаточная часть или грудинка), или свинины, телятины (лопаточная часть, грудинка) массой до 2 кг кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, снимают пену и варят без кипения (при температуре 90 °С) до готовности. При таком режиме варки уменьшаются потери растворимых пищевых веществ и воды, мясо получается сочным, процесс варки происходит более равномерно. Для ароматизации мяса за 30...40 мин до окончания варки кладут сырые морковь, репчатый лук, петрушку, а за 10...15 мин — соль. Можно положить лавровый лист и перец горошком. Готовое мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1...2 шт. на порцию (выход: 50, 75, 100 г), заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите, чтобы оно не заветривалось и не подсыхало.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут гарнир, рядом мясо, поливают маслом или бульоном, отдельно падают соусы сметанный с хреном, красный, луковый или поливают мясо соусом.

Говядину отпускают с отварным картофелем, картофельным пюре, с припущенными овощами, с морковью или зеленым горошком в молочном соусе, с рассыпчатыми кашами; баранину лучше отпустить с припущенным рисом и белым соусом, свинину с тушеной капустой.

Окорок, корейка отварная. Для приготовления этого блюда используют копчено-вареные и вареные мясопродукты. Копченые корейку или грудинку варят, удаляют кости, снимают шкуру. Сырокопченный окорок предварительно промывают и вымачивают в холодной воде 2,5...3 ч для уменьшения количества соли. Перед отпуском нарезают на порционные куски, заливают бульоном и доводят до кипения.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут картофельное пюре или отварной картофель, зеленый горошек, рядом кладут ветчину, поливают соусом красным, сметанным с хреном или красным с вином.

Сосиски или сардельки отварные. У сарделек удаляют шпагат, а у сосисок предварительно снимают искусственную оболочку. Подготовленные сосиски или сардельки закладывают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг продукта 2 л воды), доводят до кипения, уменьшают нагрев и прогревают сосиски 3...5 мин, сардельки — 7...10 мин. При длительном нагревании оболочка лопается, изделия пропитываются водой и получаются невкусными. Хранят их в отваре не более 20 мин.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут картофельное пюре, тушеную капусту, зеленый горошек, рассыпчатые каши, рядом — сосиски или сардельки, поливают маслом или соусами красным, томатным, луковым с горчицей.

11.3. Припущенные мясные блюда

Для припускания используют нежное мясо — телятину, свинину. При припускании жидкости берут значительно меньше, чем при варке, поэтому большая часть питательных веществ сохраняется. Припускают изделия с бульоном, а не с водой.

Дно сотейника смазывают маслом, укладывают полуфабрикаты, заливают на $\frac{2}{3}$ высоты бульоном, закрывают крышкой и припускают.

Для улучшения вкуса и аромата кладут белые коренья, шампиньоны или белые грибы, лимонную кислоту, лимонный сок. Хранят до отпуски в этом же бульоне. На оставшемся от припускания бульоне приготавливают соус паровой.

Котлеты натуральные паровые. Подготовленные натуральные котлеты укладывают на смазанный маслом сотейник в один ряд, заливают бульоном и припускают. Через 10...15 мин добавляют шампиньоны или белые грибы и доводят до готовности. На бульоне от припускания приготавливают паровой соус.

При отпуске в баранчик кладут котлету, на нее грибы и ломтик очищенного лимона, поливают паровым соусом, гарнируют картофелем отварным или картофельным пюре, или отварными овощами.

11.4. Жаренье мяса

В жареном виде приготавливают блюда из говядины, телятины, баранины, козлятины и свинины. Применяют следующие способы жаренья: основной способ, во фритюре, над углями или в электрогриле, в аппаратах с инфракрасными излучателями. Мясо жарят крупными кусками порционными, мелкими и в рубленном виде.

Для жаренья используют такие части мяса, которые содержат нежную соединительную ткань и неустойчивый коллаген. При жареньи таких частей коллаген успевает перейти в глютин и обеспечивает размягчение тканей мяса. В телятине, свинине, баранине и козлятине коллаген менее устойчив, чем в говядине, поэтому в них почти все части используют для жаренья.

Во время жаренья на поверхности образуется поджаристая корочка, состоящая из органических соединений, которые придают жареному мясу особые вкус и аромат. Многие органические соединения корочки возбуждающе действуют на пищеварительные органы, благодаря чему повышается усвояемость пищи. Мясо жарят в натуральном и панированном виде. Некоторые мясные продукты (грудинку) предварительно варят, затем охлаждают, панируют и используют для жаренья.

Мясные блюда, жаренные крупными кусками. Для жаренья мяса крупными кусками используют мясо массой до 1...2 кг. Мякоть лопатки свертывают рулетом и перевязывают, грудинку жарят вместе с реберными костями, их удаляют после жаренья.

При жареньи на поверхности мяса быстро образуется румяная корочка, за это время внутри мясо не прожаривается. Для того чтобы процесс жаренья проходил равномерно, крупные куски мяса жарят при умеренном нагреве в жарочном шкафу.

Мясо натирают солью и перцем, укладывают на разогретый противень с жиром так, чтобы куски мяса не соприкасались друг с другом с интервалом не менее 5 см, и обжаривают со всех сторон до появления корочки. При тесной укладке кусков мяса происходит значительное понижение температуры жира, поэтому долго не образуется корочка, вытекает много сока и мясо получается несочное. Обжаренное мясо ставят в жарочный шкаф и дожаривают при температуре 160...180 °С, при этом через каждые 10...15 мин его переворачивают и поливают вытекающим из него соком и жиром. Готовность мяса определяют по упругости мяса и соку, выделяющемуся из прокола поварской иглой. Время жаренья зависит от размера кусков, вида мяса, степени прожаривания и составляет от 40 мин до 1 ч 40 мин. Перед отпуском мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1...3 шт. на порцию (выход: 50, 75 или 100 г).

Говядина, жаренная крупным куском (ростбиф). Говядину (вырезка, толстый и тонкий края) крупным куском массой 1...2,5 кг

зачищают, натирают солью и перцем, кладут на противень, разогретый с жиром. Обжаривают на сильном огне до образования поджаристой корочки, затем ставят в жарочный шкаф и продолжают жарить при температуре 160... 170 °С. Во время жаренья мясо периодически переворачивают и поливают выделившимся соком и жиром. Ростбиф можно поджарить до трех степеней готовности: с кровью (мясо жарят до образования поджаристой корочки), полупрожаренный (внутри к центру мясо розоватого цвета) и прожаренный (мясо внутри серого цвета). О степени прожаренности судят по упругости мяса: ростбиф с кровью сильно пружинит, полупрожаренный — слабее, полностью прожаренный — почти не имеет упругости. Готовый ростбиф нарезают на порции по 2... 3 куска.

Оставшийся после жаренья на противне сок выпаривают, сливают жир, наливают небольшое количество бульона, кипятят и процеживают. Полученный мясной сок используют при отпуске мяса.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку букетами укладывают сложный гарнир, состоящий из 3... 4 видов овощей, строганный хрен, рядом кладут нарезанное мясо, поливают его мясным соком. В качестве гарнира можно использовать картофель фри или жареный.

Баранина или козлятина жареная. Подготовленные крупные куски (окорок, корейка) натирают солью и перцем, можно предварительно шпиговать морковь, петрушкой и чесноком, укладывают на противень, поливают жиром, обжаривают на плите до образования поджаристой корочки и дожаривают в жарочном шкафу. В процессе жаренья поливают выделившимся соком и жиром. Готовое мясо нарезают по 1... 2 куска на порцию, заливают небольшим количеством мясного сока и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир: гречневую кашу, фасоль в масле или соусе, картофель жареный или отварной, рядом — баранину или козлятину, поливают мясным соком.

Свинина жареная. Используют для жаренья крупными кусками окорок, корейку, лопатку. Свиной окорок в коже перед жаркой опускают в кипящую воду на 10 мин, для того чтобы кожа стала мягче. Подготовленные куски мяса натирают солью и перцем, укладывают на противень так, чтобы между ними были промежутки, поливают бульоном или горячей водой и ставят в жарочный шкаф с температурой 220... 250 °С. Во время жаренья периодически поливают выделившимся из него соком и жиром. Когда на поверхности мяса появится корочка, температуру снижают до 150... 170 °С и продолжают жарить до готовности мяса. Готовое мясо нарезают по 1... 2 куска на порцию, заливают небольшим количеством мясного сока и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут тушеную капусту, жареный картофель, гречневую кашу, отварную фасоль, сложный гарнир, рядом — свинину, поливают мясным соком.

Грудинка фаршированная. Подготовленную с фаршем баранью или телячью грудинку посыпают солью и перцем, укладывают на противень реберными костями вниз, поливают жиром и ставят в жарочный шкаф. Жарят вначале при температуре 200...250 °С до образования поджаристой корочки, а затем дожаривают при температуре 160 °С. Во время жаренья мясо поливают соком и жиром. Готовую грудинку нарезают на порции и при отпуске поливают мясным соком.

Поросенок жареный. Обработанную тушку распластовывают, надрубив позвоночник между лопатками и тазовую кость. Посыпают солью изнутри. Хвост, уши и пяточок покрывают тестом, чтобы они не пригорели во время жарки.

Укладывают на противень спинкой вверх, смазывают сметаной и жарят в жарочном шкафу вначале при температуре 250...270 °С, а затем дожаривают при температуре 165...170 °С, в процессе жаренья поливают жиром. Чтобы корочка у поросенка получилась хрустящей, в процессе жарки его не переворачивают и не поливают соком.

Готовность определяют проколом поварской иглой и порционируют: отрезают голову по шейному позвонку, затем ножки по контуру, разрубают вдоль по позвоночнику, а потом на порционные куски.

Отпускают с гречневой кашей с добавлением пассерованного лука или вареных рубленых яиц, рядом кладут поросенка, поливают мясным соком.

Мясные блюда, жаренные натуральными порционными кусками. Порционными натуральными кусками мясо жарят с небольшим количеством жира (5...10 % массы мяса) на плите или электросковороде. Подготовленные порционные куски посыпают солью и перцем, укладывают на противень с жиром, разогретым до 170...180 °С. После образования поджаристой корочки с одной стороны мясо переворачивают, жарят до готовности и образования корочки с другой стороны. Потери при жаренье мяса натуральными порционными кусками составляют 37 %. Жарят мясо непосредственно перед подачей, с тем чтобы сохранить его вкус и запах. Натуральные жареные блюда отпускают с простым или сложным гарниром. Мясо поливают мясным соком, маслом или соусом. Выход мяса составляет 50, 75 или 100 г.

Бифитекс. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на сковороду, разогретую с жиром, и жарят с обеих сторон около 15 мин до нужной степени готовности: с кровью, полупрожаренный или прожаренный.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель жареный или фри либо сложный гарнир из 3...4 видов овощей, строганный хрен, рядом укладывают бифштекс, поливают мясным соком, сверху можно положить зеленое масло.

Бифштекс с яйцом. Приготавливают и подают так же, как бифштекс натуральный, но при отпуске сверху кладут яичницу-глазунью из одного яйца.

Бифштекс с луком. При отпуске на порционное блюдо посередине кладут бифштекс, вокруг него укладывают картофель жареный (из вареного) или фри, бифштекс поливают мясным соком, сверху кладут лук, нарезанный кольцами и жаренный во фритюре.

Филе. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят около 25 мин до нужной степени готовности.

При отпуске в баранчик или на блюдо кладут картофель жареный или сложный гарнир букетами, рядом укладывают филе, поливают мясным соком, сливочным маслом. Филе можно отпустить с соусом. В этом случае филе кладут на крутон (ломтик поджаренного пшеничного хлеба), поливают соусом красным основным или томатным; картофель жареный подают отдельно.

Лангет. Порционные куски (по 2 куска на порцию) мяса слегка отбивают, посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и быстро обжаривают при сильном нагреве 7...8 мин до готовности.

При отпуске на порционное блюдо укладывают картофель жареный или сложный гарнир букетами, рядом кладут лангет, поливают его мясным соком.

Антрекот. Говядина 170, жир животный топленый 7, хрен (корень) 16, гарнир 150. Выход: 239.

Подготовленный полуфабрикат посыпают солью, перцем, кладут на сковороду, разогретую с жиром, и жарят с обеих сторон до готовности.

При отпуске на порционное блюдо кладут картофель жареный или картофель фри, картофель в молоке, сложный гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей, рядом помещают антрекот, кладут строганный хрен, зелень петрушки, антрекот поливают мясным соком, сверху укладывают кусочек зеленого масла. Можно отпустить с яйцом или луком, как бифштекс.

Котлеты натуральные из баранины или свинины, или телятины. Подготовленные котлеты посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят при сильном нагреве с обеих сторон. При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают гарнир, рядом — котлеты, поливают их мясным соком или маслом, на косточку надевают папильотку. К котлетам из баранины можно отдельно подать соус молочный с луком. На гар-

нир к котлетам из баранины подают картофель жареный или фри, стручки фасоли в масле, рассыпчатый рис, фасоль в томате или масле, сложный гарнир. На гарнир к котлетам из свинины и телятины — картофель жареный или фри, картофель в молоке, овощи в молочном соусе.

Эскалоп из свинины или телятины. Свинина 147 или телятина 189, или баранина 175, жир животный топленый 7, гренки 20, гарнир 150. Выход: 255.

Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на раскаленную с жиром сковороду и жарят до готовности. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель жареный или фри, сложный овощной гарнир; эскалоп укладывают рядом на крутон из пшеничного хлеба, поливают мясным соком (можно подать без крутона).

Шашлык по-каски. Порционные куски баранины, нарезанные из почечной части корейки, маринуют вместе с почками. На металлическую шпажку надевают некрупный помидор, половину почки, затем мясо и снова половину почки, смазывают жиром и жарят до готовности на открытом огне или в электрогрилях.

При отпуске шашлык снимают со шпажки на порционное блюдо, рядом кладут свежие помидоры или огурцы, крупнонарезанный зеленый лук или маринованный репчатый лук, нарезанный кольцами, дольку лимона. Отдельно подают соус ткемали, кетчуп, на розетке сушеный барбарис.

Мясные блюда, жаренные мелкими кусками. Для жаренья мелкими кусками используют вырезку, толстый и тонкий края, внутреннюю и верхнюю части задней ноги. Нарезанное мясо укладывают слоем 1...1,5 см на хорошо раскаленную сковороду с жиром и жарят при сильном нагреве, помешивая поварской вилкой или лопаточкой. Нельзя укладывать мясо толстым слоем, так как поджаристая корочка образуется не сразу, при этом из мяса выделяется много сока, а кусочки мяса становятся сухими и грубыми.

Бефстроганов. Говядина 162, репчатый лук 43, маргарин 10, мука пшеничная 5, сметана 30, кетчуп 4, гарнир 150. Выход: 300.

Мясо, нарезанное брусочками длиной 30...40 мм, кладут на хорошо раскаленную с жиром сковороду, посыпают солью, перцем и быстро обжаривают 3...5 мин, при этом мясо перемешивают. Обжаренное мясо соединяют с пассерованным репчатым луком, заливают сметанным соусом, добавляют кетчуп и доводят до кипения.

При отпуске бефстроганов кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью петрушки, отдельно в баранчике подают картофель, жаренный из вареного. При приготовлении блюда в большом количестве отпускают на

тарелке. В качестве гарнира используют картофель отварной, жареный, фри.

Поджарка. Говядина 162 или свинина 129, или баранина 166, или телятина 180, репчатый лук 36, жир животный топленый 10, томатное пюре 15, гарнир 150. Выход: 250.

Приготавливают из говядины, свинины, телятины. Нарезанное брусочками мясо кладут на раскаленную с жиром сковороду, посыпают солью, перцем и обжаривают до готовности, добавляют шинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2...3 мин. Отпускают на порционной сковороде. Отдельно подают гарнир — картофель жареный, рассыпчатую кашу. При приготовлении блюда в большом количестве гарнир кладут рядом с мясом.

Шашлык из говядины. Мясо, нарезанное кубиками, слегка отбивают, накалывают на шпажку попеременно с кусочками шпика, посыпают солью, перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и обжаривают со всех сторон до готовности.

При отпуске на середину порционного блюда или тарелку кладут рассыпчатую рисовую кашу или припущенный рис, на нее — шашлык, сверху укладывают кольца жаренного во фритюре лука, поливают мясным соком, отдельно подают кетчуп.

Шашлык по-кавказски. Маринованные кусочки баранины надевают на металлические шпажки, смазывают жиром и жарят над горящими углями. В процессе жаренья шпажки вращают, чтобы кусочки мяса прожарились равномерно. При отпуске готовый шашлык снимают со шпажки на порционное блюдо, рядом кладут зеленый лук, нарезанный брусочками, или репчатый лук — кольцами, свежие помидоры или огурцы, дольку лимона. Отдельно подают кетчуп или ткемали и сушеный молотый барбарис.

Мясные блюда, жаренные панированными кусками. Панированные куски мяса жарят чаще всего с небольшим количеством жира и иногда во фритюре. Для жаренья панированные куски мяса кладут на раскаленную с жиром сковороду или противень, жарят до образования румяной корочки с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовность панированных изделий определяют по образованию на поверхности прозрачных пузырьков. Потери при жареньи панированных изделий составляют 27%. При отпуске панированные изделия поливают растопленным маслом.

Ромитекс. Говядина 149, яйцо $\frac{1}{8}$ шт., сухари 15, жир животный топленый 10, гарнир 150, масло сливочное или маргарин 5. Выход: 246.

Подготовленный полуфабрикат укладывают на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом укладывают ромштекс, поливают его растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира используют картофель жареный или фри, сложный гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей, рассыпчатые каши.

Шницель. Свинина 129 или телятина 167, или баранина 154, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сухари 15, жир животный топленый 10, гарнир 150, масло сливочное или маргарин 5. Выход: 246.

Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом — шницель, поливают его растопленным маслом. В качестве гарнира используют: картофель жареный, припущенные овощи, тушеную капусту, рассыпчатые каши, сложный гарнир. Шницель можно отпустить с каперсами и лимоном. В этом случае на порционное блюдо кладут картофель жареный, рядом — шницель, поливают его сливочным маслом, прогретым с лимонной цедрой (нарезанной соломкой и ошпаренной), сверху помещают отжатые от рассола каперсы и кружочек очищенного лимона.

Котлеты отбивные из баранины, свинины или телятины. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, жарят с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске на порционное блюдо кладут гарнир, рядом — котлеты, поливают их сливочным маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир используют такой же, как к ромштексу.

Грудинка баранья фри. Грудинку баранины варят с добавлением корней, репчатого лука и специй. У вареной грудинки в горячем состоянии удаляют реберные кости, после этого кладут под пресс и охлаждают. Затем нарезают порционные куски по 1...2 шт. на порцию, посыпают их солью, перцем, панируют в пшеничной муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях. Погружают в раскаленный фритюр, жарят до образования румяной корочки, затем прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут букетам сложный гарнир или жареный картофель, рядом — грудинку, поливают сливочным маслом или отдельно в соуснике подают томатный соус.

11.5. Тушеные мясные блюда

В тушеном виде готовят все виды мяса. Мясо тушат крупными порционными и мелкими кусками. Тушат те части мяса, в которых соединительная ткань более устойчива и при жарке коллаген

не успевает превратиться в глютин. Использование при тушении кислых соусов, томатного пюре, сухого вина, фруктов вместе с соком, кваса, пива способствует переходу коллагена в глютин.

Перед тушением мясо посыпают солью и перцем и обжаривают до образования поджаристой корочки. Кладут мясо в глубокую посуду заливают водой или бульоном так, чтобы порционные и мелкие куски были закрыты полностью, а крупные — до половины высоты и тушат.

Для придания мясу вкуса и аромата при тушении кладут пассерованные лук, петрушку, морковь, сельдерей, добавляют пряности и приправы — перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, гвоздику, корицу, тмин, бадьян, мускатный орех.

Тушат мясо при слабом кипении в закрытой посуде, чтобы жидкость быстро не выкипала и не улетучивались ароматические вещества. Пряности и зелень кладут за 10... 15 мин до окончания тушения.

На бульоне, оставшемся после тушения, варят соус.

Тушеные мясные блюда приготавливают двумя способами.

1. Мясо тушат вместе с гарниром и вместе отпускают. При таком способе блюдо получается более ароматным и сочным. Однако мясо, тушенное вместе с гарниром, при массовом приготовлении трудно порционировать. Особенно вкусным получается мясо, приготовленное в глиняных горшочках с плотно закрывающимися крышками.

2. Мясо тушат без гарнира, а гарнир приготавливают отдельно.

Мясные блюда, тушенные крупными кусками. Для тушения крупными кусками используют боковую и наружную части задней ноги говяжьей туши, лопаточную часть бараньей туши, лопаточную часть и шею свиной туши. Мясо массой до 2 кг натирают солью, посыпают перцем, обжаривают до образования поджаристой корочки, укладывают в глубокую посуду, заливают наполовину бульоном или водой, добавляют пассерованные морковь, лук, петрушку и томатное пюре, тушат в закрытой посуде при слабом кипении 1,5... 2 ч; за 15... 20 мин до окончания тушения кладут перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, можно добавить корицу, мускатный орех, гвоздику. Готовое мясо вынимают, кладут на противень, поливают бульоном, в котором тушилось мясо, и ставят в жарочный шкаф для восстановления поджаристой корочки. Затем мясо охлаждают и нарезают на порции.

Мясо тушеное. Говядина 170 или баранина 166, или свинина 129, морковь 10, репчатый лук 7, петрушка 8 или сельдерей 9, жир животный топленый 7, томатное пюре 15, мука пшеничная 5, гарнир 150. Выход: 325.

На оставшемся бульоне готовят красный соус. Для этого в бульон вливают разведенную красную пассеровку, варят 25... 30 мин и процеживают, протирая разварившиеся овощи. Нарезанное мясо заливают приготовленным соусом, прогревают и хранят до отпус-

ка на мармите. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир — картофель отварной, картофельное пюре, макароны, рассыпчатые каши, тушеную капусту, рядом — мясо; поливают соусом.

Мясо шпигованное. Подготовленный полуфабрикат (см. подразд. 3.4) посыпают солью и перцем, обжаривают, а затем тушат так же, как мясо тушеное. Перед отпуском мясо нарезают на порции, а на оставшемся бульоне приготавливают соус. При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут гарнир — макароны, рассыпчатые каши, картофель отварной или жареный, рядом — нарезанное мясо, поливают его соусом, макароны можно посыпать тертым сыром (10 г на порцию).

Говядина в красном кисло-сладком соусе. Мясо тушат крупными кусками (боковая и наружная части), нарезают на порции по 1...2 куска. На оставшемся бульоне от тушения мяса приготавливают соус красный кисло-сладкий.

При отпуске на тарелку кладут гарнир — каша рассыпчатая или макаронные изделия отварные, или картофель отварной, или картофельное пюре, или картофель жареный, или припущенные овощи, рядом кладут мясо и поливают соусом.

Мясные блюда, тушенные порционными кусками. *Зразы отбивные.* Подготовленные зразы посыпают солью, перцем, обжаривают, кладут в сотейник или на глубокий противень, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованные овощи, томатное пюре и тушат около 1 ч. Затем зразы вынимают. Бульон процеживают, вводят в него разведенную красную пассеровку, варят 15...20 мин и процеживают. Зразы заливают приготовленным красным соусом, добавляют перец горошком, лавровый лист и тушат 30...35 мин при слабом кипении.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир — гречневую кашу, рассыпчатый рис или картофельное пюре, рядом — зразы по 2 шт. на порцию, поливают красным соусом.

Жаркое по-домашнему. Говядина 162 или свинина 129, картофель 253, репчатый лук 30, жир животный топленый 12, томатное пюре 15. Выход: 325.

У говядины используют боковую и наружную части, у свинины — лопаточную и шейную. Мясо нарезают по 2...4 куска массой 30...40 г на порцию и обжаривают. Репчатый лук нарезают дольками, пассеруют. Картофель нарезают дольками, обжаривают.

Подготовленное мясо и овощи укладывают в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют пассерованное томатное пюре, соль, перец, наливают бульон так, чтобы только закрыть продукты, закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5...10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают в горшочках. Это блюдо можно приготовить без томатного пюре.

Говядина в кисло-сладком соусе. Говядина 170, жир животный топленый 7, репчатый лук 24, томатное пюре 15, сахар 8, уксус 9%-ный 3, сухари ржаные 10, гарнир 150. Выход: 325.

Мясо, нарезанное порционными кусками, посыпают солью, перцем, обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки, кладут в сотейник, заливают горячим бульоном или водой, добавляют мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и тушат около 1 ч в закрытой посуде при слабом кипении. Затем кладут перец горошком, лавровый лист, уксус, измельченные ржаные сухари, сахар и продолжают тушить.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир — макароны отварные, рассыпчатые каши, картофель отварной или жареный, сложный гарнир, рядом — тушеное мясо; поливают соусом, в котором оно тушилось.

Мясо духовое. Говядина 170 или баранина 175, или свинина 147, жир животный топленый 12, картофель 193, репа 20, морковь 25, петрушка 13, репчатый лук 30, томатное пюре 15, мука пшеничная 3. Выход: 325.

Мясо, нарезанное порционными кусками, отбивают, посыпают солью и перцем, обжаривают, затем укладывают в один ряд в посуду, заливают бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат почти до полной готовности. После этого бульон сливают, вводят в него разведенную пассеровку и варят соус. В посуду, где тушилось мясо, кладут обжаренный картофель, пассерованные овощи (морковь, лук, петрушку), нарезанные дольками, перец горошком, лавровый лист. Заливают приготовленным соусом и тушат до готовности.

При отпуске в баранчик кладут мясо вместе с овощами, посыпают измельченной зеленью. В целях улучшения вкуса и аромата блюдо рекомендуется приготавливать в порционных горшочках, плотно закрытых крышкой.

Если блюдо приготавливают в большом количестве, то мясо тушат отдельно с добавлением бульона, томатного пюре, в конце тушения вводят разведенную пассеровку, перец, лавровый лист. Овощи тушат отдельно с добавлением томатного пюре. Мясо при отпуске кладут на тушеные овощи, поливают соусом, в котором оно тушилось.

Мясные блюда, тушенные мелкими кусками. Мясо, нарезанное в виде кубиков по 20...30 г, кладут слоем 1...1,5 см на разогретую с жиром сковороду или противень, посыпают солью, перцем и обжаривают до образования поджаристой корочки. Обжаренное мясо перекалывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 1...1,5 ч. Затем вводят разведенную красную пассеровку, пассерованный мелко нарезанный репчатый лук, перец горошком и тушат при слабом кипении 25...30 мин до готовности, в конце

тушения кладут лавровый лист. В гуляш можно добавить сметану, положить чеснок.

Гуляш. Говядина 162 или свинина 129, или баранина 150, жир животный топленый 7, репчатый лук 24, томатное пюре 15, мука пшеничная 5, гарнир 150. Выход: 325.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут гарнир, рядом — гуляш, посыпают измельченной зеленью. В качестве гарнира используют рассыпчатые каши, макароны отварные, клецки из манной крупы, картофель, тушеную капусту.

Азу. Говядина 162, жир животный топленый 12, томатное пюре 15, репчатый лук 30, мука пшеничная 5, огурцы соленые 50, картофель 193, чеснок 1,0. Выход: 325.

Мясо, нарезанное брусочками массой 10...15 г, кладут слоем 1...1,5 см на хорошо нагретую сковороду с жиром или на противень, посыпают солью, перцем и обжаривают, периодически помешивая. Обжаренное мясо кладут в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат. Картофель нарезают дольками или брусочками, обжаривают, лук репчатый шинкуют соломкой, пассеруют, соленые огурцы нарезают некрупными дольками или соломкой и припускают. В азу вводят разведенную красную пассеровку, пассерованный лук, картофель, соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист и тушат 15...20 мин до готовности. Перед отпуском кладут мелко рубленный или растертый чеснок. Можно положить свежие помидоры, нарезанные дольками, их кладут вместе с картофелем.

При отпуске азу кладут в баранчик, посыпают зеленью петрушки или укропа. При массовом приготовлении картофель во время тушения не кладут, а используют жареный картофель в качестве гарнира при отпуске.

Рагу из баранины или свинины. Нарубленное на кусочки мясо массой 30...40 г кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень, посыпают солью, перцем и обжаривают. Затем складывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30...40 мин. Морковь, репу, репчатый лук, петрушку нарезают дольками или кубиками, пассеруют. Картофель, нарезанный дольками или кубиками, обжаривают. В тушеное до полуготовности мясо вводят разведенную красную пассеровку, кладут пассерованные морковь, петрушку, репу, лук, обжаренный картофель, перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности. В готовое рагу можно положить вареный зеленый горошек. Помимо указанных овощей, в рагу можно добавить кабачки, баклажаны, помидоры, цветную капусту, стручки фасоли, сладкий перец.

При отпуске рагу кладут в баранчик или на тарелку, сверху посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. При мас-

совом приготовлении обжаренное мясо заливают бульоном, добавляют томатное пюре, тушат 30...40 мин. Затем вводят разведенную красную пассеровку, пассерованные морковь, лук, петрушку, перец, лавровый лист и тушат до готовности. Гарнир готовят отдельно.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут гарнир, рядом — рагу вместе с соусом; посыпают измельченной зеленью.

Плов. Баранина 150 или говядина 162, или свинина 129, крупа рисовая 67, маргарин 15, репчатый лук 18, морковь 19, томатное пюре 15. Выход: 275.

Мясо, нарезанное кубиками по 20...30 г, посыпают солью, перцем, кладут на разогретый с жиром противень и быстро обжаривают. Перекладывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой (жидкости заливают столько, сколько нужно для приготовления рассыпчатой каши), добавляют пассерованные томатное пюре, морковь и лук, нарезанные соломкой, предварительно замоченную рисовую крупу, перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности. После этого доводят до готовности в жарочном шкафу. Плов можно приготовить без томата, положив в него сухие кислые ягоды (черную смородину, барбарис). Готовый плов разрыхляют поварской вилкой.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковородку, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

11.6. Запеченные мясные блюда

Для запекания мясные продукты предварительно варят, пропускают, тушат или жарят до полной готовности, а затем запекают с гарниром, с соусом или без него, на порционных сковородках или противне. Запекают блюда при температуре 250...300 °С до образования поджаристой корочки и пока продукт не прогреется до температуры 80...85 °С непосредственно перед отпуском, так как при хранении ухудшаются внешний вид блюд и их вкусовые качества.

Блюда, запеченные на порционных сковородках, подают в той же посуде, в которой они запекались. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

Запеканка картофельная с мясом. Горячий вареный картофель протирают, кладут маргарин или сливочное масло, можно положить сырые яйца, массу перемешивают. Для фарша сырое мясо нарезают на кусочки, обжаривают, заливают небольшим количеством бульона или воды и тушат до готовности. Затем пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным репчатым луком, кладут соль, молотый перец.

Картофельную массу делят на две части. Одну часть выкладывают на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разравнивают и кладут мясной фарш. На него помещают другую часть картофельной массы, поверхность выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую запеканку немного охлаждают и нарезают на порции.

При отпуске запеканку кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают маслом, соусом красным или томатным.

Макаронник с мясом. Сваренные макароны охлаждают до температуры 60 °С, вводят взбитые яйца и перемешивают. Половину макарон кладут на противень (смазанный жиром и посыпанный сухарями), на них — слой мясного фарша, а сверху — другую половину макарон. Поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую запеканку немного охлаждают, нарезают на порции. Фарш приготавливают так же, как для картофельной запеканки.

При отпуске запеканку кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают растопленным маслом.

Голубцы с мясом и рисом. Капуста свежая 218, говядина 164, крупа рисовая 13, репчатый лук 33, жир 10, соус 125. Выход: 427.

Сырое мясо пропускают через мясорубку, смешивают с отварным рисом, мелко рубленным пассерованным луком, добавляют соль, молотый перец, рубленую зелень петрушки и перемешивают. Иногда рис используют сырой, в этом случае голубцы тушат не менее 1 ч. На подготовленные листья капусты кладут фарш, заворачивают его, придают изделиям цилиндрическую форму; голубцы укладывают на смазанный жиром противень, сбрызгивают жиром, обжаривают в жарочном шкафу, затем заливают соусом (сметанным с томатом, сметанным или томатным) и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут голубцы по 2 шт. на порцию, поливают соусом, в котором готовили, посыпают измельченной зеленью.

Говядина в луковом соусе запеченная. Говядина 164, картофель 206, соус 100, сухари 2, сыр 3,3, маргарин 5. Выход: 300.

Мясо варят или тушат крупными кусками, затем нарезают на порционные куски. Вареный картофель нарезают кружочками или ломтиками. Из картофеля можно приготовить картофельное пюре и ввести в него сырые яйца.

На порционную сковородку, смазанную жиром, наливают немного лукового соуса, укладывают 1...2 куса говядины, заливают соусом. Вокруг мяса помещают картофель или из кондитерского мешка выпускают картофельное пюре, заливают соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают на порционной сковородке, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Солянка сборная на сковороде. Вареные ветчину, говядину, почки нарезают ломтиками, сосиски — кружочками или ломтиками и слегка обжаривают. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезают ромбиками или ломтиками, припускают. Мясные продукты соединяют с солеными огурцами, каперсами, заливают соусом красным и доводят до кипения.

На порционную сковородку, смазанную жиром, кладут слой тушеной капусты, на нее — мясные продукты с соусом и овощами, закрывают слоем оставшейся капусты, укладывая ее горкой. Сверху посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске солянку украшают лимоном, маслинами, зеленью петрушки, маринованными фруктами или ягодами. Отпускают на порционной сковороде, в которой запекали.

11.7. Блюда из рубленого мяса

Изделия из рубленого мяса приготавливают в жареном виде. Их жарят непосредственно перед подачей, так как при хранении ухудшаются вкус и консистенция изделий. Изделия из рубленого мяса обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Потери при жаренье изделий составляют 30 %. При отпуске их поливают мясным соком или растопленным маслом.

Бифштекс рубленый. Говядина 109, шпик 12,5, молоко 6,76, перец молотый 0,04, соль 1,2, жир животный топленый 7, гарнир 150. Выход: 220.

Подготовленный полуфабрикат укладывают на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон и ставят в жарочный шкаф на 5...7 мин. Перед жареньем бифштекс можно запанировать в муке.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают гарнир, рядом — бифштекс, поливают его мясным соком. В качестве гарнира используют жареный картофель, отварные овощи, сложный гарнир. Бифштекс рубленый можно отпустить с яйцом или с луком, как бифштекс натуральный.

Шницель натуральный рубленый. Рубленую массу приготавливают из говядины, баранины или свинины. В массу из свинины сало не добавляют. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, обжаривают до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо укладывают гарнир — картофель жареный или отварной, рассыпчатые каши, сложный гарнир из 3...4 видов овощей, рядом — шницель, поливают его растопленным маслом.

Люля-кебаб. Баранина 277, жир-сырец 10, репчатый лук 20, соль 5, перец 0,1, мука 45, вода 12, лук зеленый 50, петрушка (зелень) 11, сумач 3. Выход: 235.

Подготовленный полуфабрикат нанизывают на шпажку и жарят над раскаленными углями. При отпуске на порционное блюдо кладут тонкую лепешку из пшеничного хлеба (лаваш), на нее — снятый со шпажки люля-кебаб (2...3 шт. на порцию) и закрывают другим концом лепешки. Рядом или вокруг укладывают гарнир: зеленый или репчатый лук, помидоры, дольку лимона, зелень. Отдельно в соуснике подают соус кетчуп или на розетке сухой барбарис. Люля-кебаб можно отпускать без лаваша.

Для лаваша из муки, воды и соли замешивают крутое тесто; раскатывают лаваш толщиной 1 мм, выпекают на противне без жира.

11.8. Блюда из котлетной массы

Изделия из котлетной массы приготавливают в жареном, тушеном и запеченном виде. Для того чтобы изделия были пышными, вкусными и сочными, жарят их непосредственно перед отпуском с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовность определяют по появлению белых пузырьков на поверхности изделий. Потери при тепловой обработке изделий из котлетной массы составляют 19 %. При отпуске изделия поливают растопленным маслом, мясным соком или подливают соус.

Котлеты, биточки с гарниром. Подготовленные полуфабрикаты котлет или биточков укладывают на противень или сковороду, разогретую с жиром, обжаривают до образования поджаристой корочки, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом — котлеты, поливают растопленным маслом или подливают соусы красный, луковый, красный с луком и корнишонами, томатный, сметанный, сметанный с луком. Подают с простым или сложным гарниром. Биточки при отпуске кладут в баранчик и поливают соусом сметанным, сметанным с луком.

Подготовленные полуфабрикаты для блюда «шницель рубленый» жарят и отпускают так же, как котлеты.

Зразы рубленые. Подготовленные зразы кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске на блюдо или тарелку кладут гарнир — гречневую или рисовую кашу, картофельное пюре, рядом — зразы (1...2 шт. на порцию), поливают маслом или подливают соус красный или луковый.

Тефтели. Подготовленные полуфабрикаты тефтелей укладывают на противень в один ряд, обжаривают на плите или в жароч-

ном шкафу, заливают соусом красным, томатным или сметанным с томатом и тушат 10... 12 мин в жарочном шкафу. Тефтели можно обжарить во фритюре, затем уложить в неглубокую посуду в 1... 2 ряда, залить соусом и тушить.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут гарнир — рассыпчатый рис, гречневую кашу или картофельное пюре, рядом — тефтели; поливают соусом, в котором они тушились, посыпают измельченной зеленью петрушки, можно посыпать рубленым чесноком.

Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки). Рассыпчатую рисовую кашу заправляют пассерованным томатом и укладывают на порционную сковороду, смазанную жиром, в середине делают углубление, на кашу кладут два жареных биточка, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают. Отпускают в той же порционной сковороде, в которой запекали, при отпуске посыпают измельченной зеленью петрушки.

Рулет с макаронами. Подготовленный рулет запекают 30... 40 мин в жарочному шкафу при температуре 220... 230 °С. Готовый рулет нарезают на порции.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут 1... 2 куска рулета и поливают соусом красным или луковым, можно полить мясным соком. Если рулет фарширован пассерованным луком и яйцами, то при отпуске кладут гарнир.

11.9. Блюда из субпродуктов

Блюда из субпродуктов обладают высокой пищевой ценностью и хорошими вкусовыми качествами. В некоторых субпродуктах белка больше, чем в мясе. Они богаты витаминами, минеральными веществами и имеют высокую калорийность. При приготовлении блюд из субпродуктов необходимо строго соблюдать правила санитарии и гигиены, так как при нарушении правил субпродукты могут служить средой для развития микроорганизмов.

Подготовленные субпродукты немедленно подвергают тепловой обработке. Их чаще всего варят, а затем жарят или тушат. Некоторые субпродукты сразу используют для жарки.

Язык отварной. Язык говяжий 126 или бараний 143, или свиной, или телячий 127, морковь 4, репчатый лук 4, петрушка 3, гарнир 150, соус 75. Выход: 300.

Подготовленные языки кладут в горячую воду, доводят до кипения, добавляют сырые морковь, петрушку, репчатый лук и варят при слабом кипении 2... 3 ч, в конце варки кладут соль. Если для варки используют соленые языки, то их закладывают в холодную воду, так как это способствует более полному извлечению соли. Сваренные языки кладут в холодную воду на несколько ми-

нут и с горячих языков снимают кожу. Языки нарезают поперек волокон на порции, заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения. До отпуска хранят в бульоне.

Отпускают на тарелке или порционном блюде, вначале кладут гарнир — картофельное пюре или зеленый горошек, рядом укладывают язык, поливают его соусом красным, красным с луком и огурцами, сметанным с хреном.

Почки по-русски. Обработанные почки вымачивают, заливают холодной водой, доводят до кипения, отвар сливают, почки промывают, вновь заливают холодной водой и варят 1...1,5 ч при слабом кипении. Готовые почки промывают и хранят без бульона, накрыв влажной салфеткой.

Бараньи, телячьи или свиные почки сырые, а говяжьи, предварительно сваренные, нарезают ломтиками и обжаривают. Солёные огурцы очищают, нарезают ромбиками или ломтиками и припускают. Картофель (дольками или кубиками) обжаривают. Морковь, петрушку, репчатый лук нарезают дольками, пассеруют. Пассерованные овощи соединяют с огурцами, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 10...15 мин. Затем вводят разведенную пассеровку, кладут обжаренные почки, картофель, перец горошком, и тушат 20...25 мин; лавровый лист кладут в конце тушения.

Почки по-русски можно приготовить в красном соусе. В этом случае обжаренные почки, картофель, пассерованные овощи, припущенные огурцы складывают в глубокую посуду, заливают красным соусом и тушат. При тушении добавляют лавровый лист, перец горошком.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают мелкорубленным чесноком и зеленью. Если блюдо приготавливают в большом количестве, то картофель при тушении не кладут, а используют его в качестве гарнира при отпуске.

Мозги отварные. Обработанные мозги укладывают в посуду в один ряд, чтобы они не деформировались, заливают холодной водой так, чтобы закрыть только поверхность продукта, добавляют морковь, петрушку, лук, перец горошком, лавровый лист, соль ивливают уксус. Воду подкисляют, для того чтобы улучшить вкус и цвет мозгов, кроме того, белки лучше свертываются и мозги приобретают более плотную консистенцию. Доводят до кипения, посуду закрывают крышкой и варят 20...25 мин при слабом нагреве без кипения. Хранят их в том же отваре. Вареные мозги порционируют.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут отварной картофель или припущенный рис, картофельное пюре или зеленый горошек, рядом — мозги, сверху укладывают вареные шампиньоны или белые грибы, нарезанные ломтиками, и поливают соусом паровым или белым, можно отпускать без грибов.

Мозги жареные. Сваренные мозги охлаждают, нарезают ломтиками, посыпают солью и перцем, панируют в муке, кладут на

разогретую с жиром сковороду и жарят до образования румяной корочки.

При отпуске на порционное блюдо кладут гарнир: жареный картофель, картофельное пюре, припущенные овощи, сложный гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей, рядом — мозги; поливают их растопленным маслом с лимонным соком или кладут дольку лимона, посыпают измельченной зеленью.

Мозги фри. Вареные мозги половинками или целиком посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях, жарят во фритюре до образования поджаристой корочки, вынимают из жира, укладывают на сковороду и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо кладут жареный картофель, картофельное пюре, зеленый горошек или сложный гарнир, рядом мозги; поливают растопленным маслом или отдельно подают соус томатный.

Печень жареная. Нарезанную на порционные куски печень посыпают солью, перцем, панируют в муке (предварительно перед панированием ее можно ошпарить), укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают при сильном нагреве до образования поджаристой корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу. Пережаривать печень нельзя, так как ухудшается ее качество (она становится жесткой).

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный или отварной картофель или картофельное пюре, рядом — печень; поливают ее растопленным маслом, можно сверху положить жареный лук.

Печень, тушенная в соусе. Печень говяжья 127 или баранья, или свиная, или телячья 119, мука пшеничная 5, жир животный топленый 7, соус 75, гарнир 150. Выход: 300.

Подготовленный для жарки полуфабрикат укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, затем заливают соусом сметанным, сметанным с луком или сметанным с томатом и луком и тушат 15...20 мин.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут отварной или жареный картофель, картофельное пюре или рассыпчатую кашу, рядом печень; поливают ее соусом.

Печень по-строгановски. Печень, нарезанную брусочками длиной 3...4 см и массой 5...7 г, кладут на разогретую с жиром сковороду слоем 1...1,5 см, посыпают солью, перцем и 3...4 мин обжаривают. Затем заливают сметанным соусом с луком, добавляют пассерованное томатное пюре, соус «Южный» и доводят до кипения. Блюдо можно приготовить без соуса «Южный».

При отпуске печень вместе с соусом кладут в баранчик или на порционную сковородку, посыпают измельченной зеленью пет-

рушки. Гарнир — картофель жареный или отварной, картофельное пюре, макароны отварные — подают отдельно или вместе с печенью.

Рубцы в соусе. Обработанные рубцы свертывают рулетом, перевязывают шпагатом, кладут в посуду, заливают холодной водой, солят, доводят до кипения и варят 4...5 ч при слабом кипении. За 30 мин до окончания варки кладут сырые овощи, лавровый лист и перец. Когда рубцы станут мягкими, их вынимают, освобождают от шпагата, нарезают в виде лапши, соединяют с соусом красным, луковым или томатным и тушат 15...20 мин. При отпуске в баранчик или на порционное блюдо кладут гарнир — картофель отварной или припущенный рис, рядом рубцы в соусе, посыпают зеленью.

Сердце или легкое в соусе (гуляш). Сердце или легкое предварительно варят, нарезают на кусочки в виде кубиков массой 20...30 г, слегка обжаривают, затем складывают в глубокую посуду, добавляют пассерованный репчатый лук, заливают красным соусом и тушат 15...20 мин. В готовый гуляш кладут мелкорубленый чеснок.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут гарнир — картофель отварной или жареный, картофельное пюре, макароны отварные, рассыпчатую кашу, рядом гуляш вместе с соусом.

11.10. Блюда из мяса диких животных

Мясо диких животных имеет темный цвет, более грубую консистенцию, чем мясо убойных животных, отличается специфическим вкусом и запахом. Перед использованием его маринуют и шпигуют. Мясо диких животных чаще всего подвергают жарению и тушению.

Медвежье мясо жареное. Мякоть окорока разделяют по слоям на 2...3 части, выдерживают в маринаде. Куски мякоти укладывают в один ряд, добавляют пассерованные морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, заливают бульоном пополам с маринадом, в котором выдерживалось мясо, и тушат на слабом огне 5...6 ч в посуде с закрытой крышкой. Готовому мясу дают остыть в том же отваре. Затем мясо вынимают, нарезают на порционные куски, панируют их в муке, смачивают в льезоне и панируют в сухарях. Перед подачей кладут на разогретую с жиром сковородку и обжаривают до образования румяной корочки с двух сторон.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут мясо, поливают его растопленным маслом, отдельно в салатнике подают маринованные овощи, фрукты, салат из капусты или свеклы; соус кисло-сладкий или луковый подают отдельно в соуснике.

Оленина или лосятина жареные. Толстый или тонкий края, внутренний или верхний куски маринуют, шпигуют свежим свиным салом и чесноком, посыпают солью и перцем, укладывают на

хорошо разогретый с жиром противень и обжаривают со всех сторон до появления румяной корочки. Затем ставят в жарочный шкаф и жарят до готовности, периодически поливая мясным соком и жиром. Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1...2 куску на порцию, заливают мясным соком, прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир: картофель жареный, отварную фасоль, маринованные фрукты или салат из краснокочанной капусты, моченую бруснику, рядом — мясо; поливают мясным соком, отдельно подают соус кисло-сладкий, брусничное или черносмородиновое варенье.

Антрекот тушеный. Толстый или тонкий края, внутренний или верхний куски зачищают и маринуют 10...30 ч. Затем нарезают на порционные куски, отбивают, посыпают солью и перцем, кладут на хорошо разогретую сковороду с жиром и обжаривают. В глубокую посуду кладут ломтики свежего шпика, мелко нарубленные коренья из маринада, обжаренные куски мяса, вливают мясной сок и тушат до готовности. При тушении добавляют гвоздику, грибы, лимонный сок, можно вино.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель жареный, рядом антрекот, поливают его соком, в котором тушили, отдельно подают маринованные фрукты, овощи, салат из капусты или свеклы.

Заяц, тушенный в сметане. У тушек зайцев отделяют задние ножки и спинку, вымачивают их 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 разрубая на порционные куски, складывают в глубокую посуду, наливают немного бульона, добавляют сметану, мясной сок и тушат до готовности. После этого сливают бульон, вводят в него разведенную пассеровку, кипятят 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.

11.11. Требования к качеству мясных блюд и сроки их хранения

Отварные мясные блюда должны быть нарезаны поперек волокон на тонкие куски, поверхность не заветрена. Цвет мяса — от светло-серого до темного. Консистенция — мягкая, сочная. Вкус — в меру соленый, с ароматом, свойственным данному виду мяса.

Сосиски и сардельки вареные подают целыми. С сосисок снята оболочка. Цвет — от светло-красного до темно-красного. Консис-

тенция — нежная, сочная. Вкус и запах — соответствующие виду изделия.

Жареные натуральные мясные блюда крупными кусками из говядины и баранины могут быть слабо, средне и хорошо прожарены, а из свинины и телятины — полностью прожарены. Мясо нарезано поперек волокон на тонкие кусочки, края их должны иметь поджаристую корочку. Цвет на разрезе у слабoproжаренного мяса — от красного до розового, у среднепрожаренного — от розового до серого, у полностью прожаренного — от серого до коричневого. Консистенция — мягкая, у слабо- и среднепрожаренного мяса — более сочная. Вкус — в меру соленый, запах — жареного мяса.

Порционные натуральные куски имеют на поверхности поджаристую корочку. Косточка у котлет хорошо зачищена и ровно обрублена. Консистенция — мягкая, у бифштексов, филе и лангетов — нежная, сочная, у остальных изделий может быть менее сочной.

Мясные блюда, жаренные мелкими кусками, должны иметь форму нарезки, соответствующую блюду. Консистенция — мягкая, сочная, без грубых пленок и сухожилий. Вкус и запах — свойственные данному виду жареного мяса.

Панированные жареные блюда имеют овально-плоскую форму, на поверхности корочка от светло-желтого до светло-коричневого цвета, изделие равномерно покрыто панировкой. Вкус — в меру соленый. Консистенция — мягкая, сочная, с хрустящей корочкой.

Тушеное мясо имеет цвет темно-красный. Консистенция — мягкая. Вкус и запах — овощей и специй. Крупные куски нарезаны поперек волокон на тонкие кусочки, порционные и мелкие кусочки должны сохранять форму нарезки. Овощи, тушенные вместе с мясом, должны сохранять форму, мягкие. Цвет — от темно-красного до коричневого.

Запеченные мясные блюда под соусом имеют румяную корочку. Консистенция мяса — мягкая, не допускается высыхание соуса. Цвет — светло-коричневый.

Блюда из рубленой массы имеют румяную корочку, поверхность и края ровные, без трещин. Вкус — в меру соленый, запах специй. Цвет на разрезе — светло- или темно-серый. Консистенция — сочная, однородная, без грубой соединительной ткани и сухожилий.

Блюда из котлетной массы должны сохранять форму и быть запанированы тонким слоем. Поверхность — без трещин и разрывов, ровная, покрыта румяной корочкой. Вкус — в меру соленый, без привкуса хлеба; запах мяса. Консистенция — сочная, пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков мяса, хлеба и сухожилий, не допускается розово-красный оттенок.

Отварные мясные продукты хранят с небольшим количеством бульона в посуде с закрытой крышкой при температуре 50...60 °С

не более 3 ч. Для более длительного хранения мясо охлаждают и хранят в холодильнике не более 48 ч.

Мясные блюда, жаренные крупными кусками, хранят около 3 ч в горячем состоянии, для более длительного хранения их охлаждают и хранят в холодильнике до 48 ч. Натуральные порционные и мелкие куски мяса подвергают тепловой обработке перед отпуском. Панированные порционные блюда хранят не более 30 мин. Блюда из натуральной рубленой и котлетной массы лучше жарить перед отпуском, допускается хранить их не более 30 мин. Тушеные и запеченные блюда хранят не более 2 ч.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие процессы происходят при тепловой обработке мяса?
2. Как варят мясо для вторых блюд? Какие гарниры используют к отварной говядине, баранине, свинине?
3. Как жарят и отпускают мясо крупными кусками?
4. Как жарят мясо натуральными порционными кусками? Каковы способы подачи бифштекса?
5. Чем поливают при отпуске натуральные жареные мясные блюда?
6. Составьте технологическую схему приготовления бефстроганов.
7. Как жарят мясо панированными порционными кусками?
8. Какие способы тушения мяса Вы знаете?
9. Как тушат мясо?
10. Составьте схему приготовления говядины, запеченной под луковым соусом.
11. Подсчитайте необходимое количество сырья массой брутто для приготовления 90 порций плова.
12. Какие блюда приготавливают из котлетной массы?
13. Какие потери (в процентах) при жаренье натуральных и панированных мясных блюд?
14. Как варят и отпускают языки?
15. Как жарят и отпускают мозги фри?
16. Отметьте в табл. 11.1 знаком \times продукты, входящие в состав тушеных блюд.

Таблица 11.1

Продукты	Блюдо			
	Плов	Азу	Гуляш	Рагу
Баранина				
Гарнир				
Говядина				
Жир				
Картофель				
Крупа рисовая				

Продукты	Блюдо			
	Плов	Азу	Гуляш	Рагу
Лук репчатый				
Морковь				
Мука пшеничная				
Огурцы				
Петрушка (корень)				
Томатное пюре				
Чеснок				

17. Ответьте на вопросы и выполните задания, приведенные в табл. 11.2.

Таблица 11.2

№ п/п	Задание	Вариант	Ответ
1	Бефстроганов относят к тушеным блюдам?	1 – да 2 – нет	
2	Укажите, какие продукты входят в состав гуляша	1 – мясо 2 – соль 3 – морковь 4 – мука 5 – лук 6 – перец сладкий болгарский 7 – чеснок 8 – томат 9 – лавровый лист 10 – перец душистый 11 – сметана 12 – баклажаны 13 – жир	
3	Укажите потери при жарке натуральных мясных блюд	1 – 19 % 2 – 38...40 % 3 – 37 %	
4	Какие блюда относятся к тушеным?	1 – плов 2 – ростбиф 3 – зразы отбивные 4 – гуляш 5 – антрекот 6 – азу 7 – говядина духовая 8 – лангет	

18. Ответьте на вопросы и выполните задания, приведенные в табл. 11.3.

Таблица 11.3

№ п/п	Задание	Вариант	Ответ
1	Запекание относится к комбинированным способам тепловой обработки?	1 — да 2 — нет	
2	Укажите, какие продукты входят в состав блюда «биточки по-казацки»	1 — мясо 2 — картофель 3 — морковь 4 — мука 5 — рис 6 — перец молотый 7 — хлеб 8 — томат 9 — масло 10 — сыр 11 — сметана 12 — соль 13 — молоко	
3	Какая температура должна быть внутри изделия при тепловой обработке?	1 — 100 °С 2 — 60 °С 3 — 85... 90 °С	
4	Какие блюда относятся к запеченным?	1 — макаронник с мясом 2 — кабачки фаршированные 3 — зразы отбивные 4 — картофельная запеканка 5 — плов 6 — солянка мясная сборная на сковороде	

БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И ПЕРНАТОЙ ДИЧИ

12.1. Общие сведения о блюдах из птицы и дичи

Блюда из птицы и дичи содержат полноценные белки, легкоплавкий жир, экстрактивные вещества, придающие хорошие вкусовые качества блюдам. Они легко усваиваются организмом. Соединительная ткань птицы легко размягчается.

Особенно ценятся блюда из филе птицы, так как они содержат больше азотистых веществ, имеют нежную консистенцию. Кулинарные изделия из нежирной птицы широко используются в диетическом питании.

Мясо дичи содержит больше белка, чем птица, а жира значительно меньше. Блюда из дичи отличаются специфическим (горьковатым) привкусом, в нем содержится большое количество веществ, возбуждающих аппетит.

Способ тепловой обработки зависит от вида птицы, ее упитанности, возраста и других факторов. Старую птицу варят или тушат, так как у нее жесткое мясо и при жарке оно плохо размягчается.

Для вторых блюд птицу и дичь варят, припускают, тушат и запекают.

12.2. Отварная и припущенная птица и дичь

Для вторых блюд варят кур, цыплят, индеек, реже — гусей и уток, для холодных блюд можно использовать дичь. Из бульона, полученного при варке кур, цыплят, индеек, приготавливают соус. Продолжительность варки зависит от вида птицы, возраста и колеблется от 20 мин до 1,5 ч. Потери при варке птицы составляют 25 %.

Куры, цыплята, индейки отварные. Курица 208 или цыпленок 184, или цыпленок-бройлер 175, или индейка 186, репчатый лук 4, петрушка (корень) 4, гарнир 150, соус 75. Выход: 325.

Заправленные тушки птицы закладывают в горячую воду (на 1 кг продукта 2...2,5 л воды), быстро доводят до кипения, снимают пену, добавляют репчатый лук, нарезанные белые корни, соль, нагрев уменьшают и варят при температуре 85...90 °С до готовности. Готовность птицы определяют проколом поварской иглой в толстой части мякоти ножки (игла свободно проходит, вытекающий из прокола сок прозрачный).

Сваренную птицу вынимают, дают ей остыть и рубят на порции по два кусочка (от окорочка и филе). Вначале тушку разрубают вдоль пополам, затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают их на одинаковое количество кусочков, складывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут припущенный рис, картофельное пюре или отварной картофель, рядом порцию птицы, поливают соусом белым, белым с яйцом, паровым, можно полить сливочным маслом.

Припущенная птица и дичь. Припускают филе кур и дичи, цыплят-бройлеров и цыплят, изделия из котлетной массы. Филе кур или дичи укладывают в один ряд на дно сотейника, смазанного сливочным маслом или маргарином, заливают бульоном на $\frac{1}{3}$ их высоты и припускают на слабом огне под закрытой крышкой. Филе кур сбрызгивают лимонным соком, чтобы цвет мяса был более светлым. Цыплят и молодых кур припускают с ароматическими кореньями и луком. На оставшемся бульоне приготавливают соус.

Цыплята паровые. Цыплят припускают с добавлением шампиньонов. При отпуске в баранчик кладут птицу, на нее шампиньоны, поливают паровым соусом, рядом кладут отварной рис или припущенный, поливают маслом.

12.3. Жареная птица и дичь

Птицу и дичь жарят целыми тушками и порционными кусками. Их жарят основным способом, в жарочном шкафу и реже во фритюре. Из жидкости, оставшейся на противне, приготавливают мясной сок, который используют для поливки птицы при отпуске. Потери при жаренье птицы составляют 25...40 %, в зависимости от ее вида и содержания жира. При жаренье жирных уток и гусей вытапливается до 15 % жира.

Куры, цыплята жареные. Курица 216 или цыпленок 213, или цыпленок-бройлер 196, сметана 3, маргарин 5, сливочное масло 7, гарнир 150. Выход: 257.

Целые тушки птицы натирают солью с поверхности и изнутри. Заправленные тушки кур или цыплят кладут спинкой вниз на разогретый противень с жиром и жарят до образования на поверхности румяной корочки. При этом тушку поворачивают со спинки на один бок, затем на другой и на грудку. Дожаривают тушки в жарочном шкафу при температуре не выше 200 °С. Во время жаренья в шкафу их периодически переворачивают и поливают выделившимся жиром и соком. Перед жареньем цыплят и нежирных кур смазывают сметаной, чтобы образовалась более румяная корочка. Готов-

ность определяют проколом поварской иглой в толстой части мякоти, из готовой птицы вытекает прозрачный сок. Старых кур перед жареньем варят или после жаренья припускают до мягкости.

Жареные тушки птицы разрезают вдоль на две части, затем каждую половину делят на филе и ножку и нарезают их на одинаковое количество кусочков. Филе рубят в поперечном направлении, а ножки — наискось. На порцию используют по два кусочка (филе и окорочек). Если разрезают на порции крупную жареную птицу, то можно вырубить спинную кость. Цыплят отпускают целыми тушками или разрезают вдоль пополам (посередине грудной кости), иногда разрезают на 3... 5 частей. Нарубленные куски птицы кладут в сотейник, подливают мясной сок и прогревают 5... 7 мин.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный картофель, рядом порцию жареной птицы, поливают мясным соусом и сливочным маслом. Дополнительно на гарнир можно подать в салатнике, вазочке или на пирожковой тарелке салат зеленый, салат из красной или белокочанной капусты, маринованные ягоды и фрукты, моченые яблоки.

Гусь, утка, индейка жареные. Заправленные тушки гуся, утки или индейки натирают солью, укладывают спинкой вниз на противень, поверхность индеек поливают растопленным маслом, а гусей и уток смачивают горячей водой и жарят в жарочном шкафу. Через каждые 10... 15 мин птицу поливают выделившимся жиром и соком. Когда на поверхности грудки образуется румяная корочка, тушку переворачивают спинкой вверх и жарят до готовности; к концу жарки температуру в жарочном шкафу понижают. Старых гусей перед жареньем отваривают до полуготовности.

Готовую птицу разрезают на порции, кладут на противень или в сотейник, наливают немного мясного сока и прогревают в жарочном шкафу 5... 7 мин при температуре 160... 180 °С.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный картофель, рядом кусочки гуся, утки или индейки, поливают мясным соком. Гуся или утку рекомендуется отпускать с тушеной капустой или печеными яблоками.

Приготовление печеных яблок. Антоновские яблоки промывают, очищают от кожицы и семян, нарезают дольками, укладывают на противень, смазанный маслом, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу.

Дичь жареная. Заправленные тушки дичи (рябчика, куропатки, тетерева, глухаря) натирают солью и жарят так же, как кур. Готовую дичь разрезают на порции в зависимости от величины тушки: тетеревов и фазанов — на 4... 5 частей, глухарей — на 6... 8 частей, рябчиков и куропаток — вдоль пополам, а мелкую дичь используют целиком.

Мелкую дичь (вальдшнепов, дупелей, бекасов, перепелок) перед жаркой обертывают тонким слоем шпика и перевязывают шпа-

гатом. Жарят их не на сковородах, а в сотейниках, для того чтобы масло не перегревалось. После образования поджаристой корочки сотейник закрывают крышкой и доводят дичь до готовности.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель фри или жареный, рядом — порционный кусочек дичи или целую тушку, поливают сливочным маслом или подливают мясной сок. Отдельно можно подать салат из красной или белокочанной капусты, маринованные фрукты или ягоды.

Дичь, жаренная в сметанном соусе. Дичь жарят и разрубают на порционные куски, кладут в посуду, в которой она жарилась, заливают сметанным соусом, закрывают крышкой и прогревают 5...7 мин.

При отпуске на порционное блюдо кладут дичь, поливают сметанным соусом; гарнир — жареный картофель или картофель фри подают отдельно, посыпают измельченной зеленью петрушки.

Цыплята табака. Цыплята 414, сливочное масло 18, сметана 5, соус ткемали 50 или чеснок 26, вода кипяченая 30. Выход: 250/50.

У обработанного цыпленка разрубают грудку вдоль, распластывают, придавая плоскую форму; если используют половинку, то разрубают вдоль пополам. Затем посыпают солью, смазывают сметаной, можно предварительно натереть чесноком. Подготовленного цыпленка кладут на сковороду, разогретую с маслом, и жарят с двух сторон под прессом.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут цыпленка, вокруг укладывают гарнир: помидоры, зеленый лук, разрезанный на части длиной 3...4 см, или репчатый, нарезанный кольцами, дольку лимона. Украшают листиками салата или зеленью петрушки, отдельно подают соус ткемали или толченый чеснок с солью, разведенный бульоном или винным уксусом.

Котлеты натуральные из филе кур или дичи. Подготовленный полуфабрикат куриного филе с косточкой кладут на разогретую с маслом сковороду или в сотейник и жарят с двух сторон.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут крутон из пшеничного хлеба или слоеного теста, рядом букетами укладывают сложный гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей: картофель жареный или фри, зеленый горошек, цветную капусту, морковь, стручки фасоли. На крутон укладывают котлету, поливают ее сливочным маслом, на косточку надевают папильотку, гарнир можно положить в корзиночки (таралетки).

Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с маслом сковороду, обжаривают до образования золотистой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают сложный гарнир из 3...4 видов овощей, рядом кладут крутон из

пшеничного хлеба, на него — котлету, поливают сливочным маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир можно положить в корзиночки (таралетки).

Котлеты по-киевски. Курица 231, масло сливочное 30, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., пшеничный хлеб 28, кулинарный жир 15, гарнир 150, сливочное масло 10. Выход 288.

Подготовленный и выдержанный в холодильнике полуфабрикат жарят во фритюре 5...7 мин до образования золотистой корочки, затем кладут на сковороду и ставят в жарочный шкаф на 2...3 мин.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут сложный гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей: картофель, жаренный во фритюре соломкой, зеленый горошек, стручки фасоли, цветную капусту, рядом крутон из пшеничного хлеба, на него укладывают готовую котлету, поливают ее маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир можно положить в корзиночки.

Птица, дичь по-столичному (шницель). Курица 272 или цыпленок-бройлер 316, или фазан $\frac{1}{4}$ шт., пшеничный хлеб 37, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло 20, гарнир 150, масло сливочное 10. Выход: 290.

Подготовленный полуфабрикат жарят непосредственно перед подачей. Для этого его кладут на разогретую с маслом сковороду, жарят до образования поджаристой корочки, затем дожаривают 3...5 мин в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают сложный гарнир из 3...4 видов овощей: картофель, жаренный во фритюре соломкой, зеленый горошек, рядом — крутон, на него — шницель. На шницель кладут консервированные фрукты, прогретые в сиропе, и в момент подачи — охлажденное сливочное масло в виде цветочка.

Котлеты рубленые из птицы или дичи. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или белой панировке (хлеб можно нарезать в виде соломки или кубиков) и формуют котлеты. Укладывают их на разогретый с маслом противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут гарнир: картофель отварной или жареный, картофельное пюре, рисовую или гречневую кашу, зеленый горошек, сложный гарнир, рядом укладывают котлеты (2...3 шт. на порцию), поливают сливочным маслом.

12.4. Тушеные блюда из птицы

Птицу и дичь тушат порционными и мелкими кусками, иногда целыми тушками (цыплят). Их вначале жарят целиком или нарубленными кусками, затем тушат в соусе или бульоне с добавлением корней, лука, специй, можно добавить томат, грибы.

Птица, тушенная в соусе. Жареные тушки птицы разрубают на порционные куски, кладут в сотейник, заливают соусом красным или луковым и тушат 15...20 мин.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут припущенный рис или жареный картофель, рядом — куски тушеной птицы, поливают соусом, в котором они тушились, посыпают зеленью.

Гусь, утка по-домашнему. Обработанные тушки птицы рубят на куски по 2...3 шт. на порцию, кладут на разогретый с жиром противень, посыпают солью и обжаривают. Складывают каждую порцию в горшочек, добавляют картофель, нарезанный дольками и обжаренный, слегка пассерованный нашинкованный лук, лавровый лист, соль, перец. Заливают бульоном, закрывая все продукты, и тушат в жарочном шкафу до готовности. Отпускают в горшочках, в которых приготавливали, посыпают измельченной зеленью.

Рагу из субпродуктов. Обработанные куриные субпродукты разрубают или нарезают на куски (желудки предварительно отваривают), кладут на разогретый с жиром противень, посыпают солью, обжаривают, заливают бульоном, добавляют томатное пюре и тушат при слабом кипении 35...40 мин. Затем бульон сливают и приготавливают соус. Тушеные потроха заливают этим соусом, добавляют обжаренный картофель, нарезанный дольками, пассерованные морковь, лук, петрушку, репу, кладут перец, лавровый лист и тушат до готовности 15...20 мин.

При отпуске кладут в баранчик или на тарелку, посыпают зеленью.

12.5. Требования к качеству блюд из птицы, дичи и сроки их хранения

Порционные куски отварной птицы состоят из части тушки и части окорочка. Цвет — от серо-белого до светло-кремового. Консистенция — мягкая, сочная. Вкус — в меру соленый, без горечи, с ароматом, присущим данному виду птицы.

Жареная птица должна иметь румяную корочку. Цвет филе кур и индеек — белый, окорочков — серый или светло-коричневый, гуся и утки — светло- или темно-коричневый. Консистенция — мягкая, сочная. Кожа — чистая, без остатков пера и кровоподтеков.

Котлеты из филе кур панированные имеют золотистый цвет. Вкус — нежный, сочный. Консистенция — мягкая, с хрустящей корочкой. Панировка не должна отставать.

Котлеты рубленные из кур имеют на поверхности светло-золотистую корочку. 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 птицы хранят горячими не более 1 ч. Для более длительного хранения их охлаждают, а перед использованием на рубают на порции и прогревают. Блюда из филе птицы и тушки мелкой дичи приготавливают по заказу, так как при хранении ухудшается качество этих изделий. Блюда из котлетной массы хранят в горячем виде не более 30 мин, тушеные блюда — не более 2 ч.

Контрольные вопросы и задания

1. Как подготовить птицу для варки?
2. Как варят птицу?
3. Перечислите гарниры к отварной птице.
4. Составьте схему приготовления утки жареной.
5. Как приготовить котлеты рубленые из кур?
6. Как приготовить котлеты по-киевски?
7. Составьте схему приготовления гуся по-домашнему.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**13.1. Характеристика яичных продуктов**

Блюда из яиц являются высококалорийными. Они содержат белки, жиры, витамины А, В₁, В₂, D, E, PP, все необходимые человеку минеральные вещества — железо, фосфор, кальций, сера и др. Содержание пищевых веществ в желтке значительно выше, чем в белке. В желтке содержатся жироподобные вещества — лецитин и холестерин, влияющие на процессы жизнедеятельности человека.

Для приготовления блюд из яиц используют яйца куриные, меланж и яичный порошок. Утиные и гусиные яйца на предприятиях общественного питания не используются в соответствии с СанПин.

Куриные яйца в зависимости от массы и срока хранения подразделяют на диетические и столовые. Диетическими считаются яйца в течение 7 дней после снесения. Наиболее ценными в пищевом отношении являются диетические яйца, так как в них желток мало подвижен, благодаря небольшому сроку хранения. Их используют для приготовления яичницы-глазуньи. Масса одного яйца без скорлупы колеблется от 40 до 65 г. Перед использованием загрязненные яйца моют теплой водой. Сильно загрязненные яйца обмывают мягкой щеткой или протирают с солью.

Меланж представляет собой смесь белков и желтков (либо одних белков или желтков), замороженную в жестяных банках при температуре от -18°C до -25°C . Меланж используют для приготовления блюд, в которых не требуется отделение желтка от белка. Для замены одного яйца берут 40 г меланжа. Из меланжа готовят омлеты, драчену, яичную кашку и др.

Размораживают его непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд, при комнатной температуре или поставив банки в теплую воду (до температуры 50°C). Размороженный меланж тщательно перемешивают и процеживают. Хранят при температуре $-4...-6^{\circ}\text{C}$.

Яичный порошок — это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой нетто 40 г берут 11,2 г яичного порошка. Используют его для тех же блюд, что и меланж. Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают, соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1 : 3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки.

Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет.

Чтобы скорлупа яйца не треснула, сильно охлажденные яйца выдерживают некоторое время при комнатной температуре.

Белок яйца при нагревании свертывается.

В отличие от белков мяса и рыбы белок яйца при нагревании не выделяет воду. Начинается процесс при температуре 50 °С и заканчивается при температуре 80...85 °С. Белок яиц становится плотной загустевшей массой. Свертывание желтка и перемешанного яйца происходит при температуре 70 °С. При приготовлении омлетов, яичной каши, когда к яйцам добавляют молоко или воду, сахар, соль, температура, при которой свертывается масса, повышается и провариваемая масса остается неплотной, нежной, благодаря чему она легче усваивается, чем сильно уплотненный белок вареного яйца.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. Для приготовления диетических блюд используют варку на пару.

13.2. Варка яиц

Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, сотейники, котлы со специальными сетчатыми вкладышами, с помощью которых яйца удобно закладывать и вынимать из воды. Для варки одного яйца берут 250...300 л воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции — всмятку, «в мешочек», вкрутую.

Яйца всмятку варят в кипящей воде 2,5...3 мин с момента закипания воды. При варке добавляют соль. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. Яйцо всмятку содержит полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде (обычно на завтрак) по 1...2 шт., укладывая на тарелку или вставляя в специальные подставки. К яйцам можно подать хлеб и масло.

Яйца «в мешочек» (пашот) варят так же, но в течение 4,5...5 мин. Ополаскивают холодной водой и отпускают в скорлупе так же, как яйца всмятку, или осторожно очищают, опустив в холодную воду, затем прогревают и используют для прозрачного бульона, для шпината с яйцом и гренками, яиц на гренках под соусом. У яйца, сваренного «в мешочек», желток и основная часть белка не подвергаются глубоким изменениям и остаются жидкими, а наружные слои белка под влиянием высокой температуры свертываются и образуют как бы «мешочек», в котором оказывается большая часть яйца.

Яйца вкрутую варят 10...12 мин. После промывания холодной водой подают в скорлупе или используют в очищенном виде для

салатов, холодных блюд, супов, соусов, фарширования. Яйца, сваренные вкрутую, имеют полностью загустевшие, плотные белок и желток. Нельзя удлинять срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможность вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, не охлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом, и желток не темнеет.

Яйца с ветчиной на гренках. Яйца, сваренные «в мешочек», укладывают на поджаренные гренки из пшеничного хлеба толщиной в 1 см, покрытые кусочками поджаренной ветчины. Поливают томатным соусом.

Яичная кашка. Яйцо 2 шт. или меланж 80, молоко 40, сливочное масло 5, гренки 35 или сыр 15. Выход: 140, 120.

Яйца соединяют с молоком или водой, добавляют соль, тщательно размешивают, вводят кусочки сливочного масла и проваривают в маленькой кастрюле, непрерывно помешивая (не доводя до кипения), до легкого загустения. Отпускают на порционных сковородах или подогретых тарелках, выложив горкой. Вокруг можно положить поджаренные гренки из пшеничного хлеба или посыпать тертым сыром, кукурузными хлопьями. Яичную кашку отпускают также с дополнительным гарниром в виде обжаренных мясных продуктов (сосисок, ветчины, почек) или с грибами, зеленым горошком, отварной цветной капустой. Гарнир укладывают сверху.

13.3. Жареные блюда

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температуре 140... 160 °С. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180 °С. Наиболее распространенным блюдом является яичница-глазунья. Она может быть натуральной или с гарниром.

Яичница-глазунья (натуральная). Приготавливают на порционных сковородах. Можно использовать большие сковороды, противни или специальные сковороды с углублением для желтка. На хорошо разогретую сковородку со сливочным маслом осторожно выпускают подготовленные яйца так, чтобы желток остался целым. Посыпают солью и жарят 2... 3 мин до полного загустения белка. Желток должен остаться полужидким. Для глазуньи используют мелкую соль,

которой солят белок, так как на поверхности желтка от соли остаются светлые пятна. Чтобы белок не вздувался и не разрывался, часть соли можно добавить в масло, на котором жарят яичницу. Желток можно при жарке посыпать молотым перцем.

Отпускают яичницу-глазунью на порционной сковородке, иногда перекалывают на тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Используют в качестве самостоятельного блюда, как горячую закуску, для дополнения мясных блюд (бифштекс с яйцом, антрекот с яйцом), а также для бутербродов.

Яичница с гарниром. Яичницу можно приготовить с различными гарнирами — колбасой, ветчиной, сосисками, сардельками, шпиком, грудинкой, черным хлебом, зеленым луком, кабачками, картофелем, стручками фасоли, грибами, зеленым горошком, помидорами.

Мясные продукты нарезают кубиками, ломтиками, соломкой или кружочками и обжаривают на порционной сковороде основным способом. Фасоль отваривают, зеленый горошек прогревают в отваре, затем заправляют маслом сливочным. Кабачки, баклажаны, сырой или вареный картофель нарезают ломтиками, помидоры — кружочками и жарят. Ржаной хлеб зачищают от корок, нарезают кубиками или ломтиками и поджаривают. На подготовленный гарнир выливают сырые яйца так, чтобы желток остался целым, посыпают солью и продолжают жарить до готовности.

Яичница-глазунья с ветчиной. Яйцо 2 шт., маргарин 13, ветчина, колбаса вареная или сосиски 34. Выход: 105.

Ветчину нарезают ломтиками и слегка обжаривают на порционной сковороде 2... 3 мин. Затем на ветчину выпускают яйца, так чтобы желток сохранил форму, белок посыпают мелкой солью и жарят до загустения белка. Отпускают на этой порционной сковороде, поливают маслом.

Так же приготавливают яичницу с колбасой, сосисками, сардельками, шпиком, ржаным хлебом.

Яичница-глазунья с овощами. Фасоль нарезают квадратиками, спаржу нарезают брусочками, цветную капусту разделяют на мелкие соцветия, отваривают и заправляют сливочным маслом.

Зеленый горошек консервированный прогревают и заправляют сливочным маслом.

Кабачки, баклажаны, очищенные от кожицы, или грибы нарезают ломтиками, поджаривают.

На порционную сковородку кладут один из видов подготовленных овощей, выпускают на них яйца и жарят 5... 7 мин. Отпускают на той же порционной сковороде, поливают маслом, посыпают зеленью.

При приготовлении яичницы с кабачками, фасолью, грибами, цветной капустой подготовленные овощи заправляют сме-

танным соусом. При отпуске в баранчик или порционную сковородку кладут овощи, а сверху яичницу-глазунью.

Зеленый лук шинкуют. На порционную сковородку выпускают яйца, жарят яичницу, посыпают солью и луком, доводят до готовности.

Помидоры нарезают кружочками и жарят. При отпуске их помещают на готовую яичницу-глазунью.

Омлеты. Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости — молока, воды или сливок. По технологии приготовления омлеты делят на натуральные, смешанные с гарниром, фаршированные гарниром.

Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок. Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. В полученную омлетную массу можно добавить небольшое количество растопленного масла. На одно яйцо берут 15 г молока.

Омлет натуральный. Готовят на сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней сливочное масло и быстро выливают подготовленную омлетную массу. Жарят омлет, встряхивая сковороду или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить сливочным маслом или посыпать мелко рубленой зеленью.

Смешанный омлет жарят как натуральный, предварительно в омлетную массу добавляют мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, слегка обжаренные.

Омлет с сыром. Яйцо 2 шт. или меланж 80, молоко или вода 30, сыр 16,5, маргарин 5, масло сливочное 5. Выход: 120.

В подготовленную омлетную массу добавляют натертый сыр, перемешивают, жарят и отпускают, как омлет натуральный.

Фаршированные омлеты. Приготавливают с мясными или овощными гарнирами или сладкими. Омлетную массу выливают на подготовленную разогретую сковороду с маслом и жарят до загустения массы. На середину укладывают подготовленный фарш, заворачивают с двух сторон края омлета, закрывая ими фарш и придавая ему форму пирожка. При отпуске укладывают на подогретую тарелку швом вниз, поливают растопленным маслом.

Для приготовления гарниров мясопродукты (ветчину, вареную колбасу или сосиски), отварные почки, а также печенку или мясо нарезают мелкими кубиками или соломкой, обжаривают, соединяют с соусом красным, томатным или сметанным с луком и доводят до кипения. Овощи нарезают мелкими кубиками. Фасоль и цветную капусту отваривают, зеленый горошек подогревают,

морковь и шпинат припускают, кабачки, грибы обжаривают, заправляют соусом молочным, сметанным или сметаной. Гарниры для фарширования могут состоять из одного вида продуктов или из сочетания нескольких видов.

При приготовлении сладкого омлета в омлетную массу добавляют тертую лимонную цедру или кардамон, растертый с сахаром. Омлет фаршируют ягодами из варенья без косточек, джемом или конфитюром.

При отпуске посыпают рафинадной пудрой.

13.4. Запеченные блюда

В запеченном виде приготавливают омлет натуральный и смешанный, драчену, яйца под молочным соусом и другие блюда. Яичные блюда запекают при температуре 160... 180 °С.

Смешанные запеченные омлеты приготавливают с различными гарнирами — жареным картофелем, припущенной морковью или капустой, с рассыпчатыми кашами, с мясом и мясными продуктами.

Омлет натуральный запеченный. Омлетную массу слегка взбивают и выливают на противень, смазанный маслом, ставят в жарочный шкаф и запекают до полного загустения массы и появления на поверхности слегка подрумяненной корочки. Этот способ используется обычно при массовом изготовлении, хотя запеченный омлет можно приготовить и на порционной сковороде.

Готовый омлет нарезают на порционные куски квадратной и треугольной формы по одному на порцию и отпускают, уложив на тарелку и полив маслом. Такой омлет можно использовать для бульона, для закрытых бутербродов.

Омлет с морковью (запеченный). Яйцо 3 шт., молоко 40, морковь 50, маргарин 5, сливочное масло или маргарин 5. Выход: 175.

Морковь варят, протирают через протирающую машину или мелко рубят, смешивают с омлетной массой. В противень, смазанный маслом, выливают подготовленную массу слоем 3 см и ставят в жарочный шкаф на 8... 10 мин. Готовый омлет нарезают на порции. При отпуске кладут на тарелку, поливают маслом, посыпают зеленью.

Драчена. Приготавливают с добавлением муки и сметаны. Подготовленные яйца разбивают в посуду, добавляют сметану, соль, затем вводят просеянную муку (можно в пассерованном виде) и все хорошо вымешивают венчиком, процеживают. В массу можно добавить растопленное сливочное масло. Противень или порционную сковороду смазывают маслом и выливают массу слоем не более 1 см. Драчену запекают в жарочном шкафу до появления на по-

верхности слегка подрумяненной корочки и сразу же используют для отпуска. Нарезают на порционные куски, отпускают с маслом. Драчена не подлежит хранению, так как теряет свой внешний вид и вкусовые качества.

Яйца, запеченные под молочным соусом. Яйцо 2 шт., хлеб пшеничный 20, сливочное масло 10, соус 100, сыр 6,5. Выход: 175.

Из белого хлеба приготавливают гренки (крутоны). Хлеб зачищают от корок и нарезают на куски, в середине делают углубление и обжаривают хлеб на сливочном масле. Яйца варят «в мешочек», очищают от скорлупы. На смазанную маслом порционную сковородку укладывают гренки, на каждый из них — по одному яйцу, поливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу до легкого подрумянивания. Отпускают в порционной посуде, полив растопленным маслом.

13.5. Требования к качеству блюд из яиц и сроки их хранения

Вареные яйца всмятку должны иметь жидкий желток и полужидкий белок; *яйца «в мешочек»* — желток полужидкий, белок — загустевший сверху, а в центре полужидкий. Очищенное от скорлупы яйцо слегка деформируется. *Яйца вкрутую* имеют полностью загустевшие белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности вареного яйца не должно быть темного слоя.

Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму полужидкий желток. Края яичницы не подсушены, нижняя часть не загрязнена. Нежелательны белые пятна на желтке от соли. В яичнице с гарниром продукты слегка поджарены, однородной формы нарезки.

Омлет жареный имеет форму пирожка. Цвет — светло-желтый со слегка коричневатой поджаристой корочкой. В смешанном омлете продукты мелко нарезаны и распределены в массе равномерно. Для фаршированных омлетов гарниры сочные, заправленные соусом. Запеченные омлеты должны иметь на поверхности слегка подрумяненную корочку.

Драчена должна быть плотной, хорошо пропеченной. Поверхность не должна быть подгорелой, изделия — пересоленными. Вкус и запах яичных блюд соответствуют запаху свежих яиц и добавленных в блюдо продуктов.

Блюда из яиц не подлежат хранению. Омлеты, яичная кашка, яичница-глазунья, яйца всмятку, драчену приготавливают по мере спроса и сразу же отпускают. Яйца вкрутую после промывания

холодной водой хранят в скорлупе сухими, яйца, сваренные «в мешочек», можно хранить в подсоленной холодной воде. Холодные изделия из яиц хранят при температуре 0...6 °С.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие способы варки яиц вы знаете?
2. Какие продукты используют для яичной каши?
3. Как приготовить яичницу с помидорами, с зеленым луком?
4. Чем отличается омлет от яичницы?
5. Как приготовить омлет натуральный?
6. Какие бывают виды омлетов?
7. Какие изменения происходят при тепловой обработке яиц?
8. Составьте схему приготовления омлета, смешанного с колбасой.
9. Чем отличается драчена от омлета?
10. Как приготовить омлетную массу из яичного порошка?
11. Перечислите продукты для приготовления драчены.
12. Составьте схему приготовления омлета, фаршированного мясными продуктами.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА**14.1. Характеристика блюд из творога**

Творог — один из древнейших продуктов питания, он полезен всем. Творожные блюда являются продуктами высокой питательной ценности, так как они содержат белки (16,5%), жиры (до 18%) (жирный творог), органические кислоты (молочная кислота), минеральные вещества (кальций, фосфор), витамины А, Е, группы В.

Белки творога содержат важнейшие незаменимые аминокислоты, которые быстро и полно усваиваются организмом. Молочная кислота влияет на микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Присутствие в твороге молочных белков и жира, незаменимых аминокислот и солей кальция и фосфора делает его продуктом, необходимым для нормального развития организма человека и обладающим лечебными свойствами.

«Пища, не знающая запретов», «совершенный продукт» — так характеризуют творожные блюда и рекомендуют использовать их в детском и диетическом питании, для подростков.

В зависимости от содержания жира поступает творог жирный — 18% жира, полужирный — 9% и обезжиренный — 0,6%. Он должен соответствовать стандартам.

Из творога и творожной массы промышленного производства готовят холодные блюда (творог с молоком, сметаной, сахаром, со сливками) и горячие (вареники, сырники, пудинги).

Творог жирный и полужирный используют для подачи в натуральном виде, полужирный и нежирный — для приготовления горячих блюд. При приготовлении горячих блюд добавляют поваренную соль (10 г на 1 кг творога).

Перед приготовлением блюд творог просматривают, протирают через сито (в небольшом количестве) или пропускают через протирочную машину. Потери составляют 2% его массы.

Если творог содержит много влаги, то его завертывают в чистую плотную ткань и отжимают под прессом. Для улучшения аромата в творог можно добавить тертую цедру, ванилин.

Для приготовления холодных блюд можно использовать только творог из пастеризованного молока.

По виду тепловой обработки блюда из творога делят на отварные, жареные и запеченные.

14.2. Холодные блюда из творога

Творог с молоком, сливками, сметаной или сахаром. Для подачи в натуральном виде используют жирный или полужирный творог протертый.

Творог укладывают в тарелку или салатник небольшой горкой, заливают молоком или сливками, предварительно охлажденными. Отдельно можно подать сахар-песок или рафинадную пудру (от 10 до 25 г на порцию).

Молоко или сливки иногда подают отдельно в молочнике или в стакане.

Отпуская творог со сметаной, сверху делают углубление и вливают сметану. Можно также посыпать творог сахарным песком или рафинадной пудрой либо подать их на розетке. Для отпуска со сметаной творог можно предварительно протереть, натуральный творог подают иногда только с сахаром.

Творожные массы состоят из протертого жирного или полужирного свежего творога, сахара или рафинадной пудры, размягченного сливочного масла, изюма, ванилина, меда, цукатов, сметаны, яиц, орехов, а также соли, тмина, томата, перца.

В соответствии с санитарными правилами приготовление творожной массы на предприятиях общественного питания запрещено. Поэтому предприятия используют творожную массу (сладкую или соленую), выпускаемую промышленностью, добавляя в нее соответствующие наполнители.

Отпускают ее на десертных тарелках или в салатниках, уложив в виде горки или выпустив массу из кондитерского мешка. При отпуске используют свежие или консервированные фрукты, варенье, листья салата.

Творожную массу применяют для приготовления бутербродов и подают как самостоятельное блюдо.

Творожная масса сладкая с изюмом или медом. Изюм без косточек перебирают, промывают и обсушивают, ванилин растворяют в горячей воде. Подготовленные продукты и мед соединяют с творожной массой сладкой и перемешивают. Отпускают, уложив на тарелку, придают форму прямоугольника, конуса, пирамидки; на порцию — 100... 200 г.

Творожная масса с орехами. Очищенные от скорлупы миндаль или грецкие орехи ошпаривают, очищают от кожицы и рубят, миндаль поджаривают до коричневатого цвета.

Сладкую творожную массу укладывают в тарелки горкой, поливают сметаной, посыпают орехами, украшают апельсинами или мандаринами.

Творожная масса со сметаной. Творожную массу сладкую или соленую укладывают в посуду горкой, в углубление кладут сметану. В соленую массу можно добавить тмин.

14.3. Горячие блюда из творога

Отварные блюда. К ним относят вареники, пудинг паровой. Вареники — это блюдо, пришедшее из украинской национальной кухни и завоевавшее большую популярность. По форме они такие же, как пельмени, но крупнее по размеру. Вареники приготавливают с картофелем, капустой, фасолью, вишнями (и другими ягодами), яблоками, но чаще всего с творогом.

Вареники с творожным фаршем. Мука пшеничная 57, яйцо $\frac{1}{10}$ шт., молоко или вода 20, сахар 2, соль 1. Выход: 210, 225.

Для приготовления фарша: творог 87, яйцо $\frac{1}{3}$ шт., сахар 8, мука пшеничная 4, ванилин 0,01; масса сырых вареников 185, масло сливочное 10 или сметана 25.

Приготовление вареников состоит из следующих процессов: приготовления теста, подготовки фарша, формовки вареников, выдерживания полуфабрикатов на холоде и варки.

Для теста молоко или воду соединяют с яйцами, растворяют соль, сахар и вводят в подготовленную просеянную муку, высыпаемую горкой на стол или в широкую посуду. Начиная с середины, постепенно замешивают тесто для полного соединения жидкости с мукой, а затем до образования плотного упругого комка (1...1,5 % муки оставляют для посыпки стола при разделке). Готовое тесто оставляют на 40 мин для созревания и приобретения большей эластичности.

Для фарша творог протирают, добавляют сырые яйца, сахар, соль и хорошо перемешивают. Фарш разделяют в виде небольших шариков.

Тесто раскатывают толщиной 1,5...2 мм в виде полоски шириной 40...50 мм, край теста смазывают сырыми яйцами или льезоном. Отступив 3...4 см от края, на тесто кладут шарики фарша (4 см друг от друга).

Приподняв край смазанной полосы теста, накрывают им фарш, вокруг каждого шарика верхний слой теста прижимают к нижнему и вырезают вареники металлической выемкой. Обрезки теста соединяют и вторично раскатывают. Раскатанное тесто можно нарезать небольшими кусочками, и из них с помощью круглой выемки сразу нарезать кружочки. На них кладут фарш, закрывают и защипывают края. Для разделки вареников используют стол с деревянной поверхностью или широкую доску.

Приготовленные полуфабрикаты хранят до варки на деревянных лотках, посыпанных мукой, в холодильнике при температуре от -6 до 0°C . При плюсовой температуре вареники не должны находиться более 20 мин.

Вареники варят в широкой и низкой посуде, закладывают их в кипящую подсоленную воду (на 1 кг 4 л воды) небольшими пор-

циями. Продолжительность варки с момента закипания воды после опускания вареников 5...8 мин. Варят при слабом кипении. Готовые, всплывшие наверх вареники вынимают шумовкой, кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и слегка встряхивают. Отпускают вареники в подогретой посуде, поливают растопленным сливочным маслом. Сметану можно подать отдельно.

Вареники ленивые. Творог 159, мука пшеничная 22, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сахар 11, соль 1,5, масса сырых вареников 190, маргарин или масло сливочное 10, или сметана 25, или сахар 20. Выход: 210, 225, 220.

Отличаются вареники ленивые от вареников с творогом тем, что приготавливаются без теста. Протертый творог соединяют с сырыми яйцами, сахаром, солью, пшеничной мукой и тщательно перемешивают до образования однородной массы.

Массу толщиной 1 см выкладывают на посыпанную мукой поверхность стола и нарезают полосками шириной 2...2,5 см, которые нарезают прямоугольниками или ромбиками. Если массу формируют в виде валика (1,5 см в диаметре), то нарезают поперек на кружочки. Хранят до варки так же, как вареники с творогом. Варят при слабом кипении в подсоленной воде 4...5 мин. Вынимают и отпускают так же, как вареники с творогом.

При приготовлении вареников в большом количестве не следует класть сахар в массу, так как от этого она становится более жидкой. В этом случае сахаром посыпают готовые вареники при отпуске.

Пудинг из творога (варенный на пару). Творог протирают. Изюм перебирают и промывают. Орехи очищают и мелко рубят. Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают в пышную устойчивую пену.

Творог соединяют с манной крупой, желтками яиц, растертыми с сахаром, изюмом, орехами. Добавляют ванилин и хорошо вымешивают массу, после чего вводят взбитые белки. Массу перемешивают осторожно, чтобы не осели белки, раскладывают в формы, смазанные сливочным маслом (стенки и дно), посыпанные сахаром, заполняя на $\frac{3}{4}$, поверхность выравнивают и ставят в паровой мармит для варки. Варят 20...30 мин. Готовность определяют, прокалывая пудинг поварской иглой. Готовый пудинг слегка охлаждают и вынимают из формы, нарезают на порционные куски и отпускают со сметаной, вареньем или сладким фруктовым соусом. При приготовлении пудинга вместо манной крупы можно использовать готовую манную кашу, сваренную на молоке.

Жареные блюда. К жареным блюдам относят сырники, блинчики с творогом, творожные батончики.

Сырники из творога. Творог 152, мука пшеничная 20, яйцо $\frac{1}{8}$ шт., сахар 15, масса полуфабриката 170, маргарин 5, сметана или варенье 20, или масло сливочное 5, или сахар 5 и сметана 10, или соус 75. Выход: 170, 155, 180, 225.

Приготавливают сладкими с сахаром и ванилином и без сахара. Для их приготовления лучше использовать жирный творог. Из обезжиренного творога необходимо отжать лишнюю влагу, иначе значительно увеличивается расход муки при приготовлении блюда, что ухудшает качество сырников (на 1 кг творога следует брать не более 120 г муки и 10 г соли). Готовить сырники можно не только с мукой, но и с манной крупой, густой манной кашей, а также с добавлением вареного картофеля, припущенной моркови и т.п.

Творог протирают и соединяют с яйцами, растертыми с сахаром, пшеничной мукой или манной крупой, солью.

Массу хорошо перемешивают, разделявают в виде биточков и панируют в муке. До жаренья хранят, уложив на лотки, в холодильнике. Жарят основным способом с двух сторон до образования золотистой корочки и дожаривают в жарочном шкафу 5...7 мин. Отпускают сырники по 2 шт. на порцию с сахаром, вареньем, сметаной. Молочный сладкий соус, сметанный или сметану можно подать отдельно. Сырники жарят перед отпуском.

При приготовлении сырников с мукой ее можно спассеровать без изменения цвета для увеличения в муке количества водорастворимых веществ.

Запеченные блюда. К запеченным творожным блюдам относят запеканку и пудинг, который отличается от запеканки тем, что в него вводят взбитые в пышную пену белки, а также добавляют изюм, орехи, ванилин, цукаты (в сладкий пудинг).

Запеканка из творога. Творог 141, крупа манная 10 или мука пшеничная 12, сахар 10, яйцо $\frac{1}{10}$ шт., маргарин 5, сухари 5, сметана 5, масса готовой запеканки 150; соус 75 или сметана 25. Выход: 225, 175.

Нежирный творог протирают и соединяют с пшеничной мукой или манной крупой (или густой манной кашей), вводят сахар, яйца, соль и перемешивают массу. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, выкладывают массу слоем 3...4 см. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной или яйцами, взбитыми со сметаной, и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Отпускают в горячем виде со сметаной, сметанным или сладким соусом.

Пудинг из творога (запеченный). Творог 152, крупа манная 15, сахар 15, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., изюм 20,4, маргарин или масло сливочное 5, ванилин 0,02, сухари 5, сметана 25 или соус 75. Выход: 220, 275.

Творог протирают, белки сырых яиц отделяют от желтков, которые растирают с сахаром, изюм перебирают и промывают, белки взбивают до образования устойчивой пышной пены, орехи измельчают.

Творог соединяют с манной крупой, желтками, размягченным сливочным маслом, солью, ванилином, изюмом (орехами). Массу тщательно перемешивают, вводят белки и еще раз размешивают осторожно, чтобы не осели белки.

Полученную густую массу выкладывают в форму или на противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Выравнивают поверхность, смазывают сметаной или лезеном, состоящим из смеси яиц, сахара, сметаны и молока.

Пудинг запекают в жарочном шкафу 25...35 мин до образования на поверхности красивой поджаристой корочки и выдерживают в форме 5...10 мин для остывания, выкладывают и нарезают. Запеченный на противне пудинг нарезают, не выкладывая, на квадратные куски.

Отпускают в горячем виде со сладким молочным соусом, сметаной или растопленным маслом.

14.4. Требования к качеству блюд из творога и сроки их хранения

Полуфабрикаты блюда «*вареники с творогом*» должны иметь форму полукруглых пирожков, с хорошо заделанными краями, не слипшимися, не деформированными. Толщина слоя теста — от 2 до 3 мм. Средняя масса вареника — 12...14 г. После варки вареники должны сохранять свою форму, иметь однородную консистенцию — мягкую и нежную. Цвет вареников — белый с кремовым оттенком. Поверхность — блестящая от масла. Не должно быть посторонних привкусов и запахов. Вкус вареников — в меру сладкий.

Полуфабрикаты блюда «*вареники ленивые*» должны иметь форму цилиндров, ромбиков, квадратиков или кружочков, без деформирования и слипания в комки; масса изделия 15 г.

Сырники должны быть правильной круглой формы; цвет — золотисто-желтый, без подгорелых мест; поверхность — ровная, без трещин; консистенция — мягкая, масса — однородная, без крупинок внутри; запах — творога; вкус — кисло-сладкий.

Запеканки из творога должны быть с гладкой поверхностью, без трещин, покрыты равномерной румяной корочкой; цвет на разрезе — белый или желтый; вкус — кисло-сладкий. В изделиях из творога недопустимы: горький привкус, затхлый запах, жидкая консистенция, ярко выраженная кислотность.

Полуфабрикаты и холодные изделия из творога хранятся при температуре 0...6 °С. Вареники, сырники хранят не более 15 мин в теплом месте до отпуска, пудинги — 30 мин, а запеканки — 1 ч. Творог и творожную массу хранят в неокисляющейся посуде в закрытом виде на холоде от 6 до 24 ч.

Контрольные вопросы и задания

1. Каково значение блюд из творога?
2. Какие творожные блюда приготавливают в холодном виде?
3. Какие горячие блюда приготавливают из творога?
4. Составьте схему приготовления вареников ленивых.
5. Чем отличаются вареники с творожным фаршем от вареников ленивых?
6. Составьте схему приготовления сырников.
7. Чем отличается пудинг от запеканки?
8. Отметьте в табл. 14.1 знаком **X** продукты, входящие в блюда из творога.

Таблица 14.1

Продукты	Блюдо		
	Вареники с творожным фаршем	Вареники ленивые	Сырники
Мargarин			
Молоко			
Молочный соус			
Мука пшеничная			
Сахар			
Сметана			
Соль			
Творог			
Яйца			

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ**15.1. Значение холодных блюд и закусок**

Холодные блюда и закуски входят в состав завтраков, ужинов. Их подают в качестве закуски к обедам. Основное назначение холодных блюд и закусок — возбуждение аппетита.

Красивое оформление холодных блюд и закусок, приятный аромат и высокие вкусовые качества возбуждают аппетит и способствуют лучшему пищеварению. Для приготовления холодных блюд используют разнообразные продукты: овощи, фрукты, грибы, мясные и рыбные продукты, яйца. Блюда приготавливают с холодными соусами и заправками, растительным маслом и сметаной. Они не только возбуждают аппетит, но содержат необходимые пищевые вещества: белки, жиры, витамины, углеводы, минеральные вещества. Калорийность холодных блюд зависит от продуктов, используемых для их приготовления.

Оформляют холодные блюда ярко окрашенными и красиво нарезанными продуктами, входящими в рецептуру блюда, а также свежими или консервированными помидорами, огурцами, зеленью, сливочным маслом, яйцами, лимоном. Для украшения банкетных блюд используют экзотические продукты, декоративную зелень, фигурки желе, маслины, оливки, крабы, креветки и другие продукты.

В холодном цехе используют различные приспособления, инструменты, выемки, ножи для фигурного нарезания и карбования, формы, яйцезерки.

Для отпуска холодных блюд и закусок используют закусочные тарелки, блюда, салатники, селедочницы, икорницы, розетки, соусники, вазы, креманки. Посуда должна соответствовать виду изделия, рисунок — сочетаться с оформлением блюда.

При изготовлении, оформлении и хранении холодных блюд и закусок необходимо строго соблюдать санитарные правила, потому что после оформления они не подвергаются тепловой обработке и могут привести к обсеменению микроорганизмами.

Холодные блюда и закуски отпускают при температуре 10... 12 °С.

Все холодные блюда и закуски делят на группы: бутерброды; салаты и винегреты; блюда и закуски из овощей и грибов; блюда из рыбы и морепродуктов; блюда из мяса, птицы и мясопродуктов; блюда из яиц.

Холодные закуски отличаются от холодных блюд тем, что они имеют меньший выход и подают их без гарнира (икра, семга, шпроты, колбаса) или с небольшим количеством гарнира (кильки с яйцом, сельдь с луком). Закуски бывают холодными и горячими.

15.2. Подготовка продуктов для холодных блюд

Приготовление холодных блюд начинается с подготовки гарниров.

Картофель после первичной обработки варят в кожице или без нее. Свеклу и морковь варят в кожице. Сваренные овощи охлаждают, очищают и нарезают перед использованием.

Зелень подвергают обработке, ополаскивают холодной кипяченой водой и обсушивают. Консервированные овощи освобождают от тары, перекладывают вместе с соком или рассолом в неокисляющуюся посуду.

Хранят каждый вид подготовленных овощей в отдельной посуде при температуре 8... 10 °С. Срок хранения очищенных овощей не превышает 12 ч.

Рыбные блюда готовят из охлажденных отварных или жареных звеньев, филе, порционных кусков из чистого филе и филе с кожей без костей, кальмаров, креветок, раков.

Семга, кета, лососина поступает неразделанная и разделанная в виде упакованных нарезанных кусков филе. Неразделанную рыбу обрабатывают на филе с кожей и по мере спроса нарезают под углом 30... 45° на куски без кожи.

Сельдь обрабатывают на чистое филе. У консервированных килек, салаки удаляют головы, хвост и внутренности. Шпроты, сардины, сайру перекладывают в чистую посуду, порционируют. Сок, масло или соус распределяют равномерно вместе с основным продуктом.

Из *мяса и мясopодуkтов* для приготовления холодных блюд используют вареную и жареную говядину, язык, ветчину, буженину, жареную или отварную птицу и дичь, колбасы. Окорок зачищают, удаляют кости, кожу, лишний жир, разрезают на части, удобные для нарезания. Колбасу (вареную или копченую) обтирают, удаляют обвязки, снимают оболочку перед нарезанием. Для облегчения снятия оболочки копченые колбасы на 1... 2 мин опускают в горячую воду, затем обтирают полотенцем и очищают часть, предназначенную для нарезания.

Птицу перед использованием на рубают на порции.

Сыры разрезают на части, круглые — по радиусу, прямоугольные — вдоль, зачищают от пленок, корок и нарезают тонкими пластинами толщиной 2... 3 мм.

Сливочное масло зачищают, нарезают на бруски, которые нарезают на кусочки в виде прямоугольника, квадрата толщиной 0,5... 1 см. Из слегка размягченного масла можно изготовить шарики, ролики, ракушки, тюльпаны, розы, применяя комбинированные ножи для масла, декораторы, выемки, кондитерский мешок с насадками. Фигурки из масла хранят в холодной воде со льдом.

15.3. Бутерброды

Бутерброды относятся к закускам, которые просто и быстро приготавливаются, они имеют широкое распространение. Для их приготовления используют мясные и рыбные гастрономические продукты, кулинарные изделия, сыры, сырковую массу, повидло, джем, яйца, масло и масляные смеси, различные соусы, овощи, фрукты и другие продукты так, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цвету. Продукты для бутербродов режут тонкими ломтиками в таком количестве, чтобы полностью покрыть хлеб. На ломтик хлеба кладут 1... 3 куска продукта, желательно без мелких кусочков. Нарезают продукты не ранее чем за 30... 40 мин до подачи и хранят в охлажденном месте.

Основой для бутербродов является хлеб ржаной или пшеничный, суточной давности, с коркой или без нее, а также хлеб с отрубями, багеты, халы, слойки, городские и школьные булочки, питу, тосты, бачели, сухое печенье. На ржаном хлебе готовят бутерброды с жирными продуктами (шпигом, грудинкой, корейкой), с солеными (сельдью, килькой).

Бутерброды по способу приготовления бывают открытые, закрытые (сандвичи), закусочные (канапе).

Бутерброды подают в холодном или горячем виде.

Бутерброды открытые. Эти бутерброды подразделяют на простые и сложные.

Для открытых бутербродов хлеб нарезают толщиной около 1 см, массой 30... 40 г, смазывают сливочным маслом или маргарином, укладывают на него подготовленные продукты. Маслом можно не смазывать.

Простые бутерброды приготавливают с каким-либо одним видом продукта, украшают сливочным маслом, зеленью.

Бутерброд с ветчиной или мясом. Мясо варят или жарят, охлаждают. Мясные продукты нарезают на тонкие ломтики. На ломтик хлеба укладывают ломтики мяса или ветчины так, чтобы они полностью закрывали хлеб и не свешивались с него. Можно украсить зеленью, кусочками овощей, имеющих яркую окраску, а хлеб смазать маслом.

Бутерброд с паштетом. Паштет нарезают прямоугольными кусочками. Ломтики хлеба смазывают сливочным маслом, укладывают кусочки паштета, украшают сливочным маслом, зеленью.

Бутерброд с икрой. Зернистую или кетовую икру при помощи ложки укладывают горкой на ломтик хлеба, украшают сливочным маслом. Паюсную твердую икру нарезают ломтиками, если икра мягкая, ее разминают на доске, смазанной растительным маслом, кладут на нее ломтики хлеба и срезают с доски вместе с хлебом, украшают сливочным маслом, зеленью.

Сложные бутерброды (комбинированные, «столичные»). Приготавливают из нескольких продуктов, сочетающихся по вкусу и цвету. Продукты красиво укладывают и оформляют сливочным маслом, масляными смесями из кондитерского мешка, свежими помидорами, огурцами, сладким перцем, маслинами, зеленью, майонезом.

Бутерброд с ветчиной, яйцом и огурцами. Вареную ветчину тонко нарезают по 2...3 куска на порцию, свертывают трубочками, кладут на хлеб и оформляют яйцом, консервированным или свежим огурцом, салатом, сливочным маслом, зеленью петрушки.

Бутерброд с мясным ассорти. Язык, телятину, ростбиф нарезают тонкими кусочками, свертывают в виде трубочек, укладывают на хлеб, оформляют майонезом с горчицей, рубленным желе, зеленью.

Бутерброд с сельдью или килькой. Сельдь и кильку разделяют на филе, сельдь разрезают на тонкие куски по 2...3 на бутерброд. На хлеб кладут кусочки сельди или килек, оформляют луком, сливочным маслом, яйцом, майонезом, маслинами.

Бутерброды закрытые (сандвичи). У хлеба срезают корки и нарезают в длину полоски толщиной 0,5 см. Полоску хлеба смазывают сливочным маслом и укладывают на нее тонко нарезанные продукты (мясо или рыбу, икру, сыр и др.), затем накрывают другой полоской хлеба, смазанного сливочным маслом, слегка прижимают, охлаждают, нарезают на кусочки длиной 7...8 см.

Сандвичи можно готовить двух-, трехслойными (слоеные) и комбинированные. Для этого используют кулинарные изделия, отварное или жареное мясо, птицу, паштеты, бутербродные пасты, омлеты, масляные смеси, сочетающиеся по вкусу. Они могут быть калорийными и легкими.

Большой популярностью пользуются горячие сандвичи, чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, для приготовления которых используют жареный рубленый бифштекс или сосиски, вложенные в булочки с кунжутом, разрезанные вдоль на две части, для гамбургеров еще кладут кусочки помидоров, салат, лук, ломтики сыра, приправы из чеснока, майонеза, сметаны, кетчупа, хрена, оливок.

Пита — это круглая лепешка или продолговатый плоский хлеб из дрожжевого теста, который при выпечке становится воздушным, но при остывании усаживается и внутри образуется карман. Питу подогревают, подрезают сбоку и наполняют карман подготовленными продуктами: изделиями из рубленого мяса с соусом, жареным мясом или курицей, сыром, салатом, ветчиной с авокадо.

Бутерброды закусочные (канапе). Эти бутерброды напоминают по форме мелкие пирожные, они имеют привлекательный вид и являются украшением праздничного стола.

Для приготовления закусочных бутербродов используют подсушенный (поджаренный) пшеничный, ржаной хлеб, выпечные изделия из слоеного теста, гренки, сухое печенье.

Слегка черствый ржаной или пшеничный хлеб очищают от корки, нарезают вдоль батона на полоски шириной 4...5 см, толщиной 0,5...0,7 см и обжаривают на сливочном масле или маргарине, не засушивая. Поджаренные полоски охлаждают, слегка смазывают сливочным маслом, укладывают рядами мясные, рыбные или другие продукты, чередуя по цвету сладким перцем, зеленым луком и яйцами, сваренными вкрутую. Между уложенными продуктами или поверх них тонкой лентой или сеткой выпускают взбитое сливочное масло или пасту. Затем полоски нарезают в виде прямоугольников, треугольников по 2...6 шт. на порцию. Можно изделиям придать форму кружочков диаметром 4 см, ромба, которые вырезают из гренков специальными выемками. Нарезанные продукты мясные или рыбные кладут один на другой в виде башенки, украшают фруктами или овощами и скрепляют разноцветными шпажками с фигурками или в виде флажков.

Бутерброды укладывают на тарелку, блюдо или вазу, покрываемые салфеткой, украшают зеленью.

Закусочные бутерброды подают к чаю, кофе, коктейлям, алкогольным напиткам, при организации банкетов, фуршетов.

15.4. Салаты

Салат — это холодное блюдо, состоящее из одного вида или смеси различных видов продуктов, заправленных соусом майонез, заправкой, сметаной, растительным маслом.

Для приготовления салатов используют сырые или вареные овощи, консервированные или маринованные фрукты, плоды, ягоды, грибы и др. В некоторые салаты добавляют рыбу, мясо и птицу, яйца, морепродукты. Подготовленные продукты охлаждают до температуры 8 °С и хранят в холодильном шкафу не более 12 ч.

Соединяют нарезанные продукты в количестве, необходимым для реализации в течение 1 ч. Сметаной заправляют салаты непосредственно перед отпуском.

Салаты подают как самостоятельное блюдо в салатниках, закусочных тарелках, блюдах. Выход салата на 1 порцию 100, 150, 200 г. Их можно использовать как дополнительный гарнир к холодным и горячим блюдам. Подача набора подготовленных продуктов на многосекционном блюде дает возможность посетителю самостоятельно соединить все продукты и заправить его перед упот-

реблением. Нельзя перемешивать и формировать салаты руками: необходимо пользоваться специальными формочками со сбрасывателями или укладывать салаты ложкой.

При приготовлении салатов особое внимание уделяют оформлению.

Применяют два способа оформления салатов.

Способ 1: охлажденные продукты, входящие в состав салата, перемешивают, заправляют соусом и кладут горкой в салатник, затем украшают зеленью.

Способ 2: продукты нарезают, примерно $\frac{1}{3}$ всего количества заправляют соусом, кладут в салатник горкой; сверху укладывают тонкие ломтики мяса, рыбы, птицы, крабов, дольки яиц, оформляют помидорами, яйцами или зеленью. Остальные продукты аккуратно помещают вокруг горки букетиками. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется поливать соусом.

Они должны быть видны и отражать наименование салата. Украшение лепестками роз, живыми цветами придают им красивый вид, но они не должны выходить за пределы посуды. Современное направление рекомендует использовать орехи, цитрусовые, пищевые натуральные красители, морепродукты. Кроме этого готовят разнообразные заправки, в состав которых входят растопленный сыр, перец, листья базилика, мяты, чабреца, лимонный сок, горчица, чеснок, придающие салату особый вкус и аромат, высокую калорийность.

Салаты из сырых овощей. Из сырых овощей приготавливают салаты из одного вида или из смеси нескольких видов. В салаты из сырых овощей соль добавляют при отпуске, так как соль способствует обильному выделению сока и потере пищевых веществ. С добавлением соли приготавливают салаты из капусты, редьки для того, чтобы размягчить овощи.

Салат зеленый. Промытые листья салата нарезают на 3...4 части или шинкуют соломкой. Укладывают на тарелку или в салатник, сверху поливают сметаной или заправкой для салатов. В салат можно добавить $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{4}$ яйца, при этом норма выхода увеличивается. Если салат используют в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы, рыбы, то листья нарезают мельче.

Салат из зеленого лука. Очищенный и промытый зеленый лук нарезают кусочками длиной 1...1,5 см, укладывают в салатник, поливают сметаной. Сверху можно положить дольки яйца.

Салат из редиса. Красный редис, очищенный от ботвы, а белый — от кожицы, промывают и нарезают тонкими кружочками, лук зеленый шинкуют, укладывают в салатник, поливают сметаной или заправкой для салатов. Яйцо для украшения укладывают сверху салата. Можно его мелко нарубить, желток положить в салат, а яичным белком и зеленью посыпать салат перед отпуском.

Салат «Весна». Салат 42, редис 40, огурцы свежие 40, зеленый лук 25, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сметана 40. Выход: 200.

Нарезанные тонкими ломтиками редис, свежие огурцы смешивают с зеленью салата, нарезанной квадратами, зеленым шинкованным луком, укладывают в салатник на листья салата, поливают сметаной, украшают фигурно нарезанными яйцами и зеленью. Салат можно приготовить без огурцов с соответствующим увеличением нормы редиса и салата. Соль и сахар по вкусу.

Салат из свежих огурцов. Подготовленные свежие огурцы нарезают кружочками или ломтиками и укладывают на тарелку или в салатник, при подаче поливают заправкой для салатов или сметаной, украшают листьями свежего салата, посыпают зеленью.

Салат из свежих помидоров. У помидоров вырезают место крепления плодоножки, нарезают на тонкие кружочки или дольки, зеленый лук шинкуют или репчатый нарезают кольцами. Кружки помидоров и лук укладывают на тарелку или в салатник, посыпают солью, перцем и заправляют сметаной или заправкой для салатов. Можно отпустить салат без лука и приготавливать его со свежими огурцами.

Салат из белокочанной капусты. Капуста свежая 102, клюква 15, зеленый лук 15 или морковь 15, уксус 3 %-ный 15, сахар 7, масло растительное 7. Выход: 150.

С п о с о б 1. Очищенную белокочанную капусту тонко шинкуют, кладут в широкую кастрюлю, добавляют соль (15 г на 1 кг), вливают уксус и нагревают при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не осядет и не приобретет равномерный матовый цвет. Осевшую при нагревании капусту снимают с огня и охлаждают. Затем смешивают с клюквой, шинкованным зеленым луком или морковью, добавляют масло растительное, сахар и перемешивают. При подаче посыпают шинкованным зеленым луком. При нагревании нужно следить, чтобы капуста сильно не размягчилась, иначе она не будет иметь хрустящую консистенцию. При этом способе сохраняется сок, в котором содержатся витамины.

С п о с о б 2. Капусту шинкуют тонкой соломкой, пересыпают солью, перетирают до появления сока, добавляют сахар, заправляют уксусом и растительным маслом.

В салат из белокочанной капусты можно добавить свежие или моченые яблоки, маринованные сливы или вишни, виноград, клюкву, свежую морковь. При отпуске укладывают горкой, посыпают зеленым луком, украшают маринованными, мочеными или свежими яблоками или сливами. Салат можно использовать в качестве гарнира. Салат можно готовить и без фруктов.

Салат из краснокочанной капусты. Подготовленную краснокочанную капусту нарезают соломкой, ошпаривают, посыпают мелкой солью (15 г на 1 кг капусты), перемешивают, оставляют на

15... 20 мин, затем перетирают до выделения сока и приобретения мягкой консистенции. Перетертую капусту слегка отжимают, добавляют уксус, ставят в холодное место на 1,5... 2 ч. Затем заправляют отваром корицы и гвоздики с сахаром. Отвар готовят следующим образом: в воду кладут корицу, гвоздику и сахар, доводят до кипения и дают настояться в течение 30 мин, отвар процеживают. При отпуске капусту поливают растительным маслом.

Можно приготовить салат из краснокочанной капусты так же, как салат из белокочанной капусты. Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир.

Салат витаминный. Капуста белокочанная 25, морковь 20, зеленый лук 5,6, яблоки свежие 27,3, компот из консервированных плодов 16, лимон 8,3, сметана 16, сахар 3. Выход: 100.

Свежие яблоки очищают, удаляют семенные гнезда и шинкуют соломкой, зеленый лук нарезают колечками. Свежую белокочанную капусту и морковь нарезают соломкой, добавляют соль, перетирают слегка и соединяют с луком и яблоками, добавляют лимонный сок, сахар, часть сметаны и осторожно перемешивают, можно добавить вино, сироп от консервированного компота.

Салат укладывают в салатник, украшают консервированными плодами, ягодами, яблоками, зеленью, поливают сметаной. Салат можно приготовить без капусты, с добавлением помидоров, сельдерея, сладкого перца, зеленого горошка, свежих ягод. Вместо сметаны заправить растительным маслом.

Салат из авокадо с мандаринами и овощами. Авокадо разрезают пополам, удаляют косточку, снимают кожицу, мякоть нарезают ломтиками. Мандарины очищают от кожицы и разделяют на дольки, помидоры нарезают тонкими кружочками, зелень петрушки мелко нарезают. На тарелку или блюдо, выложенные листьями салата, укладывают авокадо, помидоры, мандарины, посыпают зеленью петрушки, при отпуске поливают заправкой.

Для заправки: винный уксус соединяют с готовой горчицей, солью, молотым перцем, вводят растительное масло и перемешивают.

Салаты из вареных овощей. Приготавливают салаты из одних овощей или с добавлением рыбы или мяса.

Салат «Летний». Отваренный очищенный молодой картофель и свежие огурцы нарезают ломтиками, соединяют с дольками помидоров и листьями салата, нарезанными на 3...4 части, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, зеленый горошек, все перемешивают и заправляют солью, перцем, сметаной. Укладывают горкой в салатник на листья салата, украшают кружочками свежих огурцов, дольками крутых яиц, помидоров, посыпают зеленью.

Салат картофельный. Картофель 68, зеленый или репчатый лук 34, сметана или майонез 30. Выход: 200.

Очищенный вареный картофель нарезают ломтиками, добавляют нашинкованный лук, заправляют сметаной, майонезом или заправкой для салатов. Подают в салатнике, при отпуске посыпают укропом. Готовят салат с добавлением вареной моркови, соевых огурцов, квашеной капусты, грибов и сельди.

Салат картофельный с кальмарами. Отварных кальмаров нарезают тонкими ломтиками и пластинами, зеленый лук шинкуют, вареный картофель нарезают ломтиками. Нарезанные ломтиками кальмары и картофель соединяют, добавляют часть зеленого лука, соль, перец, заправляют сметаной, или майонезом, или заправкой для салата. Укладывают в салатник, украшают кальмарами, зеленым луком, листьями салата.

Салат мясной. Мясо (вареное) 30, картофель (вареный очищенный) 40, огурцы 30, яйцо 15, крабы (консервы) 5, майонез 30, соус «Южный» 8, зелень 2, специи. Выход: 150.

Вареное или жареное мясо (говядина, телятина, баранина, свинина) нарезают ломтиками или тонкими пластинками, картофель, соевые огурцы — тонкими ломтиками, перемешивают и заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный». Приготовленный салат укладывают горкой в салатник на листья салата и украшают кусочками мяса, дольками или кружочками яиц, свежими огурцами, помидорами, зеленью, раковыми шейками, крабами.

Салат «Столичный». Вареную мякоть дичи или птицы нарезают ломтиками для заправки и тонкими пластинками для украшения. Отваренный картофель, соевые огурцы или свежие режут тонкими ломтиками, зеленый салат — крупными кусочками. Мясо и овощи заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный», перемешивают и укладывают горкой на листья салата в салатник; затем украшают кусочками дичи или птицы, дольками яиц, крабами или креветками, свежими или соевыми огурцами, зеленью, помидорами. При отпуске поливают майонезом.

Салат рыбный. Окунь морской (припущенный) 30, картофель вареный 30, огурцы свежие или соевые 25, помидоры 25, зеленый горошек или салат 10, майонез 30, соус «Южный» 5. Выход: 150.

Отварной картофель, свежие или соевые огурцы нарезают тонкими ломтиками или кубиками, добавляют зеленый горошек, соль, перец, перемешивают и заправляют майонезом и соусом «Южный». Можно положить нарезанные ломтиками кусочки рыбы. Массу выкладывают горкой на листья салата в салатник, украшают кусочками рыбы, свежими огурцами, помидорами и зеленью, крабами или креветками, маслинами, оливками, сливочным маслом или икорным.

Салаты-коктейли. Салат-коктейль представляет смесь компонентов — фруктов, овощей и других наполнителей (соусов, запра-

вок), которую подают в стеклянной посуде — фужерах или креманках.

Форма нарезки фруктов тонкая, изящная (соломка, мелкие кубики). Продукты укладывают послойно, важно удачно подобрать их по вкусу и цвету, разделяя слои майонезом или сметаной. Сверху салат украшают взбитой сметаной, зеленью, дольками апельсина или лимона, яблоками, их можно надеть на край фужера или креманки.

При отпуске фужер или креманку ставят на тарелку с салфеткой, подают ложку чайную, десертную или специальную (с длинной ручкой). В зависимости от состава продуктов их используют в качестве закуски или как десерт.

Салат-коктейль из апельсина с капустой. Капусту белокочанную нарезают соломкой и слегка перетирают солью. Апельсины и лимоны очищают, нарезают небольшими кубиками или ломтиками, яблоки — соломкой. Подготовленные продукты укладывают слоями в фужер или креманку, поливают майонезом.

При отпуске украшают лимоном, апельсином, яблоками, зеленью.

Салат-коктейль с ветчиной и сыром. Сыр 22, ветчина в форме 20,4, огурцы 25, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., майонез 15, сметана 10, перец сладкий маринованный 10, петрушка (зелень) 3. Выход: 100.

Свежие огурцы очищают от кожицы. Ветчину, сыр и огурцы нарезают соломкой, укладывают в фужер или креманку слоями, поливают майонезом со сметаной.

При отпуске украшают сладким перцем, яйцами, зеленью.

Салат-коктейль из куриного филе и фруктов. Отварное куриное филе 40, свежие яблоки 20, апельсин 40, майонез 15, сок (гранатовый или вишневый) 15, сливки (30%-ные) 20. Выход: 150.

Вареное куриное филе нарезают тонкими ломтиками, очищенные апельсины (часть долек оставляют для украшения) и свежие очищенные яблоки нарезают ломтиками. Нарезанные продукты соединяют и заправляют майонезом. Сливки взбивают и добавляют гранатовый или вишневый сок.

Перед отпуском в креманку кладут горкой салат, оформляют взбитыми сливками с соком, кусочками апельсина.

15.5. Винегреты

Винегреты являются разновидностью салатов, но готовят их обязательно со свеклой. Свеклу рекомендуется перед смешиванием с остальными продуктами отдельно заправить растительным маслом для сохранения окраски.

Винегрет овощной. Свекла 150, морковь 100, картофель 210, зеленый или репчатый лук 150, капуста квашеная или соленые огурцы 300, заправка 100. Выход: 1 000.

Вареные свеклу, морковь, картофель нарезают ломтиками. Соленые огурцы режут ломтиками, репчатый лук — кольцами или полукольцами, зеленый лук — длиной 1... 1,5 см. Квашеную капусту отжимают от рассола и измельчают. Все подготовленные овощи кроме свеклы перемешивают, заправляют салатной заправкой или соусом майонез, добавляют свеклу. Кладут винегрет в салатник, украшают карбованной морковью, свеклой, огурцами, листьями салата, посыпают зеленью.

В винегрет можно положить свежие или маринованные помидоры. Можно добавить в винегрет зеленый горошек (от 50 до 100 г) за счет уменьшения количества квашеной капусты или соленых огурцов. Винегрет можно приготовить с мясом, рыбой, грибами, сельдью, разделанной на чистое филе, кальмарами и другими продуктами.

15.6. Овощные и грибные блюда и закуски

Для приготовления холодных блюд и закусок из овощей и грибов используют свежие, вареные, соленые и маринованные овощи, грибы и зелень.

Редька с маслом или сметаной. Редьку шинкуют соломкой или ломтиками, солят, заправляют растительным маслом или сметаной. При отпуске посыпают зеленью. Можно готовить редьку с гусиным, утиным или куриным жиром. Часть редьки можно заменить морковью.

Помидоры, фаршированные мясным салатом. Для получения салата говядину, овощи, яйца нарезают мелкими ломтиками или кубиками и заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный». Подготовленные для фарширования помидоры заполняют салатом, сверху украшают яйцом и посыпают мелко нарезанной зеленью. Так же фаршируют помидоры рыбным салатом, яйцом и луком, грибами и т. д.

Икра баклажанная. Баклажаны 105, репчатый лук 11, масло растительное 6, томатное пюре 11, уксус 3%-ный 3, чеснок 0,5, специи. Выход: 100.

У баклажанов удаляют плодоножку, затем запекают в жарочном шкафу, охлаждают, нарезают вдоль, снимают кожицу, мякоть мелко рубят. Мелкорубленный лук слегка пассеруют с растительным маслом, добавляют томатное пюре, баклажаны и уваривают, периодически помешивая, до загустения. Заправляют икру чесноком, растертым с солью, уксусом и перцем. При отпуске посыпают мелко нарезанным зеленым луком. Икру можно готовить и без чеснока.

Так же приготавливают икру из кабачков, кроме этого можно приготовить икру из смеси овощей, свеклы.

Грибы маринованные или соленые с луком. Грибы отделяют от маринадной жидкости, нарезают кусочками заправляют растительным маслом. При отпуске кладут в салатник или на тарелку, сверху посыпают нарезанным зеленым или репчатым луком.

Икра грибная. Подготовленные сушеные грибы варят до готовности, охлаждают, затем мелко рубят или пропускают через мясорубку. Соленые грибы промывают и мелко рубят. Мелкорубленый репчатый лук пассеруют на растительном масле, добавляют подготовленные грибы и жарят 10... 15 мин. Икру заправляют уксусом, перцем, солью. При отпуске посыпают мелко нашинкованным зеленым луком.

В холодном виде можно подать фаршированные кабачки, перец, баклажаны.

15.7. Блюда и закуски из яиц

Яйцо под майонезом с гарниром. Яйцо 1 шт., картофель 21, морковь 13, огурцы 13, помидоры 18, горошек зеленый консервированный 15, майонез 40, соус «Южный» 4. Выход: 150.

Яйца варят, очищают, разрезают вдоль пополам. Вареный картофель и морковь, соленые огурцы, помидоры нарезают мелкими кубиками или ломтиками. нарезанные овощи соединяют с зеленым горошком, добавляют соль, перец, заправляют майонезом и соусом «Южный». Заправленные овощи выкладывают горкой, сверху кладут половинки яиц, поливают майонезом, украшают овощами, мясным желе, зеленью. Блюдо можно приготовить без желе и без гарнира.

Яйца, фаршированные сельдью. Вареные яйца разрезают вдоль пополам, подрезают снизу для устойчивости, вынимают желтки, протирают их. Мякоть сельди и лук пропускают через мясорубку, добавляют желтки и заправляют майонезом. Полученной массой наполняют белки яиц, укладывают на тарелку или салатник, поливают майонезом из кондитерского мешка или корнетика.

Рубленые яйца с маслом и луком. Сваренные вкрутую яйца рубят, смешивают с мелко измельченными луком, добавляют сливочное масло, соль, перемешивают. Можно использовать для бутербродов.

15.8. Рыбные блюда и закуски

Для холодных закусок и блюд используют свежую рыбу и гастрономические рыбные продукты. Свежую рыбу для холодных блюд разделяют так же, как для горячих.

Рыба соленая (порциями). Рыбу режут тонкими кусками по 2...3 шт. на порцию, укладывают на блюдо или тарелку, сбоку располагают дольки лимона, зелень петрушки. Можно отпускать рыбу со свежими овощами и зеленью. Если блюдо приготовлено из рыб семейства осетровых, то его можно украсить тонко нарезанными вареными хрящами.

Шпроты, сардины с лимоном. Шпроты или сардины укладывают ровными рядами на закусочную тарелку, поливают маслом от консервов, украшают кружочками лимона, веточками зелени петрушки или листиками салата.

Кильки или хамса, или салака с луком и маслом. Перебранную и вымытую целую или разделанную кильку, хамсу, тюльку, салаку укладывают на тарелку, посыпают нарезанным кольцами или полукольцами репчатым луком, поливают маслом или заправкой. К блюду можно подать отварной картофель (100, 150 г), зеленый лук (15 г).

Сельдь с гарниром. Сельдь (филе мякоти) 35, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., гарнир 75, заправка 15. Выход: 135.

На селедочный лоток укладывают нарезанную кусочками сельдь, по бокам — нарезанные кубиками вареные картофель, морковь, свеклу, нарезанные кружочками или ломтиками свежие огурцы, помидоры, зеленый горошек, яйца, шинкованный зеленый лук или нарезанный кольцами репчатый лук. Сельдь украшают листьями салата или веточками зелени. Гарнир укладывают букетами, чередуя овощи по цвету.

При подаче сельдь поливают заправкой для салатов или горчицей. Овощи можно накарбовать. Часть гарнира можно разложить продолговатой горкой, а сверху положить сельдь.

Сельдь с картофелем и маслом. Сельдь (филе мякоти) 35, картофель 77, масло сливочное 15. Выход: 125.

Чистое филе сельди нарезают поперек (наискось) ровными небольшими кусочками, укладывают на селедочницу или тарелку, украшают зеленью. Отдельно подают в баранчике одинаковый по величине целый или обточенный бочонками отварной горячий картофель, а в розетке — предварительно охлажденный кусочек сливочного масла или картофель поливают растительным маслом.

Сельдь рубленая. Нарезанные куски чистого филе сельди без кожи и костей, яблоки без зерен и кожицы, предварительно замоченный в воде или молоке и отжатый пшеничный хлеб и слегка пассерованный репчатый лук пропускают через мясорубку или измельчают ножом до образования однородной массы. Затем добавляют размягченное сливочное масло, молотый перец и уксус, все хорошо перемешивают. Вымешанную массу укладывают в селедочницу, придавая форму целой рыбы или продолговатой горки,

на которой ложкой, смоченной в растительном масле или воде, делают узор «елочкой». При отпуске украшают сельдь яблоками, огурцами, помидорами, листьями зеленого салата, рублеными крутыми яйцами, зеленью петрушки или укропа.

Рыба отварная с гарниром и хреном. Рыбу семейства осетровых отваривают звеньями и после охлаждения нарезают на порционные куски (1...2 шт. на порцию), рыбу с костным скелетом варят порционными кусками из чистого филе и охлаждают в бульоне. Порционные куски рыбы толщиной 1...1,5 см укладывают на блюдо, гарнируют букетами из 3...4 видов овощей — отварной картофель, морковь, нарезанные мелкими кубиками, свежие или соленые огурцы, помидоры, зеленый горошек и др. Украшают блюдо зеленым салатом или зеленью петрушки.

Отдельно в соуснике подают соус-хрен с уксусом.

Рыба заливная с гарниром. В глубокий противень наливают желе слоем 0,5 см и, когда оно застынет, кладут порционные куски отварной рыбы (треска, хек, судак и др.) на расстоянии 3...4 см друг от друга и от бортов противня. Каждый кусок рыбы украшают кружочками лимона, карбованной морковью, огурцами, зеленым салатом или зеленью петрушки, лука, делают рисунок. Затем украшения закрепляют полустывшим желе и дают ему застыть, после чего заливают желе слоем 0,5...0,8 см над продуктом и охлаждают. Застывшие куски рыбы вырезают ножом так, чтобы со всех сторон был слой желе не менее 3...5 мм, и края желе делают гофрированными. Лимон можно не заливать, а поместить его на рыбу при отпуске. Заливную рыбу отпускают без гарнира и с гарниром. При отпуске с гарниром кусок рыбы в желе кладут на блюдо, рядом укладывают букетами гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез. Если рыбу заливают в порционные формы, то рисунок из овощей накладывается на слой застывшего желе, затем на украшения укладывают куски рыбы, заливают желе до краев формы и охлаждают. Перед отпуском формы с заливным опускают на 3...5 с в горячую воду, затем перевертывают, слегка встряхивают и выкладывают его на блюдо, гарнир располагают букетами. Так же, как рыбу, заливают крабов, мясо креветок, кальмаров, морских гребешков.

Жареная рыба под маринадом. Рыба (филе с кожей без реберных костей) 90, мука пшеничная 5, масло растительное 5, маринад 75, зеленый лук 10, специи. Выход: 160.

Для приготовления этого блюда используют различную рыбу, которую в зависимости от ее вида разделяют на филе с кожей без костей или на филе без кожи и костей и нарезают на порционные куски.

Порционные куски посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон на растительном масле, после чего дожаривают в жарочном шкафу до готовности. Обжаренную рыбу укла-

дывают в салатник или на тарелку, заливают горячим маринадом, охлаждают, посыпают мелко нарезанным зеленым луком или зеленью петрушки. Можно украсить рыбу маслинами без косточек.

Морской гребешок под майонезом. Морского гребешка отваривают, охлаждают в отваре, затем нарезают поперек волокон тонкими ломтиками, выкладывают на тарелку, поливают майонезом, украшают зеленью. Можно приготовить с гарниром из овощей.

Так же готовят кальмаров, крабов, креветок, лангустов.

15.9. Мясные блюда и закуски

Мясо, субпродукты, птицу и дичь для холодных блюд варят или жарят так же, как и для горячих блюд. Для варки и жарки используют те же части туши. Мясо и мясопродукты в холодном виде подают с гарниром, заливными, в виде паштетов и студней.

Ветчина, корейка с гарниром. Ветчину (окорок, рулет), буженину, корейку или другие копчености нарезают по 2...3 куса на порцию, укладывают на блюдо, рядом кладут букетами гарнир из 3...4 видов овощей — моркови, краснокочанной капусты, корншонов, зеленого горошка, помидоров, рубленого желе, салата. Блюдо украшают листьями зеленого салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике или рядом с гарниром подают соус хрен с уксусом.

Ростбиф с гарниром. Жареный ростбиф охлаждают и нарезают поперек волокон на куски по 2...3 шт. на порцию. Затем их укладывают на блюдо, сбоку букетами кладут гарнир — зеленый салат, корншоны, рубленое желе, помидоры, стrogанный хрен. Украшают листьями салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус-хрен холодный или соус майонез с корншонами.

Мясо или мясопродукты отварные с гарниром. Вареные мясные продукты: мясо, язык или птицу охлаждают, нарезают тонкими кусочками по 2...3 шт. на порцию, укладывают на блюдо, сбоку размещают букетами гарнир из 3...4 видов овощей — вареной моркови, картофеля, свежих или соленых огурцов, помидоров, краснокочанной капусты, зеленого салата. Украшают листьями салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный или соус майонез с корншонами. К блюду из птиц на гарнир можно подать маринованные помидоры, яблоки, груши.

Студень говяжий. Обработанные субпродукты (головы, ноги, губы, уши) тщательно промывают, рубят на куски, кладут в подготовленную посуду, заливают холодной водой (1,5...2 л на 1 кг продуктов), доводят до кипения и варят при слабом кипении в течение 6...8 ч, периодически снимая жир и пену. За час до окончания варки кладут овощи и специи. Студень считается готовым, когда мясо легко отделяется от костей. Готовые субпродукты выни-

мают шумовкой, охлаждают до температуры 50...40 °С. Отделяют мякоть от костей и нарезают на кусочки в виде кубиков. Затем мясо соединяют с предварительно процеженным бульоном, солят, кипятят. После этого добавляют мелко рубленный или растертый чеснок, все перемешивают и в горячем виде разливают в подготовленные противни слоями не более 4 см. При охлаждении студень нужно помешивать, чтобы получилась однородная масса. Студень выдерживают в холодном помещении до 8 ч, чтобы он хорошо застыл.

Непосредственно перед подачей застывший студень нарезают на порции (100 г) и укладывают на тарелку или блюдо, отдельно подают соус хрен с уксусом. Студень можно отпускать с солеными консервированными овощами. Украшают блюдо зеленью петрушки и салата.

Паштет из печени. Шпик мелко нарезают и слегка обжаривают, добавляют мелко нарезанные морковь, лук и пассеруют до полуготовности, затем кладут нарезанную печень, посыпают солью, молотым перцем и обжаривают до готовности. Смесь охлаждают и дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, вливают молоко или бульон, прогревают и охлаждают. Масло сливочное размягчают, соединяют с массой. Готовый паштет формуют в виде батона, рулета, квадрата, посыпают рубленным яйцом и мелко нарезанной зеленью. Паштет можно украсить взбитым сливочным маслом, нанося его в виде узора с помощью кондитерского мешочка или придавая маслу форму цветка. Вместо масла можно нанести сетку из соуса майонез с добавлением мясного желе, при этом масло или майонез используют вместо яйца.

15.10. Горячие закуски

Горячие закуски готовят небольшими порциями, они отличаются от вторых блюд тем, что имеют более острый вкус, подают их без гарнира в специальной посуде вместимостью 50...100 г с длинной ручкой (кокотницах) или в порционных сковородках.

Продукты нарезают тонкой соломкой, мелкими кубиками, ломтиками. В зависимости от формы нарезки и посуды, в которой готовят горячие закуски, они получили название: «жюльен» из птицы или дичи — называют так из-за формы нарезки продуктов (соломкой); горячие закуски из грибов, крабов, почек называют «кокот» — от названия посуды (кокотницы), а из рыбы, мидий, устриц — «кокиль» — от названия натуральной или искусственной раковины (кокильницы).

Горячие закуски подают после холодных закусок.

При отпуске ставят на пирожковую или десертную тарелку с бумажной салфеткой, а на ручку кокотниц надевают бумажные папильотки.

Горячая закуска из птицы (жюльен). Мякоть жареной птицы, отварной язык, ветчину шинкуют тонкой соломкой, слегка обжаривают. Шампиньоны отваривают, нарезают соломкой, обжаривают. Подготовленные продукты соединяют, заправляют сметанным соусом, прогревают 4...5 мин. Кокотницы смазывают сливочным маслом, заполняют подготовленными продуктами, сверху посыпают сыром, запекают при температуре 250...280 °С до образования румяной корочки. Чтобы не подгорело, кокотницы ставят на противень с горячей водой (слой 0,5 см). Подают сразу.

Грибы в сметане. Шампиньоны или белые грибы нарезают ломтиками или соломкой, обжаривают, соединяют со сметанным соусом и прогревают 5...7 мин, перекладывают в смазанную маслом посуду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

15.11. Требования к качеству холодных блюд, закусок и сроки их хранения

Бутерброды. Продукты должны быть уложены ровным слоем по куску хлеба, иметь гладкую поверхность. Вкус и запах — собственные используемым продуктам.

Салаты. Овощи должны быть нарезаны в соответствии с формой нарезки для каждого вида салата; укладывают салаты горкой; зелень, используемая для оформления, должна быть свежей, невялой, непожелтевшей, непотемневшей. Консистенция овощей — упругая. Вкус, запах, цвет — соответствующие используемым продуктам. У салата из краснокочанной капусты не допускается синий оттенок. Огурцы — свежие, не допускаются перезрелые, с грубыми семенами и кожей.

Винегреты. Овощи должны соответствовать форме нарезки. Цвет — светло-красный. Вкус — острый, соответствующий вареным овощам, соленым огурцам и квашеной капусте. Овощи должны быть проваренными, не крошащимися, огурцы и капуста квашеная — твердыми и хрустящими.

Рыбные холодные блюда и закуски. Рыба должна быть зачищена от костей и кожи, нарезана наискось широкими кусками, красиво украшена, иметь цвет, соответствующий виду рыбы. У заливной рыбы желе светло-желтое, прозрачное. Вкус — соответствующий вкусу рыбы в зависимости от обработки. У заливной рыбы и рыбы под маринадом — вкус и запах пряностей. Консистенция рыбы — плотная, мягкая, не крошащаяся, у рубленой сельди — мажущаяся.

Мясные холодные блюда и закуски. Мясо и мясопродукты нарезаны поперек волокон наискось широкими лентами. Цвет должен

быть свойственным цвету продукта (ростбиф на разрезе розовый). Вкус — соответствующий виду продукта. Консистенция — упругая, плотная, эластичная, овощи мягкие, но не крошащиеся.

Студень должен быть хорошо застывшим, с кусочками основного продукта. Цвет — серый. Вкус — свойственный продукту, из которого приготовлен студень, с ароматом специй и чеснока. Консистенция — желе плотное, упругое, мясные продукты мягкие.

Паштет. Формы — разные. Цвет — от светло- до темно-коричневого. Вкус и запах — свойственные используемым продуктам, с ароматом специй. Консистенция — мягкая, эластичная, без крупинок.

Холодные блюда и закуски относятся к скоропортящимся изделиям и подлежат быстрой реализации: студень, мясо заливное — в течение 12 ч, паштеты — 24, мясо жареное — 48, рыба жареная — 12, сельдь рубленая — 24 ч. Учитывая, что после приготовления и оформления большинство блюд не подвергаются повторной тепловой обработке, необходимо до реализации холодные блюда и закуски хранить при температуре 4... 8 °С, а в летнее время (май — сентябрь) реализация таких холодных блюд, как студень, паштет, разрешается только при наличии необходимого оборудования и по согласованию с местными санитарно-эпидемиологическими службами. Готовят холодные блюда небольшими партиями по мере спроса.

Недопустимы расплывшееся желе, помятые овощи, увядшая зелень, изломанные куски рыбы, мяса.

Заправленные салаты и винегреты хранят 1 ч, нарезанные продукты для бутербродов и бутерброды — не более 30... 40 мин, закрытые пленкой или пергаментом, чтобы они были свежими и сочными.

Контрольные вопросы и задания

1. Как классифицируют холодные блюда и закуски?
2. Какие существуют виды бутербродов?
3. Какие способы приготовления и оформления салатов вы знаете?
4. Какие салаты приготавливают из сырых овощей?
5. Назовите количество продуктов, необходимых для приготовления 1 кг овощного винегрета.
6. Какие способы приготовления салата из белокочанной капусты?
7. Составьте схему приготовления мясного салата.
8. Дайте оценку качества рыбного салата.
9. Составьте схему приготовления рыбы под маринадом.
10. Как приготовить паштет?
11. Как приготовить студень говяжий?
12. Составьте схему приготовления блюда «яйцо под майонезом».
13. Какие способы приготовления сельди вы знаете?

14. Отметьте в табл. 15.1 знаком **x** продукты, входящие в состав салатов и винегрета.

Таблица 15.1

Продукты	Блюдо			
	Салат мясной	Салат рыбный	Салат «Столичный»	Винегрет
Говядина				
Горошек консервированный				
Заправка салатная				
Картофель				
Крабы				
Куры				
Лук репчатый				
Майонез				
Морковь				
Огурцы соленые				
Помидоры				
Рыба				
Салат				
Свекла				
Соус «Южный»				
Яйцо				

СЛАДКИЕ БЛЮДА**16.1. Характеристика сладких блюд**

Сладкие блюда содержат значительное количество сахара, который легко усваивается организмом человека. Они обладают приятным сладким вкусом, ароматом, нежной консистенцией, имеют красивую окраску.

Для приготовления сладких блюд используют фрукты и ягоды в свежем, сухом и консервированном виде, фруктово-ягодные сиропы, соки, экстракты, содержащие минеральные вещества, витамины и пищевые кислоты. В некоторые блюда входят сливки, сметана, яйца, масло, крупы, богатые белками, жиром, углеводами и обладающие большой калорийностью.

Улучшить вкусовые качества сладких блюд и придать им аромат помогают входящие в их состав изюм, орехи, какао, ванилин, лимонная кислота, желирующие продукты и др.

Сладкие блюда (их называют десертными) подают в конце обеда, можно использовать их во время завтрака, полдника, ужина.

По температуре подачи сладкие блюда делят на холодные (температурой 10... 14 °С) и горячие (температурой не ниже 55 °С). Некоторые блюда подают как в горячем, так и в холодном виде.

К холодным сладким блюдам относят: свежие фрукты и ягоды натуральные (или свежемороженые); компоты (из свежих, сухих и консервированных фруктов и ягод); желированные блюда (кисель, желе, мусс, самбук, крем); замороженные блюда (мороженое, пломбир, парфе). Температура подачи этих блюд — не менее 4...6 °С.

На предприятиях общественного питания сладкие блюда готовят в специально выделенном помещении холодного цеха, оборудованном столами для их приготовления и холодильником, где хранят только готовые сладкие блюда и продукты, предназначенные для них, так как сладкие блюда быстро воспринимают различные запахи.

При приготовлении сладких блюд используют универсальный привод с комплектом машин — взбивальной, протирочной, для отжимания сока, а также специальную посуду и инвентарь — котлы, кастрюли, сотейники, противни, сита, веселки, венчики и формы. Механическую кулинарную и тепловую обработку продуктов для сладких блюд проводят в овощном и горячем цехах.

Холодные сладкие блюда отпускают в стаканах, в креманках, в вазах, а также на десертных тарелках или глубоких блюдах.

Горячие блюда — на стеклянных или мельхиоровых тарелках, блюдах, порционных сковородах.

16.2. Натуральные свежие фрукты и ягоды

Плоды и ягоды играют важную роль в питании благодаря содержанию сахара, витаминов, органических кислот, минеральных солей и др. Свежие плоды и ягоды используют непосредственно в пищу только зрелыми.

Свежие фрукты и ягоды. Фрукты и ягоды перебирают, удаляют остатки стебельков и плодоножки, промывают холодной водой, оставляя их в воде на 2...3 мин, перемешивают, ополаскивают, укладывают в дуршлаг или сито и дают стечь воде. Если ягоды сильно загрязнены, то их промывают несколько раз. Обсушенные фрукты и ягоды укладывают перед отпуском в вазу, на десертную тарелку, в креманку. Ягоды можно посыпать сахарным песком или рафинадной пудрой. Виноград укладывают целой гроздью и отпускают без сахара. Землянику, клубнику, малину подают со сметаной, молоком или сливками.

Арбуз, дыня свежие. Плоды промывают, обсушивают, разделяют вдоль на две части, каждую из которых нарезают удлиненными большими дольками, а крупные — ломтиками. Арбузы и дыни можно очистить от корок и удалить из них семена. Подают в охлажденном виде.

Отдельно в розетке можно подать рафинадную пудру или сахар-песок (10...15 г на порцию).

Салат из вишни, киви и дыни. Дыню промывают, очищают от корки и семечек, нарезают ломтиками. Вишню промывают, обсушивают, удаляют косточки. Киви промывают, обсушивают, очищают кожицу, нарезают тонкими кружочками или ломтиками. Нарезанные фрукты и ягоды соединяют, добавляют рафинадную пудру, осторожно перемешивают.

Салат выкладывают в креманку, поливают сливками и охлаждают. При отпуске сверху укладывают мороженое в виде шариков или кубиков.

Фруктовый десерт. Используют несколько видов плодов и фруктов. Киви промывают, обрезают с двух сторон, очищают кожицу, нарезают дольками или кружочками. Небольшие плоды манго нарезают вдоль, удаляют косточку, мякоть нарезают кубиками. У ананаса срезают верхнюю часть и донце, цилиндрической выемкой вырезают сердцевину и мякоть нарезают дольками или кубиками. Бананы очищают, нарезают дольками. У граната отделяют зерна.

В низкую вазу укладывают по кругу нарезанные плоды, фрукты. Сверху украшают хурмой, зернами граната, листьями мяты, охлаждают, поливают фруктовым сиропом, кладут кусочки льда.

16.3. Приготовление компотов

Компоты приготавливают из свежих, сушеных или консервированных фруктов и ягод одного или нескольких видов. Плоды и ягоды предварительно сортируют и промывают. Технологический процесс приготовления компота состоит из подготовки фруктов или ягод, варки сиропа и их соединения.

Компот из свежих плодов или ягод. Свежие яблоки, груши, айву очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами, нарезают дольками перед самым использованием. При необходимости хранения до тепловой обработки их помещают в подкисленную воду, чтобы они не потемнели из-за окисления дубильных веществ. Кожицу можно не очищать. Мандарины и апельсины очищают от кожицы, снимают остатки белой подкожицы, разделяют на дольки. У абрикосов, персиков, слив удаляют косточки, нарезают дольками. У промытых ягод удаляют плодоножки.

Для приготовления сиропа в воде растворяют сахар и лимонную кислоту, доводят до кипения и, если нужно, охлаждают. Иногда сироп подкрашивают ягодным экстрактом вишни или черной смородины. Сироп можно приготовить также на фруктовых или ягодных отварах. В компоты, приготавливаемые из кислых фруктов и ягод, лимонную кислоту не добавляют.

Свежие плоды и ягоды быстро развариваются и теряют свою форму, это объясняется тем, что содержащийся в стенках клеток протопектин малоустойчив, в процессе варки быстро гидролизуются и переходит в растворимый пектин, в результате чего продукты быстро размягчаются, кроме того, теряются содержащиеся в них витамины. Поэтому при приготовлении компотов не все плоды и ягоды подвергают нагреву.

Апельсины, мандарины, малину, землянику, арбузы, дыни, бананы, ананасы, черную смородину не варят, а раскладывают в креманки или стаканы, заливают теплым сиропом, охлаждают.

Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.), спелые груши, персики, абрикосы, сливы закладывают в кипящий сироп, прекращают нагревание и выдерживают в посуде, закрыв крышкой, до охлаждения. Затем разливают в стаканы для отпуска.

Яблоки, груши и айву варят, закладывая в кипящий сироп, 5...7 мин (айву с кожицей — до 15...20 мин), охлаждают, порционируют.

Для ароматизации компотов добавляют мелко нарезанную цедру цитрусовых или отвар цедры. Отпускают компоты в охлажденном виде по 150...200 г на порцию.

Компоты из сухих фруктов и ягод. Приготавливают чаще из смеси сухофруктов (рис. 16.1). В сушеном виде используют яблоки, груши, урюк, курагу, инжир, чернослив, изюм, вишню и др.

Компот из смеси сухофруктов. Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др. 125, сахар 100, кислота лимонная 1, вода 960.

Сухофрукты перебирают, удаляя примеси, и сортируют по видам, так как они имеют различные сроки варки. Крупные яблоки и груши разрезают на части. Фрукты тщательно промывают теплой водой 3—4 раза. В котел наливают воду, доводят до кипения, добавляют сахар, растворяют его при помешивании и вновь доводят до кипения.

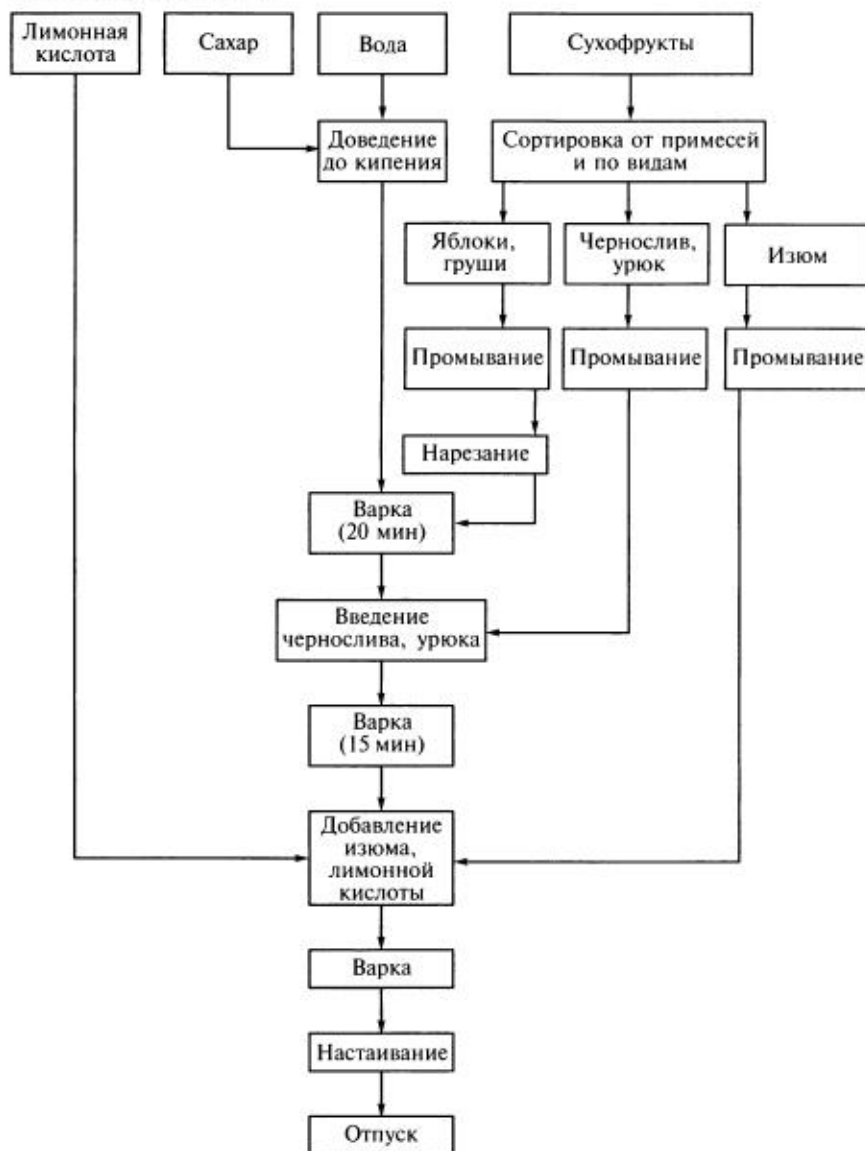


Рис. 16.1. Схема приготовления компота из сухофруктов

В кипящий сироп закладывают яблоки, груши и варят 20 мин, затем добавляют остальные сухофрукты (кроме изюма) и продолжают варить 10... 15 мин, вводят изюм и варят 4... 5 мин.

Для улучшения вкуса в компот добавляют лимонную кислоту. Готовый компот охлаждают до температуры 10 °С и выдерживают 10... 12 ч для настаивания. При этом из фруктов в сироп полностью переходят вкусовые вещества, что улучшает качество компота. Сахар рекомендуют класть в начале варки, так как под действием содержащихся в сухофруктах кислот сахараза распадается на глюкозу и фруктозу (инвертный сахар), благодаря чему компот становится более сладким.

Компоты из консервированных яблок, груш, айвы, персиков, слив, черешни, вишни, клубники. Готовят как из одного вида фруктов, так и из нескольких. Банки с консервированным компотом промывают теплой водой и протирают полотенцем, вскрывают и сливают сироп.

Затем из сахара и воды варят сироп, процеживают его, добавляют сироп от фруктов, доводят до кипения и охлаждают. Фрукты и ягоды вынимают из банок. У персиков, абрикосов удаляют косточки. Крупные фрукты нарезают на дольки или половинки. Ягоды оставляют целыми. Подготовленные фрукты и ягоды раскладывают в креманки или стаканы, чередуя по цвету, и заливают охлажденным сиропом. На порцию полагается 150 г компота.

Компот из быстрозамороженных плодов и ягод. Быстрозамороженные натуральные (без сахара) фрукты вынимают из упаковки, оттаивают в течение 10... 15 мин, промывают и складывают в посуду для полного оттаивания. Крупные плоды нарезают дольками, соединяют с заранее приготовленным сиропом и доводят до кипения. Плоды или ягоды раскладывают в креманки или стаканы, заливают полученным сиропом и охлаждают перед подачей. В компот можно добавить свежие цитрусовые фрукты.

16.4. Желированные блюда

Для придания сладким блюдам студнеобразной консистенции используют размягченные желирующие вещества — желатин, крахмал, агароид. Кроме этого применяют альгинат натрия, модифицированный крахмал и продукты, содержащие пектин (яблочное или абрикосовое пюре). Желирующие вещества связывают воду и при остывании образуют студнеобразную массу, прочность которой зависит от количества желирующих веществ.

К желированным блюдам относят кисели, желе, муссы, самбуки, кремы.

В табл. 16.1 приведено количество крахмала и желатина, необходимое для приготовления желированных блюд.

Количество крахмала и желатина (г) для 1 кг желированных блюд

Желирующее вещество	Желированное блюдо						
	Кисель			Желе	Мусс	Самбук	Крем
	густой	средней густоты	полу-жидкий				
Крахмал	60...80	35...50	20...40	—	—	—	—
Желатин	—	—	—	30	27	15	20

Приготовление киселей. Наиболее распространенным сладким желированным блюдом является кисель. Желирующим веществом в киселях является картофельный крахмал, а для молочного киселя — маисовый (кукурузный), который нельзя применять для приготовления фруктово-ягодных киселей, так как от него возникают беловатый оттенок и неприятный привкус зерна. В то же время кукурузный крахмал делает молочные кисели более нежными, а картофельный придает им синеватый оттенок. При варке киселей используют также модифицированный крахмал, благодаря которому блюда имеют более нежную консистенцию и легче отделяются от стенок посуды.

Крахмал предварительно соединяют с 4—5-кратным количеством холодной жидкости, размешивают, вводят в кипящую основную жидкость и проваривают от 2 до 10 мин.

Кисели приготавливают из фруктов и ягод — свежих, сухих и консервированных, фруктово-ягодных соков, сиропов, пюре, экстрактов, из молока, хлебного кваса, повидла, варенья, ревеня и других продуктов, а также из концентрата — сухого киселя.

В зависимости от консистенции кисели делят на густые, средней густоты, полужидкие.

Густые кисели являются традиционным сладким блюдом русской кухни.

Для приготовления 1 кг *густого киселя* берут 60...80 г картофельного крахмала. После его вливания эти кисели проваривают не менее 5 мин при помешивании и небольшом нагреве. Благодаря введению большого количества крахмала на его клейстеризацию уходит вся вода, поэтому густые кисели не разжижаются в горячем состоянии так быстро, как жидкие.

Кисели разливают в порционные формочки, в большие формы или лотки, смоченные внутри холодной кипяченой водой и посыпанные сахарным песком, затем охлаждают. Чтобы вынуть густой кисель из формы, ее обтирают, переворачивают и, слегка встряхивая, осторожно перекадывают в подготовленную посуду.

Кисель разрезают на порционные куски, выкладывают на десертную тарелку или в креманки, поливают фруктово-ягодным сиропом, или отдельно подают сливки или холодное молоко (50... 100 г). На порцию полагается от 100 до 200 г киселя.

Наиболее распространены кисели *средней густоты*. На 1 кг такого киселя расходуют 35... 50 г картофельного крахмала. После варки кисели слегка охлаждают и разливают в стаканы и креманки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком, который благодаря гигроскопичности поглощает влагу с поверхности, не давая ей испаряться, что препятствует образованию поверхностной пленки. На порцию отпускают по 200 г киселя.

Полужидкие кисели приготавливают, расходуя 20... 40 г крахмала на 1 л, используют и отпускают, как и кисели средней густоты. Кроме того, их подают в качестве соусов к котлетам, биточкам, пудингам, запеканкам, сырникам и другим блюдам из круп, творога, макаронных изделий.

Технологическая схема приготовления киселей из клюквы, смородины, вишни, черники включает: отжимание сока; приготовление отвара из отжимков (мезги); приготовление сиропа на отваре; заваривание крахмала; соединение готового киселя с соком; охлаждение.

Технологическая схема приготовления киселей из клубники, земляники, малины, ежевики включает: протирание ягод и получение пюре; приготовление отвара из мезги; получение сиропа из отвара; заваривание крахмала; соединение горячего киселя с фруктовым пюре; охлаждение.

Ягодный сок и пюре вводят в кисель в сыром виде для того, чтобы сохранить содержащийся в них витамин С, а также красящие вещества, которые частично разрушаются при тепловой обработке. При приготовлении киселей используют неокисляющуюся посуду, разминают ягоды деревянным пестиком, протирают через волосяные сита и т. д.

Технологическая схема приготовления киселей из кизила, алычи, сливы, абрикосов, яблок и других фруктов включает: проваривание (или запекание) ягод или плодов; процеживание и протирание; соединение отвара с пюре и сахаром; заваривание крахмала; охлаждение киселя.

Кисель из свежих ягод. Клюква 126 или брусника 133, или смородина черная 122, или смородина красная 128, вода 895; или черника 163, вода 850, сахар 120, крахмал картофельный 45 (лимонная кислота 2).

Приготавливают из клюквы (рис. 16.2), черники, брусники, смородины черной или красной и других ягод. Ягоды перебирают, промывают кипяченой водой, разминают деревянным пестиком, а большое количество протирают с помощью протирачной машины и отжимают сок, который ставят в холодильник. Мезгу за-

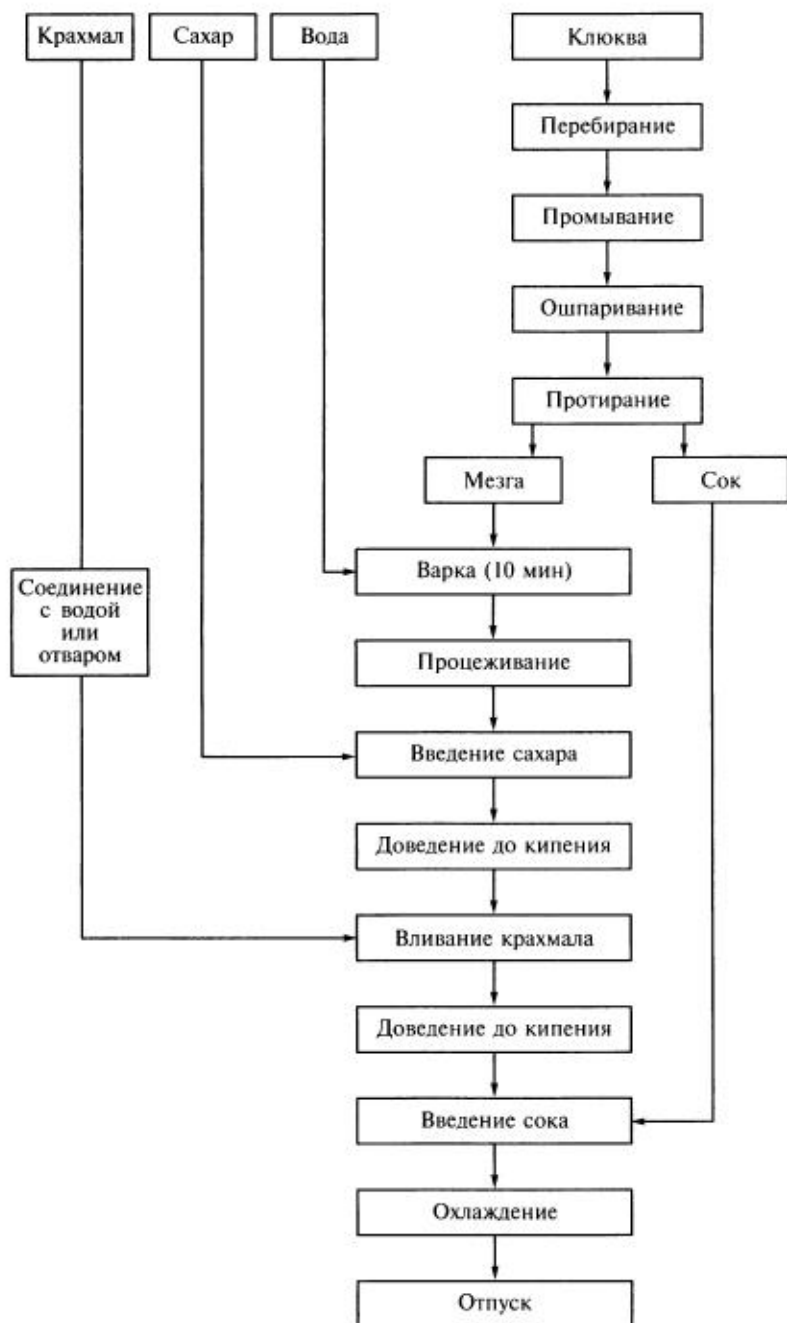


Рис. 16.2. Схема приготовления киселя из клюквы

ливают горячей водой (1 : 6) и проваривают 10... 15 мин. Полученный отвар процеживают, вводят в него сахар, растворяют, получают сироп и нагревают до кипения. Картофельный крахмал разводят холодной кипяченой водой или частью полученного отвара (1 : 5) и вливают одним приемом в кипящий сироп при энергичном размешивании. Кисель доводят до кипения, проваривая не более 1... 2 мин, так как более длительное кипячение разжижает кисель, снимают с огня, вливают, помешивая, сок, который придает киселю цвет, вкус и запах свежих ягод. Кисель слегка охлаждают и разливают в стаканы или креманки, поверхность посыпают сахаром, затем окончательно охлаждают до температуры 10... 14 °С и отпускают.

Кисель из яблок. Яблоки промывают, удаляют из них сердцевину с семенами, нарезают ломтиками, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Отвар сливают, а яблоки протирают, полученное пюре соединяют с отваром, сахаром и лимонной кислотой, нагревают до кипения, вливают разведенный крахмал и доводят до кипения. Отпускают обычным способом.

Кисель молочный. Для приготовления молочного киселя используют цельное молоко или с добавлением воды, которое нагревают до кипения. Кукурузный крахмал разводят холодным кипяченым молоком и процеживают через частое сито. В кипящую жидкость вводят сахар, растворяют его, помешивая, вливают подготовленный крахмал. Кисель варят, постоянно мешая, при слабом нагреве 10 мин, затем добавляют ванилин, слегка охлаждают, разливают в стаканы, поверхность посыпают сахаром, охлаждают и отпускают.

Густые молочные кисели приготавливают из цельного молока, отпускают в креманке или на десертной тарелке, поливают сладким фруктово-ягодным сиропом (50 г) или кладут варенье, джем (20 г).

Приготовление желе. Желе приготавливают из свежих ягод и фруктов, соков, сиропов, экстрактов, фруктово-ягодных отваров, эссенции, молока, варенья, плодово-ягодного пюре. В качестве желеобразующего вещества используют: желатин, агароид, фуцелларан, который получают из красных водорослей и выпускают в виде порошка, хлопьев, крупки, пленок или пластинок.

Желатин, агароид и фуцелларан предварительно замачивают в холодной кипяченой воде 1... 1,5 ч, масса продукта при этом увеличивается в 6... 8 раз, воды берут в 8... 10 раз больше, чем продукта, а затем откидывают на марлю и отжимают.

Желе в застывшем виде представляет собой студнеобразную массу, густота и плотность желе зависят от температуры и количества желеобразующего вещества.

Процесс приготовления желе состоит из следующих операций: подготовка желеобразующего вещества; приготовление сиропа; раство-

рение железирующего вещества в сиропе; введение сока; охлаждение до температуры 20 °С; разливание в формы; застывание при температуре 2...8 °С; подача.

Сиропы для фруктово-ягодных желе приготавливают так же, как для киселей. Отжатый сок вводят после растворения желатина.

Готовое желе должно быть прозрачным, поэтому для его приготовления лучше использовать осветленные соки и сиропы промышленного производства. Если же сироп с введением в него желатина получился недостаточно прозрачным, то его «оттягивают» — осветляют яичными белками. Для этого белки сырых яиц смешивают с равным количеством холодной воды и вливают в горячий сироп с желатином при температуре 50...60 °С, перемешивают, доводят до кипения и через 5...10 мин процеживают через плотную салфетку, вводят сок, охлаждают.

Форма желе соответствует той посуде, в которой оно приготавливалось. Желе разливают в охлажденные порционные формочки или большие формы (на несколько порций), а также в глубокие лотки и охлаждают в холодильнике при температуре 2...8 °С в течение 1...1,5 ч. Застывшее желе нарезают на порционные квадратные куски с волнистыми краями или вынимают из формочек. Для этого их опускают на 2...3 с в горячую воду, вытирают стенки и дно формочек, встряхивают и, перевертывая, осторожно выкладывают желе в подготовленную креманку или на десертную тарелку, затем отпускают по 100, 150 г. Хранят готовое желе на холоде не более 12 ч, так как оно уплотняется, после чего размягчается и выделяет жидкость.

Желе из свежих ягод. Клюква 147 или смородина красная 149, или смородина черная 143, вода 850; вишня 206, вода 805, сахар 140, желатин 30, кислота лимонная 1.

Желатин (крупку) заливают холодной водой и выдерживают несколько часов для набухания. Из ягод отжимают сок, а из мезги приготавливают отвар, как для киселя. В горячий отвар вводят сахар, растворяют его и получают сироп. Набухший желатин откидывают на марлю и отжимают, затем вводят в горячий сироп, растворяют и, помешивая, доводят до кипения. Прекратив нагрев, в жидкое желе вливают ранее отжатый ягодный сок, добавляя лимонную кислоту, если желе недостаточно подкислено, охлаждают до температуры 20 °С и разливают в охлажденные формочки, ставят в холодильник для полного застывания при температуре не выше 8 °С. Застывшее желе вынимают из формочек, перекладывают в вазочки, креманки или тарелки и отпускают с плодовыми или ягодными сиропами, со взбитыми сливками или холодным кипяченым молоком.

Желе можно заливать в корки апельсинов, арбузов, дынь. После застывания нарезают на дольки и укладывают на тарелки.

Желе яблочное. Желатин замачивают в воде для набухания, откидывают, отжимают. Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами и очищают от кожицы, нарезают дольками, кладут в кипящую подкисленную воду, проваривают 5...7 мин так, чтобы яблоки сохранили свою форму. Отвар процеживают, нагревают и растворяют в нем сахар и желатин, затем охлаждают. В формочку или креманку наливают небольшое количество желе, охлаждают и на застывшее желе укладывают дольки отварных яблок в виде рисунка, сверху заливают оставшимся желе и окончательно охлаждают. Отпускают так же, как желе клюквенное. Для приготовления фруктового желе используют свежие и консервированные фрукты.

Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов. Желатин замачивают в холодной воде для набухания. Лимоны промывают, срезают с них цедру и зачищают ее от белых волокон, затем шинкуют тонкой соломкой, из лимонов отжимают сок и хранят его в неокисляющейся посуде в холодильнике. Приготавливают сироп, для этого воду доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную цедру; набухший желатин растворяют, помешивая. Сироп доводят до кипения, прекращают нагрев и выдерживают в посуде с закрытой крышкой 15...20 мин, после чего вводят лимонный сок и лимонную кислоту, процеживают сироп, разливают в формочки, охлаждают, после застывания вынимают из формочек и отпускают.

Желе из молока. Замачивают желатин. В горячем кипяченом молоке растворяют сахар, набухший желатин и добавляют ванилин, доводят до кипения, желе слегка охлаждают, процеживают, разливают в формы и ставят в холодильник. Застывшее желе вынимают из формы и отпускают в креманках. Можно отпустить с ягодным сиропом.

Многослойное желе. Для его приготовления можно использовать ягодное, кофейное или шоколадное, молочное желе и другие виды, каждый из которых наливают слоем в формочку или лоток, охлаждают до застывания, после этого наливают следующий слой, чередуя цвета.

Приготовление муссов. Муссы приготавливают на фруктово-ягодном сиропе так же, как для желе. В нем растворяют приготовленный желатин или агароид, вводят сок, охлаждают (не давая застыть) и взбивают на холоде до получения пышной массы и быстро разливают в формы — ставят в холодильник для застывания. При отпуске вынимают из формочки в вазочку или креманку, поливают фруктово-ягодным сиропом.

Муссы можно готовить с манной крупой. На 1 кг мусса берут 27 г желатина или 100 г манной крупы.

Мусс клюквенный. Клюква 211 или сок клюквенный натуральный (консервы) 200, сахар 100, желатин 27, вода 740.

Желатин замачивают в воде несколько часов для набухания. Клюкву перебирают, промывают, отжимают из нее сок и хранят в холодильнике. Мезгу проваривают в воде, процеживают отвар, вводят в него сахар и набухший желатин, растворяют, размешивая, и доводят до кипения, добавляют клюквенный сок. Полученное клюквенное желе переливают в неокисляющуюся, удобную для взбивания посуду, охлаждают до температуры 30 °С и взбивают, пока не образуется устойчивая пышная масса. При этом мусс увеличивается в объеме в 4...5 раз. При взбивании следят за тем, чтобы мусс не застыл до раскладывания его в формы. Хорошо взбитый мусс быстро перекладывают в формы, креманки или продолговатые лоточки и ставят в холодильник на 1...1,5 ч.

Застывший мусс вынимают из формочек так же, как желе. Если мусс формовали в лотке, то его нарезают на куски квадратной формы с волнистыми краями. Мусс укладывают в креманки или на тарелки и поливают сладким клюквенным сиропом. Чтобы приготовить сироп, клюкву разминают, соединяют с небольшим количеством горячей воды и проваривают 5 мин, процеживают, соединяют с сахаром и растворяют его при кипении. Готовый сироп охлаждают.

Мусс яблочный (на манной крупе). Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами, нарезают на части и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, соединяют с отваром, сахаром, лимонной кислотой и доводят до кипения. В кипящее пюре вводят, помешивая, просеянную манную крупу и варят. Полученную смесь охлаждают до температуры 30 °С и взбивают ее на холоде до получения однородной густой пенистой массы, которую разливают в подготовленные формы, вазочки или креманки и охлаждают 1,5 ч. Отпускают с сиропом.

Самбук. Представляет собой разновидность мусса. Для его приготовления используют яблоки, сливы или абрикосы. В отличие от мусса основой для самбука является фруктово-ягодное пюре, а не сироп. В качестве желирующего вещества используют желатин 15 г на 1 кг самбука. При взбивании в массу вводят яичные белки.

С а м б у к я б л о ч н ы й. Яблоки промывают, вырезают сердцевину, нарезают пополам, укладывают на противень, подливают немного воды и запекают в жарочном шкафу. Готовые яблоки охлаждают, протирают. В полученное пюре кладут сахар, яичные белки и взбивают до образования густой пены белого цвета.

Замоченный желатин соединяют с небольшим количеством воды и, непрерывно помешивая, нагревают до температуры 40...50 °С, растапливают и процеживают. В массу, взбитую до увеличения в объеме в 2...3 раза, вливают тонкой струйкой подготовленный желатин и продолжают взбивание. Взбитую пышную массу разливают в формочки, ставят в холодильник для застывания. При отпуске вынимают из формочки в креманку или вазочку, поливают сиропом фруктовым или ягодным.

Самбук абрикосовый. Желатин замачивают. Из абрикосов удаляют косточки, заливают горячей водой, варят до размягчения, протирают. Курагу предварительно замачивают для набухания, затем варят и протирают. В пюре вводят сахар, охлажденные белки, лимонную кислоту и взбивают массу на холоде до увеличения ее в объеме в 2...3 раза. Набухший желатин вместе с водой нагревают, помешивая, до температуры 40...50 °С, растапливают и вливают тонкой струйкой в самбук, продолжая взбивание. Взбитую пышную массу разливают в формы, ставят в холодильник, охлаждают так же, как мусс. При отпуске самбук поливают соусом абрикосовым (20 г на порцию).

Крем. Желированное блюдо, которое готовят из взбитых сливок 35%-ной жирности или сметаны и яично-молочной сладкой смеси. Желирующим продуктом является желатин (20 г на 1 кг крема). В зависимости от введенных наполнителей приготавливают крем ванильный, шоколадный, кофейный, ореховый, ягодный.

Крем ванильный из сметаны. Желатин замачивают, растапливают. Сметану 35%-ной жирности охлаждают (до температуры 2...3 °С), молоко кипятят. Яйца растирают с сахаром, разводят теплым молоком, проваривают на водяной бане до температуры 70...80 °С, вводят растопленный желатин, процеживают смесь и добавляют ванилин. Сметану взбивают и вливают в нее яично-молочную смесь, осторожно перемешивая. Крем разливают в формочки, охлаждают. Отпускают в креманках, как мусс. Поливают соусом абрикосовым, или земляничным, или малиновым, или вишневым (30 г). На порцию полагается 100 г крема.

16.5. Горячие сладкие блюда

К горячим сладким блюдам относят пудинг, яблоки в тесте, шарлотку яблочную, печеные яблоки, гурьевскую кашу, сладкие омлеты. Эти блюда обладают большой калорийностью, так как содержат продукты, богатые углеводами и жирами. Горячие сладкие блюда подают при температуре 50...55 °С.

Гренки с плодами и ягодами. В посуду выливают молоко и соединяют его с сырыми яйцами и сахаром, перемешивают. Батон белого хлеба нарезают поперек на тонкие ломтики, с которых срезают корки, и смачивают с двух сторон в яично-молочной смеси. Гренки обжаривают основным способом на маргарине до образования румяной корочки и укладывают по 2 шт. на десертную тарелку, а сверху помещают консервированные фрукты и поливают сиропом или сладким абрикосовым соусом.

Яблоки с рисом. На молоке варят вязкую рисовую кашу, добавляют сахар, охлаждают до температуры 60...70 °С. В кашу вводят сырые яйца, промытый изюм без косточек, ванилин, размягчен-

ное сливочное масло, перемешивают и укладывают на смазанную маргарином порционную сковороду в виде невысокой горки. Блюдо запекают в жарочном шкафу до образования светлой корочки.

У яблок среднего размера удаляют кожицу и сердцевину и варят целыми или половинками в воде, подкисленной лимонной кислотой, до мягкого состояния. При подаче на кашу укладывают горячие яблоки и поливают яблочным или абрикосовым соусом.

Яблоки в тесте жареные. Яблоки 100, сахар 3, мука пшеничная 20, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., молоко 20, сметана 5, сахар 3, соль 0,2, кулинарный жир 10, рафинадная пудра 10, соус 40. Выход: 140.

Для приготовления жидкого теста (кляра) белки сырых яиц отделяют от желтков. Молоко соединяют с солью, сахаром, сметаной, желтками, затем вводят просеянную муку и замешивают тесто. Белки взбивают в пышную пену, вводят в тесто и осторожно перемешивают. Готовое тесто хранят в холодильнике.

Яблоки промывают, удаляют сердцевину и семена, очищают от кожицы и нарезают кольцами толщиной 0,5 см, складывают в неокисляющуюся посуду и засыпают сахаром. До жарки хранят в холодильнике.

Подготавливают фритюр, нагревая его до температуры 160 °С. Каждый кружок яблок накалывают иглой или вилкой, обмакивают полностью в кляр и быстро погружают в нагретый фритюр. Яблоки жарят до образования золотистой поджаристой корочки (3...5 мин), вынимают шумовкой и дают стечь жиру. При отпуске жареные яблоки укладывают на тарелку или блюдо, покрытые бумажной салфеткой, и посыпают сверху рафинадной пудрой. В соуснике подают сладкий абрикосовый соус.

Шарлотка с яблоками. Процесс приготовления шарлотки состоит из: подготовки фарша; подготовки хлеба; формования и запекания.

Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами, очищают от кожицы и нарезают ломтиками, соединяют с сахаром, ставят в холодильник.

Черствый пшеничный хлеб очищают от корок и нарезают пластинами толщиной 0,5 см в виде прямоугольников. Половину хлеба нарезают мелкими кубиками, которые подсушивают и соединяют с яблочным фаршем, туда же добавляют корицу. Из молока, яиц и сахара готовят сладкий лезон. В лезоне смачивают прямоугольные куски хлеба с одной стороны и укладывают на подготовленные противни, в формы или формочки, смазанные маслом, смоченной стороной ко дну и стенкам, выстлывая их полностью. На хлеб кладут фарш и закрывают сверху такими же пластинами хлеба, укладывая смоченной стороной сверху. Поверхность пропитывают оставшимся лезоном и ставят запекать в жарочный шкаф при температуре 180...200 °С до образования румяной корочки. Готовую шарлотку вынимают и выдерживают для охлажде-

ния 10 мин, затем осторожно выкладывают из формы на порционную тарелку по 1 шт. на порцию или одному порционному куску и подают с абрикосовым соусом.

Пудинг рисовый. Крупа рисовая 48, молоко 75, вода 80, сахар 15, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное 10, изюм 10,5, сухари 5, сметана 5, ванилин 0,01, соус 50 или варенье 30. Выход: 250, 230.

Рис и изюм перебирают и промывают. Белки яиц отделяют от желтков. Варят вязкую рисовую кашу на смеси молока и воды. Готовую кашу охлаждают до температуры 60 °С, вводят в нее масло, желтки яиц, растертые с сахаром, изюм без косточек и перемешивают, добавляют ванилин. Белки взбивают до образования пышной пены и соединяют с массой, осторожно перемешивая, чтобы они не осели. Форму или противень смазывают маслом и посыпают молотыми сухарями, выкладывают массу для пудинга, заполняя ее не более чем на $\frac{3}{4}$, так как пудинг при тепловой обработке увеличивается в объеме. Поверхность смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С, постепенно снижая ее до 200 °С, доводят до готовности в течение 25...30 мин. Готовый пудинг имеет на поверхности румяную корочку и отстает от стенок посуды, его выдерживают для остывания 5...10 мин, после чего пудинг вынимают из формы, нарезают на порционные куски, а приготовленный в маленьких формочках подают целым, укладывают на тарелку и поливают сладким абрикосовым или ягодным соусом или вареньем.

Пудинг можно приготовить паровой. Для этого варят рассыпчатую рисовую кашу, приготавливают массу как для пудинга запеченного и выкладывают в форму смазанную маслом и посыпанную сахарным песком, варят на водяной бане.

Пудинг сухарный. Изюм без косточек перебирают и промывают. Белки яиц отделяют от желтков. Желтки растирают с сахаром и разводят молоком. Белки взбивают в пышную пену. Ванильные сухари размалывают на небольшие кусочки и закладывают в яично-молочную смесь для набухания, добавляют изюм и взбитые белки, перемешивают и выкладывают в формы, смазанные сливочным маслом и посыпанные сахарным песком, которые ставят в посуду с кипящей водой, доходящей до половины высоты форм, закрывают крышкой и проваривают 25...30 мин. Готовый пудинг слегка охлаждают, вынимают из форм, укладывают на тарелки и отпускают с абрикосовым соусом. Если пудинг приготавливают в большой форме, то его разрезают на порционные куски.

Пудинг с консервированными плодами (каша гурьевская). Молоко наливают в плоскую широкую посуду и ставят в жарочный шкаф с температурой 240...260 °С. Когда на молоке образуется румяная пенка, ее снимают. Получив несколько пеноч, их хранят до подачи готового блюда.

На смеси молока и воды варят вязкую манную кашу, в которую добавляют сахар и сливочное масло. Кашу охлаждают до температуры 50...60 °С. Белки яиц отделяют от желтков и взбивают. Если в пудинг кладут орехи, то их очищают и нарезают. В охлажденную кашу вводят желтки яиц, ванилин, орехи и хорошо перемешивают, после чего добавляют взбитые белки. Готовую массу раскладывают на порционные сковороды, смазанные маслом, в несколько слоев, перекладывая ее молочными пенками. Поверхность каши разравнивают, посыпают сахарным песком и прижигают несколько раз раскаленной поварской иглой так, чтобы образовался рисунок из карамелизованного сахара. После этого пудинг запекают в жарочном шкафу 5...7 мин, затем отпускают в этой же порционной посуде, украсив сверху консервированными фруктами и ягодами, орехами. Отдельно в соуснике подают горячий абрикосовый соус.

Кашу гурьевскую можно приготовить со свежими фруктами или ягодами. Для этого плоды нарезают дольками и проваривают в густом сахарном сиропе.

Банановый десерт. Бананы очищают, нарезают толстыми удлиненными ломтиками, укладывают на смазанный сливочным маслом противень. Подготавливают смесь из сока апельсина, тертой цедры, сахара, рома и ликера, молотого мускатного ореха или корицы. Бананы поливают этой смесью и запекают 10 мин до появления золотистого цвета при температуре 180...190 °С.

При отпуске кладут на тарелку, украшают взбитыми сливками или йогуртом.

16.6. Сладкие блюда из концентратов

Концентраты представляют собой полуготовые блюда, для доготовки которых требуется значительно меньше времени, благодаря чему использование концентратов на предприятиях общественного питания во многом облегчает труд работников. Промышленностью выпускается большое количество концентратов сладких блюд — киселей, муссов, пудингов, кремов, а также сухих напитков.

Наибольшее распространение получили сухие кисели, которые выпускают на экстрактах с сахаром и без сахара, на эссенции с сахаром. Желе изготавливают молочное и фруктово-ягодное различных видов. Концентраты поступают в виде брикетов и в порошке влажностью 6...7 %; масса брикетов от 33 до 250 г. Их хранят в сухом помещении 4...6 мес.

Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах. Кисель изготавливают на клюквенном, вишневом, клубничном, плодово-ягодном экстракте. Кроме того, в состав сухого киселя входят сахар и картофельный крахмал.

Порошок сухого киселя или предварительно размятого брикета тщательно перемешивают с равным количеством холодной воды и, помешивая, вливают в кипящую воду, добавляют сахар и лимонную кислоту. Кисель доводят до кипения и отпускают обычным способом.

Желе лимонное. В состав желе входят сахар, пищевой желатин, лимонная кислота, эссенция, пищевые красители. Желе выпускают в пачках массой по 100 г. Содержимое пачки высыпают в посуду и заливают холодной кипяченой водой (1 : 4). Желе выдерживают для набухания 40...50 мин, после чего начинают нагревать, помешивая, до полного растворения желатина, не доводя желе до кипения. Раствор процеживают, разливают в формочки и выдерживают в холодном месте до полного загустения. Отпускают желе обычным способом.

16.7. Требования к качеству сладких блюд и сроки их хранения

Качество сладких блюд оценивается по внешнему виду, вкусу, запаху, консистенции. Недопустимы посторонние привкус и запах в блюде, недостаточное количество сахара и не соответствующая данному блюду консистенция.

Для использования в натуральном виде выбирают плоды и ягоды, хорошо созревшие, вполне доброкачественные, тщательно промытые.

Компоты должны быть прозрачными, от светлого до коричневатого цвета. Плоды и ягоды — целые или нарезанные дольками, ломтиками, кружочками, сохранившие свою форму, не переваренные. Вкус — сладкий или с чуть кисловатым привкусом, с ароматом используемых фруктов и ягод. При подаче фрукты должны занимать $\frac{2}{3}$ или $\frac{1}{4}$ объема стакана или креманки, остальной заполняется сиропом.

Кисели должны быть однородными, без комков заварившегося крахмала, нетягучими. Густые кисели сохраняют свою форму, кисели средней густоты и жидкие растекаются и имеют соответственную консистенцию густой сметаны или сливок. Вкус киселей — сладкий, с привкусом, запахом и цветом использованных ягод или фруктов. Кисели, приготовленные из фруктово-ягодного пюре, бывают мутными, остальные — прозрачными (кроме молочного). Не допускается на поверхности киселей наличие пленки, а у молочного киселя — запах горелого молока.

Желе имеет студнеобразную консистенцию, может быть прозрачным и непрозрачным. Вкус — сладкий, с привкусом и запахом тех продуктов, из которых приготовлено желе. Фрукты в желе нарезаны аккуратно и выложены в виде рисунка. Форма соответствует

формочке, в которой желе приготавливали, или в виде квадрата или треугольника. Консистенция желе — однородная, слегка упругая. В лимонном желе недопустим горьковатый привкус.

Мусс должен иметь мелкопористую, нежную, слегка упругую консистенцию. Представляет собой пышную застывшую массу сладкого вкуса с чуть кисловатым привкусом. Цвет — белый, желтоватый или розовый, в зависимости от используемых продуктов, форма — квадратная или треугольная с волнистыми краями. Дефектом мусса при недостаточном взбивании является слой желе, образовавшийся при застывании его в нижней части.

Самбук представляет собой однородную пышную массу, мелкопористую, с упругой консистенцией. Вкус — сладкий, с кисловатым привкусом и запахом яблочного или абрикосового пюре, форма самбука должна быть такой же, как и мусса.

Крем имеет форму квадрата, треугольника или колпачка, упругую пористую массу с цветом и запахом соответствующих продуктов, входящих в состав крема.

Пудинги должны иметь на поверхности румяную поджаристую корочку и быть пышными, хорошо пропеченными. Форма пудинга соответствует форме используемой посуды. Внутри пудинг имеет нежную и мягкую консистенцию, вкрапления изюма и цукатов, цвет — от светло-желтого до светло-коричневого, вкус — сладкий.

Каша гурьевская должна иметь золотистую корочку и нежную пышную консистенцию. В запеченных изделиях не допускается подгорелая поверхность.

Шарлотка с яблоками имеет форму колпачка или квадрата, с румяной поджаристой корочкой. Яблочный фарш должен быть целым, невытекшим.

Яблоки в тесте должны быть покрыты румяной поджаристой корочкой, но не подгоревшей. Тесто на разрезе — пышное, желтое, с пустотами, а яблоки — белые, мягкие. Вкус — сладковатый. При отпуске яблоки укладывают на тарелку, покрытую бумажной салфеткой, и посыпают рафинадной пудрой.

Свежие фрукты и ягоды хранят промытыми и обсушенными, выложив невысоким слоем в холодильнике, при температуре от 0 до 6 °С. Холодные сладкие блюда (компоты, желе и др.) хранят при температуре от 0 до 14 °С в течение суток. Для их хранения лучше использовать неокисляющую посуду — фарфоровую или эмалированную. Горячие сладкие блюда (пудинги, запеканки) хранят в жарочном шкафу при температуре 55... 60 °С или на мармите.

Контрольные вопросы и задания

1. Каково значение сладких блюд?
2. Как классифицируют сладкие блюда?

3. Как приготовить компот из свежих ягод и фруктов?
4. Как приготовить компот из сухофруктов?
5. Составьте схему приготовления киселя из яблок.
6. Как приготовить желе апельсиновое?
7. Как приготовить мусс из черной смородины?
8. Составьте схему приготовления самбука абрикосового.
9. Для чего отжимают сок при приготовлении холодных сладких блюд?
10. Как приготовить яблоки в тесте жареные?
11. Составьте схему приготовления пудинга рисового.
12. Как классифицируют кисели по консистенции и содержанию крахмала?

17.1. Общие сведения о напитках

На предприятиях общественного питания готовят горячие и холодные напитки. Горячие напитки — чай, кофе, какао, шоколад — являются тонизирующими. Содержащиеся в них вещества благоприятно влияют на сердечную деятельность, способствуют пищеварению, уменьшают ощущение усталости, а кофе и какао обладают высокой пищевой ценностью. К холодным напиткам относят молоко, кисломолочные продукты, молочные напитки, квас, разнообразные фруктово-ягодные прохладительные напитки, крошоны, квасы, напитки с мороженым, безалкогольные.

Кипяченое молоко подают как горячим, так и холодным. Пастеризованное и стерилизованное молоко подают холодным без предварительного кипячения. Температура горячих напитков должна быть не ниже 75 °С, холодных — не выше 14 °С и не ниже 7 °С. Некоторые холодные напитки отпускают с кусочками пищевого льда.

Чай, кофе, какао в процессе хранения теряют аромат и поглощают посторонние запахи. Поэтому их следует хранить в сухих помещениях в плотно закрытой таре, вдали от пряностей и других продуктов, обладающих специфическими запахами. Не рекомендуется оставлять чай, кофе, какао в распечатанных пачках, незакрытых банках. Ароматические и вкусовые вещества кофе и какао быстро разрушаются при кипячении и длительном хранении напитков. Готовить напитки необходимо по мере спроса, небольшими партиями, не допуская кипения, длительного нагрева, повторного разогрева.

17.2. Чай

Чай появился на Руси в XVI в. и через некоторый период стал традиционным русским напитком.

Из чая готовят освежающий и утоляющий жажду напиток. Для приготовления напитка используют следующие виды чая: байховый (черный, зеленый), плиточный черный, зеленый кирпичный.

Кофеин, содержащийся в чае, оказывает возбуждающее действие на нервную систему, а эфирные масла (содержатся в незна-

чительном количестве) обуславливают аромат чая. Вяжущий вкус чая зависит от входящих в его состав дубильных веществ. Окраска настоя зависит от способа обработки чая при его производстве, содержания красящих веществ. Чай богат витаминами В₁, В₂, С, Р, РР, аминокислотами, пигментами.

Для приготовления напитка из чая рекомендуется использовать фарфоровые чайники. Нельзя готовить заварку в металлической посуде.

Вкус чая при соприкосновении с металлом резко ухудшается, а цвет изменяется. Для заварки на одну порцию берут 1...2 г сухого чая.

Приготовление чая. Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, чтобы его прогреть, затем кладут сухой чай по норме на определенное количество порций, заливают кипящей водой на $\frac{1}{3}$ объема чайника, закрывают крышкой, накрывают салфеткой или специальной грелкой, настаивают 5...10 мин. Затем доливают чайник кипятком. Зеленый кирпичный чай перед завариванием измельчают.

Запрещается кипятить заваренный чай или долго держать его на плите, так как он приобретает неприятный запах. Нельзя также добавлять сухой чай в заваренный. Заваренный чай сохраняет вкус и аромат в течение 1 ч.

При подаче стакан с чаем ставят в подстаканник, а чашку — на блюдце, на которое кладут чайную ложку. Отдельно подают на розетке сахар, варенье, конфеты, кружки лимона, на пирожковой тарелке — пирожное или торт, в молочнике — молоко или сливки. Можно подавать чай сухим в специальной бумажной упаковке (2 г) для заваривания в чайной посуде. Отдельно подают чайник с кипятком. В чайных заваренный чай подают в маленьких фарфоровых чайниках, одновременно подают большой фарфоровый чайник с кипятком и стакан или чашку на блюдце с чайной ложкой (чай парами чайников) или в самоваре. При отпуске в стакан или чашку наливают 50 мл заварки и доливают кипятком до 200 г.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и булочных изделий: конфеты, шоколад, пряники, пирожные, печенье, пироги и др. Зеленый чай принято пить без сахара из пиал, и к нему подают восточные сладости, изюм, урюк.

17.3. Кофе, какао, шоколад

Натуральный кофе поступает на предприятия общественного питания обжаренный в зернах и молотый. Молотый кофе вырабатывают натуральным и с добавлением цикория, а также кофе натуральный растворимый.

Важнейшая составная часть кофе — кофеин, который обуславливает возбуждающее действие напитка. В кофе содержатся белки, жиры, сахар, что определяет его высокую пищевую ценность. Алкалоиды кофе тонизируют центральную нервную систему, возбуждают работу сердца, способствуют повышению секреции пищеварительных желез. Большое количество кофеина оказывает вредное воздействие на организм.

Для приготовления кофе можно использовать кофейные напитки из растительных продуктов: ячменя, желудей, сои, в которые добавляют цикорий, натуральный кофе.

Существуют несколько способов приготовления кофе, но все они сводятся к наиболее полному извлечению экстрактивных веществ из сухого кофе и получению вкусного, ароматного напитка. Лучший по качеству напиток получают из кофе, размолотого непосредственно перед варкой. На качество напитка влияет и степень помола. Кофе крупного помола лучше сохраняет аромат, чем мелкомолотый, легче отстаивается от гущи, и напиток получается более прозрачным.

На порцию черного кофе берут 6...8 г размолотого кофе.

Кофе готовят на предприятиях общественного питания в специальных кофеварках типа «Экспресс», электрокофеварках, в кофейниках и кофеварках из нержавеющей стали с плотно прилегающими крышками.

На предприятиях общественного питания готовят кофе натуральный черный, кофе с молоком или сливками, с лимоном, кофе на молоке, кофе со взбитыми сливками, кофе по-восточному, кофе с мороженым.

Кофе черный. При приготовлении кофе в электрокофеварках кофе молотый насыпают в сетку аппарата за 5...6 мин до закипания воды. В процессе варки из кофе экстрагируются вкусовые и ароматические вещества. Для улучшения вкуса напитка кофе оставляют в аппарате на 5...8 мин. Перед приготовлением кофе в специальных кофейниках их предварительно ополаскивают кипятком, всыпают молотый кофе, заливают кипятком, доводят до кипения. Как только кофе поднимется, нагрев прекращают, посуду закрывают крышкой и оставляют для настаивания в течение 5...8 мин. Если кофе варили в кастрюле, то перед подачей его процеживают через частое сито или марлю. При приготовлении кофе в экспресс-кофеварках готовый напиток получают без осадка.

Отпускают кофе в стаканах или кофейных чашках вместимостью 75 или 100 г. Кофе можно отпускать с сахаром, лимоном, молоком и сливками. Сахар и лимон подают в розетках или вазочках, молоко — в молочниках.

Кофе на молоке. В готовый черный кофе добавляют по рецептуре горячее молоко, сахар и доводят до кипения. Подают в стакане с подстаканником или кофейной чашке с блюдцем.

Кофе на молоке (по-варшавски). Готовят кофе, как обычно, но более концентрированным (с учетом добавления молока). В сваренный и процеженный кофе добавляют горячее топленое молоко, сахар, доводят до кипения. При отпуске разливают в стаканы или чашки. Сверху положить молочную пенку, снятую при топлении молока.

Кофе со взбитыми сливками (по-венски). Готовят черный кофе, отдельно взбивают сливки с рафинадной пудрой. Взбитые сливки осторожно кладут в стакан с налитым кофе. Можно выпускать сливки из кондитерского конверта.

Кофе по-восточному (черный с гущей). Мелко смолотый натуральный кофе засыпают в специальную посуду (турку), добавляют сахар, заливают холодной водой и доводят до кипения. Подают кофе в турке или переливают в кофейные чашки, не процеживая. На поверхности должна быть мелкозернистая пена. Отдельно подают холодную кипяченую или минеральную воду.

Предприятия общественного питания какао и шоколад получают в виде порошка. Шоколад в порошке выпускают с сахаром. Какао и шоколад являются продуктами высокой пищевой ценности благодаря содержанию в них большого количества жира. Кроме того, в них содержатся вещества, действующие возбуждающе на нервную систему и сердечную деятельность.

Какао с молоком. Какао-порошок насыпают в посуду, смешивают с сахаром, заливают небольшим количеством горячей воды или молока и растирают до получения однородной массы. После этого тонкой струей, непрерывно помешивая, вливают остальное молоко и доводят до кипения. Подают какао в стакане или чашке. Можно подать какао со взбитыми сливками.

Шоколад. Готовят и подают шоколад, как и какао. Если шоколад поступает в плитках, то его предварительно измельчают.

Сбитень. Мед 100, сахар 75, гвоздика 3, корица 5, кардамон или имбирь 5, лавровый лист 1, облепиха 110, вода 1000. Выход: 1000.

Гвоздику, кардамон или имбирь, корицу заливают горячей водой, варят 10...12 мин, за 5 мин до окончания варки вводят лавровый лист. Отвар процеживают, соединяют с сахаром, медом, соком облепихи, доводят до кипения. Отпускают в горячем виде по 200 г.

17.4. Холодные напитки

Напиток «Петровский». Мед растворяют в хлебном квасе. Чтобы он лучше растворялся, квас слегка подогревают. Затем в квас добавляют предварительно очищенный и вымытый корень хрена в виде мелкой стружки. Квас плотно закрывают и ставят в охлаж-

даемое помещение на 2...4 ч. Затем процеживают через марлю. Подают квас с кубиками пищевого льда.

Молочный прохладительный напиток с джемом. Готовят из пастеризованного охлажденного молока. Молоко перед охлаждением кипятят. Мороженое, джем, охлажденное молоко перемешивают и немедленно подают.

Напиток клюквенный. Клюкву перебирают, моют, отжимают сок, который переливают в посуду из нержавеющей стали, накрывают крышкой и помещают в холодильник. Выжимки (мезгу) заливают горячей водой, доводят до кипения, кипятят 5...8 мин, затем процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

Лимонный или апельсиновый напиток. Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко шинкуют, заливают горячей водой, кипятят в течение 3...5 мин и оставляют для настаивания на 3...4 ч, затем процеживают, после чего добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный или апельсиновый сок и охлаждают.

Молочные коктейли. Приготавливают в аппаратах-смесителях. В металлический стакан смесителя вливают охлажденное молоко, сироп, кладут мороженое, после чего смесь взбивают в течение 60 с. Взбитый коктейль немедленно разливают в стаканы и подают. В зависимости от вида сиропа коктейль может быть абрикосовым, вишневым, кофейным и др.

В холодном виде можно отпускать чай и кофе.

Кофе-гляссе. Черный натуральный кофе, приготовленный с сахаром, процеживают, охлаждают до температуры 5 °С, разливают в бокалы и сверху кладут шарики сливочного мороженого. Подают с соломинкой.

Чай холодный. Готовый чай процеживают через сито в фарфоровый чайник, добавляют сахар и охлаждают до температуры 8...10 °С. Отпускают в чашках, стаканах или бокалах с кусочками пищевого льда. Можно готовить чай и без сахара.

В охлажденный чай добавляют вишневый, лимонный или апельсиновый сок. Можно вместо фруктовых соков подать лимон.

Малиновый айс-крим. Мороженое 50, малиновый сироп 30, минеральная вода 70. Выход: 150.

В стакане смешивают ложкой минеральную воду и малиновый сироп и добавляют мороженое. Подают с соломинкой и ложкой.

Напитки, в которых все компоненты и мороженое взбивают в шейкере или миксере, называют фραπε. Подают в высоких стаканах с соломинкой.

Ананасовый фραπε. Мороженое 80, ананасовый сок или компот 40, содовая или минеральная вода 30. Выход: 150.

Мороженое взбивают с ананасовым соком, добавляют минеральную или содовую воду и перемешивают ложкой.

Флипп вишневый. Яичный желток растирают с сахаром до однородной консистенции, вливают вишневый сок и взбивают 8... 10 мин. Подают в стакане с соломинкой.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие пищевые вещества содержатся в чае?
2. Перечислите правила заварки чая и способы его подачи.
3. Какие пищевые вещества содержатся в кофе?
4. Как приготовить черный кофе?
5. Перечислите способы подачи кофе.
6. Как приготовить какао?
7. Составьте технологическую схему приготовления «петровского напитка».
8. Как приготовить клюквенный напиток?
9. Как приготовить молочный коктейль?

ОСНОВЫ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**18.1. Значение диетического питания**

Лечебное, или диетическое, питание — это научно обоснованное питание с лечебной целью или для предупреждения возникновения заболеваний. Оно назначается врачом в виде суточных рационов (диет) в зависимости от болезни. Общепринятыми являются диеты № 1, 2, 5, 7, 9, 10, 15. Рекомендуемой диетой пользуются в течение установленного срока.

Диетическое питание должно быть рационально сбалансированным по содержанию пищевых веществ и способствовать сохранению здоровья.

Важнейшим принципом в лечебном питании является удовлетворение потребности в энергии и энергозатратах. Источник энергии — это пища.

Лечебное питание требует строго соблюдения режима питания. Принимать пищу необходимо 4...5 раз в день. При частом питании дробление производят по энергетическим затратам: завтрак — 25...30 % суточного рациона, обед — 35...40 %, ужин — 20...25 %, второй ужин — 5...10 %.

Диетические блюда готовят по правилам традиционной технологии. Но в зависимости от характера заболевания выдвигаются специальные требования к выбору продуктов и способам обработки, которые влияют на усвояемость, полезность, возможность лечебного эффекта, оказывающих благотворное влияние на заболевание.

В процессе приготовления приходится отклониться от принципов кулинарии: продукты мелко измельчать, удалять значительное количество клетчатки, подвергать длительной тепловой обработке, протирать продукты — что приводит к потере питательных веществ.

Несмотря на это, пищевые вещества должны быть сбалансированы, блюда обладать высокими вкусовыми качествами, привлекательным внешним видом и лечебными свойствами.

Для этого пищу витаминизируют. При приготовлении блюд включают свежие ягоды и фрукты, морковь, зелень, помидоры, натуральные соки, отвары шиповника, отрубей, хвойные настои, дрожжи, биологически активные добавки (БАД). Применение БАД ускоряет процесс приготовления блюд, улучшает структуру изделий, вкусовые качества, внешний вид.

Задачей лечебного питания является применение приемов щажения от раздражителей. Щажение может быть механическим, химическим и термическим.

Механическое щажение исключает грубую пищу, оказывающую раздражающее действие на слизистую оболочку пищеварительных органов.

Химическое щажение требует исключение резких химических раздражителей — острых блюд, приправ, специй, экстрактивных веществ, жира.

При термическом щажении исключается очень горячая и очень холодная пища.

Лечебное питание используют в больницах, санаториях, диетических отделениях предприятий общественного питания.

К основным приемам тепловой обработки, используемым в диетическом питании, относят варку в воде или на пару, припускание. Для некоторых диет применяют жарку основным способом и запекание с образованием легкой, слегка заметной корочки (после отваривания).

Для приготовления диетических блюд, кроме обычного оборудования и инвентаря, необходимы мясорубки с мелкой решеткой, протирачная машина, размолочные механизмы, паровые кастрюли, холодильное оборудование, набор посуды и инвентаря (ситы для протирания, веселки, венчики, мерная посуда), а также мармиты.

Технологическую обработку продуктов проводят в соответствии с требованиями основных лечебных диет.

Большое значение в диетическом питании имеют соблюдение правил гигиены и использование определенных способов приготовления пищи. Вся посуду, в которой приготавливают и подают блюда, необходимо перед употреблением промыть кипятком. Фрукты и овощи моют до и после чистки. Если они предназначены для отжимания сока, то их ошпаривают кипятком. Очень важно, чтобы диета была разнообразной. Приготовленные блюда должны быть хорошо оформленными и возбуждать аппетит.

18.2. Характеристика диет

В лечебном питании используют номерную систему диет, которая насчитывает 30 диет, чаще всего встречающихся. Многие диеты имеют несколько вариантов (I, I«А», I«Б»).

Наиболее распространенными диетами являются диеты № 1, 2, 5 (болезни органов пищеварения).

Диета № 1. Назначается при заболевании желудка и кишечника (гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки).

Используемые приемы лечения — щажение больных органов от механических, химических и термических воздействий при приеме пищи. Из диеты исключают пищу, которая долго задерживается в желудке и, действуя возбуждающе, способствует выделению соляной кислоты (химическое щажение). В целях механического щажения в меню не включают, например, овощи, содержащие большое количество клетчатки, действующей раздражающе на слизистую оболочку желудка. Блюда приготавливают в протертом виде, подают небольшими порциями, но часто. Не разрешена слишком охлажденная и очень горячая пища (термическое щажение).

Диета № 2. Назначается при заболеваниях желудка и кишечника (гастрите с пониженной кислотностью и хронических колитах), а также при болезни челюстей и недостатке зубов.

Используемые приемы лечения — щажение больных органов от механических и термических воздействий при приеме пищи и одновременно усиление секреции желудочного сока введением пищи, обладающей сокогонным действием. Пищу приготавливают в протертом и мелкорубленном виде, не допускают использования продуктов, богатых жиром и клетчаткой. Горячие блюда подают при температуре не выше 65 °С, холодные — при температуре 14... 15 °С.

Используют мясные и рыбные бульоны, соусы на бульонах, овощные отвары, фруктовые соки, натуральный кофе, какао, чай, закуски, которые своим вкусом и запахом могут возбуждающе действовать на выделительные функции желудка.

Диета № 5. Назначается при заболеваниях печени и желчного пузыря (холецистите, гепатите). Используемые приемы лечения: щажение печени и желчного пузыря от перегрузки исключением продуктов, затрудняющих деятельность этих органов и способствующих камнеобразованию; облегчение их деятельности введением в диету продуктов и блюд, способствующих правильной работе кишечника и усиливающих желчеотделение. В основе диеты лежат ограничение жира и введение значительного количества животного белка.

Диета исключает свиной жир, шпик, топленое сало, маргарин, жирную птицу, мясо и рыбу, желтки яиц, бульоны и соусы на бульонах, бобовые, грибы, шавель; кислые, соленые, острые и копченые продукты; жареные блюда и сильно охлажденные.

Номерная система рассчитана на определенную болезнь и не учитывает индивидуального больного, имеющего одновременно несколько заболеваний.

В целях оптимизации и улучшения качества лечебного питания Минздравом РФ был издан 5 августа 2003 г. приказ № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях».

Создана новая система стандартных диет.

1. Основной вариант стандартных диет включает в себя диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9 и 15.

2. Вариант с механическим и химическим щажением.

3. Вариант с белковой недостаточностью организма.

4. Вариант с избытком белка в питании.

5. Вариант низкокалорийного содержания.

Особую группу составляют разгрузочные диеты.

18.3. Холодные диетические блюда

Для *диеты № 1* ассортимент холодных блюд и закусок ограничен. Это зернистая и паюсная икра в небольшом количестве, селедочное масло, творожный сыр, отварная холодная рыба (нежирная), заливные фрикадельки из мяса и рыбы с желе, приготовленным на овощном отваре, отварная нежирная ветчина или говяжья вырезка, пропущенная через мясорубку, морковь с медом.

При диете № 2 разрешается использовать нежирную ветчину, докторскую колбасу, вымоченную сельдь, селедочное масло, сырное масло, сыр, нежирную копченую рыбу, икру паюсную и зернистую, паштет из печени, баклажанную и кабачковую икру, зеленый салат со сметаной, морковь с яблоками, помидоры с маслом и др.

При диете № 5 разрешается использовать салаты из сырых и вареных овощей, винегреты, заправленные подсолнечным, оливковым маслом или сметаной. В этих блюдах соленые огурцы заменяют не кислой квашеной капустой. Овощи для них рекомендуют варить на пару. Мясные и рыбные отварные блюда в натуральном или в заливном виде (язык, мясо, рыба с гарниром) и др. Для заливных блюд желе приготавливают на овощном отваре. Овощные блюда — свекла со сметаной, редька с яблоками, кабачковая и баклажанная икра. Вымоченная рубленая сельдь или селедочное масло. Салаты заправляют лимонным соком или 2 %-ным раствором лимонной кислоты.

Морковь с яблоками (диеты № 2, 5). Морковь 68, яблоки 28, сметана 20, сахар 2. Выход: 100.

У яблок удаляют сердцевину. Сырую морковь и яблоки шинкуют соломкой, соединяют и заправляют сахаром и сметаной.

Морковь с медом (диеты № 1, 2, 5). Сырую морковь натирают на терке с мелкими отверстиями и заправляют сметаной и медом.

Свекла со сметаной (диеты № 2, 5). Свеклу варят, очищают, нарезают соломкой или натирают на терке и заправляют лимонной кислотой, сахаром, сметаной. При отпуске посыпают укропом.

Салат из свеклы с черносливом (диета № 5). Чернослив перебирают, промывают, замачивают в воде для набухания, удаляют косточки. Свеклу очищают, нарезают кубиками или ломтиками, припускают в небольшом количестве воды, охлаждают, соединяют с черносливом, заправляют растительным маслом или сметаной. Салат можно приготовить с добавлением сахара, украсить зеленью.

Фруктовый салат (диеты 2,5). Обработанные свежие яблоки, груши, абрикосы, сливы нарезают ломтиками или кубиками соединяют, заправляют сметаной или майонезом со сметаной и рафинадной пудрой.

Рыбный паштет (диеты № 1, 2, 5). Судак 233, морковь 25, масло сливочное 30, соль 1,5, зеленый лук 25 или лимон $\frac{1}{5}$. Выход: 130.

Морковь мелко шинкуют, слегка пассеруют, а затем припускают. Филе рыбы с кожей без костей припускают, затем соединяют с морковью, дважды пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, взбивают, придают форму в виде рулета, украшают сливочным маслом, охлаждают.

Мясной сыр (диеты № 1, 2). Варят вязкую рисовую кашу. Вареное мясо три раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Мясо и кашу соединяют и протирают. Затем добавляют соль, сливочное масло хорошо выбивают, придают форму и охлаждают.

18.4. Супы

Для *диеты № 1* приготавливают протертые супы из круп, овощей на отварах (супы-пюре, слизистые супы, супы-кремы). Молочные супы с крупами, макаронными изделиями, овощами (тыквой, морковью). Готовят сладкие супы из фруктов и ягод в протертом виде.

Для *диеты № 2* кроме перечисленных выше супов рекомендуют супы на бульонах, в том числе и заправочные, для которых овощи мелко рубят. В диету входят прозрачные бульоны с различными гарнирами.

Для *диеты № 5* приготавливают заправочные вегетарианские супы (на овощных отварах) без лука, для первых блюд овощи тушат, а не пассеруют (борщи, щи, супы овощные, с крупами). Кроме того, рекомендуют различные молочные супы, сладкие, а в летнее время — холодные в виде свекольника и окрошки.

Суп слизистый из рисовой крупы с куриным пюре (диеты № 1, 5). Рисовая крупа 40, вода 600, мясо курицы 120, масло сливочное 10, сливки 50, яйцо $\frac{1}{2}$ шт. Выход: 500.

Мякоть вареной курицы пропускают через мясорубку, затем протирают через сито. Рисовую крупу перебирают, промывают и

отваривают до готовности. В процеженный отвар добавляют протертую мякоть кур, размешивают и доводят до кипения. Перед отпуском суп заправляют сливочным маслом или лезоном. Для приготовления лезона сырые яйца соединяют с горячими сливками или молоком и проваривают смесь на водяной бане до легкого загустения, процеживают.

Бульон с яичными хлопьями (диета № 2). Бульон мясной прозрачный 500, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное 6, зелень петрушки 5. Выход: 500.

Прозрачный мясной бульон доводят до кипения и вливают в него через дуршлаг хорошо размешанные сырые яйца, доводят до кипения. Отпускают с кусочком сливочного масла и измельченной зеленью петрушки.

Борщ (диеты № 2, 5). Обработанные овощи нарезают соломкой. Свеклу тушат в небольшом количестве воды. Морковь и петрушку припускают, соединяют со свеклой, продолжают тушить со сливочным маслом. В кипящую воду или овощной отвар вводят подготовленную капусту, доводят до кипения, добавляют тушеные овощи и варят 15...20 мин. Добавляют нарезанные помидоры, очищенные от кожицы, сахар, соль и лимонную кислоту, доводят до кипения и проваривают 5...7 мин. Отпускают со сметаной, посыпают зеленью.

Суп молочный с тыквой или морковью (диеты № 1, 5). Тыкву или морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до полуготовности в небольшом количестве воды, добавляют горячее молоко, засыпают манную крупу тонкой струйкой, непрерывно помешивая, варят до готовности. Перед окончанием варки добавляют соль, сахар.

При отпуске в тарелку кладут кусочек сливочного масла.

18.5. Вторые горячие блюда

Для *диеты № 1* готовят блюда из нежирной говядины, телятины, кур, рыбы в отварном, припущенном, паровом виде. Используют котлетную, рубленую и кнельную массу. Из круп готовят жидкие протертые каши, паровые пудинги, из овощей (кроме репы, редьки, капусты) — пюре и суфле, из нежирного творога — протертые паровые блюда. Для *диеты № 2* готовят такие же блюда, в том числе жареные без панировки и грубой корочки и запеченные. Для *диеты № 5* готовят нежирные мясные и рыбные блюда отварные, припущенные и запеченные. Для приготовления овощных блюд используют различные приемы тепловой обработки, кроме жарки. Из круп — рассыпчатые и жидкие каши, запеканки и пудинги. Особенно часто готовят блюда из обезжиренного творога отварные и запеченные.

Для поливки блюд используют сливочное масло и сметану, молочные, сметанные соусы на холодной мучной пассеровке, для диеты № 2, кроме того, готовят красные соусы на мясном бульоне.

Блюда из овощей. *Картофельное пюре с морковью* (диеты № 1, 2, 5). Обработанную морковь мелко нарезают и припускают в молоке до готовности. Картофель варят, сливают воду и обсушивают, соединяют с припущенной морковью и пропускают в горячем виде через протирочную машину. Вводят в пюре кипяченое молоко и сливочное масло, хорошо вымешивают. При отпуске поливают сливочным маслом.

Морковное суфле с творогом (диеты № 1, 2, 5). Морковь 190, творог 50, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное 10, молоко 30, манная крупа 10, соль 1. Выход: 255.

Мелко нарезанную морковь припускают в молоке с добавлением сливочного масла. Когда морковь станет мягкой, ее протирают и перемешивают с манной крупой, желтками яиц, сахаром и протертым творогом, а затем со взбитыми белками. Формочки смазывают маслом и раскладывают в них суфле, которое затем проваривают поместив на решетку пароварочного шкафа или на водяной бане. Готовое суфле вынимают из форм и отпускают со сливочным маслом.

Суфле из цветной капусты паровое (диеты № 1, 2, 5). Обработанную цветную капусту варят до мягкого состояния, обсушивают, протирают, соединяют с кипяченым молоком, желтками яиц, манной крупой, растопленным маслом и взбитыми белками. Массу осторожно перемешивают, выкладывают в подготовленные формочки и далее приготавливают и отпускают, как суфле из моркови.

Для диет № 2, 5 суфле можно приготовить запеченным.

Пюре морковное (диета № 1, 2, 5). Очищенную морковь нарезают небольшими кусочками и припускают с добавлением воды и сливочного масла до готовности. Затем протирают, соединяют с молочным соусом, добавляют соль, сахар, доводят до кипения. При отпуске на морковь кладут кусочек сливочного масла.

Блюда из круп и макаронных изделий. Из круп готовят вязкие и жидкие каши протертые, иногда приготавливают рассыпчатые (для диеты № 5). Для того чтобы крупа быстро и хорошо разварилась, крупу предварительно размалывают перед приготовлением вязкой или жидкой каши. Из каш приготавливают котлеты, запеканки, пудинги.

Макаронные изделия можно использовать для всех диет.

Оладьи манные с вареньем (диета № 2). В вязкую манную кашу (температура 70 °С) вводят желтки яиц, растертые с сахаром, и взбитые белки, перемешивают, жарят и отпускают, как оладьи из дрожжевого теста, с вареньем, маслом или сметаной.

Плов из рисовой крупы с фруктами (диета № 5). Рисовая крупа 50, изюм 20, чернослив 20, яблоки 35, сахар 5, масло сливочное 15, вода 100, соль 1. Выход: 230.

Сухофрукты перебирают, промывают, крупные нарезают ломтиками. В кипящую воду кладут соль, сахар, сливочное масло и перебранную промытую рисовую крупу, варят до загустения, а затем доводят до готовности на водяной бане. Кашу соединяют с фруктами и тушат в посуде, закрыв крышкой, до полной готовности фруктов. Отпускают, выложив на тарелку горкой.

Блюда из яиц. Приготавливают в натуральном виде, для диеты № 5 исключают желтки. Яйца варят «вмятку» — для диет № 1, 2, «в мешочек» — для диеты № 2, «вкрутую» — используют для салатов, фаршей.

Яичную кашку используют для диеты № 1, 2. Омлеты приготавливают натуральные, смешанные и фаршированные — для диеты № 2 жареные, запеченные и паровые, для диеты № 1 — паровые, для диеты № 5 — белковый омлет паровой.

Омлет из яичных белков с мясом паровой (диета № 5). Яйцо (белки) 3 шт., молоко 30, масло сливочное 3, говядина вареная 50, соль 2. Выход: 150.

Отварную говядину пропускают через мясорубку и перемешивают с яичной массой из смеси молока, белков и соли. Омлет проваривают на пару в смазанной маслом формочке до загустения. Отпускают на тарелке, вынув из формочки.

Яичницу-глазунью и драчену приготавливают для диеты № 2.

Блюда из творога. Творожные блюда используют во всех диетах с учетом содержания жира и молочной кислоты. Нежирные сорта творога рекомендуют для диет № 2, 5. Для диет № 1, 5 используют творог кислотностью не выше 160...170 °Т. Для снижения кислотности творог смешивают с картофельным пюре или пресным творогом.

В натуральном виде используют только пастеризованный творог. Для диет № 1, 5 его предварительно взбивают.

Творог из непастеризованного молока используют для тепловой обработки.

Вареники ленивые — для диет № 1, 2, 5.

Творожный пудинг с рисом — для диет № 1, 2, 5.

Творожное суфле — для диет № 1, 2, 5.

Сырники с морковью жареные без грубой корочки — для диеты № 2, запеченные — для диет № 1, 5.

Рыбные блюда. *Зразы рыбные паровые (диеты № 1, 2, 5).* Рыбную котлетную массу готовят обычным способом, но добавляют сырые яйца. Для фарша морковь мелко рубят и припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Из яиц, молока и соли приготавливают омлетную смесь, выливают в смазанную

форму и проваривают омлет на пару. Готовый омлет мелко рубят и соединяют с морковью и зеленью петрушки. Из котлетной массы формируют зразы, фаршируют их омлетом с морковью и придают овальную форму. Подготовленные зразы проваривают до готовности в паровом коробине или припускают в посуде, смазанной маслом, добавив немного воды и закрыв плотно крышкой.

Зразы рыбные отпускают 2 шт. на порцию с вязкой гречневой кашей или отварными макаронами, поливают сливочным маслом или молочным соусом.

Суфле рыбное паровое (диеты № 1, 5). Треска 127, молоко 25, мука пшеничная 5, масло сливочное 3, соль 0,8, яйцо $\frac{1}{5}$ шт. Выход: 110/150/5.

Филе рыбы припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла, а затем пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой. В массу вводят сливочное масло, желтки сырых яиц и молочный соус средней густоты, перемешивают до однородного состояния и добавляют взбитые яичные белки. Выкладывают суфле в форму, смазанную маслом, и варят на водяной бане 20... 30 мин. Готовое суфле перекладывают на тарелку и отпускают с картофельным пюре, картофелем в молоке или вязкими кашами. Поливают сливочным маслом.

Креветки отварные под молочным соусом (диеты № 2, 5). Креветки закладывают в кипящую подсоленную воду, добавляют укроп или петрушку и варят 4... 5 мин с момента закипания. Креветки охлаждают в отваре, очищают от панциря и нарезают. При подаче укладывают на тарелку, гарнируют рассыпчатым рисом или картофельным пюре, поливают молочным соусом.

Мясные блюда. Мясо зачищают от пленок, варят, охлаждают, нарезают соломкой, складывают в посуду, добавляют протертую вареную морковь и сметанный соус, проваривают 5... 7 мин. Мясо вместе с соусом отпускают с вермишелью, картофельным пюре.

Бефстроганов из отварной говядины (диеты № 1, 5). Говядина 164, морковь 4, петрушка 3, репчатый лук 4, соль 1, масса готового мяса 75, морковь 32, соус 100. Выход: 195.

Котлеты из говядины паровые (диеты № 1, 2, 5). В котлетную массу добавляют сливочное масло и хорошо вымешивают, формируют котлеты или биточки, которые укладывают на решетку парового коробина, закрывают плотно крышкой и варят на пару 15... 20 мин. Изделия можно припустить в небольшом количестве воды в посуде, смазанной маслом. Готовые котлеты или биточки отпускают по 2 шт. на порцию с картофельным пюре, овощами в молочном соусе или вязкими кашами. Блюдо поливают сливочным маслом, молочным или сметанным соусом.

Кнели из говядины с творогом (диеты № 1, 5). Мясо, пропущенное через мясорубку 2 раза, перемешивают с творогом, солью и

еще раз пропускают через мясорубку, затем соединяют с маслом и сырыми яйцами. Массу тщательно взбивают и разделяют на кнели (клецки), отделяя их ложкой в виде небольших кусочков массой до 25 г. Кнели варят на пару и отпускают с овощным пюре или припущенной морковью, поливают сливочным маслом.

Суфле из говядины (диеты № 1, 2, 5). Вареную говядину зачищают от пленок, пропускают 2 раза через мясорубку с частой решеткой и далее приготавливают и отпускают так же, как суфле рыбное. Для диет № 2, 5 суфле можно приготовить запеченным.

18.6. Сладкие блюда и напитки

Для *диеты № 1* приготавливают сладкие блюда из некислых фруктов и ягод в виде киселей, желе, мусса, протертых компотов. Для *диеты № 2* готовят те же блюда (в том числе и из кислых плодов и ягод). Для *диеты № 5* используют разнообразные блюда из сладких спелых фруктов и ягод.

Компот из ревеня (диета № 2). В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения. В кипящий сироп кладут ревеня, предварительно очищенный и нарезанный кусочками 1,5...2 см, предварительно нагрев, добавляют корицу и охлаждают, накрыв посуду крышкой. Отпускают в стакане или креманке.

Желе из простокваши или кефира (диеты № 2, 5). Набухший желатин растворяют, соединяют с сахаром, размешивают, охлаждают до 50...60 °С и вводят в размешанную простоквашу или кефир, затем разливают в подготовленные формы, охлаждают до застывания. При отпуске желе укладывают на тарелку и поливают вареньем.

Суфле из яблок (диеты № 1, 2, 5). Яблоки промывают, нарезают на части, удаляют сердцевину с семенами и запекают в жарочном шкафу, охлаждают, протирают. Яблочное пюре соединяют с сахаром и варят до загустения. В горячее пюре (температура до 70 °С) вводят взбитые белки, перемешивают, выкладывают на смазанную маслом порционную сковороду в виде горки и выпекают перед подачей 12...15 мин при температуре 180...200 °С.

Подают суфле на порционной сковородке в горячем виде, посыпав рафинадной пудрой. Отдельно к суфле подают молоко или сливки.

Витаминный напиток из плодов шиповника (диеты № 1, 2, 5). Шиповник (целые ягоды) 100 или кожура плодов шиповника 50, сахар 100. Выход: 1000.

Промытые плоды заливают горячей водой (1 : 10), проваривают 10 мин, настаивают сутки, процеживают и соединяют с сахаром. Хранят в холодильнике. Дневное количество используемого отвара не более 100 г. Если отвар приготавливают из очищенных плодов, его настаивают 2...3 ч.

Морковный сок с лимоном (диета № 2). Морковь 1 875, сахар 100, лимон 133, вода 100. Выход 1 000.

Лимон очищают и отжимают из него сок, цедру мелко шинкуют и проваривают в воде с добавлением сахара. В процеженный сироп закладывают тертую морковь, перемешивают и процеживают через марлю, отжимая при этом морковь. В процеженный напиток вводят лимонный сок.

Рисовый отвар с черникой (диеты № 1, 2). Рисовая крупа 75, вода 1500, сок черники 150, сахар 75.

Промытый рис варят в воде до полного разваривания, отвар процеживают и соединяют с сахаром и черничным соком. Отвар доводят до кипения и процеживают.

18.7. Блюда с белковыми продуктами сои

Промышленность выпускает белковые продукты сои, которые используют для обогащения овощных, крупяных, сладких блюд, мучных выпеченных изделий и как заменитель мяса и рыбы. Введение в рецептуру белковых продуктов уменьшает закладку основного сырья. Соевые продукты обладают лечебными свойствами, содержат вещества, подавляющие активность рака.

«Соевое молоко». На вкус сладковатый напиток, содержит все незаменимые аминокислоты (усваиваются почти на 100 %), рекомендуется при заболевании желудочно-кишечного тракта. Его можно использовать вместо коровьего молока для приготовления каш, пудинга, желе молочного, крема ванильного, приготавливать белковые напитки — коктейли с натуральными соками или фруктово-ягодными сиропами.

Тофу. Имеет консистенцию мягкого сыра, не содержит холестерина, отличается большим содержанием белка. Рекомендуется при сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях.

Мука соевая. Содержит 43 % белка. При добавлении в мясной или рыбный фарш повышает энергетическую ценность; в супы, каши, хлебобулочные и кулинарные изделия — улучшает питательную ценность.

15 г соевой муки и 40 г воды могут заменить одно куриное яйцо.

Пищевой соевый обогатитель «Окара». Получают в результате отжима соевого молока от нерастворимых частей продуктов. Окара богат железом, содержит 4,5 % белка. Используют при приготовлении супов, вторых блюд, соусов. С добавлением окары готовят котлеты капустные, картофельные.

Котлеты рыбные с соевой мукой. Филе рыбы пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным хлебом, замоченным в мо-

локе, снова пропускают через мясорубку, вводят соевую муку, соль, вымешивают 5...7 мин, формируют котлеты и варят на пару или панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Пудинг соевый. Крупа манная 49, молоко соевое 75, вода 85, сахар 15, яйцо 23, масло сливочное 10, сметана 5, изюм 10, сухари 5, ванилин 0,02. Выход: 200.

На смеси соевого молока и воды варят вязкую манную кашу, охлаждают до температуры 60 °С, соединяют с яичными желтками, растертыми с сахаром, ванилином, изюмом, перемешивают, вводят взбитые белки, выкладывают в подготовленную форму, поверхность смазывают сметаной, варят на пару или запекают.

18.8. Требования к качеству готовых блюд и сроки их хранения

Проверку качества готовых диетических блюд проводят путем снятия пробы (бракераж) перед отпуском диетсестра, заведующий производством и дежурный врач в присутствии повара-изготовителя. Общая оценка блюда заносится в Бракеражный журнал. Органолептическая оценка является важнейшим методом оценки качества готовых блюд, их соответствия диетам.

При органолептической оценке пищи наиболее важными показателями являются: внешний вид, консистенция, запах и вкус. При определении внешнего вида и консистенции блюд обращают внимание на их цвет, форму, размер, структуру, однородность, сочность, рассыпчатость, крошливость. Оценку вкуса начинают с наименее соленых, сладких и других блюд с выраженным вкусом. Если блюдо очень горячее, то вкус определяют после его охлаждения.

Органолептическая оценка качества пищи дается по пятибалльной системе. При обнаружении отклонений органолептических свойств от требований данные кулинарные изделия и блюда снимают с реализации и направляют на доработку или переработку, или на исследование в технологическую пищевую лабораторию.

При изготовлении холодных диетических блюд необходимо строго соблюдать режим хранения и сроки их реализации с момента окончания технологического процесса. Эти блюда хранят в холодильном шкафу при температуре не выше 6 °С. До 12 ч хранят винегрет, салаты из овощей, мяса и рыбы в незаправленном виде; студни и заливные мясные и рыбные; кисели, желе, муссы; кипяченое молоко и сливки. До 24 ч хранят рубленую сельдь, паштет из печени, изделия из теста с мясным и рыбным фаршем, творожные массы.

Горячие первые и вторые блюда реализуют в течение 2...3 ч, до отпуска их хранят на мармите или плите при температуре не ниже 75 °С. Чтобы избежать длительного хранения, ухудшения качества и внешнего вида, диетические блюда готовят небольшими партиями.

При подаче диетических первых блюд температура должна быть не ниже 75 °С, вторых — не ниже 65°, холодных блюд — от 7 до 14 °С. Но для термического щажения температура блюд по отдельным диетам должна быть 57...62 °С для горячих первых и вторых блюд, а для холодных — не ниже 15 °С.

Контрольные вопросы и задания

1. В чем значение диетического питания?
2. Перечислите способы щажения от раздражителей при лечебном питании.
3. Составьте технологическую схему приготовления борща вегетарианского.
4. Как приготавливают и отпускают морковное суфле с творогом? Для каких диет его используют?
5. Составьте технологическую схему приготовления зраз рыбных паровых.
6. Как приготавливают суфле мясное и бефстроганов из вареного мяса? Для каких диет их используют?
7. Как приготавливают напиток из шиповника и морковный сок с лимоном?
8. Какие способы тепловой обработки применяют в диетическом питании?

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА**19.1. Значение изделий из теста**

Разнообразие изделий из теста является характерной особенностью русской национальной кухни. Пироги, кулебяки, расстегаи, блины, блинчики и другие изделия пользуются популярностью в нашей стране. Пищевая ценность изделий из теста зависит от содержания в них углеводов (крахмала), белков, жиров и витаминов группы В и РР. Со сливочным маслом вводится в изделия из теста и витамин А. Изделия из теста обладают высокой калорийностью, имеют приятный внешний вид, вкус, аромат и способствуют лучшему усвоению других продуктов.

Изделия из теста делят на группы.

1. Мучные блюда — вареники, пельмени, блины, оладьи, блинчики.

2. Мучные кулинарные изделия — пирожки, расстегаи, кулебяки, ватрушки, пироги.

3. Мучные гарниры — лапша домашняя, клецки, профитроли, корзиночки.

Тесто и изделия из него готовят в кондитерском цехе, оборудованном тестомесильной, раскаточной, взбивальной машинами, рабочими столами с деревянным покрытием. Для приготовления теста и изделий из него используют различную посуду и инвентарь: котлы, кастрюли, сковороды, листы, подносы деревянные и кондитерские, сита с различными размерами ячеек, скалки, резцы для теста, приспособления для раскатки теста, для приготовления лапши, ступки с пестиками для измельчения различных продуктов, венчики, наконечники, кондитерские мешки, лопатки кондитерские для снятия изделий с листов, формочки, выемки.

На предприятиях общественного питания готовят следующие виды теста: дрожжевое — опарное и безопарное; бездрожжевое — сдобное, бисквитное, заварное, песочное, слоеное; для лапши, пельменей; жидкое (кляр).

19.2. Способы разрыхления теста

Основным показателем качества теста является пористость и рассыпчатость. Пористость теста имеет большое значение для улучшения его усвоения и вкусовых качеств.

Для придания изделиям пористой и рассыпчатой структуры применяют способы разрыхления: биологический, химический, механический.

При **биологическом способе** разрыхления в качестве разрыхлителя используют дрожжи.

Дрожжи — это микроорганизмы (дрожжевые грибки). Для их питания необходимы сахар, белки и минеральные вещества; все эти вещества должны находиться в растворенном состоянии. Разрыхляющее действие дрожжей основано на образовании в процессе их жизнедеятельности спирта и углекислого газа, который создает внутри теста поры и увеличивает его в объеме.

Этот процесс происходит при температуре 35...37 °С. Избыток сахара, жира, яиц, углекислого газа и температура выше 40 °С или ниже 25 °С задерживает развитие дрожжей.

При **химическом способе** разрыхления используют натрий двууглекислый и углекислый аммоний.

Натрий двууглекислый (пищевая сода) — белый кристаллический порошок, разрыхляющее действие которого основано на том, что при добавлении кислоты или нагревании он выделяет углекислый газ, который способствует разрыхлению теста.

Соду кладут строго по норме. Избыток соды придает тесту темно-желтую окраску, неприятный запах, вкус и разрушает витамины.

Аммоний углекислый — белый кристаллический порошок, при нагревании и добавлении кислоты разлагается, в результате чего образуются углекислый газ, аммиак и вода.

Перед использованием аммоний растворяют в воде температурой не выше 25 °С. На одну часть аммония углекислого берут четыре части воды. Аммоний можно вводить в тесто и в виде порошка, предварительно его измельчают в ступке и просеивают через сито.

При **механическом способе** разрыхления применяют приемы: взбивание, раскатка теста с прослаиванием маслом. При взбивании тесто насыщается воздухом в виде мелких пузырьков — образуется эмульсия, тесто становится однородным и более прочно удерживает воздух.

19.3. Подготовка сырья

Основное сырье для приготовления теста — мука. Чем выше сорт муки, тем светлее цвет изделий.

Муку используют тонкого помола высшего сорта. Качество готовых изделий зависит от качества муки. Показателем качества муки является количество и качество клейковины, влажность, влагопоглощительная и газодерживающая способность. По содержанию

клейковины и ее качеству муку делят на «сильную», «среднюю» и «слабую». Чем больше сила муки, тем выше ее водопоглотительная и газоудерживающая способность. Изделия из такой муки получаются более рыхлыми и пористыми.

Мука по стандарту должна иметь влажность 14,5 %. От влажности муки зависит выход готовых изделий. Если мука поступила с более низкой влажностью, то количество муки для теста уменьшают, а количество воды увеличивают.

Муку перед употреблением просеивают в специальных просеивателях или вручную, удаляя комки и посторонние примеси; при этом мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замес теста, улучшает его качество и способствует лучшему подъему.

Дрожжи прессованные перед употреблением разводят в теплой воде с температурой 35...40 °С, замороженные — подвергают постепенному размораживанию при температуре 4...6 °С. Сухие дрожжи в виде порошка, крупки или таблеток разводят теплой водой и дают 1 ч постоять. Подготовленные дрожжи процеживают.

Яйца перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими Санитарными правилами для предприятий общественного питания.

Масло или *маргарин*, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито, а используемые в твердом состоянии предварительно нарезают на куски и размягчают.

Молоко процеживают. Воду или молоко прогревают до температуры 35...40 °С.

Сахар, *соль* просеивают через сито с размером ячеек 2...3 мм или предварительно растворяют в воде и процеживают.

Меланж оттаивают при комнатной температуре, перемешивают и процеживают, предварительно смешав с молоком или водой в соотношении 1 : 1.

Подготовленные продукты соединяют, замешивают тесто, при этом происходят изменения.

В процессе *замеса* теста при добавлении жидкости белки муки впитывают воду, набухают и образуют эластичную клейковину, которая удерживает углекислый газ. Поэтому для приготовления дрожжевого теста используют муку с большим содержанием клейковины 35...40 %.

Крахмальные зерна частично набухают. Набухание клейковины и крахмала происходит около часа. Вначале замеса тесто липкое и влажное, при продолжении замеса тесто перестает быть липким и легко отстает от рычага тестомесильной машины или рук и приобретает новые свойства: растяжимость, упругость, эластичность.

В процессе *брожения* дрожжи сбраживают сахара, происходит спиртовое брожение, в результате которого образуется спирт и углекислый газ. Пузырьки газа растягивают клейковину, тесто приобретает пористость и увеличивается в объеме.

При замесе в тесто попадают молочнокислые бактерии и наряду со спиртовым брожением происходит молочнокислое брожение, при котором образуется молочная кислота и углекислый газ. Молочная кислота способствует набуханию клейковины, задерживает развитие гнилостных и других бактерий, придает тесту кислый вкус и аромат, поэтому тесто называют кислым. Для жизнедеятельности дрожжей постоянно нужен кислород, а накопившийся углекислый газ подавляет деятельность дрожжей и недостаток питательных веществ вокруг неподвижных грибков замедляет процесс брожения. Поэтому в процессе брожения производят обминку.

При *обминке* удаляется избыток углекислого газа, тесто обогащается кислородом воздуха, дрожжевые грибки перемещаются по всему объему теста. Обминка создает более мелкую и равномерную пористость в тесте. В зависимости от количества и качества клейковины производят 1...3 обминки.

19.4. Дрожжевое тесто

Дрожжевое тесто (кислое) приготавливают безопасным или опарным способом.

Безопасный способ. Безопасным способом приготавливают тесто из муки с хорошей клейковиной и для получения теста слабой консистенции с малым количеством сдобы (тесто для пирогов, блинов, оладий и т.д.). При безопасном способе все полагающиеся по рецептуре продукты (табл. 19.1) замешивают в один прием.

В молоко или воду, подогретые до температуры 35...40 °С, вводят разведенные и процеженные дрожжи, сахар и соль, добавляют яйца или меланж и всыпают просеянную муку.

Таблица 19.1

Продукты, входящие в состав дрожжевого теста, г

Сырье	Дрожжевое тесто	
	простое	сдобное
Мука пшеничная	1 000	1 000
Сахар	69	72
Маргарин	30	108
Меланж	—	108
Соль	15	12
Дрожжи	30	36
Вода	470	365

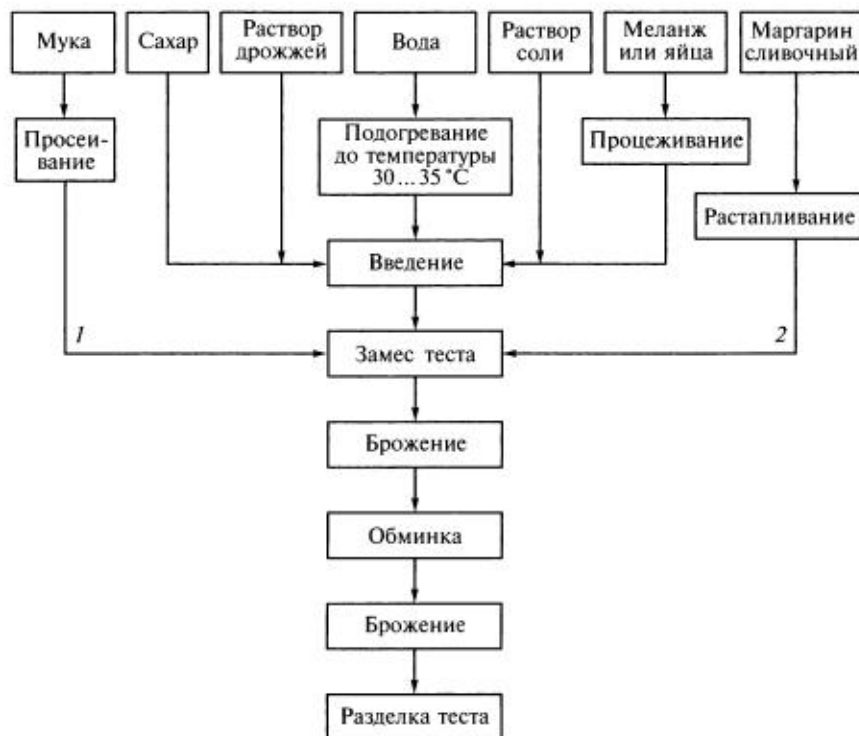


Рис. 19.1. Схема приготовления дрожжевого теста безопасным способом

Тесто тщательно перемешивают вручную или в тестомесильных машинах, перед окончанием замеса добавляют растопленное масло, так как это уменьшает разрушение клейковины. Готовность теста определяют по его однородности, отсутствию комков. Кроме того, хорошо вымешанное тесто легко отстает от рук и стенок посуды (рис. 19.1).

Посуду с тестом накрывают чистой тканью и ставят для брожения в теплое место с температурой 30...40 °С на 3...3,5 ч. В процессе брожения тесто обминают два-три раза. Окончание брожения определяют по внешним признакам: выбродившее тесто увеличивается в объеме в 2,5 раза, поверхность теста выпуклая, тесто приобретет приятный спиртовой запах. При надавливании пальцем поверхность медленно выравнивается.

Опарный способ. Опарным способом приготавливают тесто с большим содержанием сдобы. Этот способ состоит из двух стадий: приготовление опары и замеса теста.

Опара — это жидкое тесто. Для приготовления опары используют дрожжи — 100 %, жидкость — 60...70 %, мука — 40...60 %.

Можно добавить сахара 4 % для активизации дрожжей.

В подогретую жидкость кладут разведенные в теплой воде и процеженные дрожжи, всыпают муку, можно в опару добавить сахар, замешивают тесто.

Опара должна иметь консистенцию густой сметаны и температуру 27... 29 °С. Поверхность опары посыпают тонким слоем муки, посуду сверху покрывают чистым полотном и ставят в теплое место для брожения на 1... 2 ч в зависимости от качества дрожжей и муки, а также температуры. К концу брожения опара увеличивается в объеме в 2... 2,5 раза и на всей поверхности появляются лопающиеся пузырьки. Готовность опары определяют по внешним признакам: брожение начинает замедляться, пузырьки на поверхности уменьшаются, опара немного опадает.

Замес теста. В готовую опару добавляют оставшуюся жидкость с растворенными в ней солью и сахаром, вымешивают до полного соединения жидкости с опарой и вводят остаток просеянной муки и яйца. Тщательно перемешивают в течение 10... 15 мин. В конце замешивания добавляют масло. Затем тесто ставят в теплое место для брожения на 1,5... 2 ч. За это время производят одну-две обминки.

19.5. Разделка теста и процессы, происходящие при выпечке

Разделка теста. Готовое тесто выкладывают на посыпанный мукой или смазанный растительным маслом (для жареных изделий) стол и разделяют. Тесто делят на куски требуемой массы вручную или на тестоделительной машине. При разделке вручную тесто закатывают жгутом на столе и делят ножом или рукой на порции, придают форму шариков и укладывают на стол на 3... 5 мин для предварительной расстойки, чтобы создать условия для брожения. Затем из шариков формируют различные изделия, укладывают их на листы, смазанные маслом, и ставят на 25... 30 мин для расстойки в теплое влажное место при температуре 35... 40 °С и относительной влажности 70... 80 %. При расстойке объем снова увеличивается за счет накопления диоксида углерода, и изделия становятся пористыми. Если изделия плохо расстаются, то они при выпечке дают трещины, получаются плотными, мелкими. Если изделия слишком долго расстаивались, то они получаются плоскими, расплывчатыми, без глянца и рисунка.

Для улучшения внешнего вида выпекаемого изделия поверхность его перед выпечкой смазывают яйцом, яйцом с молоком или меланжем. Наиболее красивый глянец получается при смазывании изделий желтком. Яйца или меланж перед использованием слегка взбивают и процеживают через сито. Наносят их для смазы-

вания волосяной мягкой кисточкой осторожно за 5...10 мин до посадки изделий в жарочный шкаф или кондитерскую печь. Выпекают изделия при температуре 200...260 °С. Продолжительность выпечки зависит от размера изделий. Температура печи при выпечке крупных изделий должна быть ниже, чем при выпечке мелких, так как это позволяет постепенно пропекать изделия.

Процессы, происходящие при выпечке изделий. В начале выпечки изделий происходит увеличение объема за счет испарения спирта, расширения объема диоксида углерода, воздуха, увеличения давления водяных паров.

На поверхности образуется эластичная пленка, которая удерживает газообразные вещества. Происходит перераспределение влаги от поверхности к центру.

Белки клейковины свертываются (денатурируют) и выделяют влагу, уплотняются и образуют мякиш.

Крахмал клейстеризуется, поглощая воду, выделяющуюся белками при их свертывании.

Поверхностные слои при выпечке нагреваются до температуры 130...135 °С и обезвоживаются, происходит карамелизация сахара, крахмал распадается на декстрины, образуются темноокрашенные продукты меланоидиновых образований и появляется румяная корочка.

Органические кислоты, сложные жиры, сивушные масла придают изделиям вкус и аромат.

Влажность внутри изделий до конца выпечки остается высокой и выравнивается только при остывании.

Готовность изделий определяют органолептически по цвету корочки, консистенции мякиша на изломе, массе, а также прокалыванием их тонкой лучиной. Отсутствие следов теста на лучине указывает на их готовность.

19.6. Изделия из теста

Пирожки жареные. Тесто для пирожков жареных готовят безопарным способом слабой консистенции. Стол и инвентарь смазывают растительным маслом. Отделяют куски теста массой 0,5...1 кг, закатывают в жгут, порционируют на кусочки по 50 г. Кусочки формируют в шарики, раскладывают их на столе на расстоянии 4...5 см один от другого. После 5...6 мин расстойки придают им форму лепешки толщиной 4...5 мм. На середину лепешки кладут фарш, перегибают ее и соединяют края. Придают изделию форму полумесяца, укладывают на смазанный маслом противень и ставят в теплое место для расстойки на 20...30 мин, после чего каждый пирожок немного растягивают в длину и опускают в разогретый до температуры 160...170 °С фритюр, жарят 2...3 мин.

Для предупреждения порчи жира при жареньи пирожков необходимо соблюдать следующие правила: не вносить в жир вместе с пирожками крошек теста, муки, фарша; не допускать перегрева жира; прекращать нагрев жира сразу же после окончания жаренья пирожков.

Изделия должны свободно плавать в жире. Перевертывают их длинной деревянной лопаточкой. Следует наблюдать за температурой жира, так как пирожки, обжариваемые в перегретом жире, приобретают темную окраску, оставаясь сырыми внутри, а в недостаточно нагретом жире приобретают неприятный салостый вкус. Вынимают пирожки шумовкой или металлической сеткой, погруженной в жир до жаренья. Готовность пирожков определяется по цвету корочки или на излом.

Пончики. Мука 26,5, сахар 3, маргарин 1,5, соль 0,25, дрожжи 0,8, вода 15,5, рафинадная пудра 3, масло растительное для смазки инвентаря и оборудования 0,25, масло растительное для жарки 5. Выход: 45 г (добавить 3 г пудры).

Тесто для пончиков готовят безопасным способом слабой консистенции (влажность 43 %). Инвентарь и оборудование при разделке теста смазывают растительным маслом. Тесто разделяют так же, как для пирожков жареных. Придают пончику форму бутика с отверстием в середине или форму шарика и обжаривают в жире. Готовые пончики посыпают рафинадной пудрой.

Пирожки печеные. Печеные пирожки готовят из опарного теста. Формуют изделия на подпыленном мукой столе в виде шариков массой 22, 43, 58, 64 г. Через 5 мин шарики раскатывают в виде лепешек, на середину которых кладут фарш (соответственно по 18, 25, 25, 45 г), края плотно соединяют и придают изделию форму лодочки. Укладывают пирожки швом вниз на смазанный жиром кондитерский лист на расстоянии 3...4 см друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 20...30 мин. За 5...8 мин до выпечки их смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу около 10 мин при 240 °С.

Форму пирожкам можно придавать любую — круглую, полукруглую, квадратную, треугольную, с гладкой поверхностью или с фигурной защипкой.

Расстегаи. Тесто для расстегаев готовят опарным способом несколько более густой консистенции (влажность 38 %).

Готовое тесто разделяют массой 45, 120 или 150 г, формуют шарики, расстаивают 5...10 мин, раскатывают на лепешки, на середину кладут фарш мясной с луком, рыбный с рисом и визигой или рисовый с грибами. Края лепешки соединяют над фаршем так, чтобы середина оставалась открытой, соединенные края защипывают «елочкой» или «веревочкой» (рис. 19.2). Форма расстегаев может быть в виде лодочки или круглая. Подготовленный

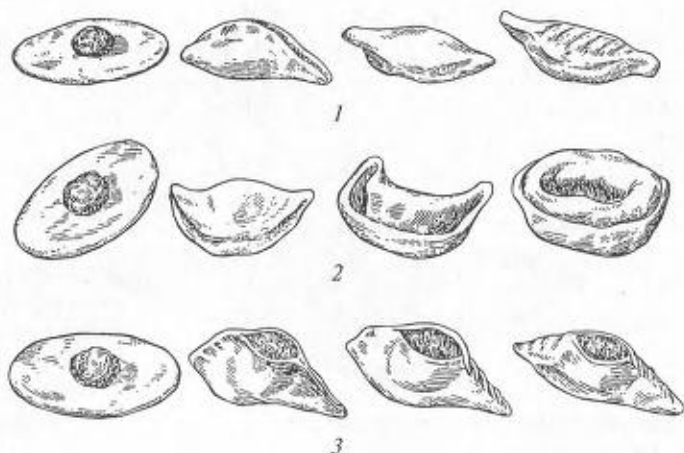


Рис. 19.2. Формы печеных пирожков и расстегай:
1 — лодочка; 2 — калачик; 3 — расстегай

полуфабрикат укладывают на смазанный жиром кондитерский лист, расстаивают 20...30 мин, смазывают меланжем и выпекают при температуре 240...250 °С.

Приготавливают расстегаи «Московские» чаще всего круглой формы. После выпечки в середину готовых расстегаев кладут кусочки рыбы, грибы маринованные или нарезанные яйца, смазывают или поливают сливочным маслом.

Расстегаи «закусочные» выпекают с мясным фаршем — подают к прозрачным мясным бульонам, с рыбным фаршем — используют как горячую закуску к ухе.

Ватрушки с творогом. Из готового теста, приготовленного опарным способом, формируют шарики, укладывают их на смазанные жиром кондитерские листы на расстоянии 7...8 см друг от друга, оставляют на 20...30 мин для расстойки, затем деревянным пестиком делают в центре углубление, которое из кондитерского мешка наполняют начинкой из творога. Ватрушки ставят в теплое место для расстойки, смазывают их меланжем и выпекают при температуре 230...240 °С. Можно приготовить их с повидлом или джемом (рис. 19.3).

Кулебяка. Готовое дрожжевое тесто раскатывают на посыпанном мукой столе длинной полоской толщиной 1...1,5 см и шириной 18...20 см. Вдоль полоски по центру укладывают фарш — мясной, рыбный, капустный и др. Края теста приподнимают и защипывают так, чтобы фарш оказался посередине. Затем кулебяку кладут на смазанный жиром кондитерский лист швом вниз, выравнивают изделие, смазывают меланжем, украшают поверхность узкими полосками теста и ставят лист в теплое место на 20...25



Рис. 19.3. Приготовление ватрушек

мин для расстойки. Перед выпечкой кулебяку в нескольких местах прокалывают поварской иглой для выхода пара, образующегося при выпечке. Выпекают при температуре 220...240 °С в течение 45...60 мин. Поверхность выпеченной кулебяки смазывают сливочным маслом. Небольшие кулебяки можно использовать целиком, а крупные нарезают на порции. Подают в холодном и горячем виде. Масса кулебяки на порцию — 100 или 150 г (рис. 19.4).

Пироги. Могут быть открытыми, полуоткрытыми и закрытыми. Для открытого пирога готовое тесто разделявают в виде лепешки, которую укладывают в форму с низкими краями, смазанную

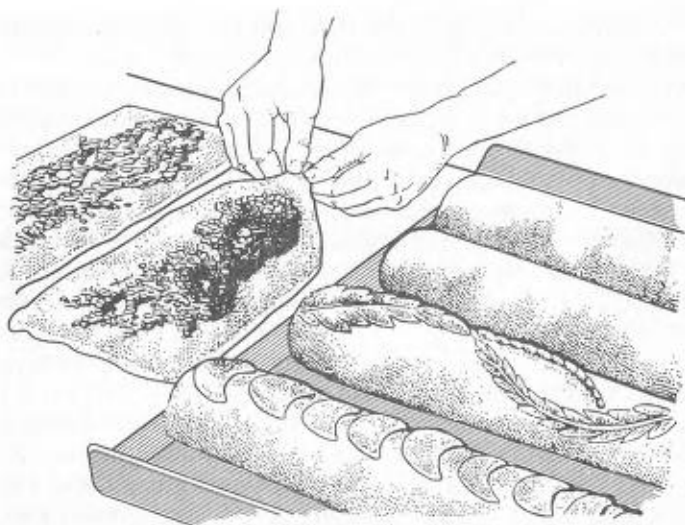


Рис. 19.4. Приготовление кулебяки из дрожжевого теста

маслом, или на смазанный кондитерский лист. Сверху кладут начинку и края слегка заворачивают на 1,5...2 см, придавая изделию круглую форму. Полуоткрытый пирог формируют так же, а сверху начинки укладывают переплетения из полосок теста. После расстойки смазывают меланжем и выпекают при температуре 200...220 °С. Пироги пекут с мясным, овощным, рыбным, грибным, творожным, фруктово-ягодным фаршем. Выпекают их прямоугольными, квадратными, круглыми, используя соответствующие формы.

Выпеченные пироги охлаждают, при отпуске разрезают на куски разной формы, массой 75...100 г.

Кекс «майский» (кулич). Приготавливают сдобное тесто опарным способом.

Для этого приготавливают опару, изюм перебирают и промывают. В оставшийся от опары жидкости растворяют соль, сахар, ванильный сахар, кладут яйца, маргарин, всыпают муку, перемешивают, добавляют опару, изюм, продолжают замешивать 8...10 мин, накрывают крышкой, ставят в теплое место для брожения на 45...60 мин.

Затем тесто раскладывают в цилиндрические формы, смазанные маслом, заполняя на $\frac{1}{3}$, и оставляют для расстойки. Когда тесто увеличится в объеме в 2...2,5 раза, поверхность смазывают меланжем, делают проколы в нескольких местах на глубину 2...3 см и выпекают при температуре 190...200 °С.

Готовые кексы охлаждают, вынимают из формы, зачищают подгорелые места, верхнюю и боковые стороны посыпают рафинированной пудрой.

Пицца. Это широко распространенное итальянское изделие, которое используют как самостоятельное блюдо и как горячую закуску.

Для пиццы чаще всего приготавливают дрожжевое тесто. Дрожжи разводят, добавляют немного муки, перемешивают, оставляют на 10...15 мин.

Муку насыпают в посуду, добавляют соль, в середине делают углубление, в него вливают дрожжи и масло, перемешивают и месят до тех пор, пока тесто не будет гладким, без комков.

Тесто посыпают мукой, накрывают чистой тканью и ставят в теплое место для брожения.

Готовое тесто раскатывают толщиной 1...2 см, выкладывают в форму, смазывают маслом, кладут мелко нарезанный сыр и колбасу, сверху выкладывают слой помидоров, посыпают солью, перцем, сбрызгивают растительным маслом и выпекают 20...30 мин при температуре 200...210 °С.

Пиццу можно приготовить из пресного теста, для придания разнообразного вкуса использовать разные овощи, грибы, мясные продукты, морепродукты и др.

19.7. Тесто для блинов и оладий

В небольшом количестве воды или молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35...40 °С, добавляют просеянную муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы. В конце вводят растопленный жир.

Замешанное тесто ставят в теплое место для брожения на 3...3,5 ч. За это время его несколько раз перемешивают.

Чтобы выпеченные изделия получились более легкими, пышными, пористыми в готовое тесто для блинов можно ввести взбитые яичные белки.

Блины. Мука 72, яйцо 4, сахар 3, маргарин 3, соль 1,5, дрожжи 3, вода для замеса теста 115, жир для жаренья 5. Выход: 150.

Тесто приготавливают из пшеничной муки, иногда готовят из смеси пшеничной и гречневой. Тесто по консистенции жидкое: на 1 кг муки берут 1,5 л жидкости, приготавливают безопарным или опарным способом.

Выпекают блины на сковородах диаметром 15 см. Сковороду хорошо разогревают, смазывают жиром, мерной ложкой наливают слой теста, жарят с одной стороны, затем переворачивают и жарят с другой стороны.

Блины можно приготовить с «припеком»: на сковороду кладут жареный лук или рубленые вареные яйца, орехи и другие продукты, наливают тесто и жарят с двух сторон. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

При отпуске блины кладут на тарелку или в баранчик, поливают растопленным маслом, отдельно подают сметану, рыбные гастрономические продукты: икру, семгу, шпроты, сельдь или сладкие продукты, повидло, мед.

Оладьи. Тесто приготавливают из пшеничной муки, можно из манной крупы. Для приготовления теста на 1 кг муки берут 1 л жидкости; масло в тесто не кладут. Тесто для оладьев более густое чем для блинов.

Жарят оладьи на разогретых с жиром сковородах и противнях. Тесто раскладывают ложкой, смоченной в воде или отсаживают из кондитерского мешка, более толстым слоем и меньшего диаметра, чем блины. Толщина оладьев не менее 5 мм. Жарят оладьи с двух сторон, можно пожарить во фритюре. Оладьи приготавливают с яблоками или изюмом. Их кладут в тесто перед жареньем.

При отпуске оладьи кладут в баранчик или тарелку, поливают маслом, посыпают рафинадной пудрой или сахаром, подают мед, варенье, сметану.

19.8. Бездрожжевое (пресное) тесто

Бездрожжевое тесто приготавливают: для пельменей, вареников, лапши домашней, блинчиков; сдобное; песочное; слоеное; заварное, бисквитное.

Тесто для пельменей. Мука 700, яйцо 60, вода 260, соль 15. Выход: 1 000. Замешивают тесто в тестомесильной машине или вручную. При ручном способе в воду кладут соль, яйца и перемешивают. Просеянную муку насыпают горкой, делают углубление, вливают подготовленную смесь, замешивают крутое тесто. Тесто закрывают тканью.

Для приготовления теста используют тестомесильные машины, в которые засыпают муку, добавляют нагретую до температуры 30...35 °С воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретает однородную консистенцию. Приготовленное тесто оставляют на 30...40 мин, закрыв салфеткой или крышкой, для набухания клейковины и придания тесту эластичности.

Ф а р ш. Говядину и свинину нарезают кусочками, пропускают через мясорубку, соединяют с мелкорубленным репчатым луком, добавляют соль, сахар, перец черный молотый и холодную воду (18...20 % массы мяса), затем все тщательно перемешивают. В фарш из свинины можно добавить мелкорубленную белокочанную капусту.

Ф о р м о в к а. При ручной формовке пельменей тесто раскатывают до толщины 1,5...2 мм, край раскатанного пласта на ширину 5...6 см смазывают яйцом. На середину смазанной полосы вдоль нее кладут рядом шарики фарша массой 7...8 г на расстоянии 3...4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш и вырезают пельмени специальным приспособлением или выемкой с острыми краями. В настоящее время применяют специальные формовочные полуавтоматы.

Сформованные пельмени укладывают на обсыпанные мукой лотки и до варки хранят при температуре 0 °С. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли) опускают подготовленные пельмени, воду доводят до кипения и варят пельмени 5...7 мин при слабом кипении. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают шумовкой или дуршлагом.

При отпуске пельмени поливают маслом, сметаной или уксусом. Можно пельмени посыпать мелкорубленной зеленью петрушки или укропа. Рекомендуется отваривать пельмени по мере спроса небольшими партиями.

Пельмени можно отпускать жареными и запеченными. Используют их также при приготовлении супов.

Тесто для вареников. Готовят, как тесто для пельменей, с добавлением сахара, а вместо воды — молока (на 1 кг муки берут 350 г жидкости).

Вареники делают крупнее пельменей и с различными фаршами: творожным, фруктовым, овощным, ягодным.

Тесто для лапши домашней. Готовят, как и для пельменей, но значительно круче и из муки не ниже 1-го сорта. На 1 кг муки используют 200 г воды. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1...1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты слегка подсушивают, складывают один на другой и нарезают на полоски шириной 35...45 мм, которые режут поперек соломкой. Лапшу рассыпают на фанерные лотки слоем в 1 см и высушивают при температуре 40...50 °С. Используют лапшу домашнюю для приготовления первых блюд и гарниров.

Тесто для блинчиков. Мука 270, молоко 678, яйцо 54, сахар 16, соль 5. Выход: 1 000 г. Яйца, соль, сахар растирают, добавляют холодное молоко (50 % нормы), всыпают просеянную муку и взбивают до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают через сито. На 1 кг муки используют 2,5 л жидкости.

Выпечка блинчиков. Выпекают блинчики на сковородах диаметром 24...26 см, смазанных жиром и хорошо разогретых. Налитое мерной ложкой тесто поворачиванием сковороды разравнивают по всей ее поверхности и обжаривают с одной стороны до образования поджаристой корочки. Затем блинчики снимают со сковороды, складывают стопкой, хранят в холодном месте. Толщина блинчиков не более 1...1,5 мм. На крупных предприятиях общественного питания блинчики выпекают на вращающихся жаровнях типа ВЖШ-675. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш (творожный, мясной, из ливера, яблочный, повидло), завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков.

Обжаривают блинчики с обеих сторон до образования румяной корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают блинчики по 2—3 шт. на порцию. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом или сметаной, а блинчики с творогом посыпают рафинадной пудрой.

Сдобное пресное тесто. Для приготовления сдобного теста используют муку «слабую» с низким содержанием клейковины.

Маргарин размягчают во взбивальной машине до однородной пластичной массы.

Лимонную кислоту, соль, сахар растворяют в воде, добавляют яйца, хорошо перемешивают и небольшими порциями при помешивании вводят маргарин. Затем добавляют просеянную муку, смешанную с углекислым аммонием, быстро замешивают тесто, из которого раскатывают пласт толщиной 3...5 мм, и круглой выемкой вырезают лепешки требуемой массы, из которых формуют различные изделия (пирожки, тарталетки, курники и др.).

Сдобное пресное тесто приготавливают сладкое — для ватрушек, сладких пирогов и несладкое — для кулебяк, пирогов, тарталеток (табл. 19.2).

Для тарталеток (корзиночек) тесто приготавливают на молоке и добавляют сметану. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 2...3 мм, вырезают кружочки по размеру формочек, вкладывают их в формочки, прижимают тесто к поверхности форм, прокалывают в нескольких местах, выпекают при температуре 230...240 °С. Охлаждают, вынимают из формочек, используют для подачи салата, гарнира, сладких блюд.

Песочное тесто. Мука 557, в том числе на подпыл 41, масло сливочное 309, сахар-песок 206, яйцо 72, аммоний углекислый 0,5, сода пищевая 0,5, эссенция 2. Выход: 1 000.

Тесто приготавливают из муки с небольшим содержанием клейковины, так как из «сильной» муки тесто получается резиновым (затянутым).

Тесто готовят с большим количеством масла и сахара, но без воды. Влажность теста не выше 20 %. Основной разрыхлитель — масло. Оно придает тесту рассыпчатость, обволакивает частицы муки и не дает им соединиться. Для большего разрыхления используют химический разрыхлитель.

Готовят тесто вручную или при помощи машины.

Масло с сахаром растирают во взбивальной машине до однородного состояния, добавляют яйца, в которых растворяют аммоний, соду, соль, эссенцию. Эссенцию рекомендуется брать ванильную. Взбивают до пышной однородной массы, перекладыва-

Таблица 19.2

Продукты, используемые для сдобного пресного теста

Сырье	Количество сырья, г			
	Сладкое тесто		Несладкое тесто	
Мука пшеничная	1 000	1 000	1 000	1 000
Сахар-песок или рафинадная пудра	250	200	70	30
Масло или маргарин	250	100	250	100
Яйца или меланж	75	50	75	50
Вода или сметана	150	300	150	300
Сода пищевая	1	2	1	2
Кислота лимонная или виннокаменная	1	2	1	2

ют в дежу тестомесильной машины и, перемешивая, постепенно засыпают муку, но 7 % оставляют на подпыл, т. е. для дальнейшей работы с тестом.

Замес нужно производить быстро. Увеличение времени замеса может привести к образованию затянутого теста. Изделия из такого теста получаются жесткими, теряют рассыпчатость.

При изготовлении песочного теста ручным способом на стол насыпают горку муки, делают в ней воронку, в которую кладут масло, предварительно растертое с сахаром до исчезновения кристаллов сахара, добавляя яйца, в которых растворяют соду, аммоний, соль, эссенцию, и замешивают тесто до однородного состояния, начиная с основания горки.

Готовое тесто после замеса должно иметь температуру не выше 20 °С. Тесто раскатывают в пласт или формируют на столе, посыпанном мукой, чтобы не прилипало. Выпекают на сухих кондитерских листах или в формах. Из песочного теста приготавливают пирожные, торты, печенье.

Слоеное пресное тесто. Мука 531 (в том числе на подпыл при раскатке 27), масло или маргарин 217, яйцо 34, соль 10, кислота лимонная 1, вода 227. Выход теста: 1 000.

Готовят из муки с высоким содержанием клейковины путем замеса теста, подготовки масла и слоеобразования.

Замешивают тесто в тестомесильной машине. В дежу вливают холодную воду с солью и лимонной кислотой, добавляют яйца, муку и замешивают тесто до получения однородной массы. Готовое тесто оставляют для набухания клейковины на 20...30 мин.

Масло или маргарин нарезают на куски, добавляют муку (10 % массы масла), размешивают, формируют пластинами толщиной до 2 см и охлаждают до 13...14 °С.

Тесто раскатывают на подпыленном мукой столе в пластины толщиной 2...2,5 см в средней части и 1 см к краям. На середину укладывают пласт подготовленного масла, края теста приподнимают, закрывают им масло и защипывают (рис. 19.5). Полученный конверт с маслом посыпают мукой и начиная с середины раскатывают скалкой в прямоугольный пласт толщиной 1 см. С поверхности пласта сметают муку, складывают втрое или вчетверо, затем охлаждают в холодильнике 30...40 мин, покрыв поверхность влажной тканью. Раскатывают, свертывают и охлаждают тесто 3 раза. Из слоеного пресного теста делают пирожки, кулебяки, запекают в нем яблоки, курник, пирожные и т.д.

Слоеное тесто выпекают целым пластом или поштучно. Для выпечки поштучно тесто раскатывают в пласт и вырезают изделия при помощи металлических выемок с острыми краями, укладывают на сухие листы и выпекают при температуре 240...250 °С. Готовность определяют по светло-коричневому цвету.

Пирожки слоеные с различными фаршами. Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 6...7 мм и формируют пирожки в виде круга, полукруга или треугольника. Масса теста 60 г, фарша — 30 г.

Пирожки круглой формы формируют из двух кругов, вырезанных из пласта теста гладкой или гофрированной выемкой. Часть кругов кладут на лист и их поверхность смазывают яйцом. На середи-



1



2



3

Рис. 19.5. Приготовление слоеного теста:

1 — заворачивание масла в тесто; 2 — складывание слоеного теста вчетверо; 3 — складывание слоеного теста втрое

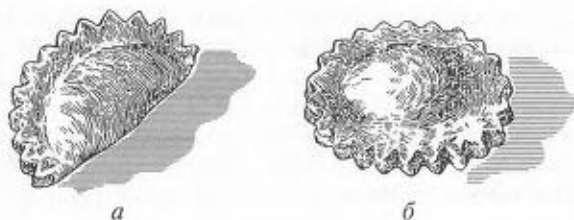


Рис. 19.6. Пирожки слоеные:
a — полукруглый; *б* — круглый

ну кружков укладывают фарш, накрывают остальными кружками и прижимают тесто вокруг фарша выемкой меньшего размера или руками. Для пирожков в форме полукруга из раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой лепешки овальной формы, которые смазывают яйцом, и на середину их кладут фарш. Противоположные края лепешки соединяют и зажимают. Для пирожков в форме треугольников из раскатанного теста вырезают кусочки квадратной формы. Поверхность смазывают яйцом и на середину их кладут фарш. Кусок теста складывают вдвое наискось, закрывая фарш так, чтобы противоположные углы совпадали. Края теста прижимают (рис. 19.6).

Сформованные пирожки укладывают рядами на смоченный водой лист на расстоянии 2...3 см один от другого, смазывают яйцом и сразу же выпекают. Фарши для пирожков используют мясные, овощные, рыбные, фруктовые и творожные. Температура выпечки 240...250 °С.

Заварное тесто. Мука 456, масло сливочное 228, яйцо 786, соль 6, вода 440. Выход: 1 000.

Для приготовления заварного теста используют муку со средним содержанием клейковины (28...36 %). Заварное тесто отличается тем, что разрыхлителем в нем служат водяные пары, которые образуют пустоты при выпечке изделий.

Приготовление теста состоит из заварки муки и соединения ее с яйцами.

В котел наливают воду, кладут соль, масло или маргарин, доводят до кипения и при помешивании всыпают муку, проваривают 3...5 мин. Масса должна быть однородной, без комков. Тесто перекладывают в котел взбивальной машины, охлаждают до 60...70 °С и в несколько приемов вводят яйца при взбивании. Тесто используют для приготовления пирожных, профитролей.

Для профитролей тесто отсаживают из кондитерского мешка в виде маленьких шариков диаметром 1 см на слегка смазанный жиром лист и выпекают 20...25 мин при температуре 180...200 °С. Профитроли подают к бульонам.

Бисквитное тесто. Мука 281, крахмал 69,4, сахар-песок 347, меланж 578,5, эссенция 3,5. Выход: 1 000.

Готовят бисквит путем взбивания, при котором в массу вводится большое количество воздуха и тесто увеличивается в объеме. Используют муку с небольшим содержанием клейковины, чтобы тесто не затянулось и имело хороший подъем.

В зависимости от способа приготовления и рецептуры готовят бисквит основной (с подогревом) и круглый (холодным способом).

Приготовление бисквита основным способом состоит из следующих операций: соединения яиц с сахаром, их подогрева, взбивания, смешивания яично-сахарной массы с мукой.

Яйца с сахаром соединяют и, помешивая, подогревают на водяной бане до температуры 45 °С. При этом жир желтка расплавляется от повышенной температуры, масса взбивается быстрее и получается с более устойчивой структурой.

Яично-сахарную смесь взбивают до увеличения объема в 2,5... 3 раза и до появления устойчивого рисунка на поверхности (при проведении по поверхности след не затекает). Во время взбивания масса охлаждается до температуры 20 °С. Муку соединяют с крахмалом и быстро, но не резко — со взбитой яично-сахарной массой, чтобы тесто не затянулось и не осело. Если замес производят во взбивальной машине, то он должен длиться не более 15 с. Эссенцию ванильную или ромовую добавляют в конце взбивания яично-сахарной массы, 25 % муки можно заменить крахмалом, для уменьшения количества клейковины, создать сухость, чтобы при нарезании тесто сильно не крошилось.

Готовое бисквитное тесто сразу выпекают в капсулах, тортовых формах и на листах, так как оно при хранении оседает. Капсулы, формы и листы выстилают бумагой, их можно смазать маслом.

Бисквитное тесто кладут в формы на $\frac{3}{4}$ их высоты, так как при выпечке оно увеличивается в объеме и может вытечь.

На листах бисквитное тесто выпекают для рулетов и некоторых видов пирожных и тортов. Тесто наливают на лист, выстланный бумагой, слоем не более 10 мм и выравнивают ножом.

Выпекают бисквитное тесто при температуре 200... 210 °С. Время выпекания зависит от объема и толщины теста.

Готовность определяется по светло-коричневому цвету корочки и упругости. Если при надавливании пальцем ямка быстро восстанавливается, бисквит готов. Его охлаждают 20... 30 мин и вынимают из капсул, оставляют на 8... 10 ч для укрепления структуры.

19.9. Приготовление фаршей

Фарш из капусты. Фарш готовят из свежей и квашеной капусты. Фарш из свежей капусты готовят двумя способами.

Способ 1. Обработанную белокочанную капусту мелко рубят и на 3...5 мин погружают в кипящую воду, затем откидывают на сито и отжимают. Отжатую капусту складывают в котел или кастрюлю, добавляют бульон, молоко или воду (10...15 % массы капусты), жир, соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

Способ 2. Капусту мелко рубят, кладут на противень с растопленным жиром слоем не более 3...5 см и жарят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180...200 °С.

При более низкой температуре капуста приобретает бурый цвет и становится невкусной, а при более высокой может обуглиться. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль. Солить капусту до жарки или неохлажденную нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша. В готовую капусту добавляют мелкорубленные яйца или пассерованный лук.

Фарш из квашеной капусты. Капусту отжимают, измельчают и слегка обжаривают с жиром.

Затем капусту тушат с добавлением небольшого количества жидкости до готовности. К концу тушения жидкость должна полностью испариться. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, перец, соль и перемешивают.

Фарш из зеленого лука с яйцом. Зеленый лук очищают, промывают, обсушивают, мелко шинкуют, соединяют с рублеными яйцами, растопленным маргарином, солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и перемешивают.

Фарш картофельный с луком. Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, отвар сливают, картофель в горячем состоянии протирают, добавляют пассерованный репчатый лук и перемешивают.

Фарш грибной. Сушеные белые грибы тщательно промывают и отваривают. Вареные грибы вновь промывают, обсушивают и измельчают в мясорубке. Затем грибы слегка обжаривают, добавляют пассерованный лук репчатый, соль, перец, соус, приготовленный на грибном отваре, и все хорошо перемешивают.

Фарш из рисовой крупы. **Способ 1.** Рисовую крупу засыпают в кипящую воду (1:6) и варят 25...30 мин. Затем откидывают на сито и промывают горячей водой. В готовый рис кладут мелкорубленные крутые яйца, масло, соль и тщательно перемешивают. При этом способе теряется часть пищевых веществ.

Способ 2. Подготовленную рисовую крупу засыпают в кипящую подсоленную воду (по норме), добавляют жир и варят сначала при слабом нагреве, затем в жарочном шкафу до готовности. В готовый охлажденный рис кладут мелкорубленные яйца, соль и перемешивают.

Фарш из рыбы. Чистое филе свежей рыбы режут на куски, кладут в смазанный жиром сотейник или глубокий противень, наливают немного воды или бульона, солят, закрывают крышкой и

припускают до готовности. Готовую рыбу рубят не очень мелко, добавляют пассерованный репчатый лук, молотый перец, зелень петрушки, соединяют с белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при припускании рыбы, и все перемешивают. Рыбный фарш можно готовить с рисовой крупой. В этом случае белый соус не добавляют.

Фарш из мяса. Способ 1. Сырое мясо нарезают кусочками 40...50 г, обжаривают на противне; кладут в кастрюлю или котел, наливают немного воды или бульона и припускают до готовности. Готовое мясо пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком. Из бульона готовят белый соус. Измельченное мясо соединяют с соусом, добавляют соль, молотый перец и перемешивают. Можно добавить рассыпчатый рис и мелкорубленные крутые яйца.

Способ 2. Сырое мясо нарезают небольшими кусками, пропускают через мясорубку, жарят. Для лучшего размягчения мяса добавляют немного бульона или воды, закрывают посуду крышкой и припускают. Готовое мясо охлаждают, пропускают через мясорубку вторично, добавляют зелень, пассерованный лук, молотый перец, соль, заправляют соусом и все перемешивают.

Можно приготовить фарш из вареного мяса. Для этого вареное мясо нарезают, пропускают через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком, добавляют молотый перец, соль, зелень, соус и все перемешивают.

Фарш из творога. Творог протирают через сито или протирочную машину, добавляют сырые яйца, сахар, ванилин, соль. Иногда в фарш добавляют изюм, цукаты или орехи, лимонную или апельсиновую цедру. Все тщательно перемешивают. При использовании влажного творога можно добавить пшеничную муку.

Фарш яблочный. Свежие яблоки промывают, очищают от кожуры, нарезают на 4 части и удаляют семенное гнездо. Каждую часть нарезают на ломтики, кладут в посуду, добавляют сахар, воду и, помешивая веселкой, нагревают до тех пор, пока яблоки не размягчатся и не загустеют. Можно приготовить фарш из неочищенных яблок. Для улучшения вкуса добавляют молотую корицу или сок лимона и цедру.

Фарш из яблок можно приготовить и без тепловой обработки. Для этого нарезанные яблоки пересыпают сахаром и в таком виде используют как начинку.

19.10. Мучные изделия пониженной калорийности

Задачей рационального питания является снижение калорийности изделий без изменения их вкусовых качеств. Это касается изделий с большим содержанием сахара и жиров. Снижение калорийности достигается заменой их менее энергоемкими, но био-

логически полноценными добавками: овощными массами из вареных протертых овощей, молочным пищевым белком, нежирным творогом, фруктовыми пастами и пюре.

Добавка пищевая для бисквита — сухое обезжиренное молоко (СОМ).

При приготовлении изделий из безопарного дрожжевого теста добавки вводят при замесе теста, а из опарного — в опару. Для обеспечения высоких органолептических показателей качества новых изделий производят активизацию дрожжей. Для этого дрожжи выдерживают 30...40 мин в питательной среде — смеси воды 50 % от общего количества, сахара — 20 %, муки — 2...4 % вместе с овощными массами (протертыми вареными картофелем, морковью или тыквенным напитком) при температуре 35...40 °С.

Дрожжи, прошедшие активизацию, придают мякишу мелкопористую структуру, яркий цвет корочки, более выраженный аромат.

Булочка «Розовая». Приготавливают дрожжевое тесто с добавлением отварной протертой свеклы (приготавливают опарным способом).

Готовое тесто порционируют по 68 г, подкатывают шарики, расстаивают, перед выпечкой смазывают меланжем. Выпекают 10...12 мин при температуре 230...240 °С.

Булочка «Осенняя». Тесто дрожжевое готовят так же, как для булочки «Розовой», но вместо свеклы добавляют протертую вареную морковь.

При разделке на круглом шарике делают надрез от середины до края заготовки.

Булочка «Полезная». Тесто готовят безопарным способом, дрожжи предварительно активизируют с добавлением тыквенного напитка.

Формуют шарики массой 71 г, расстаивают 30...35 мин, смазывают меланжем, выпекают при температуре 200...220 °С.

Бисквит с овощами. Приготавливают пюре из моркови, свеклы, капусты. Его вводят перед взбиванием меланжа с сахарным песком. В зависимости от используемых овощей готовят бисквит «Солнечный», «Ночка», «Свежесть».

Бисквит с фруктовыми пастами. Приготавливают с яблочной, айвовой или сливовой пастами.

Бисквит готовят основным способом. Яблочную пасту предварительно перемешивают с растворенной лимонной кислотой, затем добавляют меланж, сахар и взбивают 30...35 мин до увеличения объема в 2,5...3 раза. Затем добавляют муку, перемешанную с крахмалом, и взбивают не более 15 с. Муку вводят в 2...3 приема. Выпекают бисквит 40...50 мин при температуре 200...225 °С.

Бисквит для рулета приготавливают так же, но без добавления крахмала. Выпекают его 10...15 мин при температуре 200...220 °С.

Рулет яблочный. Бисквит яблочный выпекают на кондитерских листах слоем 6...7 мм. Пласт смазывают яблочной начинкой ($\frac{2}{3}$ по рецептуре) и заворачивают в рулет. Поверхность смазывают остальной яблочной начинкой и посыпают воздушным полуфабрикатом, нарезанным кубиками с гранью 6...8 мм.

Для начинки яблочную пасту уваривают с сахаром до влажности $(50,7 \pm 2) \%$.

19.11. Требования к качеству изделий из теста и сроки их хранения

Готовые изделия из теста должны иметь правильную форму, ровную верхнюю корку, без трещин, надрывов, плотно прилегающую к мякишу. Цвет корок золотисто-желтый или светло-коричневый. Мякиш изделий должен быть хорошо пропеченным, эластичным, при легком надавливании пальцем принимать первоначальную форму, некрошливым, равномерно пористым, без пустот. Вкус и запах должны соответствовать виду изделия и его составу, но без привкуса горечи, излишней кислотности, солёности. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

Хранят готовые изделия в чистых, сухих, светлых помещениях при температуре 6...20 °С, в лотках, уложенными рядами так, чтобы изделия не потеряли форму. Срок реализации — 24 ч. При более длительном хранении изделия из теста черствеют, т.е. мякиш становится сухим, твердым, крошливым. Корка теряет упругость, становится морщинистой и резиновой. Объем изделия уменьшается. Происходит это за счет изменения состояния крахмала и белков. Готовые блины и оладьи хранят до отпуска сложенными стопками в посуде с закрытой крышкой, чтобы дольше сохранить их горячими.

Контрольные вопросы и задания

1. Какова пищевая ценность изделий из теста?
2. Назовите виды разрыхлителей и их значение при приготовлении теста.
3. Какие процессы происходят при брожении теста?
4. Как приготовить опару?
5. Как приготовить дрожжевое безопасное тесто?
6. Для чего производят обминку?
7. Перечислите изделия из дрожжевого теста.
8. Для чего производят расстойку?
9. Какие процессы происходят при выпечке изделий?
10. Составьте схему приготовления пирожков печеных.
11. Как приготовить тесто для блинов?
12. Перечислите виды бездрожжевого теста.

13. Ответьте на вопрос и выполните задания, приведенные в табл. 19.1.

Таблица 19.1

№ п/п	Задание	Вариант	Ответ
1	Влияет ли температура жидкости при приготовлении дрожжевого теста?	1 — да 2 — нет	
2	Укажите, какие продукты входят в состав дрожжевого теста	1 — мука 2 — соль 3 — дрожжи 4 — молоко 5 — сода пищевая 6 — маргарин 7 — яйца 8 — аммоний	
3	Укажите влажность муки по стандарту	1 — 13 % 2 — 15,5 % 3 — 14,5 %	

14. Чем отличается тесто для блинчиков от теста для блинов?
15. Как приготовить тесто для домашней лапши?
16. Как приготовить фарш из капусты?
17. Составьте схему приготовления мясного фарша.
18. Чем заменяют высококалорийные продукты при приготовлении изделий пониженной калорийности?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Анфимова Н. А.* Кулинария / Н. А. Анфимова, Л. Л. Татарская. — М. : Издательский центр «Академия», 2006.
- Бутерброды, сэндвичи, канапе. — Минск : Харвест, 2004.
- Бутейкис Н. Г.* Технология приготовления мучных кондитерских изделий / Н. Г. Бутейкис, А. А. Жукова. — М. : Издательский центр «Академия», 2006.
- Зуева Л. А.* Рецептуры мучных изделий / Л. А. Зуева, О. Р. Саламаха, Е. Л. Родионова. — М. : Издатель, 1997.
- Козлова И. В.* Сэндвичи и слоеные бутерброды / И. В. Козлова. — СПб. : Терция; М. : ЭКСМО, 2003.
- Матюхина З. П.* Товароведение пищевых продуктов / З. П. Матюхина, Э. П. Королькова. — М. : Издательский центр «Академия», 2005.
- Пицца. — М. : Крон-пресс, 1996.
- Раиченок Ж. М.* Экзотические блюда / Ж. М. Раиченок. — Минск : Литература, 1998.
- Савельева О. К.* Фруктовые салаты / О. К. Савельева. — М. : ЭКСМО, 2004.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. — М. : Экономика, 1983.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. — М. : Хлебпродинформ, 1996.
- Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. — М. : Экономика, 1986.
- Справочник технолога общественного питания. — М., 2000.
- Сопина Л. Н.* Пособие для повара / Л. Н. Сопина. — М. : Издательский центр «Академия», 2006.
- Смолянский Б. Л.* Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров / Б. Л. Смолянский, Ж. И. Абрамова. — Ленинград : Медицина, 1984.
- Сборник рецептов блюд диетического питания. — М. : [б. и.], 1988.
- Смолянский Б. Л.* Лечебные диеты / Б. Л. Смолянский, В. Г. Лифляндский. — М. : ЭКСМО, 2005.
- Шатун Л. Г.* Повар / Л. Г. Шатун. — М. : ИТК «Дашков и К», 2004.
- Эвенштейн З. М.* Популярная диетология / З. М. Эвенштейн. — М. : Экономика, 1990.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

РАЗДЕЛ I

МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ

Глава 1. Обработка овощей и грибов	6
1.1. Общие требования к обработке овощей	6
1.2. Обработка клубнеплодов	8
1.3. Обработка корнеплодов	12
1.4. Обработка капустных и луковых овощей	16
1.5. Обработка плодовых овощей	18
1.6. Обработка салатных, пряных и десертных овощей	19
1.7. Обработка консервированных овощей	20
1.8. Подготовка овощей для фарширования	21
1.9. Требования к качеству и сроки хранения овощей	23
1.10. Отходы овощей и их использование	24
1.11. Полуфабрикаты из овощей	25
1.12. Обработка грибов	27
Глава 2. Обработка рыбы	29
2.1. Общие требования к рыбе	29
2.2. Механическая кулинарная обработка рыбы	30
2.3. Размораживание рыбы	31
2.4. Обработка чешуйчатой рыбы	32
2.5. Обработка бесчешуйчатой рыбы	36
2.6. Особенности обработки некоторых видов рыб	36
2.7. Вымачивание соленой рыбы	38
2.8. Обработка осетровой рыбы	38
2.9. Приготовление полуфабрикатов из рыбы	42
2.10. Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее	45
2.11. Обработка рыбы для фарширования	48
2.12. Обработка пищевых рыбных отходов и их использование	50
2.13. Требования к качеству и сроки хранения полуфабрикатов	51
2.14. Обработка морепродуктов	52
Глава 3. Обработка мяса и мясопродуктов	56
3.1. Общие требования к мясу	56
3.2. Механическая кулинарная обработка мяса	57
3.3. Кулинарная разделка и обвалка говяжьей полутуши	59

3.4. Приготовление мясных полуфабрикатов	62
3.5. Кулинарная разделка и обвалка бараньей туши	65
3.6. Кулинарная разделка и обвалка свиной туши	66
3.7. Полуфабрикаты из баранины и свинины	68
3.8. Приготовление рубленой массы и полуфабрикатов из нее	70
3.9. Приготовление котлетной массы и полуфабрикатов из нее	72
3.10. Обработка костей	74
3.11. Обработка поросят, кроликов и мяса диких животных	74
3.12. Обработка субпродуктов	75
3.13. Требования к качеству и сроки хранения полуфабрикатов из мяса	77
Глава 4. Обработка сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи	80
4.1. Общие требования к птице и пернатой дичи	80
4.2. Механическая кулинарная обработка сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи	81
4.3. Заправка птицы и дичи	83
4.4. Полуфабрикаты из птицы и дичи	85
4.5. Обработка субпродуктов птицы и дичи	88
4.6. Требования к качеству и сроки хранения полуфабрикатов из птицы и дичи	89

РАЗДЕЛ II

ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Глава 5. Способы тепловой кулинарной обработки	91
5.1. Значение тепловой обработки продуктов	91
5.2. Основные способы тепловой обработки	92
5.3. Комбинированные способы тепловой обработки	95
5.4. Вспомогательные способы тепловой обработки	95
5.5. Изменение пищевых веществ в процессе тепловой обработки	96
Глава 6. Супы	99
6.1. Общие сведения о супах	99
6.2. Приготовление бульонов	100
6.3. Заправочные супы	102
6.4. Супы молочные	119
6.5. Супы-пюре	120
6.6. Прозрачные супы	124
6.7. Сладкие супы	127
6.8. Холодные супы	128
6.9. Требования к качеству супов и сроки их хранения	132
Глава 7. Соусы	136
7.1. Общие сведения о соусах	136
7.2. Приготовление мучных пассеровок и бульонов	138
7.3. Соусы мясные красные	140
7.4. Соусы белые на мясном и рыбном бульоне	142
7.5. Соусы грибные	144
7.6. Соусы молочные	145

7.7. Соусы сметанные	146
7.8. Приготовление соусов без муки. Соусы яично-масляные и масляные смеси	147
7.9. Холодные соусы и желе	150
7.10. Соусы сладкие	153
7.11. Требования к качеству соусов и сроки их хранения	154
Глава 8. Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	158
8.1. Изменения при тепловой обработке круп, бобовых и макаронных изделий	158
8.2. Подготовка круп к варке	159
8.3. Каши	159
8.4. Блюда из каш	164
8.5. Блюда из бобовых	165
8.6. Блюда из макаронных изделий	167
8.7. Требования к качеству блюд из круп, бобовых и макаронных изделий	168
8.8. Условия и сроки хранения блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий	169
Глава 9. Блюда и гарниры из овощей и грибов	171
9.1. Изменения, происходящие при тепловой обработке овощей	171
9.2. Блюда и гарниры из вареных овощей	173
9.3. Блюда и гарниры из припущенных овощей	176
9.4. Блюда и гарниры из жареных овощей	177
9.5. Блюда и гарниры из тушеных овощей	182
9.6. Блюда из запеченных овощей	184
9.7. Блюда из грибов	187
9.8. Требования к качеству овощных блюд и сроки их хранения	188
9.9. Блюда из полуфабрикатов	190
Глава 10. Блюда из рыбы	192
10.1. Изменения, происходящие при тепловой обработке рыбы	192
10.2. Рыба отварная	194
10.3. Рыба припущенная	197
10.4. Рыба жареная	199
10.5. Рыба запеченная	201
10.6. Блюда из рыбной котлетной массы	204
10.7. Блюда из морепродуктов	205
10.8. Требования к качеству рыбных блюд и сроки их хранения	209
Глава 11. Блюда из мяса и мясopодуkтов	212
11.1. Изменения, происходящие при тепловой обработке мясopодуkтов	212
11.2. Отварные мясные блюда	214
11.3. Припущенные мясные блюда	215
11.4. Жарка мяса	216
11.5. Тушеные мясные блюда	222
11.6. Запеченные мясные блюда	227
11.7. Блюда из рубленого мяса	229

11.8. Блюда из котлетной массы	230
11.9. Блюда из субпродуктов	231
11.10. Блюда из мяса диких животных	234
11.11. Требования к качеству мясных блюд и сроки их хранения	235
Глава 12. Блюда из сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи	240
12.1. Общие сведения о блюдах из птицы и дичи	240
12.2. Отварная и припущенная птица и дичь	241
12.3. Жареная птица и дичь	241
12.4. Тушеные блюда из птицы	244
12.5. Требования к качеству блюд из птицы, дичи и сроки их хранения	245
Глава 13. Блюда из яиц	247
13.1. Характеристика яичных продуктов	247
13.2. Варка яиц	248
13.3. Жареные блюда	249
13.4. Запеченные блюда	252
13.5. Требования к качеству блюд из яиц и сроки их хранения	253
Глава 14. Блюда из творога	255
14.1. Характеристика блюд из творога	255
14.2. Холодные блюда из творога	256
14.3. Горячие блюда из творога	257
14.4. Требования к качеству блюд из творога и сроки их хранения	260
Глава 15. Холодные блюда и закуски	262
15.1. Значение холодных блюд и закусок	262
15.2. Подготовка продуктов для холодных блюд	263
15.3. Бутерброды	264
15.4. Салаты	266
15.5. Винегреты	271
15.6. Овощные и грибные блюда и закуски	272
15.7. Блюда и закуски из яиц	273
15.8. Рыбные блюда и закуски	273
15.9. Мясные блюда и закуски	276
15.10. Горячие закуски	277
15.11. Требования к качеству холодных блюд, закусок и сроки их хранения	278
Глава 16. Сладкие блюда	281
16.1. Характеристика сладких блюд	281
16.2. Натуральные свежие фрукты и ягоды	282
16.3. Приготовление компотов	283
16.4. Желированные блюда	285
16.5. Горячие сладкие блюда	293
16.6. Сладкие блюда из концентратов	296
16.7. Требования к качеству сладких блюд и сроки их хранения	297
Глава 17. Напитки	300
17.1. Общие сведения о напитках	300
17.2. Чай	300

17.3. Кофе, какао, шоколад	301
17.4. Холодные напитки	303
Глава 18. Основы диетического питания	306
18.1. Значение диетического питания	306
18.2. Характеристика диет	307
18.3. Холодные диетические блюда	309
18.4. Супы	310
18.5. Вторые горячие блюда	311
18.6. Сладкие блюда и напитки	315
18.7. Блюда с белковыми продуктами сои	316
18.8. Требования к качеству готовых блюд и сроки их хранения	317
Глава 19. Изделия из теста	319
19.1. Значение изделий из теста	319
19.2. Способы разрыхления теста	319
19.3. Подготовка сырья	320
19.4. Дрожжевое тесто	322
19.5. Разделка теста и процессы, происходящие при выпечке	324
19.6. Изделия из теста	325
19.7. Тесто для блинов и оладий	330
19.8. Бездрожжевое (пресное) тесто	331
19.9. Приготовление фаршей	337
19.10. Мучные изделия пониженной калорийности	339
19.11. Требования к качеству изделий из теста и сроки их хранения	341
Список литературы	343