



Федеральный комплект учебников



Начальное  
профессиональное  
образование

Общественное питание

С. Н. Козлова  
Е. Ю. Феденишина

# Кулинарная характеристика блюда

Учебное пособие

УДК 613.295(075.32)

ББК 36.99я722

К 592

**Рецензенты:**

преподаватель спецтехнологии высшей категории профессионального училища № 190 г. Москвы *Т. В. Шарко*;  
кандидат технических наук, доцент кафедры «Экономика и менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве» Санкт-Петербургского государственного инженерно-экономического университета *Н. Б. Куцева*

**Козлова С. Н.**

**К 592** Кулинарная характеристика блюд : учеб. пособие для нач. проф. образования / С. Н. Козлова, Е. Ю. Феденишина. — 5-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 192 с.

ISBN 978-5-7695-9745-9

Приведены основные способы и приемы кулинарной обработки сырья, требования к качеству блюд, условия и сроки хранения. Дана кулинарная характеристика супов, соусов, блюд и гарниров из овощей, круп, бобовых, макаронных изделий, блюд из рыбы и нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы и дичи, блюд из яиц и творога, холодных блюд и закусок, сладких блюд, напитков, изделий из теста, блюд лечебного питания, блюд национальной кухни.

Для учащихся 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*

© Козлова С. Н., Феденишина Е. Ю., 2006

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2006

ISBN 978-5-7695-9745-9

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2006

## ВВЕДЕНИЕ

---

Качество и безопасность кулинарной продукции зависят от многих факторов — используемого сырья, строгого соблюдения технологического процесса приготовления блюд, условий и сроков хранения сырья и реализации готовой продукции. Поэтому изучение кулинарной характеристики блюд тесно связано с товароведением продовольственных товаров, физиологией питания и санитарией, организацией производства и обслуживания, стандартизацией и другими специальными дисциплинами.

Кулинарная продукция, выпускаемая предприятиями общественного питания, составляет значительную часть в общем обороте продовольственных товаров. Большой доход национальной экономике приносит въездной туризм, который в свою очередь не может обойтись без организации питания туристов. Многие предприятия общественного питания выпускают полуфабрикаты и кулинарные изделия для реализации через сеть розничной торговли.

Предприятия общественного питания предоставляют посетителям услуги, определяющие качество обслуживания. Большое значение имеет режим работы предприятия, качество кулинарной продукции, соблюдение санитарных норм и правил, внимательное, доброжелательное, вежливое обслуживание посетителей.

Изучение кулинарной характеристики блюд позволит персоналу предприятия правильно ответить на любой вопрос посетителя, порекомендовать блюдо или предложить равноценную ему замену. Только всесторонне подготовленный специалист сумеет создать атмосферу радушия, гостеприимства и удовлетворить потребности посетителей в полной мере.

В последние годы в нашей стране созданы благоприятные условия для развития ресторанного бизнеса. Деятельность многих ресторанов, баров, кафе отвечает требованиям потребителей, которые при выборе предприятия обращают внимание на ассортимент, качество и стоимость блюд и напитков, уровень предоставляемых услуг, интерьер и общую атмосферу заведения.

К предприятиям с высоким уровнем качества услуг заслуженно относят рестораны отелей высокого класса, входящих в международные гостиничные сети. Появилось много новых в концептуальном отношении ресторанов, в частности рестораны-театры («Гранд-опера», «Царская охота» и др.), рестораны, работающие по методу выездного обслуживания — кейтеринга («Потель Шабо», «Фи-

гаро» и др.). Расширился ассортимент услуг, оказываемых предприятиями общественного питания, которые могут предложить услуги сомелье, проведение таких мероприятий, как бизнес-ланч, кофе-брейк, выставки и показ моделей одежды, караоке, гастрономические шоу, презентации и т.д. Появляются интернет-кафе, воплощаются в жизнь различные интернет-проекты, например комплексный сетевой носитель информации Lunch.ru, предоставляющий полную информацию о барах, кафе, ресторанах. Через Lunch.ru можно забронировать столик, организовать проведение банкета, заказать доставку продукции на дом.

В последние годы в связи с использованием прогрессивных технологий, новых видов сырья и современного оборудования значительно увеличилось число специализированных цехов по производству полуфабрикатов, замороженной продукции, готовых салатов, гастрономических продуктов, мучных кондитерских изделий.

Широкое развитие получила сеть ресторанов, специализирующихся на приготовлении блюд национальной кухни — русской («Му-Му»), итальянской («Сбарро»), украинской («Шинок», «Тарас Бульба»), японской («Якитория», «Планета Суши») и др. Большой популярностью пользуются предприятия быстрого питания — фаст-фуды, использующие индустриальные методы приготовления блюд («Пицца Хат», «Макдональдс», «Русское бистро»).

# ГЛАВА 1

## КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ

---

### 1.1. Технологический процесс производства кулинарной продукции

#### 1.1.1. Основные понятия

Предприятия общественного питания производят кулинарную продукцию, мучные кондитерские и булочные изделия, реализуют или организуют их потребление. В зависимости от организации технологического процесса предприятия подразделяют на заготовочные и доготовочные.

*Заготовочные предприятия* — предприятия, которые производят кулинарную продукцию, мучные кондитерские, булочные изделия и снабжают ими доготовочные предприятия и магазины кулинарии.

*Доготовочные предприятия* — предприятия, которые осуществляют приготовление блюд из полуфабрикатов и кулинарных изделий, их реализацию и организацию потребления.

В технологическом процессе производства кулинарной продукции используются следующие основные понятия (термины).

*Блюда* — пищевой продукт или сочетание продуктов и полуфабрикатов, доведенные до кулинарной готовности, порционированные и оформленные.

*Кулинарное изделие* — пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенные до кулинарной готовности.

*Кулинарная продукция* — совокупность блюд, кулинарных изделий и кулинарных полуфабрикатов.

*Мучное кулинарное изделие* — изделие заданной формы из теста, в большинстве случаев с фаршем.

*Полуфабрикат* — пищевой продукт или сочетание продуктов, прошедшие одну или несколько стадий кулинарной обработки без доведения до готовности (не прошедшие тепловой обработки). Готовая продукция одного предприятия может служить полуфабрикатом для другого.

*Сырье* — исходные пищевые продукты, предназначенные для дальнейшей производственной обработки, изготовления полуфабриката или блюда.

### 1.1.2. Способы кулинарной обработки сырья

Последовательность технологического процесса приготовления продукции, режимы механической и тепловой обработки продовольственного сырья, температурный режим хранения и взаимозаменяемость продуктов должны соответствовать требованиям санитарных правил, технологических инструкций и карт, нормативных документов, сборников рецептур и кулинарных изделий.

*Кулинарная обработка* — воздействие на пищевые продукты с целью придания им свойств, благодаря которым они становятся пригодными для дальнейшей обработки и (или) употребления в пищу.

Основными способами кулинарной обработки являются механическая и тепловая обработка.

**Механическая кулинарная обработка.** Этот вид кулинарной обработки пищевых продуктов осуществляют механическими способами в целях изготовления блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов.

К механическим способам обработки относятся: сортирование, просеивание, перемешивание, очистка, измельчение, прессование, формование, дозирование, панирование, фарширование, шпигование, рыхление.

*Сортирование* — при сортировании удаляют посторонние примеси и продукты плохого качества. Сортируют продукты по размеру и кулинарному назначению, что снижает количество отходов.

*Просеивание* — процесс, которому подвергают муку, крупу для удаления примесей.

*Перемешивание* — процесс, применяемый для получения однородной массы, например мясного фарша.

*Очистка* — удаление несъедобных, поврежденных частей ручным или машинным способом.

*Измельчение* — разделение продукта на части двумя способами: дроблением и нарезкой. Дробят зерна кофе, специи, нарезают овощи, мясо, рыбу и др.

*Прессование* — разделение продукта на две фракции — жидкую (сок) и плотную (мезга).

*Формование* — придание изделию определенной формы вручную или с помощью машин.

*Дозирование* продуктов по массе или объему с помощью весов, мерного инвентаря и специальных машин (дозаторов).

*Панирование* — обваливание полуфабриката в сухарях, муке, тертом хлебе и других видах панировки. В результате панирования уменьшается вытекание сока и испарение воды при жаренье, а готовое изделие приобретает красивую корочку.

*Фарширование* — наполнение специально подготовленного продукта фаршем.

*Шпигование* — введение в специальные надрезы на подготовленных продуктах предусмотренных рецептурой овощей, шпика.

*Рыхление* — механическая обработка, разрушающая соединительную ткань для ускорения процесса тепловой обработки.

**Тепловая кулинарная обработка.** Этот вид обработки пищевых продуктов заключается в их нагреве для доведения до заданной степени готовности.

В результате тепловой обработки происходит обеззараживание пищи, продукты приобретают приятный вкус и аромат. Это способствует выделению желудочного сока и повышает усвояемость блюд.

Способы тепловой обработки продуктов делят на основные, комбинированные и вспомогательные.

К **основным способам тепловой обработки** относятся: варка основным способом, варка паром, варка в СВЧ-аппаратах, припускание, жаренье основным способом, жаренье в жарочном шкафу, жаренье в большом количестве жира (во фритюре), жаренье на открытом огне, жаренье в аппаратах ИК-нагрева. В зависимости от задач, которые ставятся при тепловой обработке продуктов (удаление части влаги, придание продукту определенного вкуса, цвета, подавление жизнедеятельности микроорганизмов), используются разные технологические режимы, регламентирующие продолжительность обработки, температуру продукта и теплоносителя, давление в паровой варочной камере.

*Варка* — тепловая обработка продуктов в жидкой среде, которой могут служить вода, бульон, молоко, соус, сок, сироп, а также влажный насыщенный пар.

*Варка основным способом* — варка, при которой продукт полностью погружают в жидкость. Процесс ведут при температуре 100... 102 °С.

*Варка паром* — варка, при которой продукт нагревают паром, используя сетчатые вкладыши или специальные пароварочные шкафы. При этом способе меньше потери питательных веществ, лучше сохраняются форма и цвет продукта.

*Варка в СВЧ-аппаратах* — объемный способ нагрева, при котором продукты припускаются в собственном соку или с небольшим количеством жидкости.

*Припускание* — варка в небольшом количестве жидкости или в собственном соку. При этом меньше потери питательных веществ, более выражен вкус продукта.

*Жаренье* — тепловая обработка продукта с жиром при температуре, обеспечивающей образование корочки на поверхности. Жир предохраняет продукт от пригорания, улучшает вкус и повышает калорийность блюда.

*Жаренье основным способом* — тепловая обработка с небольшим (5... 10 % к массе продукта) количеством жира при температуре 140... 150 °С.

*Жаренье в жарочном шкафу* — обработка продуктов на противнях или сковородах, в жарочном шкафу при температуре 150... 270 °С.

*Жаренье в большом количестве жира (во фритюре)* — обработка, при которой продукт полностью погружают в жир, нагретый до 160... 180 °С. Минимальное соотношение жира и продукта 4: 1.

*Жаренье на открытом огне* — обработка, при которой продукты надевают на шпажки или помещают на смазанную жиром металлическую решетку и жарят над раскаленными углями.

*Жаренье в аппаратах ИК-нагрева* — обработка, при которой продукт подвергают инфракрасному излучению электронагревательных элементов.

**К комбинированным способам тепловой обработки** относятся: брезирование, запекание, тушение.

*Брезирование* — припускание продукта в жарочном шкафу с бульоном и затем обжаривание (глазирование).

*Запекание* — доведение продукта в жарочном шкафу до готовности и образования поджаристой корочки. Запекают продукты как сырые, так и прошедшие предварительную тепловую обработку.

*Тушение* — припускание предварительно обжаренных продуктов с добавлением пряностей, приправ, бульона или соуса.

**К вспомогательным способам тепловой обработки** относятся: бланширование, опаливание, пассерование, подпекание, термостатирование.

*Бланширование (ошпаривание)* — кратковременное воздействие на продукт кипящей воды или пара для облегчения последующей механической кулинарной обработки, предупреждения потемнения продуктов под действием ферментов или удаления горечи.

*Опаливание* — сжигание волосков, шерсти на поверхности продуктов (тушках птиц, конечностях крупного рогатого скота).

*Пассерование* — обжаривание отдельных видов продуктов при температуре 120 °С с жиром или без него с целью экстрагирования ароматических и красящих веществ.

*Подпекание овощей* — обжаривание крупно нарезанных овощей без жира (для приготовления бульонов).

*Термостатирование* — поддержание заданной температуры блюд на раздаче или при доставке к месту потребления.

**Контрольные вопросы.** 1. Как подразделяют предприятия общественного питания? 2. Какие основные понятия (термины), используемые в технологическом процессе производства кулинарной продукции, вы знаете? 3. Что такое «кулинарная обработка»? 4. Какие способы включает в себя механическая кулинарная обработка? 5. Дайте определение тепловой кулинарной обработке. 6. Что относится к комбинированным способам тепловой обработки кулинарной продукции? 7. Назовите вспомогательные способы тепловой обработки.

## 1.2. Механическая кулинарная обработка овощей и грибов

### 1.2.1. Способы механической кулинарной обработки овощей и грибов

Овощи имеют высокую пищевую ценность, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен в организме человека. Они являются источником витаминов, минеральных веществ, богаты легкоусвояемыми углеводами, белками, ароматическими и вкусовыми веществами. Некоторые овощи (лук, чеснок, хрен, редька) содержат фитонциды — бактерицидные вещества, уничтожающие или задерживающие развитие болезнетворных микроорганизмов.

На предприятиях общественного питания овощи используют для приготовления различных блюд, гарниров, кулинарных изделий. Технологический процесс механической кулинарной обработки овощей состоит из следующих операций: приемка, сортирование, мойка, очистка и нарезание.

*Приемка* — операция, при которой проверяют массу партии овощей и соответствие требованиям стандартов. Взвешивание позволяет обеспечить точный учет количества поступивших овощей. Качество овощей устанавливают по органолептическим показателям: цвету, запаху, вкусу, консистенции. Доброкачественность овощей определяет способ обработки, количество отходов, безопасность и качество готовой продукции.

*Сортирование* — операция, позволяющая рационально использовать овощи для приготовления блюд и кулинарных изделий, снижает процент отходов при механической обработке. Сортируют овощи в основном вручную, распределяя по размерам и качеству и удаляя посторонние примеси, загнившие, поврежденные экземпляры.

*Мойка* — операция, при которой с поверхности овощей удаляют остатки земли и другие загрязнения. Это улучшает санитарные условия дальнейшей обработки овощей и увеличивает срок службы овощеочистительных машин.

*Очистка* — операция, осуществляемая в овощеочистительных машинах или вручную в целях удаления частей с пониженной пищевой ценностью. Очищенные овощи промывают и нарезают вручную или механическим способом.

*Нарезание* — операция, способствующая более равномерной тепловой обработке и улучшению внешнего вида блюд.

**Обработка картофеля.** Картофель сортируют, моют и очищают в картофелечистках периодического или непрерывного действия, затем дочистают вручную и промывают холодной водой. Для при-

готовления блюд картофель используют целым или нарезают. Наиболее распространенные формы нарезки, примерные размеры, способы тепловой обработки и кулинарное использование картофеля приведены в табл. 1.1.

**Обработка корнеплодов.** Свеклу, морковь, репу, редьку сортируют по размерам, у молодой свеклы и моркови отрезают ботву, затем моют, очищают и промывают.

Белые корни (петрушку, сельдерей, пастернак) сортируют, отрезают зелень, промывают и очищают вручную. Зелень перебирают, промывают, нарезают или рубят. Целые веточки используют при оформлении холодных блюд.

У красного редиса отрезают ботву и тонкую часть корнеплода, затем промывают, у белого редиса очищают кожицу.

Наиболее распространенные формы нарезания корнеплодов, примерные размеры, способы тепловой обработки и кулинарное использование приведены в табл. 1.2.

**Обработка капусты.** У белокочанной, краснокочанной и савойской капусты удаляют поврежденные и загрязненные листья, промывают, нарезают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Для приготовления голубцов кочерыжку удаляют, не разрезая кочан. Если при обработке обнаружены гусеницы и слизни, капусту выдерживают 15...20 мин в холодной подсоленной воде (50...60 г соли на 1 л воды), затем снова промывают. Обработанную капусту нарезают в зависимости от вида кулинарного использования соломкой, дольками (мелкие кочаны) или мелко рубят и др.

У *брюссельской капусты* кочешки срезают со стебля, удаляют испорченные листья и капусту промывают.

У *цветной капусты* удаляют зеленые листья, срезают стебель на 1,5 см ниже разветвления головки, зачищают от загрязнений и капусту промывают.

*Кольраби* очищают от кожицы, промывают, нарезают соломкой, брусочками или ломтиками.

**Обработка лука и чеснока.** У *репчатого лука* срезают донце и шейку, снимают сухие чешуйки и лук промывают в холодной воде. Нарезают лук в зависимости от кулинарного использования кольцами, соломкой, дольками или мелкими кубиками непосредственно перед тепловой обработкой.

У *зеленого лука* отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие перья и лук промывают.

У *лука-порея* удаляют корешок, загнившие листья, затем отрезают белую часть, нарезают вдоль и промывают.

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

**Обработка плодовых овощей.** *Тыкву, кабачки, баклажаны* промывают, отрезают плодоножку, очищают от кожицы. Тыкву нарезают на несколько частей и удаляют семена. Нарезают в зависи-

Таблица 1.1

## Форма нарезки, размеры, способы тепловой обработки и кулинарное использование картофеля

Форма нарезки	Примерные размеры, см	Способ тепловой обработки	Кулинарное использование
Соломка	Длина 4 ... 5 Поперечное сечение 0,2 × 0,2	Жарка во фритюре	В качестве гарнира к панированным коллетам из кур, шницелло из кур, филе, бифштексам
Брусочки	Длина 3,5 ... 4 Поперечное сечение от 0,7 × 0,7 до 1 × 1	Жарка во фритюре Варка	Для рассольника домашнего, супа картофельного с макаронами; в качестве гарнира к филе, бифштексам, антрекотам, рыбе фри
Кубики: крупные средние мелкие	С ребром 0,5 ... 2,5 2 ... 2,5 1 ... 1,5 0,5 ... 0,7	Варка	Для супов картофельных с крупами, кремлянского, борща флотского, овощной окрошки, картофеля в молоке; в качестве гарнира к горячим и холодным блюдам
Кружочки	Диаметр по размеру средних клубней Толщина 0,2 ... 0,3	Запекание, жарка	Для запеченной рыбы под соусом; в качестве гарнира к жареным блюдам
Ломтики	Толщина 0,2 ... 0,5	Жарка с небольшим количеством жира	Для запеченных блюд из мяса и рыбы; в качестве гарнира к жареным блюдам
Дольки	Длина по размеру средних клубней, не более 5	Варка, тушение	Для рассольника, ухи рыбацкой, супов картофельных; в качестве гарнира к рагу мясному, рагу из овощей, духовой говядине

Форма нарезки	Примерные размеры, см	Способ тепловой обработки	Кулинарное использование
Бочонки, груши	Высота 4 ... 5 Диаметр 3,5 ... 4,0	Варка	В качестве гарнира к сельди натуральной, блюдам из отварной, припущенной рыбы
Шарики крупные мелкие	Диаметр 3 ... 4 1,5 ... 2,5	Варка и жарка	В качестве гарнира к отварной и припущенной рыбе, жареным мясным и рыбным блюдам
Стружка	Ширина 2 ... 3 Толщина 0,2 ... 0,3	Жарка во фритюре	В качестве гарнира к жареным блюдам

Таблица 1.2

**Формы нарезки, способы тепловой обработки, размеры и кулинарное использование корнеплодов**

Форма нарезки	Наименование корнеплодов	Примерные размеры, см	Способ тепловой обработки	Кулинарное использование
Соломка	Морковь, петрушка, сельдерей, пастернак Свекла	Длина 3,5 ... 5 Поперечное сечение 0,2 × 0,2 То же	Пассерование  Тушение	Для заправочных супов (кроме борща флотского) и супов с крупами и бобовыми, супов с макаронами, маринадов Для борщей (кроме флотского), свекольника Для салатов
	Редька	»	—	

Брусочки	Морковь, петрушка, сельдерей	Длина 3 ... 4 Поперечное сечение 0,4 × 0,4	Варка	Для бульонов с овощами
Кубики	Морковь, петрушка, сельдерей Брюква	С ребром 0,3 ... 0,7	Пассерование	Для шей супочных, супов из круп и бобовых, фаршей Для вторых овощных блюд То же
		С ребром 1,2 ... 1,5	Припускание Варка, жарка, припускание	
Кружочки	Морковь, петрушка, сельдерей	Диаметр 2 ... 2,5 Толщина 0,1 ... 0,3	Пассерование Припускание	Для супа крестьянского Для вторых овощных блюд
Ломтики	Морковь, свекла Свекла Брюква Репа Редис	Толщина 0,2 ... 0,3	Пассерование Тушение Жарка Припускание —	Для борща флотского Для вторых овощных блюд То же » Для салатов
		0,2 ... 0,3		
		0,8 ... 1		
		0,2 ... 0,3		
		0,1 ... 0,3		
Дольки	Морковь, петрушка, сельдерей Морковь Брюква, репа	Длина не более 3,5	Пассерование	Для шей из свежей капусты, рагу, почек по-русски и других тушеных блюд Для вторых овощных блюд То же
		3,5 5	Припускание Пассерование, тушение	
Гребешки, звездочки, шестеренки	Морковь, петрушка, сельдерей	Толщина 0,2 ... 0,3	Пассерование	Для маринадов и холодных закусок

мости от кулинарного использования ломтиками, кубиками, кружочками.

*Огурцы свежие* сортируют, моют, срезают верхушки и основания плодов. Нарезают кружочками, ломтиками, мелкими кубиками, соломкой.

*Перец стручковый* сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена с мякотью, промывают. Нарезают соломкой, мелкими кубиками.

*Помидоры* сортируют по степени зрелости и размерам, вырезают плодоножку и промывают. Нарезают кружочками, дольками, мелкими кубиками в зависимости от кулинарного использования.

Лопатки *фасоли, гороха, бобов* сортируют, удаляют жилки и промывают. Стручки фасоли и бобов нарезают, стручки гороха используют в целом виде.

**Обработка салатных, шпинатных и десертных овощей.** У *салата, шпината, щавеля* отрезают корешки, грубые стебли, удаляют испорченные листья и овощи тщательно промывают.

*Ревень* перебирают, у черешков отрезают нижнюю часть, снимают кожицу и промывают. Нарезают поперек на кусочки для приготовления компотов, киселей, начинки для пирогов.

*Спаржу* промывают, очищают от кожицы, связывают в пучки и отваривают.

*Артишоки* сортируют, обрезают стебель и верхнюю часть листьев, удаляют сердцевину и промывают. Все срезы натирают лимоном, чтобы они не потемнели. Обработанные артишоки перевязывают шпагатом для сохранения формы во время варки.

**Приготовление полуфабрикатов овощей для фарширования.** *Кабачки* для фарширования используют целиком (мелкие) или нарезают порционными кусками поперек высотой 4...5 см, удаляют семена, варят до полуготовности в подсоленной воде 3...5 мин, охлаждают и наполняют фаршем.

*Перец* промывают, надрезают вокруг плодоножки, удаляют ее вместе с семенами, промывают, бланшируют в течение 1...2 мин, охлаждают и наполняют фаршем.

*Помидоры* берут среднего размера, зрелые, плотные, промывают, отрезают верхнюю часть с плодоножкой, удаляют семена и часть мякоти, дают стечь соку, посыпают солью, перцем, наполняют фаршем.

*Баклажаны* обрабатывают, разрезают вдоль пополам или на цилиндры поперек, удаляют мякоть с семенами и наполняют фаршем.

*Капусту для голубцов* обрабатывают, вырезают кочерыжку, кочан промывают, варят до полуготовности в подсоленной воде. Охлаждают, разбирают на листья, отбивают утолщенную часть листа, кладут фарш и заворачивают в виде конверта.

**Обработка консервированных овощей.** Консервированные *зеленый горошек, морковь и другие овощи* прогревают с отваром, который сливают и используют для приготовления некоторых блюд.

*Квашеную капусту* отжимают, измельчают. Очень кислую капусту промывают в холодной воде.

*Соленые огурцы* промывают холодной водой. При обработке крупных огурцов очищают кожицу, разрезают вдоль на четыре части и вырезают семена. Нарезают ломтиками, соломкой, мелкими кубиками в зависимости от кулинарного использования.

*Овощи сублимационной сушки* при использовании заливают горячей водой и варят. *Овощи термической сушки* перед варкой заливают холодной водой на 1...3 ч для набухания, затем варят в той же воде.

*Замороженные овощи* без предварительного размораживания используют для варки, жарки основным способом или во фритюре.

**Обработка грибов.** *Свежие грибы* тщательно перебирают, сортируют по видам и размерам, очищают, отрезают нижнюю часть ножки. У некоторых грибов (*шампиньонов, маслят и др.*) снимают кожицу со шляпок. Обработанные грибы промывают и нарезают.

*Сушеные грибы* перебирают, промывают и замачивают в холодной воде для набухания на 3...4 ч. Затем воду сливают, процеживают и используют для варки грибов.

*Соленые и маринованные грибы* отделяют от рассола, сортируют, крупные экземпляры нарезают.

### 1.2.2. Требования к качеству, условия и сроки хранения полуфабрикатов из овощей

Очищенные овощи и подготовленные полуфабрикаты не подлежат длительному хранению. Для сохранения вкусовых качеств, цвета, содержания витаминов овощи сразу подвергают тепловой обработке.

*Сырой очищенный картофель* на воздухе быстро темнеет, поэтому его хранят в холодной воде не более 2...3 ч, так как в воду переходят питательные вещества и снижается пищевая ценность картофеля.

*Очищенные корнеплоды и лук* хранят при 12 °С накрытыми влажной тканью 2...3 ч.

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

*Зачищенная белокочанная капуста* хранится при 2...4 °С не более 48 ч, *голубцы и фаршированные овощи* — при температуре 6...8 °С не более 6 ч.

Обработанные овощи и подготовленные полуфабрикаты должны соответствовать следующим требованиям.

*Картофель очищенный* — клубни чистые, упругие без темных пятен, без глазков, поверхность гладкая, цвет — от белого до кремового, запах — свойственный свежему картофелю. Для сульфитированного картофеля содержание сернистого ангидрида — не более 0,002 %.

*Корнеплоды* должны быть целые, хорошо зачищенные, без остатков ботвы и кожицы, консистенция — упругая, цвет — свойственный ботаническим сортам.

*Лук* должен быть вызревшим, целым, чистым, упругим и сочным, соответствующей окраски, без темных пятен и гнили.

При обработке овощей получают отходы, количество которых зависит от качества овощей, способа обработки и сезона. Нормы отходов и потерь при механической кулинарной обработке регламентируются (см. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»).

Содержащиеся в пищевых отходах питательные вещества можно рационально использовать: очистки картофеля — для получения крахмала; отходы свеклы — для приготовления свекольного настоя (краски) для борщей; отходы петрушки, укропа и сельдерея — для ароматизации супов и бульонов.

**Контрольные вопросы.** 1. Какие операции включает в себя механическая кулинарная обработка овощей? 2. Назовите наиболее распространенные формы нарезки картофеля. 3. Из каких операций состоит механическая кулинарная обработка корнеплодов? 4. Назовите формы нарезки корнеплодов. 5. Как обрабатывают капустные овощи? 6. Перечислите формы нарезки свежих огурцов, помидоров и перца стручкового. 7. Охарактеризуйте полуфабрикаты из фаршированных овощей. 8. Как обрабатывают консервированные овощи? 9. Из каких операций состоит обработка сушеных грибов? 10. Как хранят очищенные овощи?

### **1.3. Механическая кулинарная обработка рыбы и нерыбного водного сырья**

#### **1.3.1. Характеристика сырья**

**Сырье.** Пищевая ценность рыбы зависит от ее вида, возраста, места вылова, времени года. Рыба содержит полноценные белки, легкоусвояемые жиры, минеральные соли, витамины (А, D), экстрактивные вещества. К жирным относятся такие виды рыб, как осетровые, лососевые, угорь, минога. Треска, щука, судак, окунь содержат мало жира. Морская рыба богата йодом и другими минеральными веществами.

На предприятия общественного питания рыба поступает живой, охлажденной, мороженой, соленой.

Наиболее ценная *живая рыба*. Ее транспортируют и хранят в аквариумах отдельно по видам при температуре воды 4...8 °С не более 2 сут.

У *охлажденной рыбы* температура в толще мышц должна быть до 5 °С. По виду разделки она бывает неразделанной, потрошеной с головой, потрошеной без головы.

*Мороженой* называют рыбу, температура которой в толще мышц составляет -8...-10 °С. Виды разделки: неразделанная, потрошенная с головой, потрошенная без головы, спинка, кусок массой не менее 0,5 кг. Выпускают также мороженое рыбное филе.

*Соленую рыбу* подразделяют на созревающую и не созревающую при посоле. Созревающую при посоле рыбу (сельдь, кильки, семгу и др.) употребляют в пищу без тепловой обработки. Рыбу, не созревающую при посоле, перед употреблением в пищу подвергают тепловой обработке. По содержанию соли различают рыбу крепкосоленную (свыше 14 % соли), среднесоленную (10...14 % соли) и слабосоленную (до 10 % соли).

По размеру рыбу делят на мелкую (200 г), среднюю (1...1,5 кг) и крупную (свыше 1,5 кг). От размера рыбы зависит вид ее кулинарного использования, способ обработки, а также количество получаемых отходов. По характеру кожного покрова рыбу подразделяют на чешуйчатую (судак, лещ и др.), бесчешуйчатую (угорь, сом) и с костными пластинками (жучками) на поверхности (рыбы семейства осетровых).

По анатомическому строению различают рыбу с костным, костно-хрящевым и хрящевым скелетом.

Наиболее распространены рыбы 20 семейств — сельдевые, лососевые, тресковые, осетровые и др. Рыбы каждого семейства отличаются по химическому составу, строению и использованию в кулинарии.

**Обработка рыбы.** Обработка рыбы состоит из следующих основных операций: оттаивание мороженой или вымачивание соленой рыбы, очистка, разделка и приготовление полуфабрикатов. Мороженую рыбу предварительно оттаивают, а соленую вымачивают.

*Оттаивание* рыбы необходимо производить быстро для уменьшения потерь питательных веществ и сохранения вкусовых качеств. Чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу размораживают в воде с добавлением соли (7...10 г на 1 л воды) при температуре 10...15 °С. Воды берут в 2 раза больше, чем рыбы. В процессе оттаивания рыбу необходимо перемешивать во избежание смерзания тушек. Продолжительность оттаивания 2...3 ч. Температура в толще оттаившей рыбы -1 °С.

Крупную рыбу (осетровых пород) и мороженое филе размораживают на воздухе при комнатной температуре, разложив на столах. Продолжительность оттаивания 10...24 ч.

Можно размораживать рыбу в СВЧ-печи. Коэффициент

подготовки, общественности  
выставочной комиссии

*Вымачивание* соленой рыбы производят в сменной или проточной воде для удаления излишков соли. Время вымачивания 8... 12 ч.

### 1.3.2. Обработка рыбы с костным скелетом

Механическая кулинарная обработка рыбы с костным скелетом складывается из следующих операций: очистка от чешуи; удаление головы и плавников; потрошение; промывание; разделка; приготовление полуфабрикатов (рис. 1.1 и 1.2).

В зависимости от размера и кулинарного использования рыбу разделывают различными способами, получая целую с головой или без головы; непластованную; пластованную на филе с кожей и реберными костями; филе с кожей без реберных костей; филе без кожи и реберных костей (чистое филе). Кроме того, рыбу подготавливают для фарширования.

**Разделка рыбы для использования целиком.** Этим способом разделывают мелкую рыбу, а также более крупную, предназначенную для приготовления банкетных блюд. Рыбу очищают от чешуи, срезают плавники, удаляют голову. Если голову оставляют, из нее удаляют жабры и глаза. Рыбу потрошат и промывают проточной холодной водой. Полученный полуфабрикат называется тушкой.

**Разделка рыбы для использования непластованной.** Этот способ применяют для рыбы среднего размера. Рыбу очищают от чешуи, удаляют голову, плавники, потрошат, промывают, обсушивают.

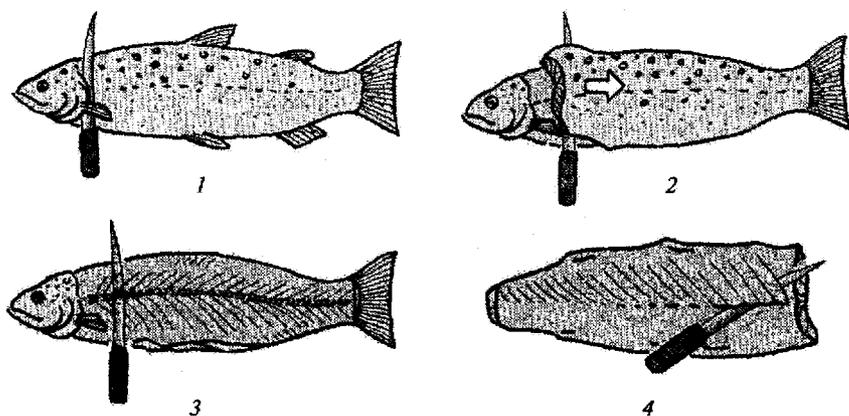


Рис. 1.1. Разделка рыбы:

- 1 — удаление головы и плавников; 2 — снятие верхнего филе пластованием рыбы;  
3 — удаление позвоночной кости; 4 — срезание с филе реберных костей

**Разделка рыбы на филе (пластование).** Крупную рыбу разделывают на филе путем пластования, после чего нарезают на порционные куски. Для получения *филе с кожей и реберными костями* срезают половину рыбы, ведя нож параллельно позвоночнику. Затем нижнее филе переворачивают (кожей вверх) и срезают мякоть с позвоночной кости. Получают два филе с кожей и реберными костями.

Если дополнительно срезать реберные кости с каждой половины рыбы, получится *филе с кожей без реберных костей*.

Для получения *филе без кожи и реберных костей* (чистое филе) рыбу не очищают от чешуи, иначе при снятии филе кожа будет рваться. В остальном разделка такая же, как при снятии филе с кожей без реберных костей. После удаления реберных костей филе срезают с кожи, начиная с хвостовой части.

**Разделка рыбы для фарширования.** Рыбу фаршируют целиком, порционными кусками и в виде батона. Целиком чаще фаршируют судака и щуку. Судака очищают от чешуи, отрубают плавники. Затем делают глубокие надрезы по обе стороны позвоночника, надламывают позвоночник у головы и хвоста и вынимают его. Через образовавшееся отверстие удаляют внутренности и промывают рыбу. Срезают мякоть и реберные кости с кожи, оставляя слой мякоти 0,5 см. Удаляют из головы жабры и глаза. Промытую рыбу наполняют фаршем, заворачивают в марлю и перевязывают шпагатом.

У щуки другое строение тела, поэтому кожу снимают «чулком», предварительно очистив от чешуи. Кожу промывают, а рыбу потрошат, промывают, отделяют мякоть. Готовым фаршем наполняют кожу, приставляют голову (без жабр и глаз), заворачивают в марлю и перевязывают шпагатом.

Для приготовления фарша мякоть рыбы дважды пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом, пассерованным луком, чесноком. Затем добавляют маргарин, яйца, соль, перец и вымешивают.

При массовом изготовлении рыбу фаршируют в виде батона. Для этого на пищевую пленку выкладывают филе с кожей, поверх — рыбный фарш. Изделие сворачивают в виде батона и перевязывают шпагатом.

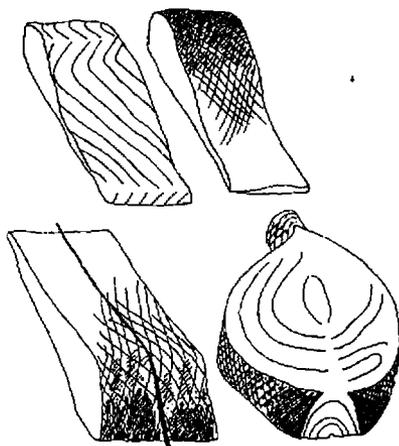


Рис. 1.2. Полуфабрикаты из рыбы

### 1.3.3. Особенности обработки некоторых видов рыб с костным скелетом

*Навага.* Эту рыбу удобнее обрабатывать в замороженном виде. У мелких экземпляров срезают нижнюю челюсть с частью брюшка, потрошат через образовавшееся отверстие, оставляя икру. Затем удаляют плавники, промывают. У крупной рыбы удаляют голову, потрошат, отрезают плавники, снимают кожу, промывают.

*Треска.* Часто поступает потрошенная и обезглавленная. У рыбы удаляют черную пленку в брюшной полости, очищают от чешуи, срезают плавники и промывают.

*Камбала.* Со светлой стороны рыбы счищают чешую, с темной — снимают кожу. Срезают наискось голову с частью брюшка, потрошат через образовавшееся отверстие, отрезают плавники, промывают.

*Ставрида.* Перед очисткой рыбу ошпаривают, так как она покрыта жесткой чешуей.

*Линь.* Для облегчения очистки рыбу погружают в кипяток на 20 с, затем в холодную воду. Счищают ножом слизь и чешую, удаляют плавники и внутренности, промывают.

### 1.3.4. Особенности обработки рыбы с костно-хрящевым и хрящевым скелетом

К рыбам с костно-хрящевым скелетом относятся осетровые. Рыба осетровых пород обычно поступает мороженой и полностью потрошенной. Механическая кулинарная обработка рыбы с костно-хрящевым скелетом включает следующие операции: размораживание, удаление голов, спинных жучков, плавников, визиги, пластование, ошпаривание и удаление боковых и брюшных жучков.

После размораживания у рыбы удаляют голову вместе с грудными плавниками и костями плечевого пояса. Затем срезают спинные жучки и плавники. Существует несколько способов удаления визиги — плотного хряща, заменяющего позвоночник. В одних случаях визигу поддевают изнутри рыбы с помощью поварской иглы и вытягивают рукой, в других — мякоть рыбы надрезают кольцом у хвоста, не перерезая визиги, и вытягивают последнюю вместе с хвостом. Рыбу пластуют, т.е. делят на две половины, разрезая вдоль по жировой прослойке на спине. Полученные куски называют звеньями.

Крупные звенья делят на куски массой 4...5 кг и длиной до 60 см, затем ошпаривают, погружая нижнюю часть с кожей на 2...3 мин в горячую воду, и счищают боковые и брюшные жучки. Ошпаривание облегчает удаление жучков. У звеньев, предназначенных для варки и припускания целиком, подворачивают брюшную часть (тешу) и перевязывают шпагатом. У звеньев, используемых для

жарки и припускания, перед ошпариванием срезают хрящи. Порционные куски ошпаривают второй раз, чтобы они не деформировались при тепловой обработке. После ошпаривания смывают водой сгустки белка.

В тепловую обработку осетровая рыба поступает: звеньями с кожей и хрящами — для варки, звеньями с кожей без хрящей, а также порционными кусками с кожей или без кожи и хрящей — для припускания и жарки.

У стерляди, предназначенной для тепловой обработки целиком, срезают жучки, удаляют внутренности, визигу, жабры, промывают. Если рыбу припускают целиком, спинные жучки отделяют после тепловой обработки, иначе рыба сильно деформируется.

К рыбе с хрящевым скелетом относятся угри и миноги.

*Угорь.* Делают надрез кожи вокруг головы и снимают ее «чулком». Затем рыбу потрошат, отрубая голову, хвост, вырезают плавники и промывают.

*Минога.* Не потрошат, но снимают слизь. Для этого рыбу протирают солью и промывают.

### 1.3.5. Приготовление полуфабрикатов из рыбы

Из обработанной рыбы готовят натуральные, панированные и рубленые полуфабрикаты. Основными приемами приготовления полуфабрикатов являются нарезание, панирование, маринование.

Характеристика наиболее распространенных полуфабрикатов из рыбы приведена в табл. 1.3.

**Нарезание.** Для варки рыбу нарезают на порционные куски поперек волокон, держа нож под прямым углом, а для жарки — под острым углом, чтобы образовалась большая поверхность для обжаривания. Для припускания порционные куски нарезают под острым углом широкими тонкими пластами. Такие куски можно плотнее уложить в сотейнике, и они равномернее прогреваются. Чтобы порционные куски не деформировались, при тепловой обработке на коже делают надрезы в двух-трех местах.

**Панирование.** Перед жаркой полуфабрикаты обваливают в панировке — панируют. Это уменьшает потери сока и питательных веществ. На поверхности изделия образуется поджаренная корочка. Виды панировки: мучная, красная (размолотые сухари), белая (измельченный черствый пшеничный хлеб без корок), фигурная (пшеничный хлеб, нарезанный соломкой). Также в качестве панировки используют кокосовую стружку, измельченные орехи и др.

Чтобы панировка лучше прикреплялась, используют лезон (яично-молочную смесь).

Для жарки полуфабрикатов во фритюре используют двойную панировку (мука, лезон, сухари).

Характеристика полуфабрикатов из рыбы

Способ тепловой обработки	Способ разделки рыбы	Наименование полуфабриката	Форма, размеры	Панировка
Варка	Разделанная целиком	Тушка с головой или без головы	Рыба всех размеров	—
	Непластованная	Порционный кусок (кругляш)	Порционный кусок, нарезанный под прямым углом	—
	Пластованная (разделка на филе)	Филе с кожей и костями Филе с кожей без костей	То же »	—
Припускание	Разделанная целиком	Тушка с головой	Рыба средних размеров	—
	Непластованная	Порционный кусок	Порционный кусок, нарезанный под острым углом	—
	Пластованная (разделка на филе)	Филе с кожей без костей Филе без кожи и костей	То же »	—
Жарка основным способом	Разделанная целиком	Тушка с головой или без головы	Рыба мелкая, средних размеров	Мучная
	Непластованная	Порционный кусок (кругляш)	Порционный кусок, нарезанный под прямым углом	»

	Пластованная (разделка на филе)	Филе с кожей и костями Филе с кожей без костей Филе без кожи и костей	То же » »	Мучная или сухарная То же »
Жарка во фритюре	Разделанная целиком	Тушка с головой или без головы	Мелкая рыба	Двойная (мука, льезон, сухари)
	Пластованная (разделка на филе)	Рыба фри (филе без кожи и костей)	Порционный кусок, нарезанный под острым углом	То же
		Рыба, жаренная с зеленым маслом «кольбер» (филе без кожи и костей) Рыба, жаренная в тесте «орли» (филе без кожи и костей)	Панированный полуфабрикат в форме восьмерки или бантика, сколотый шпажкой Филе, нарезанное брусочками (6...8 шт. на порцию)	» Маринование, тесто-кляр
Жарка на открытом огне	Пластованная	Рыба «грилье» (филе без кожи и костей)	Порционный кусок прямоугольной формы, нарезанный под острым углом	Маринование или смачивание в растопленном сливочном масле, белая панировка
		Рыба на вертеле (из осетровых пород)	2...4 куса, нарезанные под прямым углом и нанизанные на шпажку	Возможно маринование

**Маринование.** Для придания особого аромата и лучшего размягчения тканей рыбы применяют маринование. Нарезанную рыбу пересыпают мелко нарубленной зеленью петрушки, солью, перцем, сбрызгивают лимонным соком и растительным маслом. Выдерживают в прохладном месте 20... 30 мин.

**Приготовление котлетной массы.** Для приготовления котлетной массы лучше использовать рыбу с небольшим количеством костей. Рыбу разделяют на филе с кожей без реберных костей или филе без кожи и костей. Филе нарезают небольшими кусочками. Черствый пшеничный хлеб не ниже 1-го сорта без корок размачивают в воде или молоке, отжимают. Подготовленную рыбу и хлеб пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, перемешивают и пропускают через мясорубку еще раз. Массу выбивают. Из котлетной массы готовят рыбные котлеты, биточки, тефтели, рулеты, тельное и другие изделия.

*Котлеты* — изделия овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом; *биточки* — изделия округло-приплюснутой формы. Котлеты и биточки панируют в сухарях. Эти изделия можно готовить без хлеба.

*Тефтели* — изделия в виде шариков по 3... 5 шт. на порцию. В котлетную массу для тефтелей добавляют меньше хлеба, вводят пассерованный репчатый лук. Панируют тефтели в муке.

*Рулет* — изделие в форме батона с фаршем внутри. Котлетную массу выкладывают на влажную ткань или целлофан слоем 1,5 см. На середину помещают фарш и соединяют края котлетной массы, придавая форму батона. Рулет выкладывают на смазанный маслом противень швом вниз, смачивают лезвом и посыпают сухарями. Делают несколько проколов для выхода пара при тепловой обработке.

*Зразы* — изделия овальной формы с фаршем внутри, панированные в сухарях или белой панировке.

*Тельное* — фаршированное изделие в форме полумесяца. Формуют тельное с помощью влажной ткани или целлофана, смачивают в лезоне и панируют в сухарях.

В состав фарша могут входить вареные грибы, пассерованный репчатый лук, молотые сухари, рубленая зелень укропа или петрушки, специи, мелко нарезанные вареные яйца. В фарш для рулета сухари не добавляют.

**Приготовление кнельной массы.** Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают кусочками. Пшеничный хлеб замачивают в молоке и отжимают. Хлеб и рыбу 2—3 раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу протирают, добавляют яичные белки и взбивают, подливая молоко или сливки. Соль добавляют после взбивания.

Кнельную массу используют для приготовления кнелей и в качестве фарша.

### 1.3.6. Обработка нерыбного водного сырья

К нерыбному водному сырью относятся морепродукты и речные раки. Наибольшую пищевую ценность имеют устрицы, мидии, крабы, креветки, кальмары, речные раки и морская капуста.

*Устрицы* поступают живыми в закрытых раковинах, в замороженном виде и в виде консервов. Раковины тщательно промывают в холодной воде и открывают ножом. Открытые раковины нельзя хранить.

*Мидии* поставляют живыми в раковинах, замороженными в блоках и консервированными. Раковины очищают от загрязнения, выдерживают в холодной воде несколько часов, промывают и варят. Вареное мясо отделяют от створок, промывают.

*Крабы* поступают варено-морожеными. Их разделяют после варки.

*Креветки* поставляют сыроморожеными или варено-морожеными, сушеными, консервированными. Замороженные креветки оттаивают на воздухе, затем промывают и варят.

*Кальмары* поступают замороженными, разделанными (тушки) и в виде филе (обезглавленный кальмар с кожицей). Размораживают кальмаров в холодной воде, затем удаляют остатки внутренностей, хитиновые пластинки и пленку. Она будет сниматься легче, если опустить кальмара в воду на 3...5 мин. Обработанные тушки и филе промывают.

*Речные раки* поступают живыми, свежеморожеными и варено-морожеными. Раков разделяют после варки, используя специальные шипцы.

*Морская капуста* выпускается в мороженом, сушеном и консервированном виде. Замороженную морскую капусту оттаивают в холодной воде, промывают, сушеную перебирают, замачивают в холодной воде на 10...12 ч, промывают. Варят морскую капусту несколько раз, сливая воду для удаления излишнего йода.

**Использование пищевых отходов.** К пищевым отходам относят головы (без жабр), кости, кожу, плавники, икру, молоки, визигу, жир, хрящи, пузыри, чешую. Головы, кости, плавники и кожу используют для приготовления бульонов. Икру и молоки добавляют в паштеты и форшмак. Приготовленную икру подают как холодную закуску. Используют ее также для осветления бульона. Чешую используют для приготовления желированных блюд. Обработанную визигу используют для фаршей.

**Требования к качеству рыбных полуфабрикатов. Условия и сроки хранения.** Рыбные полуфабрикаты должны быть тщательно зачищены от остатков внутренностей, черной брюшной пленки, стусков крови. Филе с кожей должно быть хорошо очищено от чешуи, без плавников. Мякоть без глубоких надрезов хорошо держится на кости. Подготовленные тушки и звенья охлаждают и хранят 24 ч

при температуре 2...6 °С. Изделия из рыбной котлетной массы хранят не более 24 ч при такой же температуре. Порционные полуфабрикаты сразу направляют на тепловую обработку.

**Контрольные вопросы.** 1. Как классифицируют рыбу в зависимости от размера, характера рыбного покрова, анатомического строения? 2. Как оттаивают мороженую рыбу? 3. Перечислите последовательность операций при обработке рыбы с костным скелетом. 4. В чем особенность обработки наваги, трески, ставриды? 5. Назовите виды панировки, используемые для приготовления рыбных полуфабрикатов. 6. Для чего некоторые полуфабрикаты из рыбы маринуют? 7. Как приготовить котлетную массу из рыбы? 8. Какие полуфабрикаты готовят из котлетной массы? 9. Как обрабатывают живые мидии в раковинах? 10. Какие рыбные отходы относят к пищевым?

## **1.4. Механическая кулинарная обработка мяса и мясопродуктов**

### **1.4.1. Характеристика сырья**

На предприятия общественного питания мясо крупного рогатого и мелкого скота поступает в остывшем, охлажденном и замороженном виде.

По упитанности говядина, баранина и козлятина бывают I и II категории, свинина — мясная, обрезная, жирная.

Говядина поступает полутушами и четвертинами, баранина, козлятина, телятина — тушами, свинина — полутушами и тушами.

Многие предприятия питания снабжаются крупнокусковыми, порционными, мелкокусковыми и рублеными полуфабрикатами.

Мясо состоит из мышечной, соединительной, жировой и костной тканей.

Благодаря содержанию значительного количества полноценных белков, жира, минеральных веществ (соединения фосфора, калия, кальция, натрия, железа, магния), витаминов групп В, РР, Д мясо является высокопитательным продуктом. Мясо содержит экстрактивные вещества, возбуждающие пищеварительные железы, которые выделяют желудочный сок и повышают усвояемость организмом питательных веществ.

Технологический процесс механической кулинарной обработки мяса представлен на рис. 1.3.

При поступлении мяса проверяют его доброкачественность, наличие ветеринарной и товароведческой маркировки.

Мороженое мясо размораживают тушами, полутушами и четвертинами, повешенными на крючья или уложенными в штабеля в специальных камерах.

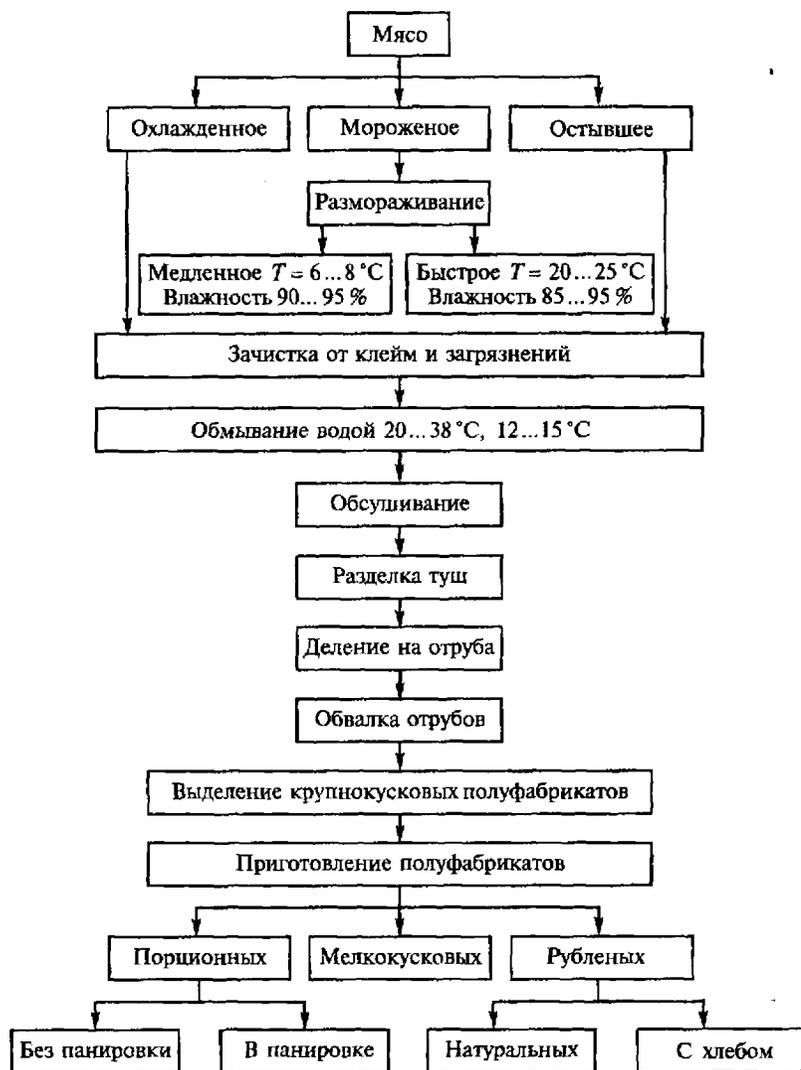


Рис. 1.3. Схема механической кулинарной обработки мяса

Медленное оттаивание осуществляют при температуре 6...8 °С в течение 3...5 сут. При таком режиме почти полностью сохраняются питательные вещества продукта.

Быстрое размораживание проводят 12...24 ч при температуре 20...25 °С. Не рекомендуется размораживать мясо в воде, так как это приводит к снижению его пищевой ценности.

### 1.4.2. Кулинарная разделка говяжьей полутуши

Говяжью полутушу разрубают поперек между 13-м и 14-м позвонками на переднюю и заднюю четвертины (рис. 1.4). Линия деления проходит по последнему ребру.

При разделке передней четвертины получают лопаточную, шейную и спинно-реберную части. Лопаточную часть отделяют по ее контуру. Затем отрубают шейную часть по линии между последним шейным и первым спинным позвонками и получают спинно-реберную часть, от которой отрубают грудинку. С оставшейся части срезают пластом мякоть и делят ее вдоль на толстый край и покромку. От толстого края отделяют подлопаточную часть. Полученные части подвергают обвалке — отделяют мякоть от костей.

В результате кулинарной разделки передней четвертины получают шейную часть, плечевую и заплечную части лопаточной части, толстый край, подлопаточную часть, покромку, грудинку, а также кости — шейные, позвоночные, реберные, лопаточные, плечевую, локтевую, лучевую.

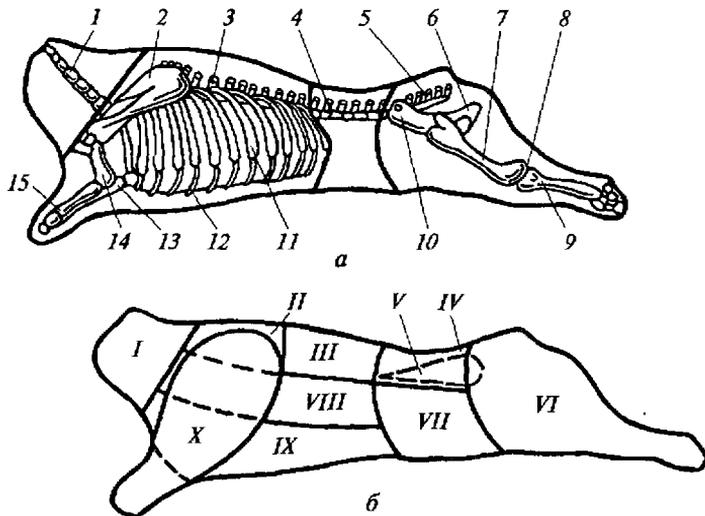


Рис. 1.4. Основные кости скелета (а) и схема разделки (б) говяжьей туши:

*I* — шейные позвонки; *2* — лопатка; *3* — тринадцать спинных позвонков; *4* — шесть поясничных позвонков; *5* — крестцовые позвонки; *6* — подвздошная кость; *7* — бедренная кость; *8* — коленная чашечка; *9* — большая берцовая кость; *10* — бугор подвздошной кости (маклак); *11* — ребра; *12* — грудная кость; *13* — локтевая кость; *14* — плечевая кость; *15* — лучевая кость; *I* — шейная часть; *II* — подлопаточная часть; *III* — спинная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край); *IV* — поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край); *V* — вырезка; *VI* — тазобедренная часть; *VII* — пашина; *VIII* — покромка; *IX* — грудинка; *X* — лопаточная часть

Заднюю четвертину делят на поясничную и тазобедренную части.

Если говядина поступает на предприятия с вырезкой, то ее удаляют в первую очередь, чтобы не повредить. Обычно вырезку отделяют на мясокомбинатах. Поясничную часть срезают с поясничных позвонков целым пластом и делят на тонкий край и пашину. При обвалке тазобедренной части получают четыре куска мякоти: внутреннюю, верхнюю, боковую и наружную части задней ноги.

В результате кулинарной разделки задней четвертины получают вырезку, тонкий край, пашину, внутреннюю, верхнюю, боковую и наружную части задней ноги, а также кости — поясничные и хребтовые позвонки, тазовую, бедренную и берцовую.

Затем выполняют зачистку и жиловку. Удаляют сухожилия, грубую поверхностную пленку, хрящи, лишний жир.

### 1.4.3. Кулинарная разделка туш мелкого скота

После размораживания целую тушу (или свиную полутушу) разрубают поперек по выступу тазовой кости на две половины: переднюю и заднюю (рис. 1.5 и 1.6).

При разделке передней части вначале отделяют лопаточную часть, отрубая шейную часть (у свинины ее отделяют от корейки в конце разделки передней части), оставшуюся часть туши разрубают вдоль на две половины, хребтовую кость вырубают. Полученные куски мякоти с реберными костями разрубают в продольном направлении на две части: грудинку и корейку. Ширина корейки по всей длине должна быть одинаковой (длина ребер не более 8 см).

При разделке свиной туши отделяют лопатки и срезают шпик со спинной части, оставляя его слоем толщиной не более 1 см.

Полученные отрубы туши подвергают обвалке и зачистке. В результате разделки и обвалки туш мелкого скота получают следующие части: лопаточную, корейку, грудинку, тазобедренную и шейную.

**Приготовление мясных полуфабрикатов.** Полуфабрикаты из мяса делятся на крупнокусковые, порционные и мелкокусковые. По способу приготовления различают полуфабрикаты натуральные, панированные и рубленые.

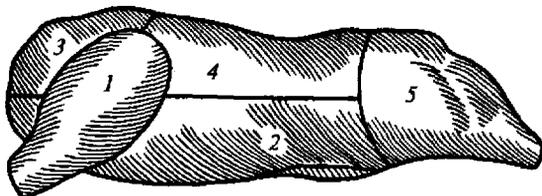


Рис. 1.5. Схема разделки свиной туши:

1 — лопаточная часть (передняя нога); 2 — грудинка; 3 — шейная часть; 4 — корейка; 5 — тазобедренная часть (задняя нога)

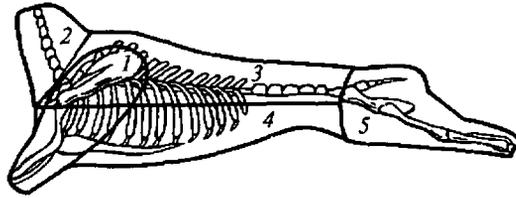


Рис. 1.6. Схема разделки бараньей туши:

1 — лопаточная часть (передняя нога); 2 — шейная часть; 3 — корейка; 4 — грудинка; 5 — тазобедренная часть

При приготовлении мясных полуфабрикатов применяют специальные приемы: нарезание, отбивание, подрезание сухожилий, панирование, шпигование, маринование.

*Нарезание* — мясо нарезают поперек волокон для меньшей деформации куска при тепловой обработке.

*Отбивание* — нарезанные куски отбивают специальными тятками. Это разрыхляет соединительную ткань, выравнивает толщину куска, сглаживает поверхность, что способствует равномерной тепловой обработке и сохранению формы полуфабриката.

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

*Панирование* — этот прием применяют для уменьшения потерь влаги и образования на поверхности красивой хрустящей корочки. Применяют различные виды панировки: мучную, белую, красную (сахарную), фигурную из пшеничного хлеба, для фирменных блюд — кунжут, стружку миндаля, кокоса и др. Чтобы панировка лучше держалась, продукт смачивают в лезоне.

*Шпигование* — для повышения сочности, улучшения вкусовых качеств мясо шпигуют шпиком, кореньями.

*Маринование* — порционные и мелкие куски мяса маринуют для лучшего размягчения соединительной ткани при тепловой обработке, придания особого вкуса и аромата.

#### 1.4.4. Полуфабрикаты из говядины

**Крупнокусковые полуфабрикаты.** Для *ростбифа* нарезают куски мякоти массой 1,5...2 кг из вырезки, толстого и тонкого краев — используют для жарки.

Для *говядины тушеной* и *говядины шпигованной* нарезают куски мяса массой 1,5...2,5 кг из верхнего, внутреннего, бокового и наружного кусков тазобедренной части. Мясо зачищают и шпигуют вдоль волокон (или под углом 45°) морковью, шпиком, белыми кореньями с помощью ножа или шпиговальной иглы.

Для *мяса отварного* мякоть грудинки, лопаточной и подлопаточной частей, покромки туш I категории нарезают массой 1,5...2 кг.

**Порционные полуфабрикаты.** Для *бифштекса* мясо нарезают под прямым углом из утолщенной части вырезки по одному куску на порцию толщиной 2...3 см, слегка отбивают и придают округлую форму; филе нарезают под прямым углом из средней части вырезки по одному куску на порцию толщиной 4...5 см, придают округлую форму, но не отбивают.

Для *лангета* мясо нарезают под углом 45° из тонкой части вырезки толщиной 1...1,5 см по два куска на порцию, слегка отбивают.

Для *антрекота* мясо нарезают из толстого и тонкого краев по одному куску на порцию толщиной 1,5...2 см, отбивают и придают овально-продолговатую форму, подрезают сухожилия и пленки.

Для *роштекса* мясо нарезают из толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части, по одному куску на порцию толщиной 1 см, отбивают, подрезают сухожилия, посыпают солью, перцем, смачивают в льезоне и панируют.

Для *зраз отбивных* мясо нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части по 1...2 куска на порцию толщиной 1...1,5 см, отбивают до толщины 0,5 см, кладут фарш, свертывают в виде рулетика, скрепляют ниткой или шпажкой.

Для приготовления *говядины духовой* мясо нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части толщиной 2...2,5 см по 1...2 куска на порцию.

**Мелкокусковые полуфабрикаты.** Для *бефстроганов* используют мясо из обрезков вырезки, толстого и тонкого краев, верхней и внутренней частей мякоти задней ноги толщиной 1...1,5 см; его отбивают до толщины 0,5 см и нарезают брусочками длиной 3...4 см, массой 5...7 г.

Для *поджарки* мясо нарезают из толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части кусочками 10...15 г.

Мясо для *шашлыка* нарезают из вырезки кусочками 30...40 г.

Для *азу* мясо нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части брусочками длиной 3...4 см, массой 10...15 г.

*Гуляш* нарезают из мякоти лопаточной и подлопаточной частей, грудинки, покромки кусочками 30...40 г.

#### 1.4.5. Полуфабрикаты из баранины и свинины

**Крупнокусковые полуфабрикаты.** Для *мяса жареного* используют большие куски массой 1,5...2 кг из корейки, тазобедренной и лопаточной частей, шейной части (у свинины).

Для *грудинки фаршированной* со стороны пашины прорезают пленки между наружным слоем мякоти и мякотью на реберных костях, чтобы образовался «карман», затем его заполняют фаршем с помощью кулинарного мешка (рис. 1.7), края скрепляют шпажкой. С внутренней стороны грудинки надрезают пленки вдоль реберных костей, чтобы было легче удалить их после тепловой обработки.

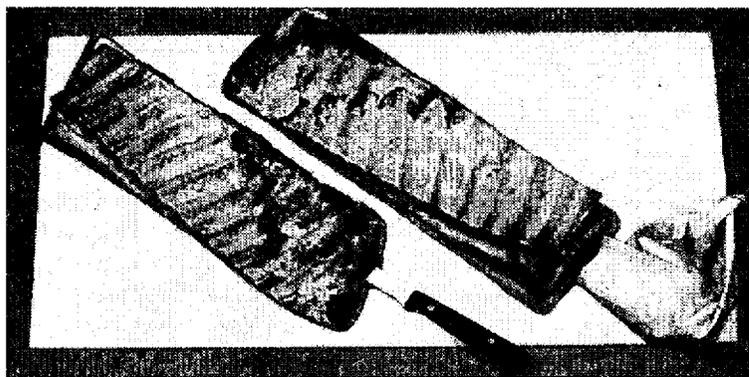


Рис. 1.7. Полуфабрикат грудинка фаршированная

В качестве фарша используют гречневую, рисовую каши с пассерованным репчатым луком и вареным измельченным яйцом или рубленое мясо с пассерованным репчатым луком и др.

**Порционные полуфабрикаты.** Для *котлет натуральных* из баранины и свинины полуфабрикаты нарезают из корейки с реберной косточкой, подрезают сухожилия. Зачищают кончик косточки на длину 2...3 см, полуфабрикат отбивают, придавая овальную форму.

Для *котлет отбивных* из баранины и свинины полуфабрикаты готовят аналогично полуфабрикатам котлет натуральных.

Для *эскалопа* полуфабрикаты нарезают по два куса на порцию из корейки свинины и баранины без реберных костей толщиной 1,5 см, подрезают сухожилия.

Для *шницеля отбивного* полуфабрикаты нарезают из тазобедренной части баранины, свинины толщиной 1,5... 2 см, отбивают до толщины 0,5 см, смачивают в льезоне и панируют.

Для *баранины, свинины духовой* полуфабрикаты нарезают из лопатки, свиной шеи по 1...2 куса на порцию толщиной 2... 2,5 см.

**Мелкокусковые полуфабрикаты.** Для *шашлыка* мясо нарезают из корейки и тазобедренной части кусочками 30... 40 г и маринуют, перед жаркой надевают на шпажку.

Для *поджарки* мясо нарезают из корейки и тазобедренной части брусочками массой 10... 15 г.

Для *рагу* мясо нарубают из грудинки свиной или бараньей кусочками с косточкой массой 30... 40 г.

Для *плова* мясо нарезают из лопатки и грудинки кусочками массой 10... 15 г.

Для *гуляша* мясо нарезают из бараньей лопатки, свиной лопатки и шеи в виде кубиков массой 20... 30 г с содержанием жира не более 20 %.

Кулинарное использование полуфабрикатов из мяса отражено в табл. 1.4.

Части разделанной туши животного	Кулинарное использование полуфабрикатов		
	крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
	<i>Говядина</i>		
Вырезка	Для жарки	Бифштекс, филе, лангет	Бефстроганов, шашлык
Толстый и тонкий край	То же	Антрекот, ромштекс	Бефстроганов, поджарка
Верхняя и внутренняя части задней ноги	Для тушения	Ромштекс, зразы отбивные	То же
Боковая и наружная части задней ноги	Для тушения, мясо шпигованное	Говядина духовая, зразы отбивные	Азу
Лопаточная и подлопаточная части	Для варки	—	Гуляш
Грудинка	То же	—	»
Покромка туш I категории	»	—	»
	<i>Баранина</i>		
Корейка	Для жарки целиком	Котлеты натуральные отбивные, шашлык по-карски	Шашлык

Части разделанной туши животного	Кулинарное использование полуфабрикатов		
	крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
Тазобедренная часть	Для жарки целиком	Шницель	Шашлыки
Лопаточная часть	Для жарки целиком (рулет), для варки	Баранина духовая	Плов, пилав
Грудинка	Для жарки в фаршированном виде, для варки	—	Рагу
<i>Свинина</i>			
Корейка	Для жарки целиком	Котлеты натуральные отбивные, эскалоп	Шашлыки, полжарка
Тазобедренная часть	То же	Шницель	То же
Лопаточная часть	»	Свинина духовая	Гуляш, плов
Грудинка	Для варки	—	Рагу, плов
Шея	Для жарки целиком	Свинина духовая	Рагу, гуляш

#### 1.4.6. Полуфабрикаты из рубленого мяса

Для приготовления рубленых полуфабрикатов используют котлетное мясо из мякоти шейной части, пашины говядины и обрезков, оставшихся при обвалке туш говядины, баранины и свинины.

При приготовлении *натуральной рубленой массы* зачищенное мясо нарезают на кусочки, соединяют со шпиком, измельчают на мясорубке, добавляют воду или молоко, соль, перец, тщательно перемешивают, порционируют и формируют полуфабрикаты.

Для *бифштекса рубленого* полуфабрикаты готовят из говядины, в рубленую массу вводят шпик, нарезанный кубиками размерами  $0,5 \times 0,5$  см, придают изделиям приплюснуто-округлую форму толщиной 2 см.

Полуфабрикатам *котлет натуральных рубленых* придают приплюснуто-овальную форму с одним заостренным концом, смачивают в льезоне и панируют. Толщина изделий 1 см.

Полуфабрикатам *шницеля натурального рубленого* придают овально-приплюснутую форму, смачивают в льезоне, панируют. Толщина изделий 1 см.

Полуфабрикаты *люля-кебаб* готовят из баранины с добавлением курдючного сала, сырого репчатого лука, дополнительно массу маринуют, затем формируют в виде маленьких колбасок и прикрепляют к шпажке.

Для приготовления *фрикаделек* в рубленую массу вводят пассерованный репчатый лук, сырые яйца, перец, соль, воду, вымешивают и разделявают в виде шариков по 7... 10 г.

Полуфабрикаты *купат* готовят из свинины с добавлением репчатого лука, корицы, гвоздики, барбариса, тмина, перца и соли. Фаршем заполняют подготовленные кишки, завязывают и придают форму подковы.

Для приготовления *рубленых полуфабрикатов (изделий из котлетной массы с хлебом)* измельченное котлетное мясо соединяют с пшеничным хлебом не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде и отжатым, добавляют перец, соль, снова пропускают через мясорубку, добавляют воду и вымешивают.

*Котлеты* — изделия приплюснуто-овальной формы с одним заостренным концом толщиной 1,5... 2 см, длиной 10 см, панируют в красной панировке.

*Биточки* — изделия приплюснуто-округлой формы толщиной 2 см, панируют в красной панировке.

*Шницель* — изделия приплюснуто-овальной формы толщиной 1 см, панируют в красной панировке.

*Зразы рубленые* — массу порционируют, придают округлую форму толщиной 1 см, на середину кладут фарш из пассерованного лука, вареного яйца и рубленой зелени, края соединяют, панируют и придают форму кирпичика с овальными краями.

Для приготовления полуфабрикатов *тефтелей* в котлетную массу вводят измельченный пассерованный лук, формуют в виде шариков и панируют в муке, на порцию 2... 4 шт.

При приготовлении *рулета* на влажную ткань или полиэтиленовую пленку выкладывают массу слоем 1,5... 2 см, на середину кладут фарш, края соединяют с помощью ткани и переносят швом вниз на подготовленный противень. Поверхность рулета смазывают льезоном, панируют сухарями, прокалывают в нескольких местах.

#### **1.4.7. Обработка субпродуктов и костей**

К субпродуктам относятся: головы, ноги, почки, печень, мозги, языки, хвосты, вымя, сердце, легкое, желудки.

На предприятия общественного питания субпродукты поступают в охлажденном и замороженном виде. После размораживания головы и ноги зачищают, рубают, промывают. Языки и мозги отваривают. У печени вырезают желчные протоки, снимают пленку и промывают. Говяжьи почки разрезают пополам и вымачивают в холодной воде. Желудки зачищают, промывают, вымачивают, затем ошпаривают, зачищают, промывают и сворачивают рулетом для варки. Хвосты рубают на части по позвонкам и вымачивают в холодной воде. Сердце разрезают вдоль, удаляют сгустки крови, замачивают в холодной воде и процеживают. Вымя замачивают, вырезают крупные сосуды. Легкое промывают, разрезают на части по бронхам, снова промывают.

Кости, полученные в результате обвалки мяса, используют для варки бульонов. Для более полного извлечения пищевых веществ у трубчатых костей отпиливают головку, а тазовые и грудные — рубают на куски размером 5... 7 см. Реберные и лопаточные кости на предприятиях общественного питания не используют.

#### **1.4.8. Обработка туш диких животных**

Поступившие на предприятия общественного питания туши диких животных разделяют следующим образом: дикой козы, как баранью, кабана и медведя — как свиные, лося и оленя — как говяжьи. После обвалки и жиловки нарезают крупнокусковые, порционные и мелкокусковые полуфабрикаты. Для улучшения вкуса, удаления специфического запаха и размягчения соединительной ткани мясо диких животных маринуют.

#### **1.4.9. Требования к качеству, условия и сроки хранения полуфабрикатов из мяса**

Поверхность полуфабрикатов не должна быть заветренной, цвет и запах — соответствующими доброкачественному мясу. Не допускается наличие грубых сухожилий, хрящей, костей.

Порционные полуфабрикаты должны быть нарезаны поперек мышечных волокон. Полуфабрикаты из рубленой массы должны иметь правильную форму и быть равномерно покрыты панировкой, без трещин.

Срок хранения и реализации подготовленных полуфабрикатов при температуре не выше 6...8 °С крупнокусковых — 48 ч, порционных натуральных — 48, порционных панированных — 36, мелкокусковых — 36, рубленых натуральных и из котлетной массы 24 ч. Мясной фарш в незаправленном виде хранят не более 12 ч, кости в неразрубленном виде — 3...5 ч.

**Контрольные вопросы.** 1. Перечислите операции механической кулинарной обработки мяса. 2. Назовите крупнокусковые и мелкокусковые полуфабрикаты из говядины. 3. Назовите порционные полуфабрикаты из говядины. 4. Какие крупнокусковые и мелкокусковые полуфабрикаты получают из баранины, свинины? 5. Назовите порционные полуфабрикаты из баранины и свинины. 6. Какие специальные приемы применяют при приготовлении полуфабрикатов из мяса? 7. Перечислите виды панировки. Для чего панируют полуфабрикаты? 8. В чем особенность приготовления котлетной массы и какие полуфабрикаты из нее готовят? 9. Как обрабатывают субпродукты: печень, почки, сердце и др.? 10. Назовите основные требования к качеству полуфабрикатов из мяса.

## **1.5. Механическая кулинарная обработка домашней птицы, дичи, кролика**

### **1.5.1. Характеристика сырья**

Пищевая ценность птицы выше, чем пищевая ценность мяса убойных животных. Мясо птицы содержит полноценные белки, легкоплавкий жир, минеральные вещества, витамины РР, А, Д, группы В, экстрактивные вещества. Мышечная ткань домашней (сельскохозяйственной) птицы содержит меньше соединительной ткани, чем говядина.

Мясо дичи отличается более темной окраской и плотной консистенцией, имеет особый аромат. Мясо кролика нежное, мелковолоконистое, с небольшим содержанием соединительной ткани.

Сельскохозяйственная (домашняя) птица поступает без пера, потрошеной и потрошеной с комплектом потрохов. По термическому состоянию птицу делят на охлажденную и мороженую. В зависимости от упитанности птица бывает I и II категории.

Дичь поступает в перо, замороженной, непотрошеной, без кишечника. По упитанности она делится на 1-й и 2-й сорта.

Кролики поступают потрошеными. По упитанности подразделяются на I и II категории.

Кулинарное использование зависит от вида птицы, возраста и упитанности.

Ароматные и прозрачные бульоны варят из взрослой, но не старой птицы. Молодых кур и цыплят рекомендуется жарить, старую птицу — варить или тушить. Дичь лучше жарить. Кроликов используют так же, как кур.

### 1.5.2. Обработка домашней птицы

Обработка домашней (сельскохозяйственной) птицы состоит из следующих операций: размораживание; опаливание; удаление головы, шеи и ног; потрошение; мойка; обсушивание; приготовление полуфабрикатов.

*Размораживание* — проводят на воздухе при температуре 8... 10 °С и относительной влажности воздуха 85... 95 % в течение 10... 12 ч. Тушки не должны соприкасаться между собой. Их укладывают на столы или стеллажи в один ряд.

*Опаливание* — проводят для удаления остатков перьев, волосков и пуха с поверхности птицы. Для опаливания используют газовые горелки. Перед опаливанием тушки обсушивают, затем натирают мукой, чтобы волоски приняли вертикальное положение. Опаливают осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир. Недоразвитые перья (пеньки) удаляют пинцетом.

*Удаление головы, шеи, ног, крыльев* — голову удаляют между вторым и третьим шейными позвонками. На шее делают разрез кожи, освобождают от нее шею и удаляют. Часть кожи оставляют на тушке, чтобы она прикрывала место отруба. Ноги удаляют по заплюсневый сустав, крылья — по локтевой (кроме цыплят).

*Потрошение* — для потрошения делают продольный надрез в брюшной полости от конца грудной кости до анального отверстия. У полупотрошенной птицы удаляют внутренний жир, печень, желудок, пищевод, трахею, сердце, почки, легкие, селезенку, яичники. У потрошенной птицы удаляют внутренний жир, легкие, почки. После потрошения вырезают участки мякоти, пропитанные желчью.

*Мойка* — птицу промывают проточной холодной водой, удаляя загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей.

*Обсушивание* — обсушивают птицу, разложив на решетке разрезом вниз.

### 1.5.3. Обработка дичи и кролика

Механическая кулинарная обработка дичи состоит из следующих операций: размораживание; ощипывание; опаливание; удаление крыльев, шеи, ног; потрошение; промывание.

*Размораживание* — осуществляется так же, как птицы.

*Ощипывание* — начинают с шеи, выдергивая перья против направления их роста.

*Опаливанию* подвергают крупную дичь.

У дичи удаляют *крылья, шею, лапки*. У крупной дичи снимают кожу с головы и шеи, удаляют глаза.

Крупную дичь *потрошат*, как и птицу. Мелкую дичь потрошат через разрез на шее со стороны спинки.

Потрошеную дичь *промывают*.

**Обработка кролика.** У тушек кролика срезают клейма, удаляют горловину, внутренности. Отрубают концы лапок, промывают. Обработанные тушки используют в целом виде или разрубают на части.

#### 1.5.4. Приготовление полуфабрикатов из птицы, дичи и кролика и требования к ним

Обработанные тушки птицы и дичи используют для тепловой обработки целиком или готовят из них порционные полуфабрикаты и рубленую массу.

Перед тепловой обработкой *целые тушки* формируют (заправляют), чтобы они имели компактную форму, более равномерно прогревались и легче порционировались.

Существует несколько способов формовки тушек: «в кармашек», «в одну нитку», «в две нитки», а также более современные способы: формовка с помощью эластичной сетки или перевязывание шпагатом.

Наиболее широкое распространение получила заправка «в кармашек». Для этого концы обрубленных ножек вкладывают в разрезы кожи, сделанные по обе стороны брюшка в нижней его части. При заправке «в одну нитку» или «в две нитки» тушку птицы перевязывают ниткой или двумя нитками с помощью поварской иглы.

Крупную дичь формируют так же, как сельскохозяйственную птицу.

Для заправки мелкой дичи используют особые способы: «в муфточку» или «клювом». «В муфточку» заправляют перепелов: на ножке делают разрез между мякотью и сухожилием и в этот разрез вставляют вторую ножку. «Клювом» заправляют дичь с длинным клювом. Для этого раздробляют кости ножек в голенях, переплетают их и прижимают к грудной части. Голову прижимают к тушке. В окорочках поварской иглой делают отверстие и пропускают в отверстие клюв, скрепляя перевитые ножки.

Для отделения филе тушку птицы укладывают на спинку, подрезают кожу в пашинках и отгибают ножки. Снимают кожу с филейной части. Затем подрезают мякоть по выступу грудной кости и снимают сначала одно филе с крыльной косточкой, а затем другое. Полученное филе делят на большое и малое. Плечевую косточку

Полуфабрикаты из домашней птицы и дичи

Полуфабрикаты	Приготовление полуфабрикатов	Форма изделия	Вид панировки	Способ тепловой обработки
Котлета натуральная	Большое филе с косточкой надрезают, развертывают, в разрез вкладывают малое филе	Овальная	—	Жарка на горячей поверхности
Котлета панированная	То же	»	Льезон, сухари	То же
Птица или дичь по-столичному (шницель по-столичному)	Большое филе без косточки слегка отбивают и вкладывают в него отбитое малое филе	»	Льезон, фигурная панировка (белый хлеб, нарезанный соломкой)	»
Котлета по-киевски	Филе с косточкой фаршируют сливочным или зеленым маслом	Овальная, один конец острый	Дважды льезон и белая панировка	Жарка во фритюре
Котлета, фаршированная молочным соусом (Марешаль) или печеночным фаршем (Мари-Луиз)	Филе дичи фаршируют густым соусом молочным с грибами или печеночным фаршем. Косточку вставляют с тонкой стороны большого филе	Грушевидная	То же	То же

зачищают и отрубают утолщенную часть. С большого филе срезают пленку, затем с помощью ножа обнажают сухожилие, которое частично удаляют, оставшуюся часть перерезают в двух-трех местах. У малого филе удаляют внутреннее сухожилие. Зачищенное филе формируют. Краткая характеристика полуфабрикатов из домашней птицы и дичи приведена в табл. 1.5.

Для приготовления этих полуфабрикатов используют филе кур, индеек, фазанов, рябчиков, куропаток, тетеревов. У кролика используют мякоть задних ножек или спинной части.

**Мелкокусковые полуфабрикаты.** Для *ragu* нарезают куски птицы, дичи, кролика массой 30...40 г по 2...3 шт. на порцию.

Для *плова* нарезают куски птицы, дичи, кролика массой 25...30 г по 4...5 шт. на порцию.

Для *кролика на вертеле* используют куски, нарубленные из спинной части кролика, массой 40...50 г каждый.

**Рубленные полуфабрикаты.** *Котлетную массу* готовят из птицы, дичи, кроликов. У дичи используют только филе. Мякоть отделяют от костей, нарезают кусочками. Черствый пшеничный хлеб не ниже 1-го сорта без корок размачивают в воде или молоке, отжимают. Подготовленные мясо птицы, внутренний жир и хлеб пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, перемешивают и пропускают через мясорубку еще раз. Массу выбивают. Иногда в массу добавляют сливочное масло или маргарин. Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, зразы, фрикадельки и др.

Полуфабрикатам *котлет* придают овально-приплюснутую форму с одним заостренным концом, панируют в сухарях.

Полуфабрикаты *котлет пожарских* формируют по 2...3 шт. на порцию, панируют в фигурной панировке (хлеб, нарезанный кубиками).

Полуфабрикаты *котлет гатчинских* готовят из филе дичи, придают им заостренные концы, панируют в фигурной панировке.

Полуфабрикатам *биточков* придают округло-приплюснутую форму, их обычно не панируют, так как часто используют для припускания.

*Биточки фаршированные* — изделия, фаршированные мелкорублеными шампиньонами, панированные в сухарях.

*Зразы* — изделия овальной формы, фаршированные омлетной массой с овощами, без панировки.

*Кнельную массу* готовят из мякоти без кожи птицы или филе дичи. Пшеничный хлеб замачивают в молоке или сливках и слегка отжимают. Мякоть птицы пропускают через мясорубку с мелкой решеткой 2—3 раза, добавляют подготовленный хлеб и вновь пропускают через мясорубку. Добавляют яичные белки, взбивают, подливая молоко или сливки. Соль добавляют после взбивания. Используют для фарширования котлет из филе птицы, приготовления клецек и паровых котлет, кнелей, муссов и др.

**Промышленное производство полуфабрикатов из птицы.** Процесс обработки птицы очень трудоемкий, поэтому целесообразно вырубать полуфабрикаты из птицы в специализированных цехах. На предприятия общественного питания поступает широкий ассортимент полуфабрикатов из кур, цыплят, индеек, уток, гусей: целые тушки, подготовленные к кулинарной обработке; окорочка, бедро, голень; филе; шейки; суповые наборы; наборы для студня, а также котлеты особые и др.

**Использование пищевых отходов.** Пищевые отходы домашней птицы подвергают следующей обработке: ножки ошпаривают, снимают кожу, отрубают коготки; шейки и крылья опаливают, зачищают от пеньков, промывают; гребешки ошпаривают, снимают пленку; желудки освобождают от содержимого, сдирают внутреннюю пленку; сердце разрезают и удаляют сгустки крови; печень отделяют от желчного пузыря. Все субпродукты промывают. Используют для приготовления бульонов и студня. Печень используют для супов-пюре и паштетов, а желудки, сердце и крылья — для рагу.

Из отходов дичи используют только шейки, так как остальные отходы имеют горький вкус. Шейки дичи обрабатывают так же, как и птицы.

**Требования к качеству полуфабрикатов из птицы, дичи, кролика.** Тушки птицы, дичи, кролика должны быть чистыми и сухими; цвет и запах — свойственными данному виду птицы или кролику; консистенция мякоти — плотной, упругой. Котлеты натуральные должны быть без кожи и пленки, плечевая косточка длиной 3...4 см зачищена от мякоти. Форма филе птицы — овальная, цвет — бело-розовый; консистенция — упругая, плотная. К панированным котлетам из филе предъявляют те же требования, но их поверхность покрыта ровным слоем панировки. Изделия из котлетной массы должны быть правильной формы; панировка — равномерной без трещин; консистенция — мягкой. Изделия должны иметь запах свежего мяса.

Срок хранения тушек и порционных полуфабрикатов при температуре 4...8 °С не более 48 ч. Наборы для студня, рагу, супов хранят не более 12 ч.

**Контрольные вопросы.** 1. Как делят птицу по термическому состоянию и категориям упитанности? 2. Перечислите последовательность операций при обработке птицы. 3. Для чего заправляют птицу и дичь? 4. Перечислите способы заправки птицы. 5. Какие полуфабрикаты готовят из филе птицы и дичи? 6. Назовите мелкокусковые полуфабрикаты из птицы, дичи, кролика. 7. Как готовят котлетную массу из птицы? 8. В чем особенность приготовления кнельной массы? 9. Какие полуфабрикаты готовят из котлетной и кнельной масс? 10. Как используют в кулинарии пищевые отходы птицы?

## ГЛАВА 2

# СУПЫ

---

### 2.1. Технология приготовления супов

#### 2.1.1. Классификация супов

Супы состоят из жидкой основы и плотной части. Жидкой основой супов могут быть бульоны, отвары, молоко, квас. В качестве плотной части — гарнира — используют овощи, крупы, макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и т.д.

Вкус и аромат супов возбуждают аппетит, экстрактивные вещества усиливают секрецию пищеварительных желез, чем способствуют усвоению пищи. Благодаря гарниру многие супы являются высококалорийными, например солянки, борщи и т.д. Супы являются источником белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Супы классифицируют в зависимости:

от температуры подачи — на горячие и холодные. Температура отпуска горячих супов не ниже 75 °С, холодных — не выше 14 °С; способа приготовления — на заправочные, прозрачные, пюреобразные;

жидкой основы — супы на бульонах, овощных и фруктово-ягодных отварах, молоке, кисломолочных продуктах, квасе.

#### 2.1.2. Приготовление бульонов

При варке продуктов в бульоны, отвары переходят белки, жиры, минеральные, экстрактивные и ароматические вещества. От качества бульона зависит вкус и аромат супов, поэтому следует соблюдать правила варки бульона. Бульоны готовят костные, мясокостные, из птицы, рыбные. Из грибов и овощей готовят отвары.

*Костный бульон.* Кости измельчают, промывают, слегка обжа- ривают в жарочном шкафу, заливают холодной водой, доводят до кипения, затем уменьшают нагрев и варят 3...4 ч. Периодически снимают с поверхности бульона пену и жир. За 30...40 мин до конца варки добавляют подпеченные корни и лук, стебли пря- ной зелени. Готовый бульон процеживают.

*Мясокостный бульон.* Варят костный бульон. Через 1,5...2 ч кладут подготовленные куски мяса массой 1,5...2 кг, затем продолжают варку. Готовое мясо вынимают, бульон процеживают.

*Бульон из птицы.* Подготовленные тушки птицы, субпродукты (исключая печень), кости промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем варят при слабом кипении 1...2 ч. За 20...30 мин до конца варки добавляют белые корни и лук. Готовый бульон процеживают.

*Рыбный бульон.* Подготовленные пищевые отходы рыбы заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, жир, добавляют белые корни, репчатый лук и варят 50...60 мин. Готовый бульон процеживают.

*Грибной отвар.* Отвар готовят из свежих или сушеных грибов. Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой (на 1 кг грибов 7 л воды), оставляют на 3...4 ч. Грибы вынимают, промывают и варят в той же воде 1,5...2 ч. Отвар процеживают, грибы измельчают и кладут в суп за 10...15 мин до окончания варки.

### 2.1.3. Заправочные супы

Заправочные супы варят на различных бульонах. Используют овощной, грибной отвар или воду. Супы на отварах и воде называют вегетарианскими. В качестве гарнира используют различные овощи, макаронные изделия, крупы, бобовые. Эти супы заправляют пассерованными овощами, иногда вводят пассерованную муку.

При приготовлении заправочных супов соблюдают следующие правила:

подготовленные продукты закладывают в кипящую жидкость в определенной последовательности в зависимости от продолжительности варки;

если суп с квашеной капустой, солеными огурцами, щавелем, уксусом, в первую очередь закладывают картофель, так как в кислой среде он плохо разваривается;

пассерованные овощи закладывают в суп за 10...15 мин до готовности. Для пассерования жир (10...15% массы овощей) нагревают до 110 °С, кладут нарезанные морковь, лук и пассеруют 15...20 мин, периодически помешивая. Томатное пюре пассеруют отдельно, при необходимости добавляют к овощам в конце пассерования и прогревают 5...7 мин;

некоторые супы в соответствии с рецептурой заправляют мучной пассеровкой или протертым картофелем за 5...10 мин до конца варки. Это способствует сохранению витамина С и придает супу густую консистенцию;

соль и специи (лавровый лист, перец) добавляют в суп за 5...7 мин до готовности;

варят супы при слабом кипении, чтобы сохранить ароматические вещества и форму продуктов;  
готовые супы настаивают 10... 15 мин без кипения.

При отпуске в подогретую тарелку или суповую миску кладут прогретые в бульоне кусочки мяса, рыбы, птицы, наливают суп, посыпают измельченной зеленью.

Для улучшения вкуса и повышения питательной ценности многие супы отпускают со сметаной, ее добавляют в тарелку с супом или подают отдельно в соуснике.

В зависимости от спроса потребителей заправочные супы отпускают порциями массой 500, 400, 300, 250 г.

К заправочным супам относятся борщи, щи, рассольники, солянки, супы с овощами, крупами, бобовыми и макаронными изделиями.

**Борщи.** Борщ — национальное блюдо украинской кухни. Основной компонент борща — свекла. В зависимости от вида в борщ добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль, грибы и другие продукты.

Борщи готовят на мясокостном бульоне, грибном или овощном отваре, реже — на бульоне из гуся или утки.

Ассортимент борщей разнообразен.

**Борщ.** Свеклу нарезают соломкой, помещают в котел, добавляют бульон (20 % массы свеклы), жир, томатное пюре, сахар, уксус и тушат 1... 1,5 ч, помешивая. Затем кладут нарезанные соломкой пассерованные овощи и тушат 10... 15 мин. В кипящий бульон закладывают нарезанную соломкой свежую капусту, варят 8... 10 мин, затем добавляют тушеную свеклу с овощами, доводят до кипения, вводят соль и специи и варят 5... 10 мин. Борщ можно заправить пассерованной мукой.

**Борщ московский.** Бульон варят с добавлением костей свинокоченостей. Готовят его без картофеля и мучной пассеровки. Отпускают с набором мясных продуктов: мясо вареное, окорок, сосиски, нарезанные ломтиками и подогретые в бульоне. При отпуске кладут сметану, зелень, отдельно на пирожковой тарелке подают ватрушки с творогом.

**Борщ с капустой и картофелем.** В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, нарезанный брусочками, варят 10... 15 мин, добавляют пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и доводят до готовности. За 5... 10 мин до конца варки кладут соль, сахар, специи. Отпускают со сметаной и зеленью.

**Борщ украинский.** Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но за 5... 10 мин до конца варки вместе со специями добавляют перец сладкий и мучную пассеровку. Перед отпуском борщ заправляют шпиком, растертым с чесноком. Отдельно на пирожковой тарелке подают пампушки с чесноком.

*Борщ сибирский.* Борщ варят обычным способом, фасоль предварительно варят и закладывают в борщ за 5... 10 мин до конца варки. Готовый борщ заправляют чесноком, растертым с солью. При отпуске в тарелку кладут фрикадельки, наливают борщ, добавляют сметану и зелень.

*Борщ с черносливом и грибами.* Борщ варят как обычно. Варят белые сушеные грибы и чернослив. Грибы, нарезанные соломкой, вместе с отваром добавляют в борщ за 10... 15 мин до конца варки. Вареный чернослив кладут в борщ при отпуске.

**Щи.** Щи готовят из свежей и квашеной белокочанной капусты, савойской капусты, шавеля, шпината, иногда — из капустной рассады и молодой крапивы. В качестве жидкой основы используют мясокостный и рыбный бульоны, отвары грибов и овощей.

*Щи из свежей капусты.* Капусту нарезают соломкой или шашками. Для удаления горечи капусту бланшируют. Коренья нарезают соломкой, брусочками или дольками. В кипящую воду или бульон кладут капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья и лук, варят 15...20 мин. Заправляют мучной пассеровкой, разведенной бульоном или водой, добавляют нарезанные дольками помидоры или пассерованное томатное пюре, соль и специи. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, добавляют сметану и зелень. Отдельно на пирожковой тарелке можно подать ватрушки с творогом, пирожки, кулебяку. Приготовление щей из свежей капусты представлено в виде схемы на рис. 2.1.

*Щи из квашеной капусты.* Квашеную капусту рубят или шинкуют, кладут в котел, добавляют жир, томатное пюре, бульон (20 % массы капусты) и тушат 1,5... 2 ч. За 10... 15 мин до конца тушения вводят пассерованные коренья и лук. Тушеную капусту опускают в кипящий бульон, варят 25... 30 мин, заправляют мучной пассеровкой, специями, солью и доводят до готовности. Если варят щи с картофелем, его нарезают кубиками, брусочками и закладывают в бульон в первую очередь. Отпускают щи с кусочками мяса, сметаной и зеленью. Отдельно можно подать крупеник или рассыпчатую гречневую кашу.

*Щи супочные.* Особенность этих щей в том, что капусту тушат с добавлением костей свинокоченостей 3...4 ч. Затем готовят так же, как щи из квашеной капусты. Принято подавать эти щи в глиняном горшочке. В горшочек кладут кусочек мяса. Наливают щи, добавляют растертый чеснок, закрывают тонко раскатанным тестом, смазывают яйцом и ставят в жарочный шкаф. Отдельно подают сметану, зелень, рассыпчатую гречневую кашу.

*Щи по-уральски (с крупой).* Крупу (рисовую, перловую, овсяную, пшено) перебирают, промывают, перловую крупу варят до полуготовности. В кипящий бульон опускают подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут тушеную капусту: через 15...20 мин

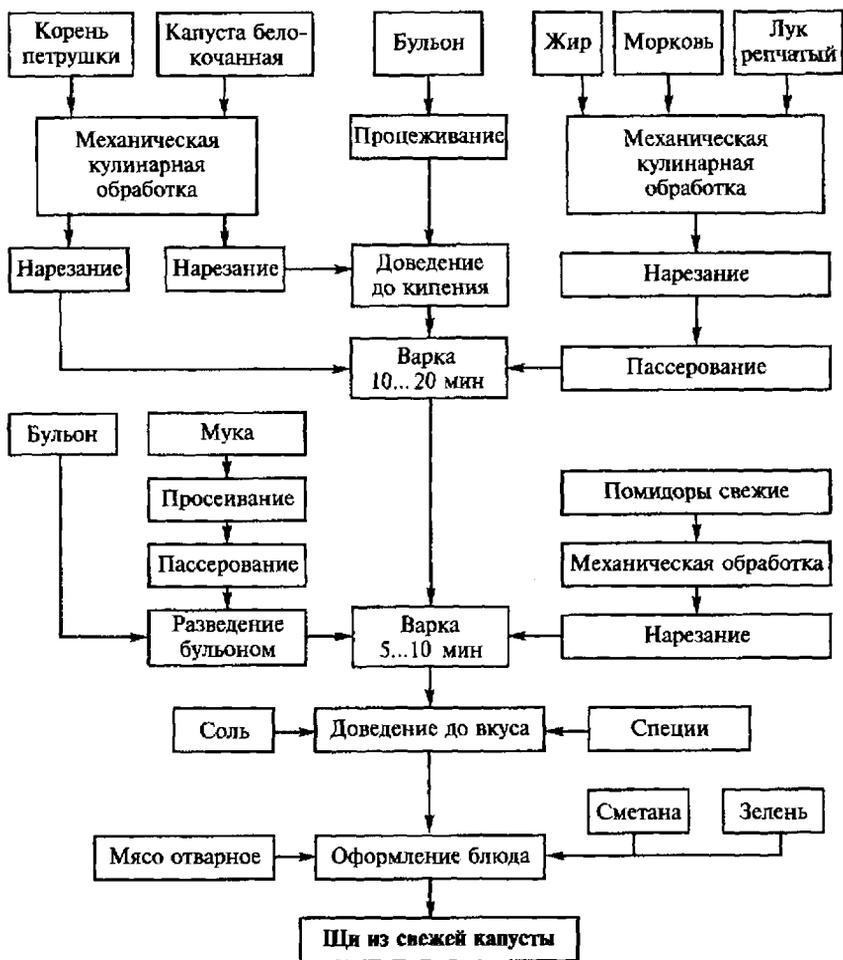


Рис. 2.1. Приготовление щей из свежей белокочанной капусты

после этого добавляют пассерованные овощи и варят щи до готовности. Отпускают так же, как и щи из квашеной капусты.

*Щи боярские.* В глиняный горшочек помещают кусочек жареного мяса, тушеную капусту с овощами, нарезанные отварные грибы, заливают грибным отваром, заправляют мучной пассеровкой, солью, специями, закрывают лепешкой из дрожжевого теста и ставят в жарочный шкаф на 15...20 мин. Отпускают в горшочке, закрытом лепешкой.

*Щи зеленые.* Шпинат варят в большом количестве бурно кипящей воды при открытой крышке. Щавель припускают отдельно. Затем овощи протирают и соединяют. В кипящий бульон заклады-

вают нарезанный кубиками картофель, варят 10... 15 мин, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, пюре из шпината и шавеля, соль, специи, заправляют разведенной мучной пассеровкой и доводят до готовности. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, добавляют дольку вареного яйца, сметану, зелень.

**Рассольники.** Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы. У огурцов удаляют грубую кожицу и семена, нарезают ромбиками или соломкой. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона. Рассольники готовят вегетарианскими, на костном, мясокостном, рыбном бульоне, бульоне из птицы, грибном отваре. Картофель нарезают брусочками или дольками, белые коренья и лук — соломкой. Подают рассольники со сметаной, за исключением рассольников с рыбными продуктами. При отпуске посыпают зеленью петрушки и укропа.

*Рассольник.* В кипящий бульон закладывают картофель, доводят до кипения, добавляют петрушку, сельдерей, пассерованный лук, через 5... 10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки — нарезанные листья шавеля или шпината, соль, специи. Если вкус рассольника недостаточно острый, добавляют предварительно прокипяченный и процеженный огуречный рассол. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, птицы или рыбы, наливают рассольник, добавляют сметану, зелень. Отдельно к мясному рассольнику можно подать ватрушку, к рыбному — расстегай.

*Рассольник домашний.* В кипящий бульон помещают нарезанную соломкой белокочанную капусту, доводят до кипения, закладывают нарезанный брусочками картофель, через 5... 7 мин пассерованные овощи и припущенные огурцы, добавляют соль и специи.

*Рассольник ленинградский.* В кипящий бульон кладут подготовленную так же, как для щей по-уральски, крупу (перловую, рисовую или овсяную), доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками или дольками; варят до полуготовности. Затем вводят пассерованные овощи, припущенные огурцы. Можно ввести пассерованное томатное пюре.

*Рассольник московский.* Рассольник готовят с курицей, субпродуктами птицы или на говяжьем бульоне с почками. Отличительной особенностью его состава является большое количество белых кореньев и отсутствие картофеля. В кипящий бульон кладут нарезанные соломкой пассерованные белые коренья и лук, припущенные огурцы и варят 5... 10 мин, добавляют нарезанные на части листья шпината, салата или шавеля, специи, соль и варят до готовности. Для приготовления льезона яично-молочную смесь проваривают при температуре 70 °С до загустения на водяной бане и процеживают. При отпуске в тарелку кладут кусочек курицы, потроха или нарезанные ломтиками почки, вливают льезон, наливают рассольник, посыпают зеленью.

**Солянки.** Солянки готовят на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также на грибном отваре. Специфический пикантный и острый вкус солянкам придают соленые огурцы, пассерованные лук и томатное пюре, оливки, маслины и каперсы. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томатное пюре пассеруют. Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. У оливок удаляют косточку, маслины промывают. Очищенный от кожицы лимон нарезают кружочками. Мясные продукты (говядину, телятину, окорок, сосиски, почки и др.) варят и нарезают ломтиками. Солянки, приготовленные на рыбном бульоне, отпускают без сметаны.

**Солянка мясная сборная.** В порционную суповую миску кладут нарезанные мясные продукты, пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы, заливают бульоном, вводят специи, соль, варят 10... 15 мин. При отпуске в солянку добавляют маслины, оливки, кусочек лимона, сметану и рубленую зелень петрушки.

**Солянка рыбная.** Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без костей и нарезают на порционные куски, рыбу осетровых — на порционные куски с кожей без хрящей и ошпаривают. Подготовленные продукты кладут в суповую миску, заливают рыбным бульоном и варят до готовности. При отпуске в солянку добавляют маслины, кружок лимона, измельченную зелень. Лимон, маслины и зелень можно подать отдельно на розетке.

**Солянка донская.** Готовят на рыбном бульоне из головизны с осетриной (2... 3 куса на порцию). Дополнительно в состав этой солянки входят нарезанные кружочками пассерованные морковь, петрушка и свежие помидоры, нарезанные дольками или кружочками.

**Солянка домашняя.** Для приготовления этой солянки используют те же продукты, что для мясной сборной, но дополнительно вводят картофель, нарезанный дольками или кубиками.

**Солянка грибная.** Готовят на грибном отваре обычным способом. Подготовленные грибы шинкуют и закладывают одновременно с другими продуктами. Отпускают со сметаной.

**Супы с овощами, крупами, бобовыми и макаронными изделиями.** Супы этой группы готовят на мясном, рыбном бульонах, грибном и овощном отварах. Для гарнира используют свежие, консервированные и замороженные овощи, различные макаронные изделия, крупы, бобовые. Морковь, лук, белые корни для супов с крупами и бобовыми нарезают кубиком, для супов с макаронными изделиями — соломкой, затем пассеруют.

**Суп из овощей.** Капусту нарезают шашками, картофель, морковь и петрушку — кубиками или брусочками, лук и помидоры — мелкими кубиками. В кипящую жидкость закладывают подготовленные овощи в такой последовательности, чтобы они одновременно дошли до готовности. За 15 мин до конца варки кладут пассерован-

ные морковь и лук, за 5... 10 мин — соль, специи. Суп отпускают с мясом, сметаной и зеленью.

В зависимости от сезона в состав супа могут входить разные овощи: кабачки, тыква, репа, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, спаржа.

*Суп картофельный.* В кипящий бульон или воду закладывают нарезанный картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, соль, специи. Суп можно готовить с томатным пюре или свежими помидорами.

*Суп картофельный с крупой.* В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, через 10 мин — нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5... 10 мин до конца варки вводят соль и специи. При отпуске в тарелку кладут мясо или рыбу, наливают суп и посыпают зеленью.

*Суп картофельный с бобовыми.* Фасоль, горох, чечевицу перебирают, промывают, замачивают на 2... 3 ч, затем варят до размягчения. В кипящий бульон опускают подготовленные бобовые, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные овощи, затем соль и специи. Отпускают суп с мясом, свинокоченостями, измельченной зеленью.

*Суп картофельный с макаронными изделиями.* В кипящую жидкость закладывают макаронные изделия, через 10... 15 мин — нарезанный брусочками картофель, пассерованные овощи. За 10 мин до конца варки вводят соль и специи. Если суп готовят с вермишелью или суповой засыпкой, их закладывают за 10... 15 мин до конца варки. При отпуске в тарелку кладут мясо, птицу, наливают суп, посыпают зеленью.

*Суп-лапша домашняя.* Суп готовят на бульоне из птицы или грибном отваре. Из пресного теста готовят лапшу. Перед использованием ее просеивают, затем бланшируют, чтобы бульон был прозрачным. В кипящую жидкость закладывают нарезанные соломкой пассерованные коренья и лук, затем — подготовленную лапшу. За 5... 10 мин до конца варки добавляют соль и специи. Отпускают с порционным кусочком птицы и зеленью.

Если готовят суп на грибном отваре, в первую очередь закладывают нарезанные грибы, а затем остальные продукты. Этот суп отпускают со сметаной.

Супы с крупами, бобовыми и макаронными изделиями можно готовить без картофеля, соблюдая технологическую схему приготовления супов картофельных с этими продуктами.

#### 2.1.4. Пюреобразные супы

К этой группе супов относят супы-пюре, заправленные белым соусом, супы-кремы, заправленные молочным соусом, сливками, супы-биски, приготовленные из ракообразных.

Супы-пюре готовят на костном бульоне или бульонах и отварах, получаемых при варке продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на молоке. Продукты для этих супов подвергают тепловой обработке (варке, припусканию, тушению), а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для равномерного распределения частиц продуктов по всей массе. В супы из круп соус не вводят. Для улучшения вкуса и повышения пищевой ценности супы-пюре, кроме супов из бобовых, заправляют сливочным маслом и горячим молоком, льезоном (яично-молочной смесью) или сливками. Заправленные супы нельзя нагревать выше 70 °С, чтобы белок не свернулся. Хранят их до отпуска на водяной бане.

Подают супы-пюре в бульонных чашках, тарелках. При отпуске часть продуктов, из которых приготовлен суп (отварные овощи, грибы, птица, нарезанные соломкой, зеленый горошек, рис и др.), не протирая, вводят как гарнир — 15...20 г на порцию.

К супам-пюре отдельно в салатнике, поставленном на пирожковую тарелку, подают гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию) или кукурузные, пшеничные хлопья (25 г на порцию).

*Суп-пюре из картофеля.* Морковь, лук, петрушку, нарезают соломкой и пассеруют. Картофель варят и за 5...10 мин до готовности вводят пассерованные овощи. Затем готовые овощи протирают вместе с отваром, соединяют с белым соусом, вводят соль и доводят до кипения. Суп заправляют горячим молоком и сливочным маслом или льезоном. Лук-порей нарезают соломкой, пассеруют и добавляют в суп при отпуске.

*Суп-пюре из разных овощей.* Репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют. Репу бланшируют для удаления горечи. Морковь, репу, капусту нарезают, припускают с бульоном и маслом сливочным до готовности. В конце припускания вводят пассерованный лук, проваривают 5...10 мин, затем зеленый горошек и вареный картофель. Овощи протирают, соединяют с белым соусом, добавляют бульон, соль и проваривают. Заправляют льезоном и маслом сливочным.

*Суп-пюре из тыквы.* Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и припускают в молоке. За 5...7 мин до готовности добавляют подсушенные гренки из пшеничного хлеба ( $\frac{2}{3}$  нормы по рецептуре). Затем полученную массу протирают, разбавляя горячим молоком, доводят до кипения. Заправляют сливками и сливочным маслом.

*Суп-пюре из круп.* Эти супы готовят из рисовой, перловой, овсяной и пшеничной полтавской крупы. Подготовленную крупу варят до полуготовности, кладут пассерованные корни и лук, доводят до готовности, протирают, добавляют бульон и доводят до кипения. Охлаждают до 70 °С, вводят льезон и аккуратно перемешивают. Крупы рекомендуется предварительно размалывать, чтобы из-

бежать их больших потерь при протирании и ускорить процесс приготовления супа.

*Суп-крем из шампиньонов.* Грибы обрабатывают, промывают и измельчают с помощью мясорубки с мелкой решеткой или блендера. Полученное пюре тушат со сливочным маслом, затем соединяют с молочным соусом, проваривают и протирают. Заправляют льезоном. Шляпки грибов нарезают тонкими ломтиками, припускают в бульоне и кладут в суп при отпуске.

*Суп-пюре из птицы.* Птицу варят с добавлением ароматических корней, отделяют мякоть от костей и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют бульон и протирают, соединяют с белым соусом и проваривают. Перед отпуском заправляют льезоном.

*Суп-пюре из печени.* Печень с морковью и луком обжаривают, тушат в небольшом количестве бульона, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают так же, как суп из птицы.

*Супы-биски.* Готовят из раков, креветок, крабов и других ракообразных. Лук, морковь, сельдерей нарезают и пассеруют. Раков, креветок или крабов варят с добавлением белого вина, ароматической зелени и очищают. Рис варят. Затем все компоненты соединяют, измельчают в процессоре или с помощью блендера, протирают. Доводят до кипения и заправляют сливками.

### 2.1.5. Прозрачные супы

**Бульоны.** Прозрачные супы готовят на мясокостном, рыбном, курином бульонах. Гарниры к этим супам готовят отдельно.

Для приготовления прозрачных супов бульоны осветляют. В охлажденный до 60 °С бульон вводят оттяжку, перемешивают, кладут подпеченные морковь и лук, доводят до кипения. С поверхности бульона снимают пену и жир, уменьшают нагрев и варят при слабом кипении в течение часа, затем обезжиривают, процеживают и доводят до кипения. Для приготовления оттяжки используют котлетное мясо говядины, кости птицы и дичи, измельченную морковь и белок яйца.

В результате оттягивания происходит насыщение бульона экстрактивными веществами и удаление взвешенных частиц белка и жира.

Прозрачные супы хранят на мармите не более 2 ч, при более длительном хранении ухудшаются вкусовые качества и прозрачность бульона.

Прозрачные супы подают в бульонных чашках с блюдцем, в глубоких столовых тарелках. Некоторые гарниры отпускают отдельно на пирожковой тарелке. Рекомендуется отпускать бульоны порциями массой по 250, 300 и 400 г.

*Мясной прозрачный бульон.* В бульоне из говяжьих костей варят мясопродукты для вторых блюд, чтобы получить более крепкий

бульон. Готовый бульон процеживают и осветляют. Для приготовления оттяжки говядину (котлетное мясо) пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5... 2 л на 1 кг мяса), добавляют соль и настаивают 1... 2 ч на холоде. Затем вводят слегка взбитые яичные белки и перемешивают. Бульон охлаждают до 60 °С, вводят оттяжку, перемешивают, кладут подпеченные морковь и лук, варят около 1 ч при слабом кипячении, пока оттяжка не осядет на дно. После отстаивания с бульона снимают жир, процеживают через салфетку и доводят до кипения. Отпускают мясной прозрачный бульон с различными гарнирами.

*Бульон-борщок.* Этот бульон готовят так же, как мясной прозрачный. Особенность его в том, что в оттяжку при настаивании вводят кости свинокоченостей и сырую измельченную свеклу (прогретую с уксусом). Готовый бульон доводят до вкуса сахаром, молотым красным перцем и добавляют вино типа «Мадера».

Отпускают бульон-борщок в бульонной чашке, отдельно на пирожковой тарелке подают острые гренки.

*Бульон из кур или индеек прозрачный.* Подготовленные тушки птицы кладут в котел, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и жир. Варят при слабом кипении 1,5... 2 ч. За 30 мин до конца варки добавляют подпеченные лук и коренья. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения и хранят на мармите до отпуска. Мутный бульон осветляют. Для оттяжки измельченные куриные кости и обрезки заливают холодной водой, вносят соль, настаивают 1... 2 ч на холоде (5... 7 °С) и добавляют слегка взбитый яичный белок.

*Бульон рыбный прозрачный (уха).* Варят бульон из рыбной мелочи и пищевых отходов. Готовый бульон процеживают, охлаждают до 60 °С, вводят оттяжку, перемешивают, добавляют сырые петрушку и сельдерей, доводят до кипения. Варят при слабом кипении 30 мин, периодически снимая пену. Бульон отстаивают и процеживают.

Для приготовления оттяжки сырые яичные белки соединяют с небольшим количеством холодного бульона, добавляют измельченный репчатый лук, соль и перемешивают. Оттяжку можно приготовить из икры щуки или судака: икру растирают до однородной массы с небольшим количеством воды, добавляют измельченный лук, соль, холодную воду в пятикратном размере и перемешивают.

**Гарниры для прозрачных супов.** Существуют два способа подачи прозрачных супов. При первом способе бульон наливают в бульонную чашку, а гарнир подают отдельно на пирожковой тарелке. При втором способе гарнир подают вместе с бульоном: в бульонную чашку, глубокую столовую тарелку, суповую миску кладут подготовленные продукты (овощи, крупы, фрикадельки и др.) и заливают прозрачным бульоном.

К первому виду гарниров относятся пирожки, расстегаи, гренки, профитроли, тосты.

*Профитроли.* Заварное тесто отсаживают из кондитерского мешка на смазанный жиром лист в виде шариков диаметром 1 см и выпекают при температуре 180... 200 °С в течение 30... 35 мин. При отпуске профитроли кладут в салатник, который ставят на пирожковую тарелку с бумажной салфеткой.

*Гренки с сыром.* Пшеничный хлеб без корок нарезают ломтиками толщиной 0,5 см, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу. При отпуске кладут на пирожковую тарелку.

*Гренки острые (дьябли).* Прямоугольные ломтики пшеничного хлеба слегка обжаривают, намазывают смесью из тертого сыра, яичных желтков, сливочного масла, томата и острого красного молотого перца. Запекают в жарочном шкафу. При отпуске кладут на пирожковую тарелку.

Ко второму виду относятся гарниры, которые подают вместе с бульоном.

*Овощи.* Морковь, петрушку, сельдерей и др. нарезают соломкой, мелкими кубиками, звездочками и припускают. Кочешки брюссельской капусты, соцветия цветной капусты, зеленый горошек отваривают в подсоленной воде. Подготовленные овощи при отпуске помещают в порционную посуду и заливают прозрачным бульоном.

*Рис отварной.* Рис припускают или отваривают, хранят до отпуски на мармите. При отпуске кладут в порционную посуду и заливают бульоном.

*Рис запеченный (ризотто).* Рис припускают с маслом и томатным пюре, охлаждают до 70 °С, добавляют сырые яйца, половину тертого сыра, перемешивают, выкладывают в подготовленные формы, посыпают оставшимся сыром и запекают.

*Вермишель, лапша, фигурные макаронные изделия.* Их отваривают, откидывают на дуршлаг, кладут при отпуске в порционную посуду.

*Клецки мучные.* При приготовлении мучных клецок в кипящую жидкость (молоко, бульон) кладут соль, масло, всыпают муку, вымешивают тесто, прогревают несколько минут. Охлаждают до 70 °С, вводят сырые яйца, вымешивают. Тесто закатывают в жгут и нарезают на кусочки массой 10... 15 г. Варят клецки в большом количестве кипящей подсоленной воды 5... 7 мин.

*Клецки манные.* Варят вязкую манную кашу, охлаждают, вводят яйца. Формуют клецки с помощью двух ложек или кондитерского мешка и отваривают. При отпуске кладут в тарелку и заливают бульоном.

*Пельмени, равиоли.* Перед отпуском пельмени варят в подсоленной воде 5... 7 мин.

*Гарнир из мяса, птицы, рыбы.* Порционные кусочки филе курицы, индейки, говядины, клецки из кнельной куриной или рыб-

ной массы, фрикадельки из мяса или рыбы, порционные кусочки рыбного филе варят или припускают. Перед отпуском прогревают в бульоне.

*Яйца, сваренные без скорлупы (нашот).* В воду добавляют соль, уксус, доводят до кипения, выпускают яйца и варят 4 мин. Хранят до отпуска в теплом бульоне (60 °С). При отпуске кладут в посуду и заливают бульоном.

*Омлет натуральный.* Яйца, молоко, соль, хорошо перемешивают, процеживают, разливают в формы или противни, смазанные сливочным маслом, и варят на водяной бане. В омлетную смесь можно добавлять поре шпината, зеленого горошка, томата и др.

*Блинчики (селестин).* Выпекают блинчики, смазывают куриной кнельной массой, сворачивают рулетом, припускают и нарезают поперек под острым углом.

### 2.1.6. Молочные супы

Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. В качестве гарнира используют овощи, крупы и макаронные изделия. Макароны, крупы из целых зерен, овощи плохо развариваются в молоке, поэтому сначала их варят в воде до полуготовности, а затем в молоке.

Молочные супы заправляют солью, сахаром и сливочным маслом. Подают в суповых мисках, глубоких столовых тарелках порциями массой по 250, 300, 500 г.

*Суп молочный с макаронными изделиями.* Макаронные изделия, за исключением суповой засыпки, варят в воде до полуготовности, воду сливают, макароны закладывают в кипящее молоко, варят до готовности, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют сливочным маслом.

*Суп молочный с крупой.* Рисовую, гречневую, кукурузную, ячневую, перловую крупы, пшено, овсяные хлопья «Геркулес» варят 10...15 мин в подсоленной воде. Добавляют горячее молоко, сахар, соль и доводят до готовности. При отпуске заправляют маслом. Манную крупу предварительно просеивают и всыпают в кипящее молоко тонкой струйкой, вводят соль, сахар и варят 5...7 мин, заправляют маслом.

*Суп молочный с овощами.* Морковь и репу нарезают ломтиками или дольками, картофель — дольками или кубиками, капусту белокочанную — шанками, цветную капусту разбирают на соцветия. Репу и капусту предварительно бланшируют для удаления горечи. В кипящую воду кладут пассерованные морковь и репу, картофель, капусту и варят при слабом кипении. За 5...10 мин до готовности добавляют отваренный зеленый горошек или фасоль, горячее молоко, соль и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

### 2.1.7. Холодные супы

Холодные супы готовят в основном в летний период. Жидкой основой для них являются хлебный квас, овощные отвары, кисло-молочные продукты.

Отпускают эти супы в глубокой столовой тарелке или суповой миске порциями массой 250, 400, 500 г при температуре не более 14 °С с кусочками пищевого льда. Лед можно подать отдельно на розетке.

*Окрошка мясная.* Зеленый лук шинкуют. Часть лука растирают с солью до появления сока, свежие огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой, яйца варят. Отделяют белок от желтка. Белок нарезают мелкими кубиками. Желтки растирают с готовой горчицей, сахаром, солью и вводят в хлебный квас, добавляют лук, растертый с солью. Нежирное вареное мясо нарезают мелкими кубиками или соломкой. Продукты, подготовленные для отпуска, хранят в холодильнике. При отпуске в тарелку кладут подготовленное мясо, огурцы, белки яйца, лук, наливают заправленный квас, добавляют сметану и посыпают измельченным укропом.

*Окрошка мясная сборная.* Для приготовления этой окрошки кроме вареной говядины используют еще 2...3 мясных продукта, например вареную телятину, язык, ветчину, мякоть курицы, индейки, дичи.

*Окрошка овощная.* Вареный картофель, морковь, репу, свежие огурцы, редис, белок сваренного вкрутую яйца нарезают мелкими кубиками. Готовят и отпускают эту окрошку аналогично мясной.

*Борщ холодный.* Свеклу и морковь очищают, нарезают соломкой. Свеклу припускают с добавлением уксуса. Морковь припускают отдельно, соединяют со свеклой, заливают горячей водой, добавляют сахар, соль, доводят до кипения и охлаждают. Зеленый лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают соломкой. При отпуске в тарелку кладут огурцы, лук, вареные яйца, наливают борщ, добавляют сметану и мелко нарезанный укроп.

*Свекольник.* Свекольник готовят и отпускают так же, как борщ холодный. Подготовленные овощи заливают квасом. Молодую свеклу используют с ботвой, ее нарезают и припускают отдельно.

*Ботвинья.* Шпинат и щавель припускают отдельно, протирают. В квас опускают полученное пюре, сахар, соль и мелко нарезанную цедру лимона. При отпуске в порционную посуду наливают ботвинью и отдельно на тарелке подают холодную вареную рыбу осетровых пород или судака, нарезанные соломкой свежие огурцы, зеленый лук, листья салата, укроп.

*Щи зеленые.* Пюре щавеля и шпината разводят горячей водой, вносят сахар, соль, доводят до кипения и охлаждают. При отпуске в тарелку кладут нарезанные кубиками вареный картофель, огурцы, мелко нарезанный зеленый лук, заливают щаами, добавляют дольки вареного яйца и сметану.

## 2.1.8. Сладкие супы

Эти супы готовят из свежих, консервированных, сушеных фруктов и ягод. Жидкой основой сладких супов является фруктовый отвар. Для получения необходимой консистенции в суп вводят крахмал, разведенный охлажденным отваром в соотношении 1:4.

В качестве гарнира используют отварные рис, фигурные макаронные изделия, клецки, вареники, пудинг рисовый или манный, хлопья пшеничные или кукурузные.

Для ароматизации супов используют гвоздику, корицу, цедру цитрусовых плодов.

Сладкие супы подают горячими и холодными в глубоких десертных тарелках порциями массой по 250, 300 и 400 г. Сметану или взбитые сливки подают в соуснике или креманке. На пирожковой тарелке дополнительно можно подать кекс, бисквит, сухое печенье.

*Суп из свежих плодов.* Яблоки, груши очищают от кожицы и семенной гнезда. Очистки заливают водой, варят и процеживают. В отвар кладут сахар, корицу, доводят до кипения. Затем опускают нарезанные яблоки и груши, варят 3...5 мин, заваривают крахмалом, доводят до кипения. При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, добавляют сметану или сливки.

*Суп из смеси сухофруктов.* Сушеные плоды и ягоды перебирают, сортируют по видам, промывают, крупные экземпляры нарезают. Подготовленные яблоки и груши заливают водой и варят 15...20 мин. Затем кладут остальные фрукты и сахар, варят до готовности, заправляют подготовленным крахмалом, доводят до кипения.

## 2.2. Требования к качеству супов.

### Условия и сроки их хранения

*Борщи.* По внешнему виду овощи должны сохранять форму нарезки: капуста — соломкой или шашками, остальные овощи — соломкой или ломтиками, картофель — брусочками, кубиками. Консистенция овощей должна быть мягкой при соблюдении требуемого соотношения жидкой и плотной части, цвет — малиново-красным с оранжевыми блестками жира на поверхности, запах — характерным для овощей и специй, вкус — кисло-сладким.

*Щи.* Овощи должны сохранять форму нарезки. Консистенция овощей должна быть мягкой, цвет бульона — светло-желтым с оранжевыми блестками жира на поверхности. Вкус щей из свежей капусты — умеренно соленым, слегка сладковатым, щей из квашеной капусты — кисло-сладким, запах — пассерованных овощей, капусты.

*Рассольники.* Овощи должны сохранять форму нарезки: огурцы соленые без кожицы и семян в виде ромбиков или соломки. Консистенция овощей должна быть мягкой, огурцов — слегка хрустящей, цвет бульона — кремоватого оттенка, жира — желтым, вкус — острым, в меру соленным, запах — огуречного рассола, пассерованных овощей и специй.

*Солянка мясная сборная.* Мясные продукты нарезаны ломтиками, огурцы — ромбиками. Лимон — без кожицы и семян. Консистенция мясопродуктов мягкая. На поверхности оранжевый жир. Вкус острый. Запах — свойственный продуктам, входящим в солянку.

*Супы овощные.* Овощи должны сохранять форму нарезки. Консистенция овощей — мягкая. Цвет бульона — светло-желтый, на поверхности оранжевый жир. Вкус в меру соленный, запах — овощей, пассерованных корней и специй.

*Супы с крупами.* Крупа и овощи не должны быть переварены; должны сохранять форму. Консистенция — мягкая. Цвет жира на поверхности желтый. Вкус — вареной крупы с ароматом пассерованных овощей, без горечи, в меру соленный.

*Супы с макаронными изделиями.* Макароны и овощи должны сохранять форму. Овощи нарезаны в соответствии с видом макаронных изделий. Консистенция продуктов — мягкая. Бульон — слегка мутноватый, на поверхности блески светло-желтого жира. Вкус и запах — свойственные продуктам, входящим в суп, без ощутимой кислотности, в меру соленный.

*Супы-юре.* По внешнему виду — однородная масса без кусочков непротертых овощей и без пленок на поверхности. Консистенция — нежная, напоминающая густые сливки. Цвет соответствует основному продукту. Вкус — нежный, в меру соленный.

*Прозрачные супы.* Бульон — прозрачный, без хлопьев белка. Жир на поверхности отсутствует. Цвет мясного бульона желтый с коричневым оттенком, куриного — золотисто-желтый, рыбного — светло-янтарный. Вкус — в меру соленный, с ярко выраженным ароматом продукта, из которого приготовлен бульон.

*Молочные супы.* Продукты, из которых приготовлен суп, должны сохранять форму, их консистенция — мягкая. Цвет — белый, вкус — сладковатый, слабосоленный, с привкусом сливочного масла, без запаха подгоревшего молока.

*Окрошки.* Продукты должны иметь правильную однородную нарезку. Консистенция вареных продуктов — мягкая, огурцов — хрустящая. Цвет жидкой части — коричневый, матовый от желтка яйца. Вкус — кисло-сладкий, слегка острый, в меру соленный, с ароматом свежих огурцов, зелени и кваса.

*Свекольник.* Продукты должны быть нарезаны мелкими кубиками или соломкой. Цвет — темно-красный. Консистенция свеклы — мягкая, огурцов — хрустящая. Вкус — кисло-сладкий, умеренно соленный, с привкусом и ароматом свеклы, свежих огурцов и зелени.

*Сладкие супы.* Жидкая часть — однородная. Крупы или макаронные изделия должны сохранять форму; ягоды и фрукты не переварены. Вкус — кисло-сладкий.

Готовые супы хранят на мармите не более 1...2 ч, так как при более длительном хранении ухудшается их внешний вид, вкус и витаминная активность. Супы, заправленные льезоном, хранят при температуре не выше 65 °С.

Мясные и рыбные продукты, подаваемые с супами, хранят в бульоне на мармите.

Зелень, лимон к некоторым супам можно подавать отдельно на розетке.

Сметану кладут в суп при отпуске или подают в соуснике.

Посуду для отпуски горячих супов подогревают до 40 °С, холодных — охлаждают до 12 °С.

**Контрольные вопросы.** 1. Как классифицируют супы? 2. Какие бульоны используют для варки супов? Раскройте краткую технологию. 3. Перечислите общие правила приготовления заправочных супов. 4. В чем особенность приготовления и подачи шей и борщей? 5. В чем особенность приготовления и подачи рассольников и солянок? 6. Каковы особенности приготовления и подачи пюреобразных супов? 7. Каковы особенности приготовления и подачи прозрачных супов? 8. Перечислите ассортимент холодных супов. Укажите особенности подготовки продуктов для их приготовления и подачи. 9. Каковы особенности приготовления и подачи сладких супов? 10. Назовите условия и сроки хранения супов.

## ГЛАВА 3

# СОУСЫ

---

### 3.1. Технология приготовления соусов

#### 3.1.1. Назначение и классификация соусов

Соус (от франц. *souse*) — жидкая приправа, подлива к кушанью. Соусы повышают пищевую ценность, улучшают вкус и аромат готовых блюд, придают им сочность. Соусы ярких красивых цветов используют для оформления блюд. Соусы подают к блюдам при отпуске, с ними тушат различные продукты, под соусами запекают мясо, рыбу, овощи, соусами заправляют супы, гарниры, холодные блюда и закуски, а также фаршируют кулинарные изделия.

Соус подают в соуснике или подливают его сбоку к основному продукту.

Гарниры соусом не поливают. В некоторых случаях соусом заливают основной продукт, подают блюда в соусе или изделия готовят вместе с соусом.

По *температуре подачи* соусы делятся на горячие и холодные. Горячие соусы (75... 80 °С) отпускают в порционных металлических соусниках, холодные (10... 12 °С) — в порционных фарфоровых соусниках.

В зависимости от жидкой основы соусы делят на группы: соусы на бульонах, отварах; на молоке, сметане, сливках, сливочном масле; растительном масле, уксусе. К соусам относятся масляные смеси и сладкие соусы.

Соусы готовят на загустителях (мука, крахмал) и без загустителей.

По *консистенции* различают соусы жидкие, средней густоты, густые.

*Жидкие соусы* используют для подачи к блюдам и для тушения, *соусы средней густоты* — для запекания, *густые* — для фарширования.

По *технологии приготовления* различают соусы основные и производные (разновидности основного).

Классификация соусов приведена на рис. 3.1.

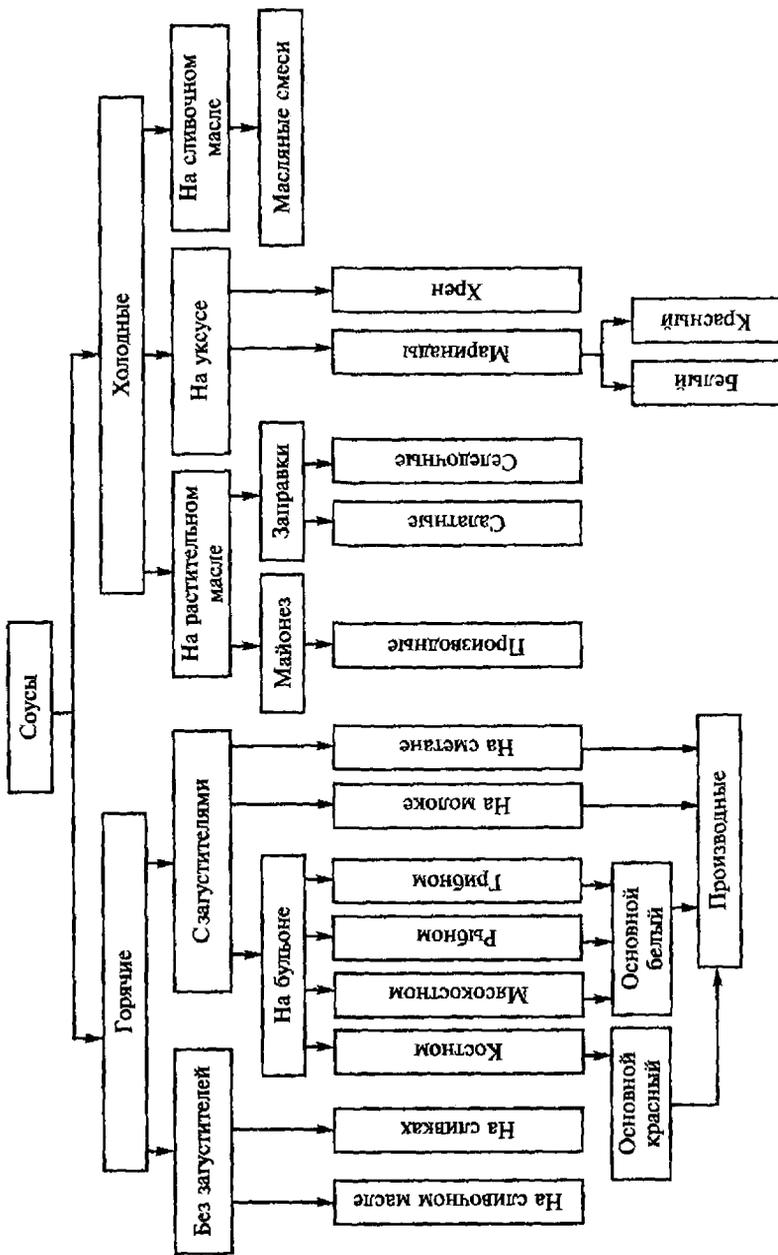


Рис. 3.1. Классификация соусов

### 3.1.2. Полуфабрикаты для соусов

Полуфабрикатами для большинства соусов служат: бульоны, мучная пассеровка, пассерованные овощи и томатное пюре. Во многие соусы добавляют вино, пряности, лимонный сок, уксус.

**Бульоны.** Для приготовления соусов готовят бульоны: костный, мясокостный, коричневый, куриный, из дичи, рыбный, а также грибной отвар.

Для *белого соуса* варят концентрированный бульон из мясных и куриных костей. *Красные соусы* готовят на коричневом бульоне. Для этого кости промывают, измельчают и обжаривают в жарочном шкафу при 160...170 °С до появления золотисто-коричневого цвета, периодически помешивая. За 30 мин до окончания обжаривания добавляют крупно нарезанные корни и лук. Обжаренные кости с овощами кладут в котел, заливают горячей водой и варят 5...6 ч при слабом кипении, периодически снимая пену и жир. Для улучшения вкуса и запаха в конце варки можно добавить мясной сок, оставшийся после обжаривания мяса. Готовый бульон процеживают. Для получения концентрированного бульона сваренный бульон выпаривают до  $\frac{1}{8}$  и  $\frac{1}{10}$  объема, охлаждают и хранят при температуре 4...6 °С до 6 сут. Перед использованием разводят горячей водой. Для приготовления соусов можно использовать жидкость (фон) от припускания мясных и рыбных продуктов.

**Мучная пассеровка.** Мука придает соусам более густую консистенцию. Используют муку пшеничную не ниже высшего сорта. Для улучшения вкуса соуса и снижения клейкости муку пассеруют. Мучную пассеровку делят на сухую и жировую, красную и белую.

Для красных соусов часто используют *красную сухую пассеровку*. Просеянную муку пассеруют при температуре 130...150 °С, периодически помешивая, до светло-коричневого цвета. Охлажденную сухую пассеровку разводят небольшим количеством охлажденного бульона, иначе могут образовываться комки. Иногда готовят красную пассеровку с жиром.

Для белых соусов используют *белую жировую пассеровку*. Просеянную муку соединяют с растопленным жиром в соотношении 1:1 и нагревают при температуре 120 °С, непрерывно помешивая. Готовая пассеровка должна приобрести кремовый оттенок и ореховый аромат. Жир препятствует образованию комков, поэтому жировую пассеровку можно разводить горячим бульоном.

Для приготовления *белой сухой пассеровки* муку прогревают при температуре 120 °С до светло-желтого цвета.

**Пассерованные овощи и томатное пюре.** Для улучшения вкусовых качеств соусов при их изготовлении морковь, лук, томатное пюре пассеруют. Овощи лучше пассеровать порознь при температуре 110 °С с добавлением жира (10...15 % массы овощей). Небольшое количество овощей пассеруют в одном сотейнике.

Вначале пассеруют лук, затем добавляют морковь и пассеруют 15 мин. Томатное пюре пассеруют с добавлением жира отдельно или добавляют к овощам в конце их пассерования.

**Вино.** Для придания определенного аромата и вкуса во многие соусы добавляют вино (красное или белое, сухое или полусухое). Предварительно вино доводят до кипения.

**Пряности.** Пряности добавляют в соусы в конце приготовления за 10... 15 мин до готовности, лавровый лист — за 5 мин. Молотый перец добавляют в готовый соус.

Во многие соусы добавляют *лимонный сок или лимонную кислоту*. Можно использовать *уксус* (винный или фруктовый).

### 3.1.3. Мясные красные соусы

Мясные красные соусы готовят на основе соуса красного основного, добавляя в него различные продукты.

**Соус красный основной.** Сухую красную пассеровку соединяют с небольшим количеством коричневого бульона при температуре 50 °С, перемешивают и процеживают. В разведенную пассеровку вливают остальной бульон, добавляют пассерованные овощи и томатное пюре, соль, варят 45... 60 мин. В конце варки добавляют сахар, молотый перец, лавровый лист. Соус процеживают, протирая овощи, и доводят до кипения. В готовый соус добавляют сливочное масло. Подают к ветчине, сосискам, блюдам из котлетной массы, тушеному мясу и др. Красный основной соус используют для приготовления производных соусов.

Готовые соусы «защипывают», т. е. заправляют сливочным маслом или маргарином. Иначе на поверхности соуса при хранении образуется пленка, и качество соуса снизится.

**Соус красный с вином (мадера).** Красное вино доводят до кипения, добавляют в красный основной соус. Соус доводят до кипения и заправляют жиром. Подают к жареному и тушеному мясу, птице, дичи.

**Соус красный с луком и огурцами (пикантный).** В луковый соус добавляют мелкорубленные корнишоны, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. Корнишоны можно заменить мелкорубленными припущенными солеными огурцами. Подают к филе, лангетам, котлетам.

**Соус красный с кореньями.** Морковь, репу, белые коренья, лук нарезают дольками или брусочками, пассеруют и вводят в основной красный соус, добавляют душистый перец горошком, проваривают. В конце варки добавляют зеленый горошек, нарезанные стручки фасоли, подготовленное вино. Подают к тушеному мясу.

**Соус красный с луком и грибами (охотничий).** В красный основной соус вводят мелко нарезанные пассерованные репчатый лук и грибы, добавляют перец горошком, лавровый лист, проваривают

10...15 мин. В конце варки добавляют прокипяченное вино и нарезанную зелень петрушки, эстрагона. Подают к блюдам из жареной дичи и мяса.

*Соус луковый (миронтон).* Репчатый лук мелко режут, пассеруют, добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и выпаривают почти досуха. Подготовленный лук вводят в основной красный соус, добавляют сахар, соль и доводят до кипения. Заправляют маслом и маргарином. Соус используют для запекания мяса, а также подают к блюдам из рубленого мяса, отварной и жареной свинины.

*Соус луковый с горчицей (робер).* Луковый соус заправляют готовой горчицей и сливочным маслом. Подают к сосискам, ветчине, блюдам из жирной свинины.

### 3.1.4. Мясные белые соусы

Для белых мясных соусов используют мясокостный бульон или бульон из птицы.

*Соус белый основной.* Белую жировую пассеровку разводят бульоном, добавляют пассерованные репчатый лук и корень петрушки, варят 30 мин. Заправляют солью, лимонным соком (лимонной кислотой), процеживают, протирая овощи, и снова доводят до кипения, заправляют маслом или маргарином. Подают к блюдам из отварного мяса, припущенной птицы. Используют для приготовления производных соусов. Готовые белые соусы «защипывают» для предотвращения образования пленки на поверхности соуса при хранении. Последовательность приготовления белого соуса представлена на рис. 3.2.

*Соус паровой.* Для приготовления соуса обычно используют бульон от припускания мяса или птицы. В основной белый соус вводят прокипяченное белое вино, лимонный сок, молотый перец, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом. Подают к блюдам из отварной и припущенной птицы, котлетам паровым из телятины.

*Соус белый с яйцом (сюпрем).* Сырые яичные желтки растирают с кусочками сливочного масла, добавляют немного сливок или бульона, проваривают на водяной бане при температуре 60...70 °С до загустения. Полученную смесь вводят в белый основной соус при температуре не выше 70 °С, добавляют мускатный орех, соль, лимонную кислоту. Подают к блюдам из отварной и припущенной птицы, дичи, телятины.

*Соус томатный.* Белую жировую пассеровку разводят мясным бульоном, добавляют пассерованные морковь, лук и томатное пюре, варят 30 мин. В конце варки добавляют соль, перец, лимонную кислоту. Можно добавить подготовленное белое сухое вино. Соус процеживают, протирая овощи, и доводят до кипения, за-

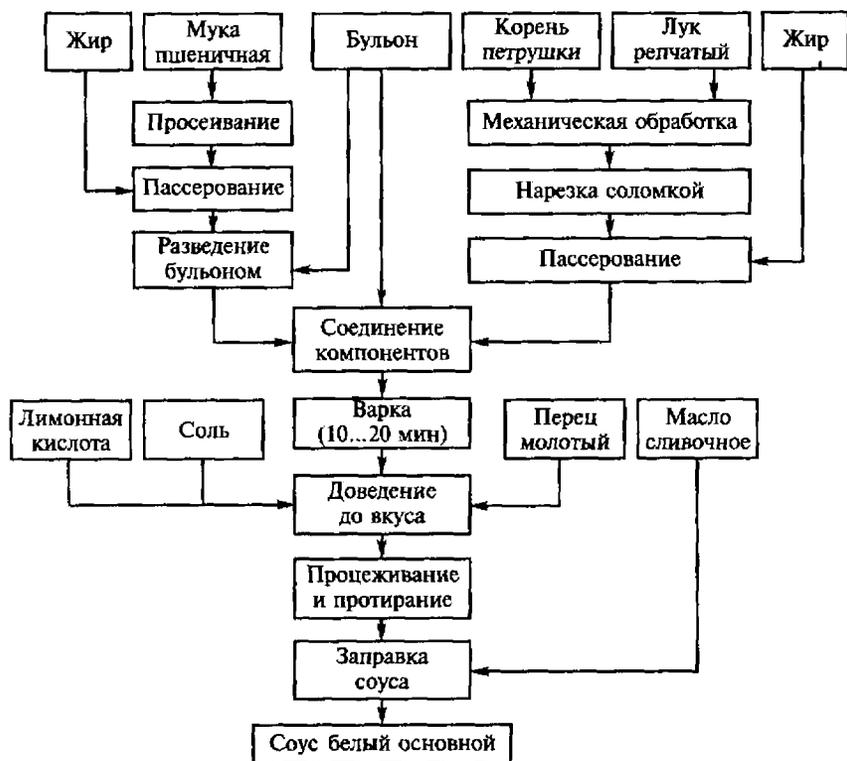


Рис. 3.2. Технологическая схема приготовления соуса белого основного

правляют сливочным маслом или маргарином. Подают к блюдам из жареного мяса и из овощей. На основе томатного соуса готовят производные соусы.

*Соус томатный с грибами.* Мелко нарезанный лук пассеруют на масле, добавляют нарезанные вареные грибы и продолжают пассерование. В томатный соус добавляют пассерованный лук с грибами, проваривают. В конце варки вводят измельченный чеснок и подготовленное вино. Готовый соус заправляют маргарином или сливочным маслом.

### 3.1.5. Рыбные соусы

*Соус белый основной.* Рыбный бульон готовят так же, как для супов, но более концентрированным. Муку пассеруют с жиром, соединяют с рыбным бульоном, добавляют пассерованный лук и белые корни, варят 25... 30 мин. В конце приготовления добавляют соль и лимонную кислоту. Готовый соус процеживают, протирая овощи, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом

или маргарином. Подают к блюдам из отварной и припущенной рыбы. Белый соус для запекания рыбы готовят без добавления овощей. На основе белого соуса готовят производные соусы. В этом случае основной соус заправлять по вкусу не надо.

*Соус белый с рассолом.* В основной белый соус вводят прокипяченный и процеженный огуречный рассол, проваривают. Добавляют лимонную кислоту, подготовленное белое сухое вино, соль и заправляют сливочным маслом. В соус можно добавить нарезанные припущенные соленые огурцы и нарезанные вареные хрящи осетровых рыб. Подают соус к припущенной и отварной рыбе.

*Соусы паровой и томатный.* Их готовят так же, как мясные соусы, но на рыбном бульоне. Паровой соус подают к отварной и припущенной рыбе, томатный — кроме этого, к жареной рыбе и изделиям из котлетной массы. На основе томатного соуса приготавливают производные соусы.

*Соус томатный с овощами (бордосский).* В томатный соус вводят мелко нарезанный пассерованный лук, морковь, петрушку, добавляют перец горошком и проваривают. В конце приготовления кладут лавровый лист, прокипяченное вино, лимонную кислоту и заправляют жиром. Подают к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы и изделиям из котлетной рыбной массы.

*Соус матросский.* В томатный соус добавляют пассерованные головки лука-сеянца, нарезанные отварные белые грибы или припущенные шампиньоны, протертые анчоусы, вино и доводят до кипения. Подают к припущенной рыбе.

*Соус русский.* Вначале приготавливают «русский гарнир». Очищенные соленые огурцы нарезают ромбиками и припускают. Морковь и белые корни нарезают дольками или брусочками и припускают. Репчатый лук нарезают дольками и пассеруют. Шампиньоны припускают и нарезают ломтиками. Вареные хрящи осетровых рыб шинкуют ломтиками. Каперсы отжимают от рассола. Оливки срезают с косточки спиралью.

Подготовленный гарнир помещают в томатный соус с добавлением белого вина, прогревают и заправляют сливочным маслом.

*Соус белое вино.* Соус готовят так же, как соус мясной белый с яйцом. Подают к отварной и припущенной рыбе.

### 3.1.6. Грибные соусы

Для приготовления грибных соусов используют белую мучную пассеровку и грибной бульон. Готовые соусы заправляют сливочным маслом или маргарином. Подают к блюдам из картофеля и овощей, крупяным блюдам, блюдам из мяса.

*Соус грибной основной.* Белую жировую пассеровку разводят грибным бульоном, проваривают в течение 30...40 мин, процеживают. Лук нарезают соломкой и пассеруют. Грибы шинкуют соломкой,

соединяют с пассерованным луком и обжаривают. В соус добавляют обжаренные грибы и лук, заправляют солью и проваривают еще 10 мин.

*Соус грибной с томатом.* В основной грибной соус добавляют пассерованное томатное пюре.

*Соус грибной кисло-сладкий.* Изюм и чернослив перебирают и промывают. Из чернослива удаляют косточку. В грибной соус с томатом добавляют подготовленные изюм и чернослив, черный перец горошком, проваривают 10...15 мин. За 5 мин до готовности добавляют лавровый лист.

### 3.1.7. Молочные соусы

Для приготовления молочных соусов используют белую жирную пассеровку, молоко цельное или разведенное бульоном, овощным отваром, водой. В зависимости от использования молочные соусы готовят разной консистенции: жидкие, средней густоты и густые. Жидкие соусы используют для подачи к блюдам из овощей, круп, соусы средней густоты — для запекания мяса, рыбы, овощей и для заправки отварных и припущенных овощей. Густые соусы используют для фарширования котлет из птицы, дичи.

*Соус молочный (бешамель).* Муку пассеруют на сливочном масле без изменения цвета, разводят горячим молоком, варят 7...10 мин, добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

*Соус молочный сладкий.* В жидкий молочный соус добавляют сахар и ванилин. Подают к горячим блюдам из творога и круп.

*Соус молочный с луком (субиз).* Мелко нарезанный лук пассеруют на сливочном масле без изменения цвета, а затем припускают в мясном бульоне. Подготовленный лук опускают в молочный соус, проваривают 7...10 мин, добавляют соль, красный перец и процеживают, протирая лук. Соус доводят до кипения и заправляют маслом. Подают к натуральным бараньим котлетам и жареной баранине.

### 3.1.8. Сметанные и сливочные соусы

**Сметанные соусы.** Их готовят натуральными (из сметаны и мучной пассеровки) и на основе белого соуса (без добавления овощей).

*Соус сметанный натуральный.* Муку пассеруют без жира при температуре 110...120 °С, охлаждают и смешивают со сливочным маслом. Соотношение муки и сливочного масла 1 : 1. Затем постепенно вводят доведенную до кипения сметану, добавляют соль, перец, варят 3...5 мин, процеживают и вновь доводят до кипения.

*Соус сметанный на основе белого соуса.* В горячий белый соус добавляют горячую сметану, соль, перец, проваривают и проце-

живают. Соус сметанный подают к мясным и рыбным блюдам, используют для запекания грибов, рыбы.

*Соус сметанный с томатом.* В готовый сметанный соус добавляют готовое пассерованное пюре, проваривают и процеживают. Подают к голубцам, фаршированным овощам, тефтелям.

*Соус сметанный с луком.* В готовый сметанный соус добавляют мелкошинкованный пассерованный лук и доводят до кипения. Подают к жареному мясу и блюдам из котлетной массы.

*Соус сметанный с хреном.* Натертый корень хрена пассеруют на масле, добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и варят 3...5 мин. Затем пряности удаляют, а хрен вводят в сметанный соус и прогревают. Подают к отварному мясу, языку, жареному поросенку.

**Сливочные соусы.** В настоящее время часто используют соусы на основе жирных сливок. Для получения более густой консистенции сливки выпаривают (в посуде при открытой крышке) до  $\frac{1}{2}$  объема, периодически помешивая. Затем в соус добавляют подготовленные наполнители: подогретое белое вино или коньяк, натертый сыр, черную или красную икру, пряную зелень и др. Подают сливочные соусы к припущенной рыбе, птице, блюдам из овощей. Используют для тушения и запекания блюд.

*Соус сливочный с икрой.* Жирные сливки выпаривают до  $\frac{1}{2}$  объема в сотейнике при открытой крышке, периодически помешивая. Затем вводят подогретое белое вино и красную или черную зернистую икру, перемешивают. Соус подают к припущенной рыбе. Сливочные соусы можно готовить с мучной пассеровкой. Их готовят так же, как молочные соусы, заменяя молоко сливками.

*Соус сливочный с шафраном.* Белую жировую мучную пассеровку разводят концентрированным бульоном и доводят до кипения, периодически помешивая. Добавляют горячие сливки, шафран, соль, хорошо перемешивают и доводят до кипения. Подают к припущенной рыбе или птице.

### 3.1.9. Яично-масляные соусы

Основной составной частью этой группы соусов является сливочное масло. Для придания вкуса и улучшения пищеварения в яично-масляные соусы добавляют лимонный сок или лимонную кислоту. Подают эти соусы к блюдам из нежирных продуктов: цветной или белокочанной капусты, тощих рыб, филе кур. Ассортимент яично-масляных соусов представлен соусами польским, сухарным, голландским и производными соусами от голландского.

*Соус польский.* Сливочное масло растапливают, добавляют шинкованные сваренные вкрутую яйца, мелкорубленную зелень петрушки, соль, лимонный сок (лимонную кислоту). Подают к блю-

дам из отварной рыбы, цветной капусты. Можно готовить соус польский на основе белого соуса.

*Соус сухарный.* Сливочное масло растапливают и нагревают до образования светло-коричневого осадка. Масло сливают с осадка, добавляют молотые поджаренные сухари из пшеничного хлеба, соль, сок лимона или лимонную кислоту. Подают к отварным овощам (спарже, артишокам, цветной капусте).

*Соус голландский.* В яичные желтки вливают холодную воду или бульон, добавляют часть сливочного масла, нарезанного кусочками, и проваривают на водяной бане при 70 °С до загустения. Затем вливают тонкой струйкой остальное масло, предварительно растопленное. Массу все время перемешивают. Готовый соус заправляют солью, лимонным соком и процеживают. Подают к блюдам из отварных овощей и отварной рыбы. Можно готовить соус голландский на основе белого соуса.

*Соус голландский с каперсами.* В готовый голландский соус добавляют прогретые каперсы без рассола. Подают к отварной, припущенной и жареной рыбе.

*Соус голландский с горчицей (мутар).* В голландский соус вводят готовую горчицу. Подают к жареной рыбе осетровых пород.

*Соус голландский со сливками (муслин).* В соус добавляют взбитые сливки. Подают к отварной рыбе, блюдам из спаржи.

### 3.1.10. Соусы и заправки на растительном масле

Растительные масла являются источником непредельных жирных кислот, играющих большую роль в питании человека. При изготовлении этой группы соусов биологическая ценность растительного масла не снижается, оно легко усваивается. Ассортимент соусов на растительном масле представлен соусом майонез и его разновидностями: майонез со сметаной, майонез с желе банкетный, майонез с корнионами (тартар), майонез с зеленью, майонез с хреном, майонез с томатом, майонез с кетчупом и коньяком.

*Соус майонез.* Сырые яичные желтки растирают с солью и горчицей. Затем при непрерывном помешивании вливают тонкой струйкой охлажденное растительное масло до образования однородной массы. Добавляют уксус. Используют для заправки салатов, винегретов. Подают к холодным закускам из мяса, рыбы, птицы.

*Соус майонез со сметаной.* В соус майонез вводят сметану. Подают к холодным блюдам из мяса, рыбы, а также используют для заправки салатов.

*Соус майонез с желе (банкетный).* В полужастывшее рыбное или мясное желе добавляют соус майонез и взбивают на холоде. Используют соус для оформления блюд из рыбы, мяса, птицы.

*Заправки на растительном масле.* Салатные заправки готовят на основе уксуса и растительного масла. Лучше использовать винный уксус. Растительное масло смешивают с уксусом, сахаром, солью, перцем и другими компонентами. Получаются нестойкие эмульсии, которые перед употреблением нужно взболтать. Можно применять растительное масло или уксус, настоянные на пряной зелени, чесноке или смесях других ароматических веществ.

*Заправка для салатов.* Соль и сахар растворяют в уксусе, добавляют молотый перец, растительное масло. Хорошо перемешивают.

*Заправка горчичная.* Готовую горчицу и желтки вареных яиц соединяют с сахаром, солью, молотым перцем, растирают и по-прежнему добавляют растительное масло. Когда все масло соединится с желтками и горчицей, вливают уксус. Используют для заправки салатов. Заправку для сельди готовят без яичных желтков.

### 3.1.11. Соусы на уксусе

Такие соусы применяют для приготовления холодных закусок. Ассортимент представлен овощным маринадом с томатом и без него и соусами хрен, хрен со сметаной.

*Маринад овощной с томатом.* Морковь, петрушку, репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле. Добавляют томатное пюре и продолжают пассерование. Затем добавляют рыбный бульон, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и варят 15... 20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар.

*Маринад овощной без томата.* Морковь, петрушку, репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле. Затем добавляют рыбный бульон, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15... 20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар, разведенный холодной водой крахмал или муку и прогревают до загустения.

*Соус хрен.* Натертый хрен заливают кипятком, дают остыть, добавляют соль, сахар, уксус. В соус можно добавить натертую вареную свеклу.

*Соус хрен со сметаной.* В сметану добавляют натертый хрен, соль и сахар.

### 3.1.12. Масляные смеси

Масляные смеси используют для приготовления бутербродов, бутербродных тортов, для подачи горячих блюд из мяса и рыбы. Для приготовления масляных смесей размягченное сливочное масло слегка взбивают и соединяют с различными наполнителями. Готовую смесь формуют в виде цилиндра, заворачивают в фольгу или

пергамент, охлаждают. По мере необходимости нарезают кружочками. При отпуске выкладывают на мясо или рыбу. Ассортимент масляных смесей разнообразен и зависит от вида наполнителя. В качестве наполнителей используют рубленую зелень, тертый сыр, филе сельди или кильки, горчицу и др.

*Масло зеленое.* Сливочное масло размягчают, добавляют рубленую зелень петрушки, лимонный сок. Формуют и охлаждают. Подают к жареному мясу и рыбе. Используют для фарширования котлет из филе птицы.

*Масло со сладким перцем.* Размягченное сливочное масло слегка взбивают, добавляют нарезанный мелкими кубиками сладкий перец и соль. Перемешивают. Можно добавить измельченный кресс-салат. Подают к жареному мясу.

### 3.1.13. Соусы промышленного производства

На предприятиях общественного питания широко используются следующие соусы промышленного производства: майонезы, соус томатный острый, соус кубанский, кетчупы, соус «Южный», соус ткемали, соевые соусы, фруктовые соусы.

*Майонезы.* Используют для приготовления салатов, холодных блюд или готовят на их основе производные соусы.

*Кетчупы.* Вырабатывают из томатов или томатного пюре с добавлением сахара, уксуса, соли, пряностей и других наполнителей. Для придания необходимой консистенции в кетчупы вводят загустители (модифицированные крахмалы). Используют при изготовлении различных блюд и для подачи к холодным блюдам.

*Соус ткемали.* Приготавливают из пюре слив ткемали с добавлением чеснока, красного жгучего перца и пряной зелени. Соус обладает острым кислым вкусом. Используют его для подачи к блюдам кавказской кухни.

*Соусы соевые.* Вырабатывают из концентрата соевого соуса с добавлением сахара, соли, уксуса, глутамата натрия, воды. Используют для подачи к мясным, рыбным, овощным блюдам, блюдам из риса и макаронных изделий.

*Соусы фруктовые.* Вырабатывают из очищенных и уваренных плодов с сахаром. Ассортимент представлен соусами яблочным, абрикосовым, персиковым и др. Эти соусы подают к сладким, крупным, мучным блюдам.

*Пищевые концентраты соусов.* Для приготовления белых, красных соусов используют концентраты промышленного производства. Перед употреблением их разводят водой в нужном количестве и проваривают. Получается основа, в которую добавляют необходимые компоненты в зависимости от вида соуса.

### 3.2. Требования к качеству соусов. Условия и сроки хранения

Качество соусов определяют по консистенции, цвету, вкусу, аромату.

Горячие соусы с мукой без наполнителей должны иметь консистенцию однородную, эластичную, соответствующую виду соуса (соусы жидкие, средней густоты, густые). На поверхности соуса не должно быть пленки. Продукты, входящие в состав соуса в виде наполнителя, должны быть мелко нарезаны, равномерно распределены в соусе, доведены до готовности.

Цвет красных соусов — светло-коричневый; белых, молочных, сметанных — белый с кремовым или слегка сероватым оттенком; томатных — красный. Соусы на бульонах должны иметь ярко выраженный вкус мяса, рыбы, грибов с запахом пассерованных овощей и приправ.

Молочные, сметанные, сливочные соусы должны иметь вкус соответствующих продуктов. Нельзя использовать для их приготовления пригорелое молоко, сливки или кислую сметану.

Яично-масляные соусы должны быть однородными, без отслаивания жира. Вкус и запах — слегка кисловатые, с ароматом лимона и сливочного масла.

Соус майонез и его производные должны иметь однородную консистенцию. Наполнители должны быть мелко нарезаны и равномерно распределены в соусе. На поверхности соуса не должно выступать масло. Цвет соуса майонез — белый с желтым оттенком, а производных соусов — свойственный цвету наполнителей. Вкус соусов приятный, не слишком острый.

Маринады должны иметь красивый внешний вид, овощи правильно нарезаны, доведены до готовности. Вкус кисловато-пряный с ароматом овощей и пряностей.

Горячие соусы хранят на водяной бане при температуре не выше 80 °С до 4 ч, молочные — при температуре 65...70 °С не более 1,5 ч, а сметанные — при температуре 75 °С не более 2 ч. Польский и сухарный соусы хранят до 2 ч. Майонез собственного производства и салатные заправки хранят в холодильнике 1...2 сут, маринады — до 3 сут.

**Контрольные вопросы.** 1. Как делают соусы по консистенции? 2. Какие загустители используют для приготовления соусов? 3. Какие виды мучной пассеровки используются для приготовления соусов? 4. Перечислите ассортимент красных соусов. 5. Какие соусы готовят на рыбном бульоне? 6. К каким блюдам подают соус сметанный? 7. Перечислите ассортимент яично-масляных соусов. 8. Для чего используют маринад овощной с томатом? 9. По каким показателям оценивают качество соусов? 10. Назовите сроки реализации горячих соусов.

# ГЛАВА 4

## БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

---

### 4.1. Технология приготовления блюд и гарниров из овощей и грибов

#### 4.1.1. Классификация и особенности тепловой обработки овощей

Из овощей готовят различные блюда и гарниры к мясу, птице, рыбе.

В зависимости от тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощные блюда.

При варке овощи опускают в кипящую воду, добавляют соль и варят при слабом кипении. Свеклу, морковь, зеленый горошек варят без соли, чтобы сохранить вкусовые качества. Овощи с зеленой окраской (шпинат, стручки фасоли, гороха, спаржу, артишоки и др.) варят в большом количестве воды при бурном кипении. Овощи, легко выделяющие влагу (кабачки, помидоры и др.), припускают и тушат, не добавляя жидкость. Свеклу, морковь, капусту припускают с добавлением бульона или воды (на 1 кг овощей 0,2...0,3 л жидкости и 20...30 г жира). Овощи лучше варить на пару, при этом более полно сохраняются окраска, вкусовые качества и пищевая ценность продукта.

Быстрозамороженные овощи, не размораживая, опускают в кипящую воду и варят 10...15 мин.

Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, который затем сливают и используют для приготовления супов и соусов. Овощи заправляют маслом.

Для запекания овощи и грибы предварительно варят, припускают, жарят или используют сырыми. Запекают в жарочных шкафах при 250...280 °С до образования на поверхности поджаристой корочки, температура компонентов внутри блюда 80 °С.

Овощные гарниры к горячим блюдам из мяса, птицы, рыбы укладывают рядом с основным продуктом или подают отдельно. Гарниры разнообразят вкус, повышают усвояемость и питательную ценность блюда, дают возможность красиво его украсить.

Особое место занимают гарниры из картофеля. В зависимости от вкусовых особенностей основного продукта картофель подвергают разной тепловой обработке.

Различают гарниры простые (из одного продукта) и сложные (из двух-трех видов продукта). Норма гарнира на порцию принята 150 г, но может быть уменьшена или увеличена на 50 г.

Свежие, соленые, маринованные овощи, консервированные плоды можно использовать в качестве дополнительного гарнира по 25, 50, 75 г нетто на порцию.

#### 4.1.2. Блюда и гарниры из вареных овощей

*Картофель отварной.* Очищенный картофель варят целыми клубнями, в виде шариков или бочонков.

Подают в подогретом баранчике, тарелке мелкой столовой, поливают маслом или сметаной, либо их подают отдельно. Можно подать с жареным луком, грибами, соусами: грибным, сметанным с луком, красным с корншонами.

*Картофельное пюре.* Картофель отваривают, обсушивают и протирают. Затем добавляют сливочное масло, горячее молоко или сливки и взбивают до получения пышной массы.

*Картофель в молоке.* Картофель нарезают кубиками среднего размера, варят в воде 10 мин, воду сливают, заливают горячим молоком, кладут соль и варят до готовности.

Подают в баранчике или порционной сковороде, полив маслом. Рекомендуются в качестве гарнира к антрекоту.

*Белокочанная капуста отварная.* Обработанные кочаны капусты без кочерыжки нарезают крупными дольками, отваривают в горячей подсоленной воде до готовности, откидывают на сито.

Подают на подогретом блюде, поливают маслом или соусами молочным, сметанным, сухарным. Соусы можно подать отдельно в металлическом соуснике.

Цветную капусту, брокколи, брюссельскую варят и подают так же, как белокочанную.

*Фасоль, горох, кукуруза отварные.* Овощи варят, откидывают на дуршлаг или сито. При отпуске поливают маслом или молочным, сметанным соусом.

*Спаржа отварная.* Подготовленную спаржу варят, при отпуске пучки развязывают, укладывают на тарелку или порционное блюдо, отдельно подают соус голландский, сухарный или поливают сливочным маслом.

*Артишоки.* Подготовленные артишоки перевязывают, отваривают. Кладут на блюдо или тарелку, поливают маслом. Соус сухарный или голландский подают отдельно.

*Морковь с зеленым горошком в молочном соусе.* Морковь нарезают кубиками (1 см), припускают с маргарином. Зеленый горошек быстрозамороженный варят, консервированный прогревают в отваре. Морковь соединяют с горошком, заливают молочным соусом, добавляют соль, прогревают.

При отпуске подают в баранчике, поливают маслом. Можно подавать это блюдо с гренками, использовать в качестве гарнира к блюдам из мяса и птицы.

#### 4.1.3. Блюда и гарниры из жареных овощей

*Картофель жареный.* Сырой картофель, нарезанный брусочками, дольками, ломтиками, вареный — ломтиками, жарят, помешивая, на разогретой сковороде или на противне с жиром. Солят после образования румяной корочки. Сырой нарезанный картофель перед жареньем промывают и обсушивают, чтобы предотвратить разбрызгивание жира или склеивание кусочков.

При отпуске поливают жиром, подают в порционной сковороде или столовой мелкой тарелке. Отдельно можно подать свежие, соленые, консервированные огурцы, помидоры, салат из капусты.

*Картофель, жаренный во фритюре.* Картофель нарезают брусочками (фри), соломкой (пай), дольками, кружочками (чипсы), слегка обсушивают, жарят во фритюре до готовности, откидывают на дуршлаг, посыпают мелкой солью.

Отпускают как самостоятельное блюдо и используют в качестве гарнира.

*Лук фри.* Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке, жарят во фритюре. Используют в качестве гарнира.

*Зелень фри.* Веточки петрушки жарят во фритюре, используют как украшение к блюдам из рыбы.

*Кабачки жареные.* Кабачки очищают, режут кружочками, посыпают солью, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон до готовности.

Подают на блюде или тарелке со сметаной или сметанным соусом.

*Тыква, баклажаны, помидоры жареные.* Тыкву очищают, нарезают ломтиками. Баклажаны очищают, нарезают кружочками. Нарезанные овощи солят, панируют в муке, обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу. Помидоры разрезают пополам или нарезают кружочками и жарят основным способом. Используют в качестве гарнира или подают со сметаной или соусами (молочным, сметанным).

*Крекеры картофельные.* К картофельному пюре добавляют крахмал, массу выпускают из кондитерского мешка, режут пластинками и сушат. Перед отпуском жарят несколько секунд в жире и подают как гарнир.

*Шницель капустный.* Белокочанную капусту отваривают до полуготовности, отделяют листья, отбивают утолщения, складывают по два, придают овальную форму, панируют в муке, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят.

Подают с маслом, сметаной, соусом молочным, сметанным на порционном блюде или тарелке.

*Котлеты картофельные.* Отваренный картофель обсушивают, протирают, охлаждают до 60 °С, смешивают с яйцами. Формуют котлеты, панируют в муке или сухарях, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают со сливочным маслом, сметаной, соусами сметанным, луковым, томатным, грибным. Подают на порционном блюде или тарелке по 2 шт. на порцию.

*Зразы картофельные.* Массу готовят как для котлет, разделяют лепешки, на середину кладут фарш, придают овальную форму, панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Фаршируют пассерованным луком, грибами, рублеными яйцами, зеленью петрушки.

Подают на порционном блюде, поливают маслом или отдельно в соуснике подают соус грибной, сметанный, томатный или сметану.

*Крокеты.* Горячий картофель протирают, заправляют смесью яиц со сливочным маслом. Формуют небольшие шарики, цилиндры, груши (4...6 на порцию). Панируют в муке, льезоне, белой панировке. Жарят во фритюре, подают с соусом томатным, грибным, луковым, красным с луком, корнишонами.

*Котлеты морковные и капустные.* Морковь шинкуют соломкой, припускают с добавлением молока, сливочного масла. В готовую морковь всыпают тонкой струей манную крупу, непрерывно помешивая, и варят при закрытой крышке 15 мин. Затем охлаждают, формуют изделия овальной формы с заостренным концом, панируют в сухарях, жарят. Отпускают со сметаной, молочным соусом.

Капусту мелко шинкуют, добавляют молоко, масло, тушат, далее готовят так же, как морковные.

Отпускают с маслом, сметаной или сметанным соусом.

#### 4.1.4. Блюда и гарниры из тушеных овощей

*Капуста тушеная.* Свежую капусту нарезают соломкой, квашеную — мелко рубят, добавляют бульон, жир и тушат при помешивании до полуготовности. Добавляют пассерованные морковь, лук, нарезанные соломкой белые корни, затем — пассерованное томатное пюре, перец, лавровый лист и тушат до готовности. В конце тушения капусту заправляют солью, сахаром, уксусом и мучной пассеровкой, разведенной бульоном. При квашении капусты уксус исключают.

Можно готовить капусту со свинокоченостями, грибами.

Тушеную капусту используют как самостоятельное блюдо, гарнир, а также как компонент других блюд (например, солянка).

Отпускают капусту в баранчике, порционной сковороде или тарелке.

*Рагу из овощей.* Картофель и коренья нарезают дольками или кубиками, слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают, а цветную разбирают на соцветия и варят до полуготовности.

Картофель и овощи соединяют, заправляют соусом красным, томатным или сметанным и тушат 10... 15 мин. Затем добавляют тыкву или кабачки, капусту и продолжают тушить 15... 20 мин. За 5... 10 мин до конца тушения вносят зеленый горошек консервированный, чеснок, специи. Подают в баранчике, порционной сковороде или тарелке. При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью.

*Картофель, тушенный с грибами.* Сырой картофель нарезают дольками, обжаривают. Приготовленные грибы нарезают ломтиками, обжаривают. Картофель и грибы кладут в горшочек, заливают сметанным соусом и тушат.

Отпускают в горшочке.

Картофель можно тушить с луком и томатами, с зеленым горошком, морковью, петрушкой.

#### 4.1.5. Блюда из запеченных овощей

Запеченные овощи делят на три группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи. Перед запеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи в соусе посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

*Овощи, запеченные в соусе.* Порционную посуду для запекания смазывают жиром, укладывают подготовленные овощи, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Подают в той же посуде, в которой они запекались.

Под сметанным соусом запекают картофель, кабачки, тыкву, а под молочным — цветную капусту.

*Запеканки.* Для запеканок готовят массу из картофеля, капусты, моркови, тыквы и овощных смесей так же, как для котлет из соответствующих овощей. Массу выкладывают в подготовленные емкости для запекания слоем не более 4 см, поверхность выравнивают, смазывают яйцом или сметаной, наносят рисунок и запекают.

Можно готовить запеканки со слоем фарша внутри. В этом случае сначала выкладывают половину овощной массы, сверху распределяют фарш, затем кладут оставшуюся массу, выравнивают поверхность, смазывают и запекают.

При отпуске порционируют, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают сливочным маслом, сметаной или подливают

соусы томатный, сметанный или грибной. Соусы можно подать отдельно в соуснике.

*Рулет картофельный.* Картофельную массу выкладывают на влажное полотенце слоем 2 см. На середину помещают фарш мясной, рыбный, грибной или овощной, соединяют края и придают форму рулета с помощью полотенца. Укладывают швом вниз на подготовленный противень, смазывают сметаной или яйцом, делают 2...3 прокола и запекают.

Готовый рулет нарезают на порции и подают так же, как запеканки.

*Голубцы овощные.* Целый кочан белокочанной капусты без кочерыжки отваривают до полуготовности, разбирают на листья, слегка отбивают утолщения. На середину листа кладут фарш и заворачивают в виде конверта. Обжаривают с двух сторон, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают.

Для фарша морковь и лук нарезают соломкой и пассеруют, соединяют с вареным рисом, отварными обжаренными грибами, зеленью петрушки, солью, перцем и перемешивают. Можно добавить вареные яйца.

Подают голубцы на тарелке или порционном блюде по 2 шт., поливают соусом, в котором их запекали.

*Томаты, перец, кабачки, баклажаны фаршированные.* Подготовленные овощи наполняют фаршем, выкладывают в посуду для запекания, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Можно подготовленные овощи залить соусом сметанным, сметанным с томатом и запечь.

Для фарша морковь, петрушку, лук нарезают соломкой или мелкими кубиками, пассеруют, добавляют пассерованное томатное пюре, чеснок, соль, перец и перемешивают. Можно добавлять в фарш вареный рис, вареные яйца, жареные грибы.

Подают на тарелке, порционном блюде, в баранчике, поливают соусом, с которым запекали, или отдельно подают сметану.

#### 4.1.6. Блюда из грибов

*Грибы в сметанном соусе.* Подготовленные грибы нарезают ломтиками, обжаривают до готовности. Затем заливают сметанным соусом и кипятят 5...10 мин. Можно готовить с пассерованным луком (10...20 г на порцию). Используют как самостоятельное блюдо или часть сложного гарнира к блюдам из мяса, птицы.

Отпускают в баранчике или порционной сковороде, посыпают зеленью. Можно подать с отварным картофелем.

*Грибы в сметанном соусе запеченные.* Подготовленные грибы нарезают дольками, ломтиками, обжаривают 10...12 мин, шампиньоны припускают, заливают сметанным соусом, доводят до кипения, выкладывают в смазанные жиром порционные сковороды,

посыпают тертым сыром и запекают до образования румяной корочки.

Если готовят горячую закуску (кокот), грибы нарезают тонкими ломтиками, запекают и подают в специальной посуде — кокотнице. Кокотницу ставят на тарелку, рядом кладут специальную закусочную вилку.

## 4.2. Требования к качеству овощных блюд. Условия и сроки хранения

*Отварные и припущенные овощи* должны сохранить форму. Картофель и корнеплоды должны быть хорошо зачищенными, без глазков и потемнений. Консистенция — мягкая. Цвет — свойственный продукту. Отварная капуста не должна иметь запаха, привкуса пареной капусты. Консистенция — мягкая, нежная. Цвет — от белого до кремового, для брюссельской — ярко-зеленый или бурый.

*Картофельное пюре* должно иметь консистенцию густую, пышную, однородную, без кусочков непротертого картофеля. Цвет — от белого до кремового, без темных включений. Вкус и запах — в меру соленый, нежный, с ароматом молока и сливочного масла.

*Жареные овощи* должны сохранять форму нарезки и быть обжарены равномерно.

*Котлеты, зразы, шницель* должны быть правильной формы, без трещин, иметь на поверхности поджаристую корочку. Цвет изделий должен быть свойственным продукту, вкус — без посторонних привкусов.

*Тушеные овощи* должны быть нарезаны равномерно, сохранять форму нарезки. Цвет они должны иметь от светло- до темно-коричневого. Вкус — свойственный продукту, без посторонних компонентов, для капусты — кисло-сладкий. Консистенция мягкая, сочная, у капусты допускается упругая.

*Запеченные овощи* (запеканки, рулеты) должны иметь ровную поверхность, без трещин, с румяной корочкой. Вкус и запах — свойственный продукту, без посторонних компонентов. Цвет — свойственный продукту. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты слоем соуса. Консистенция мягкая.

Отварной картофель и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч. Цветную капусту, спаржу, отварные и припущенные овощи хранят в отваре в горячем виде 30 мин. Для длительного хранения овощи вынимают из отвара, охлаждают и хранят в холодильнике. По мере использования прогревают в отваре или соусе. Овощи, жаренные во фритюре, хранят в остывшем состоянии в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и грибов хранят в горячем состоянии не более 2 ч.

**Контрольные вопросы.** 1. Каковы особенности варки некоторых видов овощей? 2. Какое значение имеют овощные гарниры? Что такое сложный гарнир? 3. Перечислите блюда из вареных овощей. Укажите особенности их подачи. 4. Назовите блюда из жареных овощей. В чем особенности приготовления и подачи жареных кабачков, баклажан, тыквы? 5. В чем особенность приготовления и подачи котлет из овощей? 6. Назовите жареные блюда из картофельной массы. Укажите особенности их приготовления и подачи. 7. Перечислите ассортимент блюд из тушеных овощей. В чем особенность их приготовления и подачи? 8. Назовите блюда из запеченных овощей. В чем особенность их приготовления и подачи? 9. Как приготовить и подать грибы, запеченные в сметанном соусе? 10. Назовите условия и сроки хранения овощных блюд.

# ГЛАВА 5

## БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

---

### 5.1. Технология приготовления блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий

#### 5.1.1. Пищевая ценность блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий обладают высокой пищевой и энергетической ценностью, содержат много углеводов, белков, витамины группы В. Для повышения биологической ценности блюд из круп, бобовых и макаронных изделий их необходимо использовать с другими продуктами, например, каши — с молоком и творогом, бобовые — с мясом, макаронные изделия — с сыром, творогом, мясом.

Приготовленные макаронные изделия, бобовые, каши подают как самостоятельные блюда и как гарниры.

#### 5.1.2. Блюда и гарниры из круп

Каши варят на воде, бульоне, молоке цельном или разведенном водой, фруктовых отварах. По консистенции каши делят на рассыпчатые, вязкие, жидкие. Количество жидкости для варки каши определяют по таблицам сборника рецептур блюд.

Перед варкой крупы просеивают или перебирают. Пшено, рис и перловую крупу промывают сначала теплой, затем горячей водой. Манную крупу и «Геркулес» не промывают. Для сокращения продолжительности варки крупы (рис, ядрицу, перловую) замачивают в холодной воде на 2...3 ч.

Различают рассыпчатые, вязкие и жидкие каши.

**Рассыпчатые каши.** Рассыпчатые каши готовят из гречневой, перловой, ячневой, пшеничной, кукурузной круп, пшена, риса на воде или бульоне. Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят, периодически помешивая. Когда крупа впитает всю воду, добавляют масло, закрывают кастрюлю крышкой и доводят до готовности при слабом нагреве. У рассыпчатой каши зерна сохраняют форму, мягкие, легко отделяются друг от друга. Горячую кашу подают с маслом, холодную — с молоком

или сахаром. Можно подать рассыпчатую кашу с пассерованным луком, рублеными яйцами, грибами. Гречневую и рисовую каши используют как гарнир.

*Рис припущенный.* Рис обладают кипятком, сливают воду и заливают горячим бульоном по норме, добавляют соль, масло, закрывают крышкой и припускают до готовности.

*Рис откидной.* Крупу всыпают в кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг) и варят при слабом кипении 25... 30 мин. Затем откидывают на сито, промывают горячей водой и доводят до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу.

*Перловая каша.* Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и доводят до кипения, затем воду сливают. Крупу снова закладывают в кипящую подсоленную воду и варят обычным способом.

**Вязкие каши.** Вязкие каши варят на воде или молоке. Вязкая каша достаточно густая. Зерна разваренные, слипшиеся между собой. На тарелке каша держится горкой. Подают каши горячими с маслом. Можно варить каши с изюмом, черносливом, морковью, тыквой. При варке вязких каш на молоке крупы, кроме манной и «Геркулеса», предварительно проваривают в воде.

*Каша манная.* Молоко или молоко с водой доводят до кипения, добавляют сахар, соль и всыпают тонкой стружкой манную крупу, непрерывно помешивая. После заваривания крупы кашу доводят до готовности, уменьшив нагрев. Подают с сахаром, вареньем. Холодную манную кашу (манник) подают с вареньем, сиропами и сладкими соусами.

*Пшеничная каша с тыквой.* Очищенную тыкву нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящее цельное или разбавленное водой молоко, добавляют соль и сахар, доводят до кипения и всыпают подготовленное пшено. Варят кашу до готовности при слабом кипении. Подают с маслом.

**Жидкие каши.** Жидкие каши варят, как и вязкие, но в большем количестве жидкости. Подают горячими в десертных тарелках со сливочным маслом, сахаром, вареньем, медом.

### 5.1.3. Изделия и блюда из каш

Из рассыпчатых и вязких каш готовят котлеты, биточки, запеканки, крупеники, пудинги, клецки и др.

*Котлеты и биточки.* Готовят из густых, вязких каш, сваренных на воде или смеси молока и воды. Кашу охлаждают до температуры 60... 70 °С, добавляют сырые яйца, перемешивают и формируют изделия. Котлеты и биточки панируют в сухарях, жарят основным способом, доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают на порционном блюде или тарелке со сметаной, с грибным или сладкими соусами.

**Запеканки.** Готовят из вязких или рассыпчатых каш. В готовую кашу добавляют жир, яйца, сахар, в массу для сладких запеканок — ванилин, изюм, цукаты. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 2...3 см, поверхность выравнивают, смазывают яйцом и сметаной, запекают в жарочном шкафу. Подают горячими на десертных тарелках с маслом, сметаной, сладкими соусами.

**Крупеник.** Готовят из гречневой или пшеничной рассыпчатой каши с добавлением творога. Кашу охлаждают до 60...70 °С, добавляют протертый творог, сырые яйца, сахар, маргарин, соль и перемешивают. Массу выкладывают на подготовленный противень, смазывают поверхность смесью яиц и сметаны, запекают. Подают на порционном блюде с маслом или сметаной.

**Пудинги.** Готовят в формах. Они отличаются более пористой, пышной массой, так как в их состав входят взбитые белки. Для приготовления пудинга в охлажденную до 60 °С вязкую кашу добавляют растертые с сахаром яичные желтки, подготовленный изюм, перемешивают. Вводят взбитые яичные белки и выкладывают массу в подготовленную форму. Поверхность смазывают смесью яйца со сметаной. Пудинги запекают или варят на пару. Подают, полив сладкими соусами.

**Клецки.** Готовят из молочной манной вязкой каши. В охлажденную до 60...70 °С кашу добавляют яйца, взбивают и разделяют массу с помощью двух ложек или кондитерского мешка. Отваривают в подсоленной воде. Подают с маслом, сметаной или тертым сыром.

#### 5.1.4. Блюда и гарниры из бобовых

Для приготовления блюд бобовые варят. Перед варкой бобовые перебирают, промывают, замачивают на 3...4 ч в холодной воде. Это способствует сохранению формы бобовых и сокращает срок тепловой обработки. Лущеный и колотый горох не замачивают. Подготовленные бобовые заливают холодной водой и варят, закрыв крышкой, при слабом кипении. Время варки зависит от вида бобовых: горох — 60...90 мин, фасоль — 1,5...2 ч. В процессе варки при выкипании подливают горячую воду. Если подливать холодную воду, развариваемость бобовых сильно замедляется. Замедляют развариваемость и кислоты. Поэтому пассерованное томатное пюре, соусы, добавляют только в конце варки бобовых. Варят бобовые без соли, так как соль также замедляет их разваривание. Для улучшения вкуса можно добавить ароматические овощи. Подают бобовые в горячем виде с жиром, пассерованным луком, шпиком, копченостями, а также в соусе томатном, красном, сметанном, молочном.

Из бобовых можно приготовить пюре. Для этого вареные бобовые протирают, заправляют солью и подают с маслом, шпиком или пассерованным луком.

Отварные бобовые (кроме гороха) можно подавать в качестве гарнира к мясным блюдам.

### 5.1.5. Блюда и гарниры из макаронных изделий

Макаронные изделия перед варкой перебирают, изделия разламывают на части, мелкие просеивают для удаления мучели.

Варят макаронные изделия двумя способами.

Сливной способ предусматривает варку макаронных изделий в кипящей подсоленной воде до готовности, периодически помешивая. Соотношение макаронных изделий и воды 1 : 6. Готовые макаронные изделия откидывают на дуршлаг и заправляют жиром.

Подают с сыром, томатом, овощами, грибами, ветчиной, а также используют в качестве гарнира.

При несливном способе макаронные изделия варят в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. На 1 кг изделий берется 2,2... 3 л воды. В процессе варки вода поглощается макаронными изделиями. В конце варки добавляют жир. Макаронные изделия, сваренные несливным способом, используют для приготовления запеканок, макаронников, лапшевников.

*Макаронник.* Макаронные изделия отваривают в молоке или смеси молока и воды, охлаждают до температуры 60 °С и добавляют сырые яйца, растертые с сахаром. Массу выкладывают на подготовленный противень, выравнивают, смазывают смесью яиц со сметаной или сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовый макаронник нарезают на порции и подают со сливочным маслом, сладкими соусами или вареньем.

*Лапшевник с творогом.* Творог протирают, добавляют яйца, соль, сахар. Лапшу или вермишель отваривают, охлаждают до температуры 60... 70 °С и смешивают с творогом. Запекают на противне или в форме в жарочном шкафу. Подают с маслом. Можно подлить сладкий соус или подать сметану в соуснике.

### 5.2. Требования к качеству блюд из круп, бобовых и макаронных изделий. Условия и сроки хранения

*Готовая рассыпчатая каша.* Зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, но сохранившими свою форму и легко отделяющимися друг от друга.

*Готовая вязкая каша.* Зерна должны быть полностью набухшими, разваренными, но не слипшимися. Горячая каша должна держаться на тарелке горкой, не расплываясь.

*Готовая жидкая каша.* Зерна полностью набухают, утрачивают форму. Каша растекается по тарелке.

Цвет, вкус и запах каши должны соответствовать виду крупы. Не допускаются запах и вкус подгоревшей каши.

*Крупяные котлеты и биточки.* Должны быть правильной формы, без трещин на поверхности, равномерно обжаренными с обеих сторон до золотистого цвета.

*Запеканки.* Должны иметь золотистую корочку. Цвет должен соответствовать виду крупы, вкус и запах — данному виду каши.

*Отварные бобовые.* Зерна должны быть мягкими, хорошо разваренными, но сохранившими форму, вкус и запах — характерными для данного вида бобовых, без горечи и затхлости.

*Отварные макаронные изделия.* Должны легко отделяться друг от друга и сохранять форму, запеченные могут быть соединены между собой. Цвет отварных макаронных изделий белый с желтым оттенком. На поверхности запеченных макаронных изделий должна быть золотистая корочка. Вкус и запах — свойственные соответствующим макаронным изделиям.

Готовые блюда и гарниры хранят на мармите при температуре 70... 80 °С. Блюда из круп и бобовых — 3 ч, из макаронных изделий — 2 ч.

**Контрольные вопросы.** 1. В чем заключается подготовка круп к варке? 2. Какие бывают каши по консистенции? Назовите их отличительные признаки. 3. Какие каши используют в качестве гарнира? 4. Какие изделия можно приготовить из вязких каш? 5. В чем особенности приготовления крупеника? 6. Расскажите об особенностях варки бобовых. 7. Назовите способы варки макаронных изделий и их особенности. 8. Перечислите ассортимент блюд из макаронных изделий. 9. Укажите условия и сроки хранения блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий.

## ГЛАВА 6

# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

---

### 6.1. Ассортимент блюд из рыбы и технология их приготовления

#### 6.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из рыбы

Рыба содержит необходимые человеку питательные вещества: полноценные белки, легкоусвояемые жиры, витамины (А, D, группы В), минеральные вещества (калий, фосфор, йод и др.), экстрактивные вещества. Жир рыбы содержит непредельные жирные кислоты, имеет низкую температуру плавления. Пищевую ценность рыбных блюд повышают за счет гарниров и соусов.

По способу тепловой обработки блюда из рыбы делят на отварные, припущенные, жареные, запеченные и тушеные. Выбор способа тепловой обработки зависит от вида рыбы, ее строения и состава тканей. Для варки и припускания используют рыбу с плотным мясом (горбуша, сайда и др.), для жарки — сочную и нежную (палтус, треска, навага, угорь и др.).

#### 6.1.2. Блюда из отварной рыбы

Варить можно любую рыбу, за исключением рыбы семейства карповых, корюшки, салаки, так как жареные блюда из этих рыб вкуснее. Варят рыбу в сотейниках или рыбных котлах (коробинах).

Для варки порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх в сотейник, заливают горячей водой, добавляют ароматические коренья, репчатый лук, соль, доводят до кипения и доваривают без кипения 12... 15 мин.

При варке рыбы, обладающей специфическим запахом, добавляют лавровый лист, перец горошком. Для смягчения вкуса и запаха можно добавить огуречный рассол или кожицу и семена соленых огурцов. Морскую рыбу варят в отваре из пряностей. Форель и рыбу осетровых пород варят без пряностей и овощей, так как они имеют собственный приятный вкус и аромат.

Подготовленные звенья осетровых рыб укладывают на решетку рыбного котла кожей вниз, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят без кипения. Время варки зависит от вида рыбы и

размера кусков (для севрюги 45... 60 мин, осетра — 1... 1,5 ч). Сваренную рыбу обмывают горячим бульоном, зачищают от хрящей и нарезают на порционные куски. Перед подачей порционные куски прогревают в бульоне.

Целиком отваривают судака, лосося, форель и некоторые другие виды рыбы. Обработанные тушки укладывают на решетку рыбного котла брюшком вниз, заливают холодной водой, добавляют коренья, специи, соль, доводят до кипения и варят при слабом кипении 1... 1,5 ч.

Для получения голубой окраски свежеуснувшую форель сначала опускают в теплый раствор уксуса на 20... 30 с, затем варят в подсоленной воде. Готовую рыбу охлаждают в бульоне.

В качестве гарнира к отварной рыбе используют отварной картофель или картофельное пюре. Подают с соусами польским, голландским, томатным или поливают рыбу растопленным сливочным маслом. Оформляют блюдо зеленью петрушки или укропа. Наименование блюда из отварной рыбы включает название рыбы и соуса, с которым она отпускается. Например: «лосось отварной, соус голландский».

Ассортимент блюд из отварной рыбы представлен рыбой отварной с соусом польским, рыбой отварной с соусом белым с каперсами.

*Рыба отварная с соусом польским.* Куски отварной рыбы укладывают на подогретое блюдо кожей вверх, вокруг располагают гарнир из отварного картофеля в форме бочонков или мелкие целые клубни. Картофель поливают сливочным маслом, посыпают рубленой зеленью. Соус польский подают в соуснике или поливают им рыбу. Иногда блюдо украшают вареным раком.

*Рыба отварная с соусом белым с каперсами.* С этим соусом подают судака, линя, треску, камбалу, сига, морского окуня. Варят и подают рыбу так же, как с соусом польским.

### 6.1.3. Блюда из припущенной рыбы

Припущенная рыба вкуснее и питательнее, так как при припускании теряется меньше питательных веществ, чем при варке. Рыбу припускают целиком (форель, судак, стерлядь), звеньями и порционными кусками.

Припускают рыбу в сотейнике или рыбных котлах. Звенья осетровых кладут на решетку рыбного котла. Порционные куски укладывают в сотейник, смазанный маслом, наклонно, один кусок на другой. Заливают рыбу горячим бульоном на  $\frac{1}{3}$  ее высоты, добавляют белые коренья, репчатый лук, специи и припускают до готовности при слабом кипении, закрыв крышкой. Для улучшения вкуса добавляют белое вино, лимонную кислоту, огуречный рассол. Можно добавить белые грибы или шампиньоны (или их отвар).

Бульон, полученный в результате припускания, используют для приготовления соуса.

Порционные куски припускают 15... 20 мин, целую рыбу и звенья — 25... 45 мин.

В качестве основного гарнира к припущенной рыбе подают картофель отварной или картофельное пюре. Дополнительно можно подать шампиньоны, белые грибы, раковые шейки, крабов. Гарнир поливают сливочным маслом, посыпают зеленью петрушки или укропа. На рыбу кладут ломтик лимона и поливают соусами паровым, томатным, томатным с грибами, русским, рассолом, белым вином.

Наименование блюда образуется из названия рыбы и соуса: «судак паровой», «налим по-русски».

*Рыба припущенная (паровая).* Филе с кожей без костей или филе без кожи и костей припускают с добавлением корня петрушки, лука и шампиньонов. Осетровую рыбу припускают с белым вином. На подогретое овальное блюдо или тарелку укладывают припущенную рыбу, гарнируют картофелем отварным или картофельным пюре. На рыбу помещают ломтики грибов, кусочки крабов или раковые шейки, поливают соусом паровым, сверху — ломтик лимона без цедры и семян. Гарнир поливают маслом, посыпают зеленью укропа.

*Рыба по-русски.* Припущенные куски рыбы укладывают на овальное блюдо или тарелку, рядом гарнир — картофель отварной, обточенный бочонками. Рыбу заливают соусом русским и сверху кладут ломтик лимона без цедры и семян. Гарнир поливают маслом и посыпают зеленью.

*Рыба в соусе белое вино.* Припущенные куски укладывают на обжаренный кусок белого хлеба (крутон) или на крутон из слоеного теста. На рыбу помещают ломтики отварных грибов, раковые шейки, поливают соусом белое вино, сверху — ломтик очищенного лимона. Гарнир — картофель отварной.

При подаче рыбы целиком ее укладывают на овальное блюдо, вокруг размещают фигурные гренки из слоеного теста и вареный картофель, обточенный бочонками, или целыми клубнями. Оформляют зеленью петрушки или укропа. Блюдо можно подавать без гарнира.

#### 6.1.4. Блюда из жареной рыбы

Рыбу жарят основным способом, во фритюре и на открытом огне. Характеристика полуфабрикатов для жарки приведена в табл. 1.3.

Подготовленные куски рыбы укладывают на сковороду с разогретым жиром, жарят с одной, затем с другой стороны. Доводят до готовности в жарочном шкафу. Продолжительность жарки 10... 20 мин. Готовность определяют по наличию на поверхности

рыбы мелких пузырьков воздуха. На подогретую тарелку или овальное блюдо укладывают гарнир — картофель жареный, отварной, картофельное пюре. Рядом помещают рыбу жареную, поливают ее растопленным сливочным маслом или маслом с лимонным соком. Отдельно подают соусы красный основной, томатный, томатный с овощами. Можно подлить соус к рыбе сбоку.

В качестве гарнира используют также рассыпчатые каши, тушеные и отварные овощи. Дополнительно подают соленые огурцы, помидоры (рис. 6.1).

*Рыба жареная с лимоном (миньер).* Порционные куски рыбы (филе с кожей и реберными костями) жарят основным способом. Подают с жареным картофелем. Рыбу поливают растопленным сливочным маслом, в которое добавляют лимонный сок, мелко рубленую зелень петрушки, соль.

*Рыба, жаренная по-ленинградски.* Порционные куски рыбы (филе с кожей и реберными костями) жарят с обеих сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу и подают на порционной сковороде. Вокруг рыбы укладывают жареный картофель, нарезанный кружочками, а на рыбу — колечки лука фри.

*Рыба, жаренная во фритюре.* Филе без кожи и костей нарезают на порционные куски, панируют в двойной панировке (мука, льезон, белая панировка) и жарят в жире, разогретом до 180 °С. Доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске на овальное блюдо или тарелку кладут рыбу, рядом гарнир — картофель фри или картофель жареный (из отварного), зелень петрушки фри, ломтик лимона. В соуснике подают соус томатный или майонез с корнишонами.

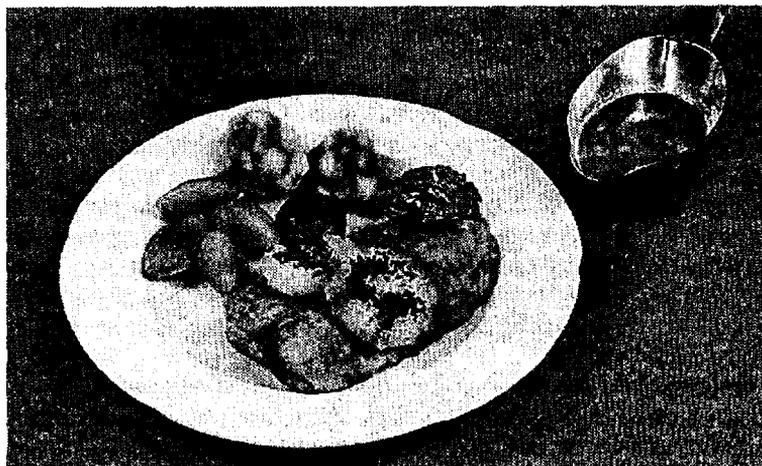


Рис. 6.1. Рыба жареная с гарниром

*Рыба жареная с зеленым маслом (кольбер).* Филе без кожи и костей формуют в виде бантика или восьмерки, панируют в двойной панировке, жарят во фритюре, доводят до готовности в жарочном шкафу. На овальное блюдо или тарелку выкладывают гарнир — картофель фри. Рядом, чуть прикрывая гарнир, — кусок жареной рыбы. На рыбу помещают кусочек зеленого масла. Оформляют лимоном и зеленью. Отдельно в соуснике подают соус с корнишонами или томатный, томатный с белым вином. Рыбу при подаче можно уложить сверху на гарнир.

*Рыба, жаренная в тесте (орли).* Филе без кожи и костей нарезают брусочками, маринуют в растительном масле с добавлением лимонной кислоты и измельченной зелени петрушки. Готовят жидкое тесто (кляр): муку разводят молоком, добавляют растительное масло, желтки, соль. Замешивают тесто. Вводят взбитые белки и осторожно перемешивают. Кусочки рыбы опускают в кляр, жарят во фритюре и откидывают на сито. На блюдо укладывают льняную или бумажную салфетку, на нее — кусочки рыбы в виде колодца или елочки. С боков выкладывают дольки лимона, а на рыбу — зелень фри. В соуснике подают соус майонез с зеленью или майонез с корнишонами, томатный соус.

*Рыба, жаренная на открытом огне.* Порционные куски рыбы (лосось, сиг, нельма, свежая сельдь) маринуют, а затем жарят без панировки. Если рыбу не маринуют, ее смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в белой панировке. Подготовленную рыбу помещают на решетку, нагретую над горящими углями, и жарят до готовности с обеих сторон. Жареную рыбу укладывают на овальное блюдо, рядом гарнир — картофель жареный или отварной. На рыбу помещают ломтик лимона без цедры и семян. Непанированную рыбу поливают растопленным сливочным маслом, а к панированной подают соус майонез с корнишонами или томатный.

*Рыба, жаренная на вертеле.* Рыбу осетровых пород нарезают на порционные куски (без кожи и хрящей), посыпают солью, перцем, нанизывают на шпажки, смазывают растительным маслом и жарят на раскаленных углях или в гриль-аппаратах.

При подаче на овальное блюдо кладут кусочки рыбы, рядом размещают гарнир — свежие или жареные помидоры, зеленый или репчатый лук, маринованный лук, дольки лимона, зелень.

### 6.1.5. Блюда из тушеной рыбы

Тушат сырую или предварительно обжаренную рыбу. Для тушения рыбу нарезают порционными кусками из филе с кожей без реберных костей. Можно тушить мелкую рыбу целиком.

Подготовленную рыбу кладут в сотейник, заливают бульоном, добавляют коренья, лук, соль и тушат до готовности. В конце ту-

шения добавляют перец горошком, лавровый лист и другие пряности. В качестве гарнира используют картофель отварной, картофельное пюре, рагу овощное.

Ассортимент блюд из тушеной рыбы представлен рыбой тушеной в томате с овощами, треской тушеной в молоке с луком.

*Рыба, тушенная в томате с овощами.* Подготовленные порционные куски рыбы укладывают в два-три слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей — моркови, петрушки, репчатого лука, заливают бульоном, добавляют томат-пюре, растительное масло, уксус, соль, сахар и тушат до готовности. За 5...7 мин до окончания тушения добавляют перец и лавровый лист. Отпускают с отварным картофелем, картофельным пюре.

*Треска, тушенная в молоке с луком.* Порционные куски трески посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают на растительном масле. Рыбу складывают в сотейник, добавляют сырой шинкованный лук, слегка обжаривают все вместе, заливают горячим молоком и тушат до готовности. Подают рыбу с отварным картофелем.

#### 6.1.6. Блюда из запеченной рыбы

Запекают сырую, жареную, припущенную рыбу целиком или порционными кусками (филе без реберных костей с кожей или без).

Для запекания используют порционные сковороды, металлические блюда и раковины. Посуду для запекания смазывают маслом, подливают немного соуса, укладывают подготовленную рыбу, размещают гарнир — картофель жареный, отварной, рассыпчатые каши, отварные макароны и др. Заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250...280 °С до образования румяной корочки. Запеченную рыбу подают в той же посуде, в которой она запекалась, поставив ее на подставочную тарелку с салфеткой.

*Рыба, запеченная по-русски.* Филе с кожей без реберных костей нарезают на порционные куски, посыпают солью и перцем. На смазанную жиром порционную сковороду подливают немного белого соуса, укладывают слой бланшированного картофеля, нарезанного кружочками, на него — рыбу. Закрывают рыбу кружочками картофеля, заливают белым соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Для доведения рыбы до готовности прогревают блюдо на плите. Подают, полив маслом и посыпав зеленью.

*Рыба, запеченная по-московски.* Куски рыбы обжаривают. На порционную сковороду подливают сметанный соус, укладывают рыбу, вокруг — ломтики жареного картофеля. На рыбу помещают ломтики отварных грибов и вареного яйца, пассерованный репчатый лук. Заливают сметанным соусом и запекают.

*Солянка из рыбы на сковороде.* Рыбное филе нарезают небольшими кусочками, добавляют очищенные и нарезанные ломтиками или ромбиками соленые огурцы, пассерованный лук, сливочное масло, наливают бульон и припускают до готовности. Добавляют каперсы, вареные рыбные хрящи, пассерованное томатное пюре, специи, доводят до кипения. На порционную сковороду, смазанную маслом, укладывают слой рыбы с гарниром и соусом, сверху — слой капусты. Поверхность выравнивают, придавая форму горки, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую солянку оформляют дольками лимона, маслинами, маринованными плодами и ягодами, зеленью.

*Рыба, запеченная с макаронами.* На порционную сковороду, смазанную маслом, укладывают слой отварных макарон, в середину кладут кусок припущенной рыбы, на нее — ломтики отварных грибов. Заливают паровым соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

#### 6.1.7. Блюда из рыбной котлетной массы

Полуфабрикаты из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают, а также варят на пару или припускают.

*Котлеты и биточки.* Полуфабрикаты обжаривают с двух сторон на противне или сковороде и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на тарелку укладывают котлеты или биточки, сбоку размещают гарнир — картофель отварной или жареный, картофельное пюре, овощи припущенные, зеленый горошек. Биточки поливают соусом: томатным, основным красным, сметанным, сметанным с луком. Котлеты поливают сливочным маслом, а соус подают отдельно в соуснике или подливают его на тарелку рядом с котлетами.

*Котлеты рыбные любительские.* Филе без кожи и костей пропускают через мясорубку вместе с предварительно замоченным пшеничным хлебом, вареной морковью, пассерованным луком. В полученную массу вводят сырое яйцо, соль, хорошо перемешивают, формируют котлеты. Полуфабрикаты припускают в небольшом количестве бульона в течение 15... 20 мин. Подают по 2 шт. на порцию с картофельным пюре и соусом паровым.

*Биточки рыбные жареные фри.* Филе без кожи и костей измельчают, добавляют сливочное масло или маргарин, соль, перемешивают, формируют биточки. Готовят жидкое тесто (кляр), как для рыбы, жаренной в тесте. Подготовленные биточки погружают в тесто и жарят во фритюре, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают по 3 шт. на порцию со сложным гарниром.

*Тефтели.* Полуфабрикаты обжаривают, заливают соусом — красным, томатным с овощами, сметанным с томатом и тушат

10...15 мин. На подогретую тарелку укладывают гарнир — картофель отварной, картофельное пюре, припущенный рис, рядом размещают тефтели, поливают их соусом. Гарнир поливают маслом. Оформляют зеленью.

*Тельное.* Подготовленный полуфабрикат обжаривают во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают по 2 шт. на порцию с жареным картофелем, зеленым горошком или со сложным гарниром. Отдельно в соуснике подают соус томатный.

*Рулет из рыбы.* Рулет, посыпанный сухарями и сбрызнутый маслом, прокалывают ножом в нескольких местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250...280 °С в течение 30 мин. Готовый рулет нарезают на порционные куски и подают с картофелем отварным или жареным. Соусы — томатный, томатный с овощами, сметанный с луком подают отдельно или подливают на тарелку под рулет.

*Кнели в соусе.* Кнельную массу выкладывают в порционные формочки, смазанные маслом, на  $\frac{2}{3}$  их высоты, варят на водяной бане. Вынимают из формочек и подают с соусами паровым, белое вино, томатным. Блюдо можно оформить крабами, креветками, зеленью.

### 6.1.8. Блюда из нерыбного водного сырья

В эту группу входят блюда из морепродуктов и раков. Они отличаются нежным и своеобразным вкусом. Подготовленные морепродукты отваривают, припускают, жарят, запекают, тушат. Раков, как правило, варят.

*Мидии с отварным картофелем и жареным луком.* Мидии припускают 15...20 мин с кореньями, пряностями, шинкуют ломтиками, обжаривают вместе с репчатым луком. На тарелку выкладывают горячий отварной картофель, а на него — обжаренные мидии и лук.

*Мидии, запеченные под томатным соусом.* Мясо мидий припускают 15...20 мин с добавлением пряностей и кореньев, шинкуют, обжаривают с луком. На смазанную маслом порционную сковороду выкладывают мидии, вокруг — картофель жареный (кружочки) или выпускают из кондитерского мешка картофельное пюре. Мидии поливают томатным соусом, посыпают тертым сыром, запекают. Подают в порционной сковороде на подставочной тарелке, посыпав зеленью.

*Устрицы в соусе белое вино.* Мякоть устриц припускают с добавлением сливочного масла и лимонного сока. Перекладывают в подогретые кокотницы, добавляют припущенные шампиньоны, заливают соусом белое вино, посыпают зеленью петрушки. При подаче кокотницы ставят на блюдо, накрытое салфеткой.

*Устрицы запеченные.* Вскрывают раковину, оставляя устрицу на глубокой створке, посыпают солью, сыром, сбрызгивают маслом,

запекают. При отпуске на тарелку, покрытую салфеткой, ставят раковины, оформляют зеленью.

*Морской гребешок фри.* Мясо морского гребешка варят в подсоленной воде 10...15 мин, нарезают ломтиками, панируют в двойной панировке, жарят во фритюре. При подаче морской гребешок выкладывают горкой на блюдо, гарнируют картофелем фри, поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

*Кальмары в сметанном соусе (по-строгановски).* Обработанных кальмаров варят в подсоленной воде в течение 2...3 мин, нарезают соломкой, заливают сметанным соусом, доводят до кипения. Гарнируют отварным или жареным картофелем.

*Креветки с рисом.* Креветки варят 3...5 мин, удаляют панцирь. Мякоть креветок прогревают в бульоне. Репчатый лук нарезают полукольцами и панируют. На подогретое блюдо укладывают горкой рассыпчатый рис, сверху креветки, пассерованный лук, тертый сыр. Отдельно подают соус томатный.

*Лангусты и омары вареные.* Целых ракообразных варят без предварительной обработки. Сыромороженные шейки размораживают и варят в подсоленной кипящей воде с добавлением пряностей в течение 10...15 мин. Отделяют мякоть от панциря и икры, нарезают, прогревают в бульоне и используют для приготовления закусок и вторых блюд.

*Лангусты, жаренные во фритюре.* Мякоть шейки разрезают вдоль, обмакивают в льезон и панируют в смеси муки и сухарей, обжаривают во фритюре. Подают, украсив зеленью.

*Блюда из раков.* Подготовленных раков варят в воде с добавлением соли, пряностей, зелени в течение 12...15 мин. Можно варить раков в пиве или квасе. При подаче раков заливают отваром или подают без него, украсив зеленью и лимоном.

*Котлеты рыбные с морской капустой.* В котлетную массу из рыбы добавляют 20 % отварной морской капусты. Дальше готовят как обычно.

*Морская капуста тушеная.* Морскую капусту варят 20 мин, соединяют с морковью и луком, нарезанными соломкой, обжаривают, добавляют бульон, томатное пюре, соль, перец, сахар, уксус и тушат 20...25 мин. В конце тушения добавляют мучную пассеровку, разведенную бульоном. Используют в качестве гарнира к рыбным блюдам или как самостоятельное блюдо.

## 6.2. Требования к качеству блюд из рыбы.

### Условия и сроки хранения

Блюда из рыбы должны быть красиво и правильно оформлены. Основной продукт и гарнир аккуратно укладывают на подогретую тарелку или блюдо. Соус подают в соуснике или подливают на

тарелку. Припущенную рыбу заливают соусом. Температура блюда при подаче 65 °С. Гарнир и соус соответствуют виду рыбы. Свежие овощи подают на отдельной тарелке или в салатнике.

Куски отварной, припущенной или жареной рыбы должны сохранить форму. На поверхности запеченной рыбы должна быть румяная корочка. Рыба не может быть пересушена. Мясо легко разделяется вилкой, но не дряблое. Изделия из рыбной котлетной массы однородные, сохранившие форму, без трещин, сочные. Цвет на разрезе от белого до серого. Запах — рыбы, без порочащих признаков. Вкус — специфический, свойственный данному виду рыбы.

Отварную и припущенную рыбу хранят в бульоне на мармите при 60... 70 °С в течение 30 мин. Жареную рыбу хранят на мармите или плите до 3 ч. Рыбу фри и запеченную рыбу готовят по мере спроса.

**Контрольные вопросы.** 1. Расскажите о пищевой ценности блюд из рыбы. 2. Как правильно варить рыбу? 3. Какие виды рыбы варят целиком? 4. Какие гарниры и соусы подают к припущенной рыбе? 5. Перечислите ассортимент блюд из жареной рыбы. 6. Как готовят жидкое тесто (кляр)? 7. Какую посуду используют для запекания рыбы? 8. Каковы правила подачи рыбных котлет и биточков. 9. Как готовят и подают тельное из рыбы? 10. Укажите условия и сроки хранения блюд из рыбы.

## ГЛАВА 7

# БЛЮДА ИЗ МЯСА

---

### 7.1. Ассортимент блюд из мяса и технология их приготовления

#### 7.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из мяса

Блюда из мяса являются источником пищевых веществ, необходимых для жизнедеятельности нашего организма. В мясе содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества (железо, фосфор), витамины группы В. Экстрактивные вещества улучшают вкус и аромат мясных блюд. Это вызывает усиленное выделение пищеварительных соков и способствует хорошему усвоению пищи.

Мясные блюда подают с различными гарнирами из овощей, круп, макаронных изделий, которые обогащают блюдо витаминами, углеводами и минеральными веществами.

Часто эти блюда подают со сложным гарниром, который состоит из нескольких видов продуктов: картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка и т.д.

Ассортимент блюд из мяса разнообразен благодаря, в частности, использованию различных соусов и специй.

В зависимости от способа тепловой обработки блюда из мяса делят на отварные, жареные, тушеные и запеченные.

#### 7.1.2. Блюда из отварного мяса и субпродуктов

Для приготовления блюд из отварного мяса используют говядину (грудинку, лопаточную часть, покромку от туш 1-й категории), баранину, козлятину, свинину и телятину (грудинку, лопаточную часть), из субпродуктов — языки, вымя, а также копченую грудинку, окорок, корейку и колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасу).

Все виды мяса для равномерного проваривания нарезают кусками массой не более 2 кг. Мякоть лопаточной части и покромку сворачивают рулетом и перевязывают.

Подготовленные куски мяса закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1...1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Во время варки добавляют репчатый лук и ароматические корни, за 15...20 мин

до готовности мяса добавляют соль и специи. Готовность мяса определяют проколом поварской иглой. В готовое мясо игла входит легко, при этом выделяется прозрачный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1...2 куску на порцию. Выход порции мяса 50, 75, 100 г, рекомендуемая норма гарнира 150 г, соуса 50, 75 г.

Порционные куски мяса заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите при температуре 60 °С до отпуска не более 3 ч.

*Мясо отварное.* Мясо кладут на тарелку или овальное блюдо, рядом — гарнир. Говядину подают с отварным картофелем, картофельным пюре, припущенными овощами, овощами в молочном соусе. Припущенный рис рекомендуется к телятине и баранине, капуста тушеная — к свинине.

Отдельно в соуснике подают: к говядине — соусы сметанный с хреном, красный, красный с вином, к свинине — соус красный и его производные, луковый, кисло-сладкий с орехами, к телятине и баранине — соусы белый с яйцом, паровой.

*Язык отварной.* Отварной очищенный язык нарезают по 2...4 куску на порцию, прогревают в бульоне, укладывают на тарелку. Рядом располагают гарнир — отварной картофель, картофельное пюре, овощи припущенные, зеленый горошек. Отдельно подают соус — сметанный с хреном, белый, красный основной, красный с вином.

*Сосиски и сардельки отварные.* Сосиски освобождают от искусственной оболочки, у сарделек удаляют нитки. Отваривают в кипящей подсоленной воде сосиски 3...5 мин, сардельки — 7...10 мин. Хранят их в отваре на мармите не более 20 мин.

Подают на тарелке или блюде по 2...4 шт. на порцию с гарниром и соусом или только с соусом. Рекомендуемые гарниры — картофельное пюре, пюре из бобовых, тушеная капуста, отварной картофель, припущенные овощи, рассыпчатые каши. Соусы — красный, томатный, луковый с горчицей, горчица столовая, а также соусы промышленного производства — томатный, кетчуп.

*Котлеты натуральные паровые.* Подготовленные котлеты припускают в бульоне с добавлением грибов. Подают на блюде или тарелке с отварным картофелем, овощами припущенными, рисом отварным. На котлету кладут готовые грибы и поливают соусом паровым, приготовленным на бульоне от припускания котлет.

### 7.1.3. Блюда из жареного мяса и субпродуктов

Для приготовления блюд из жареного мяса используют говядину (вырезку, толстый и тонкий край, верхний и внутренний куски тазобедренной части), баранину, козлятину, свинину и телятину (все части туши, кроме котлетного мяса), субпродукты и некото-

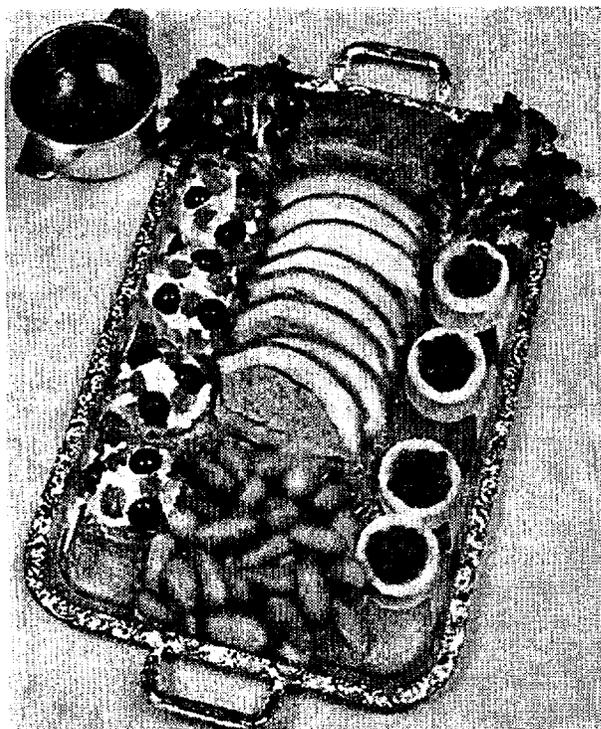


Рис. 7.1. Грудинка фаршированная с гарниром



Рис. 7.2. Ростбиф с гарниром (многопорционная подача)

рые колбасные изделия. Мясо жарят крупными (1...2 кг), порционными (40...270 г), мелкими (10...40 г) кусками.

**Блюда из крупнокусковых полуфабрикатов.** При их приготовлении полуфабрикаты посыпают солью, перцем, укладывают на разогретые с жиром противни, обжаривают при температуре 160 °С до образования корочки. Затем в жарочном шкафу доводят до готовности при температуре 180...200 °С, периодически поливая мясо вытекающим из него соком и жиром. Готовность мяса определяют по упругости и цвету сока, выделяющегося от прокола поварской иглой. Готовые куски мяса хранят на противнях при температуре 50...60 °С. Перед подачей мясо нарезают поперек волокон на порционные куски.

**Грудинка фаршированная** (рис. 7.1). Подготовленную грудинку посыпают солью, перцем, укладывают на противень реберными костями вниз, поливают жиром и жарят в жарочном шкафу при температуре 200...250 °С до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности при 160 °С, периодически поливая жиром и мясным соком, затем удаляют кости. Готовую грудинку нарезают на порции, кладут на блюдо, тарелку, при отпуске поливают мясным соком.

**Ростбиф** (рис. 7.2 и 7.3). Вырезку, толстый и тонкий края говядины жарят. По желанию потребителя ростбиф можно жарить разной степени готовности: хорошо прожаренный (на разрезе серого цвета), полупрожаренный (на разрезе розоватого цвета), полусырой с кровью (жарят до образования корочки). Готовое мясо нарезают по два-три куса на порцию, подают с жареным картофелем, сложным гарниром, строганным хреном. При отпуске мясо поливают мясным сочком или сливочным маслом.

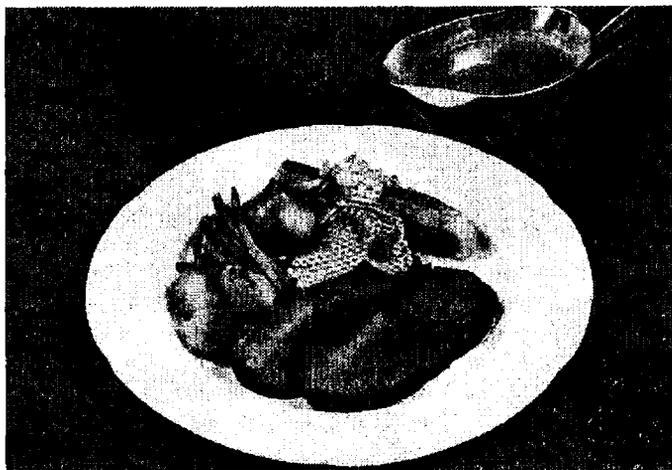


Рис. 7.3. Ростбиф с гарниром (однопорционная подача)

*Свинина, баранина, телятина жареные.* Готовое мясо нарезают по одному-два куска на порцию, отпускают на блюде или тарелке с гарниром. Свинину подают с жареным картофелем, тушеной капустой, рассыпчатыми кашами, со сложным гарниром, баранину — с припущенным рисом, гречневой кашей, жареным картофелем, баклажанами, отварными бобовыми (фасоль в томатном соусе и др.), телятину — со сложным гарниром, макаронными изделиями, рисом припущенным, овощами припущенными, овощами в молочном соусе.

*Поросенок жареный.* У готового поросенка отрезают голову, тушку разрубая вдоль по позвоночнику и нарезают поперек на порционные куски. Подают на блюде с гречневой кашей, заправленной пассерованным луком с грибами или вареными рублеными яйцами.

Порционные мясные полуфабрикаты жарят основным способом на разогретых сковородах с жиром при температуре 160...180 °С. Жарят до образования поджаристой корочки с обеих сторон. Паннированные полуфабрикаты после обжаривания ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности в течение 4...5 мин.

Жарят мясо непосредственно перед подачей, при отпуске поливают маслом, мясным сочком. Паннированные жареные изделия при отпуске поливают маслом, а соус подают отдельно. Поливать соусом их нельзя, чтобы не размокла поджаристая корочка.

*Бифштекс.* Подготовленный полуфабрикат жарят до нужной степени готовности так же, как ростбиф. Подают с разными гарнирами на блюде или тарелке. Существует несколько способов подачи бифштекса.

1. Бифштекс натуральный подают со сложным гарниром, жареным картофелем. На бифштекс кладут кусочек зеленого масла или поливают мясным сочком. Подают соус хрен промышленного производства или свежий строганный хрен.

2. Бифштекс с яйцом (по-гамбургски) подают с теми же гарнирами. При отпуске добавляют яичницу-глазунью из одного яйца.

3. Бифштекс с луком (по-деревенски). На порционную сковородку кладут бифштекс, вокруг — кружочки картофеля жареного, сверху на бифштекс — лук, нарезанный кольцами и жаренный во фритюре.

*Филе.* Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом 10...25 мин в зависимости от степени прожаривания. Подают с разными гарнирами и соусами. Существует множество способов подачи этого блюда.

1. Филе натуральное подают со сложным гарниром, картофелем отварным или жареным, жареными кабачками, баклажанами. При отпуске поливают мясным сочком или маслом.

2. Филе с соусом подают на блюде или в баранчике. На крутон (ломтик обжаренного белого хлеба) кладут кусочек слегка поджаренного вареного языка или ветчины, сверху — филе и поливают соусом красным с вином; гарнир — жареный картофель.

3. Филе с грибами подают так же, как филе с соусом, но дополнительно на филе кладут припущенные шампиньоны, затем поливают соусом.

4. Филе с помидорами подают как натуральное, сверху на филе при отпуске кладут жареные помидоры. Можно подавать на гренках, смазанных паштетом из печени.

*Лангет.* Подают по два куска на порцию с разными гарнирами: сложным гарниром, припущенными овощами, картофелем жареным, картофельными крокетами и соусами: красным с вином, красным с луком и корнишонами, сметанным с луком.

*Антрекот.* Подают на блюде с картофелем, жаренным различными способами, картофелем в молоке, сложным гарниром, строганным хреном или соусом хрен. При отпуске поливают мясным сочком или маслом, либо кладут кусочек зеленого масла. Антрекот можно подавать как бифштекс, с яйцом или луком.

*Эскалоп.* Полуфабрикат жарят. При отпуске кладут на блюдо по 1...2 куска на порцию, поливают мясным сочком. Подают со сложным гарниром, картофелем жареным, с отварными овощами. Можно подавать на крутонах, с жареными помидорами, грибами, ломтиками жареных почек.

*Котлеты натуральные* (рис. 7.4). Полуфабрикат обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают на овальном блюде или тарелке с гарнирами: картофелем отварным, жаренным разными способами, сложным гарниром, овощами припущенными. При отпуске котлеты поливают маслом или мясным сочком.

*Котлеты отбивные.* Полуфабрикат, нарезанный из корейки с косточкой, слегка отбивают, панируют, жарят с обеих сторон и



Рис. 7.4. Котлета натуральная из баранины с гарниром

доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске поливают маслом. Подают с теми же гарнирами, что и для котлет натуральных.

*Ромштекс.* Порционный кусок отбивают, панируют, жарят. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом. Подают с рассыпчатыми кашами, картофелем жареным, отварными овощами.

*Шницель.* Полуфабрикат жарят с обеих сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу, при отпуске поливают маслом. Обычно подают с жареным картофелем или сложным гарниром, но существует много способов подачи шницеля.

1. Шницель по-венски. При отпуске на шницель кладут кружок лимона без цедры, филе анчоусов или узкие полоски сельди крест-накрест, между ними — каперсы.

2. Парижский шницель. Готовят тонкий омлет с зеленью. При отпуске готовый шницель из телятины заворачивают в омлет, выкладывают на блюдо, поливают маслом, украшают помидорами. Подают с зеленым горошком отварным, картофелем жареным.

3. Шницель по-гольштински. Подают готовые шницели на блюде с тостами с икрой, лососиной, сардинами с лимоном. На шницель помещают яичницу-глазунью. Отдельно подают картофель жареный и салаты из свежих овощей.

*Печень жареная.* Печень нарезают по 1...2 куску на порцию, посыпают солью и перцем, панируют в муке, жарят. Подают с картофелем жареным, картофельным пюре, овощами припущенными, кашами рассыпчатыми, при отпуске поливают маслом. Можно подавать печень с жареным луком, сметанным соусом.

**Блюда из мелкокусковых полуфабрикатов.** При их приготовлении полуфабрикаты жарят основным способом на раскаленных сковородах с жиром. Слой мяса не должен быть более 1...5 см, чтобы образовалась поджаристая корочка. Мясо посыпают солью, перцем и жарят, помешивая лопаткой.

*Бефстроганов.* Обжаренное мясо соединяют с пассерованным репчатым луком, заливают сметанным соусом и прогревают 2...3 мин. Подают в порционной сковороде или круглом баранчике. Отдельно подают картофель, жаренный разными способами.

*Поджарка.* К жареному мясу добавляют пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят 2...3 мин. Подают в порционной сковороде, отдельно — картофель жареный, кашу рассыпчатую, сложный гарнир.

*Шашлык.* Подготовленное мясо надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями или в гриле. Готовый шашлык снимают со шпажки на порционное блюдо, рядом помещают гарнир — свежие жареные помидоры, зеленый лук, нарезанный столбиками по 3...4 см, дольки лимона, репчатый лук, нарезанный кольцами, зелень кинзы. Отдельно подают соус ткемали, нашараби (гранатовый), кетчуп в соуснике, сушеный барбарис в розетке, свежие овощи. Можно подать со шпажкой, а гарнир оформить отдельно.

*Печень по-строгановски.* Печень нарезают брусочками, обжаривают, заливают сметанным соусом с луком, добавляют томатное пюре и доводят до кипения. Подают с картофелем отварным, жареным, картофельным пюре, макаронами отварными.

*Почки жареные.* Сырые свиные, телячьи, бараньи почки нарезают ломтиками и жарят. Говяжьи почки предварительно отваривают. Подают с картофелем жареным, помидорами жареными, грибами, с соусами красным, красным с вином, сметанным с томатом, луковым.

#### **7.1.4. Блюда из тушеного мяса и субпродуктов**

Мясо тушат крупными, порционными и мелкими кусками. Полуфабрикат посыпают солью, перцем, обжаривают до образования корочки, заливают бульоном так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные — наполовину. Для улучшения вкуса и аромата во время тушения добавляют ароматические корни, лук, морковь, пряности и приправы, для остроты и скорейшего размягчения — томатное пюре, маринованные ягоды с соком, пиво, квас.

Бульон, полученный от тушения, используют для приготовления соуса. Мясо тушат с гарниром или без него. Порции мяса тушеного — по 50, 75, 100 г, соуса соответственно 75, 100, 125 г, гарнира 150 г.

*Мясо тушеное.* Готовое мясо нарезают по одному-два куска на порцию, заливают соусом, доводят до кипения и хранят на мармите до подачи. Подают на блюде или тарелке с гарниром и соусом. Рекомендуемые гарниры — овощи припущенные, овощи тушеные, пюре картофельное, макаронные изделия отварные.

*Мясо шпигованное.* Крупнокусковой полуфабрикат шпигуют морковью, петрушкой, шпиком и тушат. Готовое мясо нарезают поперек волокон по одному-два куска на порцию. Подают так же, как мясо тушеное.

*Говядина в кисло-сладком соусе.* При тушении мяса дополнительно вводят сухари ржаные, уксус, сахар, изюм, чернослив. Подают с рассыпчатыми кашами, макаронами отварными, пюре картофельным, овощами припущенными. При отпуске мясо поливают соусом.

*Мясо духовое.* Порционные куски мяса обжаривают, тушат до готовности. На бульоне от тушения готовят соус. К мясу добавляют картофель жареный, пассерованные морковь и лук, нарезанные дольками, специи, заливают соусом и тушат. Подают мясо в баранчике вместе с овощами, посыпают измельченной зеленью. Это блюдо можно готовить в порционных глиняных горшочках.

*Зразы отбивные.* Подготовленный полуфабрикат тушат с добавлением томатного пюре около 1 ч. На бульоне от тушения готовят

соус красный, заливают им зразы, добавляют специи и тушат еще 30 мин. Подают на блюде или порционной тарелке с рассыпчатыми кашами, картофельным пюре. При отпуске зразы поливают соусом.

*Жаркое по-домашнему.* Порционные кусочки по 30...40 г (два-четыре кусочка на порцию) обжаривают, картофель, лук репчатый нарезают дольками, обжаривают, выкладывают в посуду слоями, добавляют томат, соль, специи, бульон и тушат. Подают вместе с бульоном в горшочках.

*Жаркое с грибами по-русски.* В горшочек помещают обжаренные мясо, картофель, лук, заливают сметанным соусом с грибами и тушат. Подают в горшочке.

*Чанахи.* В горшочек помещают картофель, нарезанный кубиками, лук, нарезанный соломкой, баранину (грудинка один-два куска с косточкой), соль, кружочки баклажанов, стручки фасоли, томатное пюре, бульон и тушат. В конце тушения добавляют помидоры и толченый чеснок. Подают в горшочке.

*Рагу.* Мясокостные кусочки тушат с овощами и томатным пюре, заправляют соусом, доводят до готовности. Подают в баранчике с овощами и соусом.

*Гуляш.* Подготовленный полуфабрикат обжаривают, тушат с томатным пюре. Готовят соус с добавлением пассерованного лука, заливают им мясо и тушат 20 мин. Подают в баранчике или на тарелке с рассыпчатыми кашами, макаронами отварными, картофельным пюре.

*Азу.* Мясо обжаривают, тушат, готовят соус. Мясо заливают соусом, добавляют подготовленные соленые огурцы, жареный картофель и тушат 15 мин, заправляют толченым чесноком. Подают в баранчике, на тарелке или в горшочке.

*Плов.* Полуфабрикат обжаривают, добавляют пассерованное томатное пюре, морковь и лук, заливают бульоном, доводят до кипения, всыпают подготовленный рис и тушат до готовности. Перед отпуском плов перемешивают. Подают в баранчике или пиале.

*Субпродукты в соусе (гуляш).* Сердце, легкое и другие субпродукты предварительно отваривают, нарезают кусочками массой по 20...30 г, обжаривают. Добавляют пассерованный лук, красный соус и тушат 20 мин. Подают с жареным картофелем, припущенными овощами, рассыпчатыми кашами, отварными макаронными изделиями.

*Почки по-русски.* Подготовленные почки нарезают ломтиками, обжаривают. Морковь, белые корни, лук нарезают дольками и пассеруют. Почки соединяют с овощами, заливают красным соусом и тушат 5...10 мин, затем кладут нарезанный дольками обжаренный картофель. За 5 мин до конца тушения добавляют нарезанные ломтиками припущенные соленые огурцы, специи и заправляют чесноком. Подают в баранчике, порционной сковородке или столовой тарелке.

### 7.1.5. Блюда из запеченного мяса

Мясные продукты перед запеканием варят, припускают или жарят. Запекают мясо с овощами, кашами и другими гарнирами, с соусом или без него. Блюда запекают в порционных сковородках или на противнях при 220...280 °С, чтобы температура компонентов блюда была не ниже 80 °С. Продолжительность запекания в сковороде 10...30 мин, на противне — около 1 ч (при температуре 220...250 °С).

Поверхность блюда перед запеканием смазывают сметаной, посыпают тертым сыром или сухарями, что способствует образованию румяной корочки, которая является признаком готовности блюда.

Запекают блюда перед отпуском. Подают в порционной сковороде или порционируют и отпускают на мелкой столовой тарелке.

*Говядина, запеченная в луковом соусе.* На смазанную жиром порционную сковороду подливают соус, кладут один-два куса тушеной говядины, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом. Вокруг выкладывают кружочки вареного картофеля или выпускают из кондитерского мешка картофельную массу, запекают в жарочном шкафу 10...15 мин при температуре 250...260 °С.

*Баранина и телятина запеченные.* Запекают так же, как говядину, но под молочным соусом и компоненты блюда предварительно обжаривают.

*Голубцы с мясом и рисом.* Полуфабрикат обжаривают в жарочном шкафу, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают. Подают в баранчике или на тарелке по 2 шт. на порцию, поливают соусом.

### 7.1.6. Блюда из рубленого мяса

Блюда из рубленого мяса готовят натуральными без добавления и с добавлением хлеба (из котлетной массы). Полуфабрикаты жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки при температуре 150...160 °С в течение 3...5 мин, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при 250 °С в течение 5...7 мин. У готовых изделий в месте прокола поварской иглой выделяется прозрачный сок; цвет на разрезе серый.

Жарят мясные рубленые изделия перед отпуском.

**Блюда из натурального рубленого мяса.** Эти блюда в основном жарят.

*Бифштекс рубленый.* Бифштекс жарят и подают на тарелке с жареным картофелем, сложным гарниром. При отпуске поливают маслом или соком, выделившимся при жарке. Можно подать его, как бифштекс натуральный, с луком, яйцом.

*Шницель натуральный рубленый.* Жарят и подают с рассыпчатыми кашами, картофелем отварным или жареным. Шницель поливают растопленным маслом.

*Котлеты натуральные рубленые.* Жарят и подают с рассыпчатыми кашами, макаронами отварными, овощами припущенными, картофельным пюре, при отпуске поливают маслом.

*Люля-кебаб.* Подготовленный полуфабрикат жарят на углях или в гриле. При подаче на тарелку кладут лаваш, сверху — люля-кебаб, вокруг гарнир — зеленый или репчатый лук, помидоры, лимон, зелень. Отдельно в соуснике подают соус кетчуп.

**Блюда из котлетной массы.** Эти блюда жарят, тушат и запекают.

*Котлеты, биточки, шницели.* Жарят, подают, полив маслом, на блюде или тарелке с различными гарнирами. Соус подают отдельно или подливают на тарелку, биточки поливают сверху. Котлеты и биточки запекают также под молочным, сметанным соусом с гарнирами или без них.

*Зразы.* Жарят и подают с отварным картофелем, картофельным пюре, кашами рассыпчатыми, припущенными овощами. При отпуске поливают маслом или подливают соус красный и его производные.

*Тефтели.* Обжаривают, заливают соусом красным с кореньями, томатным или сметанным с томатом и тушат 8... 10 мин. Подают с кашами рассыпчатыми, картофельным пюре, отварным картофелем, припущенными овощами.

*Рулет с макаронами или с луком и яйцом.* Подготовленный рулет запекают 30... 40 мин в жарочном шкафу при температуре 220... 230 °С. Готовый рулет нарезают на порции. При отпуске на тарелку кладут один-два куска рулета и поливают соусом красным основным или луковым. Если рулет фарширован луком и яйцами, его можно отпускать с гарниром: картофелем отварным, картофельным пюре, овощами отварными.

## 7.2. Требования к качеству мясных блюд.

### Условия и сроки хранения

*Блюда из отварного мяса.* Для их приготовления отварное мясо нарезают поперек волокон кусками одинаковой формы и размера. Поверхность должна быть не заветренной, консистенция — мягкой, цвет — от серого до коричневого, вкус и запах — свойственными отварному мясу, с ароматом специй. Сосиски и сардельки подают целыми, без несъедобной оболочки. Цвет их должен быть светло-красным, вкус и запах — свойственными виду изделия, консистенция — сочной.

*Мясо, жаренное крупным куском,* из говядины и баранины может быть трех степеней прожариваемости, из свинины и телятины — полностью прожаренным. Нарезают его поперек волокон. Цвет на разрезе слабoproжаренного мяса может быть от красного до розового, полупрожаренного — от розового до серого, полностью прожаренного — от серого до коричневого. Цвет поверхности — темно-

коричневый, на разрезе — светло-коричневый. Вкус и запах — свойственные данному виду изделий. Консистенция нежная, сочная.

*Порционные натуральные куски* правильной формы, на поверхности поджаристая корочка. Косточка у котлет хорошо зачищена, ровная. Консистенция — мягкая, сочная. Вкус и запах — свойственные данному виду изделий.

Мясные блюда, *жаренные мелким куском*, имеют соответствующую форму нарезки. Консистенция мягкая, сочная, без пленок и сухожилий. Вкус и запах — свойственные данному виду изделий.

*Панированные жареные блюда* правильной формы, на поверхности светло-коричневая корочка, панировка плотно прилегает к мясу. Консистенция — мягкая, сочная; вкус и запах — свойственные жареному мясу, корочка хрустящая.

*Блюда из мяса, тушенного крупным куском*, нарезают поперек волокон. Порционные и мелкие куски сохраняют форму. Вкус и запах — свойственные данному изделию, цвет от темно-красного до коричневого. Консистенция — мягкая. Овощи, тушенные вместе с мясом, сохраняют форму нарезки, мягкие.

*Запеченные мясные блюда* имеют румяную корочку на поверхности, консистенцию мяса мягкую, цвет светло-коричневый. Вкус и запах — свойственные продуктам, входящим в блюдо.

*Блюда из натурального рубленого мяса* имеют правильную форму, на поверхности румяную корочку, без трещин. Консистенция — сочная, однородная, без сухожилий и грубой соединительной ткани. Вкус и запах — в меру соленый, без посторонних привкусов. Цвет на разрезе — от светло- до темно-серого.

*Блюда из котлетной массы* сохраняют придаваемую им форму, поверхность без трещин, с хорошо поджаренной корочкой. Консистенция сочная, пышная. Вкус — в меру соленый, с ароматом продуктов, входящих в блюдо. Цвет на разрезе — серый; розово-красный оттенок не допускается.

Отварные мясные продукты хранят в небольшом количестве бульона на мармите при температуре 50...60 °С не более 3 ч. Для более длительного хранения мясо охлаждают и хранят в холодильнике не более 24 ч. Мясные блюда, жаренные крупными кусками, хранят в горячем виде около 3 ч. Для более длительного хранения охлаждают и хранят в холодильнике не более 24 ч.

Тушеные мясные блюда хранят не более 2 ч.

Натуральные порционные и мелкие куски мяса жарят непосредственно перед отпуском. Панированные порционные блюда и блюда из рубленого мяса допускается хранить не более 30 мин, в охлажденном виде — 24 ч.

**Контрольные вопросы.** 1. Каковы правила варки мяса для вторых блюд? 2. Охарактеризуйте блюда из отварного мяса и субпродуктов. Укажите особенности подачи этих блюд. 3. Каковы особенности приготовления и пода-

чи блюд из мяса, жаренного крупным куском? 4. Перечислите ассортимент блюд из мяса, жаренного порционными кусками. Каковы особенности подачи этих блюд? 5. Перечислите ассортимент блюд из мяса, жаренного мелкими кусками. Укажите особенности подачи этих блюд. 6. Как тушат мясо крупными, порционными и мелкими кусками? 7. В чем особенность подачи блюд из мяса тушеного? 8. В чем особенность приготовления и подачи блюд из запеченного мяса? 9. Каковы особенности приготовления и подачи блюд из рубленого мяса? 10. Назовите условия и сроки хранения мясных блюд.

## ГЛАВА 8

# БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ, ДИЧИ И КРОЛИКА

---

### 8.1. Ассортимент блюд из птицы, дичи и кролика и технология их приготовления

#### 8.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из птицы, дичи и кролика

Блюда из птицы и кролика легко усваиваются организмом человека, содержат полноценные белки, минеральные вещества (кальций, фосфор и др.), витамины А, D, группы В, экстрактивные вещества.

Жир птицы имеет низкую температуру плавления, так как в нем много ненасыщенных жирных кислот.

Мясо нежирной птицы и кролика широко используется в детском и диетическом питании.

Блюда из дичи отличаются особым вкусом и запахом, содержат больше белков и экстрактивных веществ, но меньше жира.

По способу тепловой обработки блюда из птицы, дичи и кролика делят на отварные, припущенные, жареные, тушеные.

#### 8.1.2. Блюда из отварной птицы и кролика

Для приготовления вторых блюд лучше отваривать кур и цыплят. Иногда варят кролика, гусей, уток. Для холодных блюд можно варить дичь.

Варят тушки птицы целиком. Подготовленный полуфабрикат заливают горячей водой, доводят до кипения и варят при слабом кипении, периодически снимая пену. В процессе варки добавляют ароматические коренья, лук, соль. Готовность птицы определяют, прокалывая толстую часть ножки поварской иглой. Из прокола вытекает прозрачный сок.

Время варки зависит от возраста птицы, ее пола и массы. Например, цыплят варят 20...30, молодых кур — 50...60 мин, старых — 3...4 ч. Готовые тушки разрезают пополам в продольном направлении. У крупной птицы вырезают спинную кость. Каждую половинку делят на филе и окорочок и нарезают их на порционные куски. Подают по два куса на порцию — кусочек филе и ножки.

Порционные куски хранят до подачи в бульоне на мармите.

*Птица отварная.* Кур, цыплят, индеек отваривают и порционируют, как описано выше. На подогретую тарелку выкладывают припущенный рис, картофельное пюре или отварной картофель, рядом — порцию птицы. Поливают соусом белым, белым с яйцом, паровым. Можно полить птицу растопленным сливочным маслом или бульоном.

*Кролик отварной.* Обработанную тушку кролика отваривают в подсоленной воде с добавлением лука, моркови, охлаждают в отваре и разрезают на 4...6 частей в зависимости от выхода порции. Перед отпуском куски кролика прогревают в бульоне. Подают с картофелем отварным, картофельным пюре или припущенным рисом. Поливают соусом паровым, сметанным с луком, томатным с вином.

### 8.1.3. Блюда из припущенной птицы, дичи

Припускают целые тушки цыплят и молодых кур, филе кур и дичи, изделия из котлетной массы. Полуфабрикаты укладывают в один ряд в сотейник, смазанный маслом, заливают бульоном на  $\frac{1}{3} \dots \frac{2}{3}$  их высоты, добавляют сливочное масло, лимонный сок, соль и припускают, закрыв крышкой. На бульоне от припускания готовят соус.

Порционируют готовую тушку так же, как отварную.

В качестве гарнира рекомендуется картофель отварной, картофельное пюре, рассыпчатый рис, отварные и припущенные овощи, зеленый горошек.

При подаче птицу поливают растопленным сливочным маслом, бульоном или соусами паровым, белым с яйцом. Кролика подают с соусами сметанным с луком, томатным с вином, паровым.

*Птица под соусом паровым.* Тушки птицы припускают и порционируют. На полученном бульоне готовят соус паровой. Отдельно припускают шампиньоны или отваривают белые грибы. При подаче на подогретую тарелку укладывают два куска птицы, на нее — нарезанные грибы, гарнируют рассыпчатым рисом. Птицу поливают соусом паровым, гарнир заправляют сливочным маслом. Можно подать птицу в овальном баранчике, а гарнир — отдельно на блюде.

*Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами.* Подготовленное филе припускают с добавлением лимонного сока, шампиньонов или белых грибов. При отпуске котлету укладывают на ломтик обжаренного белого хлеба (крутон), сверху укладывают ломтики грибов, рядом гарнир — отварной или припущенный рис, отварной картофель, отварные овощи с жиром. Котлету поливают соусом паровым или белым с яйцом.

#### 8.1.4. Блюда из жареной птицы, дичи, кролика

Птицу, дичь, кроликов жарят целыми тушками, порционными кусками (натуральными или панированными). Чаще птицу жарят основным способом на плите или в жарочном шкафу, иногда — во фритюре.

Заправленные тушки натирают солью, укладывают спинкой вниз на разогретый с жиром противень (температура 150...160 °С) и обжаривают со всех сторон до румяной корочки. Затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 200 °С.

Крупную птицу жарят в жарочном шкафу сначала при температуре 200...250 °С в течение 10 мин, затем при 160 °С. Нежирную птицу предварительно смазывают сметаной, жирную поливают горячим бульоном.

Старую птицу перед жаркой рекомендуется отваривать до готовности.

Во время жарки в жарочном шкафу тушку несколько раз переворачивают и поливают выделившимся жиром. Время жарки цыплят 20...30, кур — 40...60 мин, индеек — 1,5 ч.

Жареную птицу порционируют. Сначала разрезают вдоль позвоночника на две половины. У крупной птицы вырезают позвоночник. Затем делят каждую половину на филе и окорочек. Нарезают их на порционные куски (два куска на порцию — филе и окорочок) и прогревают с мясным соком в соейнике.

При подаче куски птицы поливают мясным соком и сливочным маслом. Гарнируют жареным картофелем, сложным гарниром из овощей. К жирной птице рекомендуется подавать тушеную капусту и печеные яблоки.

Крупную дичь жарят и порционируют так же, как сельскохозяйственную птицу. У мелкой дичи филейную часть покрывают кусочками отбитого шпика и перевязывают шпагатом. Жарят в соейнике. Подают целыми тушками. На блюдо кладут крутон, смазанный печеночным паштетом, на него — жареную мелкую дичь, поливают ее сливочным маслом. Гарнируют картофелем фри, печеными яблоками.

Жареных кроликов разрезают на четыре-шесть кусков. Подают с жареным картофелем. Куски кролика поливают сливочным маслом и мясным соком.

К жареной птице, дичи, кролику можно дополнительно подать салаты из свежих овощей и фруктов, зелень, брусничное варенье и т. п.

*Гусь, утка фаршированные.* Для приготовления фарша яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают дольками, посыпают сахаром. Чернослив без косточек замачивают, затем посыпают сахаром. Можно фаршировать обжаренными одинакового среднего размера клубнями картофеля. Подготовленные тушки гуся или утки

наполняют фаршем, жарят в жарочном шкафу 45...60 мин, поливая вытопившимся жиром. Готовую птицу рубят на порционные куски. При подаче укладывают на блюдо вместе с начинкой, поливают растопленным сливочным маслом и мясным соком.

*Цыплята табака.* У тушек делают разрез вдоль грудки и распластывают их. Натирают солью, чесноком, смазывают сметаной и жарят под прессом с двух сторон. Подают на блюде, рядом укладывают гарнир — жареные помидоры, крупно нарезанный зеленый лук, кольца репчатого лука (можно маринованного), дольки лимона, зелень. В соуснике подают соус ткемали или толченый чеснок, разведенный бульоном или винным уксусом.

*Птица, жаренная во фритюре (фри).* Птицу отваривают, рубят на порции, панируют в муке, смачивают в лезоне, снова панируют в тертом белом хлебе. Жарят во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске на блюдо укладывают куски жареной птицы, рядом — картофель фри. Птицу поливают сливочным маслом. Соус томатный с вином подают отдельно. Дополнительно можно подать салаты, маринованные фрукты, ягоды.

*Котлеты натуральные из филе птицы или дичи.* Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом. При подаче на подогретую тарелку укладывают крутон, на него — котлету, поливают ее растопленным сливочным маслом, рядом — гарнир (жареный картофель, сложный гарнир из овощей). Можно подать гарнир в корзиночках из сдобного теста (тарталетках).

*Котлеты панированные из филе кур и дичи.* Панированный полуфабрикат жарят основным способом. Подают так же, как котлеты натуральные.

*Котлеты, фаршированные соусом молочным с грибами.* Подготовленный полуфабрикат жарят во фритюре, доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают на порционном блюде на крутоне со сложным гарниром. Котлету поливают растопленным сливочным маслом. Соус красный с вином подают отдельно. В качестве гарнира можно использовать картофель жареный (пай), зеленый горошек, свежие фрукты и овощи, зелень.

*Котлеты по-киевски.* Подготовленный полуфабрикат жарят во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу. На подогретое блюдо или тарелку укладывают крутон из пшеничного хлеба или слоеного теста, на него — котлету, поливают сливочным маслом. С двух сторон размещают гарнир — картофель жареный фри, тарталетку с зеленым горошком или овощами в молочном соусе, свежие фрукты и овощи, зелень. Соус красный с вином подают в соуснике.

*Птица, дичь или кролик по-столичному (шницель по-столичному).* Полуфабрикат жарят основным способом, доводят до готовности в жарочном шкафу. На подогретое овальное блюдо или тарелку укладывают шницель, на него — кусочек сливочного масла, кон-

сервированные фрукты. Рядом размещают жаренный во фритюре картофель, нарезанный стружкой или соломкой, сложный гарнир, зелень.

### 8.1.5. Блюда из тушеной птицы, дичи и кролика

Птицу, дичь, кролика жарят целиком или кусками. Затем заливают соусом или бульоном с добавлением ароматических овощей, томата, грибов, пряностей и тушат до готовности. Тушеные блюда часто готовят и подают в керамических горшочках.

*Рагу из птицы или кролика.* Подготовленные тушки птицы или кролика нарезают на куски массой 40... 50 г, обжаривают, заливают горячим бульоном, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30... 40 мин. На бульоне, оставшемся от тушения, готовят основной красный соус. Тушеное мясо заливают соусом, добавляют обжаренный картофель, морковь, бланшированную репу, петрушку, лук и тушат 15 мин. Подают с гарниром и соусом. Рагу можно готовить из субпродуктов.

*Чахохбили.* Курицу нарезают порционными кусками, обжаривают, добавляют пассерованный репчатый лук, нарезанный кольцами, томатное пюре или мелко нарезанные помидоры, пассерованную без жира муку, бульон, уксус, зелень кинзы, базилика, перец черный, соль, толченый чеснок и тушат до готовности. Подают с соусом, в котором тушилась птица.

*Плов из птицы, дичи, кролика.* Тушки птицы, дичи или кролика разрезают на порционные куски, обжаривают, добавляют пассерованные лук, морковь, томатное пюре, заливают горячим бульоном, доводят до кипения, всыпают промытую рисовую крупу и варят до загустения, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

### 8.1.6. Блюда из рубленой птицы, дичи и кролика

Из птицы, дичи и кролика готовят котлетную массу. Изделия из котлетной массы припускают или жарят.

*Биточки рубленые паровые.* Из котлетной массы формируют биточки. Непанированные биточки укладывают в смазанный маслом сотейник в один ряд, заливают бульоном на  $\frac{1}{3}$  высоты и припускают 15... 20 мин, закрыв крышкой. На подогретую тарелку выкладывают биточки, рядом гарнир — рис отварной или припущенный, картофельное пюре, сложный гарнир из овощей. Биточки поливают соусом паровым или белым с яйцом. На биточки можно положить ломтики отварных белых грибов или припущенных шампиньонов.

*Котлеты рубленые жареные.* Подготовленный полуфабрикат обжаривают с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шка-

фу. Гарнируют жареным картофелем, картофельным пюре, зеленым горошком, сложным гарниром, рассыпчатым рисом. Котлеты поливают растопленным сливочным маслом. Котлеты пожарские можно подать с овощами в молочном соусе. Котлеты гатчинские подают с картофелем жареным и зеленым горошком. Отдельно подают соус «Мадера».

*Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом.* Сформованные котлеты выкладывают на смазанный жиром противень, в середине по длине котлеты делают углубление, которое заполняют густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Котлеты гарнируют зеленым горошком, картофелем отварным. Сбоку к котлетам подливают соус «Мадера».

## **8.2. Требования к качеству блюд из птицы, дичи и кролика. Условия и сроки хранения**

Порционные куски птицы, дичи или кролика должны быть аккуратно нарублены (кусок филе и кусок окорочка). Кости легко отделяются. Консистенция птицы, дичи, кролика мягкая, сочная. Цвет отварной птицы — от серо-белого до светло-кремового. Цвет жареной птицы золотистый, а кролика — коричневый. На разрезе филе белое, окорочка — серые или светло-коричневые. Панированные изделия золотистого цвета. Панировка не должна отставать.

Цвет и вкус должны соответствовать виду птицы, дичи, кролика и установленному способу тепловой обработки.

Корочка на поверхности рубленых изделий должна быть светло-золотистой, консистенция — пышной, сочной, рыхлой. Цвет на разрезе — от светло-серого до кремового.

Приготовленные целые тушки хранят горячими не более 1 ч. Для более длительного хранения их охлаждают и хранят в холодильнике. Блюда из филе птицы готовят по заказу. Котлеты и биточки хранят горячими не более 30 мин. Тушеные блюда из птицы и кролика хранят на мармите не более 2 ч.

**Контрольные вопросы.** 1. Каково значение блюд из птицы в питании? 2. Как варят птицу? 3. Расскажите о правилах жарки птицы целиком. 4. Какие гарниры используют для отпуска отварной и жареной дичи? 5. Перечислите блюда из филе птицы, дичи. 6. Как подают блюда из филе птицы (котлеты по-киевски, птица по-столичному)? 7. Укажите условия и сроки хранения блюд из птицы, дичи, кролика.

# ГЛАВА 9

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

---

### 9.1. Ассортимент блюд из яиц и творога и технология их приготовления

#### 9.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из яиц и творога

Блюда из яиц имеют высокую пищевую ценность благодаря содержащимся в них полноценным белкам, жирам, витаминам А, D, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, минеральным веществам — железу, фосфору, кальцию и др.

Для приготовления этих блюд используют яйца, меланж и яичный порошок.

Яйца перед использованием промывают.

Меланж (замороженную смесь белков и желтков) размораживают, процеживают и сразу используют.

Яичный порошок просеивают, заливают холодной водой, размешивают и оставляют для набухания на 30...40 мин. Добавляют соль и немедленно используют для приготовления блюд.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. При приготовлении диетических блюд используют варку на пару.

Творог содержит большое количество белков, жира, кальция, фосфора, витаминов А, Е и группы В и по своему химическому составу необходим для нормального развития организма человека.

Перед приготовлением блюд творог протирают.

Для улучшения аромата блюд из творога добавляют ванилин, цедру лимона.

Творожные блюда делят на холодные и горячие. Для холодных блюд используют творог только из пастеризованного молока.

По способу тепловой обработки блюда из творога делят на отварные, жареные и запеченные.

#### 9.1.2. Блюда из яиц

Варят яйца в скорлупе и без нее. В зависимости от времени варки получают яйца разной консистенции — всмятку, «в мешочек», вкрутую.

*Яйца всмятку.* Яйца варят в кипящей воде 3 мин. Отпускают в горячем виде, обычно на завтрак, по 1...2 шт. Одно яйцо кладут острым концом в рюмку — подставку, которая ставится на закусочную тарелку, второе яйцо — на тарелку.

*Яйца «в мешочек» (пашот).* Яйца варят 4...5 мин. Отпускают в скорлупе так же, как яйца всмятку.

*Яйца вкрутую.* Яйца варят 10...12 мин. Подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов и других блюд.

Для варки яиц без скорлупы (французский пашот) в воду добавляют соль и уксус (на 1 л воды 10 г соли и 50 г уксуса), доводят до кипения и быстро выпускают содержимое яйца. Варят 3...4 мин, вынимают шумовкой, подравнивают. Используют для приготовления горячих закусок.

*Яичница-глазунья натуральная.* На порционную сковородку с разогретым маслом выпускают 2...3 яйца. Желток должен остаться целым. Солью посыпают только белок. Жарят до полного загустения белка, желток должен остаться полужидким. При отпуске порционную сковородку ставят на закусочную тарелку.

*Яичница-глазунья с гарниром.* Гарниром могут быть различные продукты. Мясные продукты нарезают ломтиками, соломкой, кубиками и обжаривают на порционной сковороде. Зеленый горошек прогревают в отваре и заправляют маслом. Овощи нарезают ломтиками и жарят. Зеленый лук шинкуют и обжаривают. На подготовленный гарнир выливают сырые яйца, посыпают солью и жарят до готовности. При отпуске порционную сковороду ставят на закусочную тарелку.

*Омлет натуральный.* Яйца соединяют с молоком, водой или сливками, добавляют соль, перемешивают и выливают на сковороду с разогретым маслом. Жарят до загустения массы, затем загибают с двух сторон края, придавая форму пирожка. Перекладывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске поливают сливочным маслом.

*Омлет смешанный.* Жарят и отпускают, как натуральный, предварительно добавив в омлетную смесь измельченные овощи, мясные продукты, грибы, сыр.

*Омлет фаршированный.* Омлет фаршированный готовят так же, как натуральный, но прежде чем загибать края омлета, в центр кладут фарш. Для фарша продукты мелко нарезают, обжаривают и соединяют с соусом. Например, мясные продукты с красным или томатным соусом, грибы с луком и сметанным соусом и т.п. Отпускают так же, как и омлет натуральный.

В запеченном виде готовят омлет натуральный и смешанный, драчену, яйца под молочным соусом. Запекают блюда из яиц при температуре 160...180 °С.

*Омлет натуральный запеченный.* Омлетную массу наливают на противень, смазанный маслом, и запекают в жарочном шкафу до

появления румяной корочки. Омлет нарезают на порции, при отпуске выкладывают на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом.

*Драчена.* В омлетную смесь добавляют сметану и муку, вымешивают и процеживают. Противень или порционную сковороду смазывают маслом, выливают массу слоем не более 1 см. Запекают до румяной корочки, при отпуске поливают растопленным сливочным маслом. Драчену жарят непосредственно перед отпуском, так как при ее хранении теряются внешний вид и вкусовые качества.

*Яйца, запеченные под молочным соусом.* На порционную сковороду укладывают гренки из белого хлеба, сверху — яйца, сваренные «в мешочек», без скорлупы, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают сыром и запекают.

### 9.1.3. Блюда из творога

*Творог с молоком, сливками, сметаной и сахаром.* Творог выкладывают в салатник или тарелку, заливают охлажденным молоком или сливками. Отдельно подают сахарный песок или пудру на розетке. Сметану подают в соуснике, молоко или сливки также можно подать отдельно в молочнике.

*Творожная масса.* Для приготовления сладкой массы творог протирают, добавляют сахар, размягченное сливочное масло, сметану, ванилин. Затем можно добавить изюм без косточек, цукаты, орехи, мед.

Отпускают массу в десертных тарелках или салатниках по 100...200 г на порцию со свежими или консервированными плодами и ягодами (50 г на порцию).

При приготовлении соленой массы в творог добавляют соль, томат, чеснок, орехи, тмин, перец, зелень. При отпуске ее можно оформить листьями зеленого салата.

*Вареники с творогом.* Готовят пресное тесто, творожный фарш и формируют вареники. Готовые вареники закладывают в кипящую подсоленную воду небольшими порциями, варят 5...8 мин при слабом кипении. Вынимают шумовкой. Отпускают в баранчике, поливают растопленным сливочным маслом. Отдельно подают в соуснике сметану.

*Вареники ленивые.* В протертый творог вводят яйца, сахар, соль, муку и перемешивают. Массу раскатывают толщиной 1 см, нарезают на полоски шириной 2 см, которые нарезают ромбиками.

Варят в подсоленной воде 4...5 мин. Отпускают со сметаной, маслом и сахаром.

*Сырники.* Творог протирают, вводят яйца, сахар, соль, муку или манную крупу и хорошо перемешивают. Формуют в виде биточков, панируют в муке. Жарят с двух сторон до золотистой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу 5...7 мин. Отпускают

сырники по две штуки на порцию с сахаром, сметаной, вареньем. Соусы молочный сладкий, сметанный или сметану можно подать отдельно в соуснике. Сырники можно готовить с картофелем, морковью.

*Запеканка творожная.* В массу для запеканок добавляют меньше муки, чем в массу для сырников. В подготовленные формы выкладывают массу слоем 3...4 см, поверхность смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 20...30 мин до румяной корочки. Запеканку порционируют, отпускают со сметаной или сладким соусом.

*Пудинг творожный.* Протертый творог соединяют с манной крупой, добавляют сырые яичные желтки, растертые с сахаром, изюм без косточек, измельченные орехи, ванилин, соль. Тщательно перемешивают массу и вводят взбитые до пышной пены белки. Полученную массу выкладывают в смазанные маслом и посыпанные сухарями формы на  $\frac{2}{3}$  объема. Поверхность смазывают сметаной и запекают в течение 25...35 мин. Пудинг можно готовить на пару. Отпускают пудинг со сметаной, сладким молочным или фруктовым соусами.

## 9.2. Требования к качеству блюд из яиц и творога. Условия и сроки хранения

*Яйца вареные.* Скорлупа должна быть без загрязнений и трещин. У яиц, сваренных вкрутую, белок и желток должны быть в меру плотными; у яиц «в мешочек» — желток полужидким, белок — сверху плотным, ближе к желтку — полужидким; у яиц всмятку белок — полужидким, желток — жидким.

*Яичница-глазунья.* Белок должен быть плотным, желток — полужидким, сохранившим круглую форму. В яичнице с гарниром продукты равномерной нарезки, слегка поджарены, не пересушены. Вкус и запах должны быть свойственными свежим яйцам и добавленным продуктам.

*Омлет.* По форме омлет должен сохранять вид пирожка. Гарнир для смешанного омлета должен быть мелко нарезан и равномерно распределен в изделии, для фаршированных омлетов он должен быть сочным и заправлен соусом. Вкус и запах должны быть характерными для свежих яиц и использованных продуктов, цвет — желтым, консистенция — нежной.

*Сырники.* Форма круглая, поверхность ровная, без трещин. Цвет корочки золотисто-желтый, на разрезе — белый или желтоватый. Вкус — сладковатый. Запах — творога с ароматом ванилина. Консистенция — мягкая.

*Запеканка из творога.* Поверхность — гладкая, без трещин. Цвет — золотисто-коричневый, на разрезе — белый или желтова-

тый. Вкус — без изменений кислотности. Запах — свойственный творогу.

*Вареники.* Целые, сохранившие форму, блестящие от масла. Цвет — белый с кремовым оттенком. Вкус и запах — свойственные продукту, без изменений кислотности. Консистенция теста — мягкая, творога — нежная.

Сырые полуфабрикаты и холодные изделия из яиц и творога хранят при температуре 0...6 °С. Яйца вкрутую после промывания холодной водой хранят в скорлупе сухими. Яйца «в мешочек» до реализации можно хранить в холодной кипяченой подсоленной воде. Омлеты, яичницу-глазунью, яйца всмятку, драчену готовят по мере спроса и сразу отпускают.

**Контрольные вопросы.** 1. Каково значение в питании блюд из яиц и творога? 2. Перечислите способы варки яиц. Укажите способы их подачи. 3. В чем особенность приготовления и подачи яичниц? 4. Перечислите ассортимент омлетов. В чем особенность их приготовления и подачи? 5. Чем отличается драчена от омлета? Как ее приготовить и подать? 6. В чем особенности приготовления творожной массы? 7. Как приготовить и подать вареники с творогом? 8. Чем отличается пудинг творожный от запеканки? Охарактеризуйте эти блюда, укажите способы их подачи. 9. Назовите требования к качеству блюд из творога. 10. Каковы условия и сроки хранения блюд из яиц и творога?

# ГЛАВА 10

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

---

### 10.1. Ассортимент холодных блюд и закусок и технология их приготовления

#### 10.1.1. Требования к приготовлению холодных блюд и закусок

Холодные блюда и закуски обычно подают в начале приема пищи, но они могут служить основными блюдами завтрака или ужина. Как правило, холодные закуски имеют меньший выход и подаются без гарнира. Холодные блюда и закуски служат для возбуждения аппетита. Их пищевая ценность зависит от продуктов, входящих в состав блюда. Блюда из овощей содержат мало калорий и служат источником витаминов и минеральных веществ. Холодные блюда из мяса богаты белками и жирами, высококалорийны.

Холодные блюда и закуски готовят из продуктов, которые в дальнейшем не подвергаются тепловой обработке. Поэтому их приготовление, оформление и хранение должны производиться в строгом соответствии с санитарными правилами. Холодные цехи оснащаются специальным инвентарем и разделочными досками. Обработка сырых и вареных продуктов производится раздельно.

Холодные блюда и закуски должны иметь привлекательный вид. Для их подачи используют фарфоровые овальные и круглые блюда, селечницы, лотки, хрустальные и фарфоровые вазы, икорницы, салатники, закусочные тарелки, креманки, розетки. Посуда должна соответствовать отпускаемому блюду по форме и размеру. Продукты раскладывают таким образом, чтобы борта посуды оставались свободными. Оформление блюда должно сочетаться с цветом тарелки или рисунком на ее бортах.

Для оформления холодных блюд обычно используют продукты, входящие в состав блюда, а также яркоокрашенные овощи, декоративную зелень, фигурки из желе, соусы. Закуски подают в валоуанах, тарталетках, на крутонах. Холодные блюда для банкетов оформляют в виде целых тушек птицы, целых рыб и т. д. Широко используют сложный гарнир из овощей и желе.

Холодные блюда и закуски делят на группы: бутерброды, салаты и винегреты; закуски из овощей и грибов; холодные блюда и закуски

из рыбы и нерыбного водного сырья; холодные блюда и закуски из мяса и птицы, дичи; закуски из яиц и сыра; горячие закуски.

### 10.1.2. Приготовление гарниров и желе

*Сложный гарнир из овощей.* Отварные охлажденные овощи нарезают мелкими кубиками, заправляют растительным маслом, заправкой или майонезом. При отпуске их раскладывают горками («букетами») рядом с основным продуктом. В других случаях овощи нарезают ломтиками и укладывают по краям блюда в виде бордюра. Для банкетных блюд овощи нарезают звездочками, кружочками и т. д. Иногда овощам придают форму с помощью специальных выемок. Охлажденные овощи можно покрыть слоем желе.

*Желе рыбное.* Из рыбных пищевых отходов варят концентрированный бульон. В процеженном бульоне растворяют предварительно замоченный желатин. Затем бульон охлаждают до 60 °С, вводят ароматические овощи и оттяжку из яичных белков, доводят до кипения и прогревают без кипения ~20 мин, процеживают и охлаждают. Рыбное желе (ланспиг) используют для приготовления заливной рыбы. Для оформления холодных блюд застывшее желе нарезают небольшими кубиками или в виде фигурок. Можно добавлять желе в салаты.

*Желе мясное.* Готовят светлое и коричневое желе. Светлое желе готовят на мясном бульоне так же, как желе рыбное. Используют для заливания поросят и птицы, для гарниров к холодным блюдам. Коричневое желе готовят из обжаренных костей. Используют для заливного мяса и дичи.

### 10.1.3. Бутерброды

Различают основные виды бутербродов: открытые (простые, сложные), закрытые (сандвичи), закусочные (канапе), горячие. Приготавливают также бутерброды-башни или пирамиды, рулеты, бутербродные торты и др.

Для приготовления бутербродов используют все виды хлеба, пласты соленого бисквита или слоеного теста.

Бутерброды должны иметь красивый внешний вид. При их приготовлении необходимо соблюдать следующие правила: продукты подбирают так, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цвету; основной продукт равномерно распределяют на бутерброде; он не должен быть полностью закрыт сопутствующими продуктами.

Подают бутерброды на блюдах, в вазах с плоскими краями или на мелких тарелках, покрытых салфетками из ткани или бумажными салфетками.

Температура подачи бутербродов 12 °С.

*Открытые бутерброды.* Пшеничный хлеб нарезают ломтиками толщиной 1... 1,5 см, массой 40... 50 г, смазывают их маслом. На приготовленный хлеб укладывают ровным слоем ломтики продуктов: сыр, мясные или рыбные продукты, сырые и вареные овощи и т. д.

Икру кетовую или зернистую аккуратно выкладывают на хлеб и оформляют розочкой из сливочного масла и мелко нарезанным зеленым луком. Паюсную икру нарезают кусочками различной формы и выкладывают на хлеб. Для бутербродов с очень жирными или острыми продуктами лучше использовать ржаной хлеб.

*Сложные бутерброды.* Такие бутерброды готовят из набора различных продуктов, сочетающихся по вкусу и цвету. Часто эти бутерброды готовят с салатами, масляными смесями, овощами. Оформляют майонезом и зеленью.

*Закрытые бутерброды.* Хлеб без корок нарезают тонкими пластиками. Один пласт смазывают сливочным маслом и сверху раскладывают ломтики мяса, рыбы, сыра и т. п., накрывают другим пластом, смазанным маслом, прижимают пласти и делят на несколько кусков. Количество слоев можно увеличить до трех. Бутерброды готовят с одним или несколькими видами продуктов. Закрытые бутерброды удобно использовать при обслуживании туристов.

*Закусочные бутерброды (канапе).* Это маленькие фигурные бутерброды, которые красиво оформляют и подают в качестве закуски по 3... 5 шт. на порцию.

Хлеб без корок нарезают тонкими, широкими пластиками, обжаривают на масле или без масла, охлаждают, смазывают взбитым сливочным маслом и красиво укладывают поверх подготовленные продукты в различных сочетаниях: сыр, ветчина, масло; семга, кетовая икра, зеленый лук и т. п. Оформляют канапе взбитым сливочным маслом, масляными смесями, майонезом, свежими овощами, лимоном, зеленью и т. д. Можно залить канапе желе и охладить. После оформления полосы хлеба нарезают на кусочки различной формы. Кроме канапе к банкетным закускам относят корзиночки и валованы с различными наполнителями.

*Горячие бутерброды.* С хлеба срезают корку и нарезают его ломтиками, смазывают маслом и выкладывают подготовленные продукты: овощи, колбасные изделия, рыбные продукты и т. д. Посыпают бутерброды сыром и запекают в жарочном шкафу до образования золотистой корочки. Можно обжарить ломтики хлеба с двух сторон, а затем выложить на них отдельно подогретые продукты. Бутерброды подают горячими.

#### 10.1.4. Салаты и винегреты

Для приготовления салатов используют сырые овощи и фрукты, вареные овощи, квашеные, соленые и маринованные овощи. Готовят салаты из одного или нескольких видов овощей. В салаты

добавляют яйца, мясные и рыбные продукты, грибы, морепродукты, а также рис, макаронные изделия и бобовые.

Винегреты готовят из смеси вареных и соленых (маринованных) овощей. В состав винегрета обязательно входят вареные свекла и картофель, лук. Часто винегреты приготавливают с мясом, рыбой, сельдью и др.

Салаты и винегреты заправляют салатными заправками, майонезом или сметаной.

Продукты для салатов должны быть нарезаны равномерно и красиво. Нарезанные продукты смешивают, заправляют солью и соусом, укладывают в салатник, вазу или мелкую тарелку горкой. Оформляют красиво нарезанными продуктами, входящими в состав салата, и зеленью. Можно часть продуктов разложить вокруг салата в виде «букетов».

Для приготовления салатов-коктейлей продукты мелко нарезают и укладывают в стеклянную посуду (широкие бокалы, креманки, вазочки) слоями. Перед отпуском заправляют соусом и оформляют зеленью, целыми ягодами, долькой или ломтиком лимона, апельсина.

Овощные салаты используют как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к холодным мясным и рыбным блюдам.

*Салат из свежих помидоров и огурцов.* Помидоры и огурцы нарезают кружочками или дольками. Репчатый лук нарезают кольцами, зеленый шинкуют. Овощи перемешивают, посыпают солью, перцем и поливают заправкой. Сверху посыпают зеленью укропа или петрушки. Можно приготовить салат из одних помидоров или огурцов.

*Салат витаминный.* Салат готовят из свежих овощей и фруктов. Морковь, огурцы, сельдерей, яблоки нарезают соломкой, помидоры — дольками. Компоненты смешивают, добавляют вишни без косточек, зеленый консервированный горошек, сметану, сахарную пудру, соль, лимонный сок. Салат укладывают в салатник и украшают нарезанными плодами и овощами.

*Картофельный салат.* Картофель варят в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают мелкими ломтиками, смешивают с шинкованным и зеленым луком или нарезанным полукольцами репчатым луком. Салат заправляют сметаной, майонезом или салатной заправкой.

Можно приготовить картофельный салат с филе сельди, солеными огурцами, квашеной капустой.

*Винегрет овощной.* Свеклу, морковь, картофель варят в кожуре или очищенными. Охлажденные овощи нарезают ломтиками или кубиками. Квашеную капусту перебирают и шинкуют. Репчатый лук нарезают полукольцами, зеленый лук мелко шинкуют. Нарезанную свеклу заправляют растительным маслом. Остальные овощи смешивают, заправляют салатной заправкой, добавляют свек-

лу и перемешивают. Винегрет выкладывают в салатник горкой и посыпают зеленым луком. Квашеную капусту можно заменить солеными огурцами.

Винегрет можно готовить с сельдью, рыбой горячего копчения, грибами, отварным мясом или рыбой. Мясные и рыбные винегреты заправляют майонезом.

*Салат мясной.* Отварное мясо, картофель и огурцы нарезают ломтиками. Часть продуктов заправляют майонезом и выкладывают в салатник или на тарелку. Оформляют ломтиками мяса, картофеля, листьями зеленого салата, дольками вареных яиц. Иногда салат оформляют раковыми шейками или крабами. При отпуске салат поливают оставшимся майонезом.

*Салат столичный.* Используют отварную или жареную мякоть птицы, иногда дичи. Готовят так же, как салат мясной.

*Салат рыбный.* Рыбное филе без кожи и костей варят или припускают, мелко нарезают, соединяют с картофелем, солеными или свежими огурцами, помидорами, зеленым горошком и заправляют майонезом. Оформляют кусочками рыбы, дольками помидоров, огурцов, зелеными. Вместо рыбы используют мясо креветок, кальмаров.

*Салат рыбный деликатесный.* Используют только рыбу осетровых пород. Оформляют кочанчиками отварной цветной капусты, маслинами, листьями зеленого салата, помидорами и т. д.

### 10.1.5. Холодные блюда и закуски из овощей и грибов

Для приготовления холодных блюд и закусок из овощей и грибов используют свежие, вареные, соленые и маринованные овощи, грибы, зелень.

*Свекла маринованная.* Вареную свеклу нарезают ломтиками и заливают теплым маринадом, выдерживают на холоде несколько часов. Подают, полив растительным маслом. Можно нарезать свеклу мелкими кубиками, брусочками или соломкой.

Для приготовления маринада воду доводят до кипения, добавляют корицу, гвоздику, лавровый лист, перец, сахар, соль, уксус и кипятят 2...3 мин.

*Соленые или маринованные грибы.* Грибы отделяют от рассола или маринада, нарезают дольками или ломтиками, заправляют растительным маслом, укладывают в салатник и посыпают зеленым луком. Можно заправить грибы сметаной.

*Помидоры фаршированные.* У помидоров срезают верхнюю часть и делают углубление, удаляя часть мякоти. Посыпают солью, перцем и наполняют фаршем. Оформляют зелеными и подают на закусочной тарелке или в вазочке.

Для фарширования помидоров используют различные фарши: мясной или рыбный салат, грибы, яйца и т. д.

*Икра из кабачков или баклажанов.* Кабачки очищают от кожицы, нарезают кружочками. Подготовленные кабачки или баклажаны запекают в жарочном шкафу, охлаждают. У баклажанов снимают кожицу. Мякоть измельчают. Мелкорубленный лук пассеруют на растительном масле, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10... 15 мин, выкладывают кабачки или баклажаны и уваривают до загустения. Массу охлаждают, заправляют перцем, уксусом, растительным маслом. Можно добавить толченый чеснок. Подают, посыпав зеленью.

*Икра грибная.* Сушеные грибы отваривают и мелко рубят, добавляют измельченные соленые грибы. Мелкорубленный репчатый лук пассеруют на растительном масле, добавляют грибы и прогревают все вместе, охлаждают, заправляют солью, перцем, уксусом. Подают, посыпав зеленью.

#### 10.1.6. Холодные блюда и закуски из рыбы и нерыбного водного сырья

Для приготовления холодных блюд и закусок используют свежую рыбу и гастрономические рыбные товары. Свежую рыбу для холодных блюд разделяют и готовят так же, как и для горячих блюд.

*Икра.* Зернистую или кетовую икру выкладывают в икорницу, установленную на колотый пищевой лед. Икорницу ставят на пирожковую или закусочную тарелку, застеленную бумажной салфеткой. Отдельно в розетке подают сливочное масло, дольку лимона, нашинкованный зеленый лук. К икре можно подать расстегаи с рыбой или визигой, горячие калачи, тосты из белого хлеба. Паюсную икру разминают на доске и формируют в виде прямоугольников, ромбов, квадратов. Подают в лотке с долькой лимона и веточкой зелени петрушки.

*Малосольная рыба, балычные изделия.* Подготовленную рыбу нарезают тонкими широкими пластами. Подают на овальном блюде или на закусочной тарелке с долькой лимона, маслинами и веточкой зелени. Кусочкам рыбы можно придать красивую форму (розочки, бантики) или уложить их лесенкой.

*Рыба горячего копчения.* Зачищенную от кожи и костей рыбу нарезают на порции, укладывают на закусочные тарелки или на овальные блюда, селедочницы, гарнируют свежими огурцами, помидорами, листьями салата или сложным гарниром из вареных овощей, зеленого горошка. Отдельно подают соус майонез или хрен.

*Ассорти рыбное.* В состав блюда входит не менее трех видов рыбной гастрономии: малосольная рыба, рыба горячего копчения, холодная отварная рыба, икра, сардины или шпроты, консервированные крабы. Ассорти подают на овальном блюде. Рыбные продукты красиво нарезают и раскладывают, чередуя по цвету. Вокруг

размещают огурцы, помидоры, сладкий перец, зеленый горошек, рыбное желе, листья салата, дольки лимона, зелень. Икру можно подать в валованах или корзиночках.

*Рыбные консервы.* Шпроты и сардины в масле подают на закусочных тарелках или селедочницах с ломтиками лимона и зеленью. Тушки укладывают спинкой в одну сторону в виде лесенки или веера, поливают их маслом.

Рыбу в томате или собственном соку подают вместе с соусом на закусочных тарелках или салатниках, посыпают нарезанным зеленым луком или зеленью.

*Сельдь натуральная с картофелем и маслом.* Малосольную сельдь разделяют на филе без кожи и костей. Подают ее целым порционным куском или нарезают наискось кусочками (рис. 10.1). Кусочки укладывают на лоток, украшают веточками зелени. Отдельно подают горячий отварной картофель и кусочек сливочного масла.

*Сельдь с гарниром.* Вареные картофель, морковь, свеклу, яйца нарезают ломтиками и заправляют майонезом. Овощи выкладывают на селедочницу, сверху — кусочки филе сельди, а по бокам — гарнир из овощей в виде букетов или заборчиков. Сельдь поливают заправкой.

*Сельдь рубленая.* Сельдь разделяют на филе без кожи и костей. Яблоки очищают от кожицы и семян. Хлеб размачивают в молоке или в воде. Репчатый лук мелко режут. Подготовленные продукты измельчают, заправляют сливочным или растительным маслом, уксусом, перцем и перемешивают. Подают на лотке, придав форму рыбки или эллипса. Гарнируют овощами. Оформляют рубленым яйцом, сливочным маслом и зеленью.

*Рыба отварная с гарниром.* Осетровую рыбу варят звеньями, охлаждают и нарезают на порционные куски. Частиковую рыбу варят или припускают порционными кусками, охлаждают. Порционные

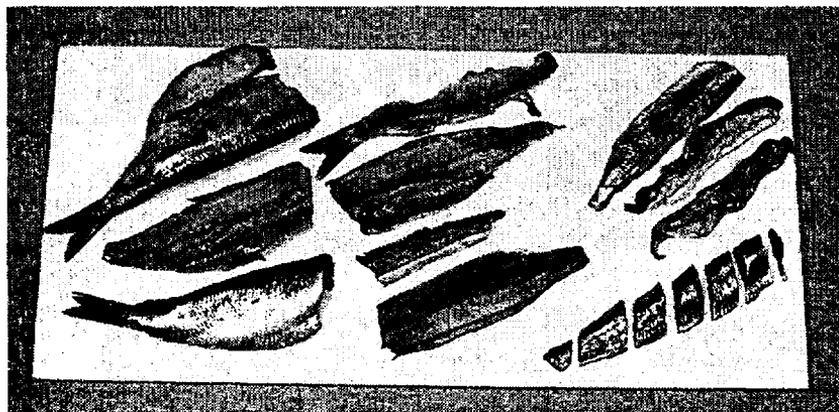


Рис. 10.1. Разделка соленой сельди.

куски рыбы укладывают на овальное блюдо и гарнируют овощами. В соуснике подают соус хрен с уксусом.

*Паштет из копченой рыбы.* Филе копченой рыбы измельчают, соединяют с мягким сливочным сыром, сбрызгивают лимонным соком и раскладывают в формочки. Перед отпуском выкладывают на тарелку, оформляют ломтиком лимона или веточкой зелени. Сливочный сыр можно заменить сливочным маслом, а готовый паштет оформить в виде кнелей при помощи двух ложек, обвалить в маковых зернах или нарезанной зелени. Подают с горячими тостами.

*Рыбный террин.* Для приготовления терринов используют основу из измельченной рыбы (муслин). Для этого рыбное филе без кожи и костей измельчают до однородной мягкой массы. Затем охлаждают, вводят яичные белки и взбивают. В процессе взбивания добавляют жирные сливки. Взбитую массу солят. Для приготовления двухцветного террина используют филе судака и лосося. В глубокую форму, смазанную маслом, выкладывают приготовленные маслины, чередуя по цвету. Форму закрывают пищевой пленкой или фольгой, варят на водяной бане до готовности. Охлажденный террин вынимают из формы, нарезают на порционные куски. Подают с дольками лимона и зеленью укропа.

Для трехцветных терринов дополнительно используют рыбную массу с добавлением пюре из шпината. Можно приготовить яркие террины с прослойкой из овощей, кусочков рыбы или моллюсков.

*Рыба заливная.* На противень наливают рыбное желе и дают ему застыть. На желе укладывают порционные куски отварной рыбы, заливают полужагустевшим желе и наносят украшения из отварной моркови, лимона, зелени, охлаждают. Еще раз заливают рыбу желе, охлаждают. Куски рыбы вырезают вместе с желе. Подают на овальном блюде вместе с гарниром из овощей и зелени. В соуснике подают соус хрен или майонез. Можно подавать рыбу без гарнира. Заливную рыбу также готовят в форме.

Для банкетов и выставок заливают рыбу целиком (судака, осетрину, севрюгу, фаршированную рыбу). Такое блюдо требует более оригинального оформления. Используют фигурно нарезанные овощи, карбованный лимон, маслины, рубленое желе, крабы, креветки, веточки зелени и др. Рыбу покрывают сеточкой из майонеза с желе.

*Рыба под майонезом.* На овальное блюдо выкладывают часть овощного гарнира, заправленного майонезом. Сверху помещают порционный кусок отварной рыбы и заливают соусом майонез или майонез с желе. Вокруг располагают букетами овощной гарнир, зелень. Иногда украшают блюдо крабами и креветками. Можно оформить, как показано на рис. 10.2.

*Рыба фаршированная.* Сваренную фаршированную рыбу охлаждают, нарезают на порции и подают на овальном блюде с овоща-

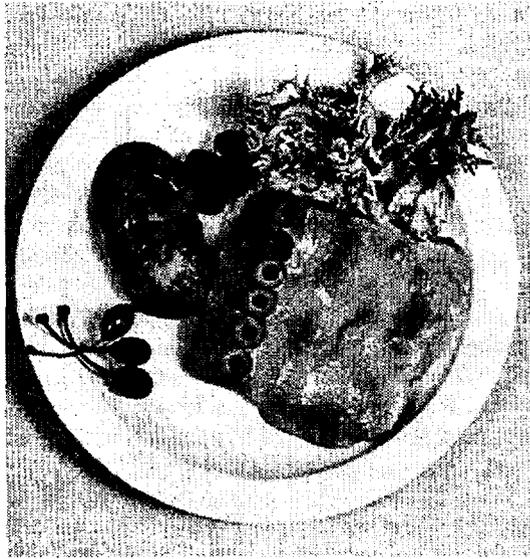


Рис. 10.2. Рыба под майонезом

ми. Рыбу можно уложить на блюдо в виде целой тушки, а вокруг расположить овощной гарнир. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез.

*Рыба жареная под маринадом.* Жареное на растительном масле филе рыбы заливают теплым маринадом с томатом и охлаждают. Подают на закусочных тарелках, посыпав зеленью. Жареную рыбу готовят также под белым маринадом. Можно использовать отварную или припущенную рыбу.

**Закуски из нерыбного водного сырья.** *Креветки или крабы заливные.* Рыбное желе наливают тонким слоем на противень или в формочку, дают ему застыть. На желе закрепляют украшения из овощей и зелени. Укладывают кусочки очищенных креветок или крабов. Заливают желе и охлаждают. Перед отпуском содержимое формочек перекладывают на тарелку или блюдо. Гарнируют отварными и сырыми овощами, располагая их букетами. Соус майонез подают в соуснике.

*Устрицы.* Подготовленные устрицы подают на специальном металлическом блюде с углублениями для раковин. В центре блюда размещают дольки лимона. Промежутки между раковинами заполняют колотым льдом. Можно подать раковины с устрицами на салфетке с кусочками пищевого льда.

*Морепродукты под майонезом.* Подготовленные морепродукты (крабы, креветки, омары, кальмары, филе морского гребешка и др.)

нарезают тонкими ломтиками, выкладывают горкой на блюдо, тарелку и заливают майонезом. Можно подавать морепродукты на листьях салата с ломтиками лимона.

*Раки.* Живых раков отваривают в кипящей воде с пряностями и охлаждают в отваре. Можно варить раков в пиве или квасе. Вареных раков укладывают горкой на блюдо. Оформляют зеленью.

*Салат из морской капусты.* Морковь, яблоки и огурцы шинкуют, соединяют с отварной морской капустой. Заправляют солью, сметаной или майонезом.

### 10.1.7. Холодные блюда и закуски из мяса и птицы

Для холодных блюд и закусок мясо, птицу, дичь, субпродукты варят или жарят так же, как и для горячих блюд. Подают в холодном виде с гарниром, заливными, в виде паштетов и студней.

*Отварные и жареные мясопродукты.* Для приготовления холодных блюд и закусок используют говядину (вырезку, толстый и тонкий край), свинину и баранину (корейку, тазобедренную часть), телятину (тазобедренную часть), птицу, дичь.

Мясо варят или жарят так же, как и для горячих блюд. Готовое мясо охлаждают, нарезают на куски поперек волокон. Подают с гарниром из овощей и соусами хрен или майонез. Холодные блюда из птицы хорошо сочетаются с фруктами.

В холодном виде можно подавать ростбиф, ветчину, буженину, корейку, отварной язык и др. (рис. 10.3, 10.4, 10.5).

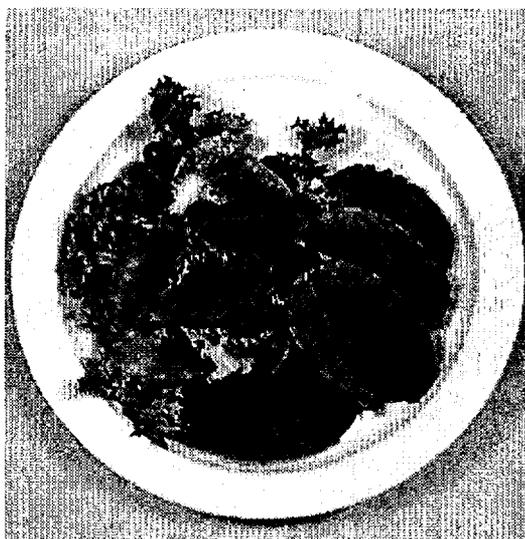


Рис. 10.3. Буженина с гарниром

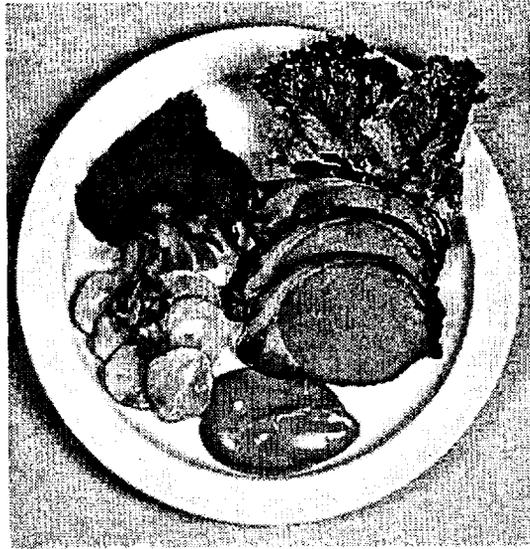


Рис. 10.4. Корейка с гарниром

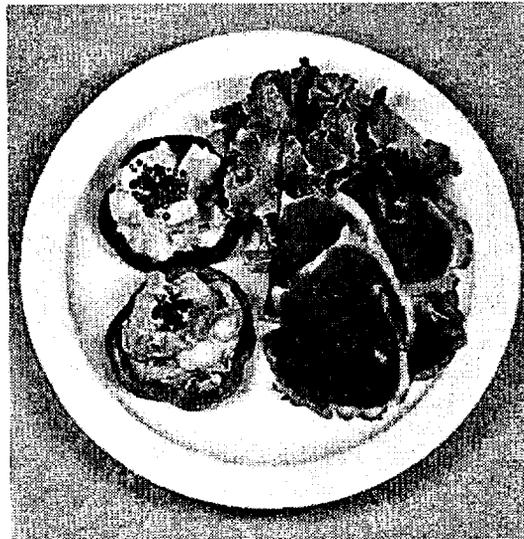


Рис. 10.5. Окорок сырокопченый с гарниром

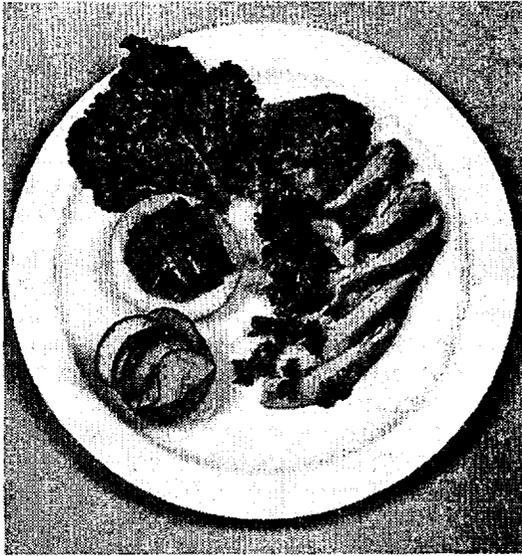


Рис. 10.6. Курица жареная с гарниром

*Ассорти мясное.* Используется 4...5 видов мясных продуктов: отварной язык, ветчина, ростбиф, филе дичи, колбасы и др. Красиво нарезанные продукты укладывают на многопорционное блюдо или тарелку в виде лесенки или веера, чередуя по цвету. Гарнируют свежими овощами и фруктами, рубленным желе, зеленью и т.д. Отдельно подают соус майонез с корнизионами или соус хрен.

В состав ассорти можно включить тарталетки или валованы с мясным и столичным салатом, галантин, конвертики из ветчины со сливочным сыром и др.

*Птица жареная.* В холодном виде подают порционные куски жареной курицы, целые тушки мелкой дичи, филе птицы, нарезанное ломтиками. Подготовленные куски укладывают на блюдо или на тарелку, рядом располагают гарнир из овощей, фруктов, ягод. Блюдо оформляют зеленью, желе, соусом. Можно подать соус майонез отдельно в соуснике (рис. 10.6).

*Мясо заливное.* Отварную охлажденную говядину (телятину, язык) нарезают поперек волокон на порционные куски. Мясо заливают в формах или на противнях так же, как рыбу. Для украшения используют вареные овощи, вареный яичный белок, зелень и др.

Для приготовления мяса в темном желе (андоб) крупные куски мяса тушат, а желе готовят на полученном бульоне.

Заливное мясо гарнируют свежими и маринованными помидорами, огурцами, салатом из краснокочанной капусты, зеленым горошком. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

Иногда заливные блюда готовят из набора мясных продуктов.

*Поросенок заливной.* Сваренного целиком поросенка разрезают вдоль по позвоночнику пополам, а затем поперек на порции. На овальное блюдо укладывают картофельный салат, сверху — нарубленные куски в виде целого поросенка. Каждый кусок оформляют фигурками из овощей и яиц, зеленью и заливают желе. Можно нанести желе в виде сеточки.

Блюдо охлаждают и оформляют букетами из овощей и нарубленного желе. Отдельно подают соус хрен с уксусом или со сметаной. Иногда подают поросенка без желе с гарниром из огурцов, помидоров и зеленью.

*Паштет из печени.* Шпик мелко режут, обжаривают, добавляют мелко нарезанные морковь и лук. Когда овощи обжарятся, кладут печень, нарезанную кубиками, и жарят до готовности. Остывшую печень, овощи и шпик измельчают в процессоре или блендером, соединяют со сливочным маслом, бульоном, заправляют солью. Готовый паштет формуют в виде рыбы, квадрата, битка. Подают на закусочной тарелке. Паштет можно оформить сливочным маслом, рубленным яйцом, зеленью.

*Паштет в тесте.* Приготавливают паштет из печени без добавления моркови. В охлажденный паштет добавляют измельченную блендером мякоть сырой курицы, крепкий бульон, соль, перец и хорошо взбивают.

Сдобное пресное тесто раскатывают в тонкий пласт и выстилают им дно и стенки паштетной формы. На дно формы укладывают тонко нарезанные ломтики шпика. Заполняют форму паштетной массой и закрывают раскатанным тестом, края защипывают, украшают фигурками из теста, смазывают яйцом. В центре делают отверстие для выхода пара. Паштет выпекают в жарочном шкафу при температуре 180...200 °С в течение 1...1,5 ч. Готовый паштет охлаждают. Промежуток между тестом и паштетом заполняют полужестким желе и вновь охлаждают. Перед подачей паштет режут на порционные куски и укладывают на блюдо или тарелку, покрытые салфеткой.

Существует множество способов приготовления паштетов. Паштеты готовят из птицы, дичи, куриной печени, ветчины, мяса и др. Паштетную массу прослаивают кусочками филе курицы, ломтиками вареного языка, шпиком. Вместо сдобного пресного теста используют слоеное. Также паштеты выпекают без теста, в формах, смазанных маслом.

*Курица фаршированная (галантин).* У обработанной курицы делают надрез кожи вдоль спинки и осторожно снимают кожу с carcasa.

Мякоть отделяют от костей. Из мяса курицы, телятины или свинины готовят кнельную массу, добавляют соль, перец, мус-

катный орех, подготовленные фисташки, мелко нарезанный шпик и вареный язык. Кожу расправляют и укладывают на нее зачищенное и отбитое филе, а сверху — фарш. Затем соединяют кожу на спинке, придавая изделию форму рулета или тушки. Место разреза зашивают. Изделие заворачивают в салфетку и укладывают в охлажденный до 70 °С бульон. Варят без кипения 1 ... 1,5 ч. Сваренный галантин освобождают от салфетки, очищают от сгустков белка, снова заворачивают и охлаждают под легким прессом. При отпуске фаршированную курицу нарезают на порционные куски, подают на блюде или тарелке с гарниром из овощей и фруктов. На галантин можно нанести сеточку из желе. Отдельно в соуснике подают майонез с корнишонами.

### 10.1.8. Закуски из яиц и сыра

Для приготовления закусок яйца варят вкрутую. Подают с гарнирами из овощей или фаршируют. В качестве закуски используют разнообразные сорта сыра. Сыр подают целыми кусками или нарезают ломтиками, кубиками. Блюдо с сыром оформляют фруктами, зеленью.

*Яйца под майонезом с гарниром.* Подготовленные овощи (картофель, морковь, соленые огурцы, свежие помидоры) нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый консервированный горошек и заправляют майонезом. Яйца, сваренные вкрутую, режут пополам, укладывают на овощи и заливают майонезом. Блюдо оформляют листьями салата, овощами, желе.

*Яйца фаршированные.* Яйца варят вкрутую, очищают, разрезают пополам, удаляют желток и наполняют фаршем. Для фарша сельдь мелко рубят, растирают с желтком и маслом и соединяют с зеленым луком. Яйца можно фаршировать икрой, селедочным маслом, мясным или рыбным салатом и др.

*Сыр.* Сыр четырех-пяти видов подают целыми кусками на специальном сырном блюде или керамической (сырной) доске. Блюдо оформляют виноградом, орехами и другими фруктами. Можно подать сыр, нарезанный ломтиками и оформленный зеленью. В некоторых странах принято подавать сыр в конце приема пищи.

### 10.1.9. Горячие закуски

Горячие закуски отличаются от горячих блюд меньшим объемом порции, отсутствием гарнира и обычно более острым вкусом. Продукты для горячих закусок, как правило, мелко нарезают.

В меню горячие закуски включают после холодных закусок. Подают их в той посуде, в которой они были приготовлены (кокотницах, кокильницах, порционных сковородках). Посуду с горячей закуской ставят на пирожковую тарелку, предварительно покры-

тую бумажной салфеткой. На ручки кокотниц надевают папильотки, а на ручки кокильницы — бумажную салфетку, сложенную треугольником.

Готовят горячие закуски из овощей, грибов, рыбы, морепродуктов, раков, мяса, мясопродуктов, дичи, яиц. Как правило, горячие закуски готовят так же, как соответствующие горячие блюда.

К наиболее распространенным горячим закускам относят кокиль из рыбы; жульены из птицы и грибов; валованы с различными начинками; горячие бутерброды (тартинки); яичницу-глазунью; солянку мясную на сковороде; устрицы, запеченные в раковине; почки в соусе; крабы в соусе; сосиски в томате и др.

*Кокиль из рыбы (рыба, запеченная под соусом паровым).* Филе без кожи и костей припускают и мелко нарезают. Припущенную рыбу, нарезанные грибы, кусочки консервированных крабов соединяют, заправляют соусом паровым, выкладывают в кокильницу в виде горки, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Блюдо можно готовить в натуральных раковинах, порционных сковородках.

*Жюльен из курицы.* Отварное мясо птицы нарезают соломкой, заправляют соусом сметанным, выкладывают в кокотницы (маленькие кастрюльки с ручкой), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

*Валованы с овощами.* Готовые валованы (корзиночки из слоеного теста) наполняют овощами в молочном соусе и прогревают в жарочном шкафу. Подают на круглом блюде с резной бумажной салфеткой. В качестве начинки для валованов используют курицу в сливочном соусе, грибы в сметанном соусе и др.

*Устрицы, запеченные в раковинах.* Раковины промывают, снимают верхнюю створку, посыпают солью, тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Подают на специальных металлических блюдах с углублениями для раковин.

## 10.2. Требования к качеству холодных блюд и закусок. Условия и сроки хранения

Температура подачи холодных блюд и закусок 10... 12 °С. Выход должен соответствовать установленной норме. Наиболее целесообразная норма отпуска салатов и винегретов 100... 150 г на порцию. Для приготовления бутербродов используют хлеб массой 30, иногда 20 или 40 г. Норма гарнира для холодных мясных и рыбных блюд 50... 100 г на порцию.

*Бутерброды.* Хлеб не должен быть черствым. Продукты должны быть уложены на нет ровным слоем. Поверхность незаветренная. Вкус и запах, свойственные используемым продуктам.

**Салаты.** Нарезка продуктов должна соответствовать виду салата и быть однородной. Овощи и зелень — неувядшие, без потемнений и остатков кожицы. Консистенция свежих овощей — упругая, хрустящая, вареных — мягкая. Салаты — сочные, без отделения свободной жидкости. Цвет, вкус и запах — свойственные входящим в салат продуктам.

**Блюда и закуски из рыбы и морепродуктов.** Рыбные гастрономические продукты должны быть зачищены от костей и кожи, нарезаны аккуратно. Цвет должен соответствовать виду рыбы. У заливной рыбы желе должно быть упругим, прозрачным, консистенция рыбы — плотной, мягкой, не крошащейся, вкус и запах — иметь запах и вкус рыбы и бульона. Сельдь должна быть хорошо очищена, без темной пленки на внутренней стороне, в меру соленой.

**Холодные блюда и закуски из мяса птицы.** Мясные продукты должны быть нарезаны поперек волокон, иметь упругую, плотную консистенцию, цвет и вкус, свойственные цвету и вкусу продуктов. Студень должен быть плотным, хорошо застывшим. У паштета цвет коричневый, консистенция мягкая, без крупинок. У паштета в тесте консистенция более плотная. Вкус и запах, свойственные используемым продуктам.

Холодные блюда и закуски, а также полуфабрикаты для холодных блюд хранят при температуре 0... 4 °С.

Желированные блюда из мяса, птицы, рыбы хранят 12 ч, паштеты из печени и мяса — 24 ч, салаты из сырых и вареных овощей, салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы без заправки — 18 ч, с заправками — до 12 ч.

**Контрольные вопросы.** 1. Какие виды посуды используют для подачи холодных блюд и закусок? 2. Как приготовить рыбное желе? 3. Перечислите виды бутербродов и дайте их характеристику. 4. Как приготовить винегрет? 5. Какие соусы и гарниры подают к холодным блюдам из рыбы? 6. Какие заливные блюда готовят из мяса птицы и дичи? 7. Как приготовить галантин? 8. В чем особенности приготовления и подачи горячих закусок? 9. Назовите сроки реализации холодных блюд и закусок.

# ГЛАВА 11

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

---

### 11.1. Ассортимент сладких блюд и технология их приготовления

#### 11.1.1. Пищевая ценность и классификация сладких блюд

Сладкие блюда подают обычно в конце приема пищи. Они обладают высокими вкусовыми качествами. Пищевая ценность сладкого блюда зависит от его состава. Многие десерты содержат большое количество сахара, жиры, яйца, молоко, сливки и поэтому являются высококалорийными. Сладкие блюда из свежих плодов и ягод являются источником витаминов (С, Р), минеральных солей, органических кислот, пектиновых веществ.

По температуре подачи сладкие блюда подразделяют на холодные (12...15 °С) и горячие (55 °С). К *холодным сладким блюдам* относятся свежие плоды и ягоды, компоты, фрукты в сиропе, желе-лированные блюда, мороженое, парфе, взбитые сливки; к *горячим* — суфле, пудинги, сладкие каши, блюда из яблок, гренки, блинчики со сладкими фаршами и др. Некоторые сладкие блюда (яблоки печеные, блинчики и др.) можно подавать и горячими, и холодными.

#### 11.1.2. Холодные сладкие блюда

Холодные сладкие блюда подают на мелких десертных тарелках, в стеклянных креманках, в вазочках, стаканах.

**Натуральные плоды и ягоды.** Свежие плоды и ягоды перебирают, зачищают, промывают, обсушивают и подают в вазах, на десертных тарелках, в креманках. Можно посыпать сахарным песком или сахарной пудрой. *Виноград* подают целыми кистями, без сахара. Очищенные *апельсины* нарезают кружочками, укладывают в вазы, посыпают сахарной пудрой или заливают десертным вином. *Арбузы* и *дыни* нарезают дольками. Можно срезать корку и удалить семена. *Ананасы* очищают от кожицы, нарезают кружочками, удаляют сердцевину. Подают на десертной тарелке с сахарной пудрой или с сиропом. *Бананы* очищают, нарезают кружочками, посыпают са-

харной пудрой. Отдельно подают молоко или сливки. *Киви, инжир* нарезают пополам и подают на десертной тарелке. *Быстрозамороженные плоды и ягоды* размораживают в течение 10... 15 мин, промывают, раскладывают в вазочки, заливают теплым сиропом и настаивают.

**Фруктовые салаты.** Эти сладкие блюда готовят из смеси свежих или консервированных плодов и ягод. Очищенные плоды нарезают ломтиками, кубиками или соломкой. Укладывают в вазочки, бокалы коблер, поливают сладкими соусами, сиропами, соками. Можно добавить мед, орехи, ликер, коньяк. Оформляют салат взбитыми сливками или сметаной. Для подачи можно использовать корзиночки из апельсинов или корзиночки, выпеченные из различных видов теста.

**Компоты.** Компоты готовят из свежих, консервированных, сушеных, быстрозамороженных плодов и ягод. Можно использовать один вид или различные сочетания плодов и ягод. Компоты подают в стаканах или вазочках охлажденными.

**Компот из свежих плодов и ягод.** Яблоки и груши очищают от кожицы и семян, нарезают дольками и проваривают в сиропе. Быстрозамораживающиеся яблоки и груши закладывают в кипящий сироп и охлаждают в нем. У абрикосов, персиков, слив удаляют косточку, нарезают дольками. Апельсины и мандарины очищают, нарезают кружочками или дольками. Мякоть арбузов и дынь нарезают кубиками или ломтиками. Подготовленные плоды и ягоды раскладывают в вазочки или стаканы, заливают теплым сиропом, подкисленным лимонной кислотой, и охлаждают. Для ароматизации компотов добавляют мелко нарезанную цедру апельсинов или лимонов, виноградное вино.

**Компот из консервированных ягод и плодов.** Компот готовят на основе сахарного сиропа, в который добавляют нарезанные консервированные плоды или целые ягоды и охлаждают.

**Компот из смеси сухофруктов.** Сушеные плоды и ягоды перебирают, моют, сортируют. В горячий сахарный сироп с лимонной кислотой закладывают сухофрукты в соответствии со сроками варки: вначале груши и яблоки, затем курагу и чернослив, в конце варки — изюм. Готовый компот охлаждают и настаивают 10... 12 ч.

**Компот из быстрозамороженных плодов и ягод.** Слегка оттаявшие плоды и ягоды промывают, оставляют в посуде до полного оттаивания, доводят до кипения, затем раскладывают в креманки или стаканы, заливают полученным сиропом, охлаждают.

**Фрукты в сиропе.** Очищенные от кожицы и семян яблоки и груши проваривают в подкисленном сахарном сиропе, затем вынимают, а сироп процеживают и добавляют прокипяченное виноградное вино. Яблоко или грушу выкладывают в креманку или на десертную тарелку и заливают охлажденным сиропом.

### 11.1.3. Желированные сладкие блюда

В эту группу сладких блюд входят кисели, желе, муссы, самбуки и кремы. Для их приготовления используют такие желирующие вещества, как крахмал, желатин, пектин и др. Для приготовления киселей используют картофельный или кукурузный крахмал. При нагревании с водой крахмал образует студень, который при длительном нагревании разжижается. Картофельный крахмал образует прозрачный студень (фруктово-ягодные кисели), а кукурузный — непрозрачный (молочный кисель). Перед использованием крахмал заливают холодной кипяченой водой в соотношении 1 : 5 и размешивают.

Желатин используют для приготовления желе, муссов, самбуков и кремов. Это белковый продукт, получаемый из костей, хрящей, сухожилий животных. Он растворяется в горячей воде, а затем при охлаждении образует прозрачный студень. Перед использованием желатин заливают холодной кипяченой водой (1 : 8) и оставляют для набухания на 1 ч. Затем удаляют избыток влаги. При взбивании растворы желатина образуют пену (мусс, самбук). *Пектин* образует студни в присутствии сахара и кислот. Пектин входит в состав яблок, абрикосов и некоторых других фруктов и ягод.

**Кисели.** По консистенции кисели бывают густые, средней густоты и жидкие. Кисели густые и средней густоты используют как самостоятельное блюдо, а жидкие в качестве сладких соусов. Для приготовления киселя готовят сироп и заваривают его крахмалом. Густой кисель разливают в формы, предварительно смоченные холодной водой и посыпанные сахарным песком, и охлаждают. Перед подачей выкладывают из формы в вазочку или на десертную тарелку, поливают фруктово-ягодным сиропом. Отдельно подают сливки или молоко. Кисели средней густоты разливают в вазочки или стаканы, посыпают сверху сахарным песком, чтобы не образовывалась пленка. Подают охлажденными. Кисели готовят из свежих плодов и ягод, сухофруктов, соков, сиропов, варенья, молока, сливок, чая и т.д.

*Кисель из клюквы.* Клюкву перебирают, промывают, толкут и отжимают сок. Из мезги варят отвар, процеживают, добавляют сахар. В кипящий сироп вливают тонкой струйкой разведенный соком крахмал, непрерывно помешивая. Добавляют сок и разливают в формы или стаканы, охлаждают.

*Молочный кисель.* Молоко доводят до кипения, добавляют сахар и вливают крахмал, разведенный молоком, добавляют ванилин и проваривают. Разливают в стаканы, охлаждают. Подают со сладкими фруктово-ягодными соусами или джемами, вареньем.

*Слоеный кисель.* Готовят из густых киселей. В формочки или кремankи наливают слой молочного киселя и хорошо охлаждают. Сверху наливают второй слой охлажденного, но не загустевшего киселя

из ягод и снова охлаждают. Для увеличения количества слоев операции можно повторить. Загустевший кисель вынимают из формочки на десертную тарелку. Подают со взбитой сметаной.

**Желе.** Готовят из свежих плодов и ягод, отваров, соков, экстрактов, молока, вина и т.д. Для приготовления желе варят сироп из ягод или плодов, добавляют набухший желатин, растворяют его при нагревании, вводят сок и разливают в формы. Если сироп получается мутным, его осветляют оттяжкой из яичных белков и подкисленной воды. Оттяжку вводят в охлажденный до температуры 75°С сироп, доводят до кипения, выдерживают при слабом нагреве несколько минут, процеживают. Перед отпуском формы с желе погружают на  $\frac{2}{3}$  объема в горячую воду на несколько секунд и выкладывают желе в вазочки, креманки или на десертные тарелки, подают со сладкими соусами, сиропами, взбитыми сливками.

**Желе из апельсинов.** Сахарный сироп настаивают с цедрой апельсина, процеживают. Растворяют в сиропе подготовленный желатин и вводят апельсиновый сок. Мутный сироп осветляют. Готовое желе разливают в формочки или в корзиночки из апельсина, охлаждают.

**Желе из молока.** В кипящем молоке растворяют сахар и желатин, добавляют ванилин, доводят до кипения и разливают в формочки. Можно приготовить молочное желе на основе миндального молочка.

**Желе многослойное.** Используют несколько видов желе контрастных цветов. Каждый вид желе наливают слоем в форму, охлаждают, затем наливают слой следующего желе.

**Желе мозаичное.** Застывшее желе разных цветов нарезают мелкими кусочками, смешивают, раскладывают в формочки и заливают бесцветным желе, охлаждают.

**Желе с фруктами.** В формочку или креманку наливают желе тонким слоем, дают застыть, выкладывают нарезанные фрукты в виде рисунка и заливают оставшимся желе. Охлаждают (рис. 11.1).

**Муссы.** Муссы получают взбиванием полустывшего желе до увеличения объема в 4—5 раз. Взбитую массу разливают в формы и охлаждают. Подают в вазочках или на десертных тарелках со сладкими соусами или сиропами.

Можно приготавливать мусс на основе манной крупы без желатина. Манную крупу высыпают в горячий сироп, проваривают, охлаждают до 40°С и взбивают.

**Самбук.** Для приготовления самбука фруктовое пюре взбивают с сахаром и яичными белками до увеличения в объеме в 2—3 раза, затем вводят тонкой струйкой подготовленный желатин, перемешивают и охлаждают в формах. Подают на десертных тарелках или в креманках со сладкими соусами или сиропами.

**Самбук из яблок.** Очищенные яблоки нарезают дольками и запекают. Затем протирают и уваривают полученное пюре с сахаром.

Массу охлаждают, вводят яичные белки, взбивают. В конце взбивания вливают растворенный желатин. Самбук выкладывают в формы и охлаждают. Подают на тарелке, вокруг поливают ягодным сиропом.

**Кремы.** Кремы делят на сливочные, сметанные, ягодные. Для их приготовления используют сливки 35%-ной жирности или сметану 36%-ной жирности. В зависимости от вкусовых добавок кремы подразделяют на: ванильный, шоколадный, кофейный, ореховый, клубничный и т. д.

Часто кремы готовят на основе *яично-молочной смеси (шарлот)*. Для ее приготовления желтки растирают с сахарным песком, постепенно вливают горячее молоко и при непрерывном помешивании проваривают на водяной бане до загустения.

*Крем ванильный.* В горячей яично-молочной смеси растворяют желатин, процеживают и добавляют ванилин. Сметану или сливки охлаждают и взбивают. Взбитую массу осторожно соединяют с охлажденной яично-молочной смесью и разливают в формы. Застывший крем выкладывают на тарелку или в креманку. Подают со сладким соусом или сиропом, фруктами (рис. 11.2).



Рис. 11.1. Желе с фруктами

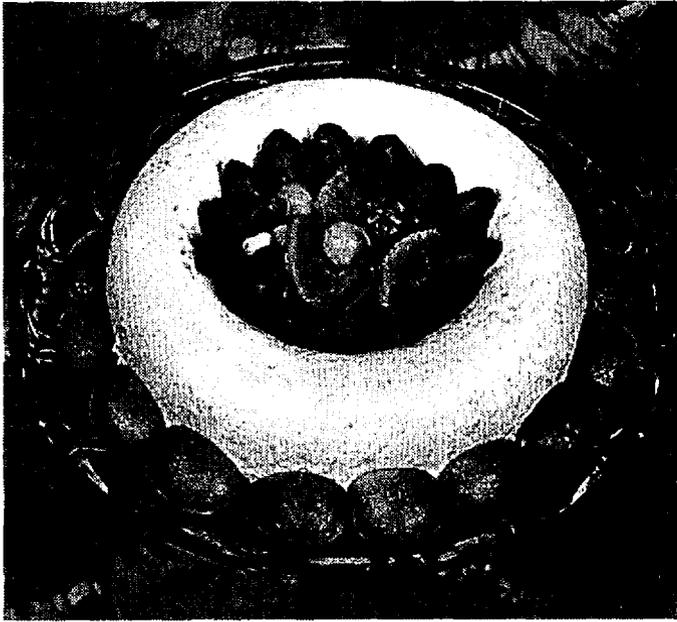


Рис. 11.2. Крем ванильный с фруктами

*Крем шоколадный и кофейный.* Для приготовления шоколадного крема в яично-молочную смесь добавляют какао-порошок. Кофейный крем готовят с добавлением кофейного сиропа.

*Крем ягодный.* Охлажденную яично-молочную смесь соединяют с ягодным пюре. Полученную массу смешивают со взбитыми сливками или сметаной. Подают со сладкими соусами или фруктово-ягодными сиропами.

#### 11.1.4. Взбитые сливки. Мороженое

**Взбитые сливки.** Взбитые сливки подают как самостоятельное блюдо или используют для приготовления кремов и оформления сладких блюд. Сливки 35%-ной жирности охлаждают, взбивают до образования устойчивой массы, добавляют сахарную пудру и наполнители: тертый шоколад, какао, цедру лимона, измельченные орехи. Подают в креманках с вареньем, апельсинами, шоколадом, орехами, печеньем.

**Мороженое.** На предприятиях общественного питания используют мороженое промышленного производства или готовят мягкое мороженое из сухих смесей. Подают мороженое в креманках, фужерах, вазочках со сладкими соусами, свежими и консер-

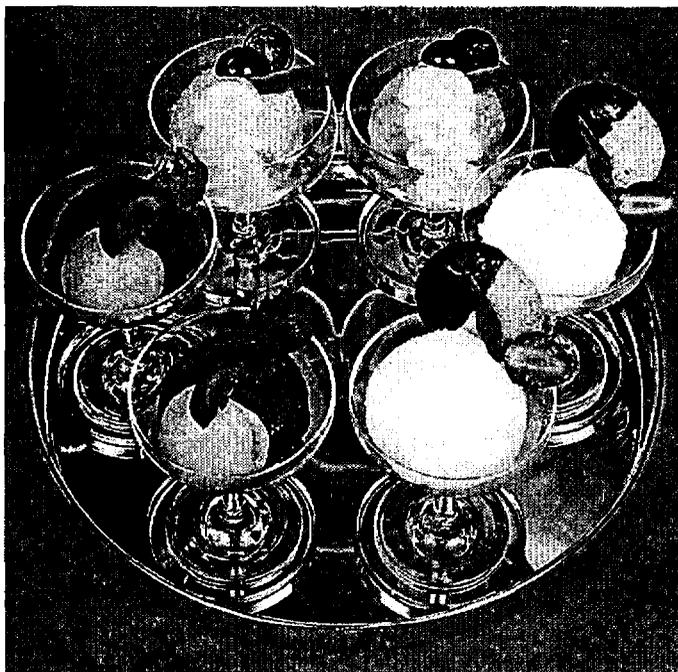


Рис. 11.3. Мороженое с фруктами, печеньем, сладкими соусами

вированными фруктами, ягодами, орехами, вареньем, ликерами, печеньем, шоколадом и т. д. (рис. 11.3).

*Парфе* — это разновидность мороженого. Готовится из взбитых с сахаром сливок, яично-молочной смеси, ароматизаторов и вкусовых добавок. Готовую смесь помещают в специальную форму и замораживают. Перед подачей выкладывают на металлическое блюдо или в вазы. Оформляют мелким печеньем, бисквитом, консервированными фруктами.

#### 11.1.5. Горячие сладкие блюда

Горячие сладкие блюда подают в качестве десерта, а также включают в меню завтраков и ужинов. Подают горячие сладкие блюда на порционных сковородах, в баранчиках, в креманках, на десертных тарелках и т. д.

К горячим сладким блюдам относятся пудинги, сладкие каши, суфле, блюда из яблок, блинчики и др.

**Пудинги.** Пудинги готовят на основе вязких каш, творога, белого хлеба или сухарей. Для придания изделиям пышности вводят взбитые яичные белки. Пудинги запекают в жарочном шкафу или

варят на пару. Готовый пудинг нарезают на порции и подают со сладкими соусами. Подача рисового пудинга приведена на рис. 11.4.

*Пудинг сухарный.* Желтки растирают с сахаром и разводят холодным молоком. Ванильные сухари мелко режут и заливают яично-молочной смесью. Когда сухари набухнут, добавляют подготовленный изюм, ванилин и взбитые белки. Форму для пудинга смазывают маслом и посыпают сухарями, выкладывают массу для пудинга и запекают при 230...250 °С. Если пудинг варят на пару, форму посыпают сахарным песком. Готовый пудинг немного охлаждают и выкладывают на тарелку, вокруг подливают ягодный сироп или абрикосовый соус. Можно подать соус в соуснике. Вместо ванильных сухарей можно использовать сухой бисквит (бисквитный пудинг).

*Каша гурьевская.* Варят вязкую манную кашу на топленом молоке, охлаждают до 70 °С и вводят желтки, растертые с сахаром, ванилин и взбитые белки. Порционную сковороду смазывают маслом и посыпают сухарями, выкладывают слой каши, посыпают ее орехами и покрывают молочными пенками, снятыми с топленого молока. Затем снова выкладывают слой каши. Поверхность посыпают сахарным песком и наносят рисунок раскаленной поварской

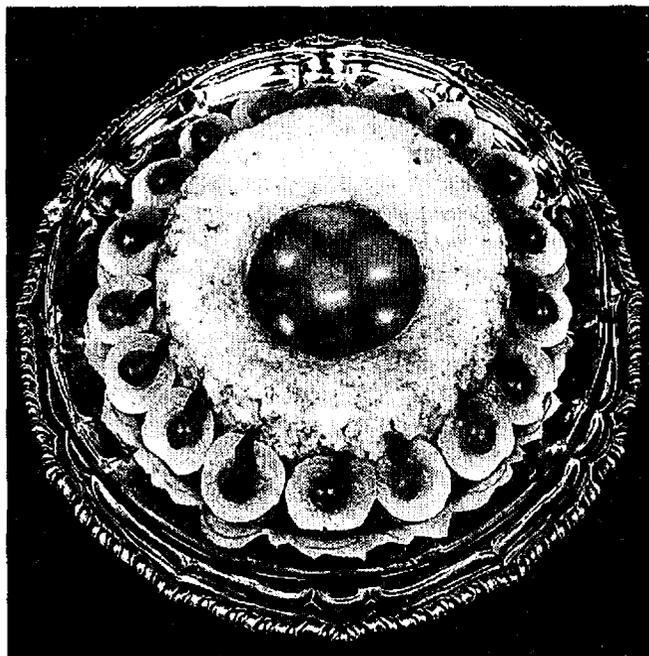


Рис. 11.4. Рисовый пудинг

иглой. Запекают в жарочном шкафу. Готовую кашу украшают свежими и консервированными фруктами, цукатами, посыпают жареным миндалем. Порционную сковороду с кашей ставят на мелкую тарелку. Отдельно в соуснике подают абрикосовый соус.

*Суфле (воздушный пирог).* Такой пирог готовят на основе яично-молочной смеси или фруктово-ягодного пюре с добавлением взбитых белков. Готовое суфле должно быть пышным и хорошо подрумяненным. Отпускают суфле немедленно в той же посуде, в которой оно запекалось, посыпав сахарной пудрой. Отдельно подают холодное молоко или сливки.

*Суфле ванильное.* Яичные желтки растирают с сахаром, добавляют муку и ванилин. Смесь разводят горячим молоком и проваривают до загустения. Яичные белки взбивают и вводят в полученную массу. Суфле выкладывают на порционные сковороды и выпекают в жарочном шкафу.

**Блюда из яблок.** Из яблок готовят различные сладкие блюда: яблоки печеные, шарлотка с яблоками, яблоки в тесте жареные, яблоки с рисом, яблоки по-киевски, яблоки в слойке и др.

*Яблоки печеные.* Целые яблоки сортируют по размерам и степени зрелости, моют, удаляют сердцевину, укладывают на противень, заполняют сахаром или фаршем (творог с изюмом и орехами и др.) и запекают в жарочном шкафу. Подают в холодном или горячем виде со сладкими соусами, взбитыми сливками, вареньем.

*Яблоки в тесте жареные.* Очищенные яблоки нарезают кружочками и посыпают сахаром. Приготавливают жидкое тесто (кляр). Кружочки яблок погружают в тесто, а затем жарят в разогретом жире. Готовые яблоки посыпают сахарной пудрой. Отдельно подают абрикосовый соус.

В кляре можно жарить другие фрукты и ягоды (апельсины, сливы, ананасы и т. д.).

**Блинчики.** Выпекают блинчики из пресного теста на разогретых сковородах. Блинчик обжаривают с одной стороны. Фарш (яблочная масса, творог, варенье и др.) укладывают на обжаренную сторону и формируют в виде прямоугольника. Обжаривают на масле с двух сторон и прогревают в жарочном шкафу 5...6 мин. Подают с сахарной пудрой. Блинчики с творогом отпускают со сметаной или маслом. Блинчики без фарша обжаривают с двух сторон, сворачивают треугольником или трубочкой и посыпают сахарной пудрой.

### 11.1.6. Фламбированные сладкие блюда

Доведение блюда до готовности и фламбирование проводят на виду у посетителя. При фламбировании коньяк нагревают до воспламенения, заливают им подготовленные продукты. После сгорания спирта образуется специфический приятный аромат и вкус. Фламбированные десерты могут быть приготовлены в разных ва-



Рис. 11.5. Фламбирование фруктов

риантах. Наиболее популярны блинчики с разными соусами и фламбированные фрукты.

*Блинчики с апельсиновым соусом.* Блинчики обжаривают заранее. На сковороде для фламбирования карамелизуют сахар, добавляют немного апельсинового ликера и поджигают. Затем добавляют сливочное масло и апельсиновый сок. В полученный соус выкладывают блинчики, свернутые треугольником, фламбируют ликером и подают, посыпав измельченным миндалем.

*Фрукты фламбе.* Свежие фрукты нарезают ломтиками, обжаривают или припускают в сиропе. Консервированные плоды и ягоды вынимают из сиропа. Подготовленные фрукты заливают нагретым ромом или коньяком и поджигают (рис. 11.5). Когда ром или коньяк сторит, фрукты перекладывают на тарелку, поливают соусом со сковороды и подают с измельченными орехами, тертым шоколадом. Можно оформить блюдо взбитыми сливками.

### 11.1.7. Сладкие соусы

Сладкие соусы подают к желированным сладким блюдам, пудингам, запеканкам, мороженому и др. Соус подают в соуснике или подливают на тарелку. Сладкие соусы можно использовать для

оформления блюд. Для этого соусы ярких контрастных цветов наливают на тарелку в виде рисунка, орнамента. Можно использовать один или несколько разных соусов. Иногда сначала наносят на тарелку контур с помощью растопленного шоколада или глазури, а затем «раскрашивают» картинку соусами.

*Соус абрикосовый.* У свежих абрикосов удаляют косточку и кожицу, нарезают на кусочки, засыпают сахаром, выдерживают 2... 3 ч, а затем проваривают. Курагу заливают холодной водой на 2... 3 ч, а затем варят, протирают, добавляют сахар и проваривают до загустения.

*Соус яичный сладкий.* Желтки растирают с сахаром, добавляют белое вино и цедру лимона, подогревают, взбивая в пышную массу, и заправляют лимонным соком.

*Соус ореховый.* Орехи измельчают, растирают с сахаром, вливают горячее молоко, доводят до кипения и проваривают, непрерывно помешивая.

## 11.2. Требования к качеству сладких блюд. Условия и сроки хранения

К сладким блюдам и входящим в их состав фруктам, ягодам и другим ингредиентам предъявляются следующие требования.

*Свежие плоды* должны быть зрелыми, доброкачественными, тщательно вымытыми.

*Компоты* — плоды и ягоды должны сохранять форму, сироп — быть прозрачным, цвет, запах и вкус — характерными для используемых продуктов.

*Фрукты в сиропе* должны сохранять форму; сироп — быть прозрачным, густым; вкус — слабокислым с ароматом вина.

*Кисели* — внешний вид должен представлять собой однородную массу без комков заварившегося крахмала. Густые кисели должны сохранять форму, не растекаться; полужидкие — иметь консистенцию густой сметаны. Цвет, запах и вкус должны соответствовать используемым продуктам.

*Желе* — консистенция должна быть студнеобразной, на изломе сохранять форму. Ягодное желе должно быть прозрачным, молочное — белым. Вкус и запах должны соответствовать используемым продуктам.

*Муссы, самбуки* — консистенция должна быть упругой, мелкопористой, у самбука — более тяжелой. Вкус должен быть сладким с кислинкой, запах — свойственным использованным плодам и ягодам.

*Пудинги, суфле* — внешний вид должен представлять собой взбитую, хорошо пропеченную массу с поджаренной корочкой, посыпанной сахарной пудрой. Консистенция должна быть нежной, мяг-

кой. Цвет, запах и вкус должны быть свойственными используемому сырью.

*Яблоки в тесте жареные* — корочка изделий должна быть золотистой, тесто — пышным, желтым на изломе. Яблоко пропеченное, зеленовато-желтое или белое, мягкое. Запах и вкус должны быть свойственными яблокам и тесту.

Свежие фрукты и ягоды хранят при температуре 0...6 °С; холодные сладкие блюда — при температуре 0...14 °С в течение 1 сут; горячие — при температуре 55...60 °С на мармите.

**Контрольные вопросы.** 1. Как классифицируют сладкие блюда? 2. Укажите температуру подачи сладких блюд. 3. Как подают натуральные плоды и ягоды? 4. Как приготовить компот из смеси сухофруктов? 5. Какие желирующие вещества применяют для приготовления сладких блюд? 6. Как приготовить желе из апельсинов? 7. Чем отличается самбук от мусса? 8. Какую посуду используют для подачи горячих сладких блюд? 9. В чем особенность фламбированных сладких блюд? 10. Назовите требования к качеству киселей, желе, муссов, самбуков.

## ГЛАВА 12

# НАПИТКИ

---

### 12.1. Ассортимент напитков и технология их приготовления

#### 12.1.1. Пищевая ценность и классификация напитков

Холодные и горячие напитки хорошо утоляют жажду. Чай и кофе обладают тонизирующим действием. Фруктовые напитки, чай, квас содержат витамины и минеральные вещества. Напитки, содержащие молоко или сливки, обладают высокой энергетической ценностью.

#### 12.1.2. Горячие напитки

Температура подачи горячих напитков должна быть не ниже 75 °С.

**Чай.** Качество получаемого напитка во многом зависит от способа заваривания чая. Заварной чайник прогревают, всыпают сухой чай по норме, заливают кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема чайника, закрывают крышкой, накрывают салфеткой и настаивают 5... 10 мин. Затем доливают кипятком до нормы. Чай можно подавать одним чайником, парой чайников (в одном заварка, в другом кипяток), в чашках с блюдцами или в стаканах с подстаканниками. Отдельно подают сахарный песок в сахарнице или кусковой сахар в вазочке. Рядом кладут шипчики для сахара или ложечку для сахарного песка. К чаю подают варенье, мед, джем в вазочках с десертной ложкой, а к каждому прибору ставят розетку. Лимон нарезают тонкими ломтиками и подают в вазочке, посыпав сахарным песком. Горячее молоко подают в молочнике, а сливки — в сливочнике.

Можно подавать чай холодным (8... 10 °С) в стакане или фужере с сахаром, лимоном и кусочками льда.

**Кофе.** Варят в небольших кастрюльках (турках), кофейниках и кофеварках. Для сохранения ароматических веществ кофе доводят до кипения, но не кипятят. Затем отстаивают, процеживают и сливают в кофейник. Можно сразу наливать кофе в чашки или стаканы.

*Кофе черный.* Подают в порционных кофейниках или в кофейных чашках с блюдцами. Отдельно подают сахар кусковой в розет-

ке, ломтик лимона, горячие сливки в сливочнике или молоко в молочнике.

*Кофе черный по-восточному (по-турецки).* Готовят из кофе мелкого размола. В турку всыпают кофе и сахар, заливают холодной водой и доводят до кипения, но не дают закипеть. На поверхности кофе образуется пена. Подают, не процеживая, в кофейных чашках. Отдельно в стакане или графине подают холодную воду.

*Кофе черный со взбитыми сливками (по-венски).* Кофе подают в стаканах или чашках со взбитыми сливками. Можно посыпать сливки тертым шоколадом.

*Кофе по-варшавски.* Готовят, добавляя в концентрированный черный кофе без гущи сахар и топленое молоко. Подают с горячими молочными пенками.

*Кофе черный с мороженым (гляссе).* Готовят на основе сладкого кофе, который охлаждают до 8...10 °С, наливают в конический стакан или бокалы и оформляют шариком мороженого. Стаканы или фужеры ставят на десертную тарелку, на которую кладут чайную ложку или соломку.

**Какао.** Готовят из какао-порошка, смешивая его с сахарным песком, после чего добавляют немного кипятка и перемешивают. Затем вливают горячее молоко или сливки, непрерывно помешивая, и доводят до кипения. Подают в чашках с блюдами. Можно подавать какао охлажденным с мороженым.

**Шоколад.** Готовят, используя шоколад в порошке или в плитках (его предварительно измельчают). Готовят и подают так же, как и какао.

**Горячие напитки с вином.** *Глинтвейн.* В красное виноградное вино добавляют сахар, пряности (корицу, гвоздику, мускатный орех), цедру лимона или апельсина, доводят до кипения, настаивают и процеживают. Подают горячим в кофейных чашках.

*Грог.* В горячий чай с сахаром вливают вино или коньяк, доводят до кипения, подают горячим. Можно использовать другие спиртные напитки, например ром.

### 12.1.3. Холодные напитки

Холодные напитки подают при температуре 10...14 °С в фужерах, бокалах, стаканах, тумблерах со льдом или в кувшинах.

*Молоко и кисломолочные продукты.* Подают в стаканах. К кисломолочным продуктам подают на розетке сахарный песок, кукурузные хлопья, сухари и др.

*Фруктовые прохладительные напитки.* Готовят из различных плодов и ягод, соков, сиропов. Подают холодными (8...10 °С).

*Напиток из цитрусовых.* С лимонов или апельсинов снимают цедру, мелко шинкуют, заливают горячей водой, доводят до ки-

пения и настаивают. В процеженный отвар добавляют сахар, сок лимона или апельсина.

*Морс клюквенный.* Клюкву измельчают и отжимают сок. Из мезги готовят отвар, процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вливают сок и охлаждают.

*Крюшоны.* Плоды и ягоды нарезают ломтиками, смешивают с соками, сиропами и охлаждают. Затем добавляют минеральную воду или безалкогольные газированные напитки, наливают в крюшонницы (специальные вазы) и разливают в бокалы на столе. Отдельно подают пищевой лед.

#### 12.1.4. Национальные русские напитки

*Сбитень.* Мед и сахар растворяют в горячей воде, доводят до кипения и варят, снимая пену. Затем добавляют корицу, мускатный орех, имбирь, лавровый лист, гвоздику, кардамон, кипятят и процеживают. Подают в чашках горячим.

*Квас.* Обычно на предприятиях общественного питания используют квас промышленного производства. Квас можно заправить медом, хреном, нарезанным тонкими ломтиками. Иногда квас настаивают с мятой. Подают с кусочками пищевого льда.

### 12.2. Требования к качеству напитков. Условия и сроки хранения

Чай и кофе оценивают по следующим показателям: аромат («букет»), вкус, цвет (для чая), содержание экстрактивных веществ. Чай и кофе должны иметь хорошо выраженный вкус и аромат, свойственные сырью. Кофе, приготовленный из зерен высшего сорта, имеет тонкий аромат и ярко выраженный приятный вкус. Чай не должен содержать чаинков, а кофе — гуши.

Холодные напитки хранят при температуре 8... 10 °С, горячие — при 70... 75 °С. Длительное хранение существенно снижает качество напитков.

**Контрольные вопросы.** 1. Какое значение имеют напитки в питании? 2. Перечислите способы подачи чая. 3. Перечислите способы приготовления кофе. 4. Расскажите технологию приготовления и правила отпуска кофе по-венски, кофе по-восточному. 5. Как приготовить глинтвейн? 6. Назовите особенности приготовления сбитня. 7. Какой должна быть температура подачи холодных и горячих напитков?

## ГЛАВА 13

# ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

---

### 13.1. Виды теста и приготовление изделий из него

#### 13.1.1. Пищевая ценность изделий из теста

Изделия из теста обладают высокой пищевой и энергетической ценностью. Они являются источником углеводов, особенно крахмала. Содержат жиры, растительные белки, витамины группы В, А (в сливочном масле), минеральные вещества и пищевые волокна. Изделия из теста имеют красивый внешний вид, приятный вкус и аромат и поэтому они пользуются большой популярностью.

#### 13.1.2. Классификация блюд и изделий из теста

Изделия из теста подразделяют на две большие группы — кулинарные и кондитерские. Подробная классификация изделий из теста приведена на рис. 13.1.

Изделия из теста должны иметь пористую структуру для лучшего усвоения организмом человека. Поэтому тесто разрыхляют. Существует несколько способов разрыхления теста. Для приготовления дрожжевого теста используют дрожжи (микробиологический способ). В процессе жизнедеятельности они выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто и создает пористость.

Для разрыхления теста с большим количеством жира и сахара используют химические разрыхлители — питьевую соду и углекислый аммоний. Под действием высокой температуры они разлагаются, выделяя углекислый газ и разрыхляя тесто. Но большое количество химических разрыхлителей ухудшает вкус и аромат изделий.

Некоторые виды теста (бисквитное, слоеное, заварное и др.) разрыхляют механическими способами. Пористость бисквитного теста обусловлена взбиванием. В заварном тесте образуются пустоты за счет интенсивного парообразования внутри изделий. Для получения слоеного теста пресное тесто прослаивают размягченным маслом.



Рис. 13.1. Классификация изделий из теста

Без разрыхлителей готовят тесто для вареников, пельменей, домашней лапши.

Важную роль в приготовлении теста играет подготовка продуктов. Муку обязательно просеивают. Сахар и соль растворяют в воде и процеживают. Яйца перед использованием тщательно промывают в соответствии с действующими санитарными правилами. Пресованные дрожжи растворяют в теплой воде (30... 50 °С) и процеживают через сито. Для ароматизации теста используют ванилин и другие пряности, пищевые эссенции, ликер и коньяк.

Тесто делят на две основные группы: дрожжевое (кислое) и бездрожжевое (пресное). Дрожжевое тесто готовят опарным и безопарным способами. Можно приготовить слоеное дрожжевое тесто. К бездрожжевому тесту относят слобное, песочное, бисквитное, слоеное, заварное, пряничное, миндальное, тесто для лапши, вареников, пельменей и др. По консистенции тесто бывает жидкое (для блинов), полужидкое (бисквитное), густое (песочное, слоеное).

### 13.1.3. Дрожжевое тесто и изделия из него

Дрожжевое тесто готовят жидким (для блинов) и густым (для пирогов). Существуют два способа приготовления: опарный и безопарный.

**Безопарный способ.** Этим способом готовят тесто для изделий с небольшим количеством сдобы (сахара, жира, яиц). Тесто замешивают в один прием. В теплую воду или молоко вводят дрож-

жи, соль, сахар, яйца и всыпают муку. Замешивают тесто. В конце замеса добавляют размягченный маргарин. Тесто оставляют в теплом месте для брожения на 3...4 ч. В процессе брожения обминают 2—3 раза. Это обогащает тесто кислородом и частично освобождает от углекислого газа. Выбродившее тесто увеличивается в объеме в несколько раз и приобретает приятный запах.

**Опарный способ.** Этим способом готовят тесто для изделий с большим количеством слобы. Тесто замешивают в два приема. Вначале готовят опару. Для этого замешивают жидкое тесто из части муки, воды или молока, дрожжей. Опару оставляют для брожения на 2...3 ч в теплом месте. Затем добавляют остальную жидкость, муку, яйца, соль, сахар. В конце замеса вводят размягченный маргарин. Снова оставляют для брожения на 1,5...2 ч и за это время его обминают 1—2 раза.

Для приготовления слоеного дрожжевого теста выбродившее тесто прослаивают маслом.

**Разделка теста и выпечка изделий.** Готовое тесто делят на куски нужной массы вручную или в тестоделителе, придают им форму шариков и оставляют для расстойки на 5...8 мин. Затем формуют изделия, укладывают их на листы, смазывают маслом и оставляют для второй расстойки. Перед выпечкой поверхность изделий смазывают яйцом или меланжем. Мелкие изделия из дрожжевого теста выпекают при температуре 230...240 °С в течение 8...15 мин, крупные — при 200...220 °С в течение 20...50 мин. Готовые изделия охлаждают на деревянных листах.

**Изделия из дрожжевого теста.** Из дрожжевого теста готовят различные булочки, пончики, ромовую бабу, пироги и другие изделия. Из слоеного дрожжевого теста готовят слойки с марципаном, слойки с повидлом, слоеную кулебяку и др.

**Пирожки печеные.** Готовят из опарного теста. Шарики из теста раскатывают в виде лепешки. На середину лепешки укладывают фарш и зашипывают края, придавая форму «лодочки», «полумесяца», треугольника, колобка и др. Сформованные пирожки укладывают на смазанный маслом лист для расстойки, затем смазывают яйцом и выпекают. Готовят с фаршами: мясным, рыбным, капустным и др. Подают на пирожковой тарелке.

**Пирожки жареные.** Из безопарного теста формуют пирожки в виде полукруга, расстаивают и жарят в жире. Подают на пирожковой тарелке.

**Расстегаи.** Расстегаи имеют форму «лодочки», но с открытой серединой. Закусочные расстегаи готовят с мясным и рыбным фаршем. Для более крупных, например, московских расстегаев, используют также фарши мясной с яйцом, рыбный с визигой и др. Подают на пирожковой тарелке к прозрачным бульонам и ухе.

**Ватрушки.** Из опарного теста формуют лепешку, делают в середине углубление и заполняют его фаршем из творога, повидлом,

джемом. Изделия смазывают яйцом и выпекают. Подают на пирожковой тарелке.

**Кулебяки.** Тесто, приготовленное опарным способом, раскатывают в пласт толщиной 1 и шириной 20 см. На середину его укладывают фарш, края соединяют, закрывают и укладывают на лист швом вниз. Смазывают яйцом, украшают полосками теста, делают проколы и выпекают. Подают, нарезав на порции, в горячем или холодном виде. Для кулебяк используют фарши мясной с луком, грибной, рыбный, рисовый, из свежей капусты с яйцом и др. Одновременно может быть использовано несколько видов фарша. Их разделяют выпеченными блинчиками.

**Блины.** Готовят из жидкого дрожжевого теста. В теплую воду вводят дрожжи, соль, сахар, яйцо, всыпают муку и замешивают тесто. Оставляют для брожения на 3...4 ч, затем перемешивают. Жарят с двух сторон на разогретой сковороде, смазывают маслом. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм. Отпускают блины на круглом баранчике с крышкой или на порционной сковороде. В соуснике подают растопленное сливочное масло или сметану. Можно подавать к блинам икру в икорницах, лососину, семгу, кету, филе сельди на закусочной тарелке.

**Оладьи.** Тесто готовят так же, как для блинов, но значительно гуще. Выпекают на сковородах. Толщина оладий должна быть не менее 5 мм. Подают по 2...4 шт. на порцию на блюде или тарелке, полив маслом. Можно подать оладьи со сметаной, медом и т. д.

#### 13.1.4. Приготовление фаршей

**Фарш мясной.** Готовят из котлетного мяса двумя способами.

**Первый способ:** мясо нарезают кусочками, обжаривают, добавляют бульон и припускают до готовности. Пропускают через мясорубку вместе с пассерованным репчатый луком. Заправляют белым соусом, солью, перцем и перемешивают.

**Второй способ.** Измельченное через мясорубку мясо жарят, вводят немного бульона и припускают. Добавляют пассерованный репчатый лук, белый соус, соль, перец и перемешивают. Можно добавить в фарш вареные яйца, рассыпчатый рис, зелень.

Иногда мясной фарш готовят из отварного мяса.

**Фарш рыбный.** Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, припускают, измельчают, добавляют пассерованный лук, белый соус, соль, перец, зелень.

**Фарш капустный.** Капусту мелко рубят, ошпаривают, припускают в бульоне с жиром. Можно поджарить капусту на противне в жарочном шкафу. В готовую капусту добавляют мелко рубленные яйца или пассерованный лук.

**Фарш из творога.** Творог протирают, добавляют яйца, сахар, муку, ванилин, иногда — изюм, цукаты, орехи, лимонную цедру.

### 13.1.5. Мучные блюда из пресного теста

К мучным блюдам из пресного теста относятся пельмени, вареники, лапша домашняя, блинчики. Для пельменей, вареников, лапши готовят очень густое тесто. Соотношение муки и воды для теста на пельмени и вареники 1:0,35, для лапши домашней — 1:0,2. Для блинчиков готовят жидкое тесто (влажность 66 %).

*Пельмени.* Замешивают очень густое тесто из муки, воды, яиц и соли. Приготовленное тесто оставляют на 30 мин для придания ему большей эластичности. Готовое тесто раскатывают в тонкие пласты шириной 5...6 см. Край пласта смазывают яйцом, укладывают шарики фарша, накрывают другой половиной пласта и вырезают пельмени выемкой.

Для фарша измельченное через мясорубку мясо соединяют с мелко рубленным репчатым луком, солью, сахаром, перцем. Добавляют холодную воду и вымешивают. Можно приготовить фарш из рыбы.

Сформованные пельмени отваривают в подсоленной кипящей воде. Отпускают с маслом, сметаной, уксусом. Посыпают зеленью петрушки или укропа. Отварные пельмени можно жарить. Жареные пельмени подают с маслом, сметаной. Отдельно подают соус сметанный, томатный, сметанный с томатом. Можно запекать пельмени на порционной сковороде, залив сметаной и посыпав тертым сыром.

*Вареники.* Тесто готовят так же, как для пельменей. Можно добавит молоко. Вареники формуют более крупными, чем пельмени. Используют фарши творожный, картофельный, ягодный, капустный. Подают с маслом или сметаной.

*Лапша домашняя.* Замешивают крутое тесто из муки, воды, яиц и соли. Раскатывают тесто в тонкие пласты, нарезают полосками шириной 3...4 см и шинкуют соломкой, подсушивают. Используют для приготовления супов и гарниров.

*Блинчики.* Готовят жидкое пресное тесто. Яйца растирают и постепенно всыпают муку, непрерывно помешивая. Тесто процеживают. Выпекают блинчики на разогретых сковородах, смазанных жиром. Обжаривают с одной стороны, затем снимают со сковороды и охлаждают.

На крупных предприятиях блинчики выпекают в специальных автоматических жарочных аппаратах.

На поджаренную сторону блинчика укладывают фарш (мясной, рыбный, творожный, яблочный и т. д.), заворачивают, обжаривают и прогревают в жарочном шкафу 5...6 мин. Подают по 2 шт. на порцию с маслом, сметаной. Сладкие блинчики посыпают рафинированной пудрой.

*Блинчатый пирог.* Глубокую форму смазывают маслом и посыпают сухарями. Дно и бока формы выстилают блинчиками. На блинчики выкладывают фарш, затем слой блинчиков. Так выкладывают

ют все блинчики и фарш. Смазывают яйцом, посыпают сухарями и выпекают. Готовый пирог режут на порции. Подают в горячем виде с маслом.

### **13.1.6. Песочное тесто и изделия из него**

Для получения песочного теста масло растирают с сахаром, добавляют яйца, раствор соли, ванилин, углекислый аммоний или питьевую соду. Перемешивают все и всыпают муку, быстро замешивают тесто. Тесто раскатывают в пласт, формуют изделия, выкладывают на лист, не смазанный маслом, и выпекают при температуре 250... 260 °С в течение 12... 15 мин. Из песочного теста готовят пирожные, корзиночки, печенье.

*Пирожные.* Тесто раскатывают в пласты толщиной 3... 7 мм и выпекают их. Смазывают один пласт вареньем, повидлом и накрывают другим пластом. Нарезают на пирожные. Поверхность можно покрыть помадкой, украсить кремом, фруктами и т. п.

Для штучных пирожных из раскатанного песочного теста вырезают различные фигурки, смазывают меланжем, посыпают рублеными орехами и выпекают.

*Корзиночки.* В металлические формочки помещают тонкий слой теста и выпекают. Готовые корзиночки наполняют фруктовой начинкой или кремом. Оформляют фруктами.

*Печенье.* Раскатанный пласт теста смазывают яйцом, посыпают орехами, сахаром. Вырезают различные фигурки и выпекают.

### **13.1.7. Сдобное тесто и изделия из него**

Сдобное тесто готовят так же, как песочное, но с добавлением воды или сметаны. Сахара и масла берут меньше. Из сдобного теста готовят пирожки с различными фаршами, сочни с творогом, ватрушки, корзиночки (тарталетки) для холодных и горячих закусок и для подачи сложных гарниров.

*Пирожки.* Сдобное тесто раскатывают в пласт толщиной 5... 8 мм и вырезают лепешки. На середину лепешки выкладывают фарш (мясной, рыбный, овощной, грибной и др.). Формуют пирожок «лодочкой», смазывают яйцом и выпекают при температуре 230 °С в течение 10... 15 мин.

*Сочни с творогом.* Тесто раскатывают в пласт толщиной 8... 10 мм, вырезают овальные лепешки, края смазывают яйцом. На середину лепешки укладывают фарш из творога, складывают лепешку пополам и соединяют края, поверхность смазывают яйцом. Выпекают 10... 15 мин при температуре 230... 240 °С.

### 13.1.8. Пресное слоеное тесто и изделия из него

Для получения пресного слоеного теста замешивают пресное тесто из муки, воды, яиц и лимонной кислоты. Раскатывают его в пласт прямоугольной формы и выкладывают на него ровным слоем маргарин, смешанный с мукой. Соединяют концы теста, защипывают их, складывают в несколько раз, охлаждают и снова раскатывают. Процесс повторяют еще несколько раз.

Из слоеного теста готовят пирожки, валованы, языки, пирожные, яблоки в слойке и другие изделия.

*Пирожки.* Формуют пирожки круглой, полукруглой, треугольной формы с различными начинками. Пирожки смазывают яйцом и выпекают при температуре 240... 250 °С в течение 20... 25 мин.

*Валованы.* Тесто раскатывают и вырезают выемкой две лепешки. Одну выкладывают на противень и смазывают яйцом. В центре другой делают круглое отверстие и накладывают на первую, смазывают яйцом, выпекают. Получают изделия в форме стаканчика. Используют для подачи блюд и горячих закусок.

*Языки слоеные.* Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и вырезают специальной выемкой кусочки овальной формы. Сформованные изделия посыпают сахаром, укладывают на противень, смоченный водой. Выпекают при температуре 220 °С до золотистого цвета.

*Пирожные нарезные.* Пласт выпеченного слоеного теста смазывают кремом, закрывают другим пластом, который также смазывают кремом, украшают крошкой из слоеного теста и нарезают на порционные куски.

*Яблоки в слойке.* Очищенное яблоко укладывают на квадратный кусок слоеного теста. В середину яблока насыпают сахар. Заворачивают яблоко в тесто в форме конверта, смазывают яйцом и выпекают. Посыпают сахарной пудрой.

### 13.1.9. Бисквитное тесто и изделия из него

Бисквитное тесто бывает разных видов: основной бисквит, бисквит буше, масляный бисквит.

*Основной бисквит.* Готовят холодным способом и с подогревом. Холодный способ: яйца взбивают с сахаром до увеличения в объеме в 2,5—3 раза и, продолжая взбивать, вводят муку в 2... 3 приема. Перемешивают.

Способ с подогревом: яйца растирают с сахаром, подогревают до 45... 50 °С, помешивая. Затем смесь взбивают и вводят муку, перемешивают.

*Бисквит буше.* Желтки взбивают с сахаром, добавляют муку, перемешивают и вводят взбитые белки.

*Масляный бисквит (для кексов).* Сливочное масло взбивают с сахаром, постепенно вливая яйца или меланж. Добавляют изюм, аммоний, соль, муку и замешивают тесто.

Бисквитное тесто ароматизируется эссенцией. Для получения шоколадного бисквита муку смешивают с какао, для получения орехового — муку смешивают с молотыми поджаренными орехами.

Из бисквитного теста готовят рулеты, кексы и другие изделия. Для этого готовое тесто разливают в подготовленные формы или на противни, выпекают при температуре 200...220 °С. Испеченный бисквит охлаждают, вынимают из формы и оставляют на 8 ч для «созревания».

*Рулет фруктовый.* Испеченный пласт теста смазывают фруктовой начинкой и сворачивают рулетом, посыпают сахарной пудрой.

*Кекс «Столичный».* Готовят масляное бисквитное тесто, раскладывают в формы, смазанные маслом, выпекают при 160...185 °С в течение 80...100 мин. Охлаждают, вынимают из формы и посыпают сахарной пудрой.

### 13.1.10. Заварное тесто и изделия из него

Для получения заварного теста в кипящую воду добавляют соль, сахар, сливочное масло, доводят до кипения, всыпают муку и прогревают массу, непрерывно помешивая лопаткой. Затем массу охлаждают и в несколько приемов добавляют яйца. Вымешивают тесто. Из заварного теста готовят профитроли, кольца воздушные, булочки со сливками («шу»), заварные трубочки для пирожных эклер и др. Заварные изделия используют для подачи холодных закусок.

*Профитроли.* Заварное тесто выпускают из кондитерского мешка в виде небольших шариков на противень и выпекают при 180...200 °С. Используют для приготовления сладких блюд и в качестве гарнира к прозрачным супам.

*Трубочки заварные.* Заварное тесто выпускают из кондитерского мешка в виде полосок на противень и выпекают. Выпеченные трубочки заполняют кремом, глазируют помадкой или оформляют кремом.

### 13.1.11. Отделочные полуфабрикаты из теста

Для отделки пирожных и тортов используют кремы, сиропы, помадки, кондитерскую крошку, желе, суфле, орехи, цукаты и др.

**Кремы.** Используют кремы масляные, белковые, заварные, сливочные и сливочно-сметанные.

*Масляный крем.* Сливочное масло взбивают с сахарной пудрой и густым молоком. Добавляют ароматизаторы: ванилин, коньяк,

десертное вино. Можно добавить какао (крем шоколадный), измельченные орехи (крем ореховый), кофейный сироп (крем кофейный).

**Крем белковый (заварной).** Во взбитые яичные белки добавляют горячий сахарный сироп, ванильную пудру.

**Крем заварной.** Муку прогревают, охлаждают, растирают с яйцами, затем вливают молочно-сахарный сироп и прогревают, соединяют с размягченным сливочным маслом, ванилином и охлаждают. Используют для заполнения трубочек, корзиночек.

**Кремы сливочные и сливочно-сметанные.** Приготавливают из сливок 35%-ной жирности и сметаны 36%-ной жирности. Сливки или сметану взбивают, затем добавляют сахарную пудру. Можно использовать смесь сливок и сметаны.

**Сироп для пропитывания изделий.** Сахар растворяют в воде, кипятят 2 мин, снимая пену, охлаждают. Добавляют коньяк, вино, эссенции. Используют для пропитки бисквита, баба и других изделий.

**Помадка.** Готовят из сахара, воды, патоки или пищевых кислот, ароматизаторов. Используют для глазирования кондитерских изделий.

**Желе.** Готовят из сахара, воды, желирующих веществ (желатин, агар и др.), патоки с добавлением лимонной кислоты, красителей, ароматизаторов. Используют для глазирования тортов, пирожных. Застывшее желе фигурно нарезают и используют для отделки кондитерских изделий.

Для оформления кондитерских изделий используют сахарные мастики, марципан, шоколад и шоколадную глазурь, гели для покрытия поверхности изделий, разные виды посыпки и др.

### 13.2. Требования к качеству изделий из теста. Условия и сроки хранения

К изделиям из теста и ингредиентов для их приготовления предъявляют следующие требования.

**Изделия из дрожжевого теста** должны быть правильной формы с ровной верхней коркой, без трещин и надрывов. Мякиш — хорошо пропеченный, эластичный. Цвет — желтый. Вкус и запах должны соответствовать виду изделий.

**Фарши** должны быть сочными, однородными, хорошо заправленными, иметь запах и вкус — свойственные используемым продуктам.

**Мучные блюда.** Тесто для пельменей, вареников, лапши должно быть однородным без комков, эластичным. Готовые изделия — полностью проваренными, неклеякими. Оболочка пельменей и вареников — без разрывов. Блинчики должны быть хорошо пропеченными, мелкопористыми, иметь консистенцию мягкую, эластичную, цвет — золотистый, вкус и запах — выпеченного теста.

*Изделия из песочного и сдобного теста* должны быть красиво оформлены, иметь правильную форму, рассыпчатую консистенцию, цвет — светло-желтый с золотистым оттенком, вкус и запах — выпеченного теста и соответствующих фаршей.

*Изделия из пресного слоеного теста.* Пласты выпеченного теста должны быть пышными, хрупкими, с равномерным подъемом. Изделия должны быть правильной формы, иметь поверхность золотистого цвета, вкус и запах — выпеченного теста и отделочных полуфабрикатов.

*Изделия из бисквитного теста.* Выпеченный бисквит должен иметь пышную, пористую, эластичную структуру. Корочка — светло-коричневая, гладкая. Изделия из бисквитного теста должны быть правильной формы, красиво оформлены. Цвет бисквита — желтый. Вкус и запах — бисквита и отделочных полуфабрикатов.

*Изделия из заварного теста.* Выпеченный заварной полуфабрикат имеет внутри большую полость. Цвет — темно-желтый. Изделия правильной формы, красиво оформлены. Вкус — сладкий, запах — яиц и отделочных полуфабрикатов.

*Кремы.* Консистенция крема должна быть однородная, пышная, нежная. Цвет — белый, коричневый или других тонов с мягким блеском. Вкус — сладкий с ароматом ванилина, коньяка или другого наполнителя.

*Помада.* Консистенция помады должна быть нежной, тягучей, пластичной. Цвет — белый или коричневый. Вкус — сладкий.

*Желе.* Консистенция студнеобразная, не резинистая. Желе — прозрачное с вкусом и запахом используемого сырья.

**Контрольные вопросы.** 1. Какова пищевая ценность изделий из теста? 2. Перечислите способы разрыхления теста 3. Из каких операций состоит процесс приготовления дрожжевого теста безопасным способом? 4. Как готовят опару? 5. Перечислите изделия из дрожжевого теста. 6. Как готовят тесто для пельменей? 7. В чем различия в технологии приготовления песочного и сдобного теста? 8. Перечислите виды бисквитного теста. 9. Перечислите сырье, используемое для приготовления заварного теста. 10. Какие требования предъявляют к готовым изделиям из слоеного теста?

## ГЛАВА 14

# БЛЮДА ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

---

### 14.1. Общие положения

Лечебным (диетическим) питанием называют питание по специально разработанным рационам (диетам). Лечебное питание организуется в больницах, санаториях, диетических столовых и профилакториях.

Важное значение в лечебном питании имеют химический состав и физические свойства пищи. Особое внимание уделяют правильному подбору продуктов и применению определенных приемов их кулинарной обработки. В лечебном питании распространены механические, химические и термические щадящие режимы.

При необходимости механического щажения уменьшают объем каждого приема пищи; исключают продукты с высоким содержанием пищевых волокон; пищу готовят протертой.

При необходимости химического щажения исключают жарку и пассерование, ограничивают потребление продуктов с высоким содержанием пищевых веществ, отрицательно влияющих на течение заболевания, включают продукты с полезными свойствами.

При необходимости термического щажения температура горячих блюд должна быть не выше 60 °С, холодных — не ниже 15 °С.

В зависимости от характера заболевания принципы лечебного питания должны соблюдаться длительное время или даже постоянно. Для перехода от одного диетического рациона к другому постепенно расширяют ассортимент продуктов и приемов их кулинарной обработки. Общие принципы лечебного питания должны быть неизменны на любом предприятии, где оно осуществляется.

### 14.2. Характеристика диет

В нашей стране основные диеты обозначают номерами. Наиболее распространенные диеты № 1, 2, 5, 7, 9, 10.

*Диета № 1.* Назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с сохраненной или

повышенной секрецией. Эта диета исключает блюда и продукты, являющиеся сильными возбудителями секреции и химически раздражающие желудок.

Применяется механическое, химическое и термическое щажение. Блюда готовят протертыми, в отварном и паровом виде; жареные и запеченные блюда исключаются. Исключаются очень горячие и очень холодные блюда и напитки.

Используют нежирное мясо, птицу, рыбу в отварном виде; в виде рубленых изделий, сваренных на пару. Яйца готовят всмятку или в виде паровых омлетов, суфле.

Показаны блюда из протертого нежирного творога, протертых каш, измельченных макаронных изделий, из овощных блюд — пюре, пудинги паровые. Фрукты и ягоды рекомендуются спелые и сладкие. Запрещаются: концентрированные бульоны и отвары, жирные мясные и рыбные продукты; овощи, богатые эфирными маслами и клетчаткой; острые и соленые блюда; черный хлеб, сдобное тесто, свежий пшеничный хлеб; газированные напитки.

*Диета № 2.* Назначается при гастритах с недостаточной секрецией и кислотностью желудочного сока, а также хронических заболеваниях кишечника (коликах). Диета ограничивает употребление продуктов с грубой растительной клетчаткой. Применяется механическое и термическое щажение. Блюда готовят по таким же правилам, как для диеты № 1, но допускается запекание и обжаривание непанированных изделий. Используются некрепкие бульоны и отвары, неострые соусы (сметанные, белые, молочные).

Запрещаются продукты с грубой растительной клетчаткой, острые блюда и приправы, свежий хлеб, сдобные пироги, жирные продукты, острые блюда, мясные и рыбные консервы.

*Диета № 5.* Назначается при заболеваниях печени, желчного пузыря и других заболеваниях, сопровождающихся нарушениями функции этих органов.

В основе диеты лежит ограничение жиров, введение повышенного количества углеводов, животного белка и жидкости. Ограничиваются продукты с высоким содержанием холестерина (яйца, жиры) и продукты, богатые экстрактивными веществами (бульоны). Не допускается жарка и пассерование. Рекомендуются молочные продукты, творог, нерафинированное растительное масло. Используется нежирное мясо и рыба в отварном или запеченном виде, блюда из круп и макаронных изделий, блюда из овощей, фрукты и ягоды, кроме очень кислых.

Запрещаются кофе, какао; бульоны и соусы; кислые овощи и фрукты; животные жиры (говяжий, свиной, бараний); острые и соленые блюда; мороженое, чеснок, редис, бобовые.

*Диеты № 7, 10.* Диета № 7 назначается при заболеваниях почек, диета № 10 — при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Эти диеты характеризуются резким ограничением соли, уменьшением жидкости, исключением азотистых экстрактивных веществ, мяса, рыбы, грибов, а также продуктов, содержащих холестерин.

Блюда из мяса и рыбы готовят отварными или с последующим поджариванием. Пищу готовят в протертом виде или хорошо разваренной. Рекомендуется приготовление таких блюд, в которых отсутствие соли менее заметно.

Запрещаются крепкие бульоны и соусы; жарка во фритюре; соленые продукты, животные жиры, мясные и рыбные гастрономические продукты, сдобное тесто, шпинат, щавель, бобовые, крепкий чай, шоколад, какао.

*Диета № 9.* Назначается при сахарном диабете. Диета характеризуется резким ограничением количества углеводов, умеренным ограничением жиров и продуктов, вызывающих усиленную работу печени.

Механическое щажение не требуется. Блюда готовят так же, как для диеты № 5. При изготовлении сладких блюд и напитков используют заменители сахара (ксилит, сорбит, аспартам, сахарин и др.). Ограничивают блюда и гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий. Хлеб используют ржаной и белково-пшеничный.

Запрещаются сахар, мед, варенье, конфеты, сухофрукты; фрукты и ягоды, богатые сахаром; острые и пряные блюда, жирное мясо, рыба; свиное, говяжье, баранье сало; напитки, содержащие много сахара.

### 14.3. Особенности приготовления блюд лечебного питания

Многие блюда для лечебного питания готовят по общим правилам технологии (например, мясо или рыба отварные, сладкие блюда, вареники с творогом и т.д.), другие блюда — с учетом особенностей диеты. Так, бефстроганов готовят из отварного мяса; для диеты № 9 сладкие блюда готовят с заменителями сахара и др. В лечебном питании показаны и специальные блюда: пюре из говядины, пудинг мясной, мясной сыр.

**Холодные блюда.** Для диеты № 1 ассортимент холодных блюд ограничен: небольшое количество икры, селедочное масло, морковь с медом или сметаной, рыбный паштет, мясной сыр. Холодные блюда из овощей включают в меню диет № 2, 5, 7, 8, 9, 10. Для диеты № 9, 10 готовят отварную и фаршированную рыбу, сельдь с гарниром, мясо заливное.

**Мясной сыр** (диеты № 1, 2). Отварную говядину пропускают через мясорубку 3 раза, соединяют с вареной рисовой кашей, протирают и добавляют соль, сливочное масло. Массу выбивают и охлаждают.

*Рыбный паштет* (диеты № 1, 2, 5, 7, 9, 10). Филе рыбы с кожей без костей припускают. Морковь мелко шинкуют и тушат с маслом. Рыбу и морковь измельчают в блендере и взбивают с маслом. Паштету придают продолговатую форму, посыпают зеленым луком или украшают сливочным маслом (диеты № 1, 5).

**Супы.** Бульоны используют для приготовления супов для диеты № 2 и периодически для диеты № 9. Для других диет используют овощные, крупяные отвары, молоко, фруктовые отвары. Часто готовят супы-пюре и супы-кремы (диеты № 1, 2, 5, 7, 10). Холодные супы готовят для диет № 5, 7, 9, 10.

*Суп-крем из разных овощей* (диеты № 1, 2, 5, 7, 10). Очищенные морковь, репу и картофель нарезают крупными дольками. Репу бланшируют, затем припускают вместе с морковью. В кипящий овощной отвар закладывают картофель и кочешки цветной капусты, варят до готовности. Готовые овощи и прогретый зеленый горошек протирают, смешивают с молочным соусом, разводят горячим отваром до нужной консистенции и доводят до кипения. Суп заправляют маслом, горячими сливками, солью.

*Бульон с фрикадельками* (диеты № 2, 9). Готовят рубленую массу из рыбы или мяса с добавлением яиц, воды и соли. Из массы формируют маленькие шарики и отваривают их в бульоне или подсоленной воде. При отпуске в тарелку кладут фрикадельки и заливают бульоном, посыпают зеленью петрушки или укропа.

*Суп молочный с «Геркулесом»* (диеты № 1, 5, 7, 10). Крупу засыпают тонкой струей в кипящее молоко, смешанное по норме с водой и варят при слабом кипении до полного разваривания крупы, добавляют сахар и соль. При отпуске в суп кладут кусочек масла.

**Горячие блюда из мяса и рыбы.** Блюда из мяса и рыбы готовят в соответствии с характеристикой диеты отварными, припущенными, жареными, запеченными. Мясо и рыбу используют в натуральном и рубленом виде. Для диет № 1, 2 мясо тщательно жилуют. Овощи предпочтительно варить на пару, припускать или тушить. При подборе гарниров к мясным и рыбным бульонам лечебного питания учитывают особенности диет. Для диет № 1, 2 рекомендуются протертые каши, отварные макароны и овощные пюре. Для диет № 5, 7, 10 подходят различные каши, отварные овощи и картофель, овощные пюре, а для диеты № 9 — отварные и тушеные овощи.

*Пудинг рыбный* (диеты № 1, 5, 7, 9, 10). Рыбу разделяют на филе без кожи и костей. Половину рыбы пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, оставшуюся варят и охлаждают. Измельченную рыбу смешивают с вареной, протирают, добавляют сливочное масло, яичные желтки. Затем вводят взбитые яичные белки. Массу выкладывают в подготовленные формы и варят на пару. Отпускают пудинг с отварной лапшой, картофелем в молоке, пюре из картофеля или кабачков (диеты № 1, 5, 7, 10),

тушенной в сметане капустой, овощным гарниром (диета № 9). Поливают пудинг сливочным маслом или соусом молочным (диеты № 1, 5, 7, 10), белым (диета № 9).

*Пюре из говядины* (диета № 1). Мясо зачищают от жира и сухожилий, отваривают, измельчают, соединяют с густым молочным соусом. Добавляют соль, масло и хорошо прогревают на слабом огне. Подают с картофельным пюре, рисовой вязкой кашей. Пюре поливают сливочным маслом.

*Овощное суфле паровое* (диеты № 1, 2, 5, 7, 10). Морковь тушат, цветную капусту и зеленый горошек отваривают. Овощи протирают, соединяют с молочным соусом, сахаром, яичными желтками. Добавляют взбитые яичные белки. Массу варят на пару в формочках. Подают со сливочным маслом и сметаной (диеты № 2, 5, 7, 10). Для диет № 7, 10 готовят с ограниченным количеством соли.

*Рисовые оладьи с яблоками* (диета № 2). Варят вязкую рисовую кашу, охлаждают до 70 °С, добавляют яичные желтки, сахар, нарезанные мелкими кубиками яблоки. Массу перемешивают и вводят взбитые белки. Оладьи жарят на растительном масле. Отпускают со сметаной.

*Макароны с творогом* (диеты № 2, 5, 7, 10). Протертый творог смешивают с горячими вареными макаронами, заправленными маслом. Для диеты № 2 сухие макароны дробят на куски длиной 1...2 см.

**Яичные и творожные блюда.** Эти блюда в качестве диетических готовят как обычно. Творог предварительно тщательно протирают. Для диетического питания подбирают блюда с нежной консистенцией — омлеты, яичная кашка, творожные запеканки и пудинги, творожный крем и др.

*Омлет из яичных белков с мясом паровой* (диеты № 5, 9, 10). Отварное измельченное мясо соединяют с яичной массой, приготовленной из яичных белков, молока и соли. Омлетную массу выливают в формы, смазанные маслом, и варят на пару.

**Соусы.** Ассортимент соусов для лечебного питания сравнительно невелик, так как в ряде диет запрещены бульоны. Часто горячие блюда подают со сметаной (диеты № 1, 2, 5, 7, 10) или сливочным маслом (диеты № 1, 2, 5, 9). Готовят соусы по общим правилам технологии, но с учетом особенностей диет.

**Сладкие блюда.** Готовят по общим правилам, но для диеты № 9 сахар заменяют сахарином, аспартамом и др.

**Напитки.** Как диетические широко применяют соки, отвары, настои фруктов и ягод. В диетической столовой должны быть чай, кофе, какао, молоко, кефир, простокваша.

*Рисовый отвар с черникой* (диеты № 1, 2). Рис промывают, опускают в кипящую воду, варят до полного разваривания и процеживают. Добавляют сок черники и сахар, доводят до кипения и процеживают. Подают напиток теплым.

#### 14.4. Требования к качеству блюд лечебного питания. Условия и сроки хранения

Оценку качества блюд производят по органолептическим показателям: внешний вид, консистенция, цвет, запах и вкус. Блюда должны быть красиво оформлены, иметь привлекательный вид и консистенцию, свойственную виду блюда и входящим в него продуктам. Отварное мясо, рыба должны быть мягкими, но не переваренными. Консистенция пюреобразных блюд должна быть однородной, без комочков, консистенция пудингов, суфле — пышной, нежной. Цвет должен быть свойственным продуктам, входящим в блюдо. Не допускаются изделия пережаренные, с темной корочкой. Вкус и запах изделий должен быть свойственным входящим в блюдо продуктам. Количество соли в блюдах зависит от особенностей диеты. Температура подачи горячих блюд 75...65 °С, а холодных 7...14 °С. Но для термического щажения температура горячих блюд по отдельным диетам должна быть не выше 65 °С, холодных — не ниже 15 °С.

Горячие блюда лечебного питания реализуют в течение 2...3 ч, до отпуска их хранят на мармите или плите при температуре не ниже 75 °С. Холодные диетические блюда хранят в холодильных шкафах при температуре не выше 6 °С. Сроки хранения такие же, как для обычных холодных блюд.

**Контрольные вопросы.** 1. Какое питание называется лечебным? 2. Назовите виды щажения и дайте их характеристику. 3. Перечислите наиболее распространенные диеты. Укажите их особенности. 4. Как приготовить мясной сыр? Для каких диет его используют? 5. Назовите особенности приготовления горячих блюд из мяса и рыбы для лечебного питания. 6. Как приготовить пудинг рыбный? Для каких диет его используют? 7. Назовите температуру подачи холодных и горячих блюд лечебного питания.

## ГЛАВА 15

# БЛЮДА НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

---

### 15.1. Особенности питания иностранных туристов

**Италия.** Отличие итальянской кухни — широкий ассортимент блюд из макаронных изделий (спагетти, каннеллони, ригатони, тальятелле и др.). Их подают с маслом, сыром, различными соусами. Итальянцы любят блюда из рыбы и морепродуктов. Большой выбор овощей способствует разнообразию блюд и гарниров. Овощи жарят, тушат в собственном соку. Из консервированных овощей популярны маслины. Среди мясных блюд предпочтительны блюда из натурального мяса, особенно из телятины. Для приготовления блюд широко используют сыр, оливковое масло, пряности и приправы.

Холодные закуски — острые, возбуждающие аппетит. Особенно популярно аниппотомисто (ассорти) из ветчины, маринованных грибов, фаршированных анчоусами маслин.

Супы готовят прозрачные с гарнирами, супы-пюре, овощные супы и супы с макаронными изделиями. Самый распространенный суп из овощей — минестроне.

Многие блюда итальянской кухни популярны во всем мире. Равиоли — маленькие пельмени, с начинкой из говядины, птицы, шпината. Ризотто — рис с мясом или рыбой, морепродуктами, овощами и сыром. Лазанья — слоистый пирог из пресного теста. Полента — кукурузная каша с соусом и тертым сыром. Панеттоне — кекс из дрожжевого теста цилиндрической формы. Пицца с различными начинками.

К столу обычно подают пшеничный хлеб, фруктовую и минеральную воду. Любимый горячий напиток — кофе (эспрессо, капучино и др.). Из алкогольных напитков предпочитают красные столовые вина, виноградный спирт граппа, ликер амаретто.

**Испания, Португалия.** Испанская и португальская кухни славятся большим количеством разнообразных блюд из рыбы и морепродуктов. Наиболее популярны сардины, жаренные на решетке, крокеты из крабов.

Готовят в этих странах и различные блюда из мяса и птицы. Наиболее популярны тушеные блюда из мяса с овощами, фасолью в горшочке. Знаменитую паэлью готовят из мяса курицы, риса, рыбы, морепродуктов, овощей. Для приготовления блюд широко используют овощи и приправы. Специи и пряности применяют умеренно, за исключением шафрана и тмина.

Супы готовят протертые: суп-крем из миндаля, овощей, чесночный. Наиболее известен холодный суп гаспачо из томатов, огурцов и пряностей.

Между обедом и ужином подают разнообразные закуски «на один зуб», называемые тапас или пинчос (ломтики ветчины в тесте кляр, креветки, оливки и др.).

Самые популярные десерты — карамельный пудинг, медовый пирог, пирог с миндальным кремом.

Из горячих напитков предпочитают кофе и чай. Из алкогольных — виноградные вина (портвейн, мадера).

**Франция.** Французская кухня характеризуется большим ассортиментом блюд из разнообразных продуктов, приготовленных различными способами.

Холодные закуски готовят из рыбы, морепродуктов, свежих и консервированных овощей и фруктов, грибов и других продуктов. При этом уделяют большое внимание оформлению блюд и закусок.

Славится французская кухня широким ассортиментом паштетов, пате, терринов из печени, птицы, рыбы и других продуктов. Особенно известен паштет из гусиной печени фуа-гра.

Из первых блюд преобладают прозрачные бульоны (консоме) и пюреобразные супы. Наиболее популярны супы-кремы, луковый суп, буйабес (уха).

Среди овощных блюд особое место занимают блюда из спаржи, например, запеченной под соусом бешамель с сыром.

Неотъемлемый компонент многих блюд — сыр. Его употребляют на завтрак и подают на десерт (несколько видов сыра и фрукты на блюде).

Насчитывается большое количество блюд и закусок из яиц, в том числе разнообразные омлеты.

Большую роль во французской кухне играют соусы (более 3000 рецептов).

Одна из особенностей приготовления блюд — использование столовых вин, коньяков и ликеров, придающих особый вкус и аромат.

Ассортимент сладких блюд также разнообразен — это муссы, кремы, взбитые сливки, суфле и др.

**Бельгия, Голландия.** Кухни этих стран во многом похожи на французскую. В бельгийской кухне много блюд из свежей рыбы (особенно популярен угорь), морепродуктов. Широко используется для салатов, блюд из мяса, птицы цикорий. Наиболее распрос-

траненный гарнир к блюдам — картофель. Наиболее известное блюдо — ватер-пой из курицы и спаржи.

В голландской кухне много обильных и сытных блюд с большим количеством соуса. Особенно характерен голландский соус.

Хорошо знакомы всему миру голландские сыры. Их голландцы используют для приготовления салатов, супов, горячих блюд из рыбы, мяса, подают на десерт.

В Бельгии к столу подают пиво, его также используют при приготовлении некоторых блюд — яблоки в тесте с пивом, мясо в пиве и др.

В Бельгии и Голландии потребляют и вина, и крепкие алкогольные напитки.

Из горячих напитков предпочитают кофе.

**Великобритания.** Для английской кухни характерен широкий выбор холодных закусок, особенно из рыбной гастрономии. Супы пореобразные или прозрачные. Англичане потребляют много мясных блюд, в основном жаренных в натуральном виде — ростбиф, бифштекс, лангет. Не менее популярны горячие блюда из рыбы, птицы, овощей.

Важную роль в английской кухне играют пудинги из разных продуктов, мяса, круп, овощей, фруктов.

На десерт подают пудинги (шоколадный, карамельный) и кремы.

На завтрак традиционно подают поридж — овсяную кашу со сливками или кукурузные хлопья с молоком (корнфлекс), яйца всмятку, омлет, яичницу, джем, тосты, чай или кофе с молоком.

Из алкогольных напитков предпочтительны джин, виски, коньяк, портвейн, пиво портер.

**Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция.** Национальные кухни Дании, Норвегии, Финляндии и Швеции мало отличаются друг от друга. Наиболее популярны блюда из рыбы и морепродуктов, а также различные бутерброды (более 700 видов), бутербродные торты. Не последнюю роль играют блюда из мяса (говядины, телятины, свинины). Широко используют овощи, грибы, фрукты и ягоды. Скандинавы любят молоко и молочные продукты, пьют много кофе. К кофе подают выпечные изделия из дрожжевого слоеного теста, торты с ягодами, фруктами. В качестве десерта популярны фруктовые салаты со взбитыми сливками, фруктовыми желе.

Из алкогольных напитков скандинавы предпочитают водку и пиво.

**Польша.** Польская кухня включает в себя множество разнообразных блюд, имеет общие черты с русской и украинской кухнями. В качестве холодных закусок популярны мясные, рыбные, овощные салаты, паштеты, закуски из рыбы, жареной птицы, закуски из яиц, в том числе заливные блюда. Широко распространены бутерброды и бутербродные торты.

Ассортимент супов представлен не только прозрачными бульонами с различными гарнирами, но и большим выбором заправочных супов — борщей, рассольников, щей, гороховых супов и др.

Поляки любят блюда из рыбы, мяса, особенно жареного, субпродуктов. В качестве гарнира подают тушеные овощи, клецки, макаронные изделия.

Польская кухня славится мучными изделиями — пирогами, блинчиками, оладьями.

Традиционный десерт — густой кисель из ягод, фруктовый салат.

Из напитков предпочитают кофе черный и с молоком или сливками, из алкогольных напитков — водку, пиво, лунш.

**Австрия, Германия, Швейцария.** Кухни этих стран отличает разнообразие блюд из свинины, телятины, говядины, птицы и рыбы. Национальными блюдами считаются окорока, колбасы и разные виды сосисок. Из овощей предпочитают картофель и капусту. Любят блюда из яиц, бутерброды, кисломолочные продукты, особенно йогурты. Супы готовят пюреобразные и прозрачные.

Эти кухни славятся сладкими мучными изделиями. Пироги, рулеты, печенье, торты часто подают к кофе.

Из алкогольных напитков предпочтение отдается шнапсу, вину сухому и крепленому, пиву.

**Словакия, Чехия.** Для этих двух славянских стран характерно большое количество закусок — салатов из разных овощей, рыбы, мяса, бутербродов, заливных блюд, паштетов. Супы готовят прозрачные, пюреобразные, овощные, грибные. Популярны блюда из рыбы, телятины, к которым подают различные гарниры из овощей, кнедлики. В качестве сладких блюд подают вареники с повидлом, блинчики со сладким фаршем из фруктов и ягод. Из горячих напитков популярны кофе черный, чай с ромом, из алкогольных — пиво, вина красные и белые, сливовица, зубровка.

**Венгрия, Румыния.** Для венгерской и румынской кухонь характерно большое количество закусок из овощей — салаты, томаты и огурцы фаршированные, лечо, а также закусок из рыбы и яиц. Из супов популярны овощные супы, рыбные, грибные с помидорами, красным перцем, клецками. Для вторых блюд мясо и птицу тушат с овощами, жарят на решетке или вертеле, запекают. На гарнир используют различные овощи, в том числе консервированные, и фрукты. На десерт предпочитают слоеные пироги со сладкими фаршами, кексы.

Из горячих напитков популярен кофе черный, из алкогольных — столовые и десертные вина.

**Болгария, Словения, Хорватия.** В качестве холодных закусок в этих странах подают в основном салаты из овощей (помидоры, баклажаны, перец и др.), рыбы, риса, фруктов, с овечьим сыром, орехами. Используют пряности, специи, ароматическую зелень. По-

пулярностью пользуются блюда из баранины, говядины, птицы, рыбы, овощей — тушенные или жаренные на открытом огне. Национальным блюдом является суп таратор — холодный суп из йогурта, огурцов с чесноком и тертыми орехами. Большой популярностью пользуются блюда из жареной и запеченной рыбы, фаршированные овощи. Широко применяются брынза, йогурт и другие молочные продукты, яйца. Из горячих напитков особое предпочтение отдается кофе, из холодных — фруктовой и минеральной воде, сокам, из алкогольных напитков — столовым винам, сливовице и розовому ликеру.

На десерт предлагают слоеные пироги, рулеты, пирожные, торты.

**Греция.** В качестве закуски греки употребляют салаты из овощей, рыбы, крабов, сыра типа фета. Любят блюда из мяса, жаренного на открытом огне, тушенного с овощами, рисом или запеченного. Широко используют оливковое масло, маслины, специи и приправы. Очень популярны слоеные пироги с брынзой, паштетом. На десерт подают фрукты, мороженое, пирожные. Любимый напиток — кофе по-турецки, из алкогольных напитков — вино и анисовая водка.

**Турция.** В турецкой кухне большое количество закусок из рыбы, овечьего сыра, овощей (фасоли, томата, сладкого перца, баклажанов, цуккини и др.). Очень популярны горячие закуски — долма (голубцы в виноградных листьях), баклажаны с рубленным мясом. Супы предпочитают из фасоли, гороха с томатом. Готовят пилав из баранины, шашлыки. В основном для них лучше всего блюда, жаренные на открытом огне или тушенные с овощами, с большим количеством зелени, острых приправ и специй. Свинину не употребляют.

Турецкая кухня славится восточными сладостями — курабис, баклава.

Из горячих напитков популярны кофе по-турецки, айран, из прохладительных — различные напитки и шербеты, из алкогольных — анисовая водка — ракы, виноградные вина.

**Ирак, Иран, Ливан, Сирия.** В арабской кухне широко используют для приготовления блюд баранину, козлятину, птицу, дичь, в прибрежных районах — рыбу. Дополняют состав многих блюд овощи, орехи, оливки, маслины и разные фрукты. Много блюд из яиц, молока и риса. Широко применяют мягкий овечий сыр. Самый распространенный способ тепловой обработки — жарка на открытом огне. Блюда готовят с томатом, кунжутной пастой, большим количеством различных специй и приправ. Арабы не употребляют блюда из свинины, заливные блюда. Супы варят из баранины с картофелем, помидорами, фасолью, горохом. Наиболее популярны блюда шело-кебаб (рис с жареным мясом), шореш (гуляш из говядины с перцем, морковью, баклажанами, фасолью), поло (плов

с мясом и овощами), кибби (мясные шарики). На десерт подают фрукты, фруктовый салат, мороженое. Из горячих напитков популярны кофе по-турецки, соки, крепкий сладкий чай.

**Алжир, Египет, Марокко, Тунис.** Кухни этих стран отличаются использованием большого количества специй и пряностей, поэтому вкусовые качества блюд непривычны для европейцев. Закуски готовят в основном из овощей — томатов, перца, баклажанов, кабачков и др.

Супы варят из баранины с овощами (чоба), с лапшой, с бобовыми.

Вторые блюда готовят из баранины, мяса птицы (иногда говядины, телятины), рыбы (тунца, сардин) с рисом, овощами, особенно популярны бобовые — фасоль, нут.

Излюбленный способ тепловой обработки продуктов — жарка на открытом огне. Молодого барашка целиком жарят на вертеле — это блюдо носит название мешоуи. Очень популярно мясо, жаренное на вертеле — кебаб. С давних пор готовят маленькие голубцы в виноградных листьях с рубленным мясом, рисом, изюмом и фисташками. Самое распространенное блюдо — кускус, которое готовят из пшена с мясом птицы, дичи или говядины.

На десерт подают сладкие пудинги, изделия из теста (самса), восточные сладости, финики, фрукты.

Из напитков предпочтительны чай, кофе, вода со льдом.

**Канада, США.** В этих странах элементы европейской кухни сочетаются с продуктами и способами кулинарной обработки индейской кухни, чем и объясняется использование кукурузы, фасоли, бобов, тыквы, рыбы, дичи, меда и кленового сиропа.

Ассортимент холодных закусок состоит из овощных салатов, салатов с морепродуктами, блюд из рыбной гастрономии. Исключаются блюда из заливной, копченой рыбы и рыбных консервов.

Из супов американцы предпочитают прозрачные бульоны и супы-пюре.

Для приготовления горячих блюд из рыбы, говядины, баранины, нежирной свинины, птицы, овощей и яиц используют различные приемы тепловой обработки. В качестве гарниров предпочитают овощи и картофель. Наиболее популярны стейки, жареная свинина на ребрышках, фаршированная индейка, гамбургеры и хот-доги.

На десерт подают блинчики, оладьи со сладкими соусами, сладкие пироги, пудинги, пирожные, а также фрукты, фруктовые салаты, мороженое.

Из горячих напитков предпочитают кофе, из холодных — овощные и фруктовые соки, пепси-колу, кока-колу. Популярны алкогольные напитки — пиво, виски, джин.

Хлеб употребляют в небольших количествах, в основном в виде тостов.

**Аргентина, Бразилия, Куба, Мексика, Парагвай, Уругвай.** Общей чертой кухонь этих стран является использование кукурузы. Повсеместно готовят лепешки из кукурузной муки — тортильяс с различными начинками (из мяса, рыбы, из курицы, а также из сыра и др.) и острыми соусами сальса, моле. Для приготовления различных блюд используют говядину, телятину, свинину, птицу (курицу, индейку), а также рис, бобовые. Некоторые национальные блюда готовят из кактусов и картофеля.

Важную роль в жизни этих стран играют овощи и фрукты. Авокадо и манго используют для приготовления салатов, супов, десертов. Бананы подают свежими, жарят, готовят из них салаты и десерты. Популярны блюда из рыбы и морепродуктов с разнообразными соусами — горчичным, овощным и т. д. Большое количество пряностей, специй, различные сорта стручкового перца, томатов, чеснока, зелени и других продуктов дают возможность приготовить необычные по вкусовым качествам разнообразные соусы.

В качестве десерта подают фрукты, мороженое, кремы, пудинги, различные напитки.

Из горячих напитков предпочитают кофе, шоколад (иногда чай), из прохладительных — фруктовые соки, кокосовое молоко. Излюбленными алкогольными напитками являются пиво, текила, кишаса (водка из сахарного тростника), ром.

**Индия, Шри-Ланка.** Индийская кухня разнообразна, потому что в этой стране проживают народы, исповедующие разные религии. Индуисты не едят говядину, но готовят блюда из свинины, баранины, птицы. Мусульмане не едят свинину, но готовят блюда из баранины, козлятины, птицы. Среди населения много вегетарианцев, которые готовят разнообразные блюда из риса, бобовых, овощей. Некоторые вегетарианцы готовят также блюда из яиц, молока и кисломолочных продуктов. В прибрежных районах готовят блюда из рыбы и морепродуктов. В приготовлении блюд индийской кухни важную роль играют смеси разных специй (масала), для каждого блюда рекомендуется особая смесь. Наиболее распространенная смесь — карри.

Для приготовления блюд используют практически все приемы тепловой обработки продуктов. Популярностью пользуются блюда, приготовленные в печи — тандуре (различные лепешки, кебабы, цыпленок — тандури чикен).

Готовят много мучных блюд — пирожки с мясом и овощами, оладьи из рисовой муки, клецки и др. Индийцы выпекают большое количество хлеба разных сортов, в основном в виде лепешек или булок.

На десерт подают фрукты, йогурт, пудинги.

Из горячих напитков употребляют чай, кофе, из прохладительных — напитки из фруктов и овощей, соки.

**Бирма, Вьетнам, Индонезия, Сингапур, Таиланд.** Основной продуктом в кухнях этих стран — рис. Рис подают отварным с мясом, рыбой, морепродуктами, овощами и разнообразными соусами. Говядину, свинину, мясо птицы в основном жарят на открытом огне и тушат. Для приготовления блюд используют растительные жиры, в том числе пальмовое масло. Коровье молоко заменяют кокосовым.

Жители этих стран употребляют большое количество овощей, кукурузу, маниоку, сою, тропические фрукты. Популярны блюда из ростков бамбука, плодов хлебного дерева, которые употребляют в сыром или запеченном виде, блюда из яиц.

В этих странах произрастает множество растений, которые являются сырьем для производства всевозможных специй, широко применяемых в кулинариях всего мира.

Из мучных блюд пользуются популярностью оладьи из рисовой, соевой муки с различными компонентами, из бананов или ананасов, пудинги, пирожки из рисового теста с разными начинками, печенье (крупук).

В качестве десерта подают компоты или свежие фрукты. Самый любимый из фруктов — дуриан, имеющий неприятный запах, но полезную вкусную мякоть.

Из горячих напитков предпочитают чай, иногда кофе, из прохладительных — фруктовые воды, из алкогольных — пиво, пальмовое вино (туак), сладкую рисовую настойку (брем).

**Китай.** Для приготовления блюд в китайской кухне используют свинину, птицу, иногда говядину, баранину и мясо змей, а также рыбу и морепродукты. Китайцы употребляют большое количество овощей, молодые побеги бамбука, грибы. Готовят блюда из яиц, бобовых, особенно сои, и молочных продуктов (масло, молоко, творог). Важную роль в приготовлении блюд играют специи и приправы, например широко известный соевый соус.

Технология приготовления блюд в китайской кухне своеобразна. Продукты нарезают мелко, для более быстрого приготовления. Для жарки применяют выпуклую сковороду вок, в которой продукты прогреваются очень быстро. Предпочитают варить продукты на пару, используя корзины из бамбука. Так как продукты мелко нарезаны, китайцы вместо вилки и ножа используют палочки из бамбука.

Китайцы не употребляют острые рыбные продукты, сыр, сливочное масло и некоторые другие молочные продукты, не любят минеральную воду. Пьют зеленый и черный чай, фруктовые воды, из алкогольных напитков — рисовую водку или вино.

**Япония.** В японской кухне основополагающие продукты — рис, рыба, морепродукты и овощи. Рис обычно варят на пару, подают с приправами и соусами. Рыбу варят, жарят или подают в сыром виде. Мясо распространено в меньшей степени, в основном гото-

вят блюда из говядины и птицы. Много блюд готовят из бобовых и продуктов переработки сои — тофу (соевый творог), мисо (соевая паста для супов). Супы из рыбы, мяса, птицы японцы едят небольшими порциями по 200... 250 г. Популярны в Японии блюда из яиц. Мучные блюда готовят из рисовой, гречневой муки — это пирожки, разнообразные виды лапши для определенных блюд.

В качестве десерта подают фрукты, печенье, желе из сладких бобов (азуки).

Во всем мире известен японский ритуал чаепития. Любимый напиток — зеленый чай. Из прохладительных напитков предпочитают фруктовую воду, из алкогольных — в летнее время пиво. К закускам подают рисовую водку (саке), к горячим блюдам — фруктовое вино.

## 15.2. Блюда зарубежной кухни

**Супы. Минестроне (Италия).** Копченую грудинку нарезают кубиками и обжаривают. Помидоры измельчают, сельдерей, перец, цуккини, морковь, лук, картофель нарезают кубиками и добавляют к грудинке, жарят вместе несколько минут, добавляют рубленый чеснок. Смесь заливают мясным бульоном, варят 10 мин, затем опускают рис, варят 15 мин. За 5 мин до конца варки добавляют зеленый горошек. При отпуске посыпают тертым пармезаном.

**Гаспачо (Испания).** Холодный овощной суп из огурцов, томатов, сладкого перца и лука, которые мелко нарезают, измельчают в миксере с кубиками белого хлеба, добавляют чеснок, томатное пюре, виноградный уксус, оливковое масло и соль. При непрерывном взбивании добавляют холодную воду. Суп подают сильно охлажденным, отдельно — нарезанные огурец, сладкий перец, лук, и гренки из белого хлеба.

**Луковый суп (Франция).** Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют, добавляют муку и продолжают пассеровать до золотистого цвета. Затем заливают бульоном и варят 20 мин. При отпуске в тарелку кладут гренки с сыром, запеченные в жарочном шкафу.

**Консоме (Франция).** Это осветленный бульон из говядины, курицы, рыбы. Можно приготовить томатное консоме, добавив при осветлении томатное пюре.

Отпускают консоме с различными гарнирами: припущенные овощи, порционные куски мяса, птицы, рыбы, кнели, тонкие блинчики, нарезанные соломкой и др.

**Суп-крем из авокадо (Мексика).** Авокадо режут пополам, удаляют косточку и измельчают в миксере, добавляя сливки. Протирают пюре, добавляют бульон из птицы, соль, перец, херес и прогревают. Из кукурузной муки выпекают тонкую лепешку, сворачивают рулетом и нарезают тонкой соломкой.

При отпуске в порционную чашку наливают суп и кладут нарезанную лепешку.

**Соусы.** *Голландский соус.* Желтки яйца проваривают на водяной бане с сухим белым вином и соком лимона, затем при постоянном помешивании соединяют с растопленным сливочным маслом, заправляют солью и молотым белым перцем. Если в конце приготовления добавить в этот соус взбитые сливки, получится соус-крем.

Для получения соуса по-мальтийски желтки прогревают не с вином, а с апельсиновым соком. Готовый соус посыпают цедрой апельсина.

*Соус белое вино.* Рыбный бульон с добавлением сухого белого вина уваривают наполовину, соединяют с французской крем-сметаной и уваривают до однородной массы, постоянно помешивая. Вводят кусочки сливочного масла, перемешивают, добавляют соль и молотый белый перец. В готовый соус осторожно вводят взбитые сливки, добавляют измельченные пряные травы. Можно добавлять шафран, пахтет из анчоусов, измельченные грибы. Рыбный бульон можно заменить апельсиновым соком.

*Соус деми глас.* Готовят коричневый бульон, жировую мучную пассеровку коричневого цвета и соединяют их. Часть коричневого бульона сохраняют, затем добавляют томатное пюре, овощи, пассерованные на жире от бекона, и варят 3...4 ч. Готовый коричневый соус процеживают, соединяют с коричневым бульоном в соотношении 1 : 1 и выпаривают наполовину.

*Соус ремулад.* Яичные желтки соединяют с горчицей, добавляют растительное масло и взбивают до образования однородной массы-майонез. Вводят соль, сахар, лимонный сок, измельченный лук, корнишоны, филе анчоусов, зелень петрушки, кервеля, эстрагона и мелкие каперсы.

*Соус сальса (Мексика).* Подготовленные стручки чили, помидоры, сладкий перец, лук, чеснок измельчают в миксере. Добавляют соль, кайенский перец, сахар, рубленую зелень, кориандр и оливковое масло, все перемешивают.

*Соус томатный по-неаполитански.* Измельченный лук пассеруют на оливковом масле, добавляют зелень петрушки, базилика, мелко нарезанные помидоры без кожицы, соль и острый перец. Варят 30...40 мин до загустения. Из готового соуса удаляют стручок острого перца.

*Соус яблочный английский.* В растопленное масло добавляют сахар, прогревают до растворения. Добавляют нарезанные яблоки, небольшое количество воды, соль, корицу, варят 25 мин до размягчения. Затем протирают, добавляют горчицу и перемешивают.

*Соус кумберлендский.* Апельсиновый сок соединяют с горчицей, смородиновым желе и красным вином. Добавляют лимонный сок,

сахар, уксус и мелко нарезанную бланшированную цедру апельсина.

**Горячие блюда и закуски.** *Ризотто по-милански (Италия).* Мелко нарезанные лук и чеснок пассеруют на оливковом масле, добавляют рис, обжаривают, кладут измельченные помидоры без кожицы, нарезанные шампиньоны, мясной бульон и тушат 20 мин. При подаче посыпают тертым сыром пармезан и зеленью.

*Лазанья (Италия).* Пласты из теста для макаронных изделий отваривают 2 мин. Мясной фарш с добавлением моркови, лука, чеснока и сельдерея обжаривают, вводят красное вино, томатную пасту, соль, перец, перемешивают, доводят до готовности. Готовят соус бешамель: белую мучную пассеровку соединяют с молоком или смесью воды и сливок и варят 10 мин, добавляют мускатный орех, натертый сыр пармезан. В смазанную жиром форму выкладывают, чередуя, тесто, начинку, соус. Верхний слой покрывают соусом, посыпают сыром, кладут маленькие кусочки сливочного масла и запекают около 30 мин при температуре 225... 250 °С.

*Бигос (Польша).* Свежую капусту шинкуют и отваривают вместе с сухими грибами. Квашеную капусту тушат с обжаренным мясом и копченой грудинкой. Сало нарезают кубиками, вытапливают, шкварки кладут в капусту. Свежую капусту соединяют с квашеной, добавляют пассерованный лук, иногда обжаренные яблоки, колбасу, нарезанную кружочками. Заправляют томатом, сахаром, солью, перцем и доводят до готовности. Для улучшения вкуса можно добавить красное вино.

*Фондю (Швейцария).* В специальной кастрюле из керамики или чугуна растапливают сыр. Можно добавить в сыр белое вино, вишневую водку или лимонный сок. На столе фондю ставят на специальное приспособление для поддержания необходимой температуры. В сырную массу обмакивают нарезанный кубиками хлеб.

Фондю можно готовить с растительным маслом или бульоном. Для такого фондю подходят рыба, морепродукты, мясо, птица, нарезанные небольшими тонкими кусочками. Дополнительно подают несколько соусов, приправы и салаты из овощей.

Можно готовить шоколадное фондю. В растопленный со сливками шоколад можно добавить алкогольные напитки (ром). Для такого фондю подходят ягоды, фрукты.

*Раклет (Швейцария).* Для приготовления этого блюда пользуются маленькими порционными сковородками и ракетницей или грилем. Раклет готовят из самых разнообразных продуктов — овощей, мяса, птицы, рыбы, грибов, морепродуктов, макаронных изделий, круп. Как правило, продукты предварительно подвергают тепловой обработке. Затем подготовленный компонент или сочетание нескольких компонентов помещают в сковородку, сверху кладут ломтик сыра и запекают в ракетнице или в гриле. К этому блюду, как и к фондю, подают белое вино.

*Паштет из гусиной печени фуа-гра (Франция).* Для приготовления фуа-гра используют печень гусей массой 750 г, которых откармливают особым образом. Печень зачищают от пленок, желчных протоков, жира и вымачивают в молоке. Затем шпигуют трюфелями и маринуют в коньяке или вине около 3 ч.

Свинину и гусиную печень измельчают в мясорубке или блендере, добавляют соль, перец, мускатный орех, коньяк или вино, в которых мариновалась печень. Выкладывают дно и стенки паштетной формы фаршем, в середину — маринованную печень, накрывают ее оставшимся фаршем, сверху кладут ломтики сала. Запекают на водяной бане в жарочном шкафу или пароконвектомате.

Готовый паштет охлаждают и поливают гусиным жиром, чтобы образовалась оболочка.

Подают на охлажденных тарелках ломтики паштета с тостами, желе, карамелизованными яблоками.

Популярна подача фуа-гра и в горячем виде с кисло-сладкими соусами (из клюквы, малины, сливочным с белым вином), в качестве гарнира подают спаржу, трюфели, яблоки, виноград, инжир. Фуа-гра можно подавать с жареным мясом и соусом из трюфелей.

*Темпура «Небесное яство» (Япония).* Рыбное филе нарезают полосками, овощи, грибы — тонкими ломтиками, креветки готовят целиком. Замешивают тесто из рисовой и пшеничной муки, белков, воды и вина. Подготовленные продукты опускают в тесто, жарят во фритюре и подают с соевым соусом, тертой редиской и тертым имбирем.

*Пицца (Италия).* Это открытый пирог с разными начинками. Обязательными компонентами являются томаты и сыр. Обычно пиццу готовят из дрожжевого, иногда пресного теста с рыбной, мясной, овощной начинкой. Подают пиццу горячей.

*Картофель герцогини (Германия).* Горячий картофель протирают, добавляют соль, яичные желтки и взбивают. Массу выпускают из кондитерского мешка на подготовленный противень в виде башенок, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке при 200 °С до золотистого цвета. Используют как самостоятельное блюдо и подают с соусом, салатом из свежих овощей или в качестве гарнира к блюдам из рыбы, мяса, птицы.

**Холодные блюда и закуски. Десерты. Суши (Япония).** Основной компонент суши — рис, сваренный с добавлением подслащенного уксуса. Суши разнообразны по форме и готовятся с разными начинками — рыбой, морепродуктами, овощами, омлетом, соевым творогом. Маки-суши представляют собой рулетики, завернутые в тонкие листы водорослей нори, нигири-суши — рисовую подушку, заправленную васаби и покрытую ломтиком сырой рыбы или морепродуктами. Темаки заворачивают руками, придавая коническую форму.

*Гамбургер (Америка)*. Булочки для бургеров разрезают пополам, нижнюю половину смазывают майонезом, горчицей. Затем кладут лист зеленого салата, лук, огурцы, помидоры, нарезанные кружочками, сверху — готовую котлету, смазывают кетчупом и накрывают второй половиной булочки. Чизбургер готовят так же, но добавляя ломтик сыра. Фишбургер готовят с рыбой, чикенбургер — с курицей.

*Бутербродные торты (Восточная Европа)*. Эти торты готовят из разных сортов хлеба, нарезанного толщиной 0,8... 1 см, которые укладывают в несколько слоев, смазывая каждый слой начинкой. В качестве начинки используют масляные смеси с различными продуктами, паштеты, муссы из рыбы, птицы, субпродуктов, салаты, икру из овощей. Украшают торты продуктами, входящими в состав блюда. Вместо хлеба для приготовления торта можно использовать коржи из слоеного, бисквитного теста.

*Закуски по-шведски (Скандинавия)*. На охлажденное блюдо выкладывают несколько видов закусок.

Копченую рыбу (форель, лосось, и др.) нарезают тонкими ломтиками, скручивают ролики и кладут на кружки лимона. Украшают кольцами лука и зеленью укропа. На листья зеленого салата выкладывают ломтики сардин и украшают фаршированными оливками. На кружочки свежего огурца выкладывают ломтики сардин, посыпают белым молотым перцем, консервированные устрицы с кетчупом, в раковинах, филе копченой сельди с вареным яйцом, луком и перцем и др.

*Фруктовый салат (европейские страны)*. Различные фрукты нарезают кусочками одинаковой величины, посыпают сахарной пудрой, заправляют апельсиновым или яблочным соком. Подают в вазочках, креманках. Эти салаты можно заправлять взбитыми сливками, добавлять в них орехи и ликер.

*Карамельный пудинг (Франция)*. Яйца взбивают с сахаром, добавляют сливки, цедру лимона. Сахар разогревают до получения карамели, которую заливают в форму для пудинга. Затем выкладывают крем и готовят на водяной бане. Охлажденный пудинг помещают в посуду для подачи и украшают взбитыми сливками и тертым шоколадом.

*Тирамису (Италия)*. Этот десерт готовят из бисквитного печенья, которое пропитывают кофе или алкогольными напитками и выкладывают слоями, соединяя их с массой сыра маскарпон. Верхний слой из сырной массы посыпают тертым шоколадом.

*Сабайон (Франция)*. Этот десерт готовят из желтков, сахара и алкогольных напитков (рома, белого вина). Смесь взбивают на водяной бане до загустения. Подают десерт теплым или охлажденным с фруктами.

*Парфе (Франция)*. Готовят заварной яичный крем, добавляют взбитые сливки и различные компоненты: кофе, алкогольные на-

питки, шоколад, фрукты, заливают в форму и замораживают. Отпускают со сладкими соусами, сиропами, фруктами.

*Кассата (Италия).* Для приготовления этого десерта выкладывают слоями мороженое разных сортов — ванильное, шоколадное, клубничное, ореховое, взбитые сливки и цукаты.

Существует еще одна версия этого десерта — сладкий пирог со сладким сыром рикотта, засахаренной цедрой, шоколадом, покрытый маршипаном.

**Контрольные вопросы.** 1. Каковы характерные особенности итальянской и испанской кухонь? 2. Какие блюда характерны для французской кухни? 3. В чем заключается особенность скандинавской кухни? 4. Назовите наиболее популярные блюда и напитки польской кухни. 5. Какие блюда характерны для болгарской, венгерской и румынской кухонь? 6. Каковы характерные особенности турецкой кухни? 7. Назовите наиболее популярные блюда и напитки американской кухни. 8. В чем заключается особенность мексиканской, бразильской кухонь? 9. Каковы характерные особенности индийской кухни? 10. Каковы характерные особенности китайской и японской кухонь?

### 15.3. Особенности национальных кухонь

**Азербайджанская кухня.** Блюдам этой кухни неповторимый вкус и аромат придают специи и разнообразная зелень (кинза, мята, риган и др.). Мясные блюда готовят в основном из баранины — шашлык, люля-кебаб, пловы. Супы готовят с картофелем, бобовыми, лапшой. Популярны дюшбера (пельмени), шорба (баранина с горохом и рисом). В Азербайджане употребляют много фруктов и ягод.

**Армянская кухня.** Блюда армянской кухни отличаются пикантным, острым вкусом, содержанием большого количества соли, специй (например, колбаса суджук). Из мясных продуктов предпочитают баранину, говядину, птицу. Популярны (хоровац — шашлык, кюфта — мясные шарики для приготовления супов, долма — голубцы из виноградных листьев с мясной начинкой, плов. Излюбленный продукт — лаваш. Также из муки готовят особую лапшу — аришту. Популярны блюда из круп, гороха, фасоли, особенно каша с мясом курицы — ариса. Из молочных продуктов популярны мацун — кислое молоко.

Самые известные кондитерские изделия — гата и пахлава (сладкие лепешки с ореховой начинкой). Национальные сладости — суджук готовят аналогично тому, как готовят чурчхелу, и алани — высушенные персики с начинкой из сладкой ореховой крошки.

**Белорусская кухня.** Для блюд белорусской кухни характерно использование картофеля. Из него готовят множество самостоя-

тельных блюд, гарниров к блюдам из мяса, рыбы, его добавляют в салаты, супы. Для этой кухни характерно также использование грибов для приготовления закусок, супов, фаршированных блюд. Из мясных продуктов предпочитают свинину, телятину, птицу и говядину. Белорусы любят блюда из яиц, молочные каши, мучные изделия, особенно пироги, блины, оладьи. Из фруктов и ягод варят компоты, кисели.

**Грузинская кухня.** Блюда грузинской кухни отличаются острым вкусом, изобилием свежей зелени. Блюда из птицы и баранины подают с острыми соусами. Наиболее популярны ткемали из алычи и красного перца, аджика из красного перца с солью и ароматическими травами. К столу подают сыры разных сортов, особенно известен сулугуни (слоеный сыр в виде лепешек). Из мучных блюд популярны хинкали — пельмени с бараниной, хачапури — ватрушка с сыром. Традиционно готовят хаши — крепкий бульон из субпродуктов баранины или говядины, заправленный чесноком. Из фасоли готовят знаменитое лобио. Традиционно новогоднее лакомство козинаки варят из орехов в меде. Из виноградного сока и орехов готовят чурчхелы (сладости в виде колбасок).

**Молдавская кухня.** Молдавскую кухню отличает использование разнообразных овощей, фруктов, а также кукурузы и брынзы. Традиционное блюдо — мамалыгу — готовят из кукурузы. Разные виды мяса с овощами составляют широкий ассортимент горячих блюд. В молдавской кухне используют чеснок, специи, приправы. Популярны национальные мучные блюда — вертута с брынзой, творогом и орехами, плэчинта — пирог с творогом, тыквой и картофелем, яйцом и укропом, вишней, яблоками. Готовят много сладких блюд из фруктов, ягод и орехов.

**Прибалтийская кухня** (латвийская, литовская, эстонская). Для приготовления блюд из мясных продуктов используют свинину, телятину, баранину, субпродукты (например, национальным блюдам считают кровяную колбасу). Широко распространены блюда из рыбы — свежей, сушеной, соленой, в том числе сельди. Популярны блюда из овощей, особенно из картофеля, капусты, бобовых. Важную роль играют в этих кухнях блюда из круп, мучные блюда. Большим спросом пользуются молочные продукты — молоко, творог, домашний сыр, сливки и кисломолочные продукты. Ассортимент сладких блюд разнообразен — желе, муссы, кремы, взбитые сливки, кисели, компоты.

Прибалтийская кухня славится кондитерскими изделиями — здесь готовят всевозможные торты, пирожные, рулеты, кексы. Из горячих напитков население предпочитает кофе черный, с молоком, сливками, лимоном, из холодных — морс, квас, а также пиво.

**Среднеазиатская кухня** (казахская, киргизская, таджикская, туркменская, узбекская). Для приготовления блюд используют ба-

ранину, реже говядину, конину, птицу и рыбу. Хлеб заменяют лепешки из пресного теста, выпекаемые в специальной печи — тандыре. Супы варят густой консистенции с картофелем, помидорами, лапшой, рисом в основном из баранины. Излюбленное национальное блюдо — плов, который насчитывает большое количество способов приготовления.

В Средней Азии некоторые блюда готовят на пару в касканах (многоярусных сосудах с решетками), например манты (большие пельмени). Наиболее популярные блюда: лагман — лапша с соусом из мяса и овощей, бешбармак — баранина с кусочками теста в бульоне, самса — пирожок из пресного или сдобного теста с мясным фаршем.

В Средней Азии пьют много чая, особенно зеленого. Пьют чай из пиал, понемногу наливая из чайника. Популярны кисломолочные напитки — кумыс (кислое кобылье молоко), джургат, айран. Большую роль в питании играют фрукты, их используют в свежем и сушеном виде. На десерт часто подают варенье (из вишни, слив, инжира). Популярны национальные сладости — набат, халва, нашадда и др.

**Украинская кухня.** Многие блюда украинской кухни известны во всем мире. Для блюд украинской кухни характерны сложный набор компонентов, использование комбинированных способов тепловой обработки. Из мясных продуктов наиболее популярны свинина, мясо птицы (курица, утка, гусь) и говядина. Из них готовят жаркое, крученики, буженину, птицу фаршированную и др. Заправочные супы занимают большое место в меню, одних только борщей насчитывается около 30 наименований. Используются спросом блюда из рыбы — рыба, запеченная в сметане, тушенная с овощами, фаршированная грибами и гречневой кашей. Украинцы любят различные каши и блюда из них. Характерно для украинской кухни разнообразие мучных блюд — вареники, галушки, гречаники, сочники, блинчики и др. Популярны блюда из яиц, в том числе яичница с салом, колбасой. Для приготовления сладких блюд используют яблоки, груши, сливы, абрикосы, вишни, малину, клубнику, мед, мак, орехи.

#### 15.4. Характеристика блюд национальной кухни

**Первые блюда.** *Сациви из птицы (Грузия).* Курицу или индейку варят до полуготовности, затем обжаривают в жарочном шкафу до готовности. Готовую птицу рубят на порции. Для соуса измельченный лук пассеруют, вносят муку, продолжая пассерование, добавляют бульон, соль, уксус, толченую зелень, чеснок и хмели-сунели. Птицу заправляют соусом и проваривают 5... 10 мин, затем добавляют орехи, толченые со стручковым красным перцем, на-

стой шафрана, бульон. Заправленный орехами сациви не кипятят. Подают как холодную закуску.

*Турлиеттер (Казахстан)*. Жареное мясо, отварную курицу, отварной язык и копченую баранину нарезают тонкими ломтиками, красиво укладывают на блюдо. Рядом располагают гарнир из квашеной капусты с луком, яблоками, изюмом, заправленный растительным маслом.

*Ролльмопс (Эстония)*. Филе сельди сворачивают в трубочки, заливают теплым (30 °С) маринадом и выдерживают в нем одни сутки.

*Яйца, фаршированные килькой (Латвия)*. Вареные яйца очищают, нарезают вдоль пополам, вынимают желток. Масло сливочное, желтки, часть филе кильки протирают, добавляют горчицу и взбивают. Этой массой с помощью кондитерского мешка наполняют яйца и украшают филе кильки и зеленью.

*Борщ полтавский с галушками (Украина)*. В кипящий бульон из птицы кладут нарезанный картофель, капусту и варят 15 мин, добавляют подготовленную свеклу, пассерованные морковь и лук, затем соль, специи, толченое сало, зелень петрушки, доводят до готовности. Для приготовления галушек заваривают  $\frac{1}{3}$  гречневой муки, охлаждают, добавляют яйца и остальную муку. Вымешивают тесто, формуют ложкой небольшие порции и варят в подсоленной воде. При отпуске в тарелку кладут кусок птицы, галушки, заливают борщом, добавляют сметану и зелень.

*Чорба с грибами и телятиной (Молдова)*. В кипящий мясной бульон закладывают нарезанные припущенные грибы, затем подготовленную лапшу, пассерованные морковь и лук, соль, специи. За несколько минут до готовности вливают квас. При отпуске в тарелку кладут порционный кусок мяса, заливают супом, добавляют сметану и зелень петрушки.

*Хаши (Грузия)*. В котел помещают измельченное говяжье почечное сало, подготовленные говяжьи ноги, рубец, сычуг и припускают в собственном соку. Затем постепенно вливают кипящую воду и варят до размягчения субпродуктов (мякоть свободно отделяется от костей). За 20 мин до готовности кладут белый хлеб, замоченный в молоке, сливочное масло, если готовят без сала, соль, специи. Дополнительно к хаши подают толченный с солью чеснок, разведенный бульоном.

*Харчо по-грузински*. Грудинку нарубают с хрящами на кусочки по 30 г, кладут в котел, заливают холодной водой, варят. Затем вводят подготовленный рис, пассерованный лук, доводят до готовности, заправляют соусом ткемали, рубленой зеленью кинзы, толченым чесноком, хмели-сунели, перцем и варят еще 3... 5 мин.

Отпускают в суповых мисках, горшочках, глубоких тарелках.

*Пити (Азербайджан)*. В посуду кладут подготовленные мясо и горох, заливают водой и варят 30... 40 мин. За 20 мин до готовно-

сти добавляют некрупный целый картофель, алычу, нарезанный лук и доводят до кипения. Затем вводят измельченное курдючное сало, соль, чеснок, специи, томат и настой шафрана. Подают в том же глиняном горшочке, в котором варят. При отпуске посыпают толченой сушеной мятой.

*Шурпа (Туркмения).* Картофель нарезают крупными кубиками, заливают бульоном из баранины, доводят до кипения. Затем кладут нарезанные помидоры, слегка поджаренные морковь, лук, муку, специи и варят до готовности. При отпуске в пиалу кладут кусок вареной баранины, заливают супом и кладут сметану.

**Вторые блюда.** *Вареники с вишней (Украина).* Из пресного теста формируют вареники с вишневым фаршем. Затем варят 7... 10 мин в кипящей подсоленной воде. Подают в баранчике или на тарелке со сметаной или вишневым сиропом.

*Драники (Белоруссия).* Сырой картофель измельчают на терке, соединяют с мукой, солью, перцем, содой, перемешивают и сразу выпекают, как оладьи. Подают со сметаной, растительным или сливочным маслом, моченой брусникой и др.

*Мамалыга (Молдова).* В кипящую подсоленную воду всыпают кукурузную муку, перемешивают, варят 5... 10 мин. Подают как самостоятельное блюдо с брынзой, сметаной, молоком, маслом или в качестве гарнира.

*Мититеи (Молдова).* В мясную натуральную рубку добавляют соль, красный перец, чеснок, соду и тщательно перемешивают. Формуют в виде колбасок и жарят на решетке. Подают с острым соусом, соусом муждей, свежими огурцами, помидорами.

*Купаты (Грузия).* Свинину пропускают через мясорубку, добавляют измельченный лук, чеснок, гвоздику, корицу, тмин, перец, барбарис или гранат, соль. Этим фаршем наполняют кишки, придают колбаске форму подковы и жарят на открытом огне. Подают с острым соусом, маринованным репчатым или свежим зеленым луком, зеленью петрушки, кинзы.

*Толма ереванская (Армения).* Из баранины, лука, зелени, риса готовят фарш, придают форму колбаски и заворачивают его в подготовленные виноградные листья. Припускают толму с небольшим количеством бульона. При отпуске отдельно подают мацони с солью и чесноком.

*Хазани хоровац (Армения).* Баранину нарезают кусками по 30... 40 г, жарят до готовности. При подаче посыпают рубленным луком и поливают соком граната.

*Лагман по-киргизски.* Лапшу из пресного теста отваривают. Из мяса и овощей готовят соус. Баранину нарезают мелкими кусочками, обжаривают, добавляют мелко нарезанные редьку, лук, перец и жарят вместе с мясом. Затем вносят томатное пюре, рубленный чеснок, добавляют бульон и варят до готовности. При отпуске лапшу заливают соусом. Отдельно подают уксус.

*Плов по-узбекски.* Мясо кусочками по 10... 15 г обжаривают, добавляют нарезанные соломкой лук и морковь, жарят. Затем вливают воду, подготовленный рис, специи и варят до готовности. При отпуске плов укладывают горкой на блюдо, сверху — кусочки мяса и посыпают нарезанным луком.

*Цепелинай (Литва).* Сырой очищенный картофель измельчают, отжимают. Вареный картофель протирают. Сырой и вареный картофель соединяют, солят, перемешивают. Массу разделяют на круглые чашечки, которые фаршируют мясной начинкой и формируют продолговатые шарики, которые отваривают в подсоленной воде 20... 25 мин. Подают со свиными шкварками и поджаренным луком.

*Хачапури (Грузия).* Из дрожжевого теста раскатывают круглую лепешку, на середину кладут фарш из сыра, заправленного яйцом. Защищают тесто, придают квадратную форму, смазывают яйцом и выпекают.

*Чебуреки (Азербайджан).* Пресное тесто раскатывают в виде лепешки, на нее кладут фарш из баранины с луком, края теста соединяют и формируют в виде полумесяца. Жарят чебуреки во фритюре.

*Манты (Казахстан).* Из пресного теста с фаршем из баранины и лука формируют большие пельмени. Манты варят на пару в каскане 20... 30 мин. При отпуске поливают бульоном с уксусом, посыпают перцем. Манты можно готовить с начинкой из тыквы.

*Самса (Киргизия).* Из пресного теста и фарша из баранины с луком формируют пирожки в виде треугольников. Выпекают в специальной печи — тандыре.

*Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками (Латвия).* Подготовленный ремень нарезают кусочками по 2 см, опускают в кипящую воду, добавляют сахар, корицу и доводят до готовности. Вводят разведенный водой крахмал и доводят до кипения. Готовый кисель разливают в креманки, вазочки, посыпают сахаром и охлаждают. При отпуске украшают взбитыми сливками или отдельно подают холодное молоко.

**Контрольные вопросы.** 1. В чем особенность украинской кухни? Назовите популярные блюда этой кухни. 2. В чем особенность белорусской кухни? Назовите наиболее характерные блюда этой кухни. 3. Каковы характерные особенности молдавской кухни? 4. Какие продукты наиболее характерны для грузинской кухни? Назовите популярные блюда этой кухни. 5. Каковы характерные особенности армянской кухни? 6. Назовите наиболее популярные блюда и напитки среднеазиатской кухни. 7. Каковы характерные особенности прибалтийской кухни? 8. Как приготовить и подать сациви из птицы? 9. Как приготовить и подать хаши? 10. Как приготовить и подать драники?

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Анфимова Н. А. Кулинария / Н. А. Анфимова, Т. И. Захарова, Л. Л. Татарская. — М. : Экономика, 1987.
- ГОСТ 50647—94. Общественное питание. Термины и определения.
- ГОСТ Р 50763—95. Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия.
- Донхаузер Р. Н. Гриль. Раклеты. Фондю / Р. Н. Донхаузер, Т. Донхаузер. — М. : Ниола 21 век, 2001.
- Ковалев Н. И. Технология приготовления пищи / Н. И. Ковалев, М. Н. Куткина, В. А. Кравцова. — М. : Деловая литература, 1999.
- Кучер Л. С. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания / Л. С. Кучер, Л. М. Шкуратова — М. : Деловая литература, 2002.
- Кучер Л. С. Ресторанный бизнес в России: технология успеха / Л. С. Кучер, Л. М. Шкуратова, С. Л. Ефимова, Т. И. Голубева. — М. : Консул., 2002.
- Маслов Л. А. Кулинарная характеристика блюд и изделий / Л. А. Маслов. — М. : Экономика, 1982.
- Новоженов Ю. М. Кулинарная характеристика блюд / Ю. М. Новоженов — М. : Высшая школа, 1987.
- Правила оказания услуг общественного питания : постановление Правительства Российской Федерации от 15 авг. 1997 г., № 1036 с изм. и доп. от 21 июня 2001 г., № 389.
- Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов : федер. закон : [принят Гос. Думой 1 дек. 1999 г.].
- Рыбные блюда / [сост. А. Вольтер.] — М. : ОНИКС, 1997.
- СанПиН 2.3.2.1324—03. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.
- Сборник рецептур блюд диетического питания. — Киев : Техника, 1988.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. — М. : Хлебпродинформ, 1996.
- Сборник технологических нормативов. — М. : Хлебпродинформ, 1997.
- Справочник технолога общественного питания. — М. : Колос, 2000.
- Тойбнер Х. Мировая кухня / Х. Тойбнер, А. Вольтер. — М. : Ликпресс, 1998.
- Фельдман И. А. Кулинарная мудрость. Кухня народов мира / И. А. Фельдман. — Киев : Реклама, 1974.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. Кулинарная обработка сырья .....	5
1.1. Технологический процесс производства кулинарной продукции .....	5
1.1.1. Основные понятия .....	5
1.1.2. Способы кулинарной обработки сырья .....	6
1.2. Механическая кулинарная обработка овощей и грибов .....	9
1.2.1. Способы механической кулинарной обработки овощей и грибов .....	9
1.2.2. Требования к качеству, условия и сроки хранения полуфабрикатов из овощей .....	15
1.3. Механическая кулинарная обработка рыбы и нерыбного водного сырья .....	16
1.3.1. Характеристика сырья .....	16
1.3.2. Обработка рыбы с костным скелетом .....	18
1.3.3. Особенности обработки некоторых видов рыб с костным скелетом .....	20
1.3.4. Особенности обработки рыбы с костно-хрящевым и хрящевым скелетом .....	20
1.3.5. Приготовление полуфабрикатов из рыбы .....	21
1.3.6. Обработка нерыбного водного сырья .....	25
1.4. Механическая кулинарная обработка мяса и мясопродуктов .....	26
1.4.1. Характеристика сырья .....	26
1.4.2. Кулинарная разделка говяжьей полутуши .....	28
1.4.3. Кулинарная разделка туш мелкого скота .....	29
1.4.4. Полуфабрикаты из говядины .....	30
1.4.5. Полуфабрикаты из баранины и свинины .....	31
1.4.6. Полуфабрикаты из рубленого мяса .....	35
1.4.7. Обработка субпродуктов и костей .....	36
1.4.8. Обработка туш диких животных .....	36
1.4.9. Требования к качеству, условия и сроки хранения полуфабрикатов из мяса .....	36
1.5. Механическая кулинарная обработка домашней птицы, дичи, кролика .....	37
1.5.1. Характеристика сырья .....	37
1.5.2. Обработка домашней птицы .....	38
1.5.3. Обработка дичи и кролика .....	38
1.5.4. Приготовление полуфабрикатов из птицы, дичи и кролика и требования к ним .....	39
Глава 2. Супы .....	43

2.1. Технология приготовления супов .....	43
2.1.1. Классификация супов .....	43
2.1.2. Приготовление бульонов .....	43
2.1.3. Заправочные супы .....	44
2.1.4. Пюреобразные супы .....	50
2.1.5. Прозрачные супы .....	52
2.1.6. Молочные супы .....	55
2.1.7. Холодные супы .....	56
2.1.8. Сладкие супы .....	57
2.2. Требования к качеству супов. Условия и сроки их хранения .....	57
<b>Глава 3. Соусы</b> .....	<b>60</b>
3.1. Технология приготовления соусов .....	60
3.1.1. Назначение и классификация соусов .....	60
3.1.2. Полуфабрикаты для соусов .....	62
3.1.3. Мясные красные соусы .....	63
3.1.4. Мясные белые соусы .....	64
3.1.5. Рыбные соусы .....	65
3.1.6. Грибные соусы .....	66
3.1.7. Молочные соусы .....	67
3.1.8. Сметанные и сливочные соусы .....	67
3.1.9. Яично-масляные соусы .....	68
3.1.10. Соусы и заправки на растительном масле .....	69
3.1.11. Соусы на уксусе .....	70
3.1.12. Масляные смеси .....	70
3.1.13. Соусы промышленного производства .....	71
3.2. Требования к качеству соусов. Условия и сроки хранения .....	72
<b>Глава 4. Блюда и гарниры из овощей и грибов</b> .....	<b>73</b>
4.1. Технология приготовления блюд и гарниров из овощей и грибов .....	73
4.1.1. Классификация и особенности тепловой обработки овощей .....	73
4.1.2. Блюда и гарниры из вареных овощей .....	74
4.1.3. Блюда и гарниры из жареных овощей .....	75
4.1.4. Блюда и гарниры из тушеных овощей .....	76
4.1.5. Блюда из запеченных овощей .....	77
4.1.6. Блюда из грибов .....	78
4.2. Требования к качеству овощных блюд. Условия и сроки хранения .....	79
<b>Глава 5. Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий</b> .....	<b>81</b>
5.1. Технология приготовления блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий .....	81
5.1.1. Пищевая ценность блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий .....	81
5.1.2. Блюда и гарниры из круп .....	81
5.1.3. Изделия и блюда из каш .....	82

5.1.4. Блюда и гарниры из бобовых .....	83
5.1.5. Блюда и гарниры из макаронных изделий .....	84
5.2. Требования к качеству блюд из круп, бобовых и макаронных изделий. Условия и сроки хранения .....	84
<b>Глава 6. Блюда из рыбы</b> .....	86
6.1. Ассортимент блюд из рыбы и технология их приготовления .....	86
6.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из рыбы .....	86
6.1.2. Блюда из отварной рыбы .....	86
6.1.3. Блюда из припущенной рыбы .....	87
6.1.4. Блюда из жареной рыбы .....	88
6.1.5. Блюда из тушеной рыбы .....	90
6.1.6. Блюда из запеченной рыбы .....	91
6.1.7. Блюда из рыбной котлетной массы .....	92
6.1.8. Блюда из нерыбного водного сырья .....	93
6.2. Требования к качеству блюд из рыбы. Условия и сроки хранения .....	94
<b>Глава 7. Блюда из мяса</b> .....	96
7.1. Ассортимент блюд из мяса и технология их приготовления .....	96
7.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из мяса .....	96
7.1.2. Блюда из отварного мяса и субпродуктов .....	96
7.1.3. Блюда из жареного мяса и субпродуктов .....	97
7.1.4. Блюда из тушеного мяса и субпродуктов .....	103
7.1.5. Блюда из запеченного мяса .....	105
7.1.6. Блюда из рубленого мяса .....	105
7.2. Требования к качеству мясных блюд. Условия и сроки хранения .....	106
<b>Глава 8. Блюда из птицы, дичи и кролика</b> .....	109
8.1. Ассортимент блюд из птицы, дичи и кролика и технология их приготовления .....	109
8.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из птицы, дичи и кролика .....	109
8.1.2. Блюда из отварной птицы и кролика .....	109
8.1.3. Блюда из припущенной птицы, дичи .....	110
8.1.4. Блюда из жареной птицы, дичи, кролика .....	111
8.1.5. Блюда из тушеной птицы, дичи и кролика .....	113
8.1.6. Блюда из рубленой птицы, дичи и кролика .....	113
8.2. Требования к качеству блюд из птицы, дичи и кролика. Условия и сроки хранения .....	114
<b>Глава 9. Блюда из яиц и творога</b> .....	115
9.1. Ассортимент блюд из яиц и творога и технология их приготовления .....	115
9.1.1. Пищевая ценность и классификация блюд из яиц и творога .....	115
9.1.2. Блюда из яиц .....	115
9.1.3. Блюда из творога .....	117

9.2. Требования к качеству блюд из яиц и творога. Условия и сроки хранения .....	118
<b>Глава 10. Холодные блюда и закуски</b> .....	<b>120</b>
10.1. Ассортимент холодных блюд и закусок и технология их приготовления .....	120
10.1.1. Требования к приготовлению холодных блюд и закусок .....	120
10.1.2. Приготовление гарниров и желе .....	121
10.1.3. Бутерброды .....	121
10.1.4. Салаты и винегреты .....	122
10.1.5. Холодные блюда и закуски из овощей и грибов .....	124
10.1.6. Холодные блюда и закуски из рыбы и нерыбного водного сырья .....	125
10.1.7. Холодные блюда и закуски из мяса и птицы .....	129
10.1.8. Закуски из яиц и сыра .....	133
10.1.9. Горячие закуски .....	133
10.2. Требования к качеству холодных блюд и закусок. Условия и сроки хранения .....	134
<b>Глава 11. Сладкие блюда</b> .....	<b>136</b>
11.1. Ассортимент сладких блюд и технология их приготовления .....	136
11.1.1. Пищевая ценность и классификация сладких блюд .....	136
11.1.2. Холодные сладкие блюда .....	136
11.1.3. Желированные сладкие блюда .....	138
11.1.4. Взбитые сливки. Мороженое .....	141
11.1.5. Горячие сладкие блюда .....	142
11.1.6. Фламбированные сладкие блюда .....	144
11.1.7. Сладкие соусы .....	145
11.2. Требования к качеству сладких блюд. Условия и сроки хранения .....	146
<b>Глава 12. Напитки</b> .....	<b>148</b>
12.1. Ассортимент напитков и технология их приготовления .....	148
12.1.1. Пищевая ценность и классификация напитков .....	148
12.1.2. Горячие напитки .....	148
12.1.3. Холодные напитки .....	149
12.1.4. Национальные русские напитки .....	150
12.2. Требования к качеству напитков. Условия и сроки хранения .....	150
<b>Глава 13. Изделия из теста</b> .....	<b>151</b>
13.1. Виды теста и приготовление изделий из него .....	151
13.1.1. Пищевая ценность изделий из теста .....	151
13.1.2. Классификация блюд и изделий из теста .....	151
13.1.3. Дрожжевое тесто и изделия из него .....	152
13.1.4. Приготовление фаршей .....	154
13.1.5. Мучные блюда из пресного теста .....	155
13.1.6. Песочное тесто и изделия из него .....	156
13.1.7. Сдобное тесто и изделия из него .....	156

13.1.8. Пресное слоеное тесто и изделия из него .....	157
13.1.9. Бисквитное тесто и изделия из него .....	157
13.1.10. Заварное тесто и изделия из него .....	158
13.1.11. Отделочные полуфабрикаты из теста .....	158
13.2. Требования к качеству изделий из теста. Условия и сроки хранения .....	159
<b>Глава 14. Блюда лечебного питания .....</b>	<b>161</b>
14.1. Общие положения .....	161
14.2. Характеристика диет .....	161
14.3. Особенности приготовления блюд лечебного питания .....	163
14.4. Требования к качеству блюд лечебного питания. Условия и сроки хранения .....	166
<b>Глава 15. Блюда национальной кухни .....</b>	<b>167</b>
15.1. Особенности питания иностранных туристов .....	167
15.2. Блюда зарубежной кухни .....	175
15.3. Особенности национальных кухонь .....	180
15.4. Характеристика блюд национальной кухни .....	182
Список литературы .....	186