

Н.А.Анфимова, Т.И.Захарова, Л.Л. Татарская

КУЛИНАРИЯ

Издание третье, переработанное

Одобрено Ученым советом Государственного комитета СССР
по профессионально-техническому образованию
в качестве учебника для средних профессионально-технических училищ

МОСКВА ЭКОНОМИКА 1987

ВВЕДЕНИЕ

В Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986 – 1990 годы и на период до 2000 года, принятых XXVII съездом КПСС, предусмотрено опережающими темпами развивать общественное питание, совершенствовать организацию работы, укреплять материально-техническую базу этой отрасли.

Важнейшей задачей развития общественного питания на современном этапе является внедрение индустриальной технологии производства продукции на основе кооперации с отраслями пищевой промышленности, создания крупных заготовочных предприятий по выпуску полуфабрикатов и продукции высокой степени готовности и централизованного снабжения ими предприятий общественного питания. Это позволит существенно повысить производительность труда работников отрасли, улучшить качество выпускаемой продукции, рационально использовать сырье и механизировать трудоемкие технологические процессы.

Качество продукции, выпускаемой предприятиями общественного питания, здоровье и работоспособность людей во многом зависят от мастерства поваров, от того, насколько они овладели передовой технологией и современной техникой.

Технология приготовления пищи – кулинария – изучает рациональные способы механической и тепловой обработки продуктов в целях приготовления блюд и кулинарных изделий в условиях массового производства. Она основывается на традициях народной кухни, опыте поваров-профессионалов, достижениях науки и техники.

Производство кулинарной продукции на современном предприятии общественного питания – сложный технологический процесс, который состоит из ряда последовательных операций по обработке продуктов, приготовлению блюд и кулинарных изделий.

Блюдо – это сочетание пищевых продуктов, доведенных до кулинарной готовности, порционированных, оформленных и готовых к употреблению в пищу.

Кулинарного изделия – пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенных до кулинарной готовности, но требующих незначительной дополнительной обработки в виде разогрева, порционирования и оформления.

В зависимости от организации технологического процесса предприятия общественного питания подразделяют на работающие на сырье и доготовочные, работающие на полуфабрикатах.

Сырьем называют продукты, предназначенные для приготовления блюд; **полуфабрикатами** – продукты, прошедшие одну или несколько стадий кулинарной обработки без доведения до кулинарной готовности, предназначенные для дальнейшей обработки и изготовления блюд и кулинарных изделий и непригодные к непосредственному потреблению.

В зависимости от способа обработки полуфабрикаты могут иметь различную степень готовности. **Полуфабрикатом высокой степени** готовности называют полуфабрикат, прошедший частичную, или полную механическую, или тепловую, или химическую

обработку, а также сочетание полуфабрикатов, из которых в дальнейшем при минимальном количестве технологических операций получают блюдо или кулинарное изделие.

Предприятия, работающие на сырье (рис. 1), т. е. с законченным технологическим циклом, должны иметь складские помещения, заготовочные цехи для механической кулинарной обработки продуктов (мясной, рыбный, овощной) и доготовочные цехи – горячий, холодный, кондитерский.

Доготовочные предприятия (рис. 2) получают различные полуфабрикаты от промышленности или заготовочных предприятий системы общественного питания, где процессы кулинарной обработки сырья механизированы. На доготовочных предприятиях осуществляют доведение до готовности полуфабрикатов и кулинарных изделий, реализацию пищи потребителям и организацию её потребления.

При такой организации производства создаются условия для разделения труда и специализации поваров, в результате чего значительно повышается производительность труда, снижается себестоимость продукции и сокращаются площади производственных и складских помещений.

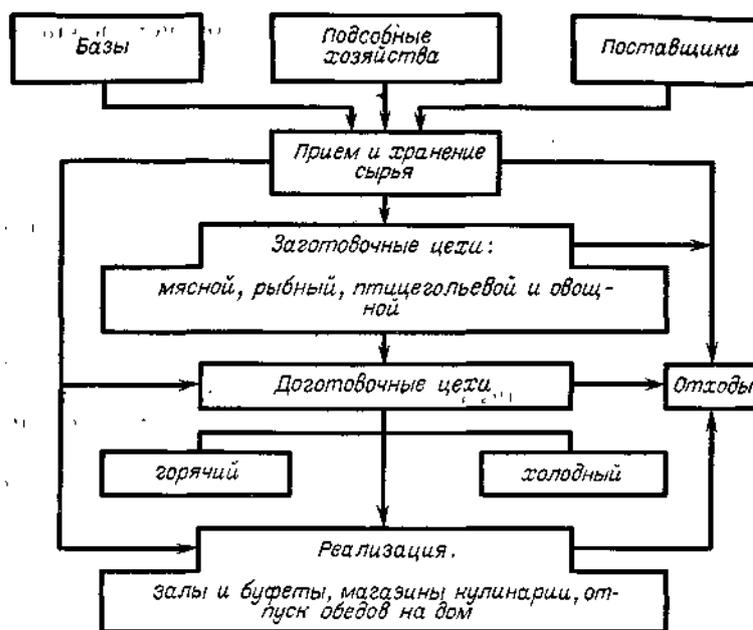


Рис. 1 Схема технологического процесса предприятия общественного питания, работающего на сырье

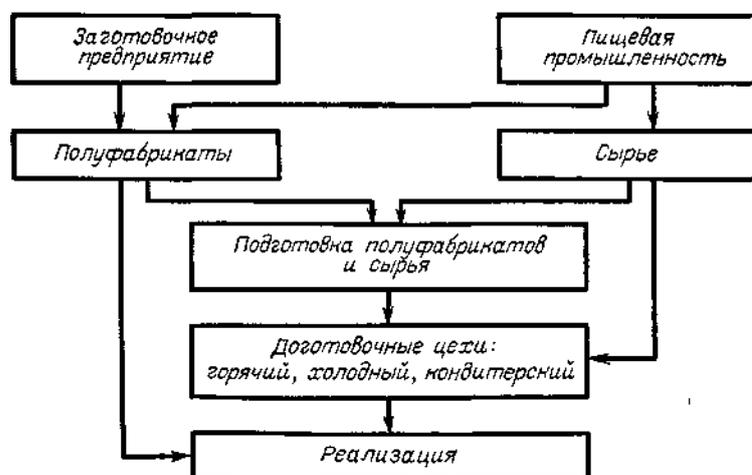


Рис. 2. Схема технологического процесса предприятия общественного питания, работающего на полуфабрикатах.

Кулинария тесно связана с такими дисциплинами, как товароведение продовольственных товаров, основы физиологии питания, гигиена и санитария, организация производства, технологическое оборудование предприятий общественного питания, а также

с химией и физикой.

Качество готовой пищи во многом зависит от используемого сырья. Поэтому изучение товароведения продовольственных товаров необходимо для оценки качества продуктов, правильного хранения и определения наиболее рациональных способов их обработки. Повар должен знать основы физиологии питания. Это поможет ему более правильно вести технологические процессы производства полуфабрикатов, кулинарных изделий и готовых блюд в целях максимального сохранения в них пищевых веществ и получения продукции высокого качества.

При нарушении технологических процессов, сроков хранения сырья и готовой продукции могут возникнуть пищевые отравления. Поэтому при приготовлении, хранении и реализации готовой пищи повар обязан знать и строго соблюдать требования санитарии и гигиены.

Повар должен знать физику и химию, так как при кулинарной обработке продуктов в них происходят физические, химические и биохимические процессы, которые непосредственно влияют на качество готовых блюд.

Более высокой производительности труда повара и повышению культуры обслуживания потребителей способствует знание экономики и основ организации производства. Наконец, работа повара на предприятиях общественного питания связана с использованием механического, теплового и холодильного оборудования. Поэтому он должен хорошо знать устройство и правила эксплуатации различных машин и аппаратов.

Вся продукция в общественном питании производится в соответствии с утвержденными сборниками рецептур блюд и кулинарных изделий, в которых приводятся перечень и количественный состав продуктов, используемых для приготовления блюд и кулинарных изделий. Приводимые в сборниках нормы расхода сырья и выхода полуфабрикатов и готовых изделий являются обязательными для всех предприятий общественного питания. Индустриализация производства, совершенствование рецептур, выпуск новых видов продукции пищевой промышленностью и сельским хозяйством вызывают необходимость периодического уточнения и пересмотра сборников рецептур блюд с целью расширения ассортимента продукции общественного питания.

Важными нормативными документами для предприятий общественного питания являются также отраслевые стандарты, технические условия и технологические инструкции, которые используются при составлении сборников рецептур.

За последнее время значительно повысилась роль профессионально-технического обучения в соответствии с возросшими требованиями к подготовке квалифицированных кадров для системы общественного питания.

Настоящий учебник предназначен для профессионально-технических училищ по подготовке поваров IV и V разрядов.

Раздел первый

МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ

Глава I ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Овощи играют важную роль в питании человека: улучшают процесс пищеварения, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен в организме. Являясь одним из основных источников витаминов, они также богаты углеводами, минеральными, ароматическими, вкусовыми веществами. Некоторые овощи (чеснок, лук, хрен, редька) содержат особые бактерицидные вещества – фитонциды, уничтожающие болезнетворные микробы или задерживающие их развитие.

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

Овощи подразделяют на следующие группы:

- клубнеплоды – картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);
- корнеплоды – морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;
- капустные – капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби, брокколи;
- луковые – лук репчатый, лук зеленый, лук-порей, чеснок;
- пряные – укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран;
- плодовые – тыквенные (тыква, кабачки, огурцы, арбуз, дыня, патиссоны); томатные (томаты, баклажаны, стручковый перец), бобовые (горох, бобы); зерновые (сахарная кукуруза);
- десертные – артишоки, спаржа, ревень.

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

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

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

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

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

Очищают овощи в овощечистительных машинах или вручную с целью удаления частей с пониженной пищевой ценностью

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

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

догоотовочные.

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

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

§ 1. Обработка клубнеплодов

Клубни картофеля богаты крахмалом, содержат белки, сахара, минеральные вещества, витамины С и группы В. Картофель занимает важное место в рационе питания, поэтому на предприятиях общественного питания его обрабатывают в массовых количествах. Для приготовления блюд лучше использовать столовые сорта картофеля, имеющие тонкую и плотную кожицу, небольшое количество мелких глазков и хороший вкус.

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

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

Сортируют картофель в механических сортировочных машинах или вручную. При сортировке удаляют загнивший, побитый картофель, посторонние примеси (камни, щепки, комочки земли) и проросшие клубни, так как в глазках такого картофеля содержится ядовитое вещество – соланин. *Калибруют картофель* по размерам для того, чтобы снизить отходы при машинной очистке, так как крупные клубни очищаются быстрее и к концу очистки всего картофеля с них срезается слой мякоти, в котором содержится большое количество пищевых веществ.

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

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

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

На предприятиях овощеперерабатывающей промышленности, крупных фабриках-заготовочных применяют термические способы – паровой и огневой.

Паровой способ. Картофель обрабатывают паром высокого давления. При этом происходит неглубокое разваривание поверхностного слоя. При выгрузке картофеля из аппарата кожица отстает за счет разности давления, и во время промывания она легко

удаляется.

Огневой способ. Картофель обжигают в цилиндрической печи при температуре 1100–1200 °С. Продолжительность обжига 6–12 сек.. После обжига картофель поступает в мочную машину, где с помощью щеточных валиков кожица счищается и смывается водой.

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

К *простым*, наиболее распространенным формам нарезки относят: соломку, брусочки, кружочки, ломтики, дольки (рис. 3). Нарезка вручную является трудоемким процессом, поэтому для его облегчения широко применяют специальные инструменты и овощерезательные машины. При нарезке соломки и ломтиков вручную используют прием шинковки.

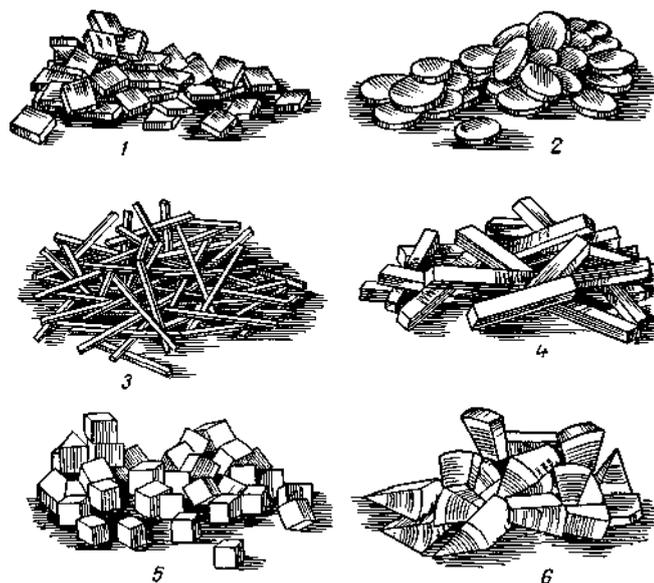


Рис. 3 Формы нарезки картофеля и корнеплодов

1 – ломтики; 2 – кружочки; 3 – соломка; 4 – брусочки; 5 – кубики; 6 – дольки.

К *сложным* (фигурным) формам нарезки относят: бочоночки, груши, чесночки, шарики, спирали, стружку (рис 4). При этом картофель нарезают вручную, способом обтачивания. Для получения сложных форм можно использовать специальные инструменты (рис 5).



Рис. 4 Фигурные формы нарезки овощей:

1 – бочоночки; 2 – чесночки; 3 – груши; 4 – спирати; 5 – шарики.

Соломка. Сырой крупный картофель нарезают на тонкие пластинки, накладывают одну на другую и шинкуют поперек на соломки длиной 4–5 см, сечением 0,2X0,2 см. Их используют для жарки во фритюре (в большом количестве жира).

Брусочки. Сырой картофель нарезают на пластинки толщиной 0,7–1 см и разрезают на брусочки длиной 3–4 см. Используют для жарки, приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), рассольника, супов с макаронными изделиями и других блюд.

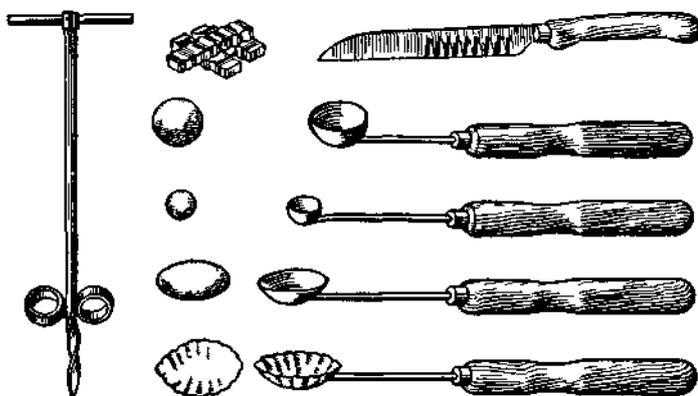


Рис. 5 Инструменты для фигурной нарезки овощей

Кубики. Картофель вначале нарезают на пластинки, разрезают их на брусочки, а затем режут на кубики. В зависимости от назначения кубики нарезают сечением (в см): крупные – 2–2,5, средние – 1 – 1,5, мелкие – 0,3–0,5. Крупными кубиками нарезают сырой картофель для тушения и приготовления супов; средними – для приготовления блюда «картофель в молоке» и для тушения, мелкими кубиками нарезают вареный картофель для гарнира к холодным блюдам и для салатов.

Дольки. Сырой картофель (некрупный) разрезают пополам и по радиусу режут на дольки, которые используют для приготовления рассольников, рагу, духовой говядины, жарки во фритюре.

Ломтики. Вареный картофель мелкого или среднего размера разрезают вдоль пополам, затем ещё раз пополам и шинкуют поперек на ломтики толщиной 1–2 мм. Крупные клубни разрезают вдоль на брусочки и шинкуют поперек на ломтики. Используют ломтики для приготовления салатов и винегретов.

Кружочки. Вареный или сырой картофель обравнивают, придавая ему форму цилиндра, затем нарезают поперек на тонкие кружочки толщиной 1,5–2 мм. Кружочки сырого картофеля используют для жарки, а вареного – для запекания рыбы и мяса.

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

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

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

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

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

Топинамбур и батат обрабатывают и нарезают, как картофель.

§ 2. Обработка корнеплодов

Корнеплоды содержат сахар, витамины, минеральные, красящие и ароматические вещества. Пищевая ценность корнеплодов различна: в белых корнеплодах (петрушка, сельдерей, пастернак) содержится большое количество эфирных масел; репа, брюква и редис содержат гликозиды и эфирные масла, придающие им специфические вкус и аромат.

Корнеплоды обрабатывают механическим способом, термическим или вручную. Морковь, репу, свеклу, редьку сортируют по размерам, удаляя загнившие экземпляры, у молодой моркови и свеклы отрезают ботву, после чего промывают вручную или в моечных машинах, очищают и снова промывают. Свеклу, репу, редьку и короткую морковь очищают в картофелечистке, а длинную морковь – вручную.

Петрушку, сельдерей, пастернак сортируют, отрезают зелень и корешки, промывают и очищают вручную. Зелень петрушки и сельдерея перебирают, удаляют испорченные, пожелтевшие, вялые листья и моют.

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

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

Формы нарезки. Для приготовления блюд корнеплоды нарезают. Ниже приведены простые и сложные формы нарезки моркови.

Соломка. Нарезают вручную или овощерезкой. При ручной нарезке морковь режут на тонкие пластинки и шинкуют их соломкой. Используют для приготовления маринада, борщей (кроме флотского и сибирского), супов с лапшой, рассольников, морковных котлет.

Брусочки. Сырую морковь вначале режут поперек на цилиндры длиной 3,5–4 см, разрезают их на пластинки толщиной 0,5 см и нарезают на брусочки. Используют для приготовления супа с макаронами, бульона с овощами и для припускания.

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

Дольки. Морковь режут поперек на цилиндры высотой 4 см, разрезают их вдоль пополам и каждую половину по радиусу режут на дольки. Используют дольки моркови для припускания, приготовления рагу, шей из свежей капусты, говядины духовой.

Кружочки. Морковь одинакового диаметра (до 3 см) нарезают на кружочки толщиной 1 мм. Используют сырые кружочки для приготовления супа крестьянского, вареные – для холодных блюд.

Ломтики. Морковь разрезают вдоль на две или четыре части и нарезают поперек на ломтики толщиной 1–2 мм. Сырые ломтики используют для приготовления борща флотского и сибирского, ломтики из вареной моркови – для салатов и винегретов.

При нарезке моркови более сложными формами применяют прием карбования. Морковь берут одинакового диаметра, обравнивают по окружности, затем карбуют с помощью корнчатого или специального ножа.

Звездочки. Карбованную морковь нарезают поперек толщиной 1 мм и используют для украшения холодных блюд.

Гребешки. Карбованную морковь разрезают вдоль пополам, затем нарезают наискось толщиной 1 мм и используют для украшения холодных блюд.

Шарики и орешки. Морковь нарезают различного размера, пользуясь специальными выемками или вручную приемом обтачивания. Используют в отварном виде на гарнир к холодным блюдам.

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

Соломка. Нарезают свеклу так же, как картофель. Используют соломку для приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), маринада, свекольника, свекольных

котлет.

Ломтики. Сырую или вареную свеклу нарезают на пластины толщиной 1–1,5 см, режут их на брусочки такой же толщины, затем нарезают поперек на ломтики толщиной 1–1,5 мм. Ломтики из сырой свеклы используют для приготовления борща флотского и сибирского, из вареной – для винегрета.

Кубики. Нарезают вареную свеклу средними и мелкими кубиками так же, как и картофель. Средние кубики используют для тушения, мелкие – для приготовления холодных блюд.

Свеклу можно нарезать и шариками, звездочками, гребешками – для украшения холодных блюд.

§ 3. Обработка капустных и луковых овощей

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

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

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

Дольки. Мелкие кочаны капусты нарезают вдоль пополам, затем режут по радиусу на несколько частей. Используют для варки, припускания, для жарки после предварительной варки.

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

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

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

Капусту кольраби сортируют, очищают вручную от кожицы и промывают. Нарезают соломкой, ломтиками, брусочками. Используют для приготовления салатов, супов.

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

Репчатый лук сортируют, отрезают нижнюю часть – донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. На крупных предприятиях для очистки лука устанавливают специальные шкафы с вытяжкой, которая удаляет эфирные масла. Лук можно очистить термическим способом. Его обжигают в термоагрегате при температуре 1200–1300°C, затем очищают в моечно-очистительных машинах и дочищают вручную.

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

Кольца. Репчатый лук нарезают поперек толщиной 1–2 мм и разделяют на кольца. Используют для приготовления шашлыков, жарки во фритюре.

Полукольца (соломка). Лук нарезают вдоль по оси на две половинки или на четыре части, кладут разрезом вниз и шинкуют толщиной 1–2 мм. Используют для приготовления

супов, соусов, винегрета.

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

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

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

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

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

§ 4. Обработка плодовых овощей

Плодовые овощи содержат сахар, каротин, немного белка, витамин С и группы В. Зернобобовые овощи отличаются большим содержанием белка.

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

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают, старые баклажаны ошпаривают и очищают кожицу. Нарезают кружочками, ломтиками для жарки, кубиками – для супов.

Перец стручковый (острый и сладкий) сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и промывают. Нарезают соломкой для салатов, супов, мелкими кубиками – для супов.

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

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

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

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

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

§ 5. Обработка салатных, шпинатных и десертных овощей

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

минеральные вещества.

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

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

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

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

Артишоки лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. У артишоков острым ножом обрезают верхнюю колючую часть листьев, отрезают стебель и зачищают доньшко от сухих листьев. Затем ложкой или выемкой удаляют мягкую волокнистую часть, места среза смачивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Обработанные артишоки промывают и перевязывают шпагатом, чтобы во время варки сохранилась форма. Затем сразу подвергают тепловой обработке; хранить можно не более 1 ч. в подкисленной воде.

§ 6. Обработка консервированных овощей

Квашеную капусту отжимают от рассола, перебирают, удаляя посторонние примеси, отделяют крупнонарезанные кочерыжки и морковь, измельчают их, соединяют с капустой и все измельчают. Очень кислую капусту промывают в холодной воде.

Соленые огурцы промывают холодной водой. У мелких соленых и маринованных огурцов отрезают место прикрепления плодоножки. Используют их целиком или нарезают. У крупных огурцов очищают кожицу, разрезают вдоль на 4 части и вырезают семена. Нарезают огурцы ломтиками, ромбиками для приготовления солянок, салатов, почек «по-русски», соломкой – для рассольника, мелкими кубиками – для холодных блюд, крошкой – для соусов.

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

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

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

Свежемороженые овощи. В замороженном виде поступают зеленый горошек, фасоль стручковая, томаты, кабачки, перец, кукуруза, картофель, свекла, цветная капуста, зелень и др. Быстрозамороженные овощи сохраняют естественные свойства продуктов: вкус, аромат, цвет, внешний вид.

Содержание пищевых веществ в них при правильном хранении не изменяется. Замороженные овощи хранят при температуре от – 18 до – 12 °С. Перед тепловой обработкой их, не размораживая, освобождают от упаковки и используют для варки и жарки.

§ 7. Подготовка овощей для фарширования

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

Кабачки фаршируют порционными кусками или целиком (мелкие). Обработанные кабачки нарезают поперек на цилиндры высотой 4–5 см, удаляют семена, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности 3–5 мин. Подготовленные кабачки охлаждают и наполняют фаршем.

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

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

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

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

§ 8. Требования к качеству. Сроки хранения

Очищенные овощи и подготовленные полуфабрикаты необходимо сразу подвергать тепловой обработке, так как при хранении ухудшается их качество.

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

Предохранить очищенный картофель от потемнения можно бланшированием, но при этом он приобретает специфический вкус и поверхность картофеля размягчается. Для предохранения картофеля от потемнения применяют способ сульфитации. При этом очищенный картофель помещают в металлические сетки, погружают в 0,5–1%-ный раствор бисульфита натрия на 5 мин, затем вынимают и промывают в холодной воде 2–3 раза. Для промывания используют душевые устройства или ванны с проточной водой. Сульфитацию можно проводить в специальных машинах ПЛСК.

Для получения раствора бисульфита натрия в 1 л. холодной воды растворяют 16 г. порошка пиросульфита натрия. Приготовленный раствор используют 10–12 раз, затем его выливают. После сульфитации картофель кладут в плетеные корзины, контейнеры или полиэтиленовые мешки и хранят без воды при температуре не выше 7°С не более 48 ч., а при комнатной температуре – не более 24 ч.

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

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

Обработанные овощи по своим качествам должны отвечать техническим условиям.

Клубни очищенного картофеля должны быть чистые, упругие, без темных пятен, остатков глазков и кожицы; запах, свойственный свежему картофелю; цвет от белого до кремового; поверхность гладкая, может быть несколько подсохшая, но не сухая и не рыхлая.

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

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

§ 9. Отходы овощей и их использование

При обработке овощей получают отходы, количество которых зависит от качества поступивших овощей, способа обработки и времени года. Нормы отходов приведены в табл. 1.

Большое значение имеет рациональное использование отходов.

Таблица 1

Вид овощей	Нормы отходов, %	Вид овощей	Нормы отходов, %
Картофель молодой до 1 сентября	20	Цветная капуста	48
		Савойская капуста	22
Картофель с 1 сентября по 31 октября	25	Капуста кольраби.	35
		Лук репчатый	16
		Лук зеленый	20
Картофель с 1 ноября по 31 декабря	30	Лук зеленый парниковый	40
Картофель с 1 января по 28–29 февраля	35	Тыква	30
Картофель с 1 марта	40	Кабачки без кожицы	20
Морковь с ботвой молодая	50	Баклажаны сырые очищенные	15
Морковь с 1 сентября по 31 декабря	20	Перец подготовленный для фарширования	25
..... Морковь с 1 января	25	Огурцы свежие неочищенные	5
Свекла с 1 сентября по 31 декабря	20	Салат-латук, ромен, кресс	28
Свекла с 1 января .	25	Шпинат	26
Редис красный с ботвой	37	Щавель.	24
Капуста белокочанная	20	Ревень	25
Капуста краснокочанная	15	Стручковая фасоль свежая	10
Брюссельская капуста на стебле	75	Капуста квашеная	30
		Огурцы соленые очищенные.	20

Отходы быстро портятся, поэтому их нужно сразу перерабатывать. Из отходов картофеля получают крахмал. На небольших предприятиях для этого используют крахмалоотстойник. Он состоит из двух ящиков, поставленных друг на друга. Верхний ящик имеет сетчатое дно, а нижний – сливную трубу, расположенную выше дна. Отходы, полученные при очистке и дочистке картофеля, измельчают, кладут на сетку верхнего ящика и промывают. Полученное крахмальное молочко стекает в нижний ящик, где зерна крахмала оседают на дно, а вода удаляется по сливной трубе. Крахмал, осевший на дне, промывают несколько раз. Для получения крахмала на крупных предприятиях используют агрегат АПЧО-1-5.

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

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

Стебли петрушки, сельдерея, укропа промывают, связывают в пучки и используют для

варки бульонов, соусов. Очищенные кочерыжки белокочанной капусты можно использовать для приготовления салата, борщей, щей. Очистки от спаржи промывают и добавляют при варке бульонов для ароматизации.

§ 10. Полуфабрикаты из овощей

Индустриализация общественного питания предусматривает организацию централизованного снабжения предприятий полуфабрикатами, кулинарными изделиями высокой степени готовности, которые вырабатываются пищевой промышленностью и фабриками-заготовочными.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Полуфабрикат «овощи пассерованные». Выпускаются согласно ТУ-28-30-83 лук пассерованный и морковь пассерованная. Лук и морковь, нарезанные соломкой, пассеруют на маргарине или кулинарном жире. В горячем состоянии упаковывают в функциональные емкости, в каждую емкость – полуфабрикаты одного наименования и партии, закрывают крышками, устанавливают в контейнеры и подвергают интенсивному охлаждению. Хранят при температуре 4–8 °С не более 48 ч. Используют для приготовления первых и вторых блюд. Закладывают за 10–15 мин до окончания приготовления блюд.

Набор для щей. В состав набора входят: белокочанная капуста свежая, морковь, лук репчатый. Овощи очищают, промывают и шинкуют соломкой. В набор включают мясо или кости. Подготовленные продукты укладывают в целлофановые пакеты.

Набор для борща. В состав набора входят: свекла, капуста белокочанная свежая, морковь, лук; включают также мясо или кости. Обработанные овощи шинкуют соломкой и расфасовывают вместе с мясом или костями в целлофановые пакеты.

§ 11. Обработка грибов

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

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

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

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

Шампиньоны на предприятия поступают из тепличных хозяйств. Они должны быть непереросшими, пластинки с нижней стороны шляпки – бледно-розового цвета. При обработке у шампиньонов удаляют плёнку, закрывающую пластинки, зачищают корень, снимают кожицу со шляпки и промывают в воде с добавлением лимонной кислоты или уксуса для того, чтобы они не потемнели.

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

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

Сушеные грибы. Лучшие сушеные грибы – белые, так как они при варке дают светлый, ароматный и вкусный отвар. Подберезовики, подосиновики, маслята при сушке темнеют, поэтому они мало пригодны для бульонов. Сушеные грибы перебирают, промывают несколько раз, замачивают в холодной воде на 3–4 ч, затем воду сливают, процеживают и используют для варки грибов. Грибы после замачивания промывают.

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

Ниже приводятся нормы отходов при механической кулинарной обработке грибов (в % к массе брутто):

- Белые свежие грибы 24
- Белые маринованные грибы 18
- Шампиньоны свежие 24
- Сморчки 16
- Соленые грибы в бочковой таре 18
- Соленые грибы в стеклотаре 25
- Сушеные грибы Нет
- Отход на маринад, рассол, отвар.

Глава II ОБРАБОТКА РЫБЫ

Рыба является необходимым продуктом питания. По своему химическому составу она немного уступает мясу домашних животных, а по содержанию минеральных веществ, витаминов и степени усвояемости белков превосходит мясо.

В рыбе содержатся (в %): белки – от 13 до 23, жир – от 0,1 до 33, минеральные вещества – от 1 до 2, вода – от 50 до 80, витамины А, D, E, B₂, B₁₂, PP, C, экстрактивные вещества.

В состав белков рыбы входят незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей, поэтому белки рыбы называют полноценными. К ним относятся альбумины, глобулины, нуклеопротеиды и др. Белок соединительной ткани – коллаген – относится к неполноценным, под действием тепловой обработки он легко видоизменяется, переходя в клейкое вещество – глютин. Благодаря своей структуре рыба очень легко усваивается организмом человека.

Мышцы вместе с жировой и соединительной тканью являются основной съедобной частью рыбы, которая составляет приблизительно половину всей массы.

По содержанию жира рыбу условно делят на три категории: тощую – до 2 % жира, средней жирности – от 2 до 5, жирную – от 5 до 15 %. Рыбу с содержанием жира от 15 до 33 % относят к особо жирной.

Количество жира в рыбе зависит от её вида, возраста, места вылова и времени года. Содержание жира влияет на вкусовые качества рыбы и её кулинарное использование. Жир рыбы легко плавится и усваивается организмом человека, а присутствие витаминов D и A значительно повышает его ценность. Наибольшее количество жира содержат такие рыбы, как угорь, минога, осетровые, лососевые, сельдевые, угольная рыба и др. К тощим рыбам относят треску, щуку, судака, окуня, корюшку.

Морская рыба богата минеральными веществами – фосфором, натрием, кальцием, калием, а также микроэлементами йодом, медью, кобальтом, марганцем и др. Благодаря присутствию большого количества йода рыбу причисляют к диетическим продуктам и рекомендуют включать в питание пожилых людей.

Экстрактивные вещества в процессе тепловой обработки переходят в бульон. Они состоят из креатина, креатинина, способствующих возбуждению аппетита и секреторной деятельности желудка.

Специфический запах, особенно резкий у морской рыбы, обусловлен присутствием в ней азотистых веществ – аминов.

Виды рыб, используемые на предприятиях общественного питания. Для приготовления блюд используются разнообразные виды рыб, принадлежащие к различным семействам. Наиболее распространенными являются следующие:

окуневые – окунь, судак, морской окунь, ерш, берш, имеющие очень вкусное нежирное мясо и дающие хорошие клейкие бульоны. В кулинарии ценятся за сравнительно небольшое содержание мелких костей;

лососевые – семга, кета, горбуша, лососи, нельма, сизи, белорыбица, форель, отличающиеся жирным нежным мясом и отсутствием межмышечных костей. Используются для приготовления разнообразных блюд;

осетровые рыбы – осетр, севрюга, белуга, шип, калуга, стерлядь, бестер. Это наиболее ценная рыба с нежным и очень вкусным плотным мясом с жировыми прослойками. При кулинарной обработке дает наименьшее количество отходов;

тресковые – треска, налим, пикша, навага, сайда, серебристый хек. Эти морские рыбы получили большое распространение. Мясо у них тощее, мелких костей очень мало. Рыбу используют для приготовления котлетной массы, жареных и отварных блюд. Навага и серебристый хек особенно вкусны в жареном виде. Мясо серебристого хека по качеству превосходит мясо трески, так как содержит до 17 % белка и легко усваивается;

карповые – лещ, карп, сазан, карась, линь, вобла, рыбец, тарань, маринка, толстолобик, амур – в основном пресноводные рыбы. Отличаются плотно прилегающей чешуей, наличием большого количества мелких костей, средним содержанием жира. Карповые рыбы чаще используют для жарки и запекания;

сельдевые – сельди, салака, килька, сардины, тюлька – поступают в соленом,

консервированном виде, значительно реже в свежем. Свежую сельдь приготавливают в жареном виде;

камбаловые – камбала, палтус, стрелозубый палтус – отличаются плоской формой тела, в результате чего их обработка имеет свои особенности. Для удаления неприятного запаха, появляющегося при тепловой обработке камбалы, у неё удаляют темную кожу.

Зубатка – рыба без чешуи и мелких костей. Используется без кожи для всех видов тепловой обработки.

Щука имеет мало мелких костей. С рыбы легко снимается кожа, поэтому из неё приготавливают блюда в фаршированном виде, а также котлетную массу.

Сом – жирная вкусная рыба без чешуи, со слизистой кожей, которую обычно удаляют, так как она ухудшает внешний вид блюда. Благодаря отсутствию мелких костей из сома готовят котлетную массу, кроме того, жарят и припускают.

В последнее время получили признание новые виды рыб, большей частью океанические, которые обладают большой пищевой ценностью, вкусным мясом и используются для приготовления различных рыбных блюд.

Макрурус – рыба глубоководная, мясо вкусное, нежное, белого цвета с розоватым оттенком, с хорошим запахом. На предприятия макрурус поступает в виде обработанных тушек, без головы, внутренностей и чешуи или в виде филе без кожи. Используют для приготовления холодных и горячих блюд.

Рыба-сабля имеет мелкую чешую. Форма саблевидная, за что рыба и получила своё название. Содержит до 20% белка и до 4% жира. Мясо нежное, вкусное, со специфическим запахом, напоминающим запах сельди. Рыбу-саблю используют для приготовления отварных и жареных блюд, а также припускают в собственном соку и запекают тушками в жарочном шкафу.

Угольная рыба является глубоководной, сверху покрыта черной, как уголь, кожей, за что и получила свое название. Содержит до 16% белка и до 25% жира. Мясо белое, малокостистое. Блюда из угольной рыбы приготавливают в отварном и жареном виде. В процессе обработки рекомендуют снимать кожу.

Ледяная рыба содержит 18 % белка и 7 % жира. Мясо плотное, но сочное и мягкое, отличительной особенностью рыбы является бесцветная кровь. Ледяную рыбу отваривают, жарят, а также приготавливают из неё заливное.

Нототения мраморная – крупная (средняя масса её достигает 5 кг) донная морская рыба, покрытая чешуей, с вкусным ароматным малокостистым мясом. Содержит 15% белка и до 12% жира. За хороший вкус называют морским осетром. Порционные куски рыбы с кожей без костей или чистое филе используют для приготовления салатов, рыбы заливной, солянки, отварных, жареных и запеченных вторых горячих блюд, для шашлыков.

Сквама – рыба семейства нототеневых, обладающая аналогичными вкусовыми качествами, но меньшего размера и с меньшим содержанием жира.

Бычок океанический, или мелкая нототения (массой до 700 г), имеет небольшую жирность – до 1%, что позволяет готовить из него и диетические блюда. Мясо вкусное, нежное и сочное. Из океанического бычка готовят первые блюда и вторые в жареном виде.

Терпуг – чешуйчатая рыба, имеющая по бокам черные поперечные полосы. Мясо вкусное, средней жирности, белка около 18%. Используют для приготовления блюд в жареном виде.

Путассу по пищевой ценности почти не отличается от трески, относится к нежирным рыбам. Содержит от 15 до 17% белка и от 0,4 до 1,6% жира. Имеет хороший вкус, легко усваивается. Блюда приготавливают в отварном и жареном виде. Благодаря отсутствию мелких костей блюда из путассу используют в диетическом питании.

Кроме перечисленных видов рыб, на предприятиях общественного питания используют луфарь, тунца, рыбу-капитан, аргентину, мероу, мерлузу и другие виды морских рыб, промысловое значение которых возрастает с каждым годом.

Свежая рыба поступает на предприятия общественного питания живой, охлажденной, мороженой. Кроме того, для приготовления блюд и закусок используют соленую рыбу,

консервированную, а иногда сушеную.

Живая рыба является наиболее ценным продуктом питания. Её транспортируют в автоаквариумах, хранят на предприятиях в проточной воде ванн-аквариумов не более 2 суток. В живом виде поступают зеркальный карп, щука, сом, карась, сазан.

Охлажденная рыба имеет внутри мышц температуру от – 1 до 5 °С. Её хранят не более 5 суток при температуре от – 2 до 1 °С.

Значительно чаще поступает мороженая рыба, имеющая внутри температуру от – 8 до – 6 °С. Её хранят при температуре – 8 °С 12 суток, при 0... – 2 °С – 3 суток.

Поступившая рыба должна быть доброкачественной. Основными показателями являются её внешний вид и запах. Рыба должна иметь упругую мякоть, плотную блестящую чешую, красные расправленные жабры без слизи, за исключением отдельных видов бесчешуйчатых рыб.

§ 1. Механическая кулинарная обработка рыбы

В зависимости от размера поступившую рыбу делят на мелкую (до 200 г), среднюю (1 – 1,5 кг) и крупную (свыше 1,5 кг). От этого зависят кулинарное использование рыбы и способ её обработки, а также количество получаемых отходов. Отходами при кулинарной обработке называют пищевые и технические остатки, образуемые в процессе механической кулинарной обработки. Мелкую рыбу приготавливают в целом виде, среднюю нарезают на куски крупной формы или разделяют на филе, крупную пластуют.

На предприятия общественного питания поступает рыба различных видов промышленной обработки: неразделанная, потрошенная с головой и потрошенная обезглавленная, а также специальной разделки (полуфабрикат).

Всю поступающую рыбу по способу обработки в кулинарии делят на три группы: чешуйчатая, бесчешуйчатая и осетровая. Мелкочешуйчатую рыбу – навагу, налима – обрабатывают так же, как и бесчешуйчатую, поэтому её относят к этой группе.

При механической кулинарной обработке у рыбы удаляют несъедобные части и приготавливают из неё полуфабрикаты.

Рыбу обрабатывают в заготовочном рыбном или мясорыбном цехе в зависимости от размера предприятия. В цехе, где обрабатывают рыбу и мясо, используют отдельное оборудование и инвентарь, так как рыба обладает устойчивым специфическим запахом, который легко воспринимается различными мясными продуктами.

Заготовочный цех оборудуется ваннами для оттаивания, замачивания и промывания рыбы, столами для разделки и нарезки полуфабрикатов, холодильными шкафами, универсальным приводом с комплектом сменных механизмов или одной мясорубкой. В цехе может находиться ванна-аквариум для хранения живой рыбы, обязательны весы. Для очистки рыбы используют механические рыбочистки. В цехе имеются поварские ножи, ручные скребки, сита, ступки, тяпки, рыбные котлы (коробины) с решеткой, противни, лотки, вёдра, маркированные доски.

Оборудование цеха размещается в последовательности, соответствующей технологическому процессу обработки рыбы.

Механическая кулинарная обработка рыбы состоит из следующих операций: оттаивания, вымачивания, разделки, приготовления полуфабрикатов. Под разделкой подразумевается удаление чешуи, внутренностей, плавников, головы, а иногда костей и кожи.

Оттаивание мороженой рыбы. Большое количество рыбы поступает на предприятия в мороженом виде. Её оттаивают на воздухе, в воде или комбинированным способом. Чем быстрее оттаивает рыба, тем лучше сохраняются её вкусовые качества и способность удерживать влагу.

На воздухе при комнатной температуре оттаивают все виды филе, выпускаемые промышленностью, крупную рыбу: осетровую, сомов, рыбу-саблю, нототению, потрошеную рыбу, имеющую рыхлую ткань, и тушки специальной разделки (терпуг, минтай, ледяная рыба, макрурус, путассу).

Рыбу укладывают в один ряд на столы или стеллажи в заготовочном цехе и

выдерживают 4–10 ч. Время оттаивания зависит от величины рыбы. Крупные блоки рыбного филе промышленного производства оттаивают, не развертывая бумаги, в холодном помещении 24 ч до температуры в толще слоя – 2 °С, чтобы не было большой потери сока. Поскольку наружные слои филе оттаивают быстрее, чем внутренние, их периодически отделяют от блока.

При оттаивании на воздухе потери массы рыбы составляют 2% за счет выделившегося сока и испарения влаги с поверхности.

В воде оттаивают чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу. В ванну наливают холодную воду с температурой 10–15 °С и закладывают мороженую рыбу. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Мелкую рыбу оттаивают в течение 2–2,5 ч, крупную – 4–5 ч. Увеличение времени оттаивания приводит к ухудшению качества рыбы. За счет поглощения воды и набухания тканей масса рыбы увеличивается на 5–10%. Но при этом в рыбе происходит уменьшение количества минеральных веществ. Чтобы сократить эти потери, в воду добавляют соль – от 7 до 13 г на 1 л воды.

Комбинированным способом оттаивают некоторые виды неразделанной океанической рыбы (сквама, бычок, сардинопс, баттерфиш, ставрида океаническая, дальневосточная скумбрия). Её помещают в холодную воду на 30 мин, добавляют соль (10 г на 1 л), затем вынимают, дают воде стечь и продолжают оттаивать на воздухе до температуры в толще мышц 0 °С.

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

Навагу, скумбрию, ставриду, серебристого хека можно не оттаивать перед тепловой обработкой, так как в мороженом виде их легче обрабатывать, они дают меньшее количество отходов, сохраняют пищевые вещества и не деформируются.

Одним из способов дефростации является нагрев рыбы в электрическом поле сверхвысокой частоты (СВЧ). Этот способ дает хорошие результаты, так как уменьшается время оттаивания и рыба сохраняет в большей степени свои ценные пищевые вещества.

Вымачивание соленой рыбы. На предприятия общественного питания в соленом виде поступают треска, пикша, камбала и другая рыба. Соли в ней содержится от 6 до 20 %, поэтому перед приготовлением блюд рыбу вымачивают, чтобы концентрация соли составляла 1–5 %.

Перед вымачиванием рыбу частично обрабатывают, удаляя при этом чешую, голову, плавники. Иногда рыбу разрезают вдоль по спинке на две части, что уменьшает время вымачивания, но ухудшает её вкусовые качества. Судака, окуня, сельдь, карповую рыбу вымачивают не очищая, в целом виде.

Рыбу вымачивают двумя способами: в сменной воде и в проточной.

Для вымачивания в *сменной воде* рыбу помещают в ванну и заливают холодной водой с температурой 10–12 °С. Воды берут вдвое больше, чем рыбы. По мере накопления в воде соли затрудняется её дальнейшее выделение, поэтому воду периодически меняют через 1, 2, 3 и 6 ч.

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

Время вымачивания соленой рыбы от 8 до 12 ч. Вымоченную рыбу используют для варки, приготовления котлетной массы и холодных закусок.

§ 2. Обработка (разделка) чешуйчатой рыбы

Чешуйчатая рыба с костным скелетом обрабатывается разными способами в зависимости от её размера и использования.

Обработка рыбы для использования в целом виде. Процесс обработки этой рыбы состоит из очистки чешуи, удаления плавников, жабр, внутренностей (через разрез на брюшке), промывания. В целом виде применяют мелкую рыбу (салаку, корюшку, свежую сельдь), а также более крупную (судака, лососевых) для приготовления банкетных блюд.

Обработку на доске, маркированной Р. С. (рыба сырая), начинают с очистки чешуи в

направлении от хвоста к голове, вначале с боков, затем с брюшка. Рыбу очищают вручную средним поварским ножом, теркообразным или механическим скребком РО-1 (производительностью около 50 кг/ч).

При обработке большого количества рыбы на крупных предприятиях общественного питания используют специальные чешуеочистительные машины. С помощью специального барабана очищают рыбу с крупной чешуей. Его производительность 1,5 т/ч с одновременной загрузкой до 160 кг рыбы, время очистки от 2 до 5 мин. Чешуеочистительной машиной производительностью 20–30 рыб в минуту очищают рыбу с мелкой чешуей (треску, камбалу, морского окуня). В первом случае чешуя снимается при соприкосновении с терочной поверхностью барабана, а во втором – с помощью быстро-вращающегося ролика с шипами.

После очистки у рыбы удаляют плавники, начиная со спинного. Для этого рыбу кладут на бок и прорезают мякоть вдоль плавника сначала с одной, а затем с другой стороны. Ножом прижимают подрезанный плавник и, держа рыбу за хвостовую часть, отводят в сторону, при этом плавник легко удаляется. Использование такого способа исключает возможность укола о плавник, что особенно важно при обработке окуневых рыб. Так же удаляют и анальный плавник, после чего отрезают или отрубают остальные плавники.

Очищать чешую и удалять плавники следует аккуратно, чтобы не повредить кожу.

Из головы рыбы необходимо удалить жаберы (делая с двух сторон надрезы под жаберными крышками) и глаза.

Для удаления внутренностей рыбу кладут на доску головой к себе, придерживая левой рукой, делают надрез между грудными плавниками и ведут нож к голове, острием к себе, прорезая брюшко. Доведя нож до головы, его поворачивают, не вынимая из брюшка, и ведут в противоположном направлении, разрезая брюшко до анального отверстия. Из разрезанного брюшка осторожно вынимают внутренности так, чтобы не повредить желчный пузырь, иначе рыба будет иметь горький вкус, и зачищают внутреннюю полость от пленки. Рыбу промывают холодной водой, обсушивают, уложив на противень, и до тепловой обработки хранят в холодильнике.

При обработке рыбы на крупных предприятиях и в специализированных цехах плавники удаляют с помощью специальной плавникорезки производительностью 30 рыб в минуту, а хвостовой плавник отрезают на дисковой выборезке.

Масса обработанной целой рыбы с головой уменьшается приблизительно на 20%. Если у такой рыбы удалить также голову, то количество отходов будет составлять 35%.

Разделка рыбы на порционные куски (кругляши). Процесс разделки рыбы на порционные куски (кругляши) с кожей, позвоночными и реберными костями состоит из очистки чешуи, удаления плавников, головы, внутренностей (через отверстие, образовавшееся после отрезания головы), промывания, нарезки. Так обрабатывают рыбу средних размеров, массой до 1,5 кг.

Рыбу очищают от чешуи вышеописанным способом и удаляют плавники. Средним поварским ножом надрезают мякоть у жаберных крышек с обеих сторон, перерубают позвоночную кость и отделяют голову вместе с частью внутренностей. Через образовавшееся отверстие удаляют оставшиеся внутренности и зачищают рыбу от пленок. При такой обработке брюшко остается целым. Рыбу промывают, слегка обсушивают и нарезают поперек на порционные куски круглой формы, которые используют для варки, жарки и фарширования. Отходы при такой обработке составят 35–40%.

При обработке большого количества рыбы на фабриках-заготовочных головы рыб отрезают на специальных головоотсекающих машинах производительностью 30–40 рыб в минуту.

Разделка рыбы на филе (пластование). Рыбу массой более 1,5 кг разделяют на филе путем её пластования, после чего нарезают ножом на порционные куски (рис 6).

Для получения филе с кожей, реберными и позвоночными костями рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники, голову, разрезают брюшко и вынимают внутренности, затем промывают и обсушивают. После этого, начиная с головы или хвоста, срезают половину рыбы (филе), ведя нож параллельно позвоночнику, но так, чтобы на нем не оставалось

сверху мякоти.

В результате такого пластования получают два филе: с кожей и реберными костями (верхнее филе) и с кожей, реберными и позвоночной костью (нижнее филе). Полученные филе нарезают на порционные куски поперек, но масса кусков с позвоночной костью должна быть на 10 % больше массы кусков без кости, количество отходов до 43%.

Чтобы удалить позвоночную кость, нижнее филе перевертывают и укладывают на доску кожей вверх. Начиная с головы или хвоста, подрезают мякоть и срезают её с позвоночной кости, оставляя на доске позвоночник. Таким образом получают оба филе с кожей и реберными костями, которые затем нарезают поперек и на порционные куски. Количество отходов при этом способе разделки увеличивается на 7–10 %.

Филе с кожей и реберными костями укладывают на доску кожей вниз и, начиная с более толстой части мякоти спинки, срезают реберные кости и внутренние кости плавников. Полученное филе нарезают поперек на порционные куски. При этом отходы составляют 48–49 %.

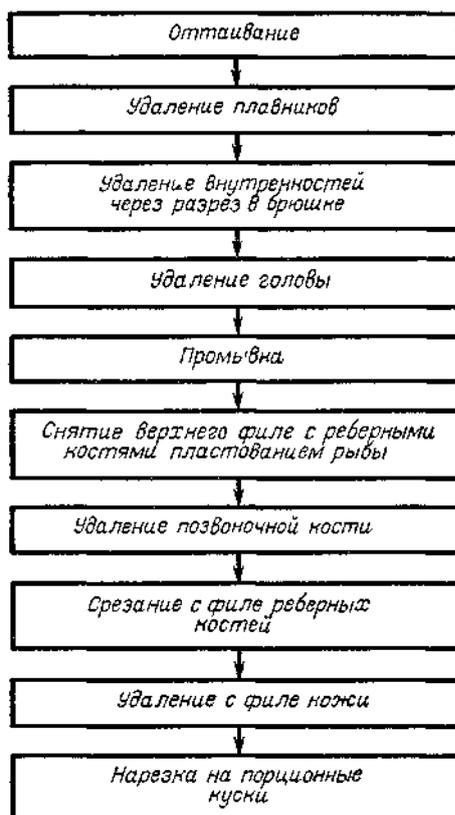


Рис 6 Схема разделки рыбы средних и крупных размеров на филе без кожи и костей

Чтобы получить чистое филе, удаляют кожу. Для этого филе кладут на разделочную доску кожей вниз и надрезают мякоть до кожи со стороны хвоста; отступив от его конца на 1 см (надрез делают осторожно, чтобы не прорезать кожу), нож ведут вплотную к коже, срезая мякоть филе. Чтобы было удобнее разделять рыбу на филе без кожи и костей, кожу оставляют с чешуей, не удаляя её в начале обработки. Филе без кожи и костей нарезают поперек на порционные куски или используют для приготовления котлетной, кнельной масс и фаршей.

Количество отходов при обработке рыбы на чистое филе составляет от 50 до 68 %.

§ 3. Обработка бесчешуйчатой рыбы

Рыба без чешуи покрыта слоем слизи, имеет плотную кожу, чаще темного цвета, неприятную на вкус. Поэтому при обработке рыбы с неё снимают кожу. Некоторые виды мелкочешуйчатой рыбы обрабатывают так же, как и бесчешуйчатую, поэтому условно её причисляют к этой группе.

Сом. Рыбу зачищают ножом от слизи, разрезают брюшко и удаляют внутренности; отрезают голову и плавники, промывают и нарезают на порционные куски. Крупного сома пластуют и удаляют кожу. Используют для варки и припускания, жарки во фритюре и приготовления котлетной массы.

Налим, угорь. У налима и угря снимают кожу «чулком». Для этого её подрезают вокруг головы, отгибают и стягивают с рыбы до хвоста, затем отрезают. Чтобы кожа не скользила в руках, пальцы обмакивают в соль. Удаляют плавники, внутренности, голову. Рыбу обязательно промывают.

Зубатка. Надрезают кожу по всей длине спинки, удаляют плавники, голову, разрезают брюшко и потрошат. Затем промывают, пластуют, получая филе с кожей и реберными костями, удаляют кости, снимают кожу и нарезают на порционные куски.

Миноги. Миног не потрошат. Слизь, которой покрыта рыба, может быть ядовитой, поэтому её необходимо удалить. Для этого тушку тщательно протирают поваренной солью и хорошо промывают.

Бельдюга. Грубую кожу, покрытую мелкими чешуйками, снимают «чулком», как у налима.

§ 4. Особенности обработки некоторых видов рыб

Судак. Обработка судака (и прочих окуневых рыб) всегда начинается с удаления жесткого спинного плавника, так как укол им вызывает длительное болезненное воспаление. Плавник вынимают, предварительно подрезав его по мякоти спинки с двух сторон. Также удаляют и анальный плавник, а затем все остальные.

Линь. Эта рыба имеет плотно прилегающую к коже чешую, покрытую слизью, которую трудно очищать. Поэтому перед очисткой рыбу погружают в кипяток на 20–30 с, а затем быстро переключают в холодную воду. Вынув из воды, счищают ножом слизь, чешую, удаляют плавники, внутренности и промывают.

Камбала. Со светлой стороны рыбы счищают чешую. Голову и часть брюшка отрезают косым срезом ножа. Через образовавшееся отверстие у рыбы удаляют внутренности и плавники, затем промывают. С рыбы снимают темную кожу, нарезают поперек на порционные куски. Для облегчения очистки рыбу можно предварительно ошпарить (1–2 мин).

Навага. Навагу можно обрабатывать в мороженом виде. У наваги желчный пузырь расположен слишком близко к стенкам брюшка, и если разрезать брюшко, то можно задеть желчный пузырь, а от растекания желчи рыба будет иметь горький вкус. Поэтому мелкую навагу очищают от чешуи, отрезают нижнюю челюсть и через образовавшееся отверстие вынимают внутренности, оставляя, лишь икру и молоки. Затем удаляют плавники и промывают.

У крупной рыбы отрезают голову и потрошат её через образовавшееся отверстие, вынимают при этом икру, удаляют плавники и снимают кожу. Рыбу промывают и нарезают на порционные куски.

Треска. Тушку трески или пикши без головы и внутренностей очищают от чешуи, удаляют плавники и брюшную пленку, промывают, затем нарезают на порционные куски.

Салака, килька, хамса. Рыбу перебирают, сортируют по размеру, промывают, удаляют голову с внутренностями, хвост, а иногда и позвоночную кость и снова промывают.

Щука. Снимают чешую, удаляют внутренности, промывают и пластуют. Для приготовления котлетной массы и фарширования со щуки снимают кожу «чулком».

Рыба-сабля. Эта рыба поступает в виде замороженного полуфабриката целых рыб или кусков в блоках, без головы, чешуи и внутренностей. Рыбу оттаивают на воздухе или в воде, зачищают от черной брюшной пленки, сделав предварительно надрез на ней вдоль позвоночника. Затем срезают плавники со спины и брюшка вместе с полоской кожи и мякоти, начиная с хвоста по направлению к голове. Отходы при обработке рыбы с головой и внутренностями 25 %. Рыбу-саблю не пластуют. Её нарезают под прямым углом на порционные куски с кожей и костями.

Хек серебристый. У рыбы снимают пленку с брюшной полости, очищают от мелкой чешуи или удаляют грубую кожу, голову отрубают. Мелкие экземпляры используют целой тушкой, крупные разделяют на порционные куски – кругляши.

Маринка. Перед нарезкой на порции удаляют темную пленку брюшной полости, которая бывает ядовитой.

Морской язык. Эта рыба напоминает по внешнему виду камбалу. Поэтому при её обработке надрезают кожу у хвоста и снимают до головы. У затылочной части перерезают позвоночную кость и косым срезом ножа удаляют брюшную полость с внутренностями.

Ставрида. Рыба покрыта жесткой чешуей, плотно прилегающей к коже, поэтому её ошпаривают перед очисткой.

Соленая сельдь. У рыбы отрезают часть брюшка, вынимают внутренности, удаляют пленку, промывают, отрезают голову и хвост. Вдоль спинки надрезают кожу и снимают её, начиная с головы. Сельдь пластуют, а для получения чистого филе удаляют кости.

Очень соленую сельдь вымачивают в холодной воде, но лучше в крепком чае, так как он содержит дубильные вещества, которые не дают сельди стать дряблой. Для улучшения вкуса сельди её можно вымачивать в молоке.

§ 5. Обработка осетровой рыбы

Осетровая рыба отличается от других видов рыб тем, что не имеет костного скелета и поверхность её покрыта несколькими рядами костных пластинок-жучек.

На предприятия общественного питания эта рыба чаще всего поступает в мороженом виде. Осетровая рыба поступает без внутренностей, которые удаляют при промышленной обработке в процессе получения икры. Осетровую рыбу оттаивают на воздухе, уложив на столы или стеллажи в рыбном цехе брюшной частью вверх, чтобы из рыбы не вытекал образующийся при этом сок. Рыбу считают оттаявшей, если она станет мягкой и внутри на разрезе не будет видно кристаллов льда.

Обработку крупной осетровой рыбы – белуги, севрюги, осетра, шипа, калуги – производят одинаковым способом (рис. 7).

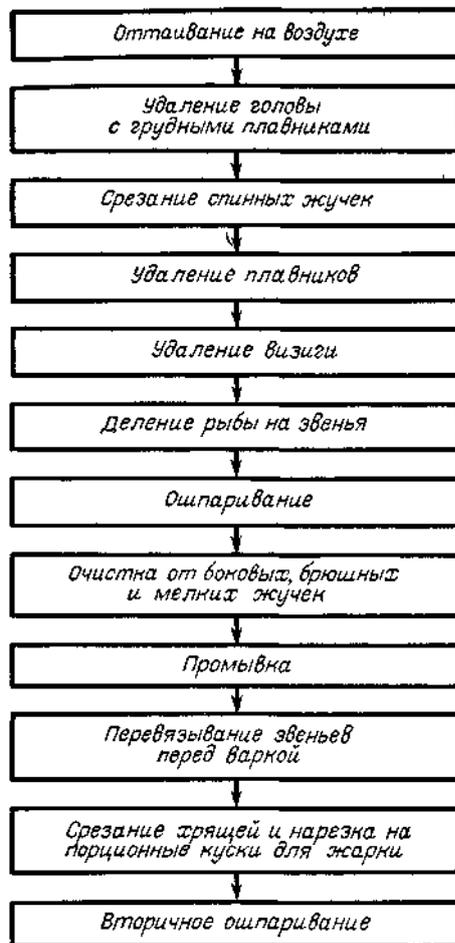


Рис 7 Схема обработки осетровой рыбы

Вначале отрубают голову вместе с грудными плавниками. Для этого оттягивают грудной плавник и большим поварским ножом прорезают под плавником кожу и мякоть до хряща с двух сторон. Затем перерубают соединяющий хрящ и отделяют голову. После этого у рыбы срезают спинные костные жучки вместе с полоской кожи в направлении от хвоста к голове и удаляют плавники. Иногда хвостовой плавник не отрезают до удаления визиги – плотного хряща, заменяющего осетровым рыбам позвоночник. При этом у хвоста надрезают мякоть вокруг визиги и вытягивают её вместе с хвостом осторожно, чтобы не порвать.

Можно также отрезать хвост и, поддев визигу при помощи поварской иглы с хвостовой стороны или изнутри рыбы, вытянуть рукой. Иногда визигу удаляют после пластования рыбы. В некоторых случаях рыба поступает без визиги, которую удаляют одновременно с внутренностями при промышленной обработке.

Рыбу пластуют, разрезают вдоль по середине жировой прослойки на спине и получают две половины, называемые звеньями. У крупной рыбы, особенно белуги, каждое звено разрезают на несколько частей в длину и ширину так, чтобы масса кусков была не более 4 – 5 кг, а длина до 60 см.

Для облегчения дальнейшей очистки рыбы от костных жучек звенья осетровой рыбы ошпаривают, погружая их кожей вниз в рыбный котел или специальную ванну с горячей водой на 3 мин. Причем воды берут такое количество, чтобы в нее была погружена лишь нижняя часть звена с кожей, а мякоть находилась над водой. Затем звено вынимают из воды, перекалывают на стол кожей вверх и быстро соскабливают ножом с поверхности рыбы боковые, брюшные и мелкие костные жучки.

После зачистки рыбу промывают холодной водой, смывая при этом образовавшиеся на поверхности сгустки белка. В результате ошпаривания звеньев осетровой рыбы их масса уменьшается на 5–10%.

Подготовленные таким образом звенья используют в целом виде для варки. У них

подвертывают брюшную часть и перевязывают звенья шпагатом для того, чтобы они сохранили свою форму, а затем кладут на решетку рыбного котла. Кроме того, удобно пользоваться специальным приспособлением, состоящим из проволочной решетки с зажимами, на которую помещают звено.

При использовании звеньев осетровой рыбы для припускания или жарки в целом виде у них вначале срезают хрящи, а затем ошпаривают и зачищают от жучек. При такой обработке рыбы количество отходов составляет 33–36%.

Обработанные, ошпаренные и зачищенные от хрящей звенья осетрины, севрюги и белуги нарезают на порционные куски с кожей или без кожи, которые используют для припускания, жарки и запекания.

Звено укладывают на доску кожей вниз и, начиная с хвоста, нарезают на порции кусками в 1 – 1,5 см толщиной поперек волокон, держа нож под углом в 30°, прорезая или не прорезая кожу. Порционные куски ошпаривают, опуская их в горячую воду (95 °С) на 1–2 мин. Воды при этом берут в 3–4 раза больше, чем рыбы. Ошпаренные куски вынимают и промывают холодной водой, чтобы смыть выступившие сгустки белка. В процессе ошпаривания рыба уменьшается в объеме и уплотняется, поэтому при тепловой обработке она хорошо сохраняет свою форму и при жарке от нее не отстает панировка.

Воду, которой вторично ошпаривают рыбу, можно использовать для приготовления бульонов.

Обработку стерляди для приготовления блюд из целой рыбы начинают с удаления боковых, брюшных и мелких костных жучек. Разрезают брюшко, вынимают внутренности, удаляют визигу и промывают жабры. Спинные жучки оставляют, так как при удалении их можно повредить мякоть рыбы. После варки или припускания рыбы их легко снимают. Количество отходов при обработке стерляди до 42%.

§ 6. Приготовление рыбных полуфабрикатов

В зависимости от размера рыбные полуфабрикаты делят на крупные (целая рыба), порционные и мелкокусковые (для рыбы в тесте, солянки и других блюд).

В зависимости от использования различают: полуфабрикаты для варки; припускания; жарки основным способом, жарки во фритюре; запекания.

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

Для припускай и я используют: рыбу в целом виде, некрупные звенья, порционные куски пластованной рыбы с кожей без костей, без кожи и костей (чистое филе). Куски нарезают, начиная с хвостовой части, держа нож под углом 30° к рыбе. При этом получают плоские широкие куски, удобные для быстрого и равномерного прогревания в малом количестве жидкости.

Для жарки основным способом используют: рыбу в целом виде, звенья, порционные куски (кругляши), порционные куски, нарезанные из пластованной рыбы с кожей и костями, с кожей без костей, без кожи и костей. Кругляши и филе с позвоночной костью нарезают, держа нож под прямым углом к рыбе; филе с реберными костями или без костей нарезают под углом 30° на широкие плоские куски, имеющие большую поверхность соприкосновения с жарочной поверхностью.

Чтобы рыба при жарке не теряла много жидкости и пищевых веществ, а на поверхности её образовалась поджаристая корочка, подготовленную рыбу панируют. *Панированием называют нанесение панировки на поверхность полуфабриката.* В зависимости от дальнейшего использования применяют различные способы панирования и различные панировки.

Для мучной панировки берут пшеничную муку 1-го сорта, предварительно просеянную. Перед панированием в муку можно добавить мелкую соль. Для *красной* панировки используют размолотые сухари пшеничного хлеба, для *белой* панировки – мелкотертый

черствый пшеничный хлеб, зачищенный от корок. Хлебная панировка соломкой представляет собой пшеничный черствый хлеб без корок, нарезанный в виде соломки.

Для лучшего прикрепления панировки к продукту его смачивают в специальной жидкости – *льезоне*, представляющем собой смесь сырых яиц с молоком или водой, с добавлением соли. На 1 кг берут 670 г. яиц или меланжа, 340 г воды и 10 г соли.

Применяют различные способы панирования. В муке – для жарки основным способом; в сухарях – для жарки основным способом; в смеси муки и сухарей – для жарки основным способом; в муке, льезоне, красной или белой панировке (двойная панировка) – для жарки во фритюре; в тесте кляре – для жарки во фритюре.

Целую рыбу – навагу, скумбрию, серебристого хека, макруруса, окуней, карасей, ледяную рыбу, ставриду, корюшку, а также порционные куски перед жаркой в небольшом количестве жира панируют в просеянной подсоленной муке, или в молотых сухарях, или в смеси муки и сухарей. Куски рыбы, нарезанные из филе без кожи и костей, панируют в муке, так как она хорошо удерживает выделяющийся сок. Панируют рыбу непосредственно перед жаркой, учитывая способность муки быстро впитывать влагу с поверхности рыбы.

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

Для приготовления полуфабриката «рыба фри» чистое филе рыбы (подобной сому, треске, судаку) нарезают на порционные куски в форме ромба и панируют в двойной панировке. Масса полуфабриката 118, 95, 69 г (из сома).

Для блюда «рыба жареная с зеленым маслом» («рыба восьмеркой») чистое филе рыбы нарезают в виде ленты шириной 4–5 см, толщиной 1 см, длиной 15–20 см, слегка отбивают, панируют в муке, льезоне и белой панировке. Полуфабрикат свертывают с двух сторон, придают ему форму восьмерки и скалывают металлической шпажкой. Используют для жарки во фритюре.

Для блюда «рыба в тесте» чистое филе рыбы нарезают брусочками толщиной в 1 см, длиной 8–10 см, складывают в посуду и маринуют на холоде 15–30 мин. *Маринованием называют прием химической кулинарной обработки, заключающийся в выдержке продуктов в растворах пищевых органических кислот с целью придания готовым изделиям специфического привкуса и аромата, а также для размягчения соединительных тканей мяса и рыбы.*

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

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

Для блюда «зразы донские» филе рыбы без кожи и костей нарезают на порционные куски и отбивают до толщины 0,5 см. На рыбу укладывают фарш и свертывают изделие в виде валика, затем панируют в муке, льезоне и белой панировке. Зразы донские используют для жарки во фритюре по 1 шт. на порцию. Для приготовления фарша мелкорубленный пассерованный репчатый лук соединяют с вареными шинкованными яйцами, добавляют зелень петрушки, соль, перец (можно ввести вареные грибы, молотые сухари, вареные рубленые хрящи осетровых рыб). Масса полуфабрикатов (из сома) 215, 180, 125 г.

§ 7. Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее

Для приготовления *котлетной массы* используют малокожистую чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу с костным скелетом, а также морскую хрящевую рыбу. Массу готовят из трески, пикши, шуки, судака, морского окуня и других видов рыб, а также из мороженого филе полуобработанной рыбы промышленного производства, что значительно облегчает процесс приготовления.

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают небольшими кусочками и пропускают через мясорубку. Затем пшеничный хлеб не ниже 1-го сорта замачивают в жидкости. Чтобы масса имела однородный цвет, с хлеба предварительно срезают корки. Измельченное филе и набухший хлеб соединяют и пропускают через мясорубку ещё раз. Добавляют соль, молотый перец и все тщательно вымешивают в фаршемешалках или вручную. Для увеличения рыхлости в котлетную массу из нежирной рыбы можно добавить измельченную на мясорубке вареную рыбу (25–30% массы мякоти сырой рыбы). Для увеличения вязкости в котлетную массу можно добавить сырые яйца (1/10 или 1/20 шт. на порцию). В котлетную массу можно добавлять молоки от свежей рыбы (не более 6% массы нетто рыбы), при этом уменьшая её закладку.

Хлеб влияет на вкус и состояние котлетной массы. Благодаря присутствию хлеба в котлетной массе удерживается влага, которая размягчает соединительную ткань и придает изделиям пышную, пористую и сочную консистенцию.

Котлетная масса является скоропортящимся изделием, так как в ней очень быстро начинают развиваться микроорганизмы. Поэтому для её приготовления рыбу и молоко используют предварительно охлажденными. После пропускания через мясорубку массу охлаждают и сразу разделяют на полуфабрикаты.

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

Котлеты формуют с помощью машины марки КФМ-2, которая делит массу на порции, формирует изделия и панирует их с одной стороны. Изделия дорабатываются вручную.

При ручном способе формования котлет в левую руку помещают часть массы, а правой отделяют кусочки, взвешивают их и укладывают рядами на стол, посыпанный панировкой. После чего формуют котлеты, придавая им овально-приплюснутую форму с заостренным концом. Изделия панируют в просеянных молотых сухарях и подравнивают края. Чтобы цвет изделий из рыбной котлетной массы не изменялся, их рекомендуют панировать в белой панировке. На порцию формуют по 1–2 шт. Масса полуфабриката 144, 115, 86 г. Используют для жарки.

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

Тефтели формуют в виде шариков диаметром до 3 см, по 3–4 шт. на порцию. В котлетную массу для тефтелей добавляют мелкорубленный пассерованный репчатый лук. Хлеба для котлетной массы берут меньше. Тефтели панируют в муке и используют для тушения и запекания. Масса полуфабриката 118, 88 г.

Рулет – изделие, имеющее форму батона с фаршем внутри, приготовляемое на несколько порций. Для его формования котлетную массу кладут слоем в 1,5 см в виде прямоугольника шириной до 20 см на смоченную марлю или полотенце. На середину по всей длине укладывают фарш. Края марли приподнимают так, чтобы полностью закрыть фарш котлетной массой, и перекладывают швом вниз на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Перед запеканием рулет смазывают маслом или яичным льезоном, посыпают сухарями и прокалывают сверху в середине в нескольких местах, чтобы во время тепловой обработки поверхность рулета осталась целой. В состав фарша для рулета входят жареные грибы, пассерованный лук, вареные яйца, мелко нарезанные и соединенные с солью и молотым перцем. Масса полуфабриката 125, 95 г.

Зразы рубленые – фаршированные изделия. Для приготовления зраз массу раскладывают в виде небольших лепешек толщиной в 1 см, на середину кладут фарш – такой же, как для рулета, но с добавлением молотых сухарей. Края зраз соединяют, придавая овально-прямоугольную форму, панируют в сухарях или белой панировке. Используют для жарки.

Тельное – это зразы, имеющие форму полумесяца, которые формуют с помощью марли, панируют в льезоне и сухарях, используют для жарки. Масса полуфабриката 194, 145, 109 г.

Фрикадельки приготавливают из массы, в которую добавляют мелкорубленный пассерованный репчатый лук, сырые яйца, маргарин. Их формуют в виде маленьких шариков

массой 12–15 г по 8–10 шт. на порцию. Используют для припускания или тушения.

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

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, которое нарезают на мелкие кусочки. Белый хлеб зачищают от корок и замачивают в молоке или сливках, а затем соединяют с рыбой и пропускают через мясорубку с частой решеткой 2–3 раза. Если масса недостаточно однородная, то её протирают и помещают в глубокую посуду, удобную для взбивания. У свежих яиц отделяют белки, соединяют с массой и взбивают на холоде, добавляя оставшееся охлажденное молоко или сливки до получения однородной легкой и пышной массы, затем в неё вводят соль. Масса должна быть настолько легкой, чтобы кусочек её, брошенный в воду, плавал на поверхности. При приготовлении кнельной массы вместо хлеба можно использовать слоёное тесто. Благодаря нежной консистенции и большой питательной ценности кнельную массу рекомендуют использовать в диетическом питании. Из неё приготавливают кнели и другие блюда, используют для фарширования рыбы.

§ 8. Обработка рыбы для фарширования

В фаршированном виде чаще всего приготавливают судака, щуку, карпа. Рыбу фаршируют в целом виде и порционными кусками – кругляшами. В качестве фарша используют специально приготовленную котлетную массу улучшенного качества. Рыбу можно также фаршировать кнельной массой. Для фарширования в целом виде рекомендуют использовать охлажденную рыбу, а щуку – живую, так как у мороженой рыбы кожа разрывается.

Щуку для подготовки к фаршированию в целом виде очищают от чешуи так, чтобы не повредить кожу, промывают, подрезают кожу вокруг головы с помощью острого ножа, осторожно отгибают её и снимают с тушки «чулком». Мякоть у плавников подрезают внутри ножницами, конец позвоночной кости у хвоста подламывают так, чтобы кожа осталась с хвостом. Рыбу разделяют на чистое филе.

В состав массы для фарширования на 1 кг мякоти рыбы входят: пшеничный хлеб без корок – 100–150 г, молоко – 300, масло сливочное или маргарин – 100, пассерованный лук – 100 г, белки яиц – 2 шт., соль – 20 г, перец – 1 г.

Белый хлеб замачивают в молоке, мякоть рыбы нарезают на кусочки, соединяют с хлебом и пропускают через мясорубку. Затем добавляют пассерованный мелко рубленый лук, соль, перец, жир и всё ещё раз пропускают через мясорубку. В полученную массу вводят сырые яйца или белки яиц и хорошо вымешивают до получения пышной однородной массы (можно приготовить массу с добавлением мелко рубленого чеснока).

Кожу щуки наполняют приготовленной массой так, чтобы она приняла форму рыбы. Фарш набивают плотно, а у хвоста делают прокол, чтобы удалить попавший воздух. К рыбе прикладывают голову или пришивают иглой со шпагатом. Рыбу завертывают в марлю или пергамент и перевязывают шпагатом, затем укладывают на решетку рыбного котла или глубокий противень.

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

Порционными кусками фаршируют не только щуку, но и другие виды рыб. Рыбу разделяют и нарезают на порционные куски – кругляши, из которых вырезают позвоночную и реберные кости вместе с мякотью, оставляя на коже тонкий слой – до 0,5 см. Мякоть отделяют от костей и приготавливают из неё массу для фарширования, которой наполняют каждый порционный кусок. Толщина кругляшей должна быть не более 5 см. Перед тепловой обработкой рыбу укладывают в лоток или сотейник в один ряд.

Для приготовления судака фаршированного в целом виде обработку рыбы начинают с

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

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

§ 9. Централизованное производство рыбных полуфабрикатов

Одной из основных задач, поставленных в настоящее время перед общественным питанием, является улучшение качества выпускаемых блюд. Главным условием, позволяющим осуществлять эту задачу, можно считать максимальное использование полуфабрикатов, которые выпускаются фабриками-заготовочными, специализированными цехами предприятий пищевой промышленности и крупными предприятиями общественного питания.

На предприятия общественного питания поступают полуфабрикат «рыба специальной разделки» и рыбный фарш.

Полуфабрикат «рыба специальной разделки» выпускают в охлажденном или мороженом виде из рыбы всех семейств, кроме осетровых, сельдевых, воблы, тарани, азово-черноморской кефали, стрелозубого палтуса. Для приготовления полуфабриката используют охлажденную или мороженую рыбу 1-го сорта, отвечающую требованиям стандартов или технических условий.

Централизованное производство полуфабриката осуществляется на специальной поточной линии, где большинство процессов механизировано. Схема технологического процесса производства полуфабриката состоит из следующих операций: оттаивания сырья, разделки, промывания, фиксации (кратковременная обработка рыбы 15 – 18%-ным раствором поваренной соли, предварительно охлажденным), охлаждения и замораживания. Фиксация имеет большое значение, так как делает полуфабрикат более устойчивым при хранении; развитие гнилостных микроорганизмов на поверхности рыбы замедляется в 10 раз. Обработанную рыбу, подвергнутую фиксации, охлаждают в холодильных камерах до температуры не выше 5 °С и не ниже – 1 °С, после чего упаковывают в металлические ящики с крышками.

Рыба специальной разделки охлажденная должна содержать не более 1 % поваренной соли, иметь запах свежей рыбы, плотную консистенцию, чистую поверхность тушек, естественную окраску. Тушка рыбы должна быть разрезана по брюшку; чешуя, голова, внутренности, икра, молоки удалены; брюшная полость зачищена от пленки и сгустков крови; плавники срезаны на уровне кожного покрова. Полуфабрикат хранят при температуре не выше 4 °С в течение суток.

Рыба специальной разделки мороженая выпускается предприятиями рыбной промышленности. Для получения полуфабриката сырье в охлажденном виде обрабатывается по той же схеме, что и для полуфабриката «рыба охлажденная», но рыбу не подвергают фиксации. Мороженая рыба выпускается в виде тушек без головы, чешуи, внутренностей. У мелкой рыбы до 200 г оставляют голову без жабр. Крупную рыбу можно разделить на куски-звенья по длине тары или на куски массой от 200 г до 1 кг. Рыбу замораживают поштучно блоками массой до 14 кг. Мороженую рыбу упаковывают в ящики, пакеты из полиэтиленовой пленки массой от 1 до 40 кг. Хранят рыбу при температуре не выше – 18 °С.

Рыбный фарш приготавливают из рыбы, имеющей незначительное количество мелких внутримышечных костей. Обычно используют те же виды рыб, что и для приготовления котлетной массы. Подготовленную рыбу разделяют на чистое филе без кожи и костей, которое пропускают через мясорубку с диаметром отверстий 2 мм, затем выкладывают на

охлажденные противни слоем не выше 2 см и ставят в холодильник. Рыбный фарш упаковывают в металлические ящики массой до 10 кг, закрывают плотно крышками и пломбируют. Рыбный фарш хранят при температуре от 0 до 4 °С в течение 6 ч.

Кроме разделанной и неразделанной целой рыбы, на предприятия общественного питания поступает также готовое рыбное филе, удобное для нарезки на порционные куски и приготовления полуфабрикатов. Филе выпускают в виде замороженных брикетов, в которых мякоть может быть с кожей и без кожи, но без реберных костей. Чаще всего для приготовления блюд используют филе трески, сайды, окуня, щуки, сома, сазана, жереха.

§ 10. Обработка и использование рыбных пищевых отходов

При кулинарной обработке рыбы, кроме полуфабрикатов, получают определенное количество отходов (табл. 2). Отходами при кулинарной обработке называют пищевые и технические остатки, образуемые в процессе механической кулинарной обработки.

Пищевыми называют отходы, которые в дальнейшем можно использовать для приготовления блюд. К ним относят: головы, кости, кожу, плавники, икру, молоки, чешую, визигу, хрящи, жир. Общее количество отходов, и в том числе пищевых, зависит от вида рыбы и степени её обработки, а также размеров рыбы.

Головы осетровых рыб (головизну) ошпаривают и очищают от мелких костных жучек, разрубают на две части и промывают. Из голов варят бульоны, которые затем процеживают и используют для приготовления супов и соусов. Мякоть головы после варки используют для приготовления супов, фаршей, салатов.

Кожу и кости используют для варки бульонов. Чешую – для приготовления желе, которым заливают рыбу. Наилучшее желе получают из отходов окуневых рыб, обладающих наибольшей клейкостью.

51

Таблица 2

Наименование рыб	Пищевые отходы при следующих видах разделки	
	непластованные или пластованные с кожей и реберными костями	филе с кожей без реберных ¹ костей
Верхогляд, вобла, зубан, карп, кефаль, кутум, лещ, муксун, окунь речной, омуль, рыбец, сиг, скумбрия, хариус, чехонь	10,0	20,0
Белорыбица, горбуша, голец, жерех, кета, лосось, нельма, пыжьян, сазан, судак, сырок, таймень, толстолобик, усач, форель хек чавыча язь	15,0	25,0
Аргентина, амур, бельдюга, желтощек, рыба-капитан, карась морской, налим, пикша, сайда, сом, треска, щука	20,0	30,0

¹ При разделке на филе без кожи и реберных костей пищевые отходы увеличиваются на 8 %.

Икра и молоки богаты белками, жиром и витаминами D, A. Икра осетровых и лососевых рыб удаляется сразу после добычи рыбы. Её используют для засолки и консервирования. Икру прочих рыб применяют для осветления рыбных бульонов и для приготовления рыбных закусок. Перед приготовлением с икры снимают пленку. Икра карповых рыб – маринки, османа, усача – ядовита. Ее нельзя использовать в пищу. Молоки промывают и добавляют в рыбную котлетную массу, повышая при этом её жирность.

Жир удаляют из рыбы при разделке, промывают и используют при приготовлении котлетной массы.

Хрящи, получаемые при обработке осетровых рыб, промывают, варят до мягкого состояния, нарезают ломтиками или мелко рубят и добавляют в солянки рыбные, рыбу в рассоле, в фарши и другие блюда.

Визигу (хорду) осетровых рыб хранят в высушенном виде (влажность 16–20%). Перед

использованием разрезают вдоль, освобождают от внутренней хрящевидной массы, промывают и замачивают для набухания на 3 ч, после чего варят столько же времени, охлаждают и мелко рубят. Визигу используют в фарш для расстегаев и кулебяк.

§11. Требования к качеству полуфабрикатов. Сроки хранения

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

Санитарные требования к процессу приготовления полуфабрикатов из рыбы и их хранения. Рыба является питательной средой для развития микроорганизмов в связи с высоким содержанием воды. В охлажденной рыбе приостанавливаются процессы их размножения. Наибольшее количество микроорганизмов находится в непотрошенной рыбе, наименьшее – в тушках полуобработанной рыбы, но это количество возрастает при дальнейшей обработке и хранении полуфабрикатов. Во избежание этого рыбу разделяют на специальном столе и доске, предназначенных для этой цели. До и после разделки рыбу промывают холодной проточной водой. Рыбу нарезают на порционные куски и панируют на другом столе, специально для этого предназначенном. Необходимо вовремя удалять полученные отходы. По окончании обработки рыбы тщательно промывают и обсушивают оборудование, инвентарь. В процессе работы их неоднократно споласкивают горячей водой.

Рыбные полуфабрикаты, предназначенные для доготовки на предприятиях общественного питания и продажи через магазины кулинарии, охлаждают 2–3 ч. при температуре от 0 до 4 °С. Целую разделанную рыбу или крупные куски хранят 24 ч., порционные куски и рыбный фарш – 6–8 ч, котлетную массу укладывают на противень слоем не более 5 см и хранят 2–3 ч, а полуфабрикаты из котлетной массы – до 12 ч.

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

§ 12. Морепродукты

Нерыбные пищевые продукты моря все чаще используют на предприятиях общественного питания для приготовления разнообразных блюд и закусок. Наиболее ценные из них – ракообразные, моллюски и водоросли – содержат большое количество белков (до 22%), минеральных веществ, витаминов, В, РР, С, D, жира, гликогена, ферментов, микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма. Благодаря содержанию микроэлементов и тонизирующих веществ морепродукты широко используются в лечебном питании.

Приготовленные из нерыбных продуктов моря блюда обладают хорошими вкусовыми качествами.

Ракообразные. К ним относят крабов, креветок, омаров, лангустов и речных раков. Их мясо очень нежное и сладковатое на вкус.

Крабы – самые крупные морские раки. В кулинарии используют консервы из крабов. Перед приготовлением блюд консервные банки вскрывают и вынимают из них содержимое. Удалив бумагу и костные пластинки, отделяют целые кусочки мякоти с красной поверхностью от мелких отдельных белых волокон. Используют крабов при приготовлении порционных блюд – салатов, закусок и вторых горячих блюд. Кусочками крабов украшают различные рыбные блюда; они входят в состав дополнительных гарниров, соусов.

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

Замороженные креветки оттаивают на воздухе или в воде и после промывания варят в кипящей подсоленной воде 3–4 мин. Консервированные креветки предварительно не обрабатывают. Креветки используют в натуральном виде, а для приготовления блюд шейку освобождают от панциря. Креветки входят в состав салатов, из них готовят закуски, супы, вторые блюда в отварном, жареном или запеченном виде или украшают ими рыбные блюда.

Белковая паста «Океан» готовится путем выделения из креветок белковой части, которую подвергают тепловой обработке, формуют в брикеты массой 0,2; 2; 3 кг и замораживают. Чтобы приготовить из белковой пасты блюда, её оттаивают на воздухе, после чего пасту припускают в собственном соку 3–5 мин, охлаждают и используют для приготовления салатов и холодных блюд. Для первых и вторых горячих блюд пасту не подвергают предварительному припусканию.

Кривая паста «Океан» хорошо сочетается с картофелем, рисом, капустой, репчатым луком, майонезом, сыром, сливочным маслом.

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

Речные раки на предприятия общественного питания поступают в живом виде. Их промывают и закладывают в кипящую воду с солью и специями для варки. Отварных раков используют как закуску в натуральном виде. Съедобной частью у раков является раковая шейка. Поэтому для приготовления салатов, холодных и горячих блюд раков очищают от панциря. Отварными раками и раковыми шейками украшают рыбные блюда.

Моллюски. *Кальмары* – головоногие моллюски массой до 350 г, но отдельные экземпляры достигают 750 г. Качество блюд, приготовленных из кальмаров, зависит от правильного хранения и обработки продуктов. Кальмары поступают на предприятия общественного питания неразделанными, в мороженом виде, где их хранят в течение 2–3 дней, а также консервированными.

Мороженых кальмаров оттаивают на воздухе или в воде при температуре 18–20 °С, потрошат, удаляя внутренности, ротовую полость и глаза. Для удаления кожи с мантии, щупалец и головы кальмаров ошпаривают горячей водой (1:3) при температуре 65–70 °С 4–5 мин, энергично перемешивают, затем промывают холодной водой. Для снижения потерь массы рекомендуется ошпаривать кальмаров кипящей водой в течение 30 с и промывать холодной водой, но при таком способе мясо приобретает розовую окраску.

Кальмаров варят в подсоленной воде основным способом 2,5 мин после вторичного закипания (на 1 кг берут 2 л воды и 15 г соли) и охлаждают в отваре. Можно варить на пару 7–10 мин. Вареных кальмаров нарезают и используют для приготовления самых разнообразных холодных и горячих блюд. Кальмаров добавляют в салаты и винегреты, в фарш, супы. Вторые горячие блюда из кальмаров готовят в сочетании с овощами, крупами, бобовыми, рыбой, сыром. Чтобы мясо кальмаров не было жестким, перед жаркой его отваривают в кипящей воде в течение 1 мин.

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

Мороженое мясо морского гребешка оттаивают в воде, затем промывают и варят 7–10 мин в кипящей подсоленной воде с добавлением корней и специй, охлаждают и нарезают. Мясо морского гребешка очень нежное и вкусное. Его используют для приготовления деликатесных блюд и закусок – салатов, холодных и горячих блюд в натуральном виде и с соусом, первых блюд, фаршей, запеченных и жареных блюд.

Мидия – очень распространенный двустворчатый морской моллюск. В пищу используют мускул и мантию, которые по вкусу напоминают белок вареного яйца, но с рыбными

привкусом и запахом. Кроме того, мидии имеют также лечебно-диетическое значение, так как благодаря высокому содержанию йода рекомендуются для питания больных атеросклерозом.

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

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

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

Глава III

ОБРАБОТКА МЯСА И МЯСОПРОДУКТОВ

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

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

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

Соединительная ткань состоит из неполноценных белков – коллагена и эластина. Чем больше коллагена и эластина содержится в мясе, тем оно более жесткое. Это является показателем качества мяса.

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

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

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

общественного питания получают мясные полуфабрикаты: крупнокусковые, порционные, мелкокусковые и рубленые.

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

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

§ 1. Механическая кулинарная обработка мяса

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

Обработка мороженого мяса состоит из следующих стадий: оттаивания, обмывания, обсушивания, кулинарной разделки и обвалки, зачистки и сортировки мяса, приготовления полуфабрикатов. Охлажденное мясо обрабатывают без предварительного оттаивания.

Оттаивание мяса проводят для того, чтобы легче и удобнее было осуществлять дальнейшую обработку. В мороженом мясе сок находится между волокнами в виде кристаллов льда. При оттаивании сок снова поглощается волокнами, а его потери во многом зависят от способа оттаивания. Мясо оттаивают в специальных камерах медленным или быстрым способом.

При *медленном оттаивании* в камере поддерживают температуру от 0 до 6–8 °С и влажность воздуха 90–95%. Мясо оттаивают крупными частями (тушами, полутушами, четвертинами), их подвешивают на крючьях так, чтобы они не соприкасались между собой и не касались пола и стен. В таких условиях мышечные волокна почти полностью поглощают сок, образующийся при оттаивании, и первоначальное состояние их восстанавливается. Продолжительность оттаивания зависит от вида мяса, величины кусков и составляет 1–3 суток. Оттаивание прекращают, если температура в толще мышц достигает 0–1 °С. Правильно оттаянное мясо не отличается от охлажденного. Потери мясного сока при медленном оттаивании составляют 0,5% массы мяса.

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

На предприятиях, которые не имеют помещений для оттаивания мяса, этот процесс осуществляют в заготовочном цехе. В этом случае мясо укладывают на деревянные решетки или столы. Разрубать мясо на куски перед оттаиванием нельзя, так как при этом потери мясного сока увеличиваются до 10%, а мясо становится жестким и невкусным. Не допускается оттаивание мяса в воде, так как в воду будут переходить растворимые пищевые вещества. После оттаивания срезают клеймо, сильно загрязненные места, кровяные сгустки.

При **обмывании** с поверхности мяса смывают загрязнения, микроорганизмы и их споры. На крупных предприятиях общественного питания мясо обмывают в моечных помещениях. Его подвешивают на крючья и обмывают с помощью специальных щеток (щетка-душ),

струей воды из брандспойта или шланга. На небольших предприятиях мясо обмывают в ваннах. Для этого его укладывают на решетки и моют в проточной воде травяными или капроновыми щетками. Температуру воды должна быть от 20 до 30 °С. Обмытые туши перед обсушиванием промывают холодной водой с температурой 12–15°С для охлаждения. Это задерживает развитие микроорганизмов на поверхности мяса при дальнейшей обработке.

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

§ 2. Кулинарная разделка и обвалка говяжьей туши

Разделка полутуш мяса состоит из последовательных операций: разделения на отруба, обвалки отрубов (отделения мякоти от костей), жиловки и зачистки (удаления сухожилий, пленок, хрящей). Основным назначением разделки и обвалки является получение частей мяса, различных по своему кулинарному назначению.

Разделку мяса производят в помещении с температурой воздуха не выше 10 °С, чтобы мясо не нагревалось. Если на предприятие говядина поступила полутушами, то её делят на переднюю и заднюю четвертины. Линия деления проходит по последнему ребру и между 13-м и 14-м позвонками, при этом ребра остаются в передней части. У полутуши прорезают пащину против 12-го (последнего) ребра, затем по линии этого ребра прорезают мякоть до позвоночника и разделяют по сочленению 13-го и 14-го позвонков (рис. 8).

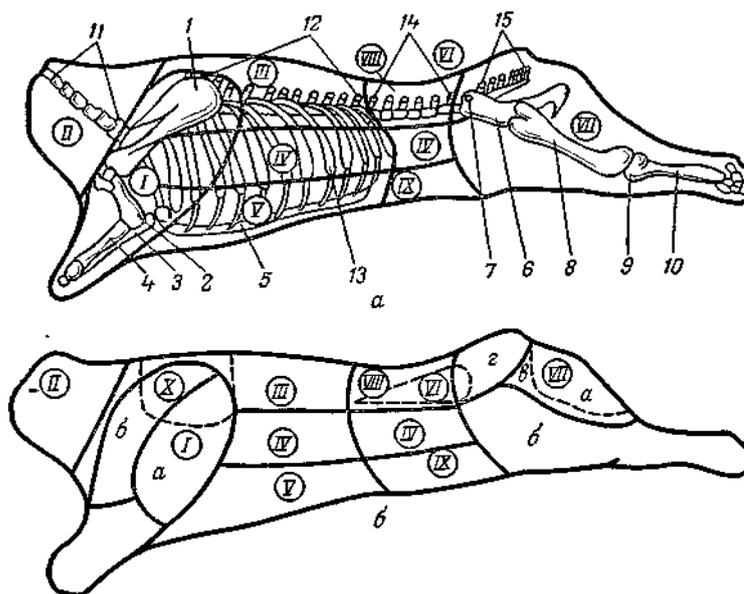


Рис 8. Схема разделки говяжьей туши:

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

б — названия частей: I — лопатка (а — плечевая часть; б — заплечная часть); II — шейная часть; III — спинная часть (толстый край); IV — покромка; V — грудинка; VI — вырезка; VII — тазобедренная часть (а — внутренняя часть б — боковая часть, в — наружная часть, г — верхняя часть); VIII — поясничная часть (тонкий край); IX — пашина; X — подлопаточная часть.

Разделка передней четвертины. При разделке передней четвертины получают:

лопатку, шею и спинно-реберную часть. Для отделения лопатки четвертину кладут на стол внутренней стороной вниз, левой рукой приподнимают лопатку, по определенному контуру разрезают мышцы, соединяющие её с грудной частью, и отрезают. После этого отделяют шею по последнему шейному позвонку. Остается спинно-реберная часть, состоящая из толстого края, подлопаточной части, покровки и грудинки.

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

При **зачистке частей мяса** удаляют сухожилия, грубые, поверхностные пленки, хрящи и лишний жир. Кроме того, у кусков мяса с краев обрезают тонкие закраины. Межмышечные соединительные ткани и тонкие поверхностные пленки оставляют. Зачищают мясо, чтобы оно не деформировалось. Из зачищенного мяса удобнее нарезать порционные полуфабрикаты.

Для обвалки *лопатку* кладут на стол наружной стороной вниз, срезают мясо и сухожилия с лучевой и локтевой костей. Затем разрезают сочленение этих костей с плечевой костью и отделяют лучевую и локтевую кости. Срезают мясо с плечевой кости, перерезают сухожилия, соединяющие плечевую кость с лопаточной, и отделяют лопаточную кость. После этого вырезают плечевую кость. У полученной мякоти отделяют голяшку, а остальное мясо разделяют на две части: плечевую и заплечную. У *шеи* срезают мякоть целым пластом, стараясь полностью отделить его от позвонков.

У *спинно-реберной части* отделяют грудинку по линии, идущей от конца первого ребра к концу последнего. Толстый край и подлопаточную часть срезают вместе. Для этого делают надрез мякоти по линии, соединяющей толстый край с покровкой, начиная от последнего ребра, затем под прямым углом надрезают мякоть на 1/3 ребер, после чего мякоть надрезают продольно до первого ребра и срезают толстый край вместе с подлопаточной частью. Полученную мякоть делят на толстый край и подлопаточную часть, затем подравнивают, срезают закраины. *Покровку* срезают с реберных костей, зачищают и обравнивают края.

В результате кулинарной разделки и обвалки передней четвертины получают: шейную часть, плечевую и заплечную части лопатки, толстый край, подлопаточную часть, покровку, грудинку, а также кости: шейные, позвоночные, реберные, лопаточную, плечевую, локтевую и лучевую.

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

У *поясничной части* подрезают мякоть вдоль спинных позвонков и срезают её целым пластом. Полученную мякоть разделяют на тонкий край, покровку и пашину.

При обвалке *тазобедренной части* вырезают подвздошную кость (тазовую), мясо разрезают вдоль по бедренной кости и срезают по отделяющемуся слою внутреннюю часть задней ноги. После этого вырезают голяшку и оставшуюся мякоть по пленкам разрезают на верхнюю, боковую и наружную части. Куски мякоти после отделения от костей зачищают от сухожилий, лишнего жира, срезают закраины.

В результате кулинарной разделки и обвалки задней четвертины получают: вырезку, тонкий край, покровку, пашину, внутреннюю, верхнюю, боковую и наружную части задней ноги, а также кости: поясничные и крестцовые позвонки, тазовую, бедренную и берцовую. Потери при обработке мяса составляют у говядины I категории 26,5 %, II категории – 29,5 %.

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

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

Толстый и тонкий края – для жарки крупными кусками, порционными натуральными,

панированными и мелкими кусками.

Внутренняя и верхняя части – для тушения крупными и порционными кусками, для жарки панированными и мелкими кусками.

Наружная и боковая части – для варки, тушения крупными, порционными и мелкими кусками.

Лопатка, подлопаточная часть, грудинка, покромка (мясо I категории) – для варки и тушения мелкими кусками.

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

§ 3. Приготовление мясных полуфабрикатов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тушеное мясо готовят из верхней, внутренней, боковой и наружной частей задней ноги, массой 1,5–2,5 кг. Мясо предварительно зачищают и надрезают сухожилия.

Шпигованное мясо готовят из верхней, внутренней, боковой и наружной частей задней ноги, массой 1,5–2,5 кг. Мясо зачищают и шпигуют вдоль волокон (или под углом 45°) морковью, белыми кореньями, шпиком, нарезанными длинными брусочками. Охлажденный шпик вводят в мясо с помощью шпиговальной иглы.

Отварное мясо готовят из мякоти боковой и наружной частей задней ноги, лопатки, подлопаточной части, грудинки, покромки, массой 1,5–2,5 кг.

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

Бифштекс с насечкой нарезают из верхней и внутренней частей задней ноги. На поверхности с одной и с другой стороны делают надрезы или пропускают через машину для разрыхления.

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

Лангет нарезают под углом 40–45° из тонкой части вырезки толщиной 1–1,5 см, слегка

отбивают, используют по два куска на порцию.

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

Зразы отбивные – нарезают из боковой и наружной частей задней ноги порционные куски толщиной 1 – 1,5 см. Затем отбивают, на середину кладут фарш, завертывают в виде маленьких колбасок и перевязывают ниткой или шпагатом. Для приготовления фарша пассерованный репчатый лук соединяют с измельченными вареными яйцами или грибами, зеленью петрушки, молотыми сухарями, кладут соль, перец и перемешивают.

Говядина духовая – из боковой и наружной частей мякоти задней ноги нарезают порционные кусочки толщиной 1,5–2 см и отбивают. Используют по 1–2 куска на порцию.

Ромштекс – из толстого и тонкого краев, верхней и внутренней частей мякоти задней ноги нарезают порционные куски толщиной 1,5–2 см, отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью и перцем, смачивают в льезоне, панируют в красной панировке и придают форму.

Мелкокусковые полуфабрикаты. *Бефстроганов* – нарезают из толстого и тонкого краев, внутренней и верхней частей мякоти задней ноги, из обрезков вырезки порционными кусками толщиной 1–1,5 см, отбивают до толщины 0,5 см и нарезают брусочками длиной 3–4 см, массой 5–7 г.

Азу – нарезают из мякоти боковой и наружной частей задней ноги куски толщиной 1,5–2 см, отбивают и нарезают на брусочки вдвое толще, чем бефстроганов, массой 10–15 г.

Поджарка – нарезают из толстого и тонкого краев, внутренней и верхней частей мякоти задней ноги куски толщиной около 2 см, отбивают и режут на брусочки массой по 10–15 г.

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

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

Виды полуфабрикатов, изготавливаемых на предприятиях общественного питания, приведены в табл. 3.

Таблица 3

Части мяса	Виды полуфабрикатов		
	крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
Вырезка	Для жарки	Бифштекс, филе, лангет	Бефстроганов, шашлык
Толстый и тонкий края	Для жарки	Антрекот, ромштекс	Бефстроганов, поджарка
Верхняя и внутренняя части задней ноги	Для тушения	Ромштекс, зразы отбивные	Бефстроганов, поджарка
Боковая и наружная части задней ноги	Для тушения, мясо шпигованное	Говядина духовая, зразы отбивные	Азу
Лопаточная и подлопаточная части	Для варки	–	Гуляш
Грудинка	Для варки	–	Гуляш
Покромка	Для варки	–	Гуляш

§ 4. Кулинарная разделка и обвалка бараньей туши

У бараньей туши удаляют почки (если она поступила с почками), затем по выступу тазовой кости делят поперек на переднюю и заднюю половины (рис. 9).

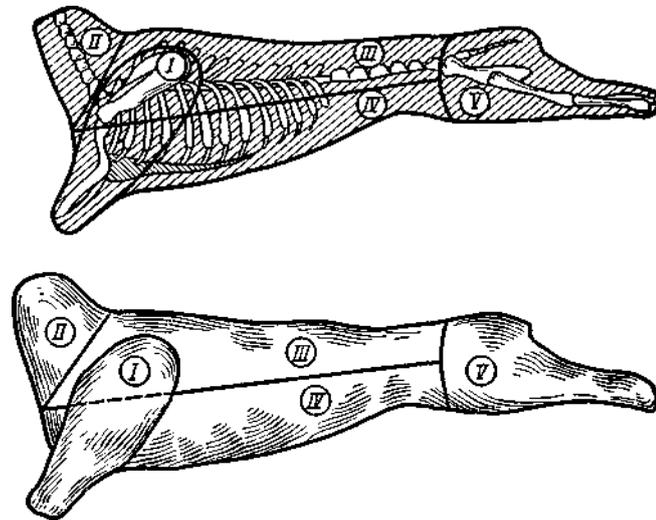


Рис. 9. Схема разделки бараньей туши:
 I – лопатка (передняя нога); II – шейная часть; III – корейка; IV – грудинка; V – тазобедренная часть.

Разделка и обвалка передней части туши. Переднюю часть делят на лопатку, шею, корейку, грудинку. Вначале отделяют лопатку, после этого отрубают шею по последнему шейному позвонку. У оставшейся части вдоль спинных позвонков подрезают мякоть с двух сторон позвоночника, вырубая позвоночник, разрубают грудную кость и получают две половины. Полученные половины кладут на стол внутренней стороной вверх, делают надрез поперек ребер так, чтобы ширина корейки по всей длине была одинаковой (длина ребер у корейки должна быть не более 8 см), перерубают реберные кости и отделяют корейку от грудинки.

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

Разделка и обвалка задней части туши. Заднюю часть делят вдоль по позвонкам на две тазобедренные части. Обвалку задних ног ведут так же, как у говяжьей туши, мякоть тазобедренной части массой не более 5 кг оставляют целиком. У более крупных туш тазобедренную часть разрезают по пленкам на 4 части. Для жарки в целом виде обвалку можно осуществлять не полностью, удалив только тазовую кость.

В результате кулинарной разделки и обвалки получают лопатку, шею, корейку, грудинку и тазобедренную часть. Потери при обработке баранины I категории 28,5 %, II категории – 33,8 %.

Разделка телятины производится так же, как и баранины.

Части туш, полученные после обвалки и зачистки, сортируют в зависимости от кулинарного использования.

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

Корейку – для жарки целиком, порционными натуральными и панированными кусками и мелкими, кусочками.

Лопатку – для жарки целиком (рулетом), варки, тушения порционными кусками и мелкими кусочками.

Грудинку – для жарки в фаршированном виде, варки, тушения мелкими кусочками.

Шею – для приготовления рубленой массы.

§ 5. Кулинарная разделка и обвалка свиной туши

В первую очередь у свиной туши отделяют вырезку. Тушу или полутушу делят на переднюю и заднюю части по выступу тазовой кости, между крестцовыми и поясничными позвонками. У передней части отделяют лопатки. У жирной свиной туши со спинной части срезают шпик целым пластом, оставляя его на мякоти толщиной не более 1 см. Оставшуюся часть (коробку) разрубают по позвоночнику и грудной кости на две половины, вырубает позвоночную кость и отделяют грудинку. Затем от корейки отделяют шейную часть.

Заднюю часть разделяют на две тазобедренные части и производят обвалку. Полученную мякоть тазобедренной части можно разделить по пленкам на 4 части так же, как у говядины (рис. 10).

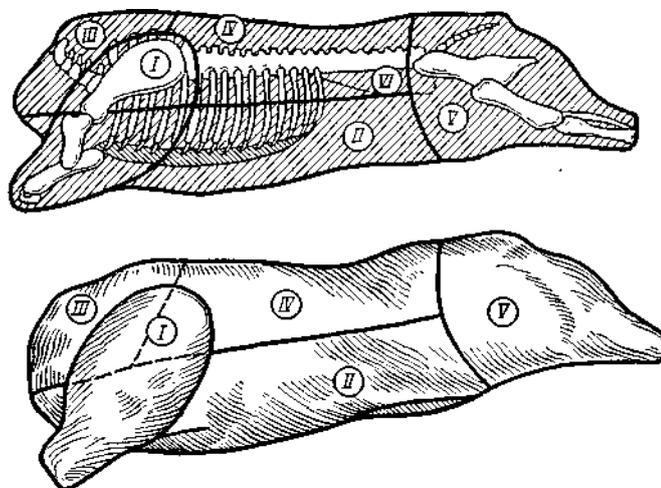


Рис. 10. Схема разделки свиной туши:

I – лопатка (передняя нога); II – грудинка; III – шейная часть; IV – корейка;
V – тазобедренная часть (задняя нога); VI – вырезка.

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

При разделке туши со шкурой её снимают и используют при варке студней. Потери при обработке в среднем составляют 13 %.

Полученные части сортируют в зависимости от кулинарного использования.

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

Тазобедренную часть – для жарки целиком, порционными кусками в панированном виде и мелкими кусочками.

Лопатку – для жарки целиком, тушения порционными и мелкими кусками.

Грудинку – для жарки в фаршированном виде, варки, тушения мелкими кусками.

Шею – для жарки целиком, тушения порционными и мелкими кусками.

Обрезки – для приготовления котлетной массы.

§ 6. Полуфабрикаты из баранины и свинины

Баранью корейку с наружной стороны зачищают от сухожилий, у свиной срезают лишний жир. У корейки различают две части: почечную (поясничную) и спинно-рёберную. Из баранины и свинины приготавливают крупнокусковые, порционные и мелкокусковые полуфабрикаты (табл. 4).

Крупнокусковые полуфабрикаты. Для блюда «баранина (свинина) жареная» используют большие куски мяса массой 1,5–2,0 кг из корейки, тазобедренной части, лопатки (у свиной туши – из шеи). Лопатку предварительно свертывают рулетом и перевязывают шпага том.

Грудинка фаршированная – у грудинки со стороны пашины прорезают пленки между наружным слоем мякоти и мякотью на реберных костях так, чтобы образовался глубокий «карман». Образовавшееся отверстие заполняют фаршем, разрез закрепляют шпажкой или

зашивают. С внутренней стороны грудинки надрезают пленки вдоль реберных костей, чтобы легче удалить кости после тепловой обработки.

Таблица 4

Части мяса	Виды полуфабрикатов		
	крупнокусковые	порционные	мс-пкокусковые
Баранина			
Корейка	Для жарки цели ком	Котлеты натуральные отбивные, шашлык по-карски	Шашлыки
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
Свинина			
Корейка	Для жарки цели ком	Котлеты натуральные отбивные, эскалоп	Шашлыки, поджарка
Тазобедренная часть	Для жарки целиком	Шницель	Шашлыки, поджарка
Лопаточная часть	Для жарки целиком	Свинина духовая	Гуляш, плов
Грудника	Для варки	–	Рагу, плов
Шея	Для жарки целиком	Свинина духовая	Гуляш

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

Порционные полуфабрикаты. *Котлеты натуральные из баранины и свинины* нарезают из половины корейки, примыкающей к почечной части, с 13-го до 6-го ребра. Для нарезки корейку кладут на стол ребрами вверх и, начиная от почечной части, нарезают под углом 45 ° порционные куски вместе с реберной косточкой. У нарезанных кусков вдоль ребра подрезают мякоть на 2–3 см, косточку зачищают, котлеты отбивают и надрезают сухожилия.

Котлеты отбивные из баранины и свинины нарезают из корейки, оставшейся после нарезания натуральных котлет, с 6-го ребра. Порционные куски нарезают под углом 45 ° вместе с реберной косточкой. Подрезают мякоть вдоль косточки, косточку зачищают, мякоть отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью и перцем, смачивают в льезоне и панируют

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

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

Духовая свинина, баранина – из мякоти лопатки (у свиной туши – из шеи) нарезают порционные куски под углом 45°, толщиной 2–2,5 см.

Мелкокусковые полуфабрикаты. Шашлыки нарезают из мякоти корейки и тазобедренной части баранины и маринуют. Для маринования мясо кладут в неокисляющуюся посуду, сбрызгивают лимонным соком или уксусом, кладут мелко измельченный репчатый лук, молотый перец, соль, зелень петрушки и укропа (можно добавить растительное масло), всё перемешивают и ставят в холодильник на 4–5 ч.

Для шашлыка по-кавказски мясо нарезают кусочками в виде кубиков массой 30–40г. и маринуют. Перед жаркой надевают на шпажку по 5–6 кусочков.

Для *шашлыка по-карски* мясо нарезают из почечной части корейки по одному куску на порцию и маринуют. Почку маринуют вместе с мясом. Перед жаркой на шпажку вначале надевают половину почки, затем мясо и вторую половину почки.

Рагу – из бараньей или свиной грудинки нарезают кусочки вместе с косточкой в виде кубиков массой 30 – 40г. по 3–4 кусочка на порцию.

Плов – из мякоти бараньей лопатки нарезают кусочки в виде кубиков массой 10–15г. по 6–8 кусочков на порцию.

Пилав – из бараньей грудинки и лопатки нарезают кусочки вместе с косточкой, массой 25г., по 5–6 кусочков на порцию.

Гуляш – из мякоти свиной лопатки и шеи нарезают кусочки в виде кубиков массой по 20–30г., с содержанием жира не более 20%.

Поджарка – из свиной корейки (без реберных костей) и тазобедренной части нарезают брусочки массой 10–15г.

§ 7. Приготовление рубленой массы и полуфабрикатов из нее

Для приготовления рубленой массы используют мясо шеи, пашины, покромки, а также обрезки, получаемые при разделке и обвалке мяса. Если используют мясо II категории, то для сочности и улучшения вкуса к нему добавляют шпик (сырец). Зачищенное мясо нарезают на кусочки, соединяют со шпиком, пропускают через мясорубку с двойной решеткой один раз, а с одной решеткой – два раза, добавляют воду или молоко, соль, перец и всё хорошо перемешивают. При приготовлении рубленой массы из жирного мяса шпик не используют, а норму мяса увеличивают. На 1 кг рубленой массы берут (массой нетто в г): мяса – 800, шпика – 120, воды или молока – 70.

Из рубленой массы приготавливают следующие полуфабрикаты.

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

Филе рубленое – рубленую массу порционируют и придают форму цилиндра. Используют по 1 шт. на порцию.

Лангет рубленый – рубленую массу порционируют, придают изделиям приплюснуто-округлую форму толщиной 1–1,5 см. Используют по 2 шт. на порцию.

Котлеты натуральные рубленые – массу приготавливают из баранины, затем порционируют, придают изделиям овальную форму, вставляют косточку, смачивают в льезоне и панируют в сухарях.

Шницель натуральный рубленый – рубленую массу порционируют, придают изделиям овально-продолговатую форму толщиной 1 см, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях.

Ромштекс рубленый – массу развешивают на порции, придают им овальную форму, смачивают в льезоне, панируют в молотых сухарях.

Фрикадельки – мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным репчатым луком, сырыми яйцами, молотым перцем солью, добавляют воду и всё хорошо перемешивают, за тем разделяют на порции в виде шариков по 7–10 г.

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

§ 8. Приготовление котлетной массы и полуфабрикатов из неё

Для приготовления котлетной массы используют говядину – мякоть шеи, пашины и обрезки, свинину – обрезки, которые получают при разделке туш, и реже баранину –

мякоть шеи, обрезки. Лучше использовать мясо упитанных животных с содержанием жира до 10%, при этом котлетная масса получается хорошего качества. Если мясо нежирное, то добавляют шпик или натуральное сало (5–10%)

Мясо зачищают от сухожилий, кровоподтеков, грубой соединительной ткани, нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Пшеничный черствый хлеб из муки не ниже 1-го сорта замачивают в холодной воде или молоке. Измельченное мясо соединяют с замоченным хлебом, кладут соль, молотый перец, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. При этом масса обогащается воздухом, становится более однородной и изделия получаются пышными. Однако долго выбивать не рекомендуется, так как отделяется жир и изделия получаются менее сочными и вкусными.

На 1 кг мяса берут (масса нетто в г): хлеба пшеничного – 250, воды или молока – 300, соли – 20, перца молотого – 1.

Из котлетной массы получают следующие полуфабрикаты.

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

Биточки рубленые – котлетную массу развешивают на порции по 57г, панируют и придают приплюснuto-округлую форму (толщиной 2–2,5 см, диаметром 6 см). Используют по 2 шт. на порцию.

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

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

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

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

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

Рулет – для приготовления котлетной массы хлеба берут меньше. На смоченную салфетку или марлю раскладывают массу в виде прямоугольника толщиной 1,5–2 см, на середину его по длине кладут фарш. Массу соединяют с помощью салфетки так, чтобы один край массы немного находил на другой, придают форму батона и перекладывают швом вниз из салфетки на противень, смазанный жиром. Поверхность рулета смазывают льезоном, посыпают сухарями, а также делают проколы для того, чтобы при тепловой обработке не образовались трещины.

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

Можно соединить вареные яйца с пассерованным репчатым луком.

§ 9. Обработка костей

К пищевым отходам, получаемым при обработке мяса, относятся кости и сухожилия. Количество отходов зависит от вида мяса и его упитанности. Кости используют для приготовления бульонов. Перед использованием зачищенные кости разрубают для того, чтобы при тепловой обработке лучше вываривались пищевые вещества. Разрубают кости топором на рубочном стуле. На крупных предприятиях применяют костедробилки или распиливают кости на костепилках. У трубчатых костей с двух концов отпиливают

утолщенную часть, а трубку оставляют целой. Позвоночные кости разрубают на позвонки и поперек, крупные кости – на куски размером 5–7 см. После измельчения их промывают.

Рёберные и лопаточные кости используют для технических целей.

§ 10. Полуфабрикаты, поступающие от предприятий-заготовочных и мясокомбинатов

Снабжение предприятий общественного питания мясными полуфабрикатами, изготовленными на крупных предприятиях-заготовочных, фабриках-кухнях и мясокомбинатах, дает возможность эффективнее использовать оборудование, механизировать трудоемкие процессы, повышать производительность труда.

На предприятия поступают полуфабрикаты: крупнокусковые, порционные, мелкокусковые и рубленые изделия. Полуфабрикаты должны соответствовать техническим условиям МРТУ 18/90–65. Рубленые полуфабрикаты вырабатываются в соответствии с ОСТ 49 121–78. Не допускаются признаки порчи, загара. Натуральные порционные полуфабрикаты должны иметь незаветрившуюся поверхность, влажную, но не липкую. Панированные полуфабрикаты должны иметь ровные края, толщину слоя панировки не более 2 мм. Кусочки мелкокусковых полуфабрикатов должны быть правильной формы, иметь запах и цвет, характерные для данного вида мяса. У полуфабрикатов из рубленого мяса поверхность равномерно панированная, без трещин или ломаных краев.

Крупнокусковые полуфабрикаты изготавливают из говядины, баранины, телятины и свинины. Они представляют собой отдельные части мяса, зачищенные от лишнего жира, пленок, сухожилий. Из говядины вырабатывают следующие полуфабрикаты:

вырезка – мышца, покрытая блестящим сухожилием;

толстый край – пласт мякоти прямоугольной формы, с наружной стороны покрыт блестящим сухожилием; без мышц и сухожилий, прилегающих непосредственно к позвоночнику;

тонкий край – пласт мякоти прямоугольной формы, с наружной стороны покрыт блестящим сухожилием;

верхняя часть – мякоть округлой формы, у которой удалены грубые сухожилия;

внутренняя часть – крупные мышцы округлой формы, покрытые тонкой поверхностной пленкой;

боковая часть – крупные мышцы квадратно-плоской формы;

наружная часть – пласт мяса из двух сросшихся мышц, имеет удлинненно-плоскую форму;

лопаточная часть – мякоть разделена на две части: плечевую клинообразной формы и заплечную – состоящую из двух мышц продолговатой формы, соединенных вместе пленкой;

подлопаточная часть – мякоть квадратной формы;

грудинка – мякоть, снятая с грудной кости и прилегающей к ней нижней трети реберной части;

покромка – пласт мяса прямоугольной формы;

котлетное мясо – куски мяса различной величины из шейной части, пашины и обрезков, а также покромка от туш мяса II категории.

Из баранины, телятины и свинины поступают следующие полуфабрикаты:

корейка – спинная и поясничная части с реберными костями длиной не более 8 см, без позвонков;

тазобедренная часть – мякоть задней ноги без жилистого мяса;

лопатка – мякоть, снятая одним пластом с лопаточной и плечевой костей, без мяса, прилегающего к локтевой и лучевой костям;

грудинка – реберная часть мякоти с реберными костями, без грудной кости и пашины;

шея – мякоть, снятая одним пластом с шейной части свинины;

котлетное мясо – куски мяса различной величины из шейной части (кроме свинины) и обрезков, получаемых при зачистке крупнокусковых полуфабрикатов.

Крупнокусковые полуфабрикаты поступают уложенными в металлические или

деревянные ящики массой 20 кг. Крышки ящиков имеют отверстия для доступа воздуха. В ящики должны быть уложены крупнокусковые полуфабрикаты из одного вида мяса, изготовленные в одно время. Хранят их при температуре не выше 6 °С не более 48ч. с момента изготовления. Вырезка может поступать в замороженном виде блоками массой не более 20 кг. Крупнокусковые полуфабрикаты на предприятии вынимают из тары, промывают и используют для приготовления порционных полуфабрикатов.

Порционные полуфабрикаты. Из *говядины* поступают следующие полуфабрикаты: бифштекс, филе, лангет, антрекот, говядина духовая, зразы натуральные, нарезанные массой по 80 или 125 г, ромштекс без панировки, массой 70 или 110 г и ромштекс панированный, массой 80 или 125 г.

Из *баранины и свинины* поступают полуфабрикаты: котлеты натуральные, эскалоп, духовая баранина или свинина, массой по 80 или 125 г; котлеты отбивные и шницель без панировки, массой 70 или 110 г; котлеты отбивные и шницель панированные, массой 80 или 125г.

Порционные натуральные и панированные полуфабрикаты поступают в металлических или деревянных ящиках. Их укладывают на дощатые или металлические вкладыши в один ряд наклонно, чтобы один полуфабрикат частично находился под другим. В ящике должно быть не более трех вкладышей. Порционные полуфабрикаты хранят при температуре 6 °С, срок реализации с момента изготовления натуральных полуфабрикатов 36ч., панированных – 24 ч.

Мелкокусковые полуфабрикаты поступают в следующем ассортименте: бефстроганов, азу, поджарка, гуляш, рагу, плов, шашлык из баранины, свинины, говядины. Мелкокусковые полуфабрикаты поступают на предприятия упакованными так же, как крупнокусковые полуфабрикаты. Для розничной торговли их расфасовывают в целлофановые или пергаментные пакеты по 125, 350, 500 и 1000 г, после чего укладывают на вкладыши.

Из **рубленых изделий** на предприятия поступают котлеты (массой 50 г), биточки и бифштексы.

Московские котлеты готовят из говядины с добавлением сала-сырца.

Домашние котлеты готовят из говядины и свинины с добавлением репчатого лука.

Киевские котлеты готовят из говядины с добавлением шпика. Форма бифштекса рубленого и котлет круглая.

Полуфабрикаты поступают уложенными в один ряд на вкладыши, посыпанные панировкой, бифштексы укладывают без панировки.

Полуфабрикаты мясные рубленые охлажденные поступают в следующем ассортименте: шницель натуральный рубленый, шницель рубленый, котлеты натуральные рубленые, люля-кебаб. Их дозируют и формуют на автоматах АК-2М-40, К6-ФАК-50175. Полуфабрикат «шницель натуральный рубленый» формуют массой 96г., «шницель рубленый» – 61, «котлеты натуральные рубленые» – 71, «люля-кебаб» – 71г. Затем укладывают в один ряд в функциональные емкости, смазанные жиром, закрывают крышками, устанавливают в контейнеры и подвергают интенсивному охлаждению до температуры 6–8 °С внутри продукции. Хранят в холодильных камерах при температуре от 4 до 8 °С не более 14 ч.

§ 11. Обработка поросят и кроликов

Обработка поросят. Тушки поросят поступают на предприятия, как правило, без щетины и шерсти. При наличии остатков щетины или шерсти тушки обсушивают, натирают мукой, опаливают и тщательно промывают в холодной воде. Тушки массой до 4 кг для тепловой обработки можно использовать целиком. Для этого у поросенка с внутренней стороны подрубают позвоночную кость между лопатками и тазовую кость, тушку распластовывают (отгибают бока), чтобы она равномерно прогрелась. Тушки массой свыше 4 кг разрубают вдоль позвоночника пополам, а более крупные – на 4–6 частей.

Обработка кроликов. Тушки кроликов поступают на предприятия без шкурок, выпотрошенные, но нередко с ливером (сердце, печень, почки). Из тушек удаляют ливер, срезают клеймо, обрубают концы передних и задних лапок, затем промывают и используют в целом виде или нарубают, отделяя лопатку, окорочка, переднюю и поясничную части. Окорочка, лопатка и спинная часть содержат мало соединительной ткани, поэтому их используют для жарки в натуральном виде, из грудной части приготавливают рагу. Из кролика можно приготовить рубленые котлеты, биточки. Если мясо кролика имеет специфический запах, то его вымачивают 2–3 ч в слабом растворе уксуса.

§ 12. Обработка мяса диких животных

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

Для приготовления маринада в кипящую воду кладут соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, нарезанные мелко петрушку, морковь, сельдерей, лук репчатый, вливают уксус, кипятят 10–15 мин и охлаждают. Продукты на 1 л маринада (в г): соль – 20, сахар – 20, уксус 3 %-ный – 500, лавровый лист – 2, перец горошком – 1, морковь – 50, лук репчатый – 5, петрушка – 25, сельдерей – 25.

§ 13. Обработка субпродуктов

На предприятия общественного питания наряду с мясом различных животных поступают субпродукты. К ним относятся: языки, сердце, печень, легкие, мозги, почки и др., а также головы, ноги, хвосты. Пищевая ценность субпродуктов неодинакова. Наиболее ценными являются языки, печень, мозги, почки. Они содержат большое количество белка (до 18 %), богаты витаминами, солями железа, фосфора. Язык и сердце содержат до 17 % жира.

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

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

Головы крупного и мелкого скота поступают обработанными, но если они поступили с шерстью, то их сначала опаливают или ошпаривают, затем зачищают и промывают. После этого головы замачивают в холодной воде, очищают ножом кожу, промывают и срезают мякоть вместе с кожей. У голов, поступивших с языком и мозгами, вырезают вначале языки, затем срезают мякоть с кожей, после чего удаляют лобную часть, вынимают мозги и промывают. Если головы поступили без кожи, но с губами, то губы срезают и опаливают.

Ноги крупного и мелкого скота, поступившие с шерстью, опаливают или ошпаривают, зачищают, сбивают копыта, промывают, разрубают вдоль на две части и замачивают на 2–3 ч в холодной воде. У телячьих и свиных ножек делают надрез между копытами и срезают мякоть с кожей, а оставшиеся кости удаляют после варки.

Мозги замачивают в холодной воде на 1–2 ч для удаления крови из кровеносных сосудов

и набухания пленок. Затем, не вынимая мозги из воды, осторожно удаляют пленку.

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

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

Языки зачищают от загрязнений ножом и хорошо промывают холодной водой.

Желудки (рубцы) выворачивают внутренней стороной наружу, промывают, вымачивают в холодной воде 8–12 ч., периодически меняя воду. После этого ошпаривают, счищают слизистую оболочку и вымачивают до полного удаления запаха, меняя воду 2–3 раза, после чего промывают. Перед варкой свертывают и перевязывают шпагатом.

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

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

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

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

Полуфабрикаты из субпродуктов. Для блюда «печень жареная» обработанную печень нарезают на порционные куски, перед жаркой посыпают солью, перцем, панируют в муке и сразу жарят. Используют по 1–2 куска на порцию.

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

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

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

§ 14. Требования к качеству. Сроки хранения полуфабрикатов из мяса

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

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

Порционные полуфабрикаты должны быть нарезаны поперек мышечных волокон. Полуфабрикаты из рубленой массы должны иметь правильную форму (в зависимости от вида полуфабриката). Поверхность равномерно покрыта панировкой, не допускаются разорванные и ломаные края. Масса на разрезе однородная, с запахом, характерным для доброкачественного мяса со специями. Рубленые полуфабрикаты вырабатывают в соответствии с ОСТ 49 121-78. Не допускается наличие каких-либо признаков порчи, загара.

Подготовленные полуфабрикаты хранят при температуре не выше 6°C. Крупнокусковые полуфабрикаты укладывают в один ряд на противни и хранят не более 48 ч. Порционные полуфабрикаты помещают на противни в один ряд на ребро под углом 30°, хранят натуральные полуфабрикаты не более 36 ч, панированные – не более 24 ч. Мелкокусковые полуфабрикаты укладывают на противни слоем 5 см и хранят не более 24 ч, мясной фарш (незаправленный) – не более 6 ч. Изделия из котлетной массы укладывают в один ряд на противень, посыпанный панировкой, и хранят при температуре 6–8°C не более 12 ч. Кости в неразрубленном виде хранят не более 3–5 ч.

Глава IV

ОБРАБОТКА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И ПЕРНАТОЙ ДИЧИ

К сельскохозяйственной птице относят тушки кур, гусей, индеек, уток, цесарок, цыплят и утят. Мясо птицы содержит белки, минеральные вещества, жиры, экстрактивные вещества, витамины РР, А, D, группы В.

Мышечная ткань сельскохозяйственной птицы имеет мелковолоконное строение, содержит коллагена и эластина вдвое меньше, чем говядина. Жир имеет низкую температуру плавления. Большое количество экстрактивных веществ обуславливает особые вкусовые качества птицы. В мясе молодой птицы экстрактивных веществ меньше, чем у взрослой, поэтому для приготовления бульона лучше использовать взрослую, но не старую птицу. Из старой птицы бульоны получаются мутные и неароматные. Её используют в основном для варки и тушения, молодую – для жарки.

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

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

Мясо дичи в отличие от мяса птицы содержит больше белка и экстрактивных веществ, но меньше жира. Оно имеет специфический вкус и аромат. Легкая горчинка и смолистый запах считаются особенно ценными. Мясо дичи имеет темную окраску и более плотную консистенцию, чем мясо птицы. Дичь в основном используют для жарки, так как позвоночник её содержит горечь и поэтому для варки непригоден.

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

§ 1. Механическая кулинарная обработка сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи

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

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

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

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

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

Потрошение. Для потрошения делают продольный надрез в брюшной полости от конца

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

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

Обработка дичи. Она состоит из следующих операций: ощипывания; опаливания; удаления крылышек, шейки и лапок; потрошения и промывания.

Оттаивают дичь так же, как и птицу.

Ощипывание начинают с шейки. При этом захватывают по несколько перьев и быстро выдергивают их в направлении, противоположном естественному росту. Для того чтобы кожа при ощипывании не порвалась, её натягивают пальцами левой руки в местах выдергивания перьев. Кожа предохраняет дичь от излишнего высыхания при жарке.

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

У дичи полностью удаляют *крылышки, шейку, отрубают лапки* у ножек. У болотной дичи (бекас, дупель и др.) снимают кожу с головки и шейки, головку оставляют вместе с клювом, но удаляют глаза.

Потрошение дичи производят так же, как и птицы. У мелкой дичи делают разрез на шее со стороны спинки, удаляют зоб и горло, а затем остальные внутренности. Выпотрошенные тушки дичи хорошо промывают в холодной воде.

§ 2. Заправка птицы и дичи

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

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

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

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

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

Заправка в одну нитку – тушку птицы укладывают спинкой вниз, левой рукой прижимают ножки к тушке, а правой прокалывают иглой с ниткой в центре окорочки под филейной частью так, чтобы игла вышла с противоположной стороны в пашине под ножкой. Иглу с ниткой протаскивают, конец нитки оставляют у первоначального прокола. Затем нитку накидывают на ножку, прокалывают иглой с ниткой конец филейной части, чтобы игла вышла с противоположной стороны, накидывают нитку на другую ножку, прокалывают пашину под ножкой, протаскивая иглу наискосок так, чтобы она вышла у другого окорочка с противоположной стороны. Тушку поворачивают на бок, прокалывают одно крыло,

прикрепляют ниткой кожу шеи к мышцам спины, прокалывают другое крыло, нитки стягивают и завязывают узел. В одну нитку заправляют птицу для жарки.

Заправка в две нитки – тушку кладут на стол спинкой вниз, прижимают ножки к тушке, прокалывают иглой с ниткой окорочек в месте сгиба ножки, пропускают под филейной частью и прокалывают второй окорочек, протаскивают нитку, оставляя конец у первоначального прокола. Затем тушку поворачивают на бок, кожу с шейки накидывают на спинку, закрывая шейное отверстие. Иголку с ниткой пропускают через одно крылышко, закрепляют ниткой кожу шеи на мышцах спинки и пропускают через другое крылышко. После этого конец нитки у крылышка и конец нитки, оставленный у окорочка, стягивают и завязывают в узел. Таким образом одной ниткой заправили крылышки.

Второй ниткой ножки прикрепляют к тушке. Для этого тушку кладут на спинку, прижимают ножки к тушке, прокалывают иглой под ножками, накидывают нить на ножку и прокалывают под ножками в обратном направлении, концы ниток стягивают и завязывают в узел. В две нитки заправляют кур, цыплят, индеек для жарки, а также крупную пернатую дичь – глухарей, тетеревов.

Заправка с помощью иглы ухудшает внешний вид птицы, при этом приходится делать глубокие проколы мякоти, игла покрывается жиром и скользит в руках. Поэтому можно применять способы заправки без иглы, которые более просты и ускоряют процесс заправки птицы (рис. 11).

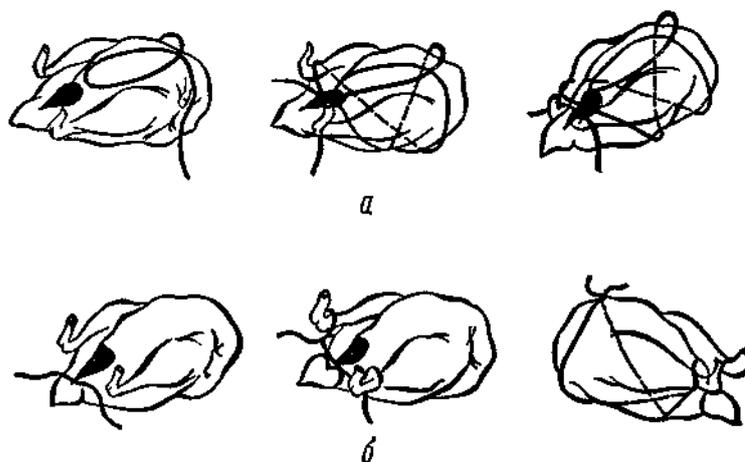


Рис. 11. Заправка птицы без иглы:
а – первый способ; б – второй способ

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

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

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

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

прокалывают под конец выступа филейной части, накидывают нитку на вторую ножку, концы ниток стягивают и завязывают.

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

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

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

§ 3. Полуфабрикаты из птицы и дичи

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

Целые тушки птицы и дичи заправляют одним из перечисленных выше способов и используют для варки или жарки.

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

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

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

Полученное филе зачищают. Для этого отделяют внутренний мускул (малое филе) от наружного (большое филе). Из малого филе вытягивают сухожилие, а мякоть отбивают. У большого филе удаляют косточку-вилку, зачищают плечевую косточку от мякоти и сухожилий, укорачивают её, оставляя 3–4 см, отрубают утолщенную часть косточки (маклячок). Филе смачивают в холодной воде, кладут на доску внутренней стороной вверх и срезают наружную пленку. После этого в большом филе делают продольные надрезы и раскрывают филе.

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

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

Птица или дичь по-столичному (шницель столичный) – у большого филе отрезают плечевую косточку, филе зачищают и раскрывают. Затем слегка отбивают, надрезают сухожилия в 2–3 местах, кладут на него малое филе и закрывают краями большого филе, придавая овальную форму. Смачивают в льезоне, панируют в панировке из черствого пшеничного хлеба без корок, нарезанного соломкой.

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

смачивают в льезоне, панируют в белой панировке, снова смачивают в льезоне, снова панируют в белой панировке и до жарки хранят в холодильнике, чтобы масло было застывшим.

Из филе птицы или дичи приготавливают котлеты, фаршированные густым молочным соусом или фаршем из печени. В этом случае у большого зачищенного филе отрезают косточку, филе раскрывают, слегка отбивают, надрезают сухожилия. На середину филе кладут фарш, накрывают малым филе, под малое филе вставляют зачищенную косточку с тонкой стороны большого филе (для филе из дичи вставляют косточку из ножки). Затем завертывают края большого филе, придают грушевидную форму, смачивают в льезоне и панируют в белой панировке.

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

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

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

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

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

Кнельная масса. Зачищенную мякоть куриного филе или дичи пропускают через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза, кладут замоченный в молоке или сливках черствый пшеничный хлеб без корок или слоёное тесто, перемешивают и пропускают через мясорубку. После этого растирают массу в ступке, а затем протирают через сито. Протертую массу охлаждают и взбивают, добавляя небольшими порциями яичный белок. Во время взбивания постепенно вливают холодные сливки или молоко. В готовую кнельную массу кладут соль и осторожно перемешивают. Для определения готовности кусочек массы кладут в воду; если он плавает на поверхности, то масса готова. Хорошо взбитая кнельная масса имеет нежную пышную консистенцию. При приготовлении кнельной массы в больших количествах используют специальные протирочные и взбивальные машины.

Из кнельной массы приготавливают клецки, которые разделяют с помощью двух ложек или выпускают из кондитерского мешка в виде различных фигурок. Кроме того, массу готовят в формочках на пару.

§ 4. Обработка субпродуктов птицы и дичи

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

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

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

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

Ножки ошпаривают или опаливают, снимают с них кожицу, отрубают коготки,

промывают и используют для бульона, приготовления студня.

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

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

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

Сердце разрезают вдоль, удаляют сгустки крови и промывают.

§ 5. Требования к качеству.

Сроки хранения полуфабрикатов из птицы и дичи

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

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

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

Котлеты рубленые имеют овально-приплюснутую форму, поверхность равномерно панированную, без трещин, ломаных краев, консистенцию мягкую, запах, свойственный доброкачественному мясу.

Приготовленные полуфабрикаты охлаждают до температуры не выше 6 °С и хранят при температуре от 0 до 4 °С. Обработанные тушки укладывают в металлические ящики или лотки и хранят не более 36 ч, панированные котлеты – до 24, потроха, суповые наборы и кости – до 18, рубленые изделия – до 12 ч.

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

§ 6. Полуфабрикаты, поступающие с фабрик-заготовочных

Для снабжения предприятий общественного питания на предприятиях-заготовочных вырабатывают полуфабрикаты из кур, цыплят, индеек, уток.

Тушки кур, цыплят, уток, индеек разделанные, подготовленные к кулинарной обработке, поступают заправленными «в кармашек» или в одну нитку. Они вырабатываются весовыми.

Филе куриное или индюшиное с косточкой вырабатывают для предприятий общественного питания порционным, массой 90 г, для продажи в магазинах кулинарии – весовым.

Окорочка из кур, индеек, уток представляют собой мякоть с кожей и костями (бедренной и берцовой). Они выпускаются весовыми. В порции окорочка допускается один довесок, кости должны составлять не более 7 % массы полуфабрикатов.

Суповой набор вырабатывают развесным и расфасованным, массой 500 и 1000 г. Его получают из мясокостной части каркасов после удаления филе и окорочков. Он состоит из мякоти вместе с косточкой и из обработанных потрохов (желудок, сердце, шейка, крылышки, гребешок). Масса набора 50–100 г.

Набор для студня представляет собой обработанные и подготовленные головы, ноги,

крылья, шеи, желудки и сердце. Поступает расфасованным, массой 500 и 1000 г.

Котлеты особые вырабатывают из мякоти окорочков с кожей из тушек кур, индеек. Формуют их на котлетоформовочных машинах МФК-2240. Выход полуфабриката без панировки 48 и 96 г. Котлеты особые укладывают в один ряд на вкладыши обратных ящичков (дощатых, металлических) – по 3 вкладыша в каждом ящичке. Допускается упаковка котлет по 5–10 шт. в пергамент, целлофан, полиэтиленовую пленку или другие прозрачные пленки, применение которых разрешено Министерством Здравоохранения СССР. Перед отправкой на предприятия общественного питания котлеты должны быть охлаждены до температуры внутри котлет 4–8 °С. Срок хранения и реализации котлет не более 12 ч с момента окончания технологического процесса, в том числе на предприятии-изготовителе не более 4 ч. Хранят полуфабрикаты при температуре 4–8 °С.

Раздел второй

ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА. ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК БЛЮД

Глава I СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ

При приготовлении большинства блюд продукты подвергают различным способам тепловой обработки, что способствует их размягчению и лучшему усвоению организмом человека. Кроме того, продукты приобретают приятные запах, вкус, аромат, что вызывает более сильное выделение слюны и желудочного сока во время еды, в результате повышается усвояемость пищи. Тепловая обработка способствует обеззараживанию пищи, так как при высокой температуре уничтожаются обсеменяющие продукты микроорганизмы, среди которых могут быть и болезнетворные.

Большинство изменений, происходящих при тепловой обработке продуктов, являются положительными, обеспечивающими кулинарную готовность продукта. Однако некоторые изменения (например, уменьшение массы продукта, снижение его сочности, пищевой ценности) являются нежелательными. Кроме того, неправильное ведение процесса тепловой кулинарной обработки может привести к образованию в продуктах веществ, обладающих неприятными вкусом, запахом и плохо усваиваемых организмом. Могут возникнуть нежелательные изменения цвета, разрушение витаминов и ароматических веществ, потери растворимых пищевых веществ.

Задача повара состоит в изучении физико-химических процессов, происходящих при тепловой обработке продуктов, строгом соблюдении режима и времени тепловой обработки и рациональном использовании технологических приемов для обеспечения высокого качества пищи.

Тепловую обработку продуктов делят на основную, комбинированную и вспомогательную. Основными параметрами процессов тепловой обработки продуктов являются: вид теплоносителя, соотношение массы продукта и греющей среды, температурный режим.

§ 1. Основные способы

Варка – это тепловая обработка продуктов в кипящей жидкости (воде, молоке, сиропе, бульоне, отваре) или атмосфере водяного пара. Роль теплоносителя, посредством которого тепло передается продукту, выполняют вода и пар. Продолжительность варки зависит от температуры среды и свойств продукта. Чем выше температура варки, тем быстрее продукт достигает кулинарной готовности.

Варить продукты можно в большом количестве жидкости (основным способом), при повышенном давлении, пониженной температуре, на пару, в небольшом количестве жидкости (припускание).

Варка основным способом. Продукт полностью погружают в жидкость. Этот способ применяется при варке бульонов, супов и т. д. Различают два режима варки. При первом жидкость нагревают до кипения, затем нагрев ослабляют и дальнейшую тепловую обработку производят при слабом кипении в посуде с закрытой крышкой. При втором режиме жидкость нагревают до кипения, затем прекращают подвод энергии и доводят продукт до готовности за счет аккумулированного тепла.

Бурное кипение во время варки нежелательно, так как приводит к быстрому выкипанию жидкости, более сильному эмульгированию жира (ухудшающему качество бульона), разрушению формы продукта. При слабом кипении наибольшее количество растворимых веществ переходят из продукта в жидкость. А при закрытой крышке котла температура кипения повышается до 101 – 102 °С, чем достигается ускорение варки.

Технологический процесс приготовления некоторых блюд должен вестись при температуре не выше 90 °С с сохранением её в течение всего периода кулинарной обработки.

Для этой цели применяют водяную баню с регулированием температуры греющей среды или используют наплитную посуду: в одну наливают воду, нагревают её до необходимой температуры и ставят в неё другую с продуктом.

Варка при избыточном (в автоклавах) или пониженном давлении (в вакуум-аппаратах). В первом случае температура нагреваемой среды повышается, что ускоряет варку трудноразваривающихся продуктов (например, варку костей). Однако следует учитывать, что и при высокой температуре (115–130 °С) наряду с ускорением тепловой обработки происходит ухудшение качества и пищевой ценности продуктов. Применение вакуум-аппаратов позволяет проводить варку продуктов при температуре ниже 100 °С и сохранить высокое качество и пищевую ценность готового продукта.

Варка на пару. Продукт помещают в специальный пароварочный шкаф или на решетку (вкладыш), которую устанавливают в посуду с водой так, чтобы вода не достигала вкладыша. Крышку котла плотно закрывают, после чего начинают варку. Пар, образующийся при кипении воды, соприкасаясь с продуктом, нагревает его, одновременно превращаясь в воду. При варке на пару лучше сохраняется форма продукта, меньше потери пищевых веществ. Чаще всего этот способ варки используют в лечебном питании.

Припусканием называют варку продуктов в небольшом количестве жидкости (воды, молока, бульона, отвара) или в собственном соку. Этот способ применяют в основном при тепловой обработке продуктов с высоким содержанием влаги. Продукт заливают жидкостью на 1/3 его объема и нагревают при закрытой крышке. В этом случае нижняя часть продукта варится в воде, а верхняя – в атмосфере пара.

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

К продуктам, полученным в результате припускания, приближаются по органолептическим показателям продукты, доведенные до готовности в СВЧ-аппаратах.

Здесь нет теплоносителя, тепло возникает внутри продукта в результате преобразования электрической энергии в тепловую. При этом способе используется принцип диэлектрического нагрева, при котором в камере СВЧ-аппарата прогревается только продукт. Продолжительность тепловой обработки продукта в поле тока высокой частоты по сравнению с традиционными способами сокращается в 5–10 раз за счет того, что максимальная температура создается одновременно по всей массе продукта. Однако из-за потерь тепла в окружающую среду температура периферийных слоев продукта меньше, чем центральных, и на поверхности его не образуется специфическая корочка.

СВЧ нагрев наиболее эффективен при приготовлении вторых блюд, а также при разогревании замороженных готовых изделий. При СВЧ нагреве в продуктах полнее сохраняются пищевые вещества, исключается пригорание, улучшаются вкусовые качества приготовляемой пищи и санитарно-гигиенические условия труда поваров.

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

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

Различают следующие способы жарки: жарка на жарочной поверхности с небольшим количеством жира (основным способом); в жарочном шкафу; в большом количестве жира (во фритюре); на открытом огне; в поле инфракрасных лучей (ИК-нагрев).

Жарка основным способом – это тепловая обработка продуктов с небольшим количеством жира (5–10 % к массе продукта) при температуре 140–150 °С до образования на поверхности продукта поджаристой корочки. При этом способе в наплитной посуде или

специальной электросковороде нагревают жир до температуры 150–190°C, затем кладут подготовленные продукты. Для получения поджаристой корочки со всех сторон продукт переворачивают или перемешивают. Жарку сырых продуктов производят до полной готовности или до полуготовности (обжарка) с последующей дополнительной тепловой обработкой. Температурный режим при этом способе можно менять в зависимости от вида продукта. При жарке на открытой поверхности тепло передается от жира к продукту путем теплопередачи. Лучшей посудой для жарки являются чугунные сковороды и жаровни с толщиной пода не менее 5 мм. В них лучше концентрируется тепло, более равномерно распределяется температура, в связи с этим исключается возможность подгорания продукта и прилипания его к жарочной поверхности.

При приготовлении изделий из жидкого теста (например, при жарке блинной ленты на жаровне с вращающимся барабаном) смазывания жарочной поверхности жиром не производят.

Жарка в этом случае происходит за счет жира, выпрессовываемого из теста.

Жарка в жарочном шкафу. Неглубокую посуду (противень, сковороду, кондитерский лист) смазывают жиром и укладывают на неё продукты. Затем посуду ставят в жарочный шкаф с температурой 150–270 °С. Снизу продукт нагревается за счет теплопередачи, а сверху – за счет инфракрасной радиации нагретых стенок шкафа и движения горячего воздуха. Процесс образования поджаристой корочки при этом происходит значительно медленнее, чем при жарке основным способом, в результате продукты прогреваются равномернее. Для получения более румяной корочки и повышения сочности готового изделия в процессе жарки продукт переворачивают, поливают жиром, смазывают поверхность яйцом, сметаной.

Жарку мучных изделий называют выпеканием.

Жарка в большом количестве жира (во фритюре). Продукт полностью погружают в жир, предварительно нагретый до температуры 160–180°C. При этом происходит образование поджаристой корочки одновременно по всей поверхности продукта. Тепло от нагреваемой среды продукту передается теплопроводностью и частично конвекцией. Жарку во фритюре производят плавающим и погруженным способами, причем производительность второго способа значительно выше. Жира берут в 4–6 раз больше, чем одновременно загружаемого продукта. Жарят продукт в глубокой посуде (фритюрнице, электросковороде) в течение 1–5 мин. В процессе жарки температура внутри изделия не достигает 100 °С и часто бывает недостаточной для доведения продукта до полной готовности и уничтожения всех микроорганизмов. Поэтому изделия после обжарки помещают на некоторое время в жарочный шкаф. Иногда продукт жарят, погружая его в жир наполовину или на 1/3 объема (жарка в полуфритюре). Некоторые продукты перед жаркой отваривают.

Жарка во фритюре широко применяется для доведения до готовности таких продуктов, как картофель, рыба, а также мучных изделий (пирожки, пончики). При этом используют аппараты периодического и непрерывного действия.

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

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

§ 2. Комбинированные способы тепловой обработки

К ним относятся тушение, запекание и варка с последующим обжариванием.

Тушение – припускание продуктов, в большинстве случаев предварительно обжаренных, с добавлением пряностей и приправ. В качестве жидкости используют бульон или соус. Тушат продукты в закрытой посуде.

Запекание – это тепловая обработка продуктов в жарочном шкафу с целью доведения их до кулинарной готовности и образования поджаристой корочки. Запекают как сырые продукты (творог, яйца, рыбу, мясо), так и прошедшие предварительную тепловую обработку (каши, макароны, мясо и др.). Запекание производят с добавлением соуса, яиц, молока. Во время запекания продукт не переворачивают. Подают к столу запеченные блюда в той же посуде, в которой они запекались (порционные сковороды, металлические блюда).

§ 3. Вспомогательные приемы тепловой обработки

К вспомогательным приемам тепловой обработки относят опаливание, бланширование (ошпаривание), пассерование и термостатирование.

Опаливание проводят для сжигания шерсти, волосков, находящихся на поверхности обрабатываемых продуктов (головы, конечности крупного рогатого скота, тушки птиц и др.). Для этого используют газовые горелки.

Бланширование (ошпаривание) – кратковременное (от 1 до 5 мин) предварительное воздействие на продукты кипящей воды или пара. Продукт ошпаривают кипятком или острым паром с последующим ополаскиванием холодной водой. Используют этот прием для облегчения последующей механической обработки продуктов (например, ошпаривание рыбы осетровых пород перед разделкой), для предупреждения ферментативных процессов, вызывающих потемнение очищенной поверхности (картофель, яблоки и др.), для удаления привкуса горечи (капуста белокочанная, крупы и др.), для предупреждения слипания изделий и обеспечения прозрачности бульона (лапша домашняя и др.).

Пассерование – обжарка отдельных видов продуктов с жиром или без него при температуре не выше 120°C. Пассерованию подвергают нарезанные лук, морковь, коренья, грибы, томатную пасту и муку. Обжаривают их в небольшом количестве жира (15–20 % к массе продукта) без образования поджаристой корочки. При этом часть эфирных масел, красящих веществ и витаминов переходит из продукта в жир, придает ему цвет и запах продукта, улучшает вкусовые качества блюда, а также способствует лучшему сохранению формы продукта. Муку пассеруют с жиром и без него, её прогревают до температуры 120–130°C, в зависимости от температуры нагрева она приобретает различные оттенки цвета и вкуса.

Пассерованные овощи, томатное пюре и муку используют для приготовления супов, соусов и других кулинарных изделий.

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

Сроки тепловой обработки могут изменяться в зависимости от свойств и количества продукта. Отсчет времени начинается с момента достижения температуры окружающей среды 100 °С. При варке это соответствует закипанию, при жарке – закладке продуктов в разогретый жир. Готовность определяется органолептически по размягчению продукта, изменению цвета и запаха. Температура в самой утолщенной части продукта к моменту готовности должна быть не менее 80 °С.

§ 4. Влияние различных температур и продолжительности тепловой обработки на качество готовой продукции

При тепловой обработке продуктов изменяются их вкус, цвет, запах, масса, пищевая ценность и усвояемость. Это происходит в результате изменения в продуктах белков, жиров,

углеводов, витаминов, минеральных, вкусовых и ароматических веществ.

Изменения белков. При температуре выше 70 °С происходит *коагуляция* (свертывание) белков. Белки теряют способность растворяться и удерживать воду (набухать), в связи с чем уменьшается масса мяса и рыбы после их тепловой обработки.

Белки, находящиеся в продуктах в виде раствора, свертываются хлопьями. Например, при варке бульона из мяса в воду переходит часть белка, который свертывается в виде хлопьев и скапливается на поверхности бульона, образуя пену.

Белки, содержащиеся в продуктах в виде студнеобразной массы, при нагревании уплотняются, выделяя часть содержащейся в них жидкости. Примером служит уплотнение мяса и рыбы при тепловой обработке. Исключением являются яйца, которые при свертывании не выделяют воду. Плотность свернувшихся белков зависит от температуры: чем выше температура продукта при тепловой обработке, тем сильнее уплотняются белки, тем больше воды они отдают в окружающую среду. Длительное нагревание белков приводит к изменениям, в результате которых резко снижается их усвояемость. Поэтому продукты, содержащие белки, не следует переваривать.

Изменения жиров. При варке продуктов животного происхождения часть содержащегося в них жира вытесняется. В процессе кипения этот жир *эмульгируется*, т. е. распадается на мельчайшие шарики. При этом чем больше количество воды и сильнее кипение, тем больше образуется эмульгированного жира. Под действием содержащихся в бульоне кислот и солей эмульгированный жир легко разлагается на глицерин и жирные кислоты, которые делают бульон мутным и придают ему неприятные вкус и запах. Поэтому варить продукты следует при умеренном кипении, а скапливающийся на поверхности бульона жир периодически удалять.

При жарке продуктов наблюдаются более глубокие изменения жира. При температуре выше 180 °С происходит распад жира с образованием веществ, резко ухудшающих вкусовые качества продуктов. С появлением дыма начинается разложение жира. Этот процесс носит название *дымообразования*. Поэтому жарить продукты следует при температуре на 5–10 °С ниже температуры дымообразования жира.

Кроме того, при жарке основным способом происходят потери жира вследствие его разбрызгивания. Это связано с бурным испарением воды при нагревании жира выше 100 °С. Потери при разбрызгивании называются *угаром*, и они больше у жиров, содержащих значительное количество воды (маргарин), а также при жарке увлажненных продуктов (сырой картофель, мясо, рыба и др.).

При жарке продуктов во фритюре изменения жира происходят не только за счет длительного воздействия на него высокой температуры, но и в результате загрязнения жира частицами попадающего в него продукта. Чтобы предупредить эти нежелательные изменения жира, для жарки во фритюре используют фритюрницы, в нижней части которых имеется так называемая холодная зона, где температура жира значительно ниже, и частицы продукта, попадая туда, не сгорают.

Для предохранения фритюра от порчи применяют ряд технологических приемов: изделия, предназначенные для жарки во фритюре, не панируют в муке; руки и инвентарь смазывают растительным маслом; фритюр периодически процеживают.

Изменения углеводов. При нагревании крахмала с небольшим количеством воды до температуры 100 °С происходит *клейстеризация крахмала*, в результате которой образуется студенистая масса. Клейстеризация крахмала начинается при 55–60 °С и с повышением температуры ускоряется.

При тепловой обработке картофеля клейстеризация крахмала происходит за счет влаги, содержащейся в самом картофеле. При выпечке изделий из теста крахмал клейстеризуется за счет влаги, выделяемой свернувшимися белками клейковины. То же происходит при варке предварительно набухших в воде бобовых.

Крахмал, содержащийся в сухих продуктах (крупы, макаронные изделия и др.), клейстеризуется при варке за счет влаги окружающей среды. Увеличение массы сухих продуктов при варке объясняется поглощением воды клейстеризующимся крахмалом.

Сырой крахмал не усваивается в организме человека, поэтому все крахмалосодержащие продукты употребляют в пищу после тепловой обработки.

При нагревании крахмала свыше 110°C без воды происходит его *декстринизация*, т.е. расщепление с образованием растворимых в воде продуктов. Декстринизация происходит на поверхности выпекаемых изделий при образовании корочки (продукты приобретают характерную желтовато-коричневую окраску), а также при пассеровании муки, обжаривании крупы и т. д.

Сахар (сахароза), содержащийся в плодах, ягодах, а также добавляемый в воду при варке компотов и киселей, под действием кислот, имеющихся во фруктах, подвергается *инверсии*, т. е. расщепляется с образованием смеси глюкозы и фруктозы, которые имеют более сладкий вкус, чем исходная сахароза. Сахар при нагревании свыше 140–160 °С распадается с образованием новых темноокрашенных веществ. Этот процесс распада сахара называется *карамельзацией*.

Протопектин скрепляет растительные клетки между собой, образуя прочный каркас. При тепловой обработке под действием высокой температуры протопектин переходит в *пектин*, который растворяется в горячей воде, в результате чего растительные продукты размягчаются и лучше усваиваются. На скорость перехода протопектина в пектин влияют: свойства продуктов – у одних протопектин менее устойчив (картофель, фрукты и др.), у других – более устойчив (бобовые, крупы, свекла); температура варки – чем она выше, тем быстрее протопектин переходит в пектин; реакция среды – в кислой среде замедляется переход протопектина в пектин.

Поэтому при варке супов нельзя картофель закладывать после квашеной капусты или других кислых продуктов, а при замачивании бобовых нельзя допускать закисания.

Клетчатка является основным веществом, из которого состоят стенки растительных клеток, и при тепловой обработке изменяется незначительно. Она набухает, становится пористее, более проницаемой для пищеварительных соков.

Изменение витаминов. Жирорастворимые витамины А, D, E, K при тепловой обработке сохраняются хорошо. Так, пассерование моркови почти не снижает её витаминной ценности, наоборот, растворенный в жирах каротин моркови легче переходит в витамин А. Такая устойчивость каротина позволяет длительное время хранить пассерованные овощи в жирах, хотя при длительном хранении витамины частично разрушаются за счет воздействия на них кислорода воздуха.

Водорастворимые витамины группы В устойчивы при нагревании в кислой среде, а в щелочной и нейтральной среде разрушаются при тепловой обработке на 20–30 %. Витамины РР очень устойчивы при нагревании. Эти витамины при тепловой обработке, будучи водорастворимыми, частично переходят в отвар.

Наиболее сильно при тепловой обработке разрушается витамин С, это происходит за счет окисления его кислородом воздуха. Разрушению витамина С способствуют варка продуктов при открытой крышке; удлинение сроков тепловой обработки и длительное хранение пищи в горячем состоянии на мармите, увеличение поверхности контакта продукта с кислородом воздуха.

Кислая среда способствует сохранению витамина С в овощах и фруктах. При жарке картофеля во фритюре витамин С меньше разрушается, чем при жарке основным способом. При варке продуктов значительная часть витамина С переходит в отвар.

Минеральные вещества. При тепловой обработке минеральные вещества не изменяются, часть их переходит в отвар. Поэтому отвары овощей необходимо использовать для приготовления супов и соусов.

Изменения красящих веществ. Красящие вещества существенно изменяются при тепловой обработке *Хлорофилл* зеленых листовых овощей при варке под действием кислот разрушается с образованием буроокрашенных веществ. *Антоцианы* слив, вишен, черной смородины устойчивы к тепловой обработке. *Пигменты* свеклы приобретают бурый цвет. Поэтому при тепловой обработке свеклы для сохранения её цвета создают кислую среду и повышенную концентрацию отвара. Мясо при тепловой обработке изменяет окраску с ярко-

розовой на серую вследствие изменения красящего вещества – *миоглобина*. *Каротин* моркови, томатов и других продуктов устойчив при тепловой обработке, и его используют в кулинарии для подкрашивания блюд. Овощи белого цвета приобретают кремовый оттенок за счет образования новых красящих веществ – *флавонов*.

Вкус и аромат многих продуктов зависят от наличия в них экстрактивных веществ. Несмотря на незначительное содержание их в продуктах (0,001–0,5 %), организм человека очень чувствителен к ним. Эти вещества возбуждающе действуют на органы пищеварения и улучшают усвоение пищи. Экстрактивные вещества мяса и рыбы растворяются в воде, поэтому вываренные продукты теряют вкусовые качества и хуже усваиваются.

Глава II **СУПЫ**

Супы являются важной составной частью обеда. Они состоят из двух частей: жидкой – основы и плотной – гарнира. В качестве жидкой основы используют бульон, молоко, отвары из круп, овощей, фруктов, квас и др. В жидкой части супа содержатся экстрактивные и минеральные вещества, органические соединения, которые придают бульонам вкус, аромат и являются раздражителями пищеварительных желез. Поэтому супы возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи. Для гарнира используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и др. Плотная часть супа содержит пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Калорийность жидкой основы незначительна – 15–20 кал на 1 л бульона, но благодаря наличию в супах плотной части (гарнира) многие супы обладают высокой калорийностью.

Ассортимент супов разнообразен. Супы классифицируют:

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

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

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

Горячие супы готовят в суповом цехе, а холодные – в холодном. Супы приготавливают в стационарных или наплитных котлах, кастрюлях, суповых мисках, глиняных горшочках. Кроме того, используют разнообразную посуду и инвентарь: сковороды, сотейники, противни, дуршлаки, грохоты, сита, шумовки, черпаки, маркированные доски, ножи. На рабочем месте повара должны быть настольные весы, разделочная доска, нож, горка, где размещают специи и подготовленные продукты: соленые огурцы, пассерованные овощи, зелень и др.

§ 1. Приготовление бульонов

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

В зависимости от концентрации растворимых веществ бульоны приготавливают нормальные и концентрированные. Для получения нормального бульона на 1 кг продукта берут 4–5 л воды, а для получения концентрированного – 1,25 л. Рекомендуется варить концентрированные бульоны, так как это экономит топливо и время изготовления, позволяет использовать посуду меньшей емкости, которую удобнее хранить. Из 1 кг продукта должен получиться 1 л концентрированного бульона. В дальнейшем для получения нормального бульона 1 л концентрированного бульона разводят 3–4 л горячей воды.

Правильное использование сырья, соблюдение норм его закладки и технологии приготовления обеспечивают высокое качество бульона, а от этого зависят вкусовые и ароматические качества супов.

Для варки бульонов можно использовать бульонные кубики. В этом случае супы варят

на воде без добавления соли, а кубики предварительно растворяют в небольшом количестве горячей воды, вводят в готовый суп за 15–20 мин до отпуска. На порцию супа (500 г) расходуют 2 кубика (8 г).

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

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

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

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

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

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

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

Бульон из птицы. Для приготовления бульона используют целые тушки птицы, субпродукты (сердце, желудки, шеи, головы, ноги, крылья, кожу шеи), кости. Тушки птицы заправляют, а кости мелко измельчают и промывают. Подготовленные продукты заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая жир. Через 20–30 мин кладут подпеченные корни и лук. Время варки бульона зависит от вида птицы, возраста и продолжается от 1 до 2 ч. Готовый бульон сливают и процеживают.

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

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

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

При приготовлении бульона из голов рыбы семейства осетровых через час после закипания головы вынимают, отделяют мякоть от хрящей, а хрящи заливают горячей водой и продолжают варить до размягчения 1–1,5 ч. Готовый бульон процеживают. Мякоть и хрящи

вареные нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и используют при отпуске блюда.

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

§ 2. Заправочные супы

Заправочными супами называют супы, при приготовлении которых в бульоне, грибном отваре или воде проваривают до готовности овощи, картофель, крупы, бобовые, макаронные изделия. Эти супы заправляют пассерованными овощами.

Характерной особенностью заправочных супов является то, что подготовленные продукты закладывают в определенной последовательности и проваривают в жидкой основе. Поэтому они приобретают вкус и аромат тех продуктов, которые используют для супа. В зависимости от используемых продуктов заправочные супы подразделяют на щи, борщи, рассольники, овощные супы, картофельные, супы с макаронными и мучными изделиями, супы крупяные, солянки.

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

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

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

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

Муку высшего и 1-го сортов пассеруют без жира или с жиром. При пассеровании без жира (сухая пассеровка) просеянную муку насыпают на противень или сковородку слоем 2–2,5 см и пассеруют в жарочном шкафу или на плите при температуре 120–130 °С, периодически помешивая, до образования светло-желтого цвета. Спассерованную муку охлаждают, соединяют с небольшим количеством охлажденного бульона или овощного отвара, размешивают до однородной массы и процеживают.

Соленые огурцы обрабатывают, нарезают и припускают.

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

При приготовлении супов необходимо соблюдать следующие правила варки.

1. Бульон или отвар доводят до кипения.

2. Подготовленные продукты закладывают только в кипящий бульон или отвар в определенной последовательности в зависимости от продолжительности варки (табл. 5) так, чтобы они были доведены до готовности одновременно.

При варке супов с квашеной капустой, солеными огурцами, щавелем, уксусом и

картофелем в первую очередь закладывают картофель, варят почти до готовности, а затем закладывают продукты, содержащие кислоту, так как картофель в кислой среде плохо разваривается.

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

4. Заправочные супы, кроме супов с картофелем, крупами, мучными изделиями, заправляют мучной пассеровкой или протертым картофелем за 5–10 мин до окончания варки. Мучная пассеровка придает супам густую консистенцию и способствует сохранению витамина С.

5. Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно развариваются, не сохраняют форму и улетучиваются ароматические вещества.

6. Специи (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5–7 мин до его готовности. При этом надо учитывать, что избыток специй и соли ухудшает вкусовые и ароматические качества супа. На порцию используют перца горошком – 0,05 г, лаврового листа – 0,02, соли – 3–5 г.

Таблица 5

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

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

8. Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске. Вначале кладут прогретые кусочки мяса, птицы или рыбы, нашинкованные грибы (грибы можно положить непосредственно в котел), наливают суп, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или лука для обогащения супа витаминами, улучшения аромата, вкуса и внешнего вида (2–3 г нетто на порцию). Если супы отпускают со сметаной, то её кладут в тарелку с супом или подают в соуснике отдельно. Норма отпуска супа на порцию может быть 500, 400, 300, 250 г в зависимости от спроса потребителей.

БОРЩИ

Борщами называют такие супы, в состав которых обязательно входит свекла. Борщ – украинское национальное блюдо. Борщи приготавливают на костном бульоне, грибном отваре, иногда на бульоне из птицы (гуся, утки) и вегетарианские.

По составу продуктов, способу приготовления и вкусу ассортимент борщей разнообразен. Кроме свеклы, в состав борщей входят: морковь, петрушка или сельдерей, лук, томатное пюре или помидоры, уксус, сахар, в большинстве случаев белокочанная капуста. В зависимости от вида борща в него добавляют картофель, фасоль, стручковый перец и другие продукты.

Свеклу для борщей, кроме флотского и сибирского, нарезают соломкой, а для флотского и сибирского – ломтиками. Применяют несколько способов подготовки свеклы для борща: тушение, пассерование, варку и подпекание.

Для *тушения* нарезанную свеклу кладут в котел, наливают бульон или воду (15–20% массы свеклы), добавляют жир, томатное пюре, уксус, сахар, закрывают крышкой и тушат 1

–1,5 ч, периодически помешивая. Свекла, тушенная без уксуса, быстрее размягчается, но обесцвечивается, поэтому для сокращения срока приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томатное пюре можно добавить в нее за 10 мин до окончания тушения. При тушении свеклы, имеющей интенсивную окраску, уксус можно не добавлять. Иногда свеклу тушат с пассерованными овощами, капустой.

При *пассеровании* нарезанные свеклу, морковь, лук кладут в глубокую посуду с разогретым жиром и пассеруют до размягчения при слабом нагреве, периодически помешивая. Затем вливают уксус, кладут томатное пюре, сахар и прогревают еще 10–15 мин. Этот способ является наиболее рациональным, так как способствует лучшему сохранению красящих и ароматических веществ, экономит время. При этом способе увеличивается расход жира.

Свеклу *варят* целиком, очищенную с добавлением уксуса или неочищенную без уксуса. В последнем случае вареную свеклу очищают от кожицы, нарезают соломкой или ломтиками и кладут в борщ вместе с пассерованными овощами и томатным пюре.

Для приготовления борща можно использовать борщевую заправку, которая содержит свеклу, морковь, лук, петрушку, жир, муку, сахар, уксус, специи. Заправку (75 г на порцию) кладут за 10–12 мин до окончания варки борща.

Свежую капусту для борщей нарезают соломкой, а для флотского и сибирского – шашками. Квашеную капусту предварительно тушат. Картофель нарезают брусочками, для флотского и сибирского – кубиками. Морковь и лук шинкуют соломкой, для флотского и сибирского – ломтиками и пассеруют. Последовательность приготовления борща указана на схеме (рис. 12).

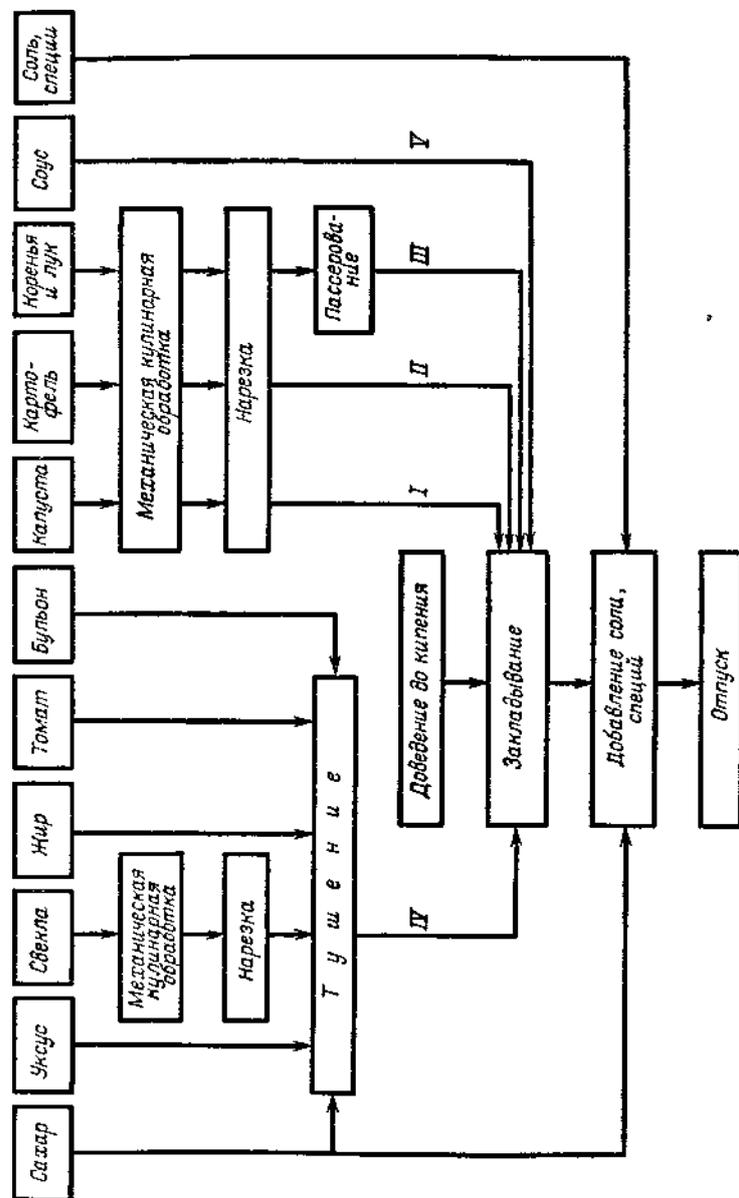


Рис. 12. Схема приготовления борща

Борщи должны иметь кисло-сладкий вкус и темно-красный цвет. Если борщ имеет неяркую окраску, то перед подачей его подкрашивают свекольным настоем.

При отпуске к борщам можно подать ватрушки, пирожки, пампушки, крупеник.

Борщ. В кипящий бульон закладывают капусту, нашинкованную соломкой, варят 8–10 мин, кладут пассерованные овощи, затем тушеную свеклу и продолжают варить. В конце варки кладут соль, сахар, специи и доводят до готовности. Если для борща используют квашеную капусту, то её в тушеном виде закладывают вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

Свекла 200, капуста свежая 150 или квашеная 171, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, томатное пюре 30, кулинарный жир 20, сахар 10, уксус 3 %-ный 16, бульон или вода 800. Выход 1000¹.

Борщ московский. В мясном бульоне варят кости свинокоченостей, бульон процеживают, кипятят и варят борщ указанным выше способом. Набор мясных продуктов включает: окорок копчено-вареный, мясо вареное, сосиски. На порцию используют по одному кусочку каждого вида, их нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и проваривают 3–5 мин.

При отпуске в тарелку кладут мясные продукты, наливают борщ, кладут сметану, зелень, отдельно на пирожковой тарелке подают ватрушки с творогом.

¹ Здесь и далее в рецептурах указаны нормы в г. массой брутто во второй колонке. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий. М.: Экономика, 1981. Норма на супы указана на 1 л.

Борщ с капустой и картофелем. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, закладывают пассерованные овощи, варят 10–15 мин, кладут тушеную или вареную свеклу и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки вводят соль, сахар, специи. Можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

Свекла 200, капуста свежая 100 или квашеная 86, картофель 107, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, томатное пюре 30, кулинарный жир 20, сахар 10, уксус 3 %-ный 16, бульон 800.

Борщ украинский. В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками или дольками, варят 10–15 мин, закладывают пассерованные овощи и тушеную свеклу. Доводят до кипения, кладут сладкий перец, нарезанный соломкой, вводят пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, добавляют специи, соль, сахар и варят до готовности. Перед подачей заправляют чесноком, растертым со шпиком./Если борщ приготавливают с квашеной капустой, то её в тушеном виде закладывают после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают борщ, кладут сметану, зелень. Отдельно можно подать пампушки.

Борщ флотский. В костном бульоне варят грудинку или другие свинокочености. Капусту нарезают шашками, картофель – кубиками, остальные овощи – ломтиками. Борщ приготавливают так же, как борщ с капустой и картофелем.

При отпуске в тарелку кладут 1–2 куска вареных свинокоченостей, наливают борщ, кладут сметану и зелень. Отдельно можно подать крупеник или гречневую кашу.

Борщ сибирский. Для этого борща фасоль варят отдельно. Фрикадельки укладывают в сотейник или глубокий противень в один ряд, заливают на 1/3 бульоном и припускают.

В кипящий бульон кладут капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 10–15 мин. Затем закладывают пассерованные овощи и тушеную свеклу, доводят до кипения, кладут сваренную фасоль, специи, соль, сахар и варят до готовности. В готовый борщ вводят чеснок, растертый с солью.

При отпуске в тарелку кладут фрикадельки, наливают борщ, кладут сметану и зелень.

ЩИ

Щи являются русским национальным блюдом. Приготавливают щи из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, щавеля и шпината, иногда из молодой крапивы. В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибной, овощные и крупяные отвары. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты.

Свежую капусту белокочанную или савойскую нарезают шашками или соломкой, квашеную капусту предварительно тушат. Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус, такую капусту перед использованием ошпаривают.

При отпуске к щам из свежей капусты можно подать пирожки, или ватрушки, или кулебяку, из квашеной капусты – рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, ватрушки.

Щи из свежей капусты. Капусту нарезают шашками или соломкой, коренья – дольками, брусочками или соломкой (в зависимости от формы нарезки капусты), лук – дольками или соломкой. Репу и капусту, имеющую горьковатый вкус, предварительно ошпаривают.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья и лук, варят 15–20 мин, затем заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану, зелень, отдельно на пирожковой тарелке можно подать ватрушку с творогом, пирожки или кулебяку.

Капуста белокочанная 400 или савойская 410, репа 40, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, томатное пюре 20, кулинарный жир 20, бульон или вода 750.

Щи из свежей капусты с картофелем. В кипящий бульон закладывают капусту,

нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный дольками или кубиками. Затем кладут пассерованные коренья и лук, варят до готовности. За 5–10 мин до конца варки кладут помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают в бульон после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень.

Щи из квашеной капусты. Квашеную капусту тушат. Для тушения обработанную капусту кладут в котёл, наливают бульон (20–30% массы капусты), добавляют томатное пюре, жир, доводят до кипения и тушат 1,5–2 ч.

Коренья и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками. Нарезанные овощи пассеруют и добавляют в капусту за 10–15 мин до окончания тушения.

В кипящий бульон кладут капусту, тушенную вместе с пассерованными овощами, варят 25–30 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном, кладут соль, специи и варят до готовности. Если щи приготавливают с картофелем, то его нарезают кубиками или брусочками и закладывают в бульон в первую очередь. Щи можно заправить сахаром (6 г на 1000 г щей). Для улучшения вкуса в готовые щи кладут чеснок, растертый с солью.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень, отдельно подают рассыпчатую гречневую кашу, или крупеник, или ватрушку с творогом.

Щи по-уральски. Квашеную капусту рубят и тушат. Крупу (рисовую, перловую, овсяную, пшено) перебирают, промывают, перловую крупу варят до полуготовности. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут тушеную капусту, варят 15–20 мин; вводят пассерованные овощи, в конце варки добавляют соль, специи и варят до готовности, можно добавить чеснок, растертый с солью. Отпускают так же, как и щи из квашеной капусты.

Щи суточные. Для щей суточных используют говяжью грудинку, свиные головы, свинокопчености. Квашеную капусту мелко рубят, кладут в котел, добавляют кости свинокопченостей (их не рубят), жир, томатное пюре, наливают бульон (15–20 %) и тушат 3–4 ч. В процессе тушения капуста становится мягкой, приобретает остро-сладковатый вкус и темную окраску. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и кладут в капусту за час до окончания тушения. Капусту можно тушить 2 ч, затем заморозить и выдержать на холоде. Щи суточные приготавливают так же, как щи из квашеной капусты. В готовые щи кладут чеснок, растертый с солью.

При отпуске в подогретую тарелку кладут мясо, наливают щи, кладут сметану, посыпают зеленью петрушки, укропа или зеленым луком. К щам суточным подают рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, кулебяку с гречневой кашей, ватрушки с творогом.

Щи будут более вкусными, если подать их в горшочке. Для этого в глиняный горшочек кладут мясо, наливают щи, добавляют растертый чеснок. Горшочек закрывают тонким слоем теста, смазывают яйцом и ставят в жарочный шкаф. Когда на поверхности образуется золотистая корочка, горшочек со щами подают на стол, его ставят на тарелку, отдельно подают сметану.

Щи зеленые. Готовят щи на бульоне или воде. Картофель нарезают крупными кубиками, лук и петрушку – мелкими кубиками. Обработанный щавель припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде (для сохранения цвета), после чего откидывают на сито. Щавель и шпинат протирают.

В кипящий бульон закладывают картофель, варят, кладут пассерованные лук и петрушку, пюре из щавеля и шпината. За 5–10 мин до окончания варки заправляют разведенной мучной пассеровкой, кладут соль, специи и варят до готовности. Щи зеленые можно приготовить без картофеля или из одного шпината. Если приготавливают из одного шпината, то для вкуса вводят лимонную кислоту или лимонный сок.

При отпуске в тарелку кладут дольку вареного яйца, кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень.

Щавель 132, шпинат 270, картофель 200, лук репчатый 48, мука пшеничная 20, маргарин

столовый 24, яйца 1/2 шт., бульон или вода 800.

РАССОЛЬНИКИ

Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые коренья. Готовят рассольники вегетарианские, на костном, мясокостном, рыбном бульонах, с потрохами, с почками, на бульоне из птицы, грибном отваре. Соленые огурцы нарезают соломкой, кладут в сотейник или кастрюлю, на 1/3 заливают бульоном или водой и припускают 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, коренья и лук – соломкой. Для придания рассольникам острого вкуса используют огуречный рассол, который процеживают и кипятят.

Рассольник. В кипящий бульон закладывают нарезанный картофель, доводят до кипения, кладут петрушку и сельдерей, пассерованные лук и лук-порей, продолжают варить 5–10 мин, вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут нарезанные на части листья щавеля или шпината, соль, специи, вливают огуречный рассол и варят до готовности. При приготовлении рассольника без шпината или щавеля норму закладки огурцов или овощей увеличивают.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, птицы или рыбы, наливают рассольник, кладут сметану и зелень, отдельно можно подать ватрушку, к рассольнику с рыбой – расстегай. В рассольник рыбный сметану не кладут.

Картофель 320, петрушка (корень) 80, сельдерей (корень) 15, лук репчатый 48, лук-порей 53, огурцы соленые 67, щавель 53 или шпинат 54, маргарин столовый 20, бульон или вода 750.

Рассольник ленинградский. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу (перловую, рисовую или овсяную), доводят до кипения, закладывают картофель, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи, затем припущенные огурцы, пассерованное томатное пюре, специи, вливают огуречный рассол, кладут соль и варят до готовности. Рассольник можно приготовить без томатного пюре.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают рассольник, кладут сметану и зелень.

Рассольник домашний. В кипящий бульон кладут белокочанную капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, закладывают картофель, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи, через некоторое время добавляют припущенные огурцы, специи, вводят огуречный рассол, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают рассольник, кладут сметану и зелень.

Рассольник московский. Рассольник готовят на курином бульоне, с потрохами и с почками. Отличительной особенностью этого рассольника является то, что его готовят без картофеля и в состав его входят белые коренья (42 % набора овощей).

В кипящий бульон кладут пассерованные белые коренья и лук, нарезанные соломкой, припущенные огурцы, варят 5–10 мин, добавляют нарезанные на части листья шпината, щавеля или салата, специи, вливают огуречный рассол, добавляют соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку наливают льезон, кладут кусочек курицы, потроха или нарезанные почки, наливают рассольник, посыпают зеленью, отдельно подают ватрушку.

Для приготовления льезона сырые яичные желтки кладут в посуду с толстым дном, тщательно размешивают, постепенно вливают теплое кипяченое молоко или сливки и проваривают при температуре 70–75 °С до загустения, затем процеживают. Суп, заправленный льезоном, кипятить нельзя. При массовом приготовлении рассольник охлаждают до 70 °С и заправляют льезоном.

СОЛЯНКИ

Солянки являются старинным русским национальным блюдом. В состав солянок входят соленые огурцы, пассерованный лук, томатное пюре, каперсы, оливки или маслины. Готовят их на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со свежими и сушеными грибами.

Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томатное пюре пассеруют отдельно или вводят в конце пассерования лук. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают. Лимон промывают, очищают кожицу и нарезают кружочками. Мясные продукты (мясо, окорок, почки, сердце, птицу и др.) варят и нарезают ломтиками. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают на кусочки по 3–4 на порцию. Чаще всего солянку приготавливают порционно, но можно готовить и в большом количестве. Мясные солянки и грибную отпускают со сметаной, а рыбную – без сметаны.

Солянка сборная мясная. В кипящий мясокостный бульон кладут пассерованный лук, припущенные огурцы, томатное пюре, каперсы, вместе с рассолом – специи, соль и варят 5–10 мин. Мясные продукты 3–4 видов (мясо, окорок, почки, сосиски) нарезают ломтиками, заливают бульоном и кипятят. При отпуске в тарелку кладут набор мясных продуктов, маслины или оливки, наливают солянку, кладут кружочек очищенного лимона, сметану и измельченную зелень.

Если солянку готовят как заказное блюдо, то в суповую миску кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, нарезанные ломтиками мясные продукты, каперсы, заливают бульоном, кладут перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5–10 мин. В конце варки добавляют сметану. При отпуске кладут маслины или оливки и кружочек очищенного лимона.

Говядина 110, окорок 53, сосиски или сардельки 41, почки говяжьи 73, лук репчатый 107, огурцы соленые 100, каперсы 40, маслины 40, томатное пюре 40, масло сливочное 20, бульон 800, лимон 13, сметана 50.

Солянка домашняя. Для этой солянки варят мясокостный бульон. Картофель нарезают ломтиками или кубиками, закладывают в кипящий бульон и варят почти до готовности, затем кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, специи, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут набор мясных продуктов, наливают солянку, кладут сметану и измельченную зелень.

Солянка рыбная. Осетровые рыбы используют с кожей или без кожи, нарезают на порции, ошпаривают, чтобы удалить сгустки крови и белка, промывают. Рыбу частиковых пород нарезают на филе с кожей без костей. Из головизны и рыбных отходов варят рыбный бульон. В порционную миску кладут 3–4 кусочка сырой рыбы, пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, заливают рыбным бульоном и варят до готовности. При отпуске в солянку кладут маслины, кружочек очищенного лимона, посыпают измельченной зеленью. Маслины, лимоны и зелень можно подать отдельно на розетке.

Если солянку готовят в массовом количестве, то рыбу предварительно варят. В кипящий бульон кладут пассерованный лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы, специи и варят 7–10 мин. При отпуске в тарелку кладут кусочек вареной рыбы, маслины, наливают солянку, кладут кружочек лимона и зелень.

СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ, КРУПОЙ, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Из картофеля и овощей готовят разнообразный ассортимент супов – с крупами, макаронными изделиями и бобовыми. Эти супы готовят на костном, мясокостном бульонах, грибном и овощных отварах. Если супы готовят на овощных отварах, то можно добавить горячее молоко, которое вливают в тарелку при отпуске или в котел в конце варки.

Картофель и овощи для этих супов нарезают брусочками, дольками, ломтиками, соломкой, кубиками. Важно, чтобы форма нарезки была однородной и соответствовала виду продукта.

Суп крестьянский. Суп приготавливают на мясокостном или костном бульоне. Морковь, петрушку и лук нарезают кружочками, белокочанную капусту – шашками, картофель кубиками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель, пассерованные овощи, варят 10–15 мин, добавляют

свежие помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности.

Суп крестьянский можно приготовить с крупой – перловой, овсяной, пшенной, при этом норму закладки картофеля уменьшают. Крупу закладывают в бульон в первую очередь. При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сметану и измельченную зелень.

Суп из овощей. Капусту нарезают шашками, картофель – кубиками или дольками, морковь и петрушку – дольками, брусочками, репчатый лук и помидоры – дольками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, закладывают пассерованные овощи, картофель, варят 10–15 мин, добавляют сырые или слегка пассерованные помидоры, консервированный зеленый горошек или фасоль, специи, соль и варят до готовности. В суп можно положить вареные белые грибы.

Ассортимент овощей, входящих в этот суп, разнообразен и зависит от времени года: весной можно включать салат, шпинат, щавель, капустную рассаду, спаржу; летом – цветную капусту, кабачки, репу, зеленый горошек и фасоль; осенью – тыкву, брюссельскую капусту; зимой – свежемороженые и консервированные овощи. Кабачки, тыкву нарезают кубиками, стручки зеленого горошка и фасоли – ромбиками, цветную капусту разделяют на мелкие соцветия.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

Капуста белокочанная 100, картофель 267, морковь 50, петрушка (корень) 27, лук репчатый 24, лук-порей 26, зеленый горошек консервированный 46, помидоры 94, маргарин столовый 20, бульон 750.

Суп картофельный. Картофель нарезают кубиками, дольками или брусочками, морковь и петрушку – кубиками или брусочками, репчатый лук – дольками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, пассерованные коренья и лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют специи и соль. Можно добавить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры.

При отпуске в тарелку кладут мясо или рыбу, наливают суп, посыпают измельченной зеленью. Если суп приготавливают на грибном бульоне, то вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают, кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

Суп картофельный с крупой. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь, петрушку – мелкими кубиками, лук – крошкой (мелкими кубиками). Коренья и лук пассеруют. Крупы (кроме манной) перебирают, промывают и ошпаривают, перловую крупу отваривают до полуготовности, а манную просеивают.

В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, варят 10 мин, кладут картофель, пассерованные овощи, варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют специи, соль. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до конца варки.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

Картофель 427, крупа перловая, или овсяная, или рисовая, или пшено 40, или манная 30, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, кулинарный жир 10, бульон 750.

Суп полевой. Шпик нарезают кубиками, обжаривают, а на выделившемся жире пассеруют репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками. Картофель также нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут лук со шпиком, подготовленное пшено и варят 10–15 мин. Затем кладут картофель, продолжают варить, добавляют специи, соль и доводят до готовности.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

Суп картофельный с бобовыми. Фасоль, горох, чечевицу перебирают, промывают, заливают холодной водой (2–3 л на 1 кг бобовых), замачивают на 2–3 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Картофель нарезают крупными кубиками. В кипящий бульон закладывают фасоль, горох или чечевицу, доводят до кипения, кладут картофель, пассерованные овощи, варят до готовности, через некоторое время добавляют специи, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или свинокоченостей, наливают суп,

посыпают зеленью.

Суп картофельный с макаронными изделиями. Макароны перебирают, макароны разламывают на кусочки длиной 3–4 см. Для супа с макаронами, лапшой, вермишелью картофель нарезают брусочками или дольками, а с суповой засыпкой – кубиками. Морковь, петрушку нарезают брусочками для супа с макаронами, соломкой – для супа с лапшой или вермишелью, кружочками или ломтиками – для супа с засыпкой, лук шинкуют. Суп готовят с курицей, субпродуктами птицы, говядиной, мясными консервами, грибами.

В кипящий бульон закладывают макароны или лапшу, варят 10–15 мин, кладут картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. В конце варки добавляют соль, специи и пассерованное томатное пюре. Суп можно готовить без томата. Если готовят суп с вермишелью или с суповой засыпкой, то их закладывают после пассерованных овощей, за 10–15 мин до готовности супа.

При отпуске в тарелку кладут мясо, птицу или субпродукты, наливают суп, посыпают зеленью.

СУПЫ С КРУПАМИ, МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И БОБОВЫМИ

Для супов этой группы используют пшено, перловую крупу, рисовую, манную, овсяную; из бобовых – фасоль, горох, чечевицу. Из мучных изделий используют макароны, рожки, лапшу, в том числе и домашнюю, вермишель, суповую засыпку и др. Супы эти готовят на мясокостном бульоне, на бульоне из птицы и грибном отваре.

Суп с крупой. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, закладывают пассерованные овощи, нарезанные мелкими кубиками, варят, добавляют соль, специи и доводят до готовности. Можно положить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Суп харчо. Это грузинское национальное блюдо. Существует несколько способов приготовления этого супа, но наиболее распространенным является следующий: грудинку баранью или говяжью нарубают на кусочки в виде кубиков по 25–30 г каждый, заливают холодной водой, доводят быстро до кипения, снимают пену и варят при медленном кипении до готовности, бульон процеживают. Томатное пюре пассеруют. Лук репчатый нарезают крошкой и пассеруют. Стручковый перец мелко режут. В процеженный бульон закладывают кусочки мяса, подготовленную рисовую крупу, репчатый лук и варят. В конце варки кладут пассерованное томатное пюре, перец, соус ткемали, зелень, хмели-сунели, соль, толченый чеснок и варят до готовности.

При отпуске наливают в тарелку, посыпают зеленью петрушки или кинзы. Если суп харчо приготавливают в большом количестве, то мясо варят в бульоне до готовности и кладут в тарелку при отпуске.

Суп с бобовыми. Из мясных и ветчинных костей варят бульон. Бобовые перебирают, промывают, замачивают в холодной воде и варят в этой же воде до размягчения. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленные бобовые и варят. В конце варки закладывают пассерованные коренья и лук, соль, специи и доводят до готовности.

При отпуске в тарелку наливают суп, посыпают зеленью. Отдельно можно подать гренки. Для гренков черствый пшеничный хлеб без корок нарезают мелкими кубиками и подсушивают в жарочном шкафу. В суп с бобовыми можно положить пассерованный томат.

Фасоль, или лущеный горох, или чечевица 141, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, лук-порей 26, кулинарный жир 20 или грудинка копченая свиная 80, бульон 800.

Суп с макаронными изделиями. Коренья нарезают по форме макаронных изделий – соломкой, брусочками или ломтиками. В кипящий бульон закладывают макароны и варят 10–15 мин. кладут пассерованные овощи, нарезанные тонкими брусочками, пассерованное

томатное пюре, соль, специи и варят до готовности. Суп можно готовить без томата.

Для приготовления супа с вермишелью, суповой засыпкой в кипящий бульон вначале закладывают пассерованные овощи, варят 5–8 мин, затем кладут вермишель или суповую засыпку и варят до готовности. В конце добавляют соль и специи.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Если суп приготавливают на грибном отваре, то вареные грибы шинкуют, обжаривают и кладут вместе с пассерованными овощами.

Суп-лапша домашняя. Этот суп готовят на бульонах: из птицы, с потрохами, на грибном отваре. Коренья и лук нарезают соломкой и пассеруют.

Для приготовления лапши просеянную муку насыпают в виде горки, в середине её делают углубление. В посуду разбивают яйца, наливают воду, кладут соль, перемешивают и процеживают. Полученную смесь постепенно, при помешивании, наливают в углубление и замешивают тесто. Сверху посыпают его мукой и оставляют на 20–25 мин. Готовое тесто раскатывают на пласты толщиной 1–1,5 мм, подсушивают, нарезают на полосы шириной 4–5 см, складывают несколько полос одна на другую, шинкуют соломкой и подсушивают. Перед использованием домашнюю лапшу просеивают. Для того чтобы суп получился прозрачным, лапшу засыпают в кипящую воду, варят 1–2 мин, откидывают на сито и дают стечь воде.

В кипящий бульон кладут пассерованные коренья и лук, затем подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности, в конце варки добавляют специи и соль. Если суп приготавливают на курином бульоне, то специи не кладут.

При отпуске в тарелку кладут кусочек птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Мука пшеничная 72, яйца 1/2 шт., вода 14, соль 2, мука пшеничная на подпыл 4,8, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 24, лук-порей 26, кулинарный жир 20, бульон 900.

§ 3. Супы молочные

Молочные супы готовят на цельном молоке, на смеси молока и воды, а также из сгущенного молока без сахара и сухого молока. Эти супы приготавливают с крупами, макаронными изделиями и овощами. Макароны изделия, крупы из целых зерен и овощи плохо развариваются в молоке, поэтому их вначале варят до полуготовности в воде, а затем в молоке.

Молочные супы варят небольшими порциями, так как продолжительное хранение ухудшает цвет, запах, консистенцию и вкус супа. Сливочное масло или маргарин столовый кладут в котел или тарелку непосредственно перед отпуском.

Суп молочный с крупой. Перебранную и промытую крупу (рисовую, перловую или пшено) засыпают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если варят суп на цельном молоке, то крупу предварительно варят в воде 5–7 мин, откидывают на сито и дают стечь воде. Подготовленную крупу закладывают в кипящее молоко и варят до готовности.

Для приготовления супа с ячневой крупой или манной просеянную крупу засыпают стружкой при помешивании в кипящее молоко или молоко с водой и варят до готовности. Перед окончанием варки кладут соль и сахар.

При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сливочное масло или маргарин столовый.

Молоко 700, вода 350, крупа рисовая 70, или манная 60, или ячневая перловая 80, масло сливочное 10, сахар 10.

Суп молочный с макаронными изделиями. Подготовленные макароны закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если суп приготавливают на цельном молоке, то макаронные изделия закладывают в кипящую воду и варят: макароны 15–20 мин, лапшу – 10–12, вермишель – 5–7 мин, затем откидывают на сито, воду сливают. Подготовленные макаронные изделия закладывают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят до

готовности. Суповую засыпку («звездочки», «алфавит», «ушки», «рыбки») сразу засыпают в кипящее молоко или смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят до готовности.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

Суп молочный с овощами. Морковь нарезают дольками, брусочками или кубиками и слегка пассеруют на сливочном масле или маргарине. Белокочанную капусту нарезают шашками, а цветную разделяют на мелкие соцветия, картофель нарезают кубиками или дольками, стручки фасоли – в виде квадратиков или ромбиков и варят отдельно. В кипящую подсоленную воду кладут пассерованную морковь, доводят до кипения, затем закладывают картофель, капусту цветную или белокочанную и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко и варят до готовности. В конце варки кладут фасоль, сваренную отдельно, соль.

Молочные супы можно готовить с различным набором овощей: зеленым горошком, репой, тыквой, листьями шпината, салата и другими овощами. Супы иногда заправляют пассерованной мукой, разведенной молоком или водой.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

§ 4. Супы-пюре

Супы-пюре обладают высокой пищевой ценностью, они легко усваиваются организмом, поэтому широко применяются в детском и лечебном питании. Эти супы готовят из овощей, круп, бобовых, птицы и дичи, печени, рыбы. Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию. Основой супов-пюре служат пюре из продуктов и белый соус. Схема приготовления этих супов показана на рис. 13.

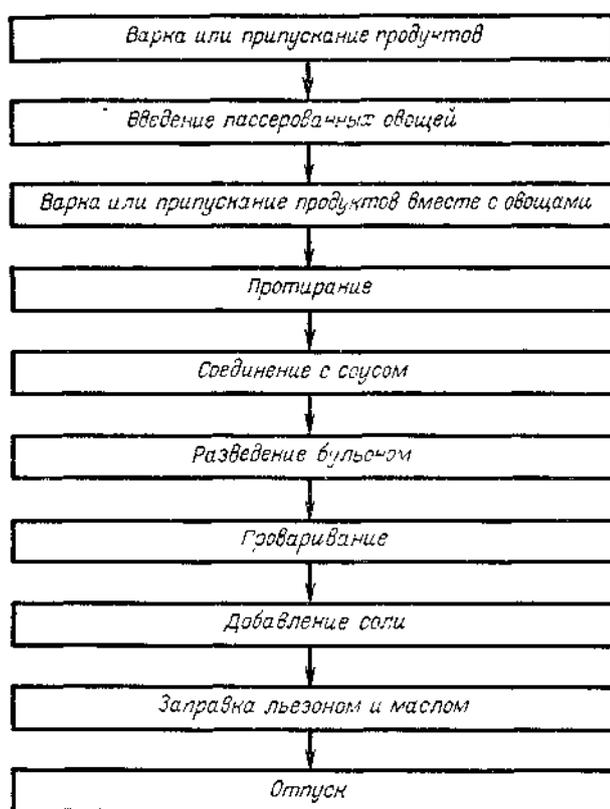


Рис. 13. Схема приготовления супов-пюре

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают различным видам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, а затем протирают через протирочную машину или частое сито. Трудно измельчаемые продукты предварительно измельчают на мясорубке, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для того, чтобы измельченные частицы продукта были равномерно распределены по всей массе и находились

во взвешенном состоянии, не оседали на дно.

Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном и курином бульоне, овощном или крупяном отваре, молоке.

Для белого соуса муку пассеруют без жира или с жиром, а затем соединяют с бульоном или отваром. Иногда супы приготавливают без муки, при этом её заменяют рисовой или перловой крупой. Чтобы придать супам-пюре хороший вкус и нежную консистенцию, их заправляют сливочным маслом, горячим молоком или льезоном. Заправленные супы нагревать свыше 70 °С нельзя, так как белок может свернуться.

При отпуске супов-пюре в тарелку можно положить гарнир (15–20 г на порцию), приготовленный из продуктов, входящих в состав супа. Отдельно подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками, кукурузные или пшеничные хлопья, пирожки.

СУПЫ-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Эти супы готовят из картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка, кабачков, помидоров и других овощей. Суп готовят из одного вида овощей или из их смеси.

Суп-пюре из моркови или репы. Лук и петрушку шинкуют и пассеруют. Морковь или репу нарезают соломкой, складывают в посуду, заливают на 1/3 бульоном. Затем кладут пассерованные овощи и припускают до готовности. Припущенные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа, кладут соль и проваривают. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске в тарелку кладут гарнир – рассыпчатый рис, наливают суп, отдельно подают гренки.

Морковь 400 или репа 480, петрушка (корень) 13, лук репчатый 24, мука пшеничная 20, крупа рисовая 20, масло сливочное 20, молоко 150, яйца 1/4 шт., бульон или вода 700.

Суп-пюре из картофеля. Морковь, лук, петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Картофель заливают горячей водой или бульоном и варят до полуготовности, затем кладут пассерованные овощи и варят всё вместе до готовности. Готовые овощи протирают вместе с отваром. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и проваривают. Суп заправляют льезоном или горячим молоком с маслом сливочным.

При отпуске в тарелку можно положить гарнир, пассерованный лук-порей, затем наливают суп, отдельно подают гренки.

Суп-пюре из зеленого горошка. Морковь, репчатый лук шинкуют и пассеруют. Небольшую часть консервированного горошка кипятят в собственном отваре и используют для гарнира. Остальной зеленый горошек соединяют с пассерованными овощами и припускают, затем протирают вместе с жидкостью. Полученное пюре соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек, наливают суп. Отдельно подают гренки. Этот суп можно приготовить из сушеного зеленого горошка или молодых лопаточек гороха. Если используют сушеный зеленый горошек, то его промывают, замачивают в холодной воде на 1,5–2 ч, а затем варят без соли.

Суп-пюре из разных овощей. Лук репчатый шинкуют соломкой и слегка пассеруют на сливочном масле. Морковь, репу нарезают, репу ошпаривают, чтобы удалить горечь. Белокочанную капусту шинкуют и ошпаривают. Картофель нарезают на части и варят отдельно. Морковь и репу припускают с небольшим количеством бульона и масла сливочного, кладут капусту, пассерованный лук и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек и вареный картофель. Подготовленные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном или овощным отваром до консистенции супа-пюре, кладут соль и кипятят. Затем готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек и отваренные овощи (морковь, репу), нарезанную мелкими кубиками, наливают суп, отдельно подают гренки.

Капуста 100, картофель 120, репа 80, морковь 75, лук репчатый 48, горошек зеленый консервированный 31, мука пшеничная 20, масло сливочное 20, молоко 150, яйца 1/4 шт., бульон или вода 750.

СУПЫ-ПЮРЕ ИЗ КРУП И БОБОВЫХ

Эти супы приготавливают из рисовой, перловой, овсяной и пшеничной полтавской крупы; из бобовых – гороха, фасоли, чечевицы. Крупы или бобовые хорошо разваривают, затем протирают вместе с отваром. Протертая масса имеет однородную вязкую консистенцию за счет большого количества клейстеризованного крахмала, устойчивую при хранении, поэтому крупяные супы часто приготавливают без соуса. Варка крупы до полного размягчения и её протирание требуют много времени, причем часть крупы, которая не поддается измельчению, не используется. Для ускорения процесса приготовления и экономии продуктов крупу предварительно подсушивают, затем тонко размалывают. Полученную муку разводят двукратным количеством бульона или воды, хорошо перемешивают, вливают в кипящий бульон, варят 20–25 мин, солят и заправляют льезоном. Супы-пюре из бобовых льезоном не заправляют.

При отпуске в тарелку можно положить немного непротертой крупы.

Суп-пюре из крупы перловой или рисовой. Морковь, лук и петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Подготовленную крупу закладывают в кипящий бульон или воду (на 1 кг крупы 5 л бульона), добавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят при слабом кипении. Затем добавляют пассерованные овощи, соль и варят до готовности, после чего протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа-пюре, доводят до кипения и заправляют льезоном и сливочным маслом. Суп белым соусом можно не заправлять. Отдельно в бульоне можно сварить рассыпчатый рис или перловую крупу для гарнира.

При отпуске в тарелку кладут рассыпчатый рис или перловую крупу, наливают суп, отдельно подают гренки.

Суп-пюре из бобовых. Промытый лущеный горох или фасоль замачивают на 2–3 ч, затем заливают горячим бульоном или водой на 1–2 см выше уровня гороха или фасоли и варят без соли до размягчения. При варке по мере выкипания добавляют горячую воду. Затем кладут пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук и варят до готовности. Разваренную массу протирают, соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют сливочным маслом, можно горячим молоком или сливками.

При отпуске в тарелку наливают суп, отдельно подают гренки. Этот суп можно приготовить с копченой свиной грудинкой или корейкой. Копченую грудинку или корейку варят, нарезают кубиками и используют при отпуске. Бульон, оставшийся после варки копченостей, добавляют в суп, когда горох станет мягким.

СУПЫ-ПЮРЕ ИЗ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Мясные супы-пюре приготавливают из птицы, кролика, говяжьей и телячьей печени. Птицу предварительно варят, печень обжаривают.

Суп-пюре из птицы. Заправленные тушки птицы варят до готовности. При варке кладут морковь, петрушку, лук. Готовлю птицу вынимают, охлаждают и отделяют мякоть от костей. Полученную мякоть режут на кусочки и пропускают через мясорубку или протирочную машину, разводят бульоном и протирают. Мякоть можно растереть в ступке, добавляя постепенно холодный бульон, а затем протереть через частое сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном.

При отпуске в тарелку кладут филе птицы, нарезанное соломкой, наливают суп, отдельно подают гренки. Суп можно отпускать с кнелями из кур.

Суп-пюре из печени. Обработанную печень нарезают кусочками, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют пассерованную морковь, петрушку и репчатый лук, бульон и тушат до готовности. Затем пропускают через протирочную машину, можно протереть через сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и

доводят до кипения. Готовый суп заправляют лезоном и сливочным маслом.

При отпуске суп наливают в тарелку, отдельно подают гренки.

Печень говяжья 120, или телячья, баранья, свиная 114, или куриная, индейки, утиная, гусиная 100 (нетто), морковь 50, петрушка (корень) 27, лук репчатый 48, мука пшеничная 40, масло сливочное 40, молоко 150, яйца 1/4 шт., бульон или вода 800.

§ 5. Прозрачные супы

Прозрачные супы главным образом предназначены для возбуждения аппетита, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Калорийность прозрачных супов небольшая. Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно.

Основой этих супов являются прозрачные бульоны: костный, куриный или рыбный, а также бульон из дичи. Прозрачный бульон получают путем осветления обыкновенного бульона и насыщения его экстрактивными веществами. Этот способ называют «оттягиванием». При этом из бульона удаляются взвешенные частицы белка и жира, и он получается прозрачным. Жира на поверхности бульона не должно быть. Особенно тщательно снимают жир, если бульон подают без гарнира. Прозрачные бульоны хранят на мармите 2–3 ч, при более длительном хранении ухудшаются их аромат, вкус и нарушается прозрачность.

Мясной прозрачный бульон. Вначале варят костный бульон. Для этого используют говяжьи кости, кроме позвоночных, так как в них имеется спинной мозг, который придает бульону мутность и затрудняет его осветление. Для получения более крепкого бульона в нём дополнительно варят мясные продукты, предназначенные для вторых блюд. Готовый бульон процеживают и осветляют «оттяжкой».

Приготовление «оттяжки». Нежирную говядину (голяшку, шейную часть) нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5–2 л на 1 кг мяса), добавляют соль и ставят в холодильник на 1–2 ч для настаивания, можно добавить пищевой лед вместо части воды. При этом растворимые белки переходят в воду. После настаивания добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают. В «оттяжку» можно добавить сок, вытекающий при оттаивании мяса, печени.

Осветление бульона. Процеженный бульон нагревают до 50–60 °С, вводят «оттяжку», хорошо размешивают, кладут слегка подпеченные коренья и лук и варят до кипения. Затем с поверхности снимают пену и жир, уменьшают нагрев и варят при слабом кипении 1,0–1,5 ч. Во время варки растворимые белки свертываются и с измельченным мясом образуют плотный сгусток, который захватывает взвешенные эмульгированные частицы жира и пену, придающие бульону мутность. Таким образом, бульон осветляется и одновременно обогащается экстрактивными веществами. Бульон считается готовым, когда мясо опустится на дно и бульон станет прозрачным. Готовому бульону дают отстояться, с поверхности снимают жир, процеживают через салфетку и доводят до кипения.

Для осветления можно использовать «оттяжку», приготовленную из моркови и яичного белка. Для этого сырую очищенную морковь натирают, соединяют со слегка взбитыми белками яиц и тщательно перемешивают.

В бульон, охлажденный до 70 °С, вводят приготовленную «оттяжку», перемешивают, добавляют подпеченные морковь, петрушку и лук, закрывают котел крышкой и доводят до кипения. После закипания с поверхности бульона снимают жир и пену и варят бульон при слабом нагреве 30 мин. Затем бульон настаивают 30 мин, снимают жир с поверхности, после чего бульон процеживают и доводят до кипения.

Кости пищевые (говяжьи, кроме позвоночных) 375, говядина (котлетное мясо) для «оттяжки» 149, яйца для «оттяжки» 1/3 шт., морковь 13, петрушка (корень) 11 или сельдерей (корень) 12, лук репчатый 12, вода 1400.

Бульон из кур или индеек прозрачный. Кости птицы измельчают, кладут в котел, на них – заправленные тушки, предназначенные для вторых блюд, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении. В процессе варки снимают

жир. Сваренных кур вынимают, а кости продолжают варить еще 1,5–2 ч. За 30 мин до конца варки кладут подпеченные корни и лук. Готовый бульон процеживают. Если бульон получился мутный, то его осветляют.

Для приготовления «оттяжки» мелкорубленые куриные кости и измельченные обрезки заливают холодной водой, кладут соль и выдерживают на холоде 1–2 ч, затем добавляют слегка взбитый яичный белок.

Бульон рыбный прозрачный (уха). В охлажденный до 50 °С бульон вводят «оттяжку», размешивают, кладут сырую петрушку или сельдерей и доводят до кипения. Затем снимают пену и варят при медленном кипении 20–30 мин. Готовому бульону дают отстояться, чтобы «оттяжка» осела на дно, и процеживают.

Для приготовления «оттяжки» сырые яичные белки соединяют с небольшим количеством холодного бульона или воды, хорошо перемешивают, добавляют соль и мелко нарезанный репчатый лук. «Оттяжку» можно приготовить из икры щуки или судака. Икру растирают с небольшим количеством воды до получения однородной массы, добавляют мелко нарезанный лук, соль, разводят холодной водой в 4–5-кратном размере и перемешивают.

Отпуск прозрачных супов и приготовление гарниров к ним. Прозрачные супы отпускают в бульонной чашке, тарелке или суповой миске. В чашку наливают бульон, ставят её на блюде или тарелку, отдельно на пирожковой тарелке подают гарнир. При отпуске в тарелку сначала кладут гарнир, затем наливают бульон. Нормы отпуска бульона на порцию 300 или 400 г. Гарниры приготавливают из овощей, круп, макаронных изделий, яиц, мяса, рыбы и др.

Бульон с яйцом. Варят яйца «в мешочек», осторожно очищают скорлупу и хранят до отпуска в бульоне при температуре 50–60 °С. При отпуске в тарелку или порционную миску кладут яйцо, заливают бульоном.

Бульон с гренками с сыром. С батона пшеничного хлеба срезают корки, нарезают на ломтики толщиной 0,5–0,6 см, укладывают на противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом или маргарином и поджаривают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный бульон, отдельно на пирожковой тарелке подают 3–4 гренка.

Бульон прозрачный мясной или куриный 300, хлеб пшеничный 58, сыр 14, масло сливочное 4,5.

Бульон с пирожками. Приготавливают пирожки печеные из дрожжевого или слоёного теста с мясным или капустным фаршем.

При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный бульон, отдельно на пирожковой тарелке подают пирожки.

Бульон с пельменями. Говядину и свинину нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку 2–3 раза, добавляют мелкорубленый репчатый лук, воду, соль, молотый перец, сахар и хорошо перемешивают.

Тесто для пельменей приготавливают так же, как для домашней лапши. Тесто раскатывают длинной полоской толщиной 1,5–2 мм. Отступив от края 3–4 см, раскладывают шарики фарша массой 7–8 г на расстоянии 3–4 см один от другого. Края теста и промежутки между шариками фарша смазывают яйцами. Затем край теста приподнимают, накрывают им фарш, прижимают вокруг каждого шарика и специальным приспособлением или формочкой вырезают пельмени. Масса одной штуки должна быть 12–13 г. Сформованные пельмени укладывают на лотки, посыпанные мукой, и ставят в холодильник для хранения или замораживания.

В кипящую подсоленную воду закладывают пельмени и варят до готовности. Когда пельмени всплывут, их вынимают шумовкой.

При отпуске в тарелку или суповую миску кладут готовые пельмени, наливают горячий прозрачный бульон.

Бульон с фрикадельками. Фрикадельки укладывают в сотейник в один ряд, заливают

небольшим количеством бульона и припускают. Готовые фрикадельки промывают горячим бульоном или водой от сгустков свернувшегося белка и хранят в бульоне на мармите.

При отпуске в тарелку или порционную миску кладут фрикадельки и наливают бульон.

Уха с расстегаями или кулебякой. Расстегаяи или кулебяку приготавливают с рыбой и визигой или с рыбой и рисом.

При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный рыбный бульон (уху), отдельно, на пирожковой тарелке подают расстегаяи или кусок кулебяки, на розетке – измельченную зелень петрушки или укропа и кружочек очищенного лимона.

§ 6. Сладкие супы

Для приготовления сладких супов используют свежие, консервированные и сушеные ягоды и фрукты, а также фруктово-ягодные соки, пюре, сиропы и экстракты, выпускаемые пищевой промышленностью. Жидкой основой этих супов является фруктовый отвар. Ягоды кладут целыми, а фрукты нарезают на кусочки (кубиками, ломтиками), крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей. Ягоды и фрукты, поврежденные или помятые, протирают и вводят в виде пюре. Апельсины и мандарины в суп кладут сырыми.

Для получения необходимой консистенции суп заправляют разведенным крахмалом, а для улучшения вкуса и ароматизации добавляют лимонную кислоту, лимонную или апельсиновую цедру, корицу, гвоздику. Сладкие супы подают холодными, но можно отпускать их и горячими. В отличие от компотов сладкие супы имеют кисловатый вкус и более густую консистенцию жидкой основы. Отпускают супы с гарниром и со сметаной или сливками. В качестве гарнира используют: отварной рис, саго, мелкие макаронные изделия (суповая засыпка), клецки, вареники с ягодами; пудинги – рисовый и манный, запеканки, которые нарезают кубиками (1 –1,5 см); пшеничные или кукурузные хлопья и кукурузные палочки. Сметану или сливки кладут в тарелку или подают отдельно в соуснике. Отдельно на пирожковой тарелке можно подать сухой бисквит, кекс, сухое печенье. Подают эти супы на завтрак или ужин, можно использовать в качестве первого блюда.

Суп из свежих плодов. Яблоки и груши перебирают, промывают, очищают от кожицы и удаляют семенные гнезда, нарезают ломтиками, дольками или кубиками. Из очисток приготавливают отвар. В процеженный охлажденный отвар кладут нарезанные яблоки и груши, сахар, корицу и варят 3–5 мин. Затем вливают разведенный холодной водой картофельный крахмал и доводят до кипения. Если суп недостаточно кислый, то добавляют лимонную кислоту.

При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, кладут сметану или сливки.

Половину фруктов можно протереть. Для супа-пюре протирают все фрукты. При этом пюре разводят отваром, доводят до кипения, вливают разведенный крахмал и проваривают до загустения. Суп приготавливают не только из одного вида фруктов, но и из смеси яблок, груш, слив.

Суп из смеси сухофруктов. Сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, промывают, крупные экземпляры яблок и груш нарезают на части. В посуду кладут яблоки и груши, заливают водой и варят 15–20 мин. Затем кладут остальные фрукты, сахар и варят до готовности, добавляют разведенный картофельный крахмал, доводят до кипения. В суп можно ввести лимонную кислоту.

При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, кладут сметану или сливки.

Плоды и ягоды сушеные (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм, и др.) 160, сахар 100, крахмал картофельный 20, вода 900.

§ 7. Холодные супы

Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний период. К холодным супам относят: окрошку, борщ холодный, свекольник, щи зеленые. Их готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире.

Приготавливают эти супы в холодном цехе, используя для этого специально выделенную посуду, инвентарь и доски с соответствующей маркировкой. При этом строго соблюдают

санитарные требования при обработке продуктов, приготовлении и хранении супов. Готовые супы хранят в холодильнике.

В тарелку при отпуске можно положить кусочки пищевого льда или подать его отдельно на розетке. Холодные супы обладают освежающим приятным вкусом и ароматом.

Для приготовления холодных супов чаще всего на предприятия общественного питания поступает готовый квас (ОСТ 18-118-73), но его можно приготовить из ржаных сухарей или концентратов, выпускаемых пищевой промышленностью.

Приготовление хлебного кваса. Ржаной хлеб нарезают на мелкие кусочки и сушат в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Воду кипятят, охлаждают до 80 °С, всыпают подготовленные сухари и оставляют на 1,5–2 ч для настаивания, воду при этом периодически перемешивают. В результате настаивания получают сусло, которое сливают и процеживают.

В хлебное сусло, имеющее температуру 23–25 °С, кладут сахар, дрожжи, разведенные суслом, и ставят в теплое место для брожения на 8–12 ч. В процессе брожения в квас можно положить изюм, тмин, мяту. Полученный квас процеживают; охлаждают и хранят в холодильнике или на льду.

Сухари ржаные 40 или сухой хлебный квас 35, сахар 30, дрожжи 1,5, мята кудрявая 1,5, вода 1200 Выход 1000.

Окрошка мясная. Окрошку приготавливают на хлебном квасе, а также простокваше, кефире, кислом молоке, сыворотке. Процесс приготовления окрошки можно подразделить на три стадии: подготовка продуктов, заправка кваса и отпуск.

1. Зеленый лук шинкуют, часть лука растирают с солью до появления сока. Свежие огурцы очищают от грубой и горькой кожицы, удаляют крупные семена, огурцы с тонкой кожицей не очищают. Обработанные огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Яйца варят, очищают, отделяют белок от желтка. Желтки протирают через сито, а белки нарезают мелкими кубиками. Мясо варят, охлаждают и нарезают мелкими кубиками или соломкой. Хлебный квас процеживают. Укроп мелко шинкуют. Подготовленные продукты до отпуска хранят в холодильнике.

2. Вареные яичные желтки растирают с готовой горчицей, солью, сахаром и частью сметаны, соединяют с зеленым луком, растертым с солью, постепенно при помешивании разводят хлебным квасом и ставят в холодильник. Заправленный квас придает окрошке хороший вкус.

3. При отпуске в тарелку кладут нарезанное мясо, белки яйца, огурцы, лук, наливают заправленный квас, кладут сметану и посыпают укропом. Если приготавливают окрошку в большом количестве, то нарезанные продукты (кроме мяса и белка яиц) кладут в заправленный квас и перемешивают, а мясо и белки яиц кладут при отпуске в тарелку.

Мясную окрошку можно приготовить с картофелем, который предварительно варят, а затем нарезают мелкими кубиками. Допускается заменять свежие огурцы солеными и редисом.

Говядина 219, квас хлебный 700, лук зеленый 75, огурцы свежие 150, сметана 10, яйца 1 шт., сахар 10, горчица готовая 4, сметана 30.

Окрошка мясная сборная. Приготавливают её так же, как окрошку мясную. Помимо говядины, для её приготовления используют окорок или вареную телятину, баранину, язык и др.

Окрошка овощная. Картофель хорошо промывают, варят в кожице, охлаждают и очищают. Морковь очищают от кожицы и варят. У редиса отрезают корешок и ботву, хорошо промывают. Картофель, морковь и редис нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Кроме перечисленных овощей, для этой окрошки можно использовать репу, цветную капусту. Приготавливают овощную окрошку по тому же принципу, что и мясную.

Борщ холодный. Очищенную свеклу шинкуют соломкой и припускают с добавлением уксуса до готовности. Морковь, нарезанную соломкой, припускают отдельно, затем соединяют со свеклой, наливают горячую воду, кладут соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. Зеленый лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают соломкой. Нарезанные овощи

кладут в борщ.

При отпуске в тарелку кладут вареные яйца, наливают борщ, кладут сметану и посыпают укропом. Борщ можно приготовить без моркови, с мясом или рыбой. Вареное мясо или рыбу кладут в тарелку при отпуске.

Свекла 250, лук зеленый 63, огурцы свежие 125, яйца 1 шт., сахар 10, уксус 3 %-ный 16, вода 800, сметана 80.

Свекольник холодный. Свеклу нарезают мелкими кубиками или соломкой и припускают с добавлением уксуса. Молодую свеклу используют с ботвой, её нарезают и отваривают отдельно. Морковь, нарезанную мелкими кубиками или соломкой, припускают. Припущенные и вареные овощи охлаждают. Зеленый лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Подготовленные овощи соединяют, заливают квасом, кладут соль, сахар.

При отпуске в тарелку кладут половинку вареного яйца, наливают свекольник, кладут сметану, посыпают укропом. При приготовлении свекольника часть хлебного кваса можно заменить свекольным отваром.

§ 8. Полуфабрикаты для супов

Для централизованного снабжения предприятий общественного питания пищевая промышленность и фабрики-заготовочные выпускают полуфабрикаты высокой степени готовности для приготовления супов. Эти полуфабрикаты поступают в функциональных емкостях расфасованные по 3–5 кг (размеры 530X325X65 мм), в ящиках из нержавеющей стали или деревянных ящиках, покрытых изнутри пищевым лаком. Срок хранения полуфабрикатов 6 суток с момента изготовления при условии хранения в охлаждаемых помещениях. При комнатной температуре их хранят 24 ч.

Быстрозамороженные готовые изделия и полуфабрикаты поступают блоками прямоугольной формы по 5, 10, 15 и 20 порций, завернутыми в лакированный целлофан, в картонных коробках с вкладышем из целлофана или в формах из алюминиевой фольги. Хранят их при температуре от –15 до –12 °С не более десяти суток.

Капуста квашеная тушеная для первых блюд поступает охлажденной. Капуста шинкованная или рубленая. Форма нарезки моркови соответствует форме нарезки капусты. На поверхности овощей должен быть застывший жир. Цвет от желтого до кремового, вкус кисловатый, приятный, без горечи, запах, характерный для тушеной капусты. Полуфабрикат «капуста квашеная тушеная» выпускается весовым. Хранят при температуре 4–8 °С 72 ч. Используют на предприятиях-доготовочных для приготовления щей, борщей согласно рецептурам действующих сборников.

Свекла тушеная для борща. Полуфабрикат тушеной свеклы в горячем состоянии выкладывают в функциональные емкости массой не более 15 кг, закрывают крышкой и подвергают интенсивному охлаждению до температуры 6–8 °С внутри продукта. Хранят при температуре от 4 до 8 °С 96 ч. Используют свеклу тушеную за 8–10 мин до окончания варки борща.

Борщевая заправка – быстрозамороженная или консервированная смесь тушеных и пассерованных овощей (свекла, морковь, белые коренья и лук), нарезанных соломкой, с добавлением томатного пюре, сахара, специй. Перед использованием борщевую заправку кладут в сотейник или кастрюлю, заливают кипящим бульоном на 5–10 см выше уровня заправки, периодически помешивая, нагревают до полного размораживания. Размороженную заправку вводят в борщ за 8–10 мин до конца варки.

Суповая заправка – быстрозамороженная или консервированная смесь нарезанных соломкой и пассерованных овощей (морковь, репчатый лук, белые коренья). Её используют для заправки заправочных и пюреобразных супов из расчета 40 г на порцию (500 г). Перед использованием суповую заправку кладут в сотейник, заливают кипящим бульоном на 5–10 см выше уровня заправки, нагревают до полного размораживания.

Заправка для рассольника – быстрозамороженная или консервированная смесь нарезанных соломкой и пассерованных на свином жире овощей (морковь, репчатый лук,

белые корни) с добавлением нарезанных соленых огурцов и огуречного рассола. Для рассольника ленинградского заправку выпускают с добавлением перловой крупы. При приготовлении рассольника заправку вводят за 10–15 мин до конца варки из расчета 100 г заправки нетто на порцию (500 г).

§ 9. Супы из концентратов и полуфабрикатов

Для приготовления супа используют готовые концентраты, плодоовощные консервы, охлажденные и быстрозамороженные полуфабрикаты. Супы из концентратов и полуфабрикатов должны отвечать тем же требованиям, что и супы из свежих овощей.

Борщ из полуфабриката. В кипящий бульон или воду кладут капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, затем вводят борщевую заправку, варят 10–12 мин до готовности. В конце варки кладут соль и специи.

При отпуске борщ наливают в тарелку, кладут сметану и зелень. Из борщевой заправки можно приготовить любой борщ, добавляя картофель или капусту, фасоль, мясные и другие продукты в количестве, предусмотренном соответствующими рецептурами.

Щи из полуфабриката. Капусту квашеную тушеную охлажденную закладывают в кипящий бульон или воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 10–15 мин. Если используют быстрозамороженную квашеную тушеную капусту, то её укладывают в сотейник, заливают бульоном на 5–10 см выше уровня капусты, нагревают до полного размораживания, затем используют для приготовления щей.

При отпуске щи наливают в тарелку, кладут сметану и зелень.

Суп гороховый из концентрата. Концентрат горохового супа разминают, заливают небольшим количеством теплого бульона и хорошо размешивают, вливают остальное количество жидкости, доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении.

При отпуске в тарелку наливают суп, можно положить сливочное масло или маргарин, посыпают зеленью, отдельно подают гренки из пшеничного хлеба.

Суп картофельный с консервами из бобовых. Банки с консервами обмывают, вытирают и вскрывают. В кипящую воду или бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, варят до полуготовности, добавляют пассерованные овощи и консервы, соль, специи и доводят до готовности.

§ 10. Требования к качеству супов.

Сроки хранения

Борщи: во всех видах борщей свекла, капуста и коренья должны сохранить свою форму. Форма нарезки капусты – соломка или шашки, нарезка остальных овощей соответствует нарезке капусты. Консистенция мягкая, не переваренная. Цвет малиново-красный, вкус кисло-сладкий, без привкуса сырой свеклы.

Щи: капуста и коренья должны сохранить форму нарезки, на поверхности должны быть блестки оранжевого жира. Бульон бесцветный или бледно-коричневый. Вкус щей из свежей капусты слегка сладковатый, с ароматом пассерованных овощей, в меру соленый, без запаха пареной капусты. Вкус щей из квашеной капусты кисло-сладкий, с ароматом пассерованных овощей, томата, но без резкой кислотности. Консистенция кореньев и лука мягкая, капусты слегка хрустящая.

Щи зеленые: из протертой зелени щи должны иметь однородную массу, без комков заварившейся муки, на поверхности блестки жира. Консистенция пореобразная, слегка вязкая, картофель в основном разварившийся. Вкус слабокислый от наличия щавеля, с ароматом шпината и пассерованного лука. Цвет от темно-зеленого до оливкового.

Рассольники: во всех видах рассольников овощи должны сохранить форму нарезки, на поверхности блестки жира оранжевого цвета, желтого или бесцветные. В ленинградском рассольнике крупа должна быть хорошо разваренной. Вкус огуречного рассола острый, в меру соленый. Бульон бесцветный или слегка мутный. Консистенция овощей мягкая, огурцов – слегка хрустящая.

Солянка сборная мясная: продукты нарезаны ломтиками, лук нашинкован. Мясные

продукты, лук и огурцы должны сохранить свою форму нарезки, на поверхности блестки жира оранжевого цвета. Кружочек лимона без кожицы. Вкус острый, с ароматом каперсов, пассерованного лука, огурцов. Цвет бульона мутный от томата и сметаны. Консистенция мясных продуктов мягкая, огурцов – слегка хрустящая.

Супы овощные: коренья, капуста, картофель, стручки фасоли должны сохранить форму нарезки. Вкус в меру соленый, с ароматом свежих овощей, зелени. Консистенция кореньев, стручков фасоли, картофеля и капусты мягкая. Цвет жира на поверхности ярко-оранжевый.

Супы из круп: крупа хорошо набухла, но не разварилась, коренья и лук должны сохранить форму нарезки, на поверхности – блестки жира. Вкус без горечи, в меру соленый, с ароматом пассерованных овощей. Бульон прозрачный. Консистенция кореньев и крупы мягкая.

Супы с макаронными изделиями: макаронные изделия, коренья и лук должны сохранить форму. Вкус кореньев и бульона, из которого приготовлен суп, без кислого привкуса. Бульон прозрачный, допускается мутноватый. Цвет бульона куриного и мясного – янтарный, желтый; грибного – светло-коричневый. Консистенция кореньев и макаронных изделий мягкая.

Супы-пюре имеют однородную массу, без комков заварившейся муки, кусочков непротертых продуктов и поверхностных пленок. Консистенция эластичная, напоминающая густые сливки. Цвет белый или соответствующий продукту, из которого приготовлен. Вкус нежный, в меру соленый.

Прозрачные супы: бульон прозрачный, цвет мясного бульона – желтый с коричневым оттенком; куриного – золотисто-желтый; рыбного – светло-янтарный или слегка зеленого оттенка. Вкус в меру соленый, с ярко выраженным ароматом того продукта, из которого он приготовлен. На поверхности не должно быть блесток жира. Продукты, входящие в состав гарнира, должны сохранить форму, консистенция их мягкая, цвет овощей натуральный.

Молочные супы: консистенция продуктов, из которых приготовлен суп, мягкая, форма должна быть сохранена. Цвет белый, вкус сладковатый, слабосоленый, без привкуса и запаха подгорелого молока.

Окрошки: мясо и овощи нарезаны мелкими кубиками или соломкой, лук нашинкован. Цвет светло-коричневый, мутный от сметаны и яичных желтков. Вкус кисловатый, слегка острый, с ароматом свежих огурцов, укропа и лука. Консистенция вареных продуктов мягкая, свежих огурцов – хрустящая.

Свекольник: свекла и огурцы нарезаны мелкими кубиками или соломкой. Вкус в меру соленый, кисло-сладкий, с ароматом огурцов, укропа и привкусом свеклы. Цвет темно-красный, после размешивания сметаны – бело-розовый. Консистенция свеклы мягкая, огурцов – хрустящая.

Сладкие супы: жидкая часть однородная, без комков заварившегося крахмала. Крупы или макаронные изделия мягкие, должны сохранить форму, ягоды или фрукты не разварившиеся. Вкус кисло-сладкий.

Качество супов во многом зависит от способа их хранения. При длительном хранении ухудшаются вкус и внешний вид, понижается витаминная активность, поэтому готовые супы хранят не более 2 ч. Во избежание выкипания, переваривания и подгорания их хранят на мармите (водяной бане). Супы, заправленные льезоном, хранят при температуре 60–65 °С.

Мясные и рыбные продукты, подаваемые с супами, хранят в бульоне на мармите. Посуду для отпуска горячих супов подогревают до 40 °С. Холодные супы и продукты, подготовленные для этих супов, хранят в холодильнике. Посуду для отпуска холодных супов охлаждают до 12 °С.

Глава III

СОУСЫ

Соусом называют дополнительный компонент блюда, характеризующийся полужидкой консистенцией, используемый в процессе приготовления блюда или подаваемый к готовому

блюду для улучшения его вкуса и аромата. Соусы являются дополнением ко многим горячим и холодным блюдам. Значение их заключается в том, что они разнообразят вкус блюда, придают ему более сочную консистенцию, повышают калорийность, так как имеют в своем составе такие продукты, как сливочное масло, сметана, яйца, мука и др. Белки, жиры и углеводы в соусах легко усваиваются организмом.

Многие соусы содержат значительное количество вкусовых веществ, специи, пряности, приправы, которые действуют возбуждающе на органы пищеварения. Таким образом, соусы способствуют возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи. Соусы улучшают внешний вид приготовленных блюд, так как многие из них имеют яркую окраску, которая выгодно оттеняет цвета основных продуктов. Правильный подбор соуса к блюду имеет большое значение.

Для приготовления соусов используют наплитные котлы небольшой емкости, специальные стационарные котлы, а также кастрюли и сотейники с толстым дном, чтобы избежать пригорания соусов. Кроме того, используют противни, веселки, венчики, сита, cedилки, разливательные ложки и другой инвентарь. Некоторые соусы в процессе их приготовления требуют длительного и тщательного взбивания, поэтому в цехе (горячем или соусном) должна быть взбивальная машина. Если соус подают к блюду отдельно, то его наливают в специальный порционный соусник, который ставят рядом с блюдом на тарелочке. Соус можно подать вместе с блюдом. На порцию блюда отпускают 50, 75, 100 г соуса (в некоторых случаях по 25 г).

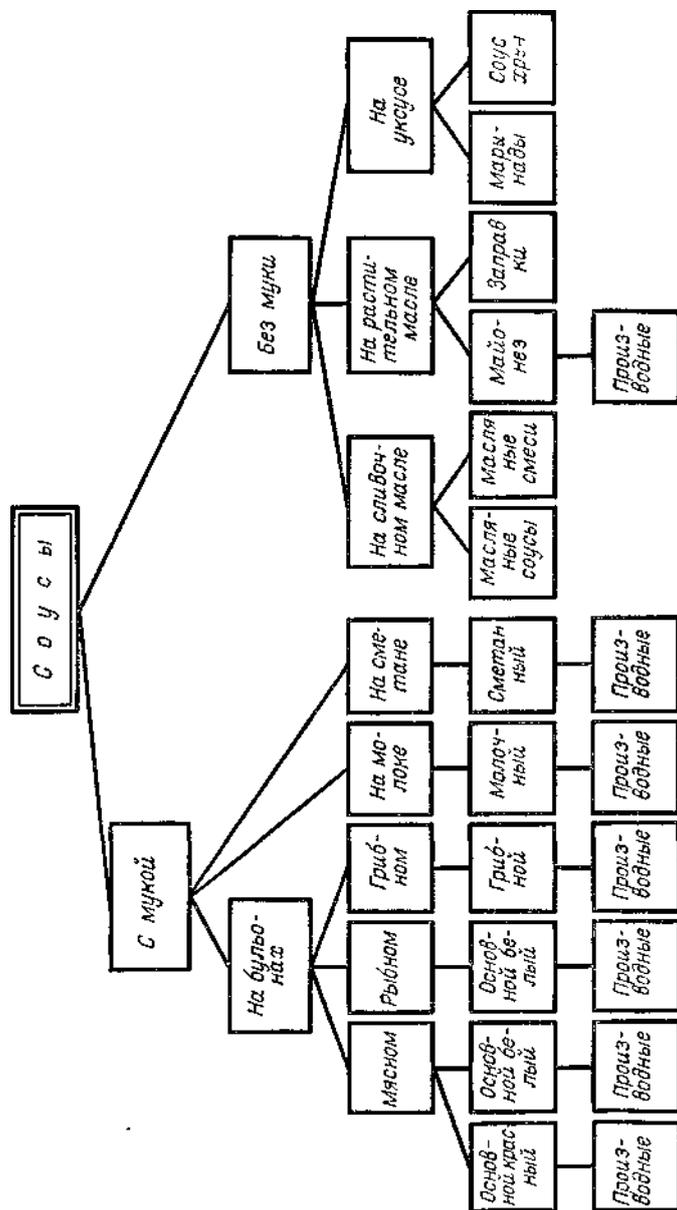


Рис. 14. Классификация соусов

Классификация соусов. По температуре подачи соусы делят на горячие и холодные. Горячие подают к горячим блюдам, а холодные как к холодным, так и к горячим блюдам. По цвету соусы подразделяют на красные и белые. В зависимости от жидкой основы соусы делят на следующие группы (рис. 14): соусы на бульонах – мясных, рыбных; на отварах – грибных; на молоке; сметане; сливочном масле; растительном масле; уксусе. Особую группу составляют сладкие соусы. В диетическом питании соусы приготавливают на воде, овощных и крупяных отварах.

Все соусы можно разделить на две группы: соусы с загустителями, при изготовлении которых используют пассерованную муку, и без загустителей. Соусы с мукой подают в горячем виде.

По консистенции соусы приготавливают жидкими для поливки и тушения блюд; средней густоты – для запекания и добавления в овощные блюда и фарши. В редких случаях приготавливают густые соусы для фарширования и добавления в качестве связующей основы в некоторые блюда.

По технологии приготовления различают соусы основные и производные. Производный соус готовят из основного с добавлением в него различных продуктов, изменяющих вкус, цвет, аромат и т. д.

§ 1. Приготовление мучные пассеровки и бульонов для соусов

Большая часть горячих соусов приготавливается с мукой, которая придает соусу густую консистенцию. Чтобы соус был эластичным, однородным, без комков, муку предварительно пассеруют – нагревают до температуры 120–150 °С для увеличения в ней количества водорастворимых веществ. При этом в муке карамелизуются сахара, крахмал превращается в декстрины, белки денатурируют, улучшаются её вкус и запах. Соусы получаются неклеякими.

В соусах на бульонах, сметане, молоке в качестве загустителя, кроме муки, можно использовать модифицированный (видоизмененный) кукурузный крахмал, который благодаря изменению своих свойств – снижению способности к набуханию в горячей жидкости – придает соусам не очень вязкую консистенцию. Применение крахмала повышает калорийность соуса, не увеличивая его густоты. Для приготовления 1 л жидкого соуса без гарнира, используемого для поливки блюд, требуется 25–50 г муки или 25 г модифицированного крахмала.

Мучные пассеровки. В зависимости от способа приготовления мучную пассеровку делят на сухую и жирную, по цвету – на красную и белую. Пассеровку, которую готовят без нагревания, называют холодной пассеровкой. Для соусов используют пшеничную муку не ниже 1-го сорта.

Красная пассеровка приготавливается двумя способами: с жиром и без жира. Для получения красной сухой пассеровки муку просеивают, насыпают на противень или сковороду слоем от 3 до 5 см и нагревают при температуре 150 °С при непрерывном помешивании до красновато-коричневого цвета. Спассерованная мука легко рассыпается и имеет запах каленого ореха. Муку нагревают на поверхности плиты или в жарочном шкафу. Помешивают муку деревянной веселкой. Красную сухую пассеровку используют для приготовления красных соусов.

Красную пассеровку можно приготовить с жиром (пищевыми жирами, маргарином или сливочным маслом). Для этого в посуде с толстым дном растапливают жир и вводят муку. Пассеруют её при той же температуре до появления коричневого цвета. Готовый маслянистый комочек пассеровки должен рассыпаться. Красная жирная пассеровка используется для красных соусов, но приготавливается реже, чем сухая.

Белая пассеровка также готовится с жиром и без жира. В посуде растапливают сливочное масло, вводят, непрерывно помешивая, просеянную муку, которую нагревают при температуре 120 °С до кремового оттенка. Иногда приготавливают белую мучную пассеровку сухой, без жира. Её готовят так же, как красную сухую пассеровку, но

поджаривают муку до светло-желтого цвета. Пассерованная мука должна хорошо рассыпаться. Сухая пассеровка может храниться в охлажденном виде 24 ч. Белую мучную пассеровку используют для приготовления белых соусов и их производных, молочных и сметанных соусов.

Холодная пассеровка. Для быстрого приготовления соусов просеянную муку перемешивают с кусочками сливочного масла до образования однородного по консистенции маслянистого комка. Пассеровку готовят в небольшом количестве (порционно).

Бульоны. Жидкой основой соусов являются бульоны. Мясокостные бульоны варят двух видов. *Белый бульон* приготавливают из пищевых костей обычным способом с добавлением или без добавления мясных продуктов и используют для получения белых соусов (на 1 кг костей до 1,5 л воды). *Коричневый бульон* приготавливают из обжаренных до коричневого цвета пищевых костей и используют для получения красных соусов. Рыбный бульон приготавливают из рыбных пищевых отходов обычным способом (на 1 кг рыбных продуктов до 2,5 л воды). Для приготовления соусов также используют бульоны, полученные при варке или припускании мяса, птицы и рыбы.

Коричневый бульон. Обработанные кости в течение 1–1,5 ч обжаривают на противне в жарочном шкафу при температуре 160–170 °С до золотистого цвета. Обжаренные кости закладывают в котел, заливают холодной водой и варят 5–10 ч при слабом кипении. В процессе варки с поверхности снимают жир и пену. За час до окончания варки в бульон добавляют морковь, лук, корни петрушки и сельдерея, которые можно предварительно подпечь или обжарить вместе с костями.

Для увеличения содержания экстрактивных веществ и улучшения вкуса и запаха бульона в него можно добавить мясной сок, полученный после жарки мясных продуктов. Готовый бульон процеживают.

Для получения концентрированного коричневого бульона (фюме) сваренный бульон выпаривают до 1/5–1/10 его объема. В охлажденном виде фюме представляет собой студнеобразную массу коричневого цвета. Если концентрат фюме развести в 5–10-кратном количестве горячей воды, то получается коричневый бульон, который используется для приготовления красных соусов.

Мясной сок. Куски мяса или птицы жарят, периодически подливая небольшое количество воды. Оставшийся после жарки сок выпаривают, сливают жир, разводят водой или бульоном, доводят до кипения и процеживают. Используют для добавления в красные соусы и поливки жареных мясных блюд.

§ 2. Приготовление соусов с мукой.

Соусы мясные красные

Соусы с мукой приготавливают на бульоне – мясном, рыбном, грибном отваре, на молоке, сметане. К ним относят основной красный соус и его производные, основной белый соус и его производные, грибной, сметанный и молочный соусы и их производные. Характерным для всех этих соусов является то, что густую основу в них составляет мучная пассеровка. Соусы с мукой используют в горячем виде.

Соусы на мясном бульоне делят на две группы: красные и белые. Красные соусы имеют ярко выраженный острый вкус, а белые более нежный вкус (за исключением томатного соуса). Основой красных соусов являются красная мучная пассеровка и коричневый мясной бульон. Готовые красные соусы имеют темно-красный цвет. Они богаты экстрактивными веществами и способствуют возбуждению аппетита.

Соус красный основной. Приготовление красного соуса состоит: из приготовления коричневого бульона, мучной пассеровки, пассерования овощей с томатом; соединения подготовленных компонентов и варки соуса; введения в соус вкусовых и ароматических продуктов – заправки соуса; процеживания.

Из обжаренных костей варят коричневый бульон и процеживают его. Морковь, лук, петрушку мелко нарезают и пассеруют на жире 5–10 мин, затем вводят томатное пюре и пассеруют вместе ещё 10–15 мин. Приготавливают красную сухую пассеровку, охлаждают её

до 70–80 °С и, помешивая, соединяют с частью бульона (1:4) до образования однородной массы. Если красный соус приготавливают на жировой пассеровке, то ее разводят горячим бульоном до нужной густоты.

Коричневый бульон (оставшуюся большую часть) доводят до кипения и вливают в него разведенную пассеровку, закладывают пассерованные с томатным пюре овощи и варят соус в течение 1 ч при слабом кипении. При варке соус становится вязким, так как происходит процесс клейстеризации крахмала, содержащегося в муке.

За 10–15 мин до конца варки в соус добавляют соль, сахар, лавровый лист, молотый перец. Для улучшения вкуса можно добавить немного соуса «Южного» и мясного сока. Затем его процеживают через сито и протирают разваренные овощи, вновь доводят до кипения для стерилизации и увеличения срока хранения соуса.

Если красный основной соус используется для подачи к блюдам, то в него кладут кусочки маргарина и перемешивают. Чтобы при хранении соуса не образовалась пленка, на его поверхность кладут небольшие кусочки маргарина (защипывают) – 70, 50, 30 г.

Красный основной соус используется для подачи к жареным мясным котлетам, рулету, зразам, сосискам, субпродуктам, блюдам из картофельной массы. На основе красного соуса приготавливают производные соусы.

Бульон коричневый 1000¹, жир животный топленый пищевой или кулинарный жир 25, мука пшеничная, 50, томатное пюре 150, морковь 100, лук репчатый 36, петрушка (корень) 20, сахар 20.

Соус красный основной из соусной пасты. Соусную пасту красного соуса разводят небольшим количеством коричневого бульона (25–30% массы соусной пасты), перемешивают до образования однородной массы, затем соединяют с остальным количеством бульона и варят при слабом кипении 20 мин. Соус процеживают, протирают коренья и доводят до кипения.

Соус луковый. Репчатый лук нарезают тонкой соломкой и пассеруют до готовности, но не подрумянивая. Затем добавляют уксус, лавровый лист, перец горошком и проваривают 5–7 мин до удаления из него влаги и для ароматизации. Из лука удаляют специи и соединяют его с готовым красным соусом, после чего варят еще 10–15 мин. Соус заправляют солью, сахаром, маргарином. Подают к мясным котлетам, биточкам, картофельным котлетам, запеканке, рулету, используют для запекания мяса.

Соус красный основной 850, лук репчатый 298, маргарин столовый 38, уксус 9 %-ный 70, маргарин столовый 20.

Соус луковый с горчицей. Приготавливают красный основной соус. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют и соединяют с красным соусом, варят 10–15 мин, добавляют соль, готовую столовую горчицу, соус «Южный», маргарин. Соус не кипятят с горчицей, так как она свертывается и теряет аромат. Соус луковый с горчицей имеет острый вкус. Его подают к мясным жареным блюдам из котлетной массы, сосискам, сарделькам, колбасе, ветчине, свинине.

Соус красный с луком и огурцами. Приготавливают красный основной соус. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют и проваривают с уксусом, лавровым листом и перцем горошком.

Маринованные корнишоны мелко рубят. Если их заменяют солеными огурцами, то предварительно очищают от кожицы и семян и слегка отжимают. Подготовленный лук соединяют с красным соусом, варят 10–15 мин, добавляют соль, сахар, соус «Южный», рубленые корнишоны и доводят до кипения. Удаляют перец и лавровый лист, заправляют маргарином. Корнишоны можно не класть в соус, а посыпать ими блюдо. Готовый соус обладает необычным кисло-острым вкусом. Его подают к филе, лангету, котлетам, биточкам и другим мясным блюдам.

Соус красный с кореньями. Морковь, петрушку, сельдерей, лук репчатый, перец сладкий стручковый нарезают тонкой соломкой и пассеруют на жире, соединяют с соусом красным основным, добавляют душистый перец горошком и варят 10–15 мин. В конце варки добавляют зеленый горошек, нарезанные ромбиками стручки фасоли, вино (мADERУ), доводят

¹ Здесь и далее количество продуктов указано на 1 л. в г.

до кипения. Используют для тушения мяса и тефтелей. Соус можно готовить без вина.

§ 3. Соусы белые на мясном и рыбном бульоне

Белые соусы приготавливают на основе белой пассеровки на мясном или рыбном бульоне.

СОУСЫ БЕЛЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Соус белый основной. Для белого соуса (рис. 15) приготавливают бульон. Коренья и лук нарезают соломкой. В посуде с толстым дном пассеруют муку на маргарине до кремоватого цвета. Горячую белую пассеровку разводят в несколько приемов горячим мясным бульоном (80 °С), размешивая деревянной веселкой, пока не образуется однородная масса. В разведенную пассеровку закладывают подготовленные овощи и варят 30 мин, во время варки с поверхности снимают пену. В готовый соус добавляют соль, лимонную кислоту, затем процеживают и вновь доводят до кипения. При процеживании разварившиеся коренья и лук протирают.

Готовый белый соус заправляют маргарином, защищают поверхность, чтобы не образовалась пленка, и хранят на мармите. Подают к отварным и припущенным птице и мясу. Если белый основной соус применяют для супов, запекания мяса и приготовления производных соусов, то его не заправляют лимонной кислотой.

Бульон 1100, маргарин столовый 50, мука пшеничная 50, лук репчатый 36, петрушка (корень) 27 или сельдерей (корень) 29, лимонная кислота 1, маргарин столовый 50.

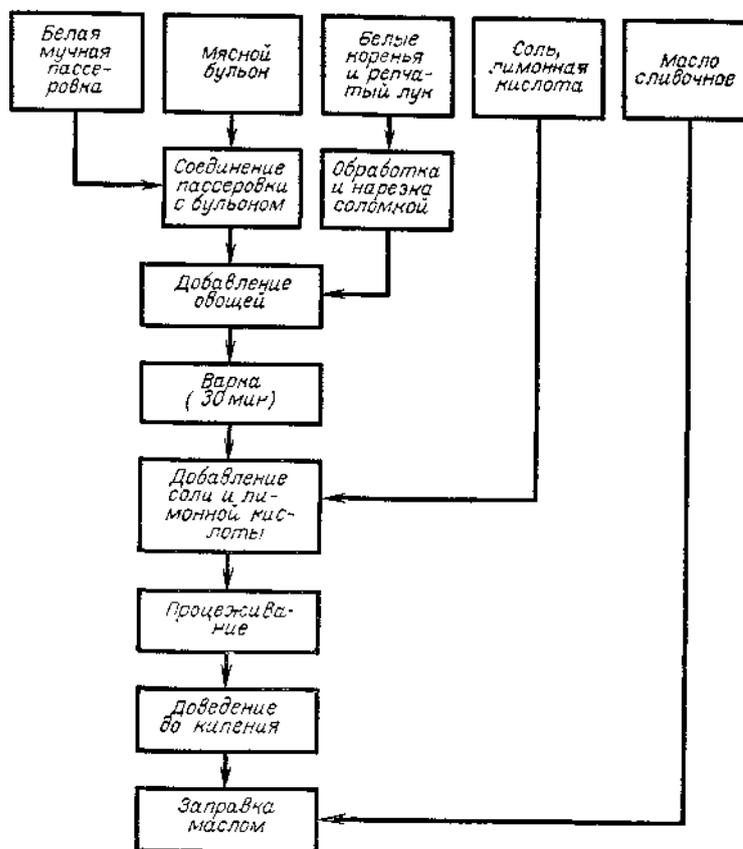


Рис. 15. Схема приготовления белого основного соуса

Соус белый из соусной пасты. Полуфабрикат соусной пасты белого соуса разводят постепенно горячим мясным бульоном, варят 30 мин, процеживают. Соус можно приготовить также на овощных и крупяных отварах. Его подают к запеченным мясным блюдам и используют для приготовления производных соусов. Из белого основного соуса

приготавливают следующие производные соусы.

Соус паровой. Приготавливают белый основной соус на бульоне, полученном после припускания мяса или птицы, или на концентрированном бульоне. Для увеличения концентрации бульон после варки говядины, кур выпаривают в течение 30 мин.

В готовый белый соус добавляют лимонную кислоту или лимонный сок, соль, доводят до кипения, вливают белое сухое вино. Соус заправляют маргарином или сливочным маслом, хранят на мармите при температуре не выше 75 °С. В соус можно добавить свежие шампиньоны или отвар от них (грибы в количестве 50 г). Это увеличивает количество экстрактивных веществ и улучшает вкус соуса. Соус паровой подают к телятине, биточкам, к отварным и припущенным курам, цыплятам, котлетам из кур.

Соус белый основной 950, вино (белое сухое) 50, кислота лимонная 1, маргарин столовый или масло сливочное 50.

Соус белый с яйцом. Сырые яичные желтки растирают с кусочками сливочного масла, добавляют немного сливок или бульона и, непрерывно помешивая, проваривают на водяной бане при температуре 60–70 °С до загустения. Полученную смесь соединяют с белым основным соусом при температуре не выше 70 °С, добавляют тертый мускатный орех, соль, лимонную кислоту. Соус подают к блюдам из припущенной и отварной телятины, баранины, курам, цыплятам, дичи.

Соус томатный. Томатный соус приготавливается на основе белого соуса. Обработанные овощи нарезают тонкой соломкой и пассеруют 5–10 мин, добавляют томатное пюре и продолжают пассеровать ещё 15 мин.

В посуде растапливают столовый маргарин, вводят пшеничную муку и пассеруют её почти без изменения цвета до тех пор, пока она не будет рассыпаться. Белую мучную пассеровку разводят горячим мясным бульоном, соединяют с пассерованными овощами и томатом и варят 30 мин. За 10 мин до конца варки вводят лавровый лист, молотый перец, соль, сахар, лимонную кислоту. Готовый соус процеживают, доводят до кипения и заправляют маргарином. В соус можно добавить белое сухое вино (100 или 75 г на 1 кг). В этом случае количество лимонной кислоты уменьшают.

Томатный соус подают к сосискам, эскалопу, лангету, мозгам фри, бараньей грудинке фри, блюдам из котлетной массы, чахохбили, блюдам из овощей. Соус томатный служит также основой для приготовления производных соусов.

Бульон мясной 700, маргарин столовый 35, мука пшеничная 35, морковь 63, лук репчатый 36, петрушка (корень) 27, томатное пюре 350, маргарин столовый 20, сахар 10.

СОУСЫ БЕЛЫЕ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

Основой рыбного белого соуса являются белая мучная пассеровка и рыбный бульон, который получают после варки и припускания рыбы или из рыбных пищевых отходов. Бульон приготавливают так же, как для супов, но более концентрированным.

Соус белый основной. Белую жировую пассеровку разводят при нагревании горячим рыбным бульоном, вводят нарезанные соломкой пассерованные белые корни и репчатый лук и варят 30 мин, снимая с поверхности пену. Добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Соус используют для приготовления производных соусов. Если соус применяют для запекания рыбы, его приготавливают без корней и лука. Перед подачей к отварной или припущенной рыбе соус заправляют лимонной кислотой и столовым маргарином.

Ниже приводятся соусы, производные от белого основного рыбного соуса.

Соус паровой. Приготавливают так же, как соус паровой, на мясном бульоне. Подают к припущенным рыбным блюдам.

Соус белый с рассолом. Готовят белый основной соус. Огуречный рассол процеживают и доводят до кипения. Белый соус соединяют с огуречным рассолом, перемешивают и варят 5–10 мин, затем добавляют соль, лимонную кислоту, сливочное масло или маргарин.

В соус можно добавить специально приготовленный гарнир. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают соломкой или ромбиками и припускают. Головизну осетровых рыб варят, отделяют хрящи и нарезают. Грибы варят и нарезают ломтиками. Огурцы, хрящи

и грибы соединяют и хранят в бульоне. Подготовленный гарнир закладывают в соус и прогревают его при температуре 70–75 °С.

Соус можно приготовить с белым сухим вином и добавить молотый перец. Подают соус к припущенным блюдам из рыбы. Гарнир можно не вводить в соус, а положить на рыбу.

Соус томатный. Соус приготавливается так же, как соус томатный на мясном бульоне. Подают к припущенным, жареным, запеченным рыбным блюдам. Путем введения в томатный соус различных наполнителей получают производные соусы от томатного.

Соус томатный с овощами. Нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку и репчатый лук пассеруют, соединяют с томатным соусом, добавляют перец горошком и варят 10–15 мин. В конце варки вводят лавровый лист, лимонную кислоту, белое сухое вино, сливочное масло или маргарин. Используют к блюдам из отварной, припущенной и жареной рыбы.

§ 4. Соусы грибные

Соусы грибные готовят на белой мучной пассеровке и отваре, полученном при варке белых грибов. Его приготавливают более концентрированным, чем для супов.

Соус грибной. Отварные грибы и репчатый лук нарезают соломкой или мелко рубят. Лук пассеруют, соединяют с грибами и обжаривают 5 мин. Приготавливают белую жировую пассеровку, разводят её горячим грибным отваром и варят при помешивании 10–15 мин, вводят соль. Затем соус процеживают, кладут в него обжаренный лук и грибы и варят ещё 10 мин. Для улучшения вкуса в соус можно добавить масло или маргарин.

Соус подают к котлетам, зразам, рулету, запеканке картофельной, к рисовым и мясным котлетам, используют для приготовления производных соусов.

Грибы сушеные 30, вода 920, отвар грибной 800, маргарин столовый 40, мука пшеничная 40, лук репчатый 298, маргарин столовый 25, масло сливочное (маргарин столовый) 20.

Соус грибной с томатом. В готовый грибной соус добавляют пассерованное томатное пюре, доводят до кипения и заправляют маргарином. Подают к крокетам картофельным и к тем же блюдам, что и грибной соус.

§ 5. Соусы молочные

Соусы молочные относят к группе горячих соусов, приготовленных с мукой, пассерованной до светло-кремового цвета на сливочном масле.

Цельное молоко или разведенное водой доводят до кипения. В посуде с толстым дном приготавливают белую жировую пассеровку. Муку пассеруют особенно аккуратно, чтобы она почти не изменила своего цвета. Горячую пассеровку постепенно разводят горячим молоком при непрерывном нагревании и размешивании, проваривают 7–10 мин, добавляя соль и сахар. Соус размешивают, процеживают, доводят до кипения и зачищают кусочками сливочного масла, чтобы при хранении на поверхности не образовывалась пленка.

В зависимости от использования молочные соусы приготавливают различными по густоте (табл. 6).

Таблица 6

(в г)

Наименование продукта	Консистенция соуса		
	густая	средней густоты	жидкая
Жидкость (молоко, вода)	900	1000	1000
Мука пшеничная	130	100	50
Масло сливочное	130	100	50
Сахар	–	–	10

Существуют три вида молочных соусов:

жидкий, применяемый для поливки овощных, крупяных и других блюд;

средней густоты – для запекания (в соус добавляют сырые яичные желтки) блюд из

овощей, мяса, рыбы, а также им заправляют припущенные и отварные овощи;

густой – для фарширования котлет из птицы и дичи, изделий из мясной рубки, для добавления в качестве связующей основы в морковные котлеты, сырники и другие блюда.

Приготавливают соусы, производные от молочного.

Соус молочный с луком. Репчатый лук мелко рубят и пассеруют на сливочном масле, помешивая, чтобы он не поджарился. Затем добавляют мясной бульон, закрывают крышкой и припускают лук, пока он не станет мягким. Приготавливают молочный соус и кладут в него лук, перемешивают, проваривают 5–10 мин, вводят соль, красный молотый перец. Соус процеживают через сито, протирают лук, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. Готовый соус имеет нежный вкус с легким луковым привкусом и запахом. Его подают к натуральным котлетам и к жареному мясу из баранины.

Молоко 675, масло сливочное 40, мука пшеничная 40, лук репчатый 238, масло сливочное 20.

Соус молочный сладкий. Приготавливают жидкий молочный соус, в него добавляют сахар, ванилин, проваривают 3–5 мин. Соус молочный сладкий подают к сырникам, пудингам, запеканкам из круп и творога.

Молоко 750, масло сливочное 40, мука пшеничная 40, вода 250, сахар 100, ванилин 0,05.

§ 6. Соусы сметанные

Соусы сметанные бывают натуральные и на белом соусе. Натуральный сметанный соус приготавливают на белой пассеровке и сметане, являющейся жидкой основой. Однако чаще приготавливают более дешевый сметанный соус на белой пассеровке и жидкой основе, состоящей из 50 % сметаны и 50 % мясного или рыбного бульона.

Соус сметанный. Приготавливают белую сухую или жировую пассеровку и разводят её горячим бульоном. Сметану доводят до кипения, соединяют с полученным белым соусом, размешивают, заправляют солью (перцем для некоторых блюд) и проваривают 3–5 мин. Соус процеживают, доводят до кипения и зачищают маслом сливочным. Подают к мясным, рыбным, овощным, творожным блюдам, используют для приготовления производных соусов.

Сметана 500, мука пшеничная 50, бульон или отвар 500.

Соус сметанный (натуральный). Белую жировую пассеровку соединяют при помешивании с кипящей сметаной, добавляют соль, варят 5–7 мин. Готовый соус процеживают, доводят до кипения.

Ниже приведены соусы, производные от сметанного соуса.

Соус сметанный с томатом. Приготавливают сметанный соус и соединяют с уваренным до половины объема томатным пюре, размешивают, добавляют соль, молотый перец, доводят до кипения. Используют соус для приготовления овощных фаршированных блюд, тефтелей.

Соус сметанный 1000, томатное пюре 100.

Соус сметанный с луком. Репчатый лук нарезают тонкой соломкой и пассеруют до размягчения, но так, чтобы лук не имел поджаристых корочек. Приготавливают сметанный соус, в него закладывают подготовленный лук, проваривают 7–10 мин, добавляют соль, соус «Южный» и доводят до кипения, непрерывно помешивая. Подают соус к котлетам, лангету, бефстроганову, биточкам, печенке и другим мясным блюдам.

Соус сметанный с луком и томатом. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют до полной готовности, соединяют с томатным пюре и продолжают пассеровать ещё 5–7 мин. Приготавливают сметанный соус, вводят пассерованный лук с томатом, перемешивают и дают прокипеть. Соус подают к тефтелям, голубцам, изделиям из мясной котлетной массы.

Соус сметанный с хреном. Корень хрена мелко натирают и пассеруют на сливочном масле, помешивая, вводят 9 %-ный уксус, лавровый лист, перец горошком и проваривают не более 5 мин для ароматизации хрена. Приготавливают сметанный соус. В него вводят подготовленный хрен, удалив предварительно лавровый лист и перец горошком, соль и доводят до кипения. Соус сметанный с хреном подают к отварной говядине, языку, ветчине,

рулету, используют для запекания мясных блюд.

§ 7. Приготовление соусов без муки. Соусы яично-масляные и масляные смеси

Соусы без муки приготавливают на основе сливочного или растительного масла, уксуса, фруктовых и ягодных отваров.

СОУСЫ ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ

Соус польский. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, мелко шинкуют. Зелень петрушки или укропа мелко нарезают. Масло сливочное растапливают, соединяют с подготовленными яйцами и зеленью, добавляют лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, соль. Соус размешивают и прогревают при температуре не выше 70 °С. Подают к отварным блюдам из рыбы, к капусте цветной и белокочанной.

Масло сливочное 700, яйца 8 шт., петрушка (зелень) или укроп (зелень) 27, кислота лимонная 2.

Соус польский с белым соусом. Все продукты подготавливают так же, как для соуса польского, и вводят в такой же последовательности в приготовленный белый основной соус. Для рыбных блюд его готовят на рыбном бульоне. Практически этот соус дешевле польского. Используют его к тем же блюдам, что и соус польский.

Масло сливочное 325, яйца 6 шт., петрушка (зелень) или укроп (зелень) 27, кислота лимонная 2, бульон рыбный 450, масло сливочное 25, мука пшеничная 25.

Соус сухарный. Сухари белого хлеба размалывают, просеивают и поджаривают при помешивании до золотистого цвета. Сливочное масло растапливают и продолжают нагревать до тех пор, пока не выпарится содержащаяся в масле вода и не образуется коричневатый осадок. После этого масло процеживают и вводят в него поджаренные сухари, соль и лимонную кислоту или лимонный сок. Соус сухарный подают к отварным овощам – капусте брюссельской, белокочанной, цветной, спарже, артишокам.

Соус голландский. Желтки сырых яиц соединяют с холодной кипяченой водой, размешивают в посуде с толстым дном, вводят кусочки сливочного масла (1/3 часть), проваривают на водяной бане (при температуре не выше 80 °С), помешивая и слегка взбивая до образования однородной, слегка загустевшей смеси. Прекратив нагрев, в соус вводят оставшееся сливочное масло в растопленном виде, а после полного соединения с желтками – белую жировую пассеровку, разведенную бульоном или отваром, соль, лимонную кислоту или лимонный сок. Готовый соус процеживают.

Голландский соус можно готовить без белой пассеровки, но такой соус неустойчив. Чтобы не свернулись желтки и не разрушилась эмульсионная структура соуса, температура его при проваривании должна быть до 70–75 °С. Добавление белой пассеровки делает соус более устойчивым. Голландский соус готовят непосредственно перед подачей для блюд из отварной рыбы, овощей (спаржи, капусты цветной и брюссельской).

СМЕСИ МАСЛЯНЫЕ

Смеси масляные представляют собой размягченное сливочное масло, перемешанное с измельченными дополнителями в виде сыра, горчицы, сельди, килек, зелени, сформованное и охлажденное. При отпуске масляные смеси нарезают на небольшие кусочки массой по 10–15 г. Для улучшения вкуса добавляют лимонный сок. Масляные смеси используют в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным горячим блюдам, для оформления холодных блюд, приготовления бутербродов и в диетическом питании. Кусочки масляной смеси могут иметь разнообразную форму – кружочка, прямоугольника, ромбика, квадрата, шарика, орешка или цветочка. Масляная смесь должна быть хорошо охлажденной и сохранять свою форму.

Масло зелёное. Размягченное сливочное масло соединяют с мелкорубленной зеленью петрушки, лимонной кислотой, перемешивают, формируют в виде батона или тонкой колбаски, охлаждают и нарезают. Подают к бифштексу, антрекоту, рыбе фри, используют для приготовления бутербродов и других блюд.

Масло селёдочное. Филе сельди вымачивают, пропускают через мясорубку с частой решеткой, протирают через сито, соединяют с размягченным сливочным маслом и хорошо взбивают. Хранят готовое масло в холодильнике. Используют для приготовления бутербродов, как холодную закуску, для фарширования яиц.

Масло с горчицей. Сливочное масло размягчают и соединяют с готовой столовой горчицей. Используют для приготовления бутербродов.

Масло сырное. Приготавливают путем взбивания сливочного масла с тертым зеленым сыром или фокфором. Применяют для приготовления бутербродов. В диетическом питании сырное масло готовят из неострых сортов сыра и подают как холодную закуску.

Масло розовое. Сливочное масло соединяют с томатным пюре и взбивают. Употребляют для бутербродов.

Паста желтковая. Желтки вареных яиц отделяют от белков, протирают и соединяют с размягченным сливочным маслом и солью. В пасту можно добавить взбитые сливки. Используют для бутербродов, оформления банкетных блюд и фаршированных яиц.

Паста из брынзы. В протертую брынзу добавляют сметану и хорошо вымешивают. Можно добавить красный молотый перец. Используют для приготовления бутербродов.

§ 8. Соусы холодные и желе

Соусы холодные приготавливают на растительном масле или уксусе, а желе – на крепком концентрированном мясном или рыбном бульоне. К соусам холодным откосят заправки, маринады, соус хрен с уксусом, майонез и другие соусы. Эти соусы подают к мясным, рыбным и овощным блюдам, используют для приготовления салатов, винегретов и бутербродов.

Заправка для салатов. Уксус соединяют с сахаром, солью и молотым перцем, всё хорошо перемешивают и вводят растительное масло. В горке холодного цеха заправку хранят в удобной для пользования посуде. Чтобы заправка была однородной, перед поливкой блюд её тщательно взбалтывают. Заправку используют для поливки салатов из свежих овощей, винегретов, овощных гарниров.

Масло растительное 350, уксус 3 %-ный 650, сахар 45, перец черный молотый 2, соль 20.

Заправка горчичная. Столовую горчицу растирают с солью, сахаром, молотым перцем и постепенно разводят уксусом, вводят растительное масло и всё хорошо взбалтывают. Ею заправляют винегреты, сельдь, холодные гарниры.

Масло растительное 400, горчица столовая 100, уксус 3 %-ный 450, сахар 50, соль 10, перец черный молотый 2.

Заправка горчичная с желтками. Яйца варят вкрутую, очищают и отделяют желтки. Затем протертые через сито желтки перетирают со столовой горчицей, солью, сахаром и молотым перцем, разводят уксусом, соединяют с растительным маслом и размешивают. Заправку используют для поливки салатов и сельди.

Заправка сметанная. Сметану соединяют с желтками вареных яиц, растертыми с горчицей, солью и сахаром. Заправку хорошо размешивают и используют для салатов.

Соус майонез. Желтки сырых яиц отделяют от белков. Растительное масло охлаждают, чтобы оно лучше разбивалось на мелкие жировые шарики (эмульгировало). Желтки помещают в неокисляющую посуду, добавляют горчицу, соль, сахар и хорошо растирают деревянной веселкой. В полученную смесь вводят при непрерывном взбивании растительное масло небольшими порциями и продолжают взбивать до полного соединения масла. Добавляют уксус, перемешивают, после чего соус становится светлее.

Майонез представляет собой эмульсию, в которой растительное масло находится в виде очень мелких жировых шариков, образующихся при взбивании. При недостаточном взбивании и долгом хранении шарики масла соединяются между собой и выступают на

поверхности соуса. Этот процесс называют отмасливанием. Чтобы восстановить отмаслившийся майонез, его вновь взбивают с желтками яиц. Более стойким получается соус, приготовленный во взбивальной машине. Благодаря эмульсионному состоянию майонез легко усваивается.

Майонез можно приготовить с добавлением белого соуса. Муку для белого соуса прогревают без жира, не допуская изменения цвета, охлаждают, разводят смесью холодного бульона с уксусом, доводят до кипения, затем охлаждают. Муку можно заменить картофельным или кукурузным крахмалом.

Майонез используют для приготовления салатов, винегрета, бутербродов, мясных блюд, производных соусов.

Масло растительное 750, яйца (желтки) 6 шт., горчица столовая 25, сахар 20, уксус 3 %-ный 150.

Соус майонез со сметаной. В майонез добавляют сметану и перемешивают. Подают к холодным блюдам из мяса, рыбы и для заправки салатов.

Соус майонез с корнишонами. Маринованные корнишоны мелко рубят, соединяют с майонезом и соусом «Южный», перемешивают. Подают к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Соус майонез с желе. Соус майонез соединяют с охлажденным мясным или рыбным желе, которое находится ещё в жидком состоянии. Размешивают взбивая. Применяют соус для приготовления заливных блюд.

Соус майонез с хреном. Хрен мелко натирают, ошпаривают, охлаждают и соединяют с майонезом. Подают к фаршированной рыбе, отварному мясу, студню.

Маринад овощной с томатом. Овощи нарезают тонкой соломкой и пассеруют на растительном масле до полуготовности. Добавляют томатное пюре и продолжают пассеровать при помешивании еще 10 мин. Вливают в овощи уксус, закладывают лавровый лист, перец горошком, соль, сахар, перемешивают и, если маринад слишком густой, добавляют процеженный рыбный бульон. Проваривают при слабом кипении 15–20 мин, охлаждают и хранят в неокисляющейся посуде. Маринад используют для блюда «рыба под маринадом». Кроме перечисленных продуктов, в состав маринада могут входить белые корни – петрушка, сельдерей, пастернак, а также лук-порей. Чтобы маринад был более ароматным, в него добавляют гвоздику и корицу.

Приготавливают маринад и без томата (белый маринад). В качестве загустителя в него вводят в конце варки муку или картофельный крахмал. Для маринада овощи можно нарезать звездочками или гребешками. В состав маринада может входить свекла.

Морковь 625, лук репчатый 238 или лук-порей 263, томатное пюре 200, масло растительное 100, уксус 3 %-ный 300, сахар 30, бульон рыбный или вода 100.

Соус хрен. Корень хрена выдерживают в холодной воде 1,5–2 ч, затем мелко натирают, заливают кипятком и выдерживают, накрыв крышкой, до остывания. Вводят уксус, соль, сахар и размешивают. Хранят в неокисляющейся посуде с закрытой крышкой. Соус хрен с уксусом подают к мясным и рыбным холодным блюдам.

Хрен (корень) 469, уксус 9 %-ный 250, сахар 20, соль 20, вода (кипяток) 450.

Соус хрен со сметаной. Корень хрена подготавливают так же, как для соуса хрен с уксусом, соединяют со сметаной, солью, сахаром и перемешивают. Соус подают к отварному поросенку, к студню и другим блюдам.

Горчица столовая. Порошок горчицы заливают кипятком, выдерживают 5–7 ч, сливают воду, добавляют уксус, соль, сахар, растительное масло и хорошо перемешивают. Приготовленная горчица используется как приправа к мясным блюдам и добавляется в соусы и заправки.

Желе рыбное. Желатин заливают холодной кипяченой водой (1:10), размешивают, чтобы он не прилип ко дну посуды, и выдерживают для набухания 30–60 мин. Набухший желатин откидывают на салфетку и отжимают. «Оттяжку» для осветления бульона приготавливают двумя способами: сырые белки яиц слегка взбивают и соединяют с небольшим количеством холодной воды или свежую икру частиковых рыб растирают с

мелкорубленным репчатым луком и небольшим количеством холодной воды.

Из рыбных пищевых отходов приготавливают бульон. В процессе варки добавляют нарезанные коренья и репчатый лук. В конце варки вводят лавровый лист и перец горошком. Готовый бульон процеживают и снимают с поверхности жир. В горячий бульон вводят набухший желатин, растворяют его, добавляют соль, уксус или лимонную кислоту, охлаждают до 70 °С и вводят «оттяжку». Желе перемешивают, доводят до кипения и проваривают при слабом кипении 15 мин. Затем выдерживают на краю плиты еще 10–15 мин, чтобы прекратился процесс «оттягивания». Желе процеживают через плотную ткань, доводят до кипения и охлаждают.

Рыбное желе используют в полужестком виде для приготовления заливной рыбы. Застывшее желе нарезают кусочками различной формы или мелко рубят и включают в состав сложного гарнира для холодных рыбных блюд.

Пищевые рыбные отходы 1000, желатин 40, морковь 25, лук репчатый 24, петрушка (корень) 13 или сельдерей (корень) 15, уксус 9 %-ный 15, яйца (белки) 3 шт, лавровый лист 0,3.

Мясное желе. Желатин замачивают в холодной воде. Варят костный бульон, процеживают, удаляют жир. «Оттяжку» приготавливают, как для рыбного желе, из белков яиц. В горячий бульон вводят желатин, растворяют, добавляют уксус или лимонную кислоту, затем в два приема «оттяжку» (при температуре не выше 70 °С). Желе доводят до кипения, проваривают при слабом кипении 15 мин, выдерживают на краю плиты 10–15 мин, процеживают, доводят до кипения и охлаждают. Используют для приготовления заливного мяса, языка, яиц и гарнира к холодным блюдам. На 1 л желе расходуют 40 г желатина и 1 кг пищевых костей.

§ 9. Соусы сладкие

Сладкие соусы приготавливают из свежих, консервированных, сухих фруктов и ягод, из соков, пюре, сиропов, молока. В их состав входят сахар, ароматические вещества, лимонная цедра, ванилин, шоколад, какао. Загустителем этих соусов служит картофельный крахмал, а у некоторых – мука. Их подают как в горячем, так и в холодном виде.

Соус яблочный. Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами, нарезают ломтиками и припускают в воде. Припущенные яблоки протирают, соединяют с отваром, сахаром, лимонной кислотой, доводят до кипения и вводят разведенный крахмал. Вновь доводят до кипения при помешивании. В готовый яблочный соус можно добавить корицу. Соус подают к запеканке, пудингам, блинчикам, гренкам с фруктами.

Соус абрикосовый. Курагу перебирают, промывают и замачивают в холодной воде для набухания на 2–3 ч. Затем варят в этой же воде до размягчения, протирают, соединяют с отваром, сахаром и проваривают при помешивании до загустения массы. Если масса недостаточно густая, то в неё добавляют разведенный картофельный крахмал и доводят до кипения. Для улучшения вкуса в соус можно добавить лимонную кислоту.

Свежие абрикосы ошпаривают и выдерживают в кипятке 30 мин, очищают от кожицы, нарезают на дольки, удаляют косточки, засыпают сахаром. Абрикосы оставляют на 2–3 ч, затем проваривают 5 мин.

Соус абрикосовый подают к каше гурьевской, пудингам, яблокам в тесте, яблокам с рисом, гренкам с фруктами.

Соус сладкий из сухофруктов. Сухофрукты перебирают, промывают, замачивают в воде для набухания, затем удаляют косточки. Крупные сухофрукты нарезают ломтиками или кубиками, варят, вводят сахар и разведенный в холодной воде картофельный крахмал. Доводят соус до кипения, добавляют лимонную кислоту, охлаждают. Подают к котлетам, биточкам, запеканкам из круп, пудингам и другим блюдам.

§10. Соусные пасты и соусы промышленного производства

Чтобы ускорить процесс приготовления красного и белого основного соуса, на предприятиях общественного питания используют соусные пасты, которые вырабатываются

предприятиями-заготовочными.

Централизованное производство соусной пасты состоит из следующих процессов: пассерования моркови, лука, томатного пюре с жиром (на 1 кг овощей 200 г жира); протирания пассерованных овощей с помощью протирочной машины; пассерования муки в жарочном шкафу (при 130–150 °С) до светло-желтого цвета, охлаждения и просеивания; соединения овощей с мукой и прочими компонентами пасты.

Протертые овощи смешивают с томатным пюре, 1/4 мучной пассеровки, сахаром, маргарином и прогревают помешивая до образования густой массы, а затем соединяют с остальной частью пассерованной муки, солью, соусом «Южный», перцем, лавровым листом, столовой горчицей. Всё хорошо вымешивают, пока не образуется однородная густая масса красно-бурого цвета.

При приготовлении соусной пасты белого соуса муку пассеруют почти без изменения цвета, затем соединяют с растопленным маргарином, протертым пассерованным луком, солью, перцем, порошком лаврового листа и перемешивают так, чтобы получилась однородная густая масса.

Соусную пасту развешивают в металлические ящики или функциональные емкости, закрывают, пломбируют, охлаждают при температуре от 0 до 4 °С и хранят не более 12 ч. Чтобы приготовить из пасты соус, ее нужно развести горячим бульоном или отваром и проварить не менее 30 мин.

Соусы промышленного производства. При приготовлении блюд на предприятиях общественного питания часто используют соусы промышленного производства. К ним относят соусы «Южный», Любительский, томатный Острый, майонез, Московский, Кубанский, Фруктовый с орехами, Маринадный, Ткемали, Шашлычный, Астраханский, Охотничий, Грибной, Самаркандский.

Каждый из этих соусов имеет своеобразный, ярко выраженный вкус, красивый внешний вид. В состав соусов входят разнообразные продукты, ценные по своему химическому составу. Соусы промышленного производства добавляют в некоторые блюда и кулинарные соусы в процессе их приготовления для улучшения вкуса, а также подают к горячим и холодным блюдам.

Выпускают эти соусы в мелкой расфасовке – от 100 до 400 г и в крупной – от 1 до 3 кг, упаковывают в стеклянные банки и бутылки, в пакеты из полимерной пленки, в тубы и другие упаковки. Хранят при температуре 10–18 °С в сухих помещениях.

Наиболее распространенным соусом промышленного изготовления является майонез, в состав которого входят рафинированное растительное масло, желтки яиц, столовая горчица, соль, сахар, уксус, специи, сухое обезжиренное молоко или казеин. Майонез, выпускают нескольких видов: столовый с укропом, майонез с томатом, с хреном, с пряностями.

Соус «Южный» имеет темно-красный цвет, острый вкус, пряный аромат. Приготавливают его из ферментативного соевого соуса, яблочного пюре, томатной пасты, протертой печени, сахара, растительного масла, чеснока, лука, изюма, перца, имбиря, гвоздики, корицы, мускатного ореха, кардамона, мадеры. Подают к холодным и горячим мясным и рыбным жареным блюдам. Добавляют при приготовлении соусов, тушении капусты, в салаты и винегреты (от 8 до 10 г и от 10 до 18 г).

Соус Восток приготавливают из ферментативного соевого соуса, яблочного пюре, томатной пасты, сахара, печени, растительного масла, чеснока, лука, чернослива, сушеной груши, пряностей. Используется так же, как и соус «Южный».

Соус Московский состоит из ферментативного соевого соуса, томатного пюре, сахара, растительного масла, чеснока, лука, перца, кориандра. Применяют его так же, как и соус «Южный».

Соус томатный Острый подают к горячим мясным блюдам по 25–40 г на порцию, добавляют в томатные соусы и маринады по 10–15 г. В состав соуса входят свежие помидоры или томатное пюре, сахар, лук, чеснок, пряности. Цвет соуса красный, вкус кисло-сладкий.

Соус Кубанский готовят из свежих помидоров и подают к отварным блюдам из мяса, рыбы и овощей. Он имеет нежный кисло-сладкий вкус, цвет красный.

Соус Ткемали представляет собой протертое пюре диких слив с добавлением кинзы, базилика, чеснока, красного перца, которое разводят отваром, доводят до кипения и охлаждают. Подают соус к жареным блюдам из мяса и птицы, к шашлыкам, купатам, люля-кебабу.

Фруктовые соусы – яблочный, абрикосовый, сливовый – изготавливают из очищенных, уваренных плодов с сахаром. Эти соусы подают к сладким, крупяным, мучным блюдам (пудинги, запеканки, блинчики, оладьи).

Маринадные соусы подают к холодным рыбным и мясным блюдам.

Пищевые концентраты соусов. Пищевой промышленностью выпускаются концентраты соусов белых, грибных и их производных. Они представляют собой порошок, который перед употреблением разводят водой в нужном количестве и проваривают 2–3 мин, затем добавляют масло сливочное. Сырьем для соусных концентратов служат сухое мясо, грибы, овощи, пассерованная мука, томатный порошок, сухое молоко, соль, сахар, лимонная кислота, пряности, глутамат натрия. Все продукты обрабатывают, удаляя несъедобные части, воду, затем измельчают, составляют смесь по рецептуре. Концентраты соусов упаковывают в коробки или пакеты массой от 50 до 200 г или от 1 до 2 кг. Хранят до 4 месяцев.

§ 11. Требования к качеству соусов.

Сроки хранения

Качество соуса определяют по консистенции, цвету, вкусу, аромату. Для соусов с наполнителями учитывают форму нарезки и густоту наполнителя.

Горячие соусы с мукой должны иметь консистенцию жидкой сметаны, быть «бархатистыми», однородными, без комков нерастворившейся муки и частиц непротертых овощей. Соус должен слегка обволакивать ложку, стекая с неё. Соусы средней густоты, используемые для запекания, имеют консистенцию густой сметаны. Густой молочный соус должен быть похож на вязкую манную кашу.

Овощи, входящие в состав соуса в виде наполнителя, должны быть мелко и аккуратно нарезаны, равномерно распределены в соусе, не переварены.

На поверхности соуса не должно быть пленки, для этого соусы защищают сливочным маслом или маргарином, т.е. кладут на поверхность небольшие кусочки жира.

Голландский соус должен иметь однородную консистенцию, в нём не должно быть крупинок или хлопьев свернувшегося белка. На поверхности соуса не должно быть масла (блесок жира). В польском и сухарном соусах масло должно быть без сгустков белка. Яйца для польского соуса крупно шинкуют. В майонезах на поверхности не должно выступать масло, консистенция однородная. Маринады должны содержать правильно нарезанные и достаточно мягкие овощи. Хрен для соуса с уксусом натирают мелко.

Цвет соуса должен быть характерным для каждой группы соусов. Для красного – от коричневого до коричнево-красного, для белых – от белого до слегка сероватого, для томатных – красного. Молочный и сметанный соусы имеют цвет от белого до светло-кремового, сметанный с томатом – розовый, грибной – коричневый, маринад с томатом – оранжево-красный, майонез – белый цвет с желтым оттенком. Цвет зависит от используемых продуктов и соблюдения технологии приготовления соуса.

Вкус и запах соуса – основные показатели его качества. Для соусов на бульонах характерным является ярко выраженный вкус мяса, рыбы, грибов с запахом пассерованных овощей и приправ.

Красный основной соус и его производные должны иметь мясной вкус с кисло-сладким привкусом, запах лука, моркови, петрушки, перца, лаврового листа. Белые соусы должны иметь вкус бульонов с едва уловимым запахом белых корней и лука, с чуть кисловатым привкусом. Томатный соус имеет ярко выраженный, кисло-сладкий вкус. Рыбные соусы должны иметь резкий, специфический запах рыбы, белых корней и специй, грибные – вкус

грибов и пассерованного лука с запахом муки. Молочные и сметанные соусы должны иметь вкус молока и сметаны. Нельзя использовать для их приготовления пригорелое молоко или очень кислую сметану.

В соусах с мукой недопустимыми дефектами являются запах сырой муки и клейкость, вкус и запах подгорелой муки, присутствие большого количества соли, вкус и запах сырого томатного пюре.

Яично-масляные соусы и соус сухарный имеют слегка кисловатый вкус и аромат сливочного масла.

Маринады должны иметь кисловато-пряный вкус, аромат уксуса, овощей, пряностей. Недопустимы привкус сырого томатного пюре и слишком кислый вкус.

Соус майонез и его производные не должны иметь горький привкус и быть слишком острыми, а соус хрен с уксусом не должен быть горьким или недостаточно острым.

Хранят основные горячие соусы на водяной бане при температуре до 80 °С от 3 до 4 ч. Поверхность соуса зачищают сливочным маслом, посуду с соусом закрывают крышкой. Основные соусы можно хранить до трех суток. Для этого их охлаждают до комнатной температуры и помещают в холодильник при температуре 0–5 °С. При хранении соусов в холодном виде их вкус и запах сохраняются значительно лучше, чем при хранении в горячем виде.

Сметанные соусы хранят при температуре 75 °С не более 2 ч с момента приготовления. Молочный жидкий соус хранят в горячем виде при температуре 65–70 °С не более 1–1,5 ч, так как при более длительном хранении он темнеет за счет карамелизации молочного сахара – лактозы; причем ухудшается также и вкус соуса. Густой молочный соус хранят охлажденным не более суток при температуре 5 °С. Молочные соусы средней густоты не подлежат хранению и готовятся непосредственно перед использованием. Польский и сухарный соусы можно хранить до 2 ч.

Масляные смеси хранят в холодильнике несколько дней. Для увеличения сроков хранения сформованные масляные смеси завертывают в пергамент, целлофан или полиэтиленовую пленку. Долго хранить масляные смеси нельзя, так как поверхность масла окисляется кислородом воздуха и под действием света желтеет. Это приводит также и к ухудшению вкуса.

Столовый майонез промышленного приготовления хранят при температуре 18 °С до 45 дней, а при температуре 5 °С – 3 месяца. Соус майонез, приготовленный на предприятии общественного питания, его производные соусы, а также салатные заправки хранят 1–2 суток при температуре 10–15 °С в неокисляющейся посуде (эмалированной или из керамики), заправки – в бутылках.

Маринады и соус хрен хранят в охлажденном виде в течение 2–3 суток в такой же посуде с закрытой крышкой.

Глава IV

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Крупяные блюда и гарниры, а также блюда и гарниры из бобовых и макаронных изделий занимают значительное место в ассортименте блюд предприятий общественного питания.

Для приготовления кулинарных изделий используют крупы: гречневую (ядрицу и продел), рисовую, перловую, пшено, пшеничную (полтавскую № 1,2, 4, «Артек», манную), овсяную, хлопья овсяные «Геркулес», кукурузные, саго искусственное. В последнее время промышленность начала выпуск круп повышенной пищевой ценности, которые в ближайшем будущем найдут применение в общественном питании¹.

Из бобовых в кулинарии используют горох (лущеный и нелущеный), фасоль, чечевицу,

¹ Крупы повышенной биологической ценности вырабатывают из мучных смесей, приготовленных из круп (дробленая рисовая крупа, гречневый продел и др.) с добавлением муки пшеничной или кукурузной и обогатителей – сухого обезжиренного молока, сухого яичного белка и других продуктов.

чин, нут. Используемые в общественном питании макаронные изделия делят на трубчатые (макароны, рожки, перья), нитеобразные (вермишель), лентообразные (лапша) и фигурные (звездочки, алфавит и др.) Вырабатывают их из пшеничной муки специального помола.

Крупы, бобовые и макаронные изделия имеют большое значение в питании. В них содержатся крахмал (до 72 %), белки, особенно в бобовых (до 20 %), богаты они и витаминами группы В и РР.

За счет большого содержания крахмала блюда из круп, бобовых и макаронных изделий высококалорийны. Белки круп неполноценны, однако соединение их с другими продуктами (молоком, творогом, мясом) значительно повышает их ценность. Особенно удачно сочетание гречневой и овсяной каш с молоком. Причем лучше, если каши подают с молоком, а не варят в нём. Белки бобовых по своей пищевой ценности приближаются к животным белкам.

В процессе кулинарной обработки круп, бобовых и макаронных изделий в них происходит ряд изменений. При замачивании или в начале нагревания белки круп, бобовых и макаронных изделий, поглощая воду, набухают и размягчаются. Разница в степени и скорости размягчения зависит от структуры зерен и химического состава. При последующей варке с повышением температуры происходит перераспределение влаги внутри зерен.

Белки в процессе варки *денатурируют* (свертываются), а поглощенная ими при замачивании влага выpressовывается и поглощается *клейстеризующимся* крахмалом. Скорость перераспределения влаги у различных круп и бобовых разная в зависимости от физико-химических свойств зерен.

Одновременно при клейстеризации крахмала вместе с водой поглощаются и водорастворимые пищевые вещества (белки, углеводы, минеральные вещества), содержащиеся в крупах и бобовых, что способствует их лучшему усвоению. При этом чем больше влажность каши, тем больше она содержит растворимых пищевых веществ.

На продолжительность варки оказывает влияние и толщина клеточных стенок круп и бобовых. Кроме того, прочность клеточных стенок определяет и внешний вид готовых зерен. Так, клеточные стенки зерен перловой крупы не разрушаются на протяжении всего периода варки, а у зерен рисовой крупы в процессе варки оболочка частично разрывается, при этом нарушаются форма и целостность зерен. При варке протопектин клеточных стенок зерен расщепляется с образованием растворимого в воде пектина, а целлюлоза набухает, размягчается.

В процессе варки круп, бобовых и макаронных изделий часть растворимых углеводов, белков, минеральных веществ и витаминов (около 30 %) переходит в отвар; поэтому эти отвары необходимо использовать для приготовления первых блюд, соусов и т. д.

Отварные макаронные изделия, крупы и бобовые используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры. К мясным блюдам можно рекомендовать крупяные и макаронные гарниры, к рыбным – макаронные, кроме отдельных блюд, к которым подают гречневую кашу (лещ жареный). К блюдам из баранины часто подают рис припущенный, отварную фасоль, из жареной свинины – гречневую кашу. Для приготовления блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий используют котлы наплитные, кастрюли различной емкости, котломер, грохот, дуршлаг, сита, лотки поварские, веселки, шумовки, черпаки и другую посуду и инвентарь.

§ 1. Подготовка круп к варке

Крупы перед варкой перебирают, отделяя необрушенные зерна и другие примеси, а мелкие и дробленые крупы просеивают через сито для удаления мучели, придающей кашам неприятный вкус и мажущую консистенцию, и промывают. Особенно тщательно промывают пшено для удаления из него мучели, придающей крупе горький вкус. Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую – только теплой (2–3 л воды на 1 кг крупы). Промывают крупу 2–3 раза, каждый раз меняя воду. Гречневую крупу и крупы из дробленых зерен, а также плющенные крупы промывать нельзя, так как это отрицательно влияет на консистенцию и вкус каши. Гречневая крупа поступает на предприятия общественного питания сырая или предварительно подвергнутая

гидротермической обработке (быстроразваривающаяся), что сокращает время варки каш.

При поступлении сырой крупы её предварительно обжаривают для ускорения варки. На противень насыпают перебранную крупу слоем не более 4 см и обжаривают в жарочном шкафу при 110–120 °С до светло-коричневого цвета. Во время обжаривания крупу периодически перемешивают. Манную крупу для приготовления рассыпчатой каши просушивают на противне в жарочном шкафу до светло-желтого цвета.

§ 2. Каша

Каша варят из любого вида круп на воде, цельном или разбавленном водой молоке. По консистенции каша делят на рассыпчатые, вязкие и жидкие. Консистенция каш зависит от соотношения крупы и воды. В процессе варки крупы поглощают большое количество воды за счет клейстеризации крахмала и поэтому увеличиваются в массе и объеме (привар). Крупы размягчаются за счет перехода протопектина в пектин. Для получения хорошего качества различных видов каш следует строго придерживаться норм закладки крупы и воды, установленных рецептурами.

В табл. 7 приведены количество воды на 1 кг крупы для приготовления каш различной консистенции, выход готовых каш, время их варки и процент привара.

При варке каш в котлах вместимостью 150–200 л требуется меньше жидкости, а при варке в посуде меньшей вместимости – больше указанного в таблице количества.

При приготовлении каш из круп, которые перед варкой не промывают (гречневая, манная и др.), всё полагающееся количество жидкости вливают в котел, добавляют соль и другие продукты, предусмотренные рецептурой, и, когда жидкость закипит, закладывают крупу.

Для каш из круп, которые перед варкой промывают (рисовая, пшено, перловая и др.), при расчете соотношения воды и крупы для варки каш следует учитывать, что в крупе при промывании остается часть воды (10–20 % массы сухой крупы).

Основные правила варки каш. Для варки каш удобнее использовать посуду с толстым дном, объем которой измерен. Лучше всего варить кашу в пароварочных котлах или в котлах с косвенным обогревом. Соль и сахар кладут в котел с жидкостью до засыпания крупы из расчета: для рассыпчатых каш 10 г, а для жидких каш – 5 г на 1 кг крупы. Крупу, промытую непосредственно перед засыпанием (она должна быть теплой), закладывают в кипящую жидкость и периодически перемешивают, поднимая крупу со дна веселкой. Когда крупа набухнет и поглотит всю воду, перемешивание прекращают, поверхность каши выравнивают, котел закрывают крышкой, уменьшают нагрев до температуры 90–100 °С и оставляют для упревания. Его продолжительность для различных видов каш разная и зависит от сорта крупы и способа варки. В основном упревание продолжается 1,5–2 ч. Манная каша любой консистенции доходит до готовности в течение 10–15 мин, каша из овсяной крупы «Геркулес» – 30 мин.

Таблица 7

Наименование каш	На 1 кг выхода каши		На 1 кг крупы и выход каши		Время варки, ч	Привар, 0/0
	крупа, г	жидкость, л	жидкость, л	выход, кг		
Рассыпчатые:						
из сырой или быстроразваривающейся крупы	476	0,71	1,5	2,1	4–4,5	110
из поджаренной крупы	417	0,79	1,9	2,4	1,5–2	140
пшеничная	400	0,72	1,8	2,5	1,5–2	150
рисовая	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
ячневая и перловая	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
пшеничная	400	0,72	1,8	2,5	1,5–2	150
Вязкие:						
гречневая	250	0,80	3,2	4,0	1 – 1,5	300
манная	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшеничная	250	0,80	3,2	4,0	1 – 1,5	300

рисовая и перловая	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350
овсяная и пшеничная	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
кукурузная	285	0,77	2,7	3,5	2,0	250
Жидкие:						
манная	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисовая	154	0,88	5,7	6,5	1 – 1,5	550
овсяная	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
овсяные хлопья«Геркулес»	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550
пшеничная	200	0,84	4,2	5,0	1 – 1,5	400

Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавить часть жира (от 50 до 100 г на 1 кг крупы) из расчета 5 % нормы. Манную крупу заваривают, всыпая её непрерывной тонкой струйкой в кипящую жидкость при помешивании.

Пшено, рисовые и перловые крупы в молоке плохо развариваются, поэтому для варки из них молочных каш их предварительно проваривают 5–10 мин в кипящей воде, взятой по норме, затем вливают горячее молоко и варят до готовности. Можно отварить крупу в течение 5–10 мин в большом количестве воды, затем воду слить и вновь залить молоком (цельным или с добавлением воды по норме).

РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

Готовят из пшена, рисовой, гречневой, перловой, ячневой, полтавской круп. Используют их как самостоятельное блюдо или на гарнир. Варят на воде или бульоне.

Гречневая каша. В наплитный котел с толстым дном или пищеварочный котел наливают по норме воду, доводят до кипения, добавляют соль, всыпают подготовленную крупу, снимая с поверхности шумовкой пустотелые зерна, и варят, периодически помешивая веселкой, до тех пор, пока крупа не впитает всю воду. Затем заправляют кашу маслом, выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности при слабом нагреве. Готовую кашу разрыхляют поварской вилкой. Подают в горячем виде со сливочным маслом или перемешанную с пассерованным репчатым луком, а также рублеными крутыми яйцами и маслом. Холодную кашу можно подать с молоком или сахаром. Гречневая каша используется в качестве гарнира к различным блюдам.

Рисовая каша рассыпчатая. Первый способ. В кипящую подсоленную воду, взятую по норме, добавляют жир (5–10 % массы риса), засыпают подготовленную рисовую крупу и варят помешивая до загустения, затем кашу уваривают до готовности в закрытой крышкой посуде в жарочном шкафу при слабом нагреве около 1 ч.

Второй способ (рис припущенный). Подготовленную рисовую крупу обваривают кипятком, чтобы она не имела привкуса муки, сливают воду и заливают горячим мясным или куриным бульоном по норме, добавляют соль и масло (можно положить в середину крупы несколько очищенных сырых луковиц и душистый перец), закрывают котел крышкой и варят на пару до готовности. По окончании варки лук вынимают. Используют припущенный рис в качестве гарнира, фарша и как самостоятельное блюдо.

Третий способ (рис откидной). Подготовленную рисовую крупу всыпают в кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг рисовой крупы) и варят при слабом кипении 25–30 мин. Когда зерна набухнут и станут мягкими, их откидывают на сито, промывают горячей водой, дают воде стечь и ставят в водяной бане в жарочный шкаф на 30–40 мин. Подают кашу со сливочным маслом. При промывании крупы теряется много пищевых веществ.

Пшенная каша. Первый способ. В кипящую подсоленную воду, взятую по норме, засыпают подготовленную крупу и варят до загустения, периодически помешивая. Затем доваривают кашу в посуде с закрытой крышкой в жарочном шкафу в течение 1,5 ч.

Второй способ (сливная каша). В кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг крупы и 50 г соли) засыпают подготовленную крупу, варят в течение 5–7 мин, затем воду сливают, добавляют жир и доводят кашу до готовности в жарочном шкафу 30–40 мин. Подают кашу со сливочным маслом. Охлажденную кашу можно подавать с холодным молоком.

Перловая каша. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу

(можно перед варкой её подсушить) и доводят до кипения. После закипания для улучшения внешнего вида каши воду сливают, затем распаренную крупу закладывают в предварительно подготовленный котел с кипящей подсоленной водой и продолжают варить кашу до загустения при периодическом помешивании. Закрывают посуду крышкой и ставят в жарочный шкаф на 2–3 ч. Подают кашу со сливочным маслом.

Рассыпчатые каши из концентратов. Брикет концентрата (гречневая, или пшенная, или ячневая, или перловая, или рисовая каша) разминают до исчезновения комков, заливают холодной водой (на 1 кг концентрата 2 л воды) и доводят до кипения. После чего варят при слабом кипении в плотно закрытой посуде до тех пор, пока крупа не набухнет полностью. Подают кашу с жиром или посыпают сахаром.

ВЯЗКИЕ КАШИ

Готовят на молоке, воде и молоке, разбавленном водой, из всех видов круп по общим правилам, но многие крупы (рисовая, перловая, овсяная, пшеничная) в молоке развариваются труднее, чем в воде, поэтому варят их иначе.

Рисовая каша молочная. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу и варят 5–7 мин, затем заливают крупу горячим молоком и варят кашу до готовности. В готовую кашу добавляют сахар, сливочное масло, тщательно перемешивают и подают.

Манная каша молочная. Цельное молоко или молоко, разбавленное водой, кипятят, добавляют соль, сахар и быстро всыпают при постоянном помешивании тонкой струей манную крупу, чтобы не образовалось комков, так как манная крупа заваривается через 20–30 с, и варят 5 мин. При заваривании одновременно большого количества крупы (4–6 кг) один работник может всыпать крупу, а другой – венчиком размешивать жидкость с крупой. Отпускают горячую кашу с маслом, сахаром, вареньем и в холодном виде с сахаром.

ЖИДКИЕ КАШИ

Жидкими считаются такие каши, выход которых составляет 5–6 кг из 1 кг крупы. Варят каши на молоке, смеси молока с водой и на воде. Готовят их так же, как вязкие каши, но с большим количеством жидкости. Отпускают как самостоятельные блюда со сливочным маслом или топленым, сахаром, а каши, сваренные на воде, – с пищевым жиром. Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

Каша овсяная «Геркулес». Жидкость доводят до кипения, добавляют соль, сахар, размешивают и всыпают крупу. Варят помешивая при слабом кипении 15–20 мин. Готовую кашу отпускают в горячем виде в порционной тарелке со сливочным маслом или сахаром.

§ 3. Блюда из каш

Из вязких каш готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клецки. Для приготовления этих изделий вязкие каши готовят более густыми. В кашу добавляют жир, яйца, сахар, а в сладкие изделия – ванилин. Готовят крупяные запеканки сладкие и несладкие, с творогом, тыквой и фруктами. Запеканка из гречневой или полтавской крупы с творогом называется крупеником.

Пудинги отличаются от запеканок тем, что их, как правило, готовят в формах, в их состав входят взбитые белки яиц. Введение взбитых белков придает готовым изделиям пышность и пористость.

Запеканка рисовая, пшенная, манная. Приготовленную вязкую кашу охлаждают до температуры 60 °С, добавляют в неё сырые яйца, сахар, можно добавить изюм, курагу, ванилин. Перемешанную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень. Слой массы должен быть 3–4 см. Поверхность изделия выравнивают, сверху смазывают смесью яиц и сметаны и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку охлаждают и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или подают в соуснике сметану.

Крупеник гречневый. В приготовленную мягкую рассыпчатую кашу, сваренную на воде с молоком, добавляют сахар, яйца, часть сметаны, протертый творог, всё перемешивают. Полученную массу кладут на противень, предварительно смазанный жиром и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовый крупеник слегка охлаждают и нарезают на порционные куски массой 250 г. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом или подают в соуснике сметану.

Котлеты или биточки манные. В охлажденную до 60 °С вязкую кашу добавляют сахар, сырые яйца и хорошо перемешивают. Пока масса теплая (45–50 °С), развешивают её на порции, формируют в виде котлет или биточков, панируют в сухарях и обжаривают на сковороде с жиром с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Подают на порционной тарелке по 2 шт. на порцию. При отпуске поливают сладким соусом или киселем. Рисовые, перловые и пшеничные котлеты можно подать с грибным соусом, тогда сахар в кашу не добавляют.

Клецки манные. В слегка охлажденную вязкую манную кашу добавляют растопленный маргарин (15 г), сырые яйца и хорошо перемешивают. Массу для клецек разделяют двумя чайными ложками. Для этого наливают в сотейник кипяток, солят, доводят снова до кипения и, держа ложку в левой руке, берут массу для клецек, обравнивают её о борт кастрюли, в которой находится масса, затем второй ложкой, предварительно опущенной в кипяток, берут с первой ложки половину массы и опускают в кипящую воду в сотейник. При этом надо следить, чтобы клецки имели красивый вид и были ровными. Как только клецки всплывут, их вынимают шумовкой и перекладывают в другой, сотейник, добавляя масло, чтобы они не слипались.

Отпускают клецки на порционной сковороде или в баранчике, перед отпуском посыпают тертым сыром. Можно подать сыр отдельно на розетке. Отпускают клецки и со сметаной.

При массовом изготовлении тесто для клецек раскатывают, нарезают на мелкие ромбики, а затем варят, как описано выше.

§ 4. Требования к качеству блюд из круп

В готовой *рассыпчатой* каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими свою форму и легко отделяющимися друг от друга. Вкус и цвет, соответствующие виду крупы, а у каш из пшеничной крупы – без привкуса горечи. Не допускаются запах и вкус подгоревшей каши.

В готовой *вязкой* каше зерна должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными, не слипшимися между собой. По консистенции вязкая каша представляет собой густую массу. В горячем виде (т. е. при температуре 60–70 °С) она должна держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Не допускаются запах и вкус пригорелой каши.

В готовой *жидкой* каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо разваренными, утратившими свою форму. По консистенции каша представляет собой жидкую однородную массу, растекающуюся по тарелке. Вкус и запах, свойственные данному виду каши, без признаков затхлости и горечи. Не допускается запах и вкус подгоревшей каши.

По внешнему виду котлеты должны быть овальной формы с одним заостренным концом, биточки – круглой формы, без трещин на поверхности, равномерно обжаренные с обеих сторон. Цвет золотистый. Вкус и запах, соответствующие вкусу и запаху каши, из которой они приготовлены, без горечи и затхлости.

Запеканки должны иметь слегка подрумяненную корочку. Цвет, свойственный крупе, из которой приготовлено блюдо. Вкус и запах, характерные для данного вида каши.

§ 5. Блюда из бобовых

К бобовым относят горох, зеленый горошек, фасоль, чечевицу, бобы, сою, нут и чину. Горох поступает нелущеный (целый), лущеный (разделанный на половинки), колотый и в виде гороховой муки. Зеленый горошек представляет собой высушенные зерна недозрелого

гороха. Зеленый горошек легко усваивается и обладает нежным вкусом.

Фасоль поступает на предприятия общественного питания в виде целых недробленых зерен. По окраске она делится на белую, цветную и смесь. Смесь разной окраски неудобна для кулинарной обработки, так как различные сорта фасоли обладают разной развариваемостью. Чечевица имеет плоские зерна различной окраски, которые легко развариваются и усваиваются организмом.

Подготовка бобовых к варке. Перед варкой бобовые перебирают для удаления посторонних примесей и поврежденных зерен, промывают 2–3 раза теплой водой и замачивают в холодной воде (кроме лущеного и колотого гороха) на 5–8 ч. Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в 2 раза. В процессе замачивания нужно следить за тем, чтобы температура воды не превышала 15 °С, так как в теплой воде бобовые быстро закисают в результате молочнокислого брожения, а образующееся незначительное количество кислоты замедляет их развариваемость.

Варка бобовых. Бобовые отличаются повышенным содержанием клетчатки. Кроме того, зерна бобовых покрыты сверху толстой оболочкой, поэтому они плохо развариваются. Некоторые сорта цветной фасоли содержат ядовитые вещества, придающие отвару неприятный вкус и темный цвет. Поэтому при варке такой фасоли воду после закипания сливают, фасоль вновь заливают кипятком и варят до готовности.

Подготовленные бобовые заливают таким количеством холодной воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см, и варят при закрытой крышке и слабом кипении: фасоль – 1,5–2 ч, горох и нут – 1–1,5, чечевицу – до 1 ч. Лучше брать для варки бобовых кипяченую воду, так как жесткая вода замедляет разваривание. В процессе варки при выкипании подливают горячую воду. Если подливать холодную воду, то развариваемость бобовых сильно замедляется. Замедляют развариваемость и кислоты. Поэтому томатное пюре, соусы следует добавлять после того, как зерна полностью сварятся.

Не следует при варке бобовых добавлять соду, так как она разрушает витамины группы В и ухудшает цвет и вкус блюд. Варят бобовые без соли (добавляют её в конце варки), так как соль также замедляет их разваривание. Для улучшения вкуса во время варки можно положить корни петрушки, моркови, сельдерея, лавровый лист и душистый перец горошком. После окончания варки их удаляют.

В результате замачивания и варки бобовые увеличиваются в массе более чем в 2 раза. Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных. Увеличение в массе происходит за счет поглощения воды клэйстеризующимся крахмалом. Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания в автоклавах при избыточном давлении 1 атм. Время варки сокращается до 15 мин, при этом бобовые не подвергают никакой дополнительной обработке и варят в подсоленной воде.

Бобовые с жиром и луком. Вареные бобовые заправляют солью, перцем, поливают растопленным маргарином. При отпуске посыпают зеленью. Можно отпускать бобовые, перемешав их предварительно с пассерованным на свином сале репчатым луком. Лук для этого мелко шинкуют.

Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.

Фасоль в соусе. Готовую вареную фасоль соединяют с томатным соусом, прогревают 5 мин, заправляют солью, молотым перцем, маргарином. Можно добавить репчатый лук и чеснок.

При отпуске посыпают зеленью. Бобовые можно отпускать с молочным и сметанным соусом, тогда перец не добавляют.

Требования к качеству блюд из бобовых. Внешний вид – зерна фасоли, гороха, чечевицы должны сохранять свою форму. Вкус и запах, соответствующие вкусу и запаху бобовых, из которых приготовлены блюда. Зерна должны быть хорошо разваренными, полностью набухшими.

§ 6. Блюда из макаронных изделий

Макаронные изделия перед тепловой обработкой перебирают для удаления посторонних примесей, длинные изделия разламывают на части до 10 см, а бантики вермишели рассыпают. Мелкие изделия (лапша, вермишель и др.) просеивают от мучели.

Варка макаронных изделий. Макароны варят двумя способами. *Первый способ (сливной).* В посуду с кипящей подсоленной водой (5–6 л на 1 кг макаронных изделий и 50 г соли) засыпают подготовленные изделия и варят до размягчения в бурно кипящей воде, периодически помешивая деревянной веселкой, чтобы не допускать прилипания их к дну посуды. Соотношение 5–6 л воды на 1 кг изделий необходимо потому, что после закладки макаронных изделий вода охлаждается и, пока она нагревается, макаронные изделия разрыхляются, а их внешний вид и консистенция после готовности ухудшаются. Поэтому чем больше соотношение воды и макарон, тем быстрее закипит вода после закладки макаронных изделий, тем выше будет качество готового блюда. Продолжительность варки зависит от вида макаронных изделий. Макароны варят 20–30 мин, вермишель – 10–15, лапшу – 20–25 мин.

Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару, перекладывают изделия в посуду с растопленным маслом и перемешивают деревянной веселкой, чтобы они не склеивались и не образовали комков. При варке макаронные изделия увеличиваются в массе в 2,5–3 раза за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Это увеличение массы называется приваром и составляет 150 % при варке первым способом. Отвар, остающийся после варки макаронных изделий этим способом, рекомендуется использовать для варки супов.

Второй способ (несливной). В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2–3 л воды и 30 г соли) засыпают макаронные изделия и варят до загустения, в конце варки добавляют жир, накрывают посуду крышкой и доваривают на слабом огне, как каши. Привар 200–300 %. Таким образом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, чтобы избежать потерь пищевых веществ. Используют макаронные изделия как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Макароны отварные с жиром или сметаной. Макароны варят сливным способом, заправляют сливочным маслом или маргарином. Отпускают как гарнир или самостоятельное блюдо. При отпуске кладут на порционную тарелку, заправляют жиром или подливают сметану.

Макароны с сыром, брынзой. Макароны отваривают первым способом. Сыр или брынзу натирают на терке. Макароны заправляют сливочным маслом или маргарином, при отпуске посыпают тертым сыром. Можно подать тертый сыр отдельно на розетке.

Макароны с томатом. В пассерованное со сливочным маслом томатное пюре добавляют соль, перец молотый, доводят до готовности, кладут отварные макароны, всё перемешивают и прогревают. При отпуске можно посыпать мелко измельченной зеленью петрушки или укропа.

Макароны отварные с овощами. Морковь и петрушку шинкуют соломкой, пассеруют с жиром, добавляют шинкованный лук и продолжают пассерование, в конце добавляют томатное пюре. Макароны, отваренные первым способом, соединяют с пассерованными овощами и томатным пюре. При подаче посыпают зеленью. Можно в пассерованные овощи с томатом добавить прогретый зеленый горошек.

Макаронник. Отваривают макароны несливным способом в молоке или смеси молока и воды. Затем охлаждают до 60 °С, добавляют сырые яйца, растертые с сахаром, перемешивают. Затем массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовый макаронник слегка охлаждают, нарезают на порции и подают со сливочным маслом, сладким соусом или вареньем.

Макароны, запеченные с сыром. Отварные макаронные изделия, приготовленные вторым способом, заправляют маргарином, кладут на предварительно смазанную жиром и посыпанную сухарями порционную сковороду, сверху посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки.

Подают на порционной сковороде, при отпуске поливают сливочным маслом.

Лапшевник с творогом. Творог протирают, смешивают с сырыми яйцами, заправляют по вкусу солью и сахаром. Сваренную несливным способом лапшу или вермишель смешивают при 60 °С с подготовленным творогом. Массу хорошо перемешивают, выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или в форму, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Затем изделие слегка охлаждают и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или подливают сладкий соус. Отдельно в соуснике можно подать сметану.

Требования к качеству блюд из макаронных изделий. Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму, запеченные – могут быть соединены между собой. Цвет отварных макаронных изделий белый, запеченных – золотистый. Вкус и запах, свойственные соответствующим макаронным изделиям, без запаха затхлости.

§ 7. Условия и сроки хранения блюд и гарниров из круга, бобовых и макаронных изделий

Готовые каши хранят на мармите при температуре 70 – 80 °С в течение нескольких часов без ухудшения их вкуса. Запах каши при длительном хранении ослабевает. Хранение каш в холодном состоянии сопровождается их «старением». Органолептически «старение» характеризуется черствением каши, уплотнением её консистенции за счет изменения клейстеризованного крахмала. В вязких кашах черствение выражается более резко, чем в рассыпчатых. После разогревания охлажденных каш органолептические показатели их восстанавливаются. Лучше и полнее восстанавливаются гречневая и рисовая каша, поэтому эти каши можно использовать для продажи в магазинах кулинарии. Вязкие каши, котлеты и биточки из них, блюда из бобовых, запеканки из круп реализуют в течение 3 ч после приготовления, блюда из макаронных изделий – 2, каши рассыпчатые – 6 ч.

Глава V

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения. В овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощные блюда.

Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С. При тепловой обработке овощей происходят следующие изменения.

1. В сырых овощах клетки растительной ткани связаны между собой склеивающим веществом – *протопектином*. При тепловой обработке протопектин переходит в растворимое вещество – *пектин*, поэтому связь между клетками ослабляется и овощи размягчаются. Время тепловой обработки овощей зависит от стойкости протопектина. В кислой среде овощи размягчаются плохо, так как процесс перехода протопектина в пектин замедляется.

2. Крахмал, содержащийся в овощах, *клейстеризуется*. Крахмальные зерна при температуре 55–70 °С впитывают воду, имеющуюся в овощах, и образуют студенистую

массу – *клейстер*

3. При нагревании крахмала выше 120 °С происходит *декстринизация*. Она заключается в том, что крахмал расщепляется, образуя растворимые в воде вещества – *пиродекстрины*, имеющие коричневый цвет. Поэтому при жарке овощей, содержащих крахмал, на поверхности образуется румяная корочка.

4. В овощах, содержащих сахара, при нагревании происходит глубокий распад сахара – *карамелизация*. Образуются темноокрашенные вещества – *кармелен, кармелан* и др. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверхности образуется поджаристая корочка.

5. В овощах при тепловой обработке происходит реакция *меланоидинообразования*, при которой простые сахара вступают в реакцию с азотистыми веществами и образуются *меланоидины* – темноокрашенные соединения. Они играют важную роль в образовании поджаристой корочки.

6. Различная окраска овощей обусловлена наличием в них пигментов (красящих веществ). Зеленый цвет овощей (щавель, шпинат, салат, зеленый горошек и др.) обусловлен содержанием пигмента *хлорофилла*. При тепловой обработке органические кислоты клеточного сока вступают в реакцию с хлорофиллом, образуя новое соединение бурого цвета. Зеленые овощи, содержащие летучие органические кислоты, для сохранения цвета кладут в бурно кипящую воду, при этом кислоты улетучиваются вместе с парами воды и цвет овощей не изменяется.

Желтый, оранжевый, красный цвета овощей (морковь, репа, тыква, помидоры, красный перец) обусловлены содержанием группы пигментов – *каротиноидов*. Они устойчивы к действию тепла, кислот, щелочей и не изменяют цвет при тепловой обработке. Каротиноиды нерастворимы в воде, но растворяются в жирах, поэтому при пассеровании овощей пигменты переходят в жир, окрашивая его в оранжевый цвет.

В свекле содержатся красящие вещества – *антоцианы*, которые представляют собой два пигмента – пурпурный (бетанин) и желтый. Пурпурный пигмент при тепловой обработке легко разрушается, а желтый к нагреванию более устойчив. Антоцианы свеклы хорошо сохраняются в кислой среде. Поэтому при тепловой обработке свеклы добавляют уксус или лимонную кислоту.

Бело-желтый цвет овощей обусловлен содержанием пигментов – *флавонов*, которые при гидролизе приобретают желтую окраску. Поэтому при варке картофеля, капусты они желтеют. Флавоны при взаимодействии с солями железа дают темную окраску.

7. При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Изменения в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обработки и формы нарезки.

8. Витамины (за исключением витамина С) устойчивы к тепловой обработке и почти не изменяются. Часть водорастворимых витаминов при варке переходит в отвар, поэтому отвары овощей рекомендуется использовать для приготовления супов, соусов. Витамин С – аскорбиновая кислота – менее устойчив и легко разрушается при тепловой обработке. В целях его сохранения необходимо: не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей; использовать посуду из неокисляющегося металла (по объему в соответствии с количеством порций); при варке овощи закладывать в кипящую воду в такой последовательности, чтобы одновременно довести их до готовности; варить овощи в посуде с закрытой крышкой, чтобы не было доступа кислорода воздуха; во время приготовления не следует часто перемешивать овощи; не допускать полного их разваривания; соблюдать сроки тепловой обработки овощей; не допускать длительного хранения готовых блюд в горячем состоянии. Сохранению витамина С при тепловой обработке способствует наличие кислоты в овощах. Значительно лучше он сохраняется при варке на пару и при жарке, так как жир предохраняет овощи от соприкосновения с кислородом воздуха.

§ 1. Блюда и гарниры из вареных овощей

Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице, кукурузу – початками, не снимая листьев,

стручки фасоли – нарезанными, лопаточки гороха – целыми, сушеные овощи предварительно замачивают.

При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна покрывать овощи на 1–2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых пищевых веществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшались вкусовые качества и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и артишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3–4 л на 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета. Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду. Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

Картофель и морковь лучше варить на пару: при этом сохраняются пищевая ценность и вкусовые качества продукта. Для варки на пару применяют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической решеткой или корзиной из проволоки.

Картофель отварной. Очищенные клубни картофеля одинакового мелкого размера (крупный картофель нарезают на части) кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1–1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, а картофель подсушивают, для этого посуду накрывают крышкой и ставят на 2–3 мин на менее горячий участок плиты.

Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается вкус готового блюда. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают картофель крышкой и доводят до готовности без воды – паром, образующимся в котле. Таким же способом варят картофель, обточенный бочонками.

Варят картофель небольшими порциями, так как при продолжительном хранении ухудшается его вкус, снижается пищевая ценность, изменяется цвет. Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и гарнир.

При отпуске отварной картофель кладут в баранчик, тарелку или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, сметаной или подают их отдельно, посыпают измельченной зеленью. Можно подавать картофель с соусами: красным с луком, корнизоном, томатным, сметанным, сметанным с луком, грибным.

Картофельное пюре. Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают на протирочной машине. В горячем картофеле при температуре 80 °С клетки, содержащие крахмальный клейстер, эластичные и при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Пюре можно отпускать с пассерованным репчатым луком или вареными рублеными яйцами, смешанными с растопленным сливочным маслом. Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Норма продуктов на 1 кг картофельного пюре: картофель очищенный 855, масло сливочное 35, молоко 150.

Картофель в молоке. Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают

горячей водой, варят 10 мин, воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, кладут соль и варят до готовности. В картофель можно ввести холодную пассеровку (сливочное масло, смешанное с мукой) и, осторожно помешивая, довести до кипения.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

Пюре из моркови или свеклы. Морковь варят целиком или нарезают на кусочки и припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла или маргарина и соли, свеклу варят, очищают от кожицы. Затем морковь или свеклу протирают. Протертую массу соединяют с молочным соусом средней густоты или сметанным и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут в тарелку или баранчик, поливают маслом или сметаной.

Морковь 170 или свекла 159, маргарин столовый 5, соус молочный 75, масло сливочное 5 или сметана 30. Выход 210/230

Капуста отварная с маслом или соусом. Раннюю белокочанную капусту зачищают, промывают, нарезают кочан на части (дольки) и вырезают кочерыжку. Обработанную цветную капусту используют целыми соцветиями одинакового размера. Кочешки брюссельской капусты предварительно срезают со стебля. Подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности при открытой крышке, чтобы не изменился цвет. До отпуска капусту хранят в горячем отваре не более 30 мин, так как при длительном хранении изменяется цвет и ухудшается её вкус. Готовую капусту вынимают шумовкой и дают стечь воде.

При отпуске капусту кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают сливочным маслом или соусом сухарным, молочным или сметанным. Соус можно подать отдельно в соуснике. Белокочанную капусту можно нарезать шашками и заправить сливочным маслом или соусом. Если цветную капусту используют для гарнира, то перед варкой её разделяют на мелкие соцветия.

Зеленый горошек отварной. Для приготовления этого блюда используют зеленый горошек свежий, сушеный, быстрозамороженный и консервированный. Свежий зеленый горошек освобождают от стручков, кладут в кипящую подсоленную воду и варят в бурно кипящей воде до готовности. Быстрозамороженный зеленый горошек, не размораживая, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3–5 мин. Сушеный зеленый горошек замачивают в холодной воде 3–5 ч, промывают, сливают воду, снова заливают холодной водой и варят 1–1,5 ч. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном отваре.

Сваренный зеленый горошек откидывают на сито или дуршлаг, дают стечь отвару, складывают в посуду, заправляют сливочным маслом или жидким молочным соусом, добавляют соль и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы и рыбы.

При отпуске зеленый горошек кладут горкой в порционную сковороду или баранчик, сверху – кусочек сливочного масла или подают его отдельно на розетке. Можно посыпать вареными рублеными яйцами или положить гренки.

Для гренков у черствого пшеничного хлеба обрезают корки, хлеб нарезают в форме треугольников, ромбов или полумесяца, смачивают в смеси яиц, молока и сахара, затем обжаривают с двух сторон на сливочном масле или маргарине до образования поджаристой корочки.

Спаржа отварная. Обработанную спаржу связывают в пучки, выступающие в пучках концы обрезают. Спаржу кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности.

При отпуске спаржу развязывают, укладывают на специальную решетку с салфеткой, или порционное блюдо, или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, отдельно подают соус сухарный. Обработанную спаржу можно нарезать на кусочки длиной 2–3 см,

сварить, затем соединить с жидким молочным соусом, положить масло и прогреть. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к котлетам из филе птицы.

§ 2. Блюда и гарниры из припущенных овощей

Для припускания используют морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Жидкость, оставшаяся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Крышку во время припускания закрывают. Потери пищевых веществ при припускании значительно меньше, чем при варке.

Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи (тыкву, кабачки, помидоры, шпинат), легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать вместе со щавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Морковь припущенная. Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусочками, кладут в посуду, наливают немного бульона или воды (0,2–0,3 л на 1 кг овощей), добавляют сливочное масло или маргарин, доводят до кипения, кладут соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске припущенную морковь кладут в баранчик или порционную сковороду, сверху – кусочек сливочного масла.

При приготовлении моркови с соусом припущенную морковь заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар и прогревают. Можно отпустить с гренками из пшеничного хлеба.

Морковь 271, маргарин столовый 5, сахар 3, масло сливочное 10 или соус 50. Выход 210/250.

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе. Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до готовности с добавлением маргарина. Быстрозамороженный зеленый горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3–5 мин, консервированный горошек прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг. Припущенную морковь соединяют с подготовленным зеленым горошком, заливают молочным соусом, добавляют соль и прогревают.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают маргарином. Можно отпустить с гренками.

Морковь 136, маргарин столовый 10, горошек зеленый консервированный 77 или горошек зеленый быстрозамороженный 54, соус 75, маргарин столовый 5. Выход 230.

Капуста белокочанная с соусом. Белокочанную капусту нарезают дольками или отдельные листья ошпаривают и свертывают в виде шариков, укладывают в посуду в один ряд, наливают небольшое количество бульона или воды, добавляют сливочное масло или маргарин, соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске кладут в баранчик, порционную сковороду или тарелку, поливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом. Если капусту используют в качестве гарнира, то её нарезают шашками.

Овощи припущенные в молочном соусе. Морковь, репу, тыкву или кабачки нарезают кубиками или дольками, капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, а белокочанную нарезают шашками. Каждый вид овощей припускают отдельно. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном соку. Подготовленные овощи соединяют, заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар, соль и проваривают 1–2 мин. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают зеленью. Можно положить кусочек сливочного масла и отпустить с гренками.

Морковь 63, репа 44, тыква 51 или кабачки 57, горошек зеленый консервированный 31,

маргарин столовый 10, сахар 2, соус 75. Выход 200.

§ 3. Блюда и гарниры из жареных овощей

Для жарки используют овощи сырые и в некоторых случаях предварительно отваренные. В сыром виде жарят овощи, содержащие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги. К таким овощам относят картофель, кабачки, тыкву, помидоры и др. Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предварительно варят или припускают, измельчают, а затем жарят (свекла, морковь, капуста). В процессе жарки овощи теряют значительное количество влаги, на поверхности образуется поджаристая корочка, в результате чего они приобретают особые вкус и аромат.

Жарят овощи основным способом и во фритюре. Перед жаркой овощи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезки панируют в муке. Жарят овощи основным способом с любыми жирами. При жарке в небольшом количестве жира подготовленные овощи кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до 140–150 °С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, до готовности доводят в жарочном шкафу.

Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсушивают на дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивался жир. Для жарки во фритюре лучше всего использовать смесь животных и растительных жиров в соотношении: 50 % животного жира и 50 % растительного масла или 70 % животного и 30 % растительного, а также применяют кулинарный жир (фритюрный). Сливочное масло и маргарин не используют, так как они имеют низкую температуру дымообразования, содержат много влаги и белковых веществ, которые при высокой температуре быстро сгорают, загрязняют жир и продукт. Жарят овощи в специальных аппаратах или глубоких, толстостенных противнях со вставными металлическими сетками. Жира берут в 4 раза больше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, так как он может сильно пениться, нагревают его до 170–180 °С и погружают подготовленные овощи. Время жарки во фритюре 2–8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Картофель жареный. Приготавливают из сырого или вареного картофеля. Сырой картофель нарезают брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в холодной воде, для того чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню, затем обсушивают. На раскаленный противень с жиром кладут картофель слоем 4–5 см, жарят, периодически помешивая, до образования румяной корочки, солят и продолжают жарить. Если при жарке на плите картофель полностью не прожарился, то его дожаривают в жарочном шкафу.

Сваренный в кожице картофель охлаждают, очищают, нарезают кружочками или ломтиками, кладут тонким слоем на раскаленную сковороду с жиром, посыпают солью, жарят, периодически встряхивая, чтобы сохранить форму.

При отпуске кладут в тарелку или порционную сковороду, поливают растопленным маслом, посыпают зеленью, дополнительно можно подать свежие, соленые или маринованные огурцы, помидоры, салат из свежей или квашеной капусты.

Картофель жареный можно приготовить с луком. В этом случае перед отпуском его смешивают с пассерованным луком.

Картофель, жаренный во фритюре. Картофель нарезают брусочками, соломкой, дольками, кубиками, шариками, стружкой, промывают и хорошо обсушивают. В раскаленный до 170–180 °С жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Время жарки зависит от температуры жира и формы нарезки. Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Солить картофель до жарки нельзя, так как он отмокает и жир сильно вспенивается. Картофель, нарезанный брусочками, дольками, кубиками, шариками и жаренный во фритюре, называют картофель фри. Картофель, нарезанный соломкой, называют пай. Используют его как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске картофель кладут на тарелку с бумажной салфеткой, украшают веточками

зелени.

Лук фри. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке, кладут в жир, нагретый до 180 °С, и жарят 3–5 мин до образования золотистой корочки. Жареный лук вынимают шумовкой и дают стечь жиру, его не солят. Используют в качестве гарнира к бифштексу и другим блюдам.

Зелень петрушки фри. Веточки зелени петрушки промывают и обсушивают, затем жарят в большом количестве жира 1–2 мин. Когда зелень станет сухой и темно-зеленого цвета, её вынимают, дают стечь жиру и используют в качестве гарнира и украшения к рыбным блюдам: рыба, жаренная в тесте, рыба жареная с зеленым маслом.

Кабачки жареные с отварным картофелем. Очищенные от кожицы и зерен кабачки нарезают кружочками толщиной 0,5–1 см по 2–3 шт. на порцию, панируют в муке, смешанной с солью, кладут на разогретый с жиром противень и обжаривают основным способом до образования румяной корочки с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске кабачки кладут на тарелку или порционную сковороду, рядом укладывают отварной картофель, поливают сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом, посыпают зеленью. Кабачки жареные можно отпускать без картофеля, в этом случае норма закладки кабачков увеличивается. Если кабачки жареные используют в качестве гарнира, то их нарезают ломтиками или кубиками.

Тыква, баклажаны, помидоры жареные. Тыкву очищают от кожи и семян, нарезают ломтиками или кубиками. Обработанные баклажаны нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью и оставляют на 10–15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают. Нарезанные тыкву или баклажаны панируют в муке с солью, кладут на разогретый противень с жиром, обжаривают до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Плотные помидоры разрезают пополам или нарезают кружочками или ломтиками. Помидоры, имеющие толстую кожицу, предварительно ошпаривают и снимают кожицу. Нарезанные помидоры посыпают солью и молотым перцем, жарят с двух сторон до готовности и образования поджаристой корочки. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом, посыпают измельченной зеленью.

Котлеты морковные. Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют или молоко, или молоко с бульоном, или воду, маргарин или сливочное масло и припускают почти до готовности. Затем всыпают стружкой манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40–50 °С, добавляют яйца, соль, протертый творог и всё хорошо перемешивают. Котлеты можно приготовить без творога, а манную крупу заменить густым молочным соусом.

Полученную массу разделяют на порции, панируют в сухарях или муке, придают форму котлет, укладывают на противень с разогретым жиром, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Морковные котлеты можно приготовить и другим способом. Для этого очищенную морковь нарезают на части и припускают с небольшим количеством воды. Затем морковь измельчают на протирочной машине или мясорубке, добавляют молоко и маргарин, нагревают до кипения, всыпают манную крупу и проваривают. После этого охлаждают, вводят яйца, соль и всё хорошо перемешивают. В массу можно добавить сахар (3–5 г на порцию). Готовую массу разделяют на порции, панируют и жарят.

При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

Морковь 156, маргарин столовый 5, молоко 15, бульон 15, крупа манная 15, яйца 1/10 шт., творог 31, сухари пшеничные или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин

столовый, или сливочное масло 10, или сметана 25, соус 75. Выход, с жиром 160, со сметаной 175, с соусом 225.

Котлеты свекольные. Свеклу варят или пекут в кожице, затем очищают, протирают или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют маргарин, прогревают, после чего всыпают при помешивании манную крупу, проваривают и охлаждают. В охлажденную массу добавляют яйца, соль, разделяют на порции, панируют в сухарях и формируют котлеты. Жарят и отпускают, как и котлеты морковные.

Шницель из капусты. У кочанов капусты вырезают кочерыжку и варят их в подсоленной воде до полуготовности, затем охлаждают, разбирают на листья, срезают утолщенные стебли или отбивают тупкой. Подготовленные листья складывают по два, придают им овальную форму (заворачивая края внутрь), панируют в муке, смачивают в яйце и панируют в сухарях. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске шницель кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают в соуснике отдельно.

Капуста свежая белокочанная 225, мука пшеничная 5, яйца 1/5 шт., сухари 15, кулинарный жир 10, маргарин столовый, или сливочное масло 10, или сметана 20, или соус 75 Выход: с жиром 160, со сметаной 170, с соусом 225

Оладьи из тыквы. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и протирают. В полученную массу кладут пшеничную муку, добавляют молоко, соль, сахар, соду и яйца, всё перемешивают до образования однородной массы. На раскаленную сковороду или противень, смазанные жиром, ложкой раскладывают массу и жарят оладьи с двух сторон до готовности.

При отпуске оладьи кладут на тарелку или порционное блюдо по 2–4 шт. на порцию, поливают сметаной.

Тыква 279, мука пшеничная 50, молоко 30, яйца 1/2 шт., сахар 15, сода 2, кулинарный жир 15, сметана 30. Выход 280.

Котлеты картофельные. Вначале приготавливают картофельную массу. Для этого очищенный картофель варят, обсушивают, протирают горячим, затем охлаждают до 40–50 °С, вводят яйца и хорошо перемешивают.

В массу можно добавить пассерованный репчатый лук – 10–15 г (нетто), соответственно увеличив выход блюда. Полученную массу разделяют на порции, панируют в сухарях или муке и придают форму котлет. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске кладут по 2 шт. на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином или сбоку к котлетам подливают сметану или соус сметанный, сметанный с луком, грибной, томатный, луковый. Сметану и соус можно подать отдельно.

Зразы картофельные. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, разделяют на порции, придают форму лепешки, на середину кладут фарш, соединяют края, панируют в сухарях или муке и формируют, придавая форму кирпичика с овальными краями. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша: репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют и соединяют с вареными рублеными яйцами, с нарезанной зеленью петрушки, с солью, молотым перцем и перемешивают. Вместо яиц можно положить вареные мелко рубленые грибы или морковь, нарезанную соломкой и припущенную с маргарином.

При отпуске зразы кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Сметану или соусы (томатный, сметанный, грибной) подают отдельно или подливают на блюдо. Подают по две штуки на порцию.

Картофель 241, яйца 1/10 шт., лук репчатый 48, маргарин 5, яйца 1/2 шт., сухари или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин столовый или масло сливочное 10, или сметана 20, или соус 75 Выход с жиром 210, со сметаной 220, с соусом 275.

Крокеты картофельные. Горячий вареный картофель протирают, добавляют 1/3 муки, положенной по рецептуре, сырые яичные желтки и перемешивают. Полученную массу разделяют в виде шариков, груш, цилиндров (по 3–4 шт. на порцию), панируют в оставшейся муке, смачивают в яичном белке и панируют в сухарях. Жарят крокеты в большом количестве жира (во фритюре). В массу для крокетов можно добавить грибы и репчатый лук, мелко нарезанные и поджаренные.

При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, поливают соусом томатным, красным с луком и огурцами, грибным. Лучше соус подать отдельно в соуснике. Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.

Картофель 233, яйца 1/2 шт., мука пшеничная 10, сухари 10, масло растительное или кулинарный жир 20, соус 50 Выход 230.

§ 4. Блюда и гарниры из тушеных овощей

Тушат каждый вид овощей отдельно или вместе – смесь овощей. Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками, затем обжаривают до полуготовности или припускают, после чего тушат с небольшим количеством бульона или соуса с добавлением томатного пюре, пассерованных овощей, лаврового листа, перца. Допускается использовать для тушения свежую или квашеную капусту без предварительной тепловой обработки. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

Капуста тушеная. Свежую капусту, нашинкованную соломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество бульона или воды, жир и тушат вначале на сильном огне, а когда она прогреется и немного осядет, нагрев уменьшают. Тушат, периодически помешивая, до полуготовности, затем кладут пассерованные морковь, лук, петрушку, томатное пюре, добавляют лавровый лист, перец и продолжают тушить. В конце тушения вводят уксус, мучную пассеровку, разведенную водой или бульоном, соль, сахар и доводят до готовности. Если приготавливают тушеную капусту из среднеспелых и среднепоздних сортов, то уксус добавляют в начале тушения. При использовании квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, а норму сахара увеличивают до 10 г на порцию.

Если приготавливают тушеную капусту со шпиком или копченой грудинкой, то их нарезают, обжаривают и кладут в капусту в начале тушения, а на вытопившемся жире пассеруют овощи. Тушеную капусту используют как самостоятельное блюдо, в качестве гарнира и включают в состав других блюд (солянка, бигус).

При отпуске капусту кладут в баранчик, порционную сковороду или тарелку, посыпают измельченной зеленью.

Капуста свежая 325 или квашеная 321, уксус 3 %-ный 8, кулинарный жир 11, или шпик 15, или грудинка копченая 26, томатное пюре 20, морковь 13, петрушка (корень) 7, лук репчатый 18, лавровый лист 0,02, перец 0,05, мука пшеничная 3, сахар 8. Выход 250.

Картофель, тушенный с луком и помидорами. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Лук репчатый нарезают полукольцами или дольками, пассеруют. Помидоры свежие нарезают кружочками или дольками, обжаривают. В обжаренный картофель кладут лук, заливают красным или томатным соусом, добавляют лавровый лист, соль, перец и тушат до готовности. Это блюдо можно приготовить с грибами. Свежие грибы нарезают ломтиками или дольками и жарят, а сушеные варят, нарезают и обжаривают.

При отпуске картофель кладут в баранчик или тарелку, рядом или вокруг картофеля кладут жареные помидоры, посыпают измельченной зеленью.

Рагу из овощей. В состав этого блюда входят разнообразные овощи, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента овощей. Картофель сырой нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Морковь, репу нарезают кубиками или дольками, пассеруют или припускают. Лук репчатый нарезают дольками, пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками и припускают, цветную – разделяют на мелкие соцветия и варят. Кабачки или тыкву нарезают кубиками, обжаривают или используют сырыми. Зеленый горошек

отваривают.

Подготовленные морковь, лук, репу соединяют с картофелем, заливают соусом красным, томатным или сметанным, тушат 10–15 мин, кладут тыкву или кабачки, капусту и продолжают тушить 15–20 мин. За 5–10 мин до окончания тушения кладут зеленый консервированный горошек, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности. Если рагу приготавливают с красным соусом или томатным, то кладут растертый чеснок.

При отпуске рагу кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают маслом, посыпают зеленью.

Картофель 67, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 36, репа 53 или брюква 51, капуста свежая белокочанная 38, кулинарный жир 10, соус 75, тыква 43 или кабачки 45, чеснок 1, перец черный горошком 0,05, лавровый лист 0,02, маргарин столовый или сливочное масло 5. Выход 255.

Свекла, тушенная в сметане или соусе. Свеклу варят или пекут в кожице, затем охлаждают, очищают, нарезают соломкой или кубиками среднего размера, прогревают с маслом или маргарином. Подготовленную свеклу соединяют с пассерованным репчатым луком, добавляют сметану или сметанный соус и тушат 10–15 мин. Сметанный соус можно заменить молочным.

При отпуске свеклу кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают маслом сливочным, посыпают зеленью.

Свекла 268, лук репчатый 60, маргарин 10, соус 50. Выход 250.

§ 5. Блюда из запеченных овощей

Для запекания овощей их предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С. Запекание продолжают до образования на поверхности поджаристой корочки и температуры внутри изделия 80°С. Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями. Порционные сковороды смазывают маслом.

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

Картофельная запеканка. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы слоем 2 см, на нее кладут фарш, распределяют его ровным слоем. Сверху закрывают другой половиной картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, делают рисунок и запекают.

Для фарша: сушеные грибы варят, мелко измельчают, соединяют с пассерованным репчатым луком, вареными рублеными яйцами, кладут соль, перец, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Запеканку можно приготовить без фарша, из одной картофельной массы.

При отпуске запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соусы томатный, сметанный или грибной, сметану подают отдельно.

Рулет картофельный. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5–2 см на смоченную водой салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют её края, придают форму рулета и перекладывают швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают проколы, сбрызгивают маслом и запекают.

Для фарша: капусту шинкуют соломкой или мелко рубят, обжаривают (можно тушить).

Грибы варят, шинкуют соломкой, слегка обжаривают. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой и пассеруют. Капусту или грибы соединяют с морковью, луком, вареными рублеными яйцами, добавляют соль, перец и перемешивают. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

При отпуске готовый рулет нарезают на порции, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают маслом или соусом томатным, сметанным, грибным или отдельно подают сметану.

Картофель 240, капуста свежая белокочанная 50, или капуста квашеная 57, или свежие белые грибы 61, или грибы сушеные 15, или шампиньоны свежие 99, лук репчатый 24, маргарин столовый 10, сметана 5, сухари 5, соус 75 или сметана 20 Выход: с соусом 275, со сметаной 220.

Морковная или капустная запеканка. Из моркови и капусты приготавливают массу так же, как для котлет, выкладывают на противень, смазанный маслом, и посыпают сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, запекают. Готовую запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают отдельно.

Капуста, запеченная под соусом. Обработанную цветную капусту варят целыми кочешками. Белокочанную или савойскую капусту зачищают от испорченных листьев, вырезают кочерыжку, моют и нарезают на дольки, затем капусту варят. Готовую капусту вынимают из отвара, дают стечь воде. На порционную сковороду, смазанную маслом, подливают немного соуса, укладывают капусту цветную, или белокочанную, или савойскую, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Цветную капусту можно разделить на соцветия, белокочанную или савойскую – нарезать шашками и сварить. Вареную капусту соединяют с молочным соусом средней густоты, укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске капусту поливают маслом, подают в той же сковороде, в которой она запекалась.

Солянка овощная. Свежую или квашеную капусту тушат, соленые огурцы очищают, нарезают ломтиками или ромбиками, припускают. Соленые или маринованные грибы промывают, нарезают ломтиками, ошпаривают и слегка обжаривают. Подготовленные грибы и огурцы соединяют с пассерованным луком и каперсами.

На порционную сковороду, смазанную маслом, кладут слой тушеной капусты, на него – подготовленные овощи с грибами, закрывают другим слоем капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром с сухарями и запекают. При приготовлении солянки в массовых количествах тушеную капусту смешивают с подготовленными овощами, перемешивают и прогревают. Затем укладывают на противень или сковороду, смазанные жиром, поверхность выравнивают, сверху посыпают сухарями или сухарями с сыром и запекают, готовую солянку нарезают на порции.

При отпуске кладут на тарелку или отпускают в порционной сковороде, украшают зеленью, грибами, лимоном, маслинами.

Голубцы овощные. Подготовленные полуфабрикаты голубцов укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша: морковь и лук шинкуют соломкой, пассеруют, соединяют с вареным рисом, вареными мелкорублеными грибами, добавляют соль, перец, зелень петрушки и перемешивают, можно положить яйца.

При отпуске голубцы кладут на тарелку или порционное блюдо по 2 шт., поливают соусом, в котором их запекали.

Капуста свежая 190, грибы белые свежие 53, или грибы белые сушеные 10, или шампиньоны свежие 66, морковь 28, лук репчатый 36, крупа рисовая 11, зелень петрушки 3, маргарин 15, соус 100. Выход 250.

Помидоры фаршированные. Плотные, среднего размера помидоры, подготовленные для фарширования, наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, сверху посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 15–20 мин.

Для фарша: подготовленные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с мелко нарезанной сердцевиной помидоров. Лук репчатый нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Рисовую крупу отваривают. Затем всё соединяют, добавляют соль, молотый перец, зелень петрушки, можно мелко нарубленный чеснок.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом. Сметану подают отдельно.

Перец фаршированный. *Первый способ.* Морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеруют, добавляют свежие помидоры или томатное пюре и пассеруют вместе. Затем соединяют с отварным рисом, кладут соль, перец, зелень петрушки и перемешивают. Подготовленный перец наполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом, с которым запекали. *Второй способ.* Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, в конце пассерования кладут томатное пюре, пассеруют вместе,вливают уксус, кладут сахар, соль, доводят до кипения. Подготовленный для фарширования перец наполняют фаршем, укладывают в сотейник или на противень, наливают немного бульона и припускают или запекают.

При отпуске перец кладут в тарелку или порционное блюдо, поливают соком, оставшимся после припускания. Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, подают горячим или холодным.

Кабачки фаршированные. Подготовленные полуфабрикаты кабачков наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают до половины соусом сметанным, сметанным с томатом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске кладут на порционное блюдо, в баранчик или на тарелку, поливают соусом, с которым запекали, или отдельно подают сметану.

Для фарша: пассерованный репчатый лук соединяют с вареным рисом и мелко рублеными яйцами, добавляют перец, соль, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Можно положить морковь. Кроме того, используют овощной фарш. Белокочанную капусту нарезают соломкой, жарят или тушат с добавлением небольшого количества бульона, томатного пюре, жира. Соединяют с пассерованными овощами (морковь, лук, петрушка), добавляют соль, перец, чеснок, измельченную зелень, мелко нарезанный и слегка обжаренный зеленый лук и всё перемешивают.

Баклажаны фаршированные. Подготовленные полуфабрикаты баклажанов наполняют фаршем, укладывают в один ряд на противень, смазанный жиром, подливают небольшое количество бульона или воды и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для фарша: морковь, петрушку и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками, пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Помидоры жарят отдельно. Подготовленные овощи соединяют и прогревают. Затем добавляют чеснок, соль, перец и перемешивают, кладут мелко нарезанные вареные яйца или жареные грибы.

При отпуске баклажаны кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают соусом сметанным или сметанным с томатом, посыпают измельченной зеленью.

§ 6. Блюда из грибов

Для приготовления блюд используют грибы свежие, сушеные и маринованные. Свежие белые грибы, подосиновики, подберезовики предварительно ошпаривают, сморчки обязательно варят 8–10 мин, отвар сливают, затем промывают грибы горячей водой. Шампиньоны припускают. Для этого в посуду кладут шампиньоны слоем не более 20 см, наливают немного воды, добавляют лимонную кислоту или уксус, чтобы грибы не потемнели, закрывают крышкой и припускают при сильном нагреве 8–10 мин, затем

охлаждают и хранят в этом отваре. Сушеные грибы хорошо промывают, затем замачивают в холодной воде 3–4 ч, промывают, варят в той же воде, в которой замачивали, и снова промывают. Маринованные грибы отделяют от маринада, соленые – от рассола и промывают.

Грибы в сметанном соусе. Подготовленные грибы нарезают ломтиками или дольками, обжаривают в масле до готовности. Заливают сметанным соусом и кипятят 5–10 мин. Можно положить пассерованный репчатый лук (10–20 г на порцию). Используют как самостоятельное блюдо или включают в состав сложного гарнира к мясным блюдам.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью. Грибы можно отпустить с отварным картофелем.

Грибы в сметанном соусе запеченные. Обработанные свежие грибы нарезают дольками и обжаривают 10–12 мин, шампиньоны припускают, а сушеные белые грибы и сморчки предварительно отваривают. Подготовленные грибы соединяют со сметанным соусом, доводят до кипения и раскладывают на порционные сковороды, смазанные маргарином, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают до образования легкой поджаристой корочки. Если грибы используют как горячую закуску, то их нарезают тонкими ломтиками, запекают и подают в специальной посуде – кокотнице.

При отпуске кокотницу ставят на тарелку, рядом помещают маленькую ложку или специальную закусочную вилку.

§ 7. Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения

Вареные овощи должны сохранить ферму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов, свойственный их натуральному цвету. Картофель и корнеплоды, хорошо очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей, консистенция рыхлая. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция мягкая, нежная. Цвет от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской – от светло-зеленого до кремового, для брюссельской ярко-зеленый или бурый. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.

Картофельное пюре – консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений.

Припущенные овощи имеют вкус слегка соленый с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет, свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Консистенция мягкая. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.

Жареные овощи должны иметь одинаковую форму, обжарены равномерно с обеих сторон, консистенция мягкая. Цвет жареного картофеля желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета. Цвет остальных овощей светло-коричневый на изломе, свойственный натуральному цвету овощей. Котлеты, зразы, шницель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля на разрезе белый или кремовый, консистенция пышная, нетягучая, без комков непротертого картофеля. Цвет морковных котлет на разрезе светло-оранжевый. Вкус слегка сладковатый. Консистенция рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Цвет изделий из капусты светло-кремовый.

Тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус – овощей, из которых приготовлено блюдо, для тушеной капусты – кисло-сладкий. Цвет от светло- до темно-коричневого, для тушеной свеклы – темно-вишневый. Форма нарезки овощей сохранена, допускается часть разварившегося картофеля.

Запеченные овощи – рулеты и запеканки имеют ровную поверхность без трещин, с румяной корочкой. На разрезе толщина верхнего и нижнего слоя одинаковая, фарш распределен равномерно. Цвет и вкус – овощей, из которых приготовлены запеченные блюда. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности румяная корочка. Консистенция мягкая.

Блюда и гарниры из овощей нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшаются их внешний вид и вкус, снижается пищевая ценность (разрушается витамин С). Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч. Цветную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ставят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.

Овощи в соусе или масле хранят в посуде под крышкой не более 2 ч. Если необходимо более длительное хранение, то овощи вынимают из отвара, охлаждают и хранят в холодильнике. Затем соединяют с соусом или отваром, доводят до кипения. Овощи, жаренные во фритюре, можно хранить в остывшем состоянии в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 ч.

§ 8. Блюда из полуфабрикатов

На предприятия общественного питания с фабрик-заготовочных и от предприятий пищевой промышленности поступают овощные полуфабрикаты.

Полуфабрикат «картофель любительский» представляет собой замороженные брусочки картофеля, предварительно бланшированные и обжаренные или необжаренные. Перед использованием полуфабрикат, не размораживая, кладут в разогретый жир или на противень с жиром и жарят до размягчения и образования румяной корочки. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Полуфабрикат «жареный картофель» представляет собой брусочки картофеля, обжаренные до полуготовности. Дожаривают картофель во фритюре 4–5 мин или в жарочном шкафу 10–15 мин при температуре 250 °С.

Сухое картофельное пюре выпускают в виде хлопьев, гранул и крупки. Крупка хорошо восстанавливается в пюре при температуре 95–100 °С, не требует сильного перемешивания, соотношение крупки и воды 1:4. Крупка устойчива к пониженным температурам и длительному хранению. Сухое картофельное пюре используют для приготовления картофельной массы и изделий из неё (котлеты, зразы, рулеты, запеканки, крекеры).

Крекеры – полуфабрикат в виде тонких пластинок (лапшинок). Перед использованием крекеры жарят во фритюре при температуре 150–180 °С, получают картофельный хворост, который используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

В замороженном виде поступают полуфабрикаты из овощей и готовые блюда. При использовании таких блюд необходимо строго соблюдать санитарные правила, не допуская их вторичного замораживания. Разогревают блюда непосредственно перед отпуском. Перед разогревом изделие освобождают от упаковки. Для этого блоки укладывают на столы или стеллажи на 1–2 ч при температуре 15–18 °С. Разогревают блюда на поверхности плиты, в жарочном шкафу или в СВЧ-аппаратах. Вторые блюда и гарниры разогревают до температуры 85 °С в толще изделия, повторное разогревание не допускается.

Картофельные котлеты поступают расфасованные по 2 шт. в лакированный целлофан или по 6 шт. в коробки. Перед отпуском котлеты, не размораживая, кладут на разогретый противень с жиром и обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки.

Тушеная капуста замороженная поступает блоками. Перед использованием блоки тушеной капусты кладут в сотейник или глубокий противень, добавляют бульон или воду (100 г на 1 кг капусты), закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 30–40 мин, затем разогревают на плите 8–10 мин.

Голубцы, перец фаршированные в замороженном виде поступают блоками. Перед использованием блоки укладывают в сотейник или глубокий противень в один ряд, добавляют бульон или воду из расчета на одну порцию 40 г, закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф с температурой 220–250 °С на 30–40 мин, затем продолжают разогрев на плите 8–10 мин при слабом кипении.

Морковь в молочном соусе, свекла в молочном соусе, рагу из овощей замороженные поступают блоками. Перед использованием блоки кладут в сотейник или глубокий противень, закрывают крышкой, помещают на 30–40 мин в жарочный шкаф с температурой

180–200 °С. Затем продолжают разогрев на плите 8–10 мин при осторожном помешивании.

Глава VI

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Горячие рыбные блюда занимают значительное место в ассортименте блюд, приготавливаемых на предприятиях общественного питания. В рыбных блюдах много белков, которые усваиваются легче, чем белки мяса. Мышечная ткань рыбы по сравнению с мясом мягче и нежнее, так как коллаген в соединительно-тканых прослойках рыб менее устойчив к нагреванию и быстрее переходит в глютин.

В зависимости от используемых видов рыб блюда из них содержат различное количество жира. Наибольшее количество жира содержат блюда, приготовленные из осетровой, лососевой рыбы, сельди, кефали, палтуса, камбалы. Маложирными считают блюда из тресковых, щуки, окуня, сазана. Содержание жира необходимо знать, чтобы подобрать к блюдам соответствующие гарнир и соус.

К отличительным свойствам жира рыбы относят его способность легко плавиться и оставаться в жидком виде при довольно низких температурах, поэтому он усваивается гораздо лучше, чем жир говядины или баранины. Благодаря этому рыбные блюда используют также в холодном виде. С жиром рыбы в организм человека поступают ценные непредельные жирные кислоты. В тканях большинства рыб жир распределяется неравномерно. Наибольшую кулинарную ценность представляет рыба с равномерным распределением жира в тканях (лососевые, осетровые). Присутствие жира придает рыбным блюдам большую калорийность и лучшие вкусовые качества.

Рыбные блюда богаты минеральными веществами (натрия, калия, фосфора, йода, серы, хлора, железа, меди и др.), особенно блюда, приготовленные из морской рыбы. В большом количестве в рыбе содержатся витамины D, A, а в некоторых видах рыб витамины B₁ и B₂. Среди экстрактивных веществ рыб имеются вещества, способствующие возбуждению аппетита.

Разнообразные виды рыб отличаются по вкусовым качествам и содержанию пищевых веществ. Поэтому при приготовлении блюд из рыбы необходимо выбрать способ кулинарной обработки, позволяющий не только приготовить блюдо вкусным, но и сохранить в нем ценные пищевые вещества. В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят на отварные, припущенные, жаренные основным способом, жаренные в большом количестве жира, тушеные, запечённые.

В процессе тепловой обработки рыба подвергается сложным физико-химическим изменениям. При варке и жарке рыбы происходят свертывание белков, изменение белка коллагена, жира, витаминов и экстрактивных веществ, выделение воды, изменение массы и объема рыбы. В результате тепловой обработки возрастает усвояемость рыбы, размягчаются тканевые волокна и погибают бактерии, которыми могут быть обсеменены рыбные полуфабрикаты. В осетровой рыбе иногда могут остаться споры болезнетворных бактерий и выделяемые ими вредные вещества – токсины. Поэтому необходимо внимательно следить за тепловым процессом и полным доведением рыбы до готовности.

Рыба содержит белки альбумины, растворимые в воде, глобулины, растворимые в растворах солей, а также сложные фосфорсодержащие белки, которые при нагревании до 35°С начинают свертываться (денатурировать). Этот процесс заканчивается при достижении 65°С. Свернувшиеся белки в виде светлой пены появляются на поверхности при варке рыбы. В рыбе содержится от 1,6 до 5,1 % коллагена, из которого почти полностью состоит её соединительная ткань. Коллаген рыбы менее устойчив, чем коллаген мяса. При температуре 40 °С происходят его свертывание и переход в глютин, который представляет собой клейкое вещество, легко растворимое в горячей воде, благодаря чему насыщенные рыбные бульоны при застывании образуют желе. Глютин рыбы может удерживать воду в большей степени, чем глютин мяса, поэтому рыба при тепловой обработке теряет в массе меньше, чем мясо. При варке рыбы уплотняются белки миофибрилл, в результате чего уменьшаются объем и

масса рыбы.

Изменение в массе рыбы составляет 18–20 %, т.е. вдвое меньше, чем у мяса крупного рогатого скота. Главную часть этих потерь составляет вода, отделяемая белками. При варке и жарке потери массы почти одинаковые, разница составляет 1–2 % в ту или иную сторону. Масса кусков рыбы в панировке изменяется меньше, чем непанированных. При жарке в поле инфракрасного излучения уменьшаются потери массы за счет сокращения времени тепловой обработки.

Общее количество растворимых веществ, переходящих из рыбы в бульон, составляет 1,5–2 % её массы, в том числе экстрактивных и минеральных веществ – 0,3–0,5 %. Экстрактивные вещества при варке переходят в отвар, придавая бульонам хороший вкус и способность возбуждать аппетит.

Жир, содержащийся в рыбе, частично теряется при тепловой обработке, всплывая на поверхность бульона и эмульгируя. Поскольку варку и припускание производят без кипения (при 85–90 °С), количество эмульгированного жира в бульоне незначительно.

Горячие рыбные блюда приготавливают в соусном цехе. Для этого используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, в которых варят и припускают рыбу, противни, сковороды, фритюрницы для жарки, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, шумовок, дуршлагов, поварских игл и т. д.

Отпускают рыбные блюда в подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах. Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65 °С. Количество рыбы на порцию 75, 100 или 125 г.

§ 1. Рыба отварная

Для варки используют всевозможные виды рыб: треску, камбалу, сома, окуня, судака, зубатку, щуку, угольную и ледяную рыбу, мероу, нототению, осетровую рыбу.

Для варки порционными кусками используют филе с кожей и костями, филе с кожей без костей и куски-кругляши. Подготовленную рыбу укладывают в глубокие противни или рыбные котлы в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она была на 2–3 см выше уровня рыбы. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Добавляют кусочки сырой моркови, петрушку и лук, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения и варят рыбу без кипения (температура 85–90 °С) 5–10 мин, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся белки. Готовность определяют по внешнему виду, пробуя рыбу на вкус. В табл. 8 приведены данные о продолжительности тепловой обработки различных видов рыб.

Если рыба имеет приятный запах, то её варят, не добавляя лавровый лист и перец, а также пряные коренья. Треску, зубатку, камбалу и другую морскую рыбу с резким специфическим запахом варят в предварительно приготовленном пряном отваре. Для этого в воду закладывают коренья, лук и специи, проваривают 5–7 мин, после чего варят рыбу. Можно также добавить огуречный рассол или кожицу от соленых огурцов. На порцию используют 3 г соли, 0,01 г черного перца, 0,01 г лаврового листа.

Таблица 8

Рыбные полуфабрикаты	Вид тепловой обработки	Продолжительность тепловой обработки (средняя), мин
Осетрина звеном	Варка	60–90
	Жарка основным способом	40–45
Севрюга звеном	Варка	45–60
	Жарка основным способом	30–40
Белуга (куски массой 2 – 3 кг)	Варка	120–150
Частиковая рыба порционными кусками	То же	12–15

Судак, лосось, форель (в целом виде)	« »	60–90
Осетровая рыба звеном	Припускание	25–45
Судак, форель, стерлядь, сиг, угорь в целом виде. Фаршированная рыба	То же	30–50
Частиковая рыба порционными кусками	« »	15–20
Осетровая рыба порционными кусками	Жарка основным способом	15–20
Частиковая рыба порционными кусками	То же	10–15
Рыба разная (мелкая в целом виде и порционные куски)	Жарка во фритюре	5–10
Изделия из рыбной котлетной массы	Жарка основным способом	10–15
Осетровая рыба порционными кусками	То же	10–15
Раки	Варка	10–15
Мускул морского гребешка	То же	10–15
Креветки	« »	3–4
Мидии	« »	30–40
Кальмары	Варка	2,5–3
	Варка на пару	7–10

Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки можно добавить уксус (10 г на 1 л воды). Вареную рыбу хранят в бульоне и используют в течение 30–40 мин.

Целыми тушками варят судака, форель, лосося, белорыбицу, щуку, нельму, стерлядь. Обработанную рыбу, перевязанную шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла брюшком вниз. Заливают холодной водой так, чтобы она была на 3 см выше уровня рыбы. Холодную воду используют для того, чтобы рыба равномерно прогревалась в процессе варки, а наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. В зависимости от вида рыбы добавляют большее или меньшее количество корней и специй.

Рыбу доводят до кипения и варят почти без кипения, чтобы движение воды было едва заметным. С поверхности снимают пену. Время варки крупной рыбы 1–1,5 ч, мелкой – 30–45 мин.

Готовность рыбы определяют прокалыванием поварской иглой в наиболее толстой части. В месте прокола должен выделяться прозрачный сок, а если сок розовый, то рыбу следует доварить.

Вареную целую рыбу охлаждают в бульоне, вынимают, смывают сгустки белка, укладывают на блюдо, используют для банкетных и обеденных блюд.

Звенья осетровой рыбы (севрюга, осетрина, а также крупные куски белуги – по 2–3 кг) укладывают на решетку рыбного котла или специальное приспособление для варки звеньев. Помещая их кожей вниз, заливают холодной водой и варят так же, как целые экземпляры рыб. Чтобы сохранить вкус и аромат осетровой рыбы, при варке специи и корни вводят в небольшом количестве. Время варки зависит от вида рыбы и величины звеньев и колеблется в пределах 45 мин – 1 ч или 1,5–2,5 ч. Готовность звеньев определяют так же, как и целой рыбы. Уварка осетровой рыбы составляет 15 %.

Вареную осетровую рыбу охлаждают в отваре, смывают бульоном сгустки белков, зачищают от хрящей, укладывают на лотки. При зачистке от хрящей отходы составляют 3–10 %. Охлажденные звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски и используют для холодных блюд и закусок. Для горячих блюд порционные куски прогревают в бульоне до 70 °С. Бульоны, полученные при варке рыбы, процеживают и используют для приготовления соусов и первых блюд.

Рыба отварная. Подготовленный полуфабрикат рыбы варят до готовности. На подогретую тарелку укладывают гарнир в виде отварного картофеля, обточенного бочонками, картофельного пюре или овощного рагу, зеленого горошка. Рядом помещают горячий кусок отварной рыбы кожей вверх. Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу – бульоном и украшают зеленью. В соуснике подают соус польский, белый основной, томатный, сметанный.

Горбуша или кета 181, или судак 192, или зубатка пятнистая 146, или скумбрия азово-черноморская 176, или палтус чернокорый 192, или ставрида океаническая 205, или бельдюга 132; из полуфабрикатов, макрурус 130 или скумбрия дальневосточная 132, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка (корень) 3, гарнир 150, соус 50. Выход 300.

§ 2. Рыба припущенная

Припущенные рыбные блюда раньше называли паровыми, так как поверхность рыбы в процессе припускания доходит до готовности под действием пара, образующегося при кипении жидкости. Этим способом приготавливают рыбу, обладающую высокой пищевой ценностью, с нежной кожей и мякотью, так как по сравнению с варкой припускание дает возможность сохранить в рыбе большое количество ценных пищевых веществ и её форму. Рыбу припускают целиком, звеньями и порционными кусками из филе с кожей и чистого филе.

Припускают стерлядь, судака, щуку (в том числе и фаршированную), морского окуня, кефаль, треску, угря, сига, камбалу, палтуса, налима, нототению, зубатку.

Подготовленную рыбу укладывают в рыбный котел, снабженный решеткой. Звенья и целую рыбу можно перевязать и прикрепить шпагатом к решетке. Причем звенья кладут кожей вниз, рыбу целую – брюшком вниз, а порционные куски – вниз кожей или той частью, где была кожа. Таким образом, более толстая часть куска будет погружена в воду. Рыбу заливают водой или рыбным бульоном так, чтобы жидкость покрыла ее на 1/3 объема. На 1 кг рыбы берут 300–500 г жидкости: для звеньев и целой рыбы – холодной, а для порционных кусков – горячей. Добавляют белые коренья, репчатый лук, специи, лимонную кислоту, отвар от шампиньонов, сливочное масло.

Посуду с рыбой плотно закрывают крышкой, нагревают до кипения и припускают при слабом нагреве в течение 10–15 мин (порционные куски) и 25–50 мин (целую, фаршированную рыбу и звенья). В процессе припускания внутренние слои рыбы должны прогреться до температуры не ниже 80°C. Припущенную рыбу вынимают из бульона, который процеживают и используют для приготовления соуса.

Целую рыбу укладывают на большое блюдо, гарнируют и украшают, подают на банкетах. Звенья осетровой рыбы охлаждают, нарезают порционными кусками, вновь заливают бульоном и доводят до кипения. Порционные куски отпускают в горячем виде или хранят на мармите в бульоне, закрыв посуду крышкой, не более 25–30 мин.

Блюда из припущенной рыбы отличаются от отварных лучшими вкусовыми качествами и большой пищевой ценностью. Названия большинства блюд из припущенной рыбы даются в зависимости от используемого соуса. Например, блюда «рыба паровая» (рыба припущенная, соус паровой), «рыба в томате» (рыба припущенная, соус томатный), «рыба в рассоле» (рыба припущенная, соус рассол).

Потери массы при припускании рыбы составляют 18 %, горбуши, кеты, стерляди – 20, осетрины, севрюги, белуги – от 17 до 21 %.

Рыба припущенная. В подогретую порционную посуду укладывают отварной картофель, имеющий форму обточенных бочонков, либо клубни среднего размера, или картофельное пюре, или овощи отварные с жиром. Сбоку помещают горячий кусок припущенной рыбы, на неё – отварные грибы. Сверху рыбу поливают паровым соусом, приготовленным на бульоне, в котором припускалась рыба, украшают зеленью. Блюдо можно дополнить кусочками креветок или крабов, очищенным лимоном (1/8 шт.). Гарнир поливают маслом.

Припущенную рыбу можно также отпустить с соусами белым основным, белое вино, томатным и др.

Рыба припущенная с соусом белым с рассолом. Порционные куски рыбы или звенья осетровой рыбы припускают в воде (бульоне) с добавлением огуречного рассола, который предварительно процеживают, лука репчатого, сельдерея или петрушки, специй. На оставшемся от припускания бульоне приготавливают соус белый с рассолом. Готовые звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски, доводят до кипения в бульоне.

В подогретую порционную посуду укладывают отварной картофель бочонками или картофельное пюре. Рядом кладут горячий кусок припущенной рыбы, на которую помещают ломтики отварных грибов, хрящей и припущенных соленых огурцов, зачищенных от кожицы и семян. Рыбу поливают соусом белым с рассолом, а картофель – маслом. Блюдо прогревают перед отпуском, затем украшают зеленью, можно украсить ломтиком лимона.

Осетр 248, или севрюга 232, или ледяная рыба 260, или хек тихоокеанский 254, или треска 161, или ставрида океаническая 265, лук репчатый 5, петрушка (корень) 5 или сельдерей (корень) 6, огурцы соленые 48, шампиньоны свежие 28 или грибы белые свежие 26, гарнир 150, соус 75. Выход 365.

Рыба по-русски. Для приготовления этого блюда используют осетровую рыбу, треску, окуня морского, налима, макрель, ставриду. Порционные куски рыбы припускают с добавлением репчатого лука, белых кореньев, отвара шампиньонов или белых грибов. Припущенный порционный кусок рыбы укладывают в подогретую посуду, рядом помещают отварной картофель, обточенный в форме бочонков, и заливают томатным соусом вместе с прогретым в нем специальным гарниром при температуре не выше 80°C. При подаче сверху кладут очищенный кружочек лимона и украшают блюдо зеленью.

Приготовление гарнира для соуса: шампиньоны или свежие белые грибы и хрящи осетровых рыб нарезают ломтиками, предварительно отварив. Сырую морковь и петрушку нарезают брусочками, а репчатый лук – полукольцами. Овощи припускают в воде. Соленые огурцы зачищают от кожицы и семян, нарезают ромбиками и припускают. У маслин вынимают косточки, каперсы отжимают от рассола. Подготовленные продукты соединяют с томатным соусом на рыбном бульоне и доводят до кипения.

§ 3. Рыба жареная

Для жарки используют все виды рыб, но этот вид тепловой обработки придает особые вкусовые качества такой рыбе, как карп, лещ, сазан, вобла, сельдь, салака, навага, корюшка, скумбрия, серебристый хек, рыба-капитан, зубан, макрурус, ставрида, океанический бычок и др. Многие жареные блюда приготавливают из осетровых рыб, судака, сома, окуня, лососевых рыб.

Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующейся на поверхности поджаристой корочки, содержит большое количество ценных пищевых веществ, так как при жарке они почти не теряются. В процессе жарки рыба поглощает определенное количество жира, что повышает её калорийность.

Способы жарки рыбы – основной с небольшим количеством жира и во фритюре. Рыбу жарят в целом виде (мелкую) и порционными кусками. Осетровую рыбу жарят звеньями или порционными кусками.

Для жарки рыбы используют растительное масло, лучше всего подсолнечное или оливковое, а также кулинарный жир (фритюрный). Фритюр составляют из смеси пищевого саломаса и растительного масла, так как полученный жир, нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не подвержен дымообразованию; кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид. Степень изменения жира зависит от его чистоты и интенсивности нагрева. Рафинированное масло изменяется меньше нерафинированного. В процессе жарки фритюр периодически процеживают и следят, чтобы он не уменьшался более чем на половину объема. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира. Если рыба предназначена для холодных блюд, то её жарят только на растительном масле.

Рыбу жарят на противнях, сковородах, электросковородах, в глубоких сотейниках, фритюрницах.

Рыба жареная. Обсушенную целую рыбу или порционные куски посыпают солью и перцем, панируют в муке, укладывают на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень кожей вниз и жарят с двух сторон до образования поджаристой золотистой корочки в течение 5–10 мин при температуре 140–160°C. Рыбу дожаривают в жарочном шкафу до полной готовности 5–7 мин при температуре 250 °C. Общее время жарки 10–20 мин. К концу жарки рыба прогревается внутри до 85–90 °C. Готовность рыбы определяют по

наличию на её поверхности мелких воздушных пузырьков. Жареную рыбу отпускают сразу же после тепловой обработки.

На подогретую тарелку или порционное блюдо укладывают гарнир в виде картофеля жареного, отварного или картофельного пюре. Рядом помещают жареную рыбу, поливают растопленным маслом сливочным. Отдельно к рыбе подают соусы томатный, красный основной или томатный с овощами. Блюдо украшают веточками зелени петрушки, а иногда кружочками лимона. Рыбу жареную гарнируют тушеной капустой, гречневой кашей, жареными кабачками, баклажанами, помидорами, отварными овощами с жиром.

Рыба от 132 до 237, мука пшеничная 6, масло растительное 6, гарнир 150, соус 75, или масло сливочное, или маргарин столовый 7 Выход 257, 325.

Рыба жареная с луком по-ленинградски. Картофель варят в кожице, охлаждают, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с обеих сторон. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре до золотистого цвета.

Порционный кусок рыбы жарят основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу укладывают на порционную сковороду в середину, вокруг – жареный картофель кружочками, а на рыбу кладут кольца жареного лука.

Рыба, жаренная во фритюре. Подготовленный полуфабрикат – «целая рыба» или порционные куски в виде ромбов – закладывают во фритюр, нагретый до температуры 180°С. Рыбу опускают во фритюр с помощью шумовки осторожно, чтобы не вызывать разбрызгивания жира, и жарят 5–10 мин до образования на поверхности золотистой корочки, затем вынимают, дают стечь жиру, укладывают на сковороду и дожаривают в жарочном шкафу.

При подаче на подогретую тарелку или порционное блюдо помещают гарнир в виде ломтиков картофеля, жаренного из отварного, или брусочки картофеля фри, рядом кладут рыбу, которую поливают растопленным маслом, украшают ломтиком лимона и зеленью петрушки, жаренной во фритюре. В соуснике подают соус томатный, или майонез с корнишонами, или майонез.

Осётр 199, или судак 192, или сом 211, или капитан-рыба 233, мука пшеничная 6, яйца 1/7 шт, сухари 15, кулинарный жир 10, гарнир 150, соус 75 или 50, или масло сливочное, или маргарин 7 Выход 325, 300, 257.

Рыба жареная с зеленым маслом. Подготовленный полуфабрикат, имеющий форму восьмерки и скрепленный металлической шпажкой, опускают в разогретый жир, жарят до образования румяной корочки, затем вынимают из жира, удаляют шпажку, а рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри. На рыбу укладывают кружочек зеленого масла, хорошо охлажденного, украшают зеленью фри и долькой лимона. Отдельно подают соус томатный. Блюдо отпускают сразу же после приготовления, чтобы зеленое масло сохранило свою форму.

Рыба в тесте жареная. Кусочки рыбы после маринования накалывают на вилку или поварскую иглу, погружают в тесто кляр, быстро опускают в горячий жир, жарят 3–5 мин. Готовая поджаренная рыба всплывает на поверхность фритюра, её вынимают шумовкой, перекалывают в дуршлаг, чтобы стек жир.

Рыбу укладывают на блюдо или тарелку, покрытую бумажной салфеткой, по 6–8 кусочков, придавая ей форму пирамиды. Блюдо украшают веточками зелени петрушки (фри), долькой лимона. Отдельно подают соус майонез с корнишонами или томатный. Рыбу можно подать также с картофелем фри. Рыбу иногда нарезают кубиками.

Зразы донские. Сформованные зразы жарят в нагретом фритюре до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают по 1–2 шт. на порцию с жареным картофелем, картофельным пюре, припущенными овощами, рассыпчатой гречневой кашей или со сложным овощным гарниром, состоящим из 3–4 видов овощей, поливают растопленным сливочным маслом или подают отдельно, соус томатный, украшают зеленью.

§ 4. Рыба запеченная

Для запекания используют любую речную и морскую рыбу, кроме очень крупных экземпляров. Запеченные блюда готовят на противнях, порционных сковородах, блюдах, раковинах, в которых и подают.

Мелкую рыбу используют для запекания в целом виде (карасей, леща, карпов, язя, линя). Более крупную рыбу разделявают на порционные куски без костей. Часто для этой цели применяют филе промышленной выработки. Полуфабрикаты для запекания используют в сыром, припущенном или жареном виде.

Для запекания используют гарниры в виде отварного или жареного картофеля, картофельного пюре, тушеной капусты, рассыпчатой гречневой каши, отварных макарон и соусы – белый, паровой, молочный, сметанный, томатный и др.

Блюда запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С, пока на поверхности не образуется румяная корочка. Время запекания от 15 до 30 мин. При запекании потери составляют 10 % массы блюда.

Рыба, запеченная с картофелем, по-русски. Картофель варят в кожице, охлаждают, очищают и нарезают часть ломтиками, а часть кружочками. Приготавливают белый основной соус на рыбном бульоне. Мелко натирают сыр. Рыбу нарезают на филе с кожей без костей. Порционную сковороду смазывают маслом, подливают на неё часть соуса, затем укладывают в середину сырую рыбу, вокруг выкладывают картофель, нарезанный ломтиками, а на него аккуратно в виде веера картофель, нарезанный кружочками, закрывая полностью сверху всю рыбу. Блюдо поливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу до образования на поверхности румяной поджаристой корочки. Соус при этом должен лишь слегка загустеть, но не засохнуть, не выкипеть.

Блюдо запекают 15–20 мин, после чего вынимают, ставят на плиту и прогревают в течение 3–5 мин, чтобы рыба полностью дошла до готовности. Отпускают блюдо в этой же порционной сковороде.

Окунь морской 174, или треска 161, или судак 239, или хек 254, картофель 206, соус 125, сыр 5,4 или сухари 4, маргарин столовый или масло сливочное 11. Выход 350.

Рыба, запеченная под молочным соусом. Рыбу нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды. Макароны варят и заправляют сливочным маслом. Приготавливают молочный соус средней густоты. Пассеруют репчатый лук, соединяют с соусом, доводят до кипения. Сыр зачищают и натирают на мелкой терке. Порционную сковороду смазывают маслом и выкладывают на неё макароны, в середине их делают углубление и кладут порционный кусок припущенной рыбы. Блюдо поливают горячим молочным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовое блюдо сразу отпускают.

Рыба, запеченная в сметанном соусе. Рыбу в целом виде или нарезанную кусками посыпают солью, панируют в муке, обжаривают основным способом. Подготавливают гарнир – рассыпчатую гречневую кашу или картофель в кожице, который очищают, нарезают кружочками и обжаривают. Гречневую кашу заправляют столовым маргарином. На бульоне, сваренном из рыбных пищевых отходов, приготавливают сметанный соус.

На смазанную порционную сковороду укладывают гречневую кашу, делают в середине углубление и помещают рыбу, заливают соусом сметанным, посыпают сыром, поливают растопленным жиром и запекают в жарочном шкафу. С этим гарниром запекают леща, карася, сазана. Блюдо можно приготовить с картофелем, который укладывают перед запеканием вокруг жареной рыбы. Отпускают в порционной сковороде.

Рыба, запеченная в сметанном соусе с грибами, по-московски. Порционные куски рыбы обжаривают основным способом. Картофель варят в кожице, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с двух сторон. Грибы отваривают, нарезают ломтиками и обжаривают. Репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, не зажаривая, и соединяют с грибами. Зачищенный сыр измельчают на терке; приготавливают сметанный соус.

Порционную сковороду смазывают маслом и наливают на неё немного сметанного соуса, затем кладут кусок жареной рыбы, вокруг которой красиво укладывают картофель. На

рыбу помещают лук с грибами, а если рыба осетровая, то добавляют вареные хрящи, сверху кладут кружочек вареного яйца. Подготовленное блюдо заливают сметанным соусом, посыпают сыром, поливают растопленным сливочным маслом или маргарином, запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С. Готовность определяют по подрумяниванию поверхности блюда и загустению соуса. Отпускают в порционной сковороде.

Сом 248, или ледяная рыба 242, или судак 227, или осетр 240, мука пшеничная 6, грибы белые свежие 29 или шампиньоны свежие 46, лук репчатый 19, кулинарный жир 11, яйца 1/4 шт., гарнир 150, соус 125, сыр 5,4, маргарин столовый или масло сливочное 7. Выход 370.

Солянка из рыбы на сковороде. Рыбу разделяют на филе без кожи и костей и нарезают кусочками массой 25–30 г (по 3–4 на порцию). Огурцы зачищают от кожицы и семян и нарезают тонкими ломтиками, лук – соломкой. Приготавливают тушеную капусту. Из рыбных отходов готовят рыбный бульон и процеживают. Лук пассеруют. Кусочки рыбы припускают до готовности. В небольшом количестве рыбного бульона проваривают подготовленные огурцы, каперсы, пассерованный лук, томатное пюре в течение 8–10 мин и соединяют с припущенной рыбой.

Порционную сковороду смазывают жиром и укладывают в неё половину тушеной капусты. На неё помещают припущенную рыбу с соусом и гарниром, с которым её соединили. Сверху укладывают слой тушеной капусты, выравнивают его, посыпают тертым сыром или сухарями, поливают жиром и ставят в жарочный шкаф на 15 мин до образования поджаристой корочки. Перед отпуском запеченную солянку украшают, раскладывая по её поверхности маринованные фрукты и ягоды, маслины, карбованный кружочек лимона, каперсы, оливки, красиво нарезанные огурцы и зелень петрушки. Отпускают в порционной сковороде. В солянку, приготовленную из осетровой рыбы, добавляют отварные хрящи. Солянку можно приготовить также из жареной рыбы.

§ 5. Блюда из рыбной котлетной массы

Котлетную массу приготавливают из мясистой рыбы, содержащей незначительное количество мелких межмышечных костей, – трески, сома, щуки, судака, налима, морского окуня, сайды, мойвы, серебристого хека. Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают.

Котлеты или биточки рыбные. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты, панируют их, жарят основным способом с двух сторон до образования румяной корочки 8–10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Котлеты (1–2 шт. на порцию) гарнируют картофелем жареным или отварным, картофельным пюре, отварными или припущенными овощами с жиром, рассыпчатой гречневой кашей. Изделия поливают сливочным маслом. Биточки можно полить соусами томатным, основным красным, сметанным или сметанным с луком. К котлетам можно подать отдельно соус томатный или сметанный или подлить его на тарелку рядом с котлетами.

Тефтели рыбные. Тефтели приготавливают в виде шариков по 3–4 шт. на порцию, укладывают на противень, обжаривают основным способом с двух сторон, заливают соусом и тушат 10–15 мин. Это блюдо можно приготовить, заменяя хлеб припущенным рисом, а также в запеченном виде.

При подаче в подогретую тарелку укладывают отварной картофель или рис, картофельное пюре, рядом кладут готовые тефтели, которые поливают соусом, используемым при тушении. Гарнир поливают маслом, блюдо посыпают измельченной зеленью.

Тельное из рыбы. Это блюдо представляет собой зразы в форме полумесяца, приготовленные из рыбной котлетной массы, которую в русской кухне называли тельным. Отсюда и название блюда. Сформованное тельное смачивают в льезоне и панируют в сухарях, обжаривают во фритюре в течение 3–4 мин до образования поджаристой корочки, вынимают шумовкой и перекалывают на дуршлаг, чтобы стек жир. Тельное укладывают на сковороду, ставят в жаренный шкаф, предварительно нагретый до 250 °С, и выдерживают

там 4–5 мин до появления на поверхности изделия мелких воздушных пузырьков.

Отпускают по 2 шт. на порцию с жареным картофелем, зеленым горошком, заправленным маслом или молочным соусом, или со сложным гарниром, поливают растопленным маргарином, посыпают рубленой зеленью. Отдельно в соуснике подают соус томатный. Рыбные зразы можно также приготовить в виде кирпичиков, как мясные.

Сом, или ледяная рыба 144, или щука 163, или треска 89, или окунь морской 98, хлеб пшеничный 18, вода или молоко 25 – масса рыбная котлетная 106; лук репчатый 26, кулинарный жир 4, грибы белые свежие 17; или шампиньоны свежие 18, яйца 1/6 шт., сухари 1,5 – масса фарша 28; яйца 1/6 шт., сухари 6 – масса полуфабриката 145, кулинарный жир 12, гарнир 100, маргарин столовый 5, соус 75. Выход 300.

Фрикадельки рыбные с томатным соусом. В рыбную котлетную массу добавляют мелкорубленый пассерованный репчатый лук, яйца, столовый маргарин, перемешивают, формируют фрикадельки массой по 15–18 г, припускают в воде или бульоне 10–15 мин.

При подаче на тарелку укладывают гарнир – отварной рис или картофель, картофельное пюре или овощи отварные с жиром, рядом – фрикадельки. Поливают соусом томатным, сметанным или сметанным с томатом.

§ 6. Блюда из морепродуктов

Для приготовления блюд из кальмаров их варят основным способом в воде с добавлением соли 2,5–3 мин (после вторичного закипания воды). Воды берут вдвое больше, чем кальмаров, соли – 10 г на 1 л воды. В воду можно добавить нарезанную петрушку или другие корни (2–3 г). Кальмары можно также варить на пару 7–10 мин.

Отварные кальмары охлаждают в отваре и нарезают. Перед жаркой кальмары рекомендуются вначале отварить в воде в течение 1 мин, чтобы после жарки мясо не стало жестким.

Кальмары, жаренные в сухарях. Отварные кальмары нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в муке, сыром яйце и молотых сухарях. Подготовленные куски кальмара обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки. При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде жареного картофеля, рядом – жареные кальмары, поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кальмары, тушеные в сметане. Отварные кальмары нарезают небольшими кусочками, солят, посыпают перцем и обжаривают на сковороде. Затем добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, муку и продолжают жарить, складывают в глубокую посуду, заливают сметаной и небольшим количеством воды. Блюдо тушат 30 – 40 мин, закрыв крышкой. Отпускают с гарниром в виде картофеля жареного или отварного, картофельного пюре, рассыпчатых каш, отварных макаронных изделий. Перед подачей посыпают зеленью петрушки или укропа.

Котлеты из кальмаров. Отварные кальмары соединяют с нарезанными кусочками филе сырой трески, пшеничным хлебом, замоченным в молоке или воде, и пропускают два раза через мясорубку. В полученную массу добавляют яйца, соль, перец и тщательно перемешивают массу. Из неё формируют котлеты, панируют в молотых сухарях и обжаривают на жире основным способом. Из этой же массы можно приготовить и биточки.

При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде отварного или жареного картофеля, зеленого горошка, отварных макарон или риса, рядом – 1–2 шт. котлет из кальмаров, которые поливают растопленным сливочным маслом или маргарином. Блюдо можно дополнить свежими огурцами или помидорами, нарезанными кружочками, и украсить зеленью петрушки.

Для приготовления блюд из мидий используют обработанные мидии в отварном или припущенном виде. Мидии варят, заливая холодной водой, добавляя сырую морковь, петрушку, сельдерей, лук, соль, перец горошком, в течение 30–40 мин при небольшом кипении. Припускают мидии с небольшим количеством воды, молока или бульона в посуде с закрытой крышкой с добавлением корней, лука, специй, лимонной кислоты. Отварные или припущенные мидии охлаждают и нарезают. Отвар можно использовать для приготовления

соусов и супов.

Жаркое из мидий. Припущенные до готовности мидии разрезают пополам, посыпают молотым перцем, солью, панируют в муке и жарят основным способом. В конце жарки добавляют пассерованный репчатый лук, томатное пюре, небольшое количество растертого чеснока и дожаривают еще 2–3 мин.

При подаче на тарелку укладывают отварной или жареный картофель, рядом – мидии. Блюда украшают зеленью петрушки.

Плов с мидиями. Припущенные мидии, репчатый лук и сырую морковь мелко нарезают и слегка обжаривают на растительном масле. Рис перебирают, промывают и варят до полуготовности в бульоне, полученном после припускания мидий, с добавлением необходимого количества воды для получения рассыпчатого риса. Подготовленные продукты перемешивают, добавляют соль, перец, еще немного жидкости и доводят до готовности при небольшом нагреве в посуде с закрытой крышкой.

Плов отпускают, выложив в тарелку горкой, посыпав зеленым луком. К плову можно подать свежие помидоры или маринованные яблоки.

Мясо *морского гребешка* после оттаивания варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг 2–3 л) с добавлением сырых кореньев, соли, перца в течение 10–15 мин. Мускул морского гребешка уваривается на 57–58 %. После варки его охлаждают, нарезают поперек волокон на ломтики или брусочки (можно разделить на волокна) и используют для приготовления блюд.

Морской гребешок в томатном соусе. Вареное мясо морского гребешка нарезают кружочками поперек волокон, обсушивают, панируют в муке, льезоне и сухарях, обжаривают во фритюре на растительном масле, затем кладут на порционную сковороду, заливают соусом томатным и нагревают 5 мин. При отпуске посыпают зеленью. Подают на порционной сковороде.

Так же приготавливают морской гребешок под соусом томатным с овощами и сметанным. Блюдо можно приготовить без обжаривания. Отваренный морской гребешок нарезают кружочками поперек волокон, кладут в глубокую порционную посуду, рядом – отварной целый картофель, заливают томатным или другим соусом и прогревают на плите 2–3 мин. При отпуске можно положить кружочек лимона и украсить изделие зеленью.

Блюда из *трепангов* приготавливают из обработанных, а затем отваренных трепангов (время варки 2–3 ч), которые затем подвергаются различной тепловой обработке, но чаще трепанги используют в качестве фаршей.

Запеканка картофельная с трепангами. Промытые трепанги выдерживают для набухания в холодной воде 24–30 ч, меняя воду 2–3 раза, нарезают, зачищают и варят 2–3 ч, затем пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют, соединяют с трепангами, добавляют соль и перец. Из картофеля готовят картофельную массу. Далее приготавливают запеканку обычным способом. Отпускают по одному куску на порцию, поливают соусом красным, луковым, сметанным или растопленным сливочным маслом.

Из *ракообразных* используют раков и креветок.

Раки отварные. Поступают раки в живом виде. Их промывают и закладывают в кипящую подсоленную воду, в которую добавляют нарезанные морковь, петрушку, укроп, перец, лавровый лист. Варят 10–15 мин. Хранят вареных раков в отваре не более 30 мин. Отпускают в качестве закуски. Если вареные раки поступают в замороженном виде, то их варят в подсоленной воде 4–5 мин. Используют как закуску и для украшения рыбных блюд, салатов, холодных блюд.

Креветки отварные. Креветок оттаивают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 3 – 4 мин (на 1 л воды 10 г соли). При варке можно добавить коренья и специи. Вареных креветок используют так же, как и раков.

Креветки с соусом. Креветок отваривают, отделяют мякоть, крупных креветок нарезают и доводят до кипения в небольшом количестве бульона. При подаче креветок гарнируют отварным картофелем или отварными овощами с жиром, соус томатный или молочный подают отдельно.

Для приготовления блюд из **морской капусты** её предварительно отваривают,

закладывают в посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения, проваривают 15–20 мин и сливают отвар. Капусту снова заливают теплой водой (50 °С), доводят до кипения и проваривают еще 15–20 мин, отвар сливают. То же повторяют ещё раз.

Три раза сливают воду для того, чтобы удалить из капусты излишек минеральных веществ и тем самым улучшить вкусовые качества и внешний вид.

Отварную морскую капусту охлаждают и нарезают соломкой, кубиками или мелко рубят. С морской капустой приготавливают салаты, первые блюда, вторые горячие блюда. Она входит в состав фаршей. Для некоторых блюд морская капуста используется в маринованном виде.

§ 7. Требования к качеству рыбных блюд. Сроки хранения

Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям: соблюдение рецептуры; правильность разделки рыбы, нарезки и панирования; соблюдение правил тепловой обработки и доведения рыбы до готовности; вкус и запах приготовленного блюда; внешний вид; соответствие гарнира и соуса данному блюду.

Отварную рыбу подают одним порционным куском с костями, с кожей без костей, а осетровую – с кожей без хрящей или без кожи. Рыба должна быть проварена, но полностью сохранить свою форму. Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы и используемым при варке кореньям и специям. Гарнир – отварной картофель обточен в форме бочонков или подобран средними целыми клубнями, уложен рядом с рыбой, полит маслом и посыпан зеленью. Соус подают отдельно в соуснике или поливают им рыбу.

Припущенную рыбу подают порционным куском без костей, с кожей или без кожи. Осетровую рыбу – без хрящей и лучше без кожи. Мелкую рыбу – в целом виде. Рыба должна быть проварена и полностью сохранить свою форму. На поверхности припущенной рыбы допускаются сгустки свернувшегося белка, поэтому для улучшения внешнего вида блюда рыбу поливают соусом и украшают сверху лимоном, грибами, крабами. Гарнир, как и для отварной рыбы, укладывают рядом или подают отдельно. Рыбу прогревают в соусе перед подачей.

Жареную рыбу подают одним порционным куском с кожей и костями, с кожей без костей, без кожи и костей. Осетровую – без хрящей, с кожей или без кожи. Мелкую рыбу – в целом виде, с хорошо вычищенной брюшной полостью. Рыба должна сохранять свою форму. Поверхность её должна быть покрыта ровной поджаристой корочкой от золотистого до светло-коричневого цвета, при этом допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. Консистенция мягкая, сочная, мясо легко отделяется вилкой, но не дряблое. Вкус рыбы специфический; без постороннего привкуса, запаха рыбы и жира. Изделия неподгоревшие, непересоленные. Недопустимы вкус и запах пережаренного фритюра. Рыбу, жареную целым звеном, нарезают на порционные куски под прямым углом. Куски должны сохранять свою форму, а поверхность их не должна быть заветренной. Рыбу укладывают на тарелку рядом с гарниром, соус подают отдельно в соуснике или поливают рыбу маслом.

Рыбу в тесте подают по 6–8 кусочков. Рыба должна быть хорошо прожаренной, но сочной. Тесто – пористым и пышным. Цвет светло-золотистый. Для рыбы, жаренной во фритюре, недопустимым дефектом является темная окраска обжаренной рыбы.

Запеченные рыбные блюда приготавливают из рыбы, разрезанной на порционные куски без костей, с кожей или без кожи. С костями запекают целую рыбу – леща, линя, карася. На поверхности блюда должна быть подрумяненная корочка. Соус должен загустеть, но не высохнуть. Блюдо сочное, рыба и гарнир не пригоревшие и не присохшие к посуде.

Блюда из рыбной котлетной массы должны сохранять свою форму, не иметь трещин, состоять из однородной, тщательно измельченной и промешанной массы. Поверхность жареных изделий покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе от белого до серого, изделия сочные, рыхлые. Недопустимыми дефектами являются неправильная форма изделия, закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба, подгоревших корочек и т. д. При отпуске изделия помещают на тарелку, гарнир кладут сбоку, соусом поливают только биточки и тефтели, к остальным изделиям соус

подливают сбоку.

Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при температуре 60–70 °С не более 30 мн. Жареную рыбу хранят на плите или мармите не более 2–3 ч, после чего охлаждают до 6–8 °С и хранят при этой же температуре до 12 ч. Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу при температуре до 90 °С или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч. Блюда из рыбы фри и запеченные приготавливают по мере спроса.

Глава VII

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Мясо богато белками, жирами, минеральными и экстрактивными веществами. Белки служат для построения и восстановления тканей организма, а жир является источником энергии. Экстрактивные вещества придают вкус и аромат мясным блюдам. Благодаря этому они способствуют выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи. Углеводов и витаминов в мясе мало. Для обогащения мясных блюд углеводами, витаминами и минеральными веществами их подают с гарнирами из овощей, круп и макаронных изделий. Овощные гарниры содержат щелочные элементы и поддерживают в организме кислотно-щелочное равновесие. Большинство мясных блюд приготавливают с соусами, благодаря чему разнообразятся вкус и ассортимент блюд.

Для приготовления блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки, и в зависимости от этого мясные блюда делят на отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные.

В процессе тепловой обработки в мясе происходят изменения содержащихся в нём веществ. Соединительная ткань мяса состоит из неполноценных белков – коллагена и эластина. При тепловой обработке эластин почти не изменяет своих свойств. Больше всего эластина содержится в шее, пашине. Коллагеновые волокна деформируются, длина их укорачивается, а толщина увеличивается, при этом они выpressовывают влагу. Коллаген под действием тепла и при наличии воды превращается в более простое вещество – *глютин* (клей), растворимый в горячей воде. Связь между волокнами становится менее прочной, и мясо размягчается. Время размягчения мяса зависит от количества коллагена и его стойкости к воздействию тепла. На стойкость коллагена влияют порода, возраст, упитанность, пол животных и другие факторы. Одинаковые части мяса разных животных имеют коллаген различной стойкости. Части мяса, содержащие нестойкий коллаген, размягчаются за 10–15 мин, стойкий коллаген – за 2–3 ч. Процесс перехода коллагена в глютин начинается при температуре выше 50 °С и особенно быстро протекает при температуре выше 100 °С.

При жарке мясо, содержащее стойкий коллаген, остается жестким, так как имеющаяся в мясе влага испаряется быстрее, чем происходит переход коллагена в глютин. Поэтому для жарки используют части мяса, которые содержат нестойкий коллаген. Мясо, содержащее стойкий коллаген, используют для варки, тушения. Быстрее коллаген переходит в глютин в кислой среде. С этой целью при мариновании мяса добавляют лимонную или уксусную кислоту, при тушении – кислые соусы и томатное пюре.

Белки мышечных волокон при тепловой обработке свертываются и выpressовывают содержащуюся в них жидкость вместе с растворимыми в ней веществами. При этом мышечные волокна уплотняются, теряют способность впитывать воду. Масса мяса уменьшается.

При варке мяса в отвар переходят экстрактивные и минеральные вещества, растворимые белки. Белки переходят в отвар до тех пор, пока мясо не прогреется. Поэтому солят мясо после того, как оно хорошо прогреется и белки потеряют способность растворяться.

При жарке с поверхности мяса влага частично испаряется, а часть её перемещается в глубь изделий, при этом в корочке концентрируются экстрактивные вещества. Кроме того, при температуре свыше 100 °С белок и другие составные вещества частично разлагаются и образуют новые вещества.

Красный цвет мяса зависит от красящего вещества – *миоглобина*. При тепловой

обработке миоглобин распадается и цвет мяса изменяется.

Содержание жира при тепловой обработке уменьшается, при жарке жир вытапливается; а при варке переходит в бульон и всплывает на поверхность.

Мясные блюда приготавливают в горячем цехе. Варят мясо в котлах, кастрюлях, сотейниках; жарят – на сковородах, противнях, электросковородах, жаровнях и вертеле; тушат – в сотейниках, кастрюлях, котлах; запекают – на противнях, порционных сковородах. При приготовлении используют следующие инструменты и инвентарь: лопаточки, поварскую вилку, сито, чумички, вилки, шумовки, соусные ложки.

Температура готовых мясных блюд при отпуске должна быть не ниже 65 °С. На подогретое блюдо или тарелку сначала кладут гарнир, рядом – мясо, оно частично может покрывать гарнир, в некоторых случаях мясо кладут на гарнир. Различают гарниры простые и сложные. Простой гарнир состоит из одного продукта, сложный – из нескольких видов продуктов. При составлении сложного гарнира подбирают продукты, сочетающиеся во вкусу и цвету. Сложный гарнир располагают букетами. Мясо поливают соусом или соус подают отдельно в соуснике. Гарнир соусом не поливают.

§ 1. Варка мясных продуктов

В отварном виде для вторых блюд приготавливают говядину, баранину, свинину, козлятину, копченые продукты и колбасные изделия. Варке подвергают те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани: у говяжьей туши (I категории) используют мякоть грудинки, лопаточную и подлопаточную части, покромку, боковой и наружные куски тазобедренной части; у бараньей и козлиной – грудинку и мякоть лопаточной части; у свиной туши – грудинку, шею, лопаточную часть. Мясо для более равномерного проваривания используют массой не более 2 кг. У бараньей и козлиной грудинки с внутренней стороны посередине ребер делают надрезы пленки для того, чтобы легче удалить кости после варки. Мякоть лопаточной части и покромку свертывают рулетом и перевязывают.

Для варки на 1 кг мяса берут 1–1,5 л воды, так как в большем количестве воды потери экстрактивных и растворимых веществ увеличиваются, вследствие чего снижается пищевая ценность и ухудшается вкус мяса. Для улучшения вкуса и аромата мяса во время варки кладут коренья и репчатый лук. Готовность мяса определяют проколом поварской иглой. В ютовое мясо игла входит свободно, а из прокола выделяется прозрачный сок.

Продолжительность варки зависит от величины кусков, вида мяса, плотности и количества соединительной ткани. Потери при варке мяса составляют 38–40 %.

Мясо отварное. Подготовленное для варки мясо (говядина, баранина, козлятина, свинина или телятина) массой до 2 кг кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, снимают пену и варят без кипения (при температуре 90 °С) до готовности. При таком режиме варки уменьшаются потери растворимых пищевых веществ и воды, мясо получается сочным, процесс варки происходит более равномерно. Для ароматизации мяса за 30–40 мин до окончания варки кладут сырые морковь, репчатый лук, петрушку, а за 10–15 мин – соль. Можно положить лавровый лист и перец горошком.

Готовое мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1–2 шт. на порцию (выход 50, 75, 100 г), заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите, чтобы оно не заветривалось и не подсыхало.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут гарнир, рядом – мясо, поливают маслом или бульоном, отдельно подают соусы сметанный с хреном, красный, луковый или поливают мясо соусом.

Говядину отпускают с отварным картофелем, картофельным пюре, с припущенными овощами, с морковью или зеленым горошком в молочном соусе, с рассыпчатыми кашами; баранину – лучше с припущенным рисом; свинину – с тушеной капустой. Говядина и свинина хорошо сочетаются с красным соусом, а баранина – с белым.

Окорок, корейка отварная. Для приготовления этого блюда используют копченые и вареные мясопродукты, которые перед отпуском нарезают на порционные куски,

заливают бульоном и доводят до кипения. Копченые корейку и грудинку варят, удаляют кости, снимают шкуру. Сырокопченный окорок предварительно промывают и вымачивают в холодной воде 2,5–3 ч для уменьшения количества соли.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут картофельное пюре или отварной картофель, зеленый горошек, рядом кладут ветчину, поливают соусом красным, сметанным с хреном или красным с вином.

Сосиски или сардельки отварные. У сарделек удаляют шпагат, а у сосисок предварительно снимают искусственную оболочку. Подготовленные сосиски или сардельки закладывают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг продукта 2 л воды), доводят до кипения, уменьшают нагрев и прогревают сосиски – 3–5 мин, сардельки – 7–10 мин. При длительном нагревании оболочка лопаются, изделия пропитываются водой и получаются невкусными. Хранят их в отваре не более 20 мин.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут картофельное пюре, тушеную капусту, зеленый горошек, рассыпчатые каши, рядом – сосиски или сардельки, поливают маслом или соусами красным, томатным, луковым с горчицей.

§ 2. Жарка мяса

В жареном виде приготавливают блюда из говядины, телятины, баранины, козлятины и свинины. Применяют следующие способы жарки: основной способ, во фритюре, над углями или в электрогриле, в аппаратах с инфракрасными излучателями. Мясо жарят крупными кусками, порционными, мелкими и в рубленном виде.

Для жарки используют такие части мяса, которые содержат нежную соединительную ткань и неустойчивый коллаген. При жарке таких частей коллаген успевает перейти в глютин и обеспечивает размягчение тканей мяса. В телятине, свинине, баранине и козлятине коллаген менее устойчив, чем в говядине, поэтому в них почти все части используют для жарки.

Мясо жарят на сковородах, противнях, электросковородах. Лучше использовать чугунные сковороды, так как при жарке на железных противнях теплопередача происходит неравномерно и продукты могут подгореть. Во время жарки на поверхности образуется поджаристая корочка, состоящая из органических соединений, которые придают жареному мясу особые вкус и аромат. Многие органические соединения корочки возбуждающе действуют на пищеварительные органы, благодаря чему повышается усвояемость пищи. Мясо жарят в натуральном и панированном виде. Некоторые мясные продукты (грудинку) предварительно варят, затем охлаждают, панируют и используют для жарки.

ЖАРКА МЯСА КРУПНЫМИ КУСКАМИ

Для жарки мяса крупными кусками используют мясо массой до 1–2 кг. Мякоть лопатки свертывают рулетом и перевязывают, грудинку жарят вместе с реберными костями, их удаляют после жарки.

При жарке на поверхности мяса быстро образуется румяная корочка, за это время внутри мясо не прожаривается. Для того чтобы процесс жарки проходил равномерно, крупные куски мяса жарят при умеренном нагреве в жарочном шкафу.

Мясо натирают солью и перцем, укладывают на разогретый противень с жиром так, чтобы куски мяса не соприкасались друг с другом, и обжаривают со всех сторон до появления корочки. При тесной укладке кусков мяса происходит значительное понижение температуры жира, поэтому долго не образуется корочка, вытекает много сока и мясо получается несочное. Обжаренное мясо ставят в жарочный шкаф и дожаривают при температуре 180–200 °С, при этом через каждые 10–15 мин его переворачивают и поливают вытекающим из него соком и жиром. Готовность мяса определяют по упругости мяса и соку, выделяющемуся из прокола поварской иглой. Время жарки зависит от размера кусков, вида мяса, степени прожаривания и составляет от 40 мин до 1 ч 40 мин. Перед отпуском мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1–3 шт. на порцию (выход 50, 75 или 100

г).

Мясо, жаренное крупным куском (ростбиф). Говядину (вырезка, толстый и тонкий края) крупным куском массой 1–2,5 кг зачищают, натирают солью и перцем, кладут на противень, разогретый с жиром. Мясо укладывают с интервалом между кусками не менее 5 см, обжаривают на сильном огне до образования поджаристой корочки, затем ставят в жарочный шкаф и продолжают жарить при температуре 160–170 °С. Во время жарки мясо периодически переворачивают и поливают выделившимся соком и жиром. Ростбиф можно поджарить до трех степеней готовности: с кровью (мясо жарят до образования поджаристой корочки), полупрожаренный (внутри к центру мясо розоватого цвета) и прожаренный (мясо внутри серого цвета). О степени прожаренности судят по упругости мяса: ростбиф с кровью сильно пружинит, полупрожаренный – слабее, полностью прожаренный – почти не имеет упругости. Готовый ростбиф нарезают на порции по 2–3 куска.

Оставшийся после жарки на противне сок выпаривают, сливают жир, наливают небольшое количество бульона, кипятят и процеживают. Полученный мясной сок используют при отпуске мяса.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку букетами укладывают сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей, строганный хрен, рядом кладут нарезанное мясо, поливают его мясным соком. В качестве гарнира можно использовать картофель фри или жареный.

Баранина или козлятина жареная. Подготовленные крупные куски (окорок, корейка) натирают солью и перцем, можно предварительно шпиговать морковь, петрушкой и чесноком, укладывают на противень, поливают жиром, обжаривают на плите до образования поджаристой корочки и дожаривают в жарочном шкафу. В процессе жарки поливают выделившимся соком и жиром. Готовое мясо нарезают по 1–2 куска на порцию, заливают небольшим количеством мясного сока и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир: гречневую кашу, фасоль в масле или соусе, картофель жареный или отварной, рядом – баранину или козлятину, поливают мясным соком.

Свинина жареная. Используют для жарки крупными кусками окорок, корейку, лопатку. Свиной окорок в коже перед жаркой опускают в кипящую воду на 10 мин, для того чтобы кожа стала мягче. Подготовленные куски мяса натирают солью и перцем, укладывают на противень так, чтобы между ними были промежутки, поливают бульоном или горячей водой и ставят в жарочный шкаф с температурой 220–250 °С. Во время жарки периодически поливают выделившимся из него соком и жиром. Когда на поверхности мяса появится корочка, температуру снижают до 150–170 °С и продолжают жарить до готовности мяса. Готовое мясо нарезают по 1–2 куска на порцию, заливают небольшим количеством мясного сока и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут тушеную капусту, жареный картофель, гречневую кашу, отварную фасоль, сложный гарнир, рядом – свинину, поливают мясным соком.

Грудинка фаршированная. Подготовленную с фаршем баранью или телячью грудинку посыпают солью и перцем, укладывают на противень реберными костями вниз, поливают жиром и ставят в жарочный шкаф. Жарят вначале при температуре 200–250 °С до образования поджаристой корочки, а затем дожаривают при температуре 160 °С. Во время жарки мясо поливают соком и жиром. Готовую грудинку нарезают на порции и при отпуске поливают мясным соком.

ЖАРКА МЯСА НАТУРАЛЬНЫМИ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ

Порционными натуральными кусками мясо жарят с небольшим количеством жира (5–10 % массы мяса) на плите или электросковороде. Подготовленные порционные куски посыпают солью и перцем, укладывают на противень с жиром, разогретым до 170–180 °С. После образования поджаристой корочки с одной стороны мясо переворачивают, жарят до готовности и образования корочки с другой стороны. Потери при жарке мяса натуральными порционными кусками составляют 37 %. Жарят мясо непосредственно перед подачей, с тем

чтобы сохранить его вкус и запах. Натуральные жареные блюда отпускают с простым или сложным гарниром. Мясо поливают мясным соком, маслом или соусом. Выход мяса составляет 50, 75 или 100 г.

Бифштекс. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на сковороду, разогретую с жиром, и жарят с обеих сторон около 15 мин до нужной степени готовности: с кровью, полупрожаренный или прожаренный.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель жареный или фри либо сложный гарнир из 3–4 видов овощей, строганый хрен, рядом укладывают бифштекс, поливают мясным соком, сверху можно положить зеленое масло.

Бифштекс с яйцом. Приготавливают и подают так же, как бифштекс натуральный, но при отпуске сверху кладут яичницу-глазунью из одного яйца.

Бифштекс с луком. Приготавливают блюдо так же, как бифштекс. При отпуске на порционное блюдо посередине кладут бифштекс, вокруг него укладывают картофель жареный (из вареного) или фри, бифштекс поливают мясным соком, сверху кладут лук, нарезанный кольцами и жаренный во фритюре.

Филе. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят до нужной степени готовности.

При отпуске в баранчик или на блюдо кладут картофель жареный или сложный гарнир букетами, рядом укладывают филе, поливают мясным соком, сливочным маслом. Филе можно отпускать с соусом. В этом случае филе кладут на крутон (ломтик поджаренного пшеничного хлеба), поливают соусом красным основным или томатным; картофель жареный подают отдельно.

Лангет. Порционные куски (по 2 куска на порцию) мяса слегка отбивают, посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и быстро обжаривают при сильном нагреве до готовности.

При отпуске на порционное блюдо укладывают картофель жареный или сложный гарнир букетами, рядом кладут лангет, поливают его мясным соком.

Антрекот. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью, перцем, кладут на сковороду, разогретую с жиром, и жарят с обеих сторон до готовности.

При отпуске на порционное блюдо кладут картофель жареный или картофель фри, картофель в молоке, сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей, рядом помещают антрекот, кладут строганый хрен, зелень петрушки, антрекот поливают мясным соком, сверху укладывают кусочек зеленого масла. Можно отпустить с яйцом или луком, как бифштекс.

Говядина 170, жир животный топленый 7, хрен (корень) 16, гарнир 150. Выход 239.

Котлеты натуральные из баранины, или свинины, или телятины. Подготовленные котлеты посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят при сильном нагреве с обеих сторон. При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают гарнир, рядом – котлеты, поливают их мясным соком, на косточку надевают папильотку. К котлетам из баранины можно отдельно подать соус молочный с луком. На гарнир к котлетам из баранины подают картофель жареный или фри, стручки фасоли в масле, рассыпчатый рис, фасоль в томате или масле, сложный гарнир. На гарнир к котлетам из свинины и телятины – картофель жареный или фри, картофель в молоке, овощи в молочном соусе.

Эскалоп из свинины или телятины. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на раскаленную с жиром сковороду и жарят до готовности. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель жареный или фри, сложный овощной гарнир; эскалоп укладывают рядом на крутон из пшеничного хлеба, поливают мясным соком (можно подать без крутона).

Свинина 147, или телятина 189, или баранина 175, жир животный топленый 7, гренки 20, гарнир 150. Выход 255.

Эскалоп из свинины или телятины с соусом. Приготавливают так же, как эскалоп с гарниром. При отпуске в баранчик на крутон укладывают эскалоп (по два куска), сверху кладут поджаренные почки и помидоры, шампиньоны или белые грибы, заливают томатным

соусом, посыпают рубленой зеленью с чесноком. Отдельно в баранчике подают жареный картофель.

ЖАРКА МЯСА МЕЛКИМИ КУСКАМИ

Для жарки мелкими кусками используют вырезку, толстый и тонкий края, внутреннюю и верхнюю части задней ноги. Нарезанное мясо укладывают слоем 1 – 1,5см на хорошо раскаленную сковороду с жиром и жарят при сильном нагреве, помешивая поварской вилкой или лопаточкой. Нельзя укладывать мясо толстым слоем, так как поджаристая корочка образуется не сразу, при этом из мяса выделяется много сока, а кусочки мяса становятся сухими и грубыми.

Бефстроганов. Мясо, нарезанное брусочками длиной 30–40 мм, кладут на хорошо раскаленную с жиром сковороду, посыпают солью, перцем и быстро обжаривают 3–5 мин, при этом мясо перемешивают. Обжаренное мясо соединяют с пассерованным репчатым луком, заливают сметанным соусом, добавляют соус «Южный» и доводят до кипения.

При отпуске бефстроганов кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью петрушки, отдельно в баранчике подают картофель, жаренный из вареного. При приготовлении блюда в большом количестве отпускают на тарелке. В качестве гарнира используют картофель отварной, жареный, фри.

Говядина 162, лук репчатый 43, маргарин столовый 10, мука пшеничная 5, сметана 30, соус «Южный» 4, гарнир 150. Выход 300.

Поджарка. Приготавливают из говядины, свинины, телятины. Нарезанное брусочками мясо кладут на раскаленную с жиром сковороду, посыпают солью, перцем и обжаривают до готовности, добавляют шинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2–3 мин. Отпускают на порционной сковороде. Отдельно подают гарнир – картофель жареный, рассыпчатую кашу. При приготовлении блюда в большом количестве гарнир кладут рядом с мясом.

Говядина 162, или свинина 129, или баранина 166, или телятина 180, лук репчатый 36, жир животный топленый 10, томатное пюре 15, гарнир 150. Выход 250.

Шашлык из говядины. Мясо, нарезанное кубиками, слегка отбивают, накалывают на шпажку попеременно с кусочками шпика, посыпают солью, перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и обжаривают со всех сторон до готовности.

При отпуске на середину порционного блюда или тарелку кладет рассыпчатую рисовую кашу или припущенный рис, на неё – шашлык, сверху укладывают кольца жареного во фритюре лука, поливают мясным соком, отдельно подают соус «Южный».

Шашлык по-кавказски. Маринованные кусочки баранины надевают на металлические шпажки, смазывают жиром и жарят над горящими углями. В процессе жарки шпажки вращают, чтобы кусочки мяса прожарились равномерно. При отпуске готовый шашлык снимают со шпажки на порционное блюдо, рядом кладут зеленый лук, нарезанный брусочками, или репчатый лук – кольцами, свежие помидоры или огурцы, дольку лимона. Отдельно подают соус «Южный» или ткемали и сушеный молотый барбарис.

Шашлык по-карски. На металлическую шпажку надевают половинку почки, затем маринованный кусок мяса и снова половинку почки, смазывают жиром и жарят до готовности на открытом огне или в электрогрилях. Отпускают так же, как и шашлык по-кавказски.

ЖАРКА МЯСА ПАНИРОВАННЫМИ КУСКАМИ

Панированные куски мяса жарят чаще всего с небольшим количеством жира и иногда во фритюре. Для жарки панированные куски мяса кладут на раскаленную с жиром сковороду или противень, жарят до образования румяной корочки с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовность панированных изделий определяют по образованию на поверхности прозрачных пузырьков. Потери при жарке панированных изделий составляют 27 %. При отпуске панированные изделия поливают растопленным маслом.

Ромштекс. Подготовленный полуфабрикат укладывают на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом укладывают ромштекс, поливают его растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира используют картофель жареный или фри, сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей, рассыпчатые каши.

Говядина 149, яйца ^{1/8} шт. сухари 15, жир животный топленый 10, гарнир 150, масло сливочное или маргарин 5. Выход 246

Шницель. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом – шницель, поливают его растопленным маслом. В качестве гарнира используют картофель жареный, припущенные овощи, тушеную капусту, рассыпчатые каши, сложный гарнир. Шницель можно отпустить с каперсами и лимоном. В этом случае на порционное блюдо кладут картофель жареный, рядом – шницель, поливают его сливочным маслом, прогретым с лимонной цедрой (нарезанной соломкой и ошпаренной), сверху помещают отжатые от рассола каперсы и кружочек очищенного лимона.

Свинина 129, или телятина 167, или баранина 154, яйца ^{1/8} шт. сухари 15, жир животный топленый 10, гарнир 150, масло сливочное или маргарин столовый 5. Выход: 246

Котлеты отбивные из баранины, свинины или телятины. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, жарят с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске на порционное блюдо кладут гарнир, рядом – котлеты, поливают их сливочным маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир используют такой же, как и к ромштексу.

Грудника баранья фри. Грудинку баранины варят с добавлением кореньев, репчатого лука и специй. У вареной грудинки в горячем состоянии удаляют реберные кости, после этого кладут под пресс и охлаждают. Затем нарезают порционные куски по 1–2 шт. на порцию, посыпают их солью, перцем, панируют в пшеничной муке, смачивают в лезоне и панируют в молотых сухарях. Погружают в раскаленный фритюр, жарят до образования румяной корочки, затем прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут букетами сложный гарнир или жареный картофель, рядом грудинку, поливают сливочным маслом или отдельно в соннике подают томатный соус.

§ 3. Тушеные мясные блюда

Для приготовления в тушеном виде используют мясо крупными, порционными и мелкими кусками. Перед тушением мясо посыпают солью, перцем, обжаривают до образования поджаристой корочки. Затем кладут в глубокую посуду, заливают бульоном или водой так, чтобы порционные и мелкие куски были закрыты полностью, а крупные – наполовину. Для придания мясу вкуса и аромата при тушении кладут лук, петрушку, сельдерей, морковь из расчета 100 г на 1 кг мяса, добавляют пряности и приправы – перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, можно положить гвоздику, корицу, мускатный орех, тмин, кориандр, бадьян.

Тушат мясо в закрытой посуде при слабом кипении, так как при бурном кипении улетучиваются ароматические вещества и жидкость быстро выкипает. Пряности и зелень кладут за 15–20 мин до окончания тушения. Для размягчения соединительной ткани и придания мясу остроты во время тушения добавляют томатное пюре, кислые соусы, маринованные ягоды и фрукты вместе с соком, квас. На бульоне, оставшемся после тушения, варят соус.

Тушеные мясные блюда приготавливают двумя способами.

1. Мясо тушат вместе с гарниром и вместе отпускают. При таком способе блюдо получается более ароматным и сочным. Особенно вкусным получается мясо, приготовленное

в глиняных горшочках с плотно закрывающимися крышками. Однако мясо, тушенное вместе с гарниром, при массовом приготовлении трудно порционировать.

2. Мясо тушат без гарнира, а гарнир готовят отдельно.

Мясо тушеное. Для тушения крупными кусками используют боковую и наружную части задней ноги говяжьей туши, лопаточную часть бараньей, лопаточную часть и шею свиной туши. Мясо массой до 2 кг натирают солью, посыпают перцем, обжаривают до образования поджаристой корочки, укладывают в глубокую посуду, заливают наполовину бульоном или водой, добавляют пассерованные морковь, лук, петрушку и томатное пюре, тушат в закрытой посуде при слабом кипении 1,5–2 ч; за 15–20 мин до окончания тушения кладут перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, можно добавить корицу, мускатный орех, гвоздику. Готовое мясо вынимают, кладут на противень, поливают бульоном, в котором тушилось мясо, и ставят в жарочный шкаф для восстановления поджаристой корочки. Затем мясо охлаждают и нарезают на порции.

На оставшемся бульоне готовят красный соус. Для этого в бульон вливают разведенную красную пассеровку, варят 25–30 мин и процеживают, протирая разварившиеся овощи. Нарезанное мясо заливают приготовленным соусом, прогревают и хранят до отпуска на мармите. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир – картофель отварной, картофельное пюре, макароны, рассыпчатые каши, тушеную капусту, рядом – мясо, поливают соусом.

Говядина 170, или баранина 166, или свинина 129, морковь 10, репчатый лук 7, петрушка 8 или сельдерей 9, жир животный топленый 7, томатное пюре 15, мука пшеничная 5, гарнир 150. Выход 325.

Мясо шпигованное. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, обжаривают, а затем тушат так же, как мясо тушеное. Перед отпуском мясо нарезают на порции, а на оставшемся бульоне готовят соус. При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут гарнир – макароны, рассыпчатые каши, картофель отварной или жареный, рядом – нарезанное мясо, поливают его соусом, макароны можно посыпать тертым сыром (10 г на порцию).

Говядина в кисло-сладком соусе. Это блюдо готовят двумя способами. *Первый способ.* Мясо, нарезанное порционными кусками, посыпают солью, перцем, обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки, кладут в сотейник, заливают горячим бульоном или водой, добавляют мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и тушат около 1 ч в закрытой посуде при слабом кипении. Затем кладут перец горошком, лавровый лист, уксус, измельченные ржаные сухари, сахар и продолжают тушить.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир – макароны отварные, рассыпчатые каши, картофель отварной или жареный, сложный гарнир, рядом – тушеное мясо, поливают соусом, в котором оно тушилось.

Второй способ. Мясо тушат крупными кусками, затем нарезают на порции. При отпуске на тарелку кладут гарнир, рядом – мясо, поливают его соусом красным кисло-сладким. Гарниры используют те же.

Говядина 170, жир животный топленый 7, лук репчатый 24, томатное пюре 15, сахар 8, уксус 9 %-ный 3, сухари ржаные 10, гарнир 150 Выход 325.

Мясо духовое. Мясо, нарезанное порционными кусками, отбивают, посыпают солью и перцем, обжаривают, затем укладывают в один ряд в посуду, заливают бульоном или водой, добавляют томатное пюре и тушат почти до полной готовности. После этого бульон сливают, вводят в него разведенную пассеровку и варят соус. В посуду, где тушилось мясо, кладут обжаренный картофель, пассерованные овощи (морковь, лук, петрушку), нарезанные дольками, перец горошком, лавровый лист. Заливают приготовленным соусом и тушат до готовности.

При отпуске в баранчик кладут мясо вместе с овощами, посыпают измельченной зеленью. В целях улучшения вкуса и аромата блюдо рекомендуется готовить в порционных горшочках, плотно закрытых крышкой.

Если блюдо приготавливают в большом количестве, то мясо тушат отдельно с добавлением бульона, томатного пюре, в конце тушения вводят разведенную пассеровку, перец, лавровый лист. Овощи тушат отдельно с добавлением томатного пюре. Мясо отпускают с тушеными овощами, поливают соусом, в котором оно тушилось.

Говядина 170, или баранина 175, или свинина 147, жир животный топленый 12, картофель 193, репа 20, морковь 25, петрушка 13, лук репчатый 30, томатное пюре 15, мука пшеничная 3. Выход 325.

Зразы отбивные. Подготовленные зразы (см. с. 69) посыпают солью, перцем, обжаривают, кладут в сотейник или на глубокий противень, заливают горячим бульоном или водой, добавляют томатное пюре и тушат около 1 ч. Затем зразы вынимают. Бульон процеживают, вводят в него разведенную красную пассеровку, пассерованное томатное пюре и овощи (морковь, лук, петрушку), варят 15–20 мин и процеживают. Зразы заливают приготовленным красным соусом, добавляют перец горошком, лавровый лист и тушат 30–35 мин при слабом кипении.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир – гречневую кашу, рассыпчатый рис или картофельное пюре, рядом – зразы по 2 шт. на порцию, поливают красным соусом.

Жаркое по-домашнему. У говядины используют, боковую и наружную части, у свинины – лопаточную и шейную. Мясо нарезают по 2–4 куса массой 30–40 г на порцию и обжаривают. Репчатый лук нарезают дольками, пассеруют. Картофель нарезают дольками, обжаривают.

Подготовленное мясо и овощи укладывают в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют пассерованное томатное пюре, соль, перец, наливают бульон так, чтобы только закрыть продукты, закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5–10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают в горшочках. Это блюдо можно приготовить без томатного пюре.

Говядина 162 или свинина 129, картофель 253, лук репчатый 30, жир животный топленый 12, томатное пюре 15 Выход 325.

Гуляш. Мясо, нарезанное в виде кубиков по 20–30 г, кладут слоем 1–1,5 см на разогретую с жиром сковороду или противень, посыпают солью, перцем и обжаривают до образования поджаристой корочки. Обжаренное мясо перекладывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 1–1,5 ч. Затем вводят разведенную красную пассеровку, пассерованный мелко нарезанный репчатый лук, перец горошком, лавровый лист и тушат при слабом кипении 25–30 мин до готовности. В гуляш можно добавить сметану, положить чеснок.

При отпуске в баранчик или тарелку кладут гарнир, рядом – гуляш, посыпают измельченной зеленью. В качестве гарнира используют рассыпчатые каши, макароны отварные, клецки из манной крупы, картофель.

Говядина 162, или свинина 129, или баранина 150, жир животный топленый 7, лук репчатый 24, томатное пюре 15, мука пшеничная 5, гарнир 150 Выход 325.

Азу. Мясо, нарезанное брусочками массой 10–15 г, кладут слоем 1–1,5 см на хорошо нагретую сковороду с жиром или на противень, посыпают солью, перцем и обжаривают, периодически помешивая. Обжаренное мясо кладут в глубокую посуду, наливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат. Картофель нарезают дольками или брусочками, обжаривают, лук репчатый шинкуют соломкой, пассеруют, соленые огурцы нарезают некрупными дольками или соломкой и припускают. В азу вводят разведенную красную пассеровку, пассерованный лук, картофель, соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист и тушат 15–20 мин до готовности. Перед отпуском кладут мелко рубленный или растертый чеснок. Можно положить свежие помидоры, нарезанные дольками, их кладут вместе с картофелем.

При отпуске азу кладут в баранчик, посыпают зеленью петрушки или укропа. При массовом приготовлении картофель во время тушения не кладут, а используют жареный картофель в качестве гарнира при отпуске.

Говядина 162, жир животный топленый 12, томатное пюре 15, лук репчатый 30, мука пшеничная 5, огурцы соленые 50, картофель 193, чеснок 1,0. Выход 325.

Рагу из баранины или свинины. Нарубленное на кусочки мясо массой 30–40 г кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень, посыпают солью, перцем и обжаривают. Затем складывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30–40 мин. Морковь, репу, репчатый лук, петрушку нарезают дольками или кубиками, пассеруют. Картофель, нарезанный дольками или кубиками, обжаривают. В тушеное до полуготовности мясо вводят разведенную красную пассеровку, кладут пассерованные морковь, петрушку, репу, лук, обжаренный картофель, перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности. В готовое рагу можно положить вареный зеленый горошек. Помимо указанных овощей, в рагу можно добавить кабачки, баклажаны, помидоры, цветную капусту, стручки фасоли, сладкий перец.

При отпуске рагу кладут в баранчик или тарелку, сверху посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. При массовом приготовлении обжаренное мясо заливают бульоном, добавляют томатное пюре, тушат 30–40 мин. Затем вводят разведенную красную пассеровку, пассерованные морковь, лук, петрушку, перец, лавровый лист и тушат до готовности. Гарнир готовят отдельно.

При отпуске в баранчик или тарелку кладут гарнир, рядом – рагу вместе с соусом, посыпают измельченной зеленью.

Плов. Мясо, нарезанное кубиками по 20–30 г, посыпают солью, перцем, кладут на разогретый с жиром противень и быстро обжаривают. Перекладывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой (жидкости заливают столько, сколько нужно для приготовления рассыпчатой каши), добавляют томатное пюре, пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой, предварительно замоченную рисовую крупу, перец горошком, лавровый лист и тушат до полуготовности. После этого доводят до готовности в жарочном шкафу. Плов можно приготовить без томата, положив в него сухие кислые ягоды (черную смородину, барбарис). Готовый плов разрыхляют поварской вилкой.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Баранина 150, или говядина 162, или свинина 129, крупа рисовая 67, маргарин 15, лук репчатый 18, морковь 19, томатное пюре 15. Выход 275.

§ 4. Запеченные мясные блюда

Для запекания мясные продукты предварительно варят, припускают, тушат или жарят до полной готовности, а затем запекают с гарниром, с соусом или без него, на порционных сковородах или противне. Запекают блюда при температуре 250–300 °С до образования поджаристой корочки и пока продукт не прогреется до 80–85 °С непосредственно перед отпуском, так как при хранении ухудшаются внешний вид блюд и их вкусовые качества. Блюда, запеченные на порционных сковородах, подают в той же посуде, в которой запекали. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

Запеканка картофельная с мясом. Горячий вареный картофель протирают, кладут маргарин или сливочное масло, можно положить сырые яйца, массу перемешивают. Для фарша сырое мясо нарезают на кусочки, обжаривают, заливают небольшим количеством бульона или воды и тушат до готовности. Затем пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным репчатым луком, кладут соль, молотый перец.

Картофельную массу делят на две части. Одну часть выкладывают на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разравнивают и кладут мясной фарш, на него помещают другую часть картофельной массы, поверхность выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую запеканку немного охлаждают и нарезают на порции.

При отпуске запеканку кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают маслом, соусом красным или томатным.

Макаронник с мясом. Сваренные макароны охлаждают до 60 °С, вводят сырые яйца и

перемешивают. Половину макарон кладут на противень (смазанный жиром и посыпанный сухарями), на них – слой мясного фарша, а сверху – другую половину макарон. Поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую запеканку немного охлаждают, нарезают на порции. Фарш приготавливают так же, как для картофельной запеканки.

При отпуске запеканку кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают растопленным маслом.

Голубцы с мясом и рисом. Сырое мясо пропускают через мясорубку, смешивают с отварным рисом, пассерованным луком, добавляют соль, молотый перец, рубленую зелень петрушки и перемешивают. Иногда рис используют сырой, в этом случае голубцы тушат не менее 1 ч.

На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают его, придают изделиям цилиндрическую форму; голубцы укладывают на смазанный жиром противень, сбрызгивают жиром, обжаривают в жарочном шкафу, затем заливают соусами сметанным с томатом, сметанным или томатным и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске в баранчик или тарелку кладут голубцы по 2 шт. на порцию, поливают соусом, в котором готовили, посыпают измельченной зеленью.

Капуста свежая 218, говядина 164, крупа рисовая 13, лук репчатый 33, жир 10, соус 125. Выход 427.

Говядина в луковом соусе запеченная. Мясо варят или тушат крупными кусками, затем нарезают на порционные куски. Вареный картофель нарезают кружочками или ломтиками. Из картофеля можно приготовить картофельное пюре и ввести в него сырые яйца.

На порционную сковороду, смазанную жиром, наливают немного лукового соуса, укладывают 1–2 куса говядины, заливают соусом. Вокруг мяса помещают картофель или из кондитерского мешка выпускают картофельное пюре, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают в порционной сковороде, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Говядина 164, картофель 206, соус 100, сухари 2, сыр 3,3, маргарин столовый 5. Выход 300.

Солянка сборная на сковороде. Вареные ветчину, говядину, почки нарезают ломтиками, сосиски – кружочками или ломтиками и слегка обжаривают. Солёные огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезают ромбиками или ломтиками, припускают. Мясные продукты соединяют с солёными огурцами, каперсами, кладут часть маслин, заливают соусом красным и доводят до кипения.

На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут слой тушеной капусты, на неё – мясные продукты с соусом и овощами, закрывают слоем оставшейся капусты, укладывая её горкой. Сверху посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске солянку украшают лимоном, маслинами, зеленью петрушки, маринованными фруктами или ягодами. Отпускают в порционной сковороде, в которой запекали.

§ 5. Блюда из рубленого мяса

Изделия из рубленого мяса приготавливают в жареном виде. Их жарят непосредственно перед подачей, так как при хранении ухудшаются вкус и консистенция изделий. Изделия из рубленого мяса обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Потери при жарке изделий составляют 30 %. При отпуске их поливают мясным соком или растопленным маслом.

Бифштекс рубленый. Подготовленный полуфабрикат укладывают на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон и ставят в жарочный шкаф на 5–7 мин. Перед жаркой бифштекс можно запанировать в муке.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают гарнир, рядом – бифштекс, поливают его мясным соком. В качестве гарнира используют жареный картофель, отварные

овощи, сложный гарнир. Бифштекс рубленый можно отпустить с яйцом или с луком, как бифштекс натуральный.

Говядина 109, шпик 12,5, молоко 6,76, перец молотый 0,04, соль 1,2, жир животный топленый 7, гарнир 150. Выход 220.

Шницель натуральный рубленый. Рубленую массу приготавливают из говядины, баранины или свинины. В массу из свинины сало не добавляют. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, обжаривают до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо укладывают гарнир – картофель жареный или отварной, рассыпчатые каши, сложный гарнир из 3–4 видов овощей, рядом – шницель, поливают его растопленным маслом.

Люля-кебаб. Подготовленный полуфабрикат нанизывают на шпатель и жарят над раскаленными углями. При отпуске на порционное блюдо кладут тонкую лепешку из пшеничного хлеба (лаваш), на неё – снятый со шпателя люля-кебаб (2–3 шт. на порцию) и закрывают другим концом лепешки. Рядом или вокруг укладывают гарнир: зеленый или репчатый лук, помидоры, дольку лимона, зелень. Отдельно в соуснике подают соус «Южный» или на розетке сухой барбарис. Люля-кебаб можно отпускать без лаваша.

Для лаваша из муки, воды и соли замешивают крутое тесто, раскатывают лаваш толщиной 1 мм, выпекают на противне без жира.

Баранина 277, жир-сырец 10, лук репчатый 20, соль 5, перец 0,1, мука 45, вода 12, лук зеленый 50, петрушка (зелень) 11, сумач 3. Выход 235.

§ 6. Блюда из котлетной массы

Изделия из котлетной массы приготавливают в жареном, тушеном и запеченном виде. Для того чтобы изделия были пышными, вкусными и сочными, жарят их непосредственно перед отпуском с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовность определяют по появлению белых пузырьков на поверхности изделий. Потери при тепловой обработке изделий из котлетной массы составляют 19 %. При отпуске изделия поливают растопленным маслом, мясным соком или подливают соус.

Котлеты, биточки с гарниром. Подготовленные полуфабрикаты котлет или биточков укладывают на противень или сковороду, разогретую с жиром, обжаривают до образования поджаристой корочки, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом – котлеты, поливают растопленным маслом или подливают соусы красный, луковый, красный с луком и корнионами, томатный, сметанный, сметанный с луком. Подают с простым или сложным гарниром. Биточки при отпуске кладут в баранчик и поливают соусом сметанным, сметанным с луком.

Подготовленные полуфабрикаты для блюда «шницель рубленый» жарят и отпускают так же, как котлеты.

Зразы рубленые. Подготовленные зразы кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир – гречневую или рисовую кашу, картофельное пюре, рядом – зразы (1–2 шт. на порцию), поливают маслом или подливают соус красный или луковый.

Тефтели. Подготовленные полуфабрикаты тефтелей укладывают на противень в один ряд, обжаривают на плите или в жарочном шкафу, заливают соусом красным, томатным или сметанным с томатом и тушат 10–12 мин в жарочном шкафу. Тефтели можно обжарить во фритюре, затем уложить в неглубокую посуду в 1–2 ряда, залить соусом и тушить.

При отпуске в баранчик или тарелку кладут гарнир – рассыпчатый рис, гречневую кашу или картофельное пюре, рядом – тефтели, поливают соусом, в котором они тушились, посыпают измельченной зеленью петрушки, можно посыпать рубленым чесноком.

Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки). Рассыпчатую рисовую кашу заправляют пассерованным томатом и укладывают на порционную сковороду,

смазанную жиром, на кашу кладут два жареных биточка, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают. Отпускают в той же порционной сковороде, в которой запекали, при отпуске посыпают измельченной зеленью петрушки.

Рулет с макаронами. Подготовленный рулет запекают 30–40 мин в жарочном шкафу при температуре 220–230 °С. Готовый рулет нарезают на порции.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут 1–2 куса рулета и поливают соусом красным или луковым, можно полить мясным соком. Если рулет фарширован пассерованным луком и яйцами, то при отпуске кладут гарнир.

§ 7. Блюда из субпродуктов

Блюда из субпродуктов обладают высокой пищевой ценностью и хорошими вкусовыми качествами. В некоторых субпродуктах белка больше, чем в мясе. Они богаты витаминами, минеральными веществами и имеют высокую калорийность. При приготовлении блюд из субпродуктов необходимо строго соблюдать правила санитарии и гигиены, так как при нарушении правил субпродукты могут служить средой для развития микроорганизмов.

Подготовленные субпродукты немедленно подвергают тепловой обработке. Их чаще всего варят, а затем жарят или тушат. Некоторые субпродукты сразу используют для жарки.

Язык отварной. Подготовленные языки кладут в горячую воду, доводят до кипения, добавляют сырые морковь, петрушку, репчатый лук и варят при слабом кипении 2–3 ч, в конце варки кладут соль. Если для варки используют соленые языки, то их закладывают в холодную воду, так как это способствует более полному извлечению соли. Сваренные языки кладут в холодную воду на несколько минут и с горячих языков снимают кожу. Языки нарезают на порции, заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения. До отпуса хранят в бульоне.

Отпускают на тарелке или порционном блюде, вначале кладут гарнир – картофельное пюре или зеленый горошек, рядом укладывают язык, поливают его соусом красным, красным с луком и огурцами, сметанным с хреном.

Язык говяжий 126, или баранин 143, или свиной, или телячий 127, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка 3, гарнир 150, соус 75 Выход 300.

Почки по-русски. Обработанные почки вымачивают, заливают холодной водой, доводят до кипения, отвар сливают, почки промывают, вновь заливают холодной водой и варят 1–1,5 ч при слабом кипении. Готовые почки промывают и хранят без бульона, накрыв влажной салфеткой.

Бараньи, телячьи или свиные почки сырые, а говяжьи – предварительно сваренные нарезают ломтиками и обжаривают. Соленые огурцы очищают, нарезают ромбиками или ломтиками и припускают. Картофель – дольками или кубиками, обжаривают. Пассерованные овощи соединяют с огурцами, добавляют пассерованный томат и тушат 10–15 мин. Затем вводят разведенную мучную пассеровку, кладут обжаренные почки, картофель, перец горошком, лавровый лист и тушат 20–25 мин.

Почки по-русски можно приготовить в красном соусе. В этом случае обжаренные почки, картофель, пассерованные овощи, припущенные огурцы складывают в глубокую посуду, заливают красным соусом и тушат. При тушении добавляют лавровый лист, перец горошком.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают мелкорубленным чесноком и зеленью. Если приготавливают блюдо в большом количестве, то картофель при тушении не кладут, а используют его в качестве гарнира при отпуске.

Почки жареные в соусе. Свиные, бараньи и телячьи почки сырые, а говяжьи – предварительно отваренные нарезают ломтиками или кружочками, посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят 5–6 мин, заливают соусом красным, луковым, томатным или сметанным и доводят до кипения.

При отпуске в баранчик или порционную сковороду кладут картофель жареный или рассыпчатую кашу, рядом – почки и посыпают измельченной зеленью.

Мозги отварные. Обработанные мозги укладывают в посуду в один ряд, чтобы они не

деформировались, заливают холодной водой так, чтобы закрыть только поверхность продукта, добавляют морковь, петрушку, лук, перец горошком, лавровый лист, соль и вливают уксус. Воду подкисляют для того, чтобы улучшить вкус и цвет мозгов, так как белки лучше свертываются и мозги приобретают более плотную консистенцию. Доводят до кипения, посуду закрывают крышкой и варят 25–30 мин при слабом нагреве без кипения. Хранят их в том же отваре. Вареные мозги порционируют.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут отварной или припущенный рис, картофельное пюре или зеленый горошек, рядом – мозги, сверху укладывают вареные шампиньоны или белые грибы, нарезанные ломтиками, и поливают соусом паровым или белым, можно отпустить без грибов.

Мозги жареные. Сваренные мозги охлаждают, нарезают ломтиками, посыпают солью и перцем, панируют в муке, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят до образования румяной корочки.

При отпуске на порционное блюдо кладут гарнир: жареный картофель, картофельное пюре, припущенные овощи, сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей, рядом – мозги, поливают их растопленным маслом с лимонным соком или кладут дольку лимона, посыпают измельченной зеленью.

Мозги фри. Вареные мозги половинками или целиком посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях, жарят во фритюре до образования поджаристой корочки, вынимают из жира, укладывают на сковороду и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо кладут жареный картофель, картофельное пюре, зеленый горошек или сложный гарнир, рядом – мозги, поливают растопленным маслом или отдельно подают соус томатный.

Печень жареная. Нарезанную на порционные куски печень посыпают солью, перцем, панируют в муке (предварительно перед панированием ее можно ошпарить), укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают при сильном нагреве до образования поджаристой корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу. Пережаривать печень нельзя, так как ухудшается её качество (она становится жесткой).

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный или отварной картофель или картофельное пюре, рядом – печень, поливают её растопленным маслом, можно сверху положить жареный лук.

Печень, тушенная в соусе. Подготовленный для жарки полуфабрикат укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, затем заливают соусом сметанным или сметанным с луком и тушат 15–20 мин.

При отпуске в баранчик или тарелку кладут отварной или жареный картофель, картофельное пюре или рассыпчатую кашу, рядом – печень, поливают её соусом.

Печень говяжья 127, или баранья, или свиная, или телячья 119, мука пшеничная 5, жир животный топленый 7, соус 75, гарнир 150. Выход 300.

Печень по-строгановски. Печень, нарезанную брусочками длиной 3–4 см и массой 5–7 г, кладут на разогретую с жиром сковороду слоем 1–1,5 см, посыпают солью, перцем и 3–4 мин обжаривают. Затем заливают сметанным соусом с луком, добавляют пассерованное томатное пюре, соус «Южный» и доводят до кипения. Блюдо можно приготовить без соуса «Южный».

При отпуске печень вместе с соусом кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью петрушки. Гарнир – картофель жареный или отварной, картофельное пюре, макароны отварные – подают отдельно или вместе с печенью.

Рубцы в соусе. Обработанные рубцы свертывают рулетом, перевязывают шпагатом, кладут в посуду, заливают холодной водой, солят, доводят до кипения и варят 4–5 ч при слабом кипении. За 30 мин до окончания варки кладут сырые овощи, лавровый лист и перец. Когда рубцы станут мягкими, их вынимают, освобождают от шпагата, нарезают в виде лапши, соединяют с соусами красным, луковым или томатным и тушат 15–20 мин. При отпуске в баранчик или порционное блюдо кладут гарнир – картофель отварной или

припущенный рис, рядом помещают рубцы в соусе, посыпают зеленью.

Сердце или легкое в соусе (гуляш). Сердце или легкое предварительно варят, нарезают на кусочки в виде кубиков массой 20–30 г, слегка обжаривают, затем складывают в глубокую посуду, добавляют пассерованный репчатый лук, заливают красным соусом и тушат 15–20 мин. В готовый гуляш кладут мелкорубленый чеснок.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут гарнир – картофель отварной или жареный, картофельное пюре, макароны отварные, рассыпчатую кашу, рядом – гуляш вместе с соусом.

§ 8. Требования к качеству мясным блюд. Сроки хранения

Отварные мясные блюда должны быть нарезаны поперек волокон на тонкие куски, поверхность не заветрена. Цвет мяса от светло-серого до темного, консистенция мягкая, сочная, вкус в меру соленый, с ароматом, свойственным данному виду мяса.

Сосиски и сардельки вареные подают целыми. С сосисок снята оболочка. Цвет от светло-красного до темно-красного, консистенция нежная, сочная, вкус и запах, соответствующие виду изделия.

Жареные натуральные мясные блюда крупными кусками из говядины и баранины могут быть слабо, средне и хорошо прожарены, а из свинины и телятины – полностью прожарены. Мясо нарезано поперек волокон на тонкие кусочки, края их должны иметь поджаристую корочку. Цвет на разрезе у слабoproжаренного мяса от красного до розового, у среднепрожаренного – от розового до серого, у полностью прожаренного – от серого до коричневого. Консистенция мягкая, у слабо- и среднепрожаренного мяса – более сочная. Вкус в меру соленый, запах жареного мяса.

Порционные натуральные куски имеют на поверхности поджаристую корочку. Косточка у котлет хорошо зачищена и ровно обрублена. Консистенция мягкая, у бифштексов, филе и лангетов нежная, сочная, у остальных изделий может быть менее сочной.

Мясные блюда, жаренные мелкими кусками, должны иметь форму нарезки, соответствующую блюду; консистенция мягкая, сочная, без грубых пленок и сухожилий. Вкус и запах, свойственные данному виду жареного мяса.

Панированные жареные блюда имеют овально-плоскую форму, на поверхности корочка от светло-желтого до светло-коричневого цвета, изделие равномерно покрыто панировкой. Вкус в меру соленый, консистенция мягкая, сочная, с хрустящей корочкой.

Тушеное мясо имеет цвет темно-красный, консистенцию мягкую, вкус и запах овощей и специй. Крупные куски нарезаны поперек волокон на тонкие кусочки, порционные и мелкие кусочки должны сохранять форму нарезки. Овощи, тушенные вместе с мясом, должны сохранять форму, мягкие, цвет от темно-красного до коричневого.

Запеченные мясные блюда под соусом имеют румяную корочку, консистенция мяса мягкая, не допускается высыхание соуса. Цвет светло-коричневый.

Блюда из рубленой массы имеют румяную корочку, поверхность и края ровные, без трещин. Вкус в меру соленый, запах специй. Цвет на разрезе светло- или темно-серый. Консистенция сочная, однородная, без грубой соединительной ткани и сухожилий.

Блюда из котлетной массы должны сохранять форму и быть запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин и разрывов, ровная, покрыта румяной корочкой. Вкус в меру соленый, без привкуса хлеба, запах мяса. Консистенция сочная, пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков мяса, хлеба и сухожилий, не допускается розово-красный оттенок.

Отварные мясные продукты хранят с небольшим количеством бульона в посуде с закрытой крышкой при температуре 50–60 °С не более 3 ч. Для более длительного хранения мясо охлаждают и хранят в холодильнике не более 48 ч.

Мясные блюда, жаренные крупными кусками, хранят около 3 ч в горячем состоянии, для более длительного хранения их охлаждают и хранят в холодильнике до 48 ч. Натуральные порционные и мелкие куски мяса подвергают тепловой обработке перед отпуском. Панированные порционные блюда хранят не более 30 мин. Блюда из натуральной рубленой

и котлетной массы лучше жарить перед отпуском, допускается хранить их не более 30 мин. Тушеные и запеченные блюда хранят не более 2 ч.

Глава VIII

БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И ПЕРНАТОЙ ДИЧИ

Блюда из птицы и дичи легко усваиваются организмом. Они содержат большое количество полноценных белков, легкоплавкий жир и экстрактивные вещества, обуславливающие хорошие вкусовые качества блюд. Особенно ценятся блюда из филе птицы, так как они имеют более нежную консистенцию и содержат больше азотистых веществ. Мясо дичи отличается горьковатым привкусом, в нем содержится большое количество веществ, возбуждающих аппетит.

Для вторых блюд птицу и дичь варят, припускают, жарят, тушат и запекают. Соединительная ткань птицы легко размягчается. Способ тепловой обработки зависит от вида птицы, её упитанности, возраста и других факторов. Кур и индеек варят, жарят и тушат, уток и гусей жарят и тушат. Старую птицу варят или тушат, так как у неё жесткое мясо и при жарке оно плохо размягчается.

§ 1. Отварная птица

Для вторых блюд варят кур, цыплят, индеек, реже – гусей и уток, для холодных блюд можно использовать дичь. Из бульона, полученного при варке кур, цыплят, индеек, приготавливают соус. Продолжительность варки зависит от вида птицы, возраста и колеблется от 20 мин до 1,5 ч. Потери при варке птицы составляют 25%.

Куры, цыплята, индейки отварные. Заправленные тушки птицы закладывают в горячую воду (на 1 кг продукта 2–2,5 л воды), быстро доводят до кипения, снимают пену, добавляют репчатый лук, нарезанные белые коренья, соль, нагрев уменьшают и варят при температуре 85–90 °С до готовности. Готовность птицы определяют проколом поварской иглой в толстую часть мякоти ножки (игла свободно проходит, вытекающий из прокола сок прозрачный).

Сваренную птицу вынимают, дают ей остыть и рубят на порции по два кусочка (от окорочка и филе). Вначале тушку разрезают вдоль пополам, затем каждую половину делят на филе и ножку и нарезают их на одинаковое количество кусочков, складывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут припущенный рис, картофельное пюре или отварной картофель, рядом – порцию птицы, поливают соусом белым, белым с яйцом, паровым, можно полить сливочным маслом.

Курица 208, или цыпленок 184, или бройлер-цыпленок 175, или индейка 186, лук репчатый 4, петрушка (корень) 4, гарнир 150, соус 75. Выход 325.

§ 2. Жареная птица и дичь

Птицу и дичь жарят целыми тушками и порционными кусками. Их жарят основным способом, в жарочном шкафу и реже во фритюре. Из жидкости, оставшейся на противне, приготавливают мясной сок, который используют для поливки птицы при отпуске. Потери при жарке птицы составляют 25–40% в зависимости от её вида и содержания жира. При жарке жирных уток и гусей вытапливается до 15% жира.

Куры, цыплята жареные. Целые тушки птицы натирают солью с поверхности и изнутри. Заправленные тушки кур или цыплят кладут спинкой вниз на разогретый противень с жиром и жарят до образования на поверхности румяной корочки. При этом тушку поворачивают со спинки на один бок, затем на другой и на грудку. Дожаривают тушки в жарочном шкафу при температуре не выше 200 °С. Во время жарки в шкафу их периодически переворачивают и поливают выделившимся жиром и соком. Перед жаркой цыплят и нежирных кур смазывают сметаной, чтобы образовалась более румяная корочка.

Готовность определяют проколом поварской иглой в толстой части мякоти, из готовой птицы, вытекает прозрачный сок. Старых кур перед жаркой варят или после жарки припускают до мягкости.

Жареные тушки птицы разрубают вдоль на две части, затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают их на одинаковое количество кусочков. Филе рубят в поперечном направлении, а ножки – наискось. На порцию используют по два кусочка (филе и окорочек). Если разрубают на порции крупную жареную птицу, то можно вырубить спинную кость. Цыплят отпускают целыми тушками или разрубают вдоль пополам посередине грудной кости, иногда разрубают на 3–5 частей. Нарубленные куски птицы кладут в сотейник, подливают мясной сок и прогревают 5–7 мин.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный картофель, рядом – порцию жареной птицы, поливают мясным соусом и сливочным маслом. Дополнительно на гарнир можно подать в салатнике, вазочке или пирожковой тарелке салат зеленый, салат из красной или белокочанной капусты, маринованные ягоды и фрукты, моченые яблоки.

Курица 216, или цыпленок 213, или бройлер-цыпленок 196, сметана 3, маргарин столовый 5, масло сливочное 7, гарнир 150. Выход 257.

Гусь, утка, индейка жареные. Заправленные тушки гуся, утки или индейки натирают солью, укладывают спинкой вниз на противень, поверхность индеек поливают растопленным маслом, а гусей и уток смачивают горячей водой и жарят в жарочном шкафу. Через каждые 10–15 мин птицу поливают выделившимся жиром и соком. Когда на поверхности грудки образуется румяная корочка, тушку переворачивают спинкой вверх и жарят до готовности, к концу жарки температуру в жарочном шкафу понижают. Старых гусей перед жаркой отваривают до полуготовности.

Готовую птицу разрубают на порции, складывают в посуду и хранят в холодильнике. Перед подачей нарубленную птицу кладут на противень или в сотейник, наливают немного мясного сока и прогревают в жарочном шкафу 5–7 мин при температуре 160–180 °С.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный картофель, рядом – кусочки гуся, утки или индейки, поливают мясным соком. Гуся или утку рекомендуется отпускать с тушеной капустой или печеными яблоками.

Приготовление печеных яблок. Антоновские яблоки промывают, очищают от кожицы и семян, нарезают дольками, укладывают на противень, смазанный маслом, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу.

Дичь жареная. Заправленные тушки дичи (рябчики, куропатки, тетерева, глухари) натирают солью и жарят так же, как кур. Готовую дичь разрубают на порции в зависимости от величины тушки: тетеревов и фазанов – на 4–5 частей, глухарей – на 6–8, рябчиков и куропаток – вдоль пополам, а мелкую дичь используют целиком.

Мелкую дичь (вальдшнепов, дупелей, бекасов, перепелок) перед жаркой обертывают тонким слоем шпика и перевязывают шпагатом. Жарят их не на сковородах, а в сотейниках, для того чтобы масло не перегревалось. После образования поджаристой корочки сотейник закрывают крышкой и доводят дичь до готовности.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель фри или жареный, рядом – порционный кусок дичи или целую тушку, поливают сливочным маслом или подливают мясной сок. Отдельно можно подать салат из красной или белокочанной капусты, маринованные фрукты или ягоды.

Дичь жареная в сметанном соусе. Дичь жарят и разрубают на порционные куски, кладут в посуду, в которой она жарилась, заливают сметанным соусом, закрывают крышкой и прогревают 5–7 мин.

При отпуске на порционное блюдо кладут дичь, поливают сметанным соусом, гарнир – жареный картофель или картофель фри подают отдельно, посыпают измельченной зеленью петрушки.

Цыплята табака. У обработанного цыпленка разрубают грудку вдоль, распластывают, придавая плоскую форму; если используют половинку, то разрубают вдоль пополам. Затем посыпают солью, смазывают сметаной, можно предварительно натереть чесноком.

Подготовленного цыпленка кладут на сковороду, разогретую с маслом, и жарят с двух сторон под прессом.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут цыпленка, вокруг укладывают гарнир: помидоры, зеленый лук, разрезанный на части длиной 3–4 см, или репчатый, нарезанный кольцами, дольку лимона. Украшают листиками салата или зеленью петрушки, отдельно подают соус ткемали или толченый чеснок, разведенный бульоном или винным уксусом.

Цыплята 414, масло сливочное 18, сметана 5, соус ткемали 50 или чеснок 26, вода кипяченая 30. Выход 250/50.

Котлеты натуральные из филе кур или дичи. Подготовленный полуфабрикат куриного филе с косточкой кладут на разогретую с маслом сковороду или в сотейник и жарят с двух сторон.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут крутон из пшеничного хлеба или слоеного теста, рядом букетами укладывают сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей: картофель жареный или фри, зеленый горошек, цветную капусту, морковь, стручки фасоли. На крутон укладывают котлету, поливают её сливочным маслом, на косточку надевают папильотку, гарнир можно положить в корзиночки (тарталетки).

Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с маслом сковороду, обжаривают до образования золотистой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают сложный гарнир из 3–4 видов овощей, рядом кладут крутон из пшеничного хлеба, на него – котлету, поливают сливочным маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир можно положить в корзиночки (тарталетки).

Котлеты по-киевски. Подготовленный и выдержанный в холодильнике полуфабрикат жарят во фритюре 5–7 мин до образования золотистой корочки, затем кладут на сковороду и ставят в жарочный шкаф на 2–3 мин.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей: картофель, жаренный во фритюре соломкой, зеленый горошек, стручки фасоли, цветную капусту, рядом – крутон из пшеничного хлеба, на него укладывают готовую котлету, поливают её маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир можно положить в корзиночки.

Курица 231, масло сливочное 30, яйца 1/4 шт., хлеб пшеничный 28, кулинарный жир 15, гарнир 150, масло сливочное 10. Выход 288.

Птица, дичь по-столичному (шницель). Подготовленный полуфабрикат жарят непосредственно перед подачей. Для этого его кладут на разогретую с маслом сковороду, жарят до образования поджаристой корочки, затем дожаривают 3–5 мин в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают сложный гарнир из 3–4 видов овощей: картофель, жаренный во фритюре соломкой, зеленый горошек, рядом – крутон, на него – шницель. На шницель кладут консервированные фрукты, прогретые в сиропе, и в момент подачи – охлажденное сливочное масло в виде цветочка.

Курица 272, или бройлер-цыпленок 316, или фазан 1/4 шт., хлеб пшеничный 37, яйца 1/2 шт., масло сливочное 20, гарнир 150, масло сливочное 10. Выход 290.

Котлеты рубленые из птицы или дичи. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или белой панировке (хлеб можно нарезать в виде соломки или кубиков) и формируют котлеты. Укладывают их на разогретый с маслом противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут гарнир: картофель отварной или жареный, картофельное пюре, рисовую или гречневую кашу, зеленый горошек, сложный гарнир, рядом укладывают котлеты (2–3 шт. на порцию), поливают сливочным маслом.

§ 3. Тушеные блюда из птицы

Птицу и дичь тушат порционными и мелкими кусками, иногда целыми тушками

(цыплят). Их вначале жарят целиком или нарубленными кусками, затем тушат в соусе или бульоне с добавлением кореньев, лука, специй, можно добавить томат, грибы.

Птица, тушенная в соусе. Жареные тушки птицы разрубают на порционные куски, кладут в сотейник, заливают соусом красным или луковым и тушат 15–20 мин.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут припущенный рис или жареный картофель, рядом – куски тушеной птицы, поливают соусом, в котором они тушились, посыпают зеленью.

Гусь, утка по-домашнему. Обработанные тушки птицы рубят на куски по 2–3 шт. на порцию, кладут на разогретый с жиром противень, посыпают солью и обжаривают. Складывают каждую порцию в горшочек, добавляют картофель, нарезанный дольками и обжаренный, слегка пассерованный нашинкованный лук, лавровый лист, соль, перец. Заливают бульоном, закрывая все продукты, и тушат в жарочном шкафу до готовности. Отпускают в горшочках, в которых приготавливали, посыпают измельченной зеленью.

Чахохбили. Нарубленную на куски птицу кладут на разогретую с жиром сковороду, посыпают солью, перцем, обжаривают при сильном нагреве. Складывают в глубокую посуду, добавляют пассерованный репчатый лук, мелко нарезанные помидоры, сухую мучную пассеровку, бульон или воду, уксус, зелень кинзы и базилика, толченый чеснок, перец, лавровый лист и тушат до готовности.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают зеленью, кладут дольку лимона. Можно отпустить с рисом.

Рагу из субпродуктов. Обработанные куриные субпродукты разрубают или нарезают на куски (желудки предварительно отваривают), кладут на разогретый с жиром противень, посыпают солью, заливают бульоном, добавляют томатное пюре и тушат при слабом кипении 35–40 мин. Затем бульон сливают и приготавливают соус. Тушеные потроха заливают этим соусом, добавляют обжаренный картофель, нарезанный дольками, пассерованные морковь, лук, петрушку, репу, кладут перец, лавровый лист и тушат до готовности 15–20 мин.

При отпуске кладут в баранчик или тарелку, посыпают зеленью.

§ 4. Требования к качеству блюд из птицы и дичи. Сроки хранения

Порционные куски *отварной птицы* состоят из части тушки и части окорочка. Цвет от серо-белого до светло-кремового, консистенция мягкая, сочная. Вкус в меру соленый, без горечи, с ароматом, присущим данному виду птицы.

Жареная птица должна иметь румяную корочку, цвет филе кур и индеек белый, окорочков – серый или светло-коричневый, гуся и утки – светло- или темно-коричневый, консистенция мягкая, сочная. Кожа чистая, без остатков пера и кровоподтеков.

Котлеты из филе кур панированные имеют золотистый цвет, вкус нежный, сочный, консистенция мягкая, с хрустящей корочкой. Панировка не должна отставать.

Котлеты рубленые из кур имеют на поверхности светло-золотистую корочку, цвет на разрезе от светло-серого до кремово-серого. Консистенция пышная, сочная рыхлая. Не допускаются покраснение мяса и привкус хлеба.

Вареные и жареные целые тушки птицы хранят горячими не более 1 ч. Для более длительного хранения их охлаждают, а перед использованием нарубают на порции и прогревают. Блюда из филе птицы и тушки мелкой дичи приготавливают по заказу, так как при хранении ухудшается качество этих изделий. Блюда из котлетной массы хранят в горячем виде не более 30 мин, тушеные блюда – не более 2 ч.

Глава IX БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Блюда из яиц имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обуславливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов А, D, В₁ В₂, большого

количества всех необходимых человеку минеральных веществ – железа, фосфора, кальция, серы и других, а также жироподобных веществ – холестерина и лецитина, влияющих на процессы жизнедеятельности организма (деятельность нервной системы, образование крови и др.).

Для приготовления блюд из яиц используют яйца, меланж и яичный порошок.

Куриные яйца в зависимости от сроков хранения делят на диетические, свежие, холодильниковые и известкованные. Наиболее ценными в пищевом отношении являются диетические и свежие яйца. Их используют для приготовления яичницы-глазуньи, для варки, так как в них благодаря небольшому сроку хранения желток малоподвижен. По сравнению с белком желток содержит большое количество пищевых веществ. Утиные и гусиные яйца на предприятиях общественного питания не используются.

Меланж представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных в жестяных банках. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не требуется отделение желтка от белка. Из него готовят омлеты, драчену, яичную кашку и др. Для замены одного яйца II категории массой 46 г (нетто 40 г) берут 40 г меланжа (1:1). Хранят меланж в замороженном виде, так как он быстро портится. Размораживают его непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд, при комнатной температуре или поставив банки в теплую воду (до 50 °С). Размороженный меланж тщательно перемешивают и процеживают. Хранят при температуре – 4–6 °С.

Яичный порошок – это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой нетто 40 г берут 11,2 г яичного порошка (1:0,28). Используют его для тех же блюд, что и меланж. Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1:3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки.

Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет. Годные к употреблению яйца промывают или протирают с солью. Чтобы скорлупа яйца не треснула, сильно охлажденные яйца выдерживают некоторое время при комнатной температуре.

Белок яйца при нагревании свертывается. Этот процесс называется *коагуляцией*. В отличие от белков мяса и рыбы белок яйца при нагревании не выделяет воду. Начинается процесс при температуре 50 °С и заканчивается при 80–85 °С. Белок яиц становится плотной загустевшей массой. Коагуляция желтка и перемешанного яйца происходит при 70 °С. При приготовлении омлетов, яичной каши, когда к яйцам добавляют молоко или воду, сахар, соль, температура, при которой коагулирует масса, повышается и провариваемая масса остается неплотной, нежной, благодаря чему она легче усваивается, чем сильно уплотненный белок вареного яйца.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. Для приготовления диетических блюд используют варку на пару.

§ 1. Варка яиц

Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, сотейники, котлы со специальными сетчатыми вкладышами, с помощью которых яйца удобно закладывать и вынимать из воды. Для варки одного яйца берут 250–300 г воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции – всмятку, «в мешочек», вкрутую.

Яйца всмятку варят в кипящей воде 2,5–3 мин с момента закипания воды. Соль при варке не добавляют. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. Яйцо всмятку содержит полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде обычно на завтрак по 1–2 шт, укладывая на тарелку или вставляя в специальные подставки. К яйцам можно подать хлеб и масло.

Яйца «в мешочек» (пашот) варят так же, но в течение 4,5–5 мин. Ополаскивают холодной

водой и отпускают в скорлупе так же, как яйца всмятку, или осторожно очищают, опустив в холодную воду, затем прогревают и используют для прозрачного бульона, для шпината с яйцом и гренками, яиц на гренках под соусом. У яйца, сваренного «в мешочек», желток и основная часть белка не подвергаются глубоким изменениям и остаются жидкими, а наружные слои белка под влиянием высокой температуры свертываются и образуют как бы «мешочек», в котором оказывается большая часть яйца.

Яйца вкрутую варят 10–12 мин. После промывания холодной водой подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов, холодных блюд, супов, соусов, фарширования. Яйца, сваренные вкрутую, имеют полностью загустевшие, плотные белок и желток. Нельзя удлинять срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможность вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, не охлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом и желток не темнеет.

Для варки яиц без скорлупы в кастрюлю с водой добавляют соль и уксус, доводят до кипения, размешивают воду, чтобы в середине образовалась воронка, в которую выпускают освобожденное от скорлупы яйцо. Варят при слабом кипении 3–4 мин, вынимают шумовкой, подравнивают ножом расплывшийся по краям белок. Желток должен находиться внутри белка и иметь полужидкую консистенцию.

Используют яйца, сваренные без скорлупы, в холодном или горячем виде. Отпускают на гренках из белого хлеба, под соусом или с горячими мясными блюдами. Для варки яиц на 1 л воды берут 50 г уксуса и 10 г соли.

Яйца с ветчиной на гренках. Яйца, сваренные «в мешочек», укладывают на поджаренные гренки из белого хлеба толщиной в 1 см, покрытые кусочками поджаренной ветчины. Поливают томатным соусом.

Яичная кашка. Яйца соединяют с молоком или водой, добавляют соль, тщательно размешивают, вводят кусочки сливочного масла и проваривают в маленькой кастрюле, непрерывно помешивая (не доводя до кипения), до легкого загустения. Отпускают в порционных сковородах или подогретых тарелках, выложив горкой. Вокруг можно положить поджаренные гренки из белого хлеба или посыпать тертым сыром, кукурузными хлопьями. Яичную кашку отпускают также с дополнительным гарниром в виде обжаренных мясных продуктов (сосисок, ветчины, почек) или с грибами, зеленым горошком, отварной цветной капустой. Гарнир укладывают сверху.

Яйца 2 шт. или меланж 80, молоко 40, масло сливочное 5, гренки 35 или сыр 15. Выход 140, 120.

§ 2. Жареные и запеченные яичные блюда

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температуре 140–160 °С. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180 °С. Наиболее распространенным блюдом является яичница-глазунья. Она может быть натуральной или с гарниром.

Яичница-глазунья (натуральная). Приготавливают на порционных чугунных или алюминиевых сковородах. Можно использовать большие сковороды, противни или специальные сковороды с углублением для желтка. На хорошо разогретую сковороду со сливочным маслом осторожно выпускают подготовленные яйца так, чтобы желток остался целым. Посыпают солью и жарят 2–3 мин до полного загустения белка. Желток должен остаться полужидким. Для глазуньи используют мелкую соль, которой солят белок, так как на поверхности желтка от соли остаются светлые пятна. Чтобы белок не вздувался и не разрывался, часть соли можно добавить в масло, на котором жарят яичницу. Желток можно

при жарке посыпать молотым перцем.

Отпускают яичницу-глазунью в порционной сковороде, иногда перекалывают на тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Используют в качестве самостоятельного блюда, как горячую закуску, для дополнения мясных блюд (бифштекс с яйцом, антрекот с яйцом), а также для бутербродов.

Яичница с гарниром. Яичницу можно приготовить с различными гарнирами – колбасой, ветчиной, сосисками, сардельками, шпиком, грудинкой, черным хлебом, зеленым луком, кабачками, картофелем, стручками фасоли, грибами, зеленым горошком, помидорами.

Мясные продукты нарезают кубиками, ломтиками, соломкой или кружочками и обжаривают на порционной сковороде основным способом. Фасоль отваривают, зеленый горошек прогревают в отваре, затем заправляют маслом сливочным. Кабачки, баклажаны, сырой или вареный картофель нарезают ломтиками, помидоры – кружочками и жарят. Зеленый лук мелко шинкуют и обжаривают. Черный хлеб зачищают от корок, нарезают кубиками или ломтиками и поджаривают.

На подготовленный гарнир выливают сырые яйца так, чтобы желток остался целым, посыпают солью и продолжают жарить до готовности. Отпускают в порционной сковороде, в которой приготавливают блюдо. Поливают сливочным маслом. Гарнир в виде обжаренных помидоров укладывают сверху на яичницу.

Яичница-глазунья с мясными продуктами. Вареную колбасу, сосиски или ветчину нарезают кружочками, ломтиками, обжаривают на порционной сковороде с маслом 2–3 мин, выпускают яйца и дожаривают яичницу, как натуральную. Отпускают в порционной сковороде.

Яйца 2 шт., маргарин столовый 13, ветчина, колбаса вареная или сосиски 34. Выход 105.

Омлеты. Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости – молока, воды или сливок. По технологии приготовления омлеты делят на натуральные, смешанные с гарниром, фаршированные гарниром.

Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок. Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. В полученную омлетную массу можно добавить небольшое количество растопленного масла. На одно яйцо берут 15 г. молока.

Омлет натуральный. Готовят на чугунной сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней сливочное масло и быстро выливают подготовленную омлетную массу. Жарят омлет, встряхивая сковородку или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекалывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить сливочным маслом или посыпать мелко рубленной зеленью.

Смешанный омлет жарят, как натуральный, предварительно добавляя в сырую омлетную массу мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, тертый сыр.

Омлет с сыром. В подготовленную омлетную массу добавляют натертый сыр, перемешивают, жарят и отпускают, как омлет натуральный.

Яйца 2 шт. или меланж 80, молоко или вода 30, сыр 16,5, маргарин столовый 5, масло сливочное 5. Выход 120.

Фаршированные омлеты. Приготавливают с мясными или овощными гарнирами или сладкими. Омлетную массу выливают на подготовленную разогретую сковороду с маслом и жарят до загустения массы. На середину укладывают подготовленный фарш, завертывают с двух сторон края омлета, закрывая ими фарш и придавая ему форму пирожка. При отпуске укладывают на подогретую тарелку швом вниз, поливают растопленным маслом.

Для приготовления гарниров мясопродукты (ветчину, вареную колбасу или сосиски), отварные почки, а также печенку или мясо нарезают мелкими кубиками или соломкой, обжаривают, соединяют с соусом красным, томатным или сметанным с луком и доводят до кипения. Овощи нарезают мелкими кубиками. Фасоль и цветную капусту отваривают, зеленый горошек подогревают, морковь и шпинат припускают, кабачки, грибы обжаривают,

заправляют соусом молочным, сметанным или сметаной. Гарниры для фарширования могут состоять из одного вида продуктов или из сочетания нескольких видов.

При приготовлении сладкого омлета в омлетную массу добавляют тертую лимонную цедру или кардамон, растертый с сахаром. Жареный омлет фаршируют ягодами из варенья без косточек, джемом или конфитюром. При подаче посыпают рафинадной пудрой.

В запеченном виде приготавливают омлет натуральный и смешанный, драчену, яйца под молочным соусом и другие блюда. Яичные блюда запекают при температуре 160–180 °С.

Омлет натуральный запеченный. Омлетную массу слегка взбивают и выливают на противень, смазанный маслом, ставят в жарочный шкаф и запекают до полного загустения массы и появления на поверхности слегка подрумяненной корочки. Этот способ используется обычно при массовом изготовлении, хотя запеченный омлет можно приготовить и в порционной сковороде.

Готовый омлет нарезают на порционные куски квадратной или треугольной формы по одному на порцию и отпускают, уложив на тарелку и полив маслом. Такой омлет можно использовать для бульона, для закрытых бутербродов.

Смешанные запеченные омлеты приготавливают с различными гарнирами – жареным картофелем, припущенной морковью или капустой, с рассыпчатыми кашами, с мясом и мясными продуктами.

Омлет с жареным картофелем (запеченный). Обработанный картофель нарезают кубиками или ломтиками и обжаривают на противне основным способом, затем заливают омлетной массой и запекают в жарочном шкафу до готовности. Разрезают на квадратные порционные куски и отпускают по одному на порцию, полив растопленным маслом.

Яйца 3 шт., молоко 45, картофель 100, маргарин столовый 10, масло сливочное 5. Выход 205.

Драчена. Отличается от омлета тем, что приготавливается с добавлением муки и сметаны. Подготовленные яйца разбивают в посуду, добавляют молоко, соль, затем вводят просеянную муку (можно в пассерованном виде) и всё хорошо вымешивают венчиком, процеживают. В массу можно добавить сметану или растопленное сливочное масло. Противень или чугунную сковороду смазывают маслом и выливают массу слоем не более 1 см. Драчену запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности слегка подрумяненной корочки и сразу же используют для отпуска. Нарезают на порционные куски, отпускают с маслом. Драчена не подлежит хранению, так как теряет свой внешний вид и вкусовые качества.

Яйца, запеченные под молочным соусом. Из белого хлеба приготавливают гренки (крутоны). Хлеб зачищают от корок и нарезают на куски, в середине делают углубление и обжаривают хлеб на сливочном масле. Яйца варят «в мешочек», очищают от скорлупы. На смазанную маслом порционную сковороду укладывают гренки, на каждый из них – по одному яйцу, поливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу до легкого подрумянивания. Отпускают в порционной посуде, полив растопленным маслом.

Яйца 2 шт., хлеб пшеничный 20, масло сливочное 10, соус 100, сыр 6,5. Выход 175.

§ 3. Требования к качеству блюд из яиц. Сроки хранения

Вареные яйца всмятку должны иметь жидкий желток и полужидкий белок; яйца «в мешочек» – желток полужидкий, белок – загустевший сверху, а в центре полужидкий. Очищенное от скорлупы яйцо слегка деформируется. Яйца вкрутую имеют полностью загустевший белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности вареного яйца не должно быть темного слоя.

Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму полужидкий желток. Края яичницы не подсушены, нижняя часть не загрязнена. Нежелательны белые пятна на желтке от соли. В яичнице с гарниром продукты слегка поджарены, однородной формы нарезки.

Омлет жареный имеет форму пирожка, цвет светло-желтый со слегка коричневатой поджаристой корочкой. В смешанном омлете продукты мелко нарезаны и распределены в

массе равномерно. Для фаршированных омлетов гарниры сочные, заправленные соусом. Запеченные омлеты должны иметь на поверхности слегка подрумяненную корочку.

Драчена должна быть плотной, хорошо пропеченной. Поверхность не должна быть подгорелой, изделия – пересоленными. Вкус и запах яичных блюд соответствуют запаху свежих яиц и добавленных в блюдо продуктов.

Блюда из яиц не подлежат хранению. Омлеты, яичная кашка, яичница-глазунья, яйца всмятку, драчена приготавливаются по мере спроса и сразу же отпускаются. Яйца вкрутую после промывания холодной водой хранят в скорлупе сухими, а яйца, сваренные «в мешочек», можно хранить в подсоленной холодной воде. Холодные изделия из яиц хранят при температуре от 0–6 °С.

Глава X **БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА**

Значение творожных блюд в питании чрезвычайно велико, так как в твороге содержится до 16,5% белков, до 18% жира, большое количество кальция (140%), витамины А и Е, группы В и др.

Высокая концентрация в твороге молочных белков и жира, присутствие незаменимых аминокислот, солей кальция и фосфора – всё это делает его продуктом, необходимым для нормального развития организма человека.

В связи с лечебными свойствами белков, содержащихся в твороге, а также благодаря высокому содержанию минеральных веществ творожные блюда особенно рекомендуется использовать в детском питании, для подростков и в диетическом питании.

Выпускается творог жирный с содержанием жира до 20%, полужирный, содержащий 9–10% жира, и обезжиренный. Жирный творог обычно используется для подачи в натуральном виде или для приготовления творожной массы. Из нежирного творога приготавливают сырники, запеканки, пудинг, вареники, творожные фарши. В блюда из творога можно добавить сливочное масло.

Перед приготовлением блюд творог просматривают, протирают через сито (в небольшом количестве) или пропускают через протирочную машину. Потери составляют 2% его массы.

Если творог содержит много влаги, то его завертывают в чистую плотную ткань и отжимают под прессом. Для улучшения аромата в творог можно добавить тертую цедру, ванилин. Все творожные блюда делят на холодные и горячие. Для приготовления холодных блюд можно использовать только творог из пастеризованного молока.

По виду тепловой обработки блюда из творога делят на отварные, жареные и запеченные.

§ 1. Холодные блюда из творога

Творог с молоком, сливками, сметаной или сахаром. Для подачи в натуральном виде используют жирный или полужирный творог, непротёртый. Творог укладывают в тарелку или салатник небольшой горкой, заливают молоком или сливками, предварительно охлажденными. Отдельно можно подать сахарный песок или сахарорафинадную пудру (от 10 до 25 г на порцию). Молоко или сливки иногда подают отдельно в молочнике или в стакане. Отпуская творог со сметаной, сверху делают углубление ивливают сметану. Можно также посыпать творог сахарным песком или сахарорафинадной пудрой или подать их на розетке. Для отпуска со сметаной творог можно предварительно протереть, натуральный творог подают иногда только с сахаром.

Творожные массы состоят из протертого жирного или полужирного свежего творога, сахара или рафинадной пудры, размягченного сливочного масла, изюма, ванилина, меда, цукатов, сметаны, яиц, орехов, а также соли, тмина, томата, перца.

В соответствии с санитарными правилами приготовление творожной массы на предприятиях общественного питания запрещено. Поэтому предприятия используют творожную массу (сладкую или соленую), выпускаемую промышленностью, добавляя в неё соответствующие наполнители.

Отпускают её на десертных тарелках или в салатниках, уложив в виде горки или выпустив массу из кондитерского мешка. При отпуске используют свежие или консервированные фрукты, варенье, листья салата. Творожную массу применяют для приготовления бутербродов и подают как самостоятельное блюдо.

Творожная масса сладкая с изюмом или мёдом. Изюм без косточек перебирают, промывают и обсушивают, ванилин растворяют в горячей воде. Подготовленные продукты и мёд соединяют с творожной массой сладкой и перемешивают. Отпускают уложив на тарелку, придают форму прямоугольника, конуса, пирамидки. На порцию – 100–200 г.

Творожная масса с орехами. Очищенные от скорлупы миндаль или грецкие орехи ошпаривают, очищают от кожицы и рубят, миндаль поджаривают до коричневатого цвета.

Сладкую творожную массу укладывают в тарелки горкой, поливают сметаной, посыпают орехами, украшают апельсинами или мандаринами.

Творожная масса со сметаной. Творожную массу сладкую или соленую укладывают в посуду горкой, в углубление кладут сметану. В соленую массу можно добавить тмин.

Творожная масса 102, сметана 25. Выход 125.

§ 2. Горячие блюда из творога

Отварные блюда. К отварным творожным блюдам относят вареники и пудинги паровые. Для приготовления горячих блюд в творог добавляют поваренную соль в количестве 10 г на 1 кг творога. Вареники – это блюдо, пришедшее из украинской национальной кухни и завоевавшее большую популярность. По форме они такие же, как пельмени, но крупнее по размеру. Вареники приготавливают с картофелем, капустой, фасолью, вишнями (и другими ягодами), яблоками, но чаще всего с творогом.

Вареники с творогом. Приготовление вареников состоит из следующих процессов: приготовления теста, подготовки фарша, формовки вареников, выдерживания полуфабрикатов на холоде и варки.

Тесто для вареников приготавливают так же, как тесто для пельменей. Молоко или воду соединяют с яйцами, растворяют в ней, помешивая, соль и сахар и вводят в подготовленную просеянную муку, высыпанную горкой на стол или в широкую посуду. Начиная с середины, постепенно замешивают тесто для полного соединения жидкости с мукой, а затем до образования плотного упругого комка (1–1,5% муки оставляют для посыпки стола при разделке). Готовое тесто оставляют на 40 мин для созревания и приобретения большей эластичности.

Для фарша творог протирают, добавляют сырые яйца, сахар, соль и хорошо перемешивают. Фарш разделяют в виде небольших шариков.

Тесто раскатывают толщиной 1,5–2 мм в виде полоски шириной 40–50 мм, смазывают сырыми яйцами или льезоном. Отступив 3–4 см от края, на тесто кладут шарики фарша (в 4 см друг от друга).

Приподняв край смазанной полосы теста, накрывают им фарш, вокруг каждого шарика верхний слой теста прижимают к нижнему и вырезают вареники металлической выемкой. Обрезки теста соединяют и вторично раскатывают. Раскатанное тесто можно нарезать небольшими кусочками и из них с помощью круглой выемки сразу нарезать кружочки. На них кладут фарш, закрывают и защипывают края. Для разделки вареников используют стол с деревянной поверхностью или широкую доску.

Приготовленные полуфабрикаты хранят до варки на деревянных лотках, посыпанных мукой, в холодильнике при температуре от –6 до 0 °С. При плюсовой температуре вареники не должны находиться более 20 мин.

Вареники варят в широкой и низкой посуде, закладывают их в кипящую подсоленную воду (на 1 кг 4 л воды) небольшими порциями. Время варки с момента закипания воды после опускания вареников 5–8 мин. Варят при слабом кипении. Готовые, всплывшие наверх вареники вынимают шумовкой, кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и слегка встряхивают. Отпускают вареники в подогретой посуде, поливают растопленным сливочным маслом. Сметану можно подать отдельно.

Для теста: мука пшеничная 57, яйца 1/10 шт., молоко или вода 20, сахар 2, соль 1, для фарша- творог 87, яйца 1/5 шт., сахар 8, мука пшеничная 4, ванилин 0,01; масса сырых вареников 185. масло сливочное 10 или сметана 25. Выход 210, 225.

Вареники ленивые. Отличаются вареники ленивые от вареников с творогом тем, что приготавливаются без теста. Протертый творог соединяют с сырыми яйцами, сахаром, солью, пшеничной мукой и тщательно перемешивают до образования однородной массы.

Массу толщиной 1 см выкладывают на посыпанную мукой поверхность стола и нарезают полосками шириной 2–2,5 см, которые нарезают прямоугольниками или ромбиками. Если массу формуют в виде валика (1,5 см в диаметре), то нарезают поперек на кружочки. Хранят до варки так же, как вареники с творогом. Варят при слабом кипении в подсоленной воде 4–5 мин. Вынимают и отпускают так же, как вареники с творогом.

При приготовлении вареников в большом количестве не следует класть сахар в массу, так как от этого она становится более жидкой. В этом случае сахаром посыпают готовые вареники при отпуске.

Творог 159, мука пшеничная 22, яйца 1/4 шт., сахар 11, соль 1,5, масса сырых вареников 190, маргарин столовый, или масло сливочное 10, или сметана 25, или сахар 20. Выход 210, 225, 220.

Пудинг из творога (варенный на пару). Творог протирают. Изюм перебирают и промывают. Орехи очищают и мелко рубят. Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают в пышную устойчивую пену.

Творог соединяют с манной крупой, желтками яиц, растертыми с сахаром, изюмом, орехами. Добавляют ванилин и хорошо вымешивают массу, после чего вводят взбитые белки. Массу перемешивают осторожно, чтобы не осели белки, раскладывают в формы, смазанные сливочным маслом (стенки и дно), заполняя 3/4 объема, выравнивают, посыпают сухарями и ставят в водяной или паровой мармит для варки. Варят 20–30 мин. Готовность определяют, прокалывая пудинг поварской иглой.

Готовый пудинг слегка охлаждают и вынимают из формы, нарезают на порционные куски и отпускают со сметаной, вареньем или сладким фруктовым соусом. При приготовлении пудинга вместо манной крупы можно использовать готовую манную кашу, сваренную на молоке.

Жареные блюда. К ним относят сырники и блинчики с творогом.

Сырники из творога. Приготавливают сладкими с сахаром и ванилином и без сахара. Для их приготовления лучше использовать жирный творог. Из обезжиренного творога необходимо отжать лишнюю влагу, иначе значительно увеличивается расход муки при приготовлении блюда, что ухудшает качество сырников (на 1 кг творога следует брать не более 120 г муки и 10 г соли). Готовить сырники можно не только с мукой, но и с манной крупой, густой манной кашей, а также с добавлением вареного картофеля, припущенной моркови и т. п.

Творог протирают и соединяют с яйцами, растертыми с сахаром, пшеничной мукой или манной крупой, солью.

Массу хорошо перемешивают, разделяют в виде биточков и панируют в муке. До жарки хранят, уложив на противень, в холодильнике. Жарят основным способом с двух сторон до образования золотистой корочки и дожаривают в жарочном шкафу 5–7 мин. Отпускают сырники по 2 шт. на порцию с сахаром, вареньем, сметаной. Молочный сладкий соус, сметанный или сметану можно подать отдельно. Сырники жарят перед отпуском и подают горячими.

При приготовлении сырников с мукой её можно спассеровать без изменения цвета для увеличения в муке количества водорастворимых веществ.

Творог 152, мука пшеничная 20, яйца 1/8 шт. (сахар 15), масса полуфабриката 170, маргарин столовый 5, сметана, или варенье 20, или масло сливочное 5, или сахар 5 и сметана 10, или соус 75. Выход 170, 155, 180, 225.

Подают со сметаной, молочным или сметанным соусом.

Запеченные блюда. К запеченным творожным блюдам относят запеканку и пудинг,

который отличается от запеканки тем, что в него вводят взбитые в пышную пену белки, а также добавляют изюм, орехи, ванилин, цукаты (в сладкий пудинг).

Запеканка из творога. Нежирный творог протирают и соединяют с пшеничной мукой или манной крупой (или густой манной кашей), вводят сахар, яйца, соль и перемешивают массу. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, выкладывают массу слоем 3–4 см. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной или яйцами, взбитыми со сметаной, и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Отпускают в горячем виде со сметаной, сметанным или сладким соусом.

Творог 141, крупа манная 10 или мука пшеничная 12, сахар 10, яйца 1/10 шт., маргарин столовый 5, сухари 5, сметана 5 – масса готовой запеканки 150; соус 75 или сметана 25. Выход 225, 175.

Пудинг из творога (запеченный). Творог протирают, белки сырых яиц отделяют от желтков, которые растирают с сахаром, изюм перебирают и промывают, белки взбивают до образования устойчивой пышной пены, орехи измельчают.

Творог соединяют с манной крупой, желтками, размягченным сливочным маслом, солью, ванилином, изюмом (орехами). Массу тщательно перемешивают, вводят белки и ещё раз размешивают осторожно, чтобы не осели белки.

Полученную густую массу выкладывают в форму или на противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Выровненную поверхность смазывают сметаной или льезоном, состоящим из смеси яиц, сахара, сметаны и молока.

Пудинг запекают в жарочном шкафу 25–35 мин до образования на поверхности красивой поджаристой корочки и выдерживают в форме 5–10 мин для остывания, выкладывают и нарезают. Запеченный на противне пудинг нарезают, не выкладывая, на квадратные куски. Отпускают в горячем виде со сладким молочным соусом, сметаной или растопленным маслом.

Творог 152, крупа манная 15, сахар 15, яйца 1/4 шт., изюм 20,4, маргарин столовый или масло сливочное 5, ванилин 0,02, сухари 5, сметана 25 или соус 75. Выход 220, 275.

§ 3. Замороженные полуфабрикаты творожных блюд

Механизация процессов изготовления полуфабрикатов «вареники с творогом» и «вареники ленивые» дала возможность более широко использовать эти ценные блюда в меню предприятий общественного питания.

Вареники с творогом мороженые «Московские» выпускаются двух видов – сладкие и соленые. Для их приготовления используют жирный творог кислотностью не выше 210 °Т, муку пшеничную высшего сорта, сахар, соль, яйца или меланж, воду.

Приготовление вареников состоит из подготовки сырья, его обработки, формовки полуфабрикатов, замораживания, расфасовки, упаковки, маркировки, хранения. Замешанное тесто для вареников должно иметь температуру 26–28 °С. Его выдерживают для созревания 40 мин. Вареники формуют на пельменных автоматах. Сформованные вареники замораживают при температуре до –18 °С не позднее чем через 15–20 мин с момента изготовления. Масса фарша должна составлять 50 % массы вареников.

После замораживания вареники расфасовывают в картонные коробки, пакеты и полимерные пленки, которые затем укладывают в ящики или пачки. Хранят замороженные вареники с творогом при температуре не выше –10 °С до 15 суток.

Для производства замороженных ленивых вареников применяется автомат производительностью 300–400 кг/ч.

Сформованные ленивые вареники цилиндрической формы на деревянных листах замораживают в течение 30 мин при температуре –25 °С и затем расфасовывают в коробки. На предприятиях общественного питания замороженные вареники хранят не более 3 суток при температуре –10 °С.

§ 4. Требования к качеству блюд из творога. Сроки хранения

Полуфабрикаты блюда «вареники с творогом» должны иметь форму полукруглых пирожков, с хорошо заделанными краями, не слипшимися, не деформированными. Толщина слоя теста от 2 до 3 мм. Средняя масса вареника не более 12–14 г или 20–25 г. После варки вареники должны сохранять свою форму, иметь однородную консистенцию – мягкую и нежную. Цвет вареников белый с кремовым оттенком, с поверхностью, блестящей от масла. Не должно быть посторонних привкусов и запахов, вкус вареников в меру сладкий, без кислотности.

Полуфабрикаты блюда «вареники ленивые» должны иметь форму цилиндров, ромбиков, квадратиков или кружочков, без деформирования и слипания в комки; масса изделия 15 г.

Сырники должны быть правильной круглой формы, цвет золотисто-желтый, без подгорелых мест. Поверхность ровная, без трещин, консистенция мягкая, масса однородная, без крупинки внутри, запах творога, вкус кисло-сладкий.

Запеканки из творога должны быть с гладкой поверхностью, без трещин, покрыты равномерной румяной корочкой, цвет на разрезе белый или желтый, вкус кисло-сладкий.

В изделиях из творога недопустимы горький привкус, затхлый запах, жидкая консистенция, ярко выраженная кислотность.

Полуфабрикаты и холодные изделия из творога хранятся при температуре 0–6 °С. Вареники, сырники, блинчики с творогом хранят не более 15 мин в теплом месте до отпуска, пудинги 30 мин, а запеканки – 1 ч. Творог и творожную массу хранят в неокисляющейся посуде в закрытом виде на холоде от 6 до 24 ч.

Глава XI ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Разнообразие продуктов, входящих в состав холодных блюд, определяет их большое значение в питании. Холодные блюда и закуски готовят из овощей, фруктов, грибов, яиц, мяса, рыбы, мясных и рыбных гастрономических продуктов. В качестве приправ используют заправки: майонез, сметану и различные соусы. Многие холодные блюда и закуски богаты ценными пищевыми веществами и обладают высокой калорийностью (ветчина, буженина, сыры, икра, салат с майонезом и др.).

При удачном сочетании продуктов по вкусу и красивом оформлении холодные блюда и закуски возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

Все холодные блюда и закуски можно подразделить на следующие пять групп: бутерброды, салаты и винегреты, блюда из овощей, блюда из рыбы, блюда из мяса. Поскольку холодные блюда и закуски готовят из продуктов, которые в дальнейшем не подвергаются тепловой обработке, приготовление, оформление, хранение и реализация этих изделий должны производиться в строгом соответствии с санитарными правилами. Холодные блюда и закуски должны быть красиво оформлены. Для оформления в основном применяют продукты, входящие в состав блюда, но выбирают наиболее удобные по форме и яркой окраски: свежие помидоры, красный редис, морковь, раки, зеленый горошек, салат и другую зелень. Температура блюд при отпуске должна быть не выше 12 °С.

§ 1. Основные продукты, применяемые для приготовления холодных блюд, и их подготовка

Овощи и зелень. Картофель, свеклу и морковь для салатов и винегретов чаще всего варят в кожце, затем очищают и нарезают непосредственно перед приготовлением блюда. Однако лучше отваривать их предварительно очищенными, тогда качество готовых изделий и их санитарное состояние улучшаются, а срок хранения удлиняется. Свеклу очищают, нарезают и припускают в небольшом количестве воды до готовности. В доведенную до готовности свеклу для восстановления её яркой окраски добавляют 3%-ный уксус (100 г на 10 кг свеклы). Добавлять уксус в начале припускания не рекомендуется, так как удлиняется срок её варки. Морковь, репу, брюкву после очистки варят целиком. Морковь можно очистить, нарезать или шинковать и припустить с добавлением растительного масла (150–200 г на 10

кг моркови), которое способствует растворению каротина (провитамина А) и лучшему его усвоению.

Быстрозамороженный зеленый горошек, не размораживая, опускают в подсоленную кипящую воду и варят до готовности.

Хранят каждый вид отваренных овощей в отдельной посуде при температуре 8–10°C. Срок хранения очищенных овощей с момента отваривания до реализации не должен превышать 12 ч.

Из овощей чаще всего для гарнира и оформления блюд используют морковь, белокочанную и краснокочанную капусту, свежие и соленые огурцы (корнишоны), свежие и маринованные помидоры, листья салата, зеленый лук, зелень петрушки, строганный хрен, лимон. Все сырые овощи подвергают механической кулинарной обработке обычным способом, но повторно промывают их кипяченой водой. Зелень (салат, зеленый лук, петрушку, сельдерей, укроп) тщательно обрабатывают, так как они имеют высокую бактериальную обсемененность, особенно парниковый зеленый лук. Промывать следует такое количество зелени, которое можно использовать в течение 1 ч. До реализации зелень хранят в охлажденном месте.

Рыбные холодные блюда готовят из охлажденных отварных звеньев рыб семейства осетровых, жареных и отварных порционных кусков различных видов рыб (с кожей без костей, без кожи и костей – чистое филе), раков, кальмаров, креветок.

У семги, кеты, лососины отрезают плавники, головы, затем пластуют. Полученные филе с кожей и реберными костями кладут кожей вниз на разделочную доску или стол и срезают реберные кости. Нарезают рыбу, начиная с хвоста, на порционные куски (вначале с большим наклоном ножа – наискось, а далее почти прямо), мякоть разрезают до кожи и отделяют куски от кожи, не прорезая её. Оставшуюся часть рыбы до следующего использования прикрывают зачищенной кожей. Балыки очищают от кожи; если они поступают с позвоночной костью, то срезают филе с позвоночника, зачищают обветренные и подкопченные части и нарезают поперек на ломтики по 2–3 шт. на порцию. Тешу зачищают от реберных костей, обветренной поверхности и нарезают на порционные куски без кожи. Копченых сига, треску, морского окуня зачищают от кожи, срезают филе и удаляют реберные кости.

Копченые и вяленые рыбы других видов зачищают от кожи и нарезают на куски поперек вместе с костями. Большие экземпляры можно разрезать по позвоночной кости на два пласта, а затем нарезать поперек на порционные куски. Сельдь разделяют на филе с костями или чистое филе.

Кильки, шпроты, сардины, сайру вынимают из банок, у килек удаляют голову, хвост и внутренности. Шпроты, сардины, сайру подают без дополнительной обработки. Целыми можно подать и кильки. Консервы после вскрытия банки осторожно перекалывают в чистую сухую посуду и порционируют. Сок, соус или масло распределяют равномерно вместе с основным продуктом.

Из мяса и мясопродуктов для приготовления холодных блюд используют вареную говядину, язык, ветчину, буженину, окорок, жареную и отварную птицу и дичь, колбасы. Окорок зачищают, удаляют кости, снимают кожу, срезают лишний жир, затем разделяют на удобные для нарезки части. Говядину, свинину, баранину, предварительно обжаренные крупными кусками или отваренные, освобождают от засохшей корочки непосредственно перед использованием. Колбасу (вареную и копченую) перед использованием обтирают сухим полотенцем, удаляют обвязки, надрезают кожу и снимают её в той части, которая предназначена для нарезки. Снимать оболочку задолго до нарезания колбасы не следует, так как батоны при этом загрязняются и быстрее портятся. Если оболочка с колбасы снимается с трудом, то колбасу опускают на 1–2 мин в горячую воду, обтирают насухо чистым полотенцем, надрезают и очищают.

Сыры разрезают на большие куски (прямоугольные – вдоль, круглые – на секторы), зачищают наружную корку и нарезают на порционные куски толщиной не более 2 мм.

Сливочное масло зачищают, разрезают на бруски с квадратным или прямоугольным

торцом, а затем от брусков нарезают порционные кусочки в виде квадрата или прямоугольника толщиной 0,5–1 см. Масло, нарезанное на порции, хранят в холодной воде. Для нарезания масла на порции пользуются гастрономическим или карбовочным ножом. Зачищать и нарезать продукты следует перед подачей и в количестве, необходимом для немедленной реализации.

§ 2. Бутерброды

Бутерброды – наиболее распространенный вид закуски. Для их приготовления используют ржаной или пшеничный хлеб, который нарезают с коркой или без неё на удлинённые ломтики толщиной около 1 см. Используют для бутербродов мясные и рыбные гастрономические продукты и кулинарные изделия, сыры, сырковую массу, повидло, джем, яйца, масло и масляные смеси, различные соусы, овощи, фрукты и другие продукты так, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цвету. Продукты для бутербродов режут тонкими ломтиками в таком количестве, чтобы полностью покрыть хлеб. На ломтик хлеба кладут 1–3 куска продукта, желательно без мелких довесков. Нарезают продукты не ранее чем за 30–40 мин до подачи и хранят в охлажденном месте. Бутерброды бывают открытыми, закрытыми (сандвичи) и закусочными (канапе, тартинки).

Бутерброды открытые. Они могут быть простыми и сложными. *Простые открытые бутерброды* готовят из одного вида продукта, например бутерброд с маслом, с колбасой, с сыром и т. д. От батона белого хлеба отрезают поперек ломтик длиной 10–12 см и толщиной 1–1,5 см (30–40 г) и кладут на него подготовленный продукт. Если готовят бутерброды из нежирных продуктов, то хлеб можно предварительно смазать сливочным маслом или сделать из масла розочку и уложить сверху продукта. Открытые бутерброды на ржаном хлебе чаще всего готовят со шпиком, кильками (с яйцом или без него), икрой кетовой, сельдью. *Сложные бутерброды* готовят с несколькими видами продуктов.

Открытые бутерброды можно украшать листьями салата, шпината, веточками петрушки, укропа, ломтиками свежего помидора или соленого огурца, редиса, кусочками свежего или маринованного перца и др. При этом соответственно увеличивают выход.

Бутерброд со сливочным, шоколадным, фруктовым маслом или маргарином. Масло нарезают кусочками различной формы так, чтобы они покрывали большую часть ломтика хлеба.

Бутерброд с сыром. Подготовленный сыр нарезают ломтиками толщиной 2–3 мм из расчета один ломтик на бутерброд. Хлеб намазывают маслом или сливочным маргарином и кладут ломтик сыра так, чтобы он полностью покрывал хлеб.

Бутерброд с колбасой. Подготовленную колбасу нарезают: толстые батоны колбасы – поперек по одному куску на бутерброд, тонкие – наискось по 2–3 куска. Хлеб предварительно можно намазать маслом сливочным, маслом с горчицей или маргарином.

Сложные бутерброды (ассорти или столичные). Готовят из нескольких продуктов, хорошо сочетающихся по вкусу и цвету. Нарезанным мясным продуктам, копченостям, семге, филе сельди и другим продуктам иногда придают форму конусообразных трубочек, которые заполняют салатом, майонезом, маслинами, зеленым горошком, рублеными яйцами и др. Для оформления бутербродов используют свежие огурцы, помидоры, красный стручковый перец сладкий, редис, морковь, зелень, сваренные вкрутую яйца и др. Завершают оформление взбитым сливочным маслом или масляной смесью, которые наносят в виде узоров с помощью кондитерского мешка.

Закрытые бутерброды (сандвичи). С батона белого хлеба срезают корки. Хлеб разрезают поперек пополам и нарезают в длину полоски толщиной 0,5 см. Полоску хлеба смазывают сливочным маслом и укладывают на неё тонко нарезанные продукты (мясо или рыбу, икру, сыр и др.), затем накрывают другой полоской смазанного сливочным маслом хлеба, слегка прижимают и нарезают на кусочки длиной 7–8 см.

Сандвичи можно готовить двух-, трехслойными и комбинированными. К этому виду бутербродов относят бутерброды дорожные, которые готовят обычно из пшеничного хлеба (городская булка, школьная булочка и др.). Булки нарезают вдоль так, чтобы половинки не

распадались. Каждую половинку смазывают сливочным маслом или маслом с наполнителями и вкладывают между ними тонкие ломтики продукта (сыр, колбаса, жареное или отварное мясо, котлеты). Вместе с продуктами можно положить кусочки свежего или консервированного перца сладкого, перья зеленого лука и др.

Бутерброды закусочные (канапе). Для приготовления закусочных бутербродов используют подсушенный (поджаренный) пшеничный, ржаной хлеб или выпечные изделия из слоеного теста.

Слегка черствый ржаной или пшеничный хлеб очищают от корки, нарезают вдоль батона на полоски шириной 5–6 см, толщиной 1–1,5 см и обжаривают на сливочном масле или маргарине, не засушивая. Поджаренные полоски охлаждают, слегка смазывают сливочным маслом, укладывают по всей длине мясные, рыбные или другие продукты шириной 0,5–1 см, высотой 2–3 мм. Полоски продуктов можно чередовать с нарубленным зеленым луком или яйцами, сваренными вкрутую. Между уложенными продуктами или поверх них тонкой лентой или сеткой выпускают из шприца взбитое сливочное масло или пасты. Затем полоски нарезают в виде прямоугольников, ромбов, треугольников по 2–6 шт. на порцию. Можно изделиям придать форму кружочков диаметром 4 см. По краю кружочка выдавливают селедочное масло, а в середину кладут мелко нарезанный зеленый лук, взбитое масло, рубленые яйца, маслины и др. Хлеб для закусочных бутербродов можно не обжаривать.

§ 3. Салаты

Салаты готовят из сырых, вареных, квашеных, маринованных, быстрозамороженных овощей, грибов, бобовых, сырых и консервированных фруктов, цитрусовых плодов. В некоторые виды салатов добавляют мясо, птицу, рыбу, сельдь, морепродукты, яйца и др. Соединяют нарезанные продукты с заправками в количестве, необходимом для их реализации в течение 1 ч. Салаты заправляют сметаной непосредственно перед отпуском. До соединения с заправкой салат хранят в холодильном шкафу не более 12 ч при температуре 4–8 °С. При длительном хранении продукты застываются, высыхают, что отражается на вкусовых качествах готовых изделий, кроме того, при этом происходит значительная потеря витамина С.

Отварные и сырые овощи для салатов нарезают в виде кубиков, ломтиков, кружочков, соломки. Салаты подают как самостоятельное блюдо в салатницах или на блюдах и мелких тарелках. Салаты из зелени и овощей можно отпускать в качестве дополнительного гарнира к различным блюдам из мяса и рыбы. Для оформления используют листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, сельдерея, зеленый лук, яйца, мясные и рыбные продукты, фрукты, цитрусовые плоды, а также продукты, входящие в состав салатов и имеющие яркую окраску (перец красный сладкий стручковый, помидоры, огурцы и др.).

Применяют два способа оформления салатов. *Первый способ:* охлажденные продукты, входящие в состав салата, перемешивают, заправляют соусом и кладут горкой в салатник, затем украшают зеленью. *Второй способ:* продукты нарезают, примерно 1/3 всего количества заправляют соусом, кладут в салатник горкой; сверху укладывают тонкие ломтики мяса, рыбы, птицы, крабов, дольки яиц, оформляют помидорами, яйцами или зеленью. Остальные продукты аккуратно помещают вокруг горки букетиками. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется поливать соусом.

Салат зеленый. Промытые листья салата нарезают на 3–4 части или шинкуют соломкой. Укладывают на тарелку или в салатник, сверху поливают сметаной или заправкой для салатов. В салат можно добавить 1/2 или 1/4 яйца, при этом норма выхода увеличивается. Если салат используют в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы, рыбы, то листья нарезают мельче.

Салат из свежих огурцов. Подготовленные свежие огурцы нарезают кружочками или ломтиками и укладывают в тарелку или салатник, при подаче поливают заправкой для салатов или сметаной, украшают листьями свежего салата, посыпают зеленью.

Салат из зеленого лука. Очищенный и промытый зеленый лук нарезают кусочками длиной 1–1,5 см, посыпают солью и поливают сметаной. Сверху можно положить дольки

яйца.

Салат из редиса. Красный редис, очищенный от ботвы, а белый – от кожицы промывают и нарезают тонкими кружочками, лук зеленый шинкуют, добавляют соль и заправляют сметаной или заправкой для салатов. Яйцо для украшения укладывают сверху салата. Можно его мелко нарубить, желток положить в салат, а яичным белком и зеленью посыпать салат перед отпуском.

Салат «Весна». Нарезанные тонкими ломтиками редис, свежие огурцы смешивают с зеленью салата, нарезанной квадратами, зеленым шинкованным луком, заправляют солью, перцем, сметаной, кладут в салатник, украшают фигурно нарезанными яйцами и зеленью. Салат можно приготовить без огурцов с соответствующим увеличением нормы редиса и салата.

Салат 42, редис 40, огурцы свежие 40, лук зеленый 25, яйца 1/2 шт., сметана 40. Выход 200.

Салат «Летний». Отваренный очищенный молодой картофель и свежие огурцы нарезают ломтиками, соединяют с дольками помидоров и листьями салата, нарезанными на 3–4 части, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, зеленый горошек, всё перемешивают и заправляют солью, перцем, сметаной. Укладывают горкой в салатник на листья салата, украшают кружочками свежих огурцов, дольками крутых яиц, помидоров, посыпают зеленью.

Салат из моркови. Сырую очищенную морковь нарезают соломкой или натирают на терке с мелкими отверстиями, заправляют сметаной, сахаром, солью, готовое изделие укладывают горкой в салатник, посыпают зеленью. Можно добавить мелко нарезанные яблоки или чернослив, предварительно замоченный, с удаленной косточкой.

Салат из свежих помидоров. У помидоров вырезают плодоножки, нарезают на тонкие кружочки. Лук шинкуют. Кружочки помидоров и лук укладывают на тарелку или в салатник, посыпают солью, перцем и заправляют сметаной или заправкой для салатов. Можно отпустить салат и без лука.

Салат из соленых огурцов с луком. Огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный зеленый или репчатый лук и поливают растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты. *Первый способ:* очищенную белокочанную капусту тонко шинкуют, кладут в широкую кастрюлю, добавляют соль (15 г на 1 кг), вливают уксус и нагревают при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не осядет и не приобретет равномерный матовый цвет. Осевшую при нагревании капусту снимают с огня и охлаждают. Затем смешивают с клюквой, шинкованным зеленым луком или морковью, добавляют масло растительное, сахар и перемешивают. При подаче посыпают шинкованным зеленым луком. При нагревании нужно следить, чтобы капуста сильно не размягчилась, иначе она не будет иметь хрустящую консистенцию.

Второй способ: капусту шинкуют тонкой соломкой, пересыпают солью, перетирают до появления сока, добавляют сахар, заправляют уксусом и растительным маслом.

В салат из белокочанной капусты можно добавить свежие или моченые яблоки, маринованные сливы или вишни, виноград, клюкву, свежую морковь. При приготовлении салата с маринованными фруктами часть маринадной жидкости можно использовать вместо уксуса. В этом случае полнее сохраняются пищевые вещества, улучшается вкус блюд, сокращается время обработки продуктов и увеличивается выход. Для приготовления салата лучше использовать белые плотные кочаны капусты. Салат можно готовить и без фруктов.

Капуста свежая 102, клюква 15, лук зеленый 15 или морковь 15, уксус 3 %-ный 15, сахар 7, масло растительное 7. Выход 150

Салат из краснокочанной капусты. Подготовленную краснокочанную капусту нарезают соломкой, ошпаривают, посыпают мелкой солью (15 г на 1 кг капусты), перемешивают, оставляют на 15–20 мин, затем перетирают до выделения сока и приобретения мягкой консистенции. Перетертую капусту слегка отжимают, добавляют уксус, ставят в холодное место на 1,5–2 ч. Затем заправляют отваром корицы и гвоздики с сахаром. Отвар готовят следующим образом: в воду кладут корицу, гвоздику и сахар,

доводят до кипения и дают настояться в течение 30 мин, отвар процеживают. При отпуске капусту поливают растительным маслом.

Можно приготовить салат из краснокочанной капусты так же, как салат из белокочанной капусты. Используют как самостоятельное блюдо и на гарнир.

Салат из квашеной капусты. К квашеной капусте добавляют нарезанные соломкой свежие яблоки, нашинкованный лук, сахар, соль и заправляют маслом. Вместо свежих яблок можно добавить маринованные яблоки, клюкву, мандарины, апельсины, черешню.

Салат из свеклы с сыром и чесноком. Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок. Салат укладывают горкой, сверху посыпают тертым сыром или брынзой.

Салат мясной. Вареное или жареное мясо (говядина, телятина, баранина, свинина) нарезают ломтиками или тонкими пластинками, картофель, соленые огурцы – тонкими ломтиками, перемешивают и заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный». Приготовленный салат укладывают горкой в салатник на листья салата и украшают кусочками мяса, дольками или кружочками яиц, свежими огурцами, помидорами, зеленью, раковыми шейками.

Мясо (говядина) 48, картофель (вареный очищенный) 40, огурцы 30, яйцо 15, крабы (консервы) 15, майонез 30, соус «Южный» 8, зелень 2, специи. Выход 150.

Салат картофельный. Очищенный вареный картофель нарезают ломтиками, добавляют нашинкованный лук, заправляют сметаной или заправкой для салатов. Подают в салатнике, при отпуске посыпают укропом. Готовят салат с добавлением вареной моркови, соленых огурцов, квашеной капусты, грибов и сельди.

Картофель 68, лук зеленый или репчатый 34, сметана или майонез 30. Выход 200.

Салат столичный. Вареную мякоть дичи или птицы нарезают ломтиками для заправки и тонкими пластинками для украшения. Отваренный картофель, соленые огурцы или корнишоны режут тонкими ломтиками, зеленый салат – крупными кусочками. Мясо и овощи заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный», перемешивают и укладывают горкой на листья салата в салатник; затем украшают кусочками дичи или птицы, дольками крутых яиц, раковыми шейками или креветками, свежими или солеными огурцами, зеленью. Можно заправить салат соусом майонез со сметаной или белым соусом.

Салат рыбный. Отварной картофель, свежие или соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками или кубиками, добавляют зеленый горошек. Все овощи перемешивают и заправляют майонезом и соусом «Южный». Можно положить нарезанные ломтиками кусочки рыбы. Массу выкладывают горкой на листья салата в салатник, украшают кусочками рыбы, свежими огурцами, помидорами и зеленью. Можно подать салат на блюде, на середину которого укладывают горкой заправленные овощи. Затем овощи обкладывают тонкими продолговатыми кусочками рыбы в виде пирамиды, вокруг букетами укладывают оставшиеся овощи и поливают заправкой для салатов. Так же готовят и подают салат из крабов и тресковой печени.

Салат картофельный с кальмарами. Вареное филе кальмара нарезают тонкими ломтиками, соединяют с овощным набором салата картофельного, заправляют майонезом или сметаной. Готовый салат выкладывают в салатник. Украшают помидорами, свежими листьями салата, дольками кальмаров, посыпают зеленью.

§ 4. Винегреты

Винегреты являются разновидностью салатов, но готовят их обязательно со свеклой. Свеклу рекомендуют перед смешиванием с остальными продуктами отдельно заправить растительным маслом для сохранения окраски.

Винегрет овощной. Вареные свеклу, морковь, картофель нарезают ломтиками. Соленые огурцы режут ломтиками, репчатый лук – кольцами или полукольцами, зеленый лук – длиной 1– 1,5 см. Квашеную капусту отжимают от рассола, а если она кислая, промывают в холодной воде и измельчают. Все подготовленные овощи перемешивают, заправляют салатной заправкой или соусом майонез. Кладут винегрет в салатник, украшают карбованной

морковью, свеклой, огурцами, листьями салата, посыпают зеленью.

В винегрет можно положить свежие или маринованные помидоры. Можно добавить в винегрет зеленый горошек (от 50 до 100 г) за счет уменьшения количества квашеной капусты или соленых огурцов. Винегрет можно приготовить с мясом, рыбой, грибами, сельдью, разделанной на чистое филе, кальмарами и др.

Свекла 150, морковь 100, картофель 210, лук зеленый или репчатый 150, капуста квашеная или соленые огурцы 300, заправка 100. Выход 1000

§ 5. Овощные и грибные блюда и закуски

Для приготовления холодных блюд и закусок из овощей и грибов используют свежие, вареные, соленые и маринованные овощи, грибы и зелень.

Редька с маслом или сметаной. Редьку шинкуют соломкой или ломтиками, солят, заправляют растительным маслом или сметаной. При отпуске посыпают зеленью. Можно готовить редьку с гусиным, утиным или куриным жиром. Часть редьки можно заменить морковью.

Помидоры, фаршированные мясным салатом. Для получения салата говядину, овощи, яйца нарезают мелкими ломтиками или кубиками и заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный». Подготовленные для фарширования помидоры заполняют салатом, сверху украшают яйцом и посыпают мелко нарезанной зеленью. Так же фаршируют помидоры рыбным салатом, яйцом и луком, грибами и т. д.

Икра баклажанная. У баклажанов удаляют плодоножку, затем запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, разрезают вдоль, снимают кожицу, мякоть мелко рубят. Репчатый мелкорубленный лук слегка пассеруют с растительным маслом, добавляют томатное пюре, баклажаны и уваривают, периодически помешивая, до загустения. Заправляют икру чесноком, растертым с солью, уксусом и перцем. При отпуске посыпают мелко нарезанным зеленым луком. Икру можно готовить и без чеснока.

Баклажаны 105, лук репчатый 11, масло растительное 6, томатное пюре 11, уксус 3 %-ный 3, чеснок 0,5, специи. Выход 100.

Икра овощная. Обработанные баклажаны и кабачки запекают в жарочном шкафу. У баклажанов снимают кожицу. Кабачки и баклажаны мелко рубят или протирают. Лук репчатый мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют до готовности. Перед окончанием пассерования добавляют томатное пюре. Свежую капусту мелко рубят и тушат до мягкости. Подготовленные овощи смешивают, тушат при постоянном помешивании до загустения и охлаждают. Готовую икру заправляют уксусом, солью, молотым перцем и хорошо вымешивают. Если свежая капуста горчит, её следует перед тушением ошпарить. При отпуске икру посыпают мелкорубленой зеленью.

Грибы маринованные или соленые с луком. Грибы отделяют от маринадной жидкости, нарезают кусочками, заправляют растительным маслом. При отпуске кладут в салатник или на тарелку, сверху посыпают нарезанным зеленым или репчатым луком.

Икра грибная. Подготовленные сушеные грибы варят до готовности, охлаждают, затем мелко рубят или пропускают через мясорубку. Соленые грибы промывают и мелко рубят. Мелко рубленный репчатый лук пассеруют на растительном масле, добавляют подготовленные грибы и жарят 10–15 мин. Икру заправляют уксусом, перцем, солью. При отпуске посыпают мелко нашинкованным зеленым луком.

В холодном виде можно подать фаршированные кабачки, перец, баклажаны.

§ 6. Рыбные блюда и закуски

Для холодных закусок и блюд используют свежую рыбу и гастрономические рыбные продукты. Свежую рыбу для холодных блюд разделявают так же, как и для горячих.

Рыба соленая (порциями). Рыбу режут тонкими кусками по 2–3 шт. на порцию, укладывают на блюдо или тарелку, сбоку располагают дольки лимона, зелень петрушки. Можно отпускать рыбу со свежими овощами и зеленью. Если блюдо приготовлено из рыб семейства осетровых, то его можно украсить тонко нарезанными вареными хрящами.

Шпроты, сардины с лимоном. Шпроты или сардины укладывают ровными рядами на десертную тарелку, поливают маслом от консервов, украшают кружочками лимона, веточками зелени петрушки или листиками салата.

Кильки, или хамса, или салака с луком и маслом. Перебранную и вымытую целую или разделанную кильку, хамсу, тюльку, салаку укладывают на тарелку, посыпают нарезанным кольцами или полукольцами репчатым луком, поливают маслом или заправкой. К блюду можно подать отварной картофель (100, 150 г), зеленый лук (15 г).

Сельдь с гарниром. На селедочный лоток укладывают нарезанную кусочками сельдь, по бокам – нарезанные кубиками вареные картофель, морковь, свеклу, нарезанные кружочками или ломтиками свежие огурцы, помидоры, зеленый горошек, яйца, шинкованный зеленый лук или нарезанный кольцами репчатый лук. Сельдь украшают листьями салата или веточками зелени. Гарнир укладывают букетами, чередуя овощи по цвету.

При подаче сельдь поливают заправкой для салатов или горчичной. Овощи можно накарбовать. Часть гарнира можно разложить продолговатой горкой, а сверху положить сельдь.

Сельдь (филе-мякоть) 35, яйца 1/4 шт, гарнир 75, заправка 15. Выход 135

Сельдь с картофелем и маслом. Чистое филе сельди нарезают поперек (наискось) ровными небольшими кусочками, укладывают на селедочницу или тарелку, украшают зеленью. Отдельно подают в баранчике одинаковый по величине целый или обточенный бочонками картофель, а в розетке – предварительно охлажденный кусочек сливочного масла.

Сельдь (филе-мякоть) 35, картофель 77, масло сливочное 15. Выход 125.

Сельдь рубленая. Нарезанные куски чистого филе сельди без кожи и костей, яблоки без зерен и кожицы, предварительно замоченный в воде или молоке и отжатый пшеничный хлеб и слегка пассерованный репчатый лук пропускают через мясорубку или измельчают ножом до образования однородной массы. Затем добавляют размягченное сливочное масло, молотый перец и уксус, всё хорошо перемешивают. Вымешанную массу укладывают в селедочницу, придавая форму целой рыбы или продолговатой горки, на которой ложкой, смоченной в растительном масле или воде, делают узор «елочкой». При отпуске украшают сельдь яблоками, огурцами, помидорами, листьями зеленого салата, рублеными крутыми яйцами, зеленью петрушки или укропа.

Рыба отварная с гарниром и хреном. Рыбу семейства осетровых отваривают звеньями и после охлаждения нарезают на порционные куски (1–2 шт. на порцию), рыбу с костным скелетом варят порционными кусками в виде чистого филе и охлаждают в бульоне. Порционные куски рыбы толщиной 1–1,5 см укладывают на блюдо, гарнируют букетами из 3–4 видов овощей – отварной картофель, морковь, свекла, нарезанные мелкими кубиками, свежие или соленые огурцы, помидоры, зеленый горошек и др. Украшают блюдо зеленым салатом или зеленью петрушки.

Отдельно в соуснике подают соус хрен с уксусом.

Рыба заливная с гарниром. В глубокий противень наливают желе слоем 0,5 см и, когда оно застынет, кладут порционные куски отварной рыбы на расстоянии 3–4 см друг от друга и от бортов противня. Каждый кусок рыбы украшают кружочками лимона, карбованной морковью, огурцами, зеленым салатом или зеленью петрушки, лука, делают рисунок. Затем украшения закрепляют полужастывшим желе и дают ему застыть, после чего заливают желе слоем 0,5–0,8 см над продуктом и охлаждают. Застывшие куски рыбы вырезают ножом так, чтобы со всех сторон был слой желе не менее 3–5 мм, и края желе делают гофрированными. Лимон можно не заливать, а поместить его на рыбу при отпуске. Заливную рыбу отпускают без гарнира и с гарниром. При отпуске с гарниром кусок рыбы в желе кладут на блюдо, рядом укладывают букетами гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез. Если рыбу заливают в порционные формы, то рисунок из овощей накладывается на слой застывшего желе, затем на украшения укладывают куски рыбы, заливают желе до краев формы и охлаждают. Перед отпуском формы с заливным опускают на 3–5 с в горячую воду, затем перевертывают, слегка встряхивают и выкладывают

его на блюдо, гарнир располагают букетами. Так же, как рыбу, заливают крабов, мясо креветок, кальмаров, морских гребешков.

Для приготовления рыбного желе варят концентрированный рыбный бульон, вводят в него набухший в воде желатин, после чего бульон осветляют, как и при варке прозрачного бульона.

Рыба отварная 75, лимон 5, зелень петрушки 1,5, желе готовое 125, морковь 5. Выход 200.

Жареная рыба под маринадом. Для приготовления этого блюда используют различную рыбу, которую в зависимости от её вида разделяют на филе с кожей без костей, или на филе с кожей и реберными костями, или используют непластованную рыбу (навага, ледяная, камбала и др.).

Приготовленные порционные куски рыбы посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон на растительном масле, после чего поджаривают в жарочном шкафу до готовности. Обжаренную рыбу охлаждают, укладывают в салатник или тарелку, заливают маринадом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком или зеленью петрушки. Можно украсить рыбу маслинами без косточек.

Рыба (филе с кожей без реберных костей) 90, мука пшеничная 5, масло растительное 5, маринад 75, лук зеленый 10, специи. Выход 160

Для приготовления холодных блюд используют морепродукты (крабы, креветки, раки, кальмары, морской гребешок, устрицы, паста «Океан»). Обработывают и подготавливают их, как описано в разделе «механическая кулинарная обработка сырья», глава II, параграф 12.

Крабы под маринадом. Консервированные крабы освобождают от пластинок, укладывают горкой на тарелку или в салатник, заливают маринадом, посыпают шинкованным зеленым луком и оформляют маслинами.

Салат картофельный с крабами, или кальмарами, или морским гребешком. Крабов освобождают от пластинок. Филе морского гребешка или кальмаров отваривают в подсоленной воде 5–7 мин, охлаждают в отваре, нарезают тонкими ломтиками. Часть крабов, морского гребешка и кальмаров оставляют для оформления салата. В готовый картофельный салат кладут морепродукты, заправляют сметаной, или майонезом, или заправкой для салатов. При отпуске оформляют кусочками крабов, или кальмаров, или морского гребешка.

Салат картофельный можно готовить с пастой «Океан». Подготовленное и припущенную пасту «Океан» соединяют с картофельным салатом и молотым перцем.

§ 7. Мясные блюда и закуски

Мясо, субпродукты, птицу и дичь для холодных блюд варят или жарят так же, как и для горячих блюд. Для варки и жарки используют те же части туши Мясо и мясопродукты в холодном виде подают с гарниром, заливными, в виде паштетов и студней.

Ветчина, корейка с гарниром. Ветчину (окорок, рулет), буженину, корейку или другие копчености нарезают по 2–3 куску на порцию, укладывают на блюдо, рядом кладут букетами гарнир из 3–4 видов овощей – моркови, краснокочанной капусты, корнишонов, зеленого горошка, помидоров, рубленого желе, салата. Блюдо украшают листьями зеленого салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике или рядом с гарниром подают соус хрен с уксусом.

Ростбиф с гарниром. Обжаренный до средней степени прожарки ростбиф охлаждают и нарезают поперек волокон на куски по 2–3 шт. на порцию. Затем их укладывают на блюдо, сбоку букетами кладут гарнир – зеленый салат, корнишоны, рубленое желе, помидоры, строганный хрен. Украшают листьями салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный или соус майонез с корнишонами.

Мясо или мясопродукты отварные с гарниром (ассорти мясное). Вареные мясные продукты охлаждают, нарезают тонкими кусочками по 2–3 шт. на порцию, укладывают на блюдо, сбоку размещают букетами гарнир из 3–4 видов овощей – вареной моркови, картофеля, свежих или соленых огурцов, помидоров, краснокочанной капусты, зеленого салата. Украшают листьями салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный или соус майонез с корнишонами. К блюду из птиц на гарнир можно подать

маринованные помидоры, яблоки, груши.

Студень говяжий. Обработанные субпродукты тщательно промывают, рубят на куски, кладут в подготовленную посуду, заливают холодной водой (1,5–2 л на 1 кг продуктов), доводят до кипения и варят при слабом кипении в течение 6–8 ч, периодически снимая жир и пену. За час до окончания варки кладут овощи и специи. Студень считается готовым, когда мясо легко отделяется от костей. Готовые субпродукты вынимают шумовкой, охлаждают до 40–50 °С. Отделяют мякоть от костей и нарезают на кусочки в виде кубиков. Затем мясо соединяют с предварительно процеженным бульоном, солят, кипятят. После этого добавляют мелко рубленый или растертый чеснок, всё перемешивают и в горячем виде разливают в подготовленные противни слоем не более 4 см. При охлаждении студень нужно помешивать, чтобы получилась однородная масса. Студень выдерживают в холодном помещении до 8 ч, чтобы он хорошо застыл.

Непосредственно перед подачей застывший студень нарезают на порции (100 г) и укладывают на тарелку или блюдо, отдельно подают соус хрен с уксусом. Студень можно отпускать с солеными консервированными овощами. Украшают блюдо зеленью петрушки и салата. Студень не следует хранить при температуре ниже 0 °С, так как после оттаивания он становится водянистым и невкусным.

Паштет из печени. Шпик мелко нарезают и слегка обжаривают, добавляют мелко нарезанные морковь, лук и пассеруют до полуготовности, затем кладут нарезанную печень, посыпают солью, молотым перцем и обжаривают до готовности. Смесь охлаждают и дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, вливают молоко или бульон, прогревают. Масло сливочное размягчают, соединяют с массой. Готовый паштет формируют в виде батона, рулета, квадрата, посыпают рубленым яйцом и мелко нарезанной зеленью. Паштет можно украсить взбитым сливочным маслом, нанося его в виде узора с помощью кондитерского мешочка или придавая маслу форму цветка. Вместо масла можно нанести сетку из соуса майонез с добавлением мясного желе, при этом масло или майонез используют вместо яйца.

§ 8. Требования к качеству холодных блюд. Сроки хранения

Бутерброды – продукты должны быть уложены ровным слоем по куску хлеба, иметь гладкую поверхность, вкус и запах, свойственные используемым продуктам.

Салаты – овощи должны быть нарезаны в соответствии с формой нарезки для каждого вида салата, укладывают салаты горкой, зелень, используемая для оформления, должна быть свежей, невялой, не пожелтевшей, непотемневшей. Консистенция овощей упругая. Вкус, запах, цвет, соответствующие используемым продуктам. У салата из краснокочанной капусты не допускается синий оттенок. Огурцы свежие, не допускаются перезрелые, с грубыми семенами и кожей.

Винегреты – овощи должны соответствовать форме нарезки, цвет светло-красный, вкус острый, соответствующий вареным овощам, соленым огурцам и квашеной капусте. Овощи должны быть проваренными, не крошащимися, огурцы и капуста квашеная – твердыми и хрустящими.

Рыбные холодные блюда и закуски – рыба должна быть зачищена от костей и кожи, нарезана наискось широкими кусками, красиво украшена, иметь цвет, соответствующий виду рыбы; у заливной рыбы желе светло-желтое, прозрачное, вкус, соответствующий вкусу рыбы в зависимости от обработки. У заливной рыбы и рыбы под маринадом вкус и запах пряностей. Консистенция рыбы плотная, мягкая, не крошащаяся. У рубленой сельди – мажущаяся.

Мясные холодные блюда – мясо и мясопродукты нарезаны поперек волокон наискось широкими лентами, цвет должен быть свойственным цвету продукта (ростбиф на разрезе розовый), вкус, соответствующий виду продукта, консистенция упругая, плотная, эластичная, овощи мягкие, но некрошливые.

Студень должен быть хорошо застывшим, с кусочками основного продукта, цвет серый, вкус, свойственный продукту, из которого приготовлен студень, с ароматом специй и чеснока. Консистенция – желе плотное, упругое, мясные продукты мягкие.

У *паштета* формы разные, цвет от светло- до темно-коричневого, вкус и запах, свойственные используемым продуктам, с ароматом специй. Консистенция мягкая, эластичная, без крупинок.

Холодные блюда и закуски относятся к скоропортящимся изделиям и подлежат быстрой реализации: студень, мясо заливное – в течение 12 ч, паштеты – 24, мясо жареное – 48, рыба жареная – 12, сельдь рубленая – 24 ч. Учитывая, что после приготовления и оформления большинство блюд не подвергается повторной тепловой обработке, необходимо до реализации холодные блюда и закуски хранить при температуре 6–8 °С, а в летнее время (май – сентябрь) реализация таких холодных блюд, как студень, паштет, разрешается только при наличии необходимого оборудования и по согласованию с местными санитарно-эпидемиологическими станциями.

Глава XII СЛАДКИЕ БЛЮДА

Для сладких блюд, разнообразных по своему составу и технологии приготовления, характерным является содержание значительного количества сахара, благодаря чему эти блюда обладают приятным сладким вкусом. Сладкие блюда подают в конце обеда на десерт, поэтому их ещё называют десертными блюдами или третьими. Однако эти блюда можно использовать также во время завтрака, ужина, полдника.

Для приготовления сладких блюд используют фрукты и ягоды в свежем, сухом и консервированном виде, фруктово-ягодные сиропы, соки, экстракты, содержащие различные минеральные вещества, витамины и пищевые кислоты. В некоторые блюда входят сливки, сметана, яйца, масло, крупы, богатые белками, жиром, углеводами и обладающие большой калорийностью.

Улучшить вкусовые качества сладких блюд и придать им аромат помогают входящие в их состав изюм, орехи, какао, ванилин, лимонная кислота, желирующие продукты и др.

По температуре подачи сладкие блюда делят на холодные (10–14 °С) и горячие (55 °С). Однако некоторые блюда подают как в горячем, так и в холодном виде. К холодным сладким блюдам относят: свежие фрукты и ягоды натуральные (или свежемороженые); компоты (из свежих, сухих и консервированных фруктов и ягод); желированные блюда (кисель, желе, мусс, самбук, крем); замороженные блюда (мороженое, пломбир, парфе). Температура подачи этих блюд не менее 4–6 °С.

На предприятиях общественного питания сладкие блюда приготавливают в специально выделенном помещении холодного цеха, оборудованном столами и холодильником, где хранят только готовые сладкие блюда и продукты, предназначенные для них, так как сладкие блюда быстро воспринимают различные запахи. При приготовлении сладких блюд используют универсальный привод с комплектом машин – взбивальной, протирающей, для отжимания сока, а также специальную посуду и инвентарь – котлы, кастрюли, сотейники, противни, сита, вёселки, венчики и формы.

Механическую кулинарную и тепловую обработку продуктов для сладких блюд проводят в овощном и горячем цехах.

Холодные и сладкие блюда отпускают в стаканах или в креманках, а также в десертных тарелках или глубоких блюдах.

Горячие блюда – в стеклянных или мельхиоровых тарелках, блюдах, порционных сковородах.

§ 1. Натуральные свежие фрукты и ягоды

Плоды и ягоды играют важную роль в питании благодаря содержанию сахара, витаминов, органических кислот, минеральных солей и др. Свежие плоды и ягоды используют непосредственно в пищу только зрелыми.

Свежие фрукты и ягоды. Фрукты и ягоды перебирают, удаляют остатки стебельков и плодоножки, промывают холодной водой, оставляя их в воде на 2–3 мин, перемешивают, ополаскивают, укладывают в дуршлаг или сито и дают стечь воде. Если ягоды сильно

загрязнены, то их промывают несколько раз. Обсушенные фрукты и ягоды укладывают перед отпуском на вазу, десертную тарелку, в креманку. Ягоды можно посыпать сахарным песком или рафинадной пудрой. Виноград укладывают целой гроздью и отпускают без сахара. Землянику, клубнику, малину подают со сметаной, молоком или сливками.

Арбуз, дыня свежие. Плоды промывают, обсушивают, разделяют вдоль на две части, каждую из которых нарезают удлиненными большими дольками, а крупные – ломтиками. Арбузы и дыни можно очистить от корок и удалить из них семена. Подают в охлажденном виде. Отдельно в розетке можно подать рафинадную пудру или сахарный песок (10–15 г на порцию).

Чернослив со сливками или сметаной взбитыми. Чернослив перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют до набухания и остывания. Удалив из чернослива косточки, его укладывают в креманки. Охлажденные сливки или сметану взбивают, помещают в кондитерский мешок и выпускают сверху на чернослив перед подачей.

§ 2. Приготовление компотов

Компоты приготавливают из свежих, сушеных или консервированных фруктов и ягод одного или нескольких видов. Плоды и ягоды предварительно сортируют и промывают. Технологический процесс приготовления компота состоит из подготовки фруктов или ягод, варки сиропа и их соединения.

Компот из свежих плодов или ягод. Свежие яблоки, груши, айву очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами, нарезают дольками перед самым использованием. При необходимости хранения до тепловой обработки их помещают в подкисленную воду, чтобы они не потемнели из-за окисления дубильных веществ. Кожицу можно не очищать. Мандарины и апельсины очищают от кожицы, снимают остатки белой подкожицы, разделяют на дольки. У абрикосов, персиков, слив удаляют косточки, нарезают дольками. У промытых ягод удаляют плодоножки.

Для приготовления сиропа в воде растворяют сахар и лимонную кислоту, доводят до кипения и, если нужно, охлаждают. Иногда сироп подкрашивают ягодным экстрактом вишни или черной смородины. Сироп можно приготовить также на фруктовых или ягодных отварах. В компоты, приготавливаемые из кислых фруктов и ягод, лимонную кислоту не добавляют.

Свежие плоды и ягоды быстро развариваются и теряют свою форму, это объясняется тем, что содержащийся в стенках клеток протопектин малоустойчив, в процессе варки быстро гидролизует и переходит в растворимый пектин, в результате чего продукты быстро размягчаются, кроме того, теряются содержащиеся в них витамины. Поэтому при приготовлении компотов не все плоды и ягоды подвергают нагреву.

Апельсины, мандарины, малину, землянику, арбузы, дыни, бананы, ананасы, черную смородину не варят, а раскладывают в креманки или стаканы, заливают теплым сиропом, охлаждают.

Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.), спелые груши, персики, абрикосы, сливы закладывают в кипящий сироп, прекращают нагревание и выдерживают в посуде, закрыв крышкой, до охлаждения. Затем разливают в стаканы для отпуска.

Яблоки, груши и айву варят, закладывая в кипящий сироп, 5–7 мин (айву с кожицей – до 15–20 мин), охлаждают, порционируют.

Для ароматизации компотов добавляют мелко нарезанную цедру citrusовых. Отпускают компоты в охлажденном виде по 200 г на порцию.

Компоты из сухих фруктов и ягод: приготавливают чаще из смеси сухофруктов (рис. 16). В сушеном виде используют яблоки, груши, абрикосы (урюк, курагу), инжир, сливу (чернослив), виноград (изюм), вишню и др. На предприятиях общественного питания приготавливают компоты, используя готовую смесь из сухих фруктов, составленную по специальной рецептуре.

Компот из смеси сухофруктов. Сухофрукты перебирают, удаляя примеси, и сортируют по видам, так как они имеют различные сроки варки. Крупные яблоки и груши разрезают на

части. Фрукты тщательно промывают теплой водой 3–4 раза. В котел наливают воду, доводят до кипения, добавляют сахар, растворяют его при помешивании и вновь доводят до кипения.

В кипящий сироп закладывают яблоки, груши и варят 20 мин, затем добавляют остальные сухофрукты (кроме изюма) и продолжают варить 10–15 мин, вводят изюм и варят 4–5 мин.

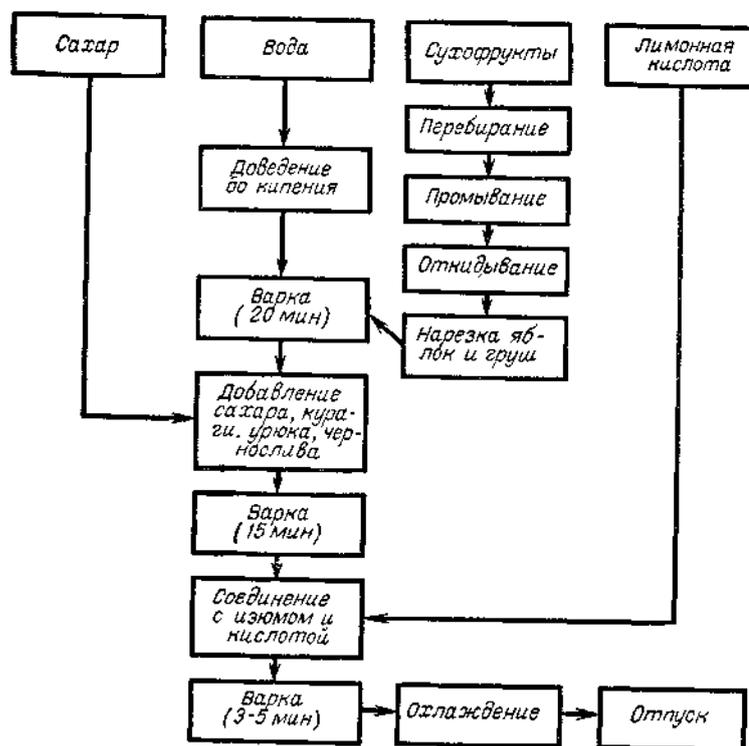


Рис 16. Схема приготовления компота из сухофруктов

Для улучшения вкуса в компот добавляют лимонную кислоту. Готовый компот охлаждают до 10 °С и выдерживают 10–12 ч для настаивания. При этом из фруктов в сироп полностью переходят вкусовые вещества, что улучшает качество компота. Сахар рекомендуют класть в начале варки, так как под действием содержащихся в сухофруктах кислот сахараза распадается на глюкозу и фруктозу (инвертный сахар), благодаря чему компот становится более сладким.

Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др. 125¹. сахар 100, кислота лимонная 1, вода 960.

Компоты из консервированных яблок, груш, айвы, персиков, слив, черешни, вишни, клубники. Готовят как из одного вида фруктов, так и из нескольких. Банки с консервированным компотом промывают теплой водой и протирают полотенцем, вскрывают и сливают сироп.

Затем из сахара и воды варят сироп, процеживают его, добавляют сироп от фруктов, доводят до кипения и охлаждают. Фрукты и ягоды вынимают из банок. У персиков, абрикосов удаляют косточки. Крупные фрукты нарезают на дольки или половинки. Ягоды оставляют целыми. Подготовленные фрукты и ягоды раскладывают в креманки или стаканы, чередуя по цвету, и заливают охлажденным сиропом. На порцию полагается 150 г компота.

Компот из быстрозамороженных плодов и ягод. Быстрозамороженные натуральные (без сахара) фрукты вынимают из упаковки, оттаивают в течение 10–15 мин, промывают и складывают в посуду для полного оттаивания. Крупные плоды нарезают дольками, соединяют с заранее приготовленным сиропом и доводят до кипения. Плоды или ягоды

¹ Здесь и далее указано количество продуктов на 1000 г готового блюда.

раскладывают в креманки или стаканы, заливают полученным сиропом и охлаждают перед подачей. В компот можно добавить свежие цитрусовые фрукты

§ 3. Желированные блюда

К желированным блюдам относят кисели, желе, муссы, самбуки, кремы. В остывшем виде они имеют желеобразную консистенцию благодаря добавлению желирующих веществ, в качестве которых используют желатин, крахмал, агароид. Кроме того, студнеобразователями для сладких желированных блюд могут быть альгинат натрия, пектиновые вещества и модифицированные крахмалы, которые связывают воду и образуют при остывании студнеобразную массу. Прочность студней зависит от их густоты, т. е. от количества желирующих веществ. В табл. 9 приведено количество крахмала и желатина, необходимое для приготовления желированных блюд.

Приготовление киселей. Наиболее распространенным сладким желированным блюдом является кисель. Желирующим веществом в киселях является картофельный крахмал, а для молочного киселя – маисовый (кукурузный), который нельзя применять для приготовления фруктово-ягодных киселей, так как от него возникают беловатый оттенок и неприятный привкус зерна. В то же время кукурузный крахмал делает молочные кисели более нежными, а картофельный придает им синеватый оттенок. При варке киселей используют также модифицированный крахмал, благодаря которому блюда имеют более нежную консистенцию и легче отделяются от стенок посуды.

Таблица 9
(в гр. на 1 кг.)

Наименование желирующих веществ	Наименование изделий						
	кисели			желе	мусс	самбук	крем
	густой	средней густоты	полужидкий				
Крахмал	60–80	35–50	20–40				
Желатин				30	27	15	20

Крахмал для растворения не нуждается в предварительном набухании. Чтобы получить однородный клейстер, крахмал предварительно соединяют с 4–5-кратным количеством холодной жидкости и, размешав, вводят в кипящую основную жидкость для проваривания от 2 до 10 мин.

Кисели приготавливают из фруктов и ягод – свежих, сухих или консервированных, фруктово-ягодных соков, сиропов, пюре, экстрактов, из молока, хлебного кваса, повидла, варенья, ревеня и других продуктов, а также из концентрата – сухого киселя.

В зависимости от консистенции кисели делят на густые, средней густоты, полужидкие.

Для приготовления 1 кг *густого киселя* берут 60–80 г картофельного крахмала. После его вливания эти кисели проваривают не менее 5 мин при помешивании и небольшом нагреве. Благодаря введению большого количества крахмала на его клейстеризацию уходит вся вода, поэтому густые кисели не разжижаются в горячем состоянии так быстро, как жидкие.

Кисели разливают в порционные формочки, в большие формы или противни, смоченные внутри холодной кипяченой водой и посыпанные сахарным песком, затем охлаждают. Чтобы вынуть густой кисель из формы, её обтирают, переворачивают и, слегка встряхивая, осторожно перекалывают в подготовленную посуду.

Вынутый из форм или разрезанный на порционные куски кисель выкладывают на десертную тарелку или в креманки и отпускают, полив фруктово-ягодным сиропом, или отдельно подают сливки или холодное молоко (50–100 г). На порцию полагается от 100 до 200 г киселя. Густые кисели являются характерным блюдом традиционной русской кухни.

Наиболее распространены кисели *средней густоты*. На 1 кг такого киселя расходуют 35–50 г картофельного крахмала. После варки кисели слегка охлаждают и разливают в стаканы или креманки. Поверхность киселя посыпают сахарным песком, который благодаря

гигроскопичности поглощает влагу с поверхности, не давая ей испаряться, что препятствует образованию поверхностной пленки. На порцию отпускают по 200 г киселя.

Полужидкие кисели приготавливают, расходуя 20–40 г крахмала на 1 л, используют и отпускают, как и кисели средней густоты. Кроме того, их подают в качестве соусов к котлетам, биточкам, пудингам, запеканкам, сырникам и другим блюдам из круп, творога, макаронных изделий.

Технологическая схема приготовления киселей из клюквы, смородины, вишни, черники состоит из: отжимания сока; приготовления отвара из отжимков (мезги); приготовления сиропа на отваре; заваривания крахмала; соединения готового киселя с соком; охлаждения.

Технологическая схема приготовления киселей из клубники, земляники, малины, ежевики состоит из: протирания ягод и получения пюре; приготовления отвара из мезги; получения сиропа из отвара; заваривания крахмала; соединения горячего киселя с фруктовым пюре; охлаждения.

Ягодный сок и пюре вводят в кисель в сыром виде для того, чтобы сохранить содержащийся в них витамин С, а также красящие вещества, которые частично разрушаются при тепловой обработке. С этой же целью при приготовлении киселей и хранении соков и пюре используют неокисляющуюся посуду, инвентарь и протирачные машины. Например, разминают ягоды деревянным пестиком, протирают через волосяные сита и т. д. Потери витамина С увеличиваются с увеличением времени тепловой обработки. Поэтому не следует переваривать блюда из свежих фруктов и ягод и долго хранить их.

Технологическая схема приготовления киселей из кизила, алычи, сливы, абрикосов, яблок и других фруктов состоит из: проваривания (или запекания) ягод или плодов; процеживания и протирания; соединения отвара с пюре и сахаром; заваривания крахмала; охлаждения киселя.

Кисель из свежих ягод. Приготавливают из клюквы (рис. 17), черники, брусники, смородины черной или красной и других ягод. Ягоды перебирают, промывают кипяченой водой, разминают деревянным пестиком, а большое количество протирают с помощью протирачной машины и отжимают сок, который помещают в неокисляющуюся посуду и ставят в холодильник. Мезгу заливают горячей водой (1:6) и проваривают 10–15 мин. Полученный отвар процеживают, вводят в него сахар, растворяют, получают сироп и нагревают до кипения. Картофельный крахмал разводят холодной кипяченой водой или частью полученного отвара (1:5) и вливают одним приемом в кипящий сироп при энергичном размешивании. Кисель доводят до кипения, проваривая не более 1–2 мин, так как более длительное кипячение разжижает кисель, снимают с огня, вливают, помешивая, сок, который придает киселю цвет, вкус и запах свежих ягод. Кисель слегка охлаждают и разливают в стаканы или креманки, поверхность посыпают сахаром, затем окончательно охлаждают до 10–14 °С и отпускают.

Клюква 126, или брусника 133, или смородина черная 122, или смородина красная 128, вода 895; или черника 163, вода 850, сахар 120, крахмал картофельный 45 (лимонная кислота 2).

Кисель из яблок. Яблоки промывают, удаляют из них сердцевину с семенами, нарезают ломтиками, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Отвар сливают, а яблоки протирают, полученное пюре соединяют с отваром, сахаром и лимонной кислотой, нагревают до кипения, вливают разведенный крахмал и доводят до кипения. Отпускают обычным способом.

Кисель молочный. Для приготовления молочного киселя используют цельное молоко или с добавлением воды, которое нагревают до кипения. Кукурузный крахмал разводят холодным кипяченым молоком и процеживают через частое сито. В кипящую жидкость вводят сахар, растворяют его, помешивая, вливают подготовленный крахмал. Кисель варят, постоянно мешая, при слабом нагреве 10 мин, затем добавляют ванилин, слегка охлаждают, разливают в стаканы, окончательно охлаждают и отпускают.

Густые молочные кисели приготавливают из цельного молока, отпускают в креманке или на десертной тарелке, поливают сладким фруктово-ягодным соусом (50 г) или кладут

варенье, джем (20 г).

Приготовление желе. Желе приготавливают из фруктово-ягодных отваров, соков, сиропов, экстрактов, эссенции, молока и варенья. В застывшем виде это блюдо представляет собой прозрачную студнеобразную массу (молочное желе непрозрачное). Форма желе соответствует той посуде, в которой оно приготавливалось. Густота и плотность желе зависят от температуры и количества желирующего вещества: желатина, агароида и фуцелларана; который вываривают из красных морских водорослей. Экстракт осветляют, сушат и измельчают, выпускают в виде порошка, крупки, хлопьев, пленок или пластинок.

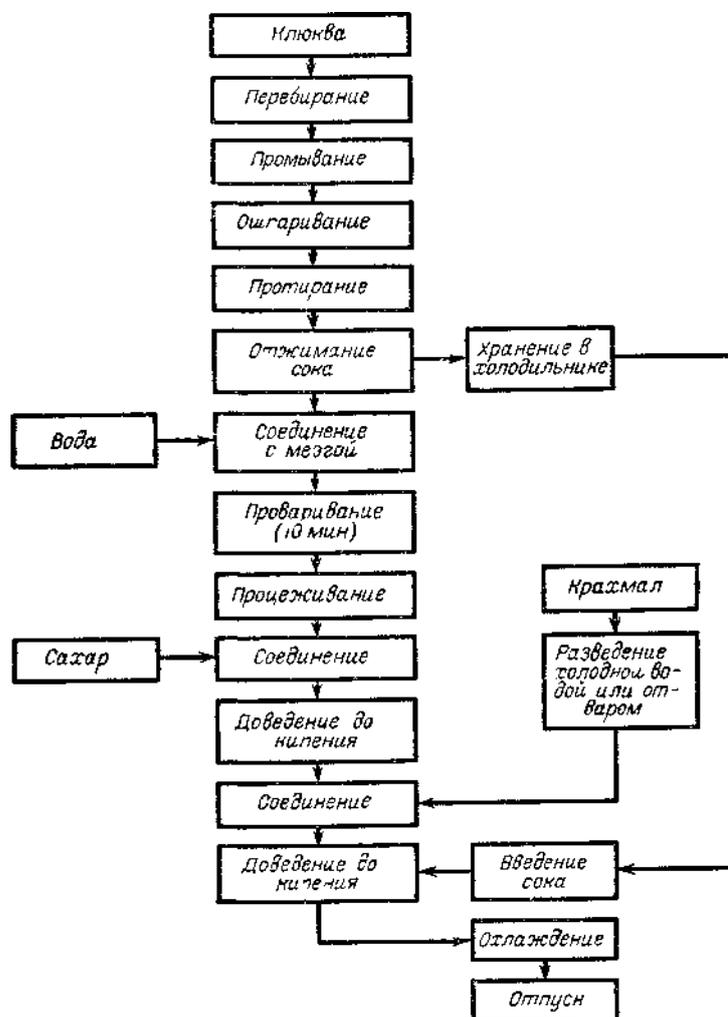


Рис. 17. Схема приготовления киселя из клюквы

Пищевой желатин – продукт, полученный вывариванием животной соединительной ткани, костей, кожи, который осветляют, высушивают и измельчают. В сухом виде желатин представляет собой крупку или пластинки влажностью до 16 %.

Растворению желатина, агароида и фуцелларана предшествует набухание их в холодной воде. Замачивание желатина осуществляют в течение 1–1,5 ч. За это время масса продукта увеличивается в 6–8 раз. При этом берут охлажденной кипяченой воды в 8–10 раз больше, чем желатина.

Технологический процесс приготовления желе состоит из: подготовки желирующего продукта; приготовления сиропа; растворения желирующего продукта в сиропе; охлаждения желе до 20 °С и разливания в формы; застывания при температуре 2–8 °С; подготовки к подаче.

Сиропы для фруктово-ягодных желе приготавливают так же, как для киселей. Отжатые соки вводят в желе после растворения желатина.

Готовое желе разливают в охлажденные порционные формочки или большие формы (на

несколько порций), а также в глубокие лотки и охлаждают в холодильнике при температуре 2–8 °С в течение 1–1,5 ч. Застывшее желе нарезают на порционные квадратные куски с волнистыми краями или вынимают из формочек. Для этого их опускают на 2–3 с в горячую воду, вытирают стенки и дно формочек, встряхивают и, перевертывая их, осторожно выкладывают желе в подготовленную креманку или на десертную тарелку, затем отпускают по 100, 150 г. Хранят готовое желе на холоде не более 12 ч, так как оно уплотняется, после чего размягчается и выделяет жидкость.

Желе из плодов и ягод свежих. Желатин (крупку) заливают холодной водой и выдерживают для набухания. Из ягод отжимают сок, а из мезги приготавливают отвар, как при приготовлении киселя. В горячий отвар вводят сахар, растворяют его и получают сироп. Набухший желатин откидывают на марлю и отжимают, затем вводят в горячий сироп, растворяют и, помешивая, доводят до кипения. Прекратив нагрев, в жидкое желе вливают ранее отжатый ягодный сок, добавляют лимонную кислоту, если желе недостаточно подкисленно, и охлаждают до температуры окружающего воздуха. Желе разливают в охлажденные формочки и ставят в холодильник для полного застывания при температуре не выше 8 °С на 1–2 ч. Готовое желе должно быть прозрачным, поэтому для приготовления желе лучше использовать осветленные соки и сиропы промышленного производства. Если же сироп с введением в него желатина получился недостаточно прозрачным, то его «оттягивают» – осветляют яичными белками. Для этого белки сырых яиц смешивают с равным количеством холодной воды и вливают в горячий сироп с желатином при температуре 50–60 °С, перемешивают, доводят до кипения и через 5–10 мин процеживают через плотную салфетку, затем охлаждают. Застывшее желе вынимают из формочек и перекладывают в вазочки, креманки или тарелки и отпускают.

Клюква 147, или смородина красная 149, или смородина черная 143, вода 850, вишня 206, вода 805, сахар 140, желатин 30, кислота лимонная 1.

Желе яблочное. Желатин замачивают в воде для набухания, откидывают, отжимают. Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами и очищают от кожицы, нарезают дольками, кладут в кипящую подкисленную воду, проваривают 5–7 мин так, чтобы яблоки сохранили свою форму. Отвар процеживают, нагревают и растворяют в нем сахар и желатин, затем охлаждают. В формочку или креманку наливают небольшое количество желе, охлаждают и на застывшее желе укладывают дольки отварных яблок в виде рисунка, сверху заливают оставшимся желе и окончательно охлаждают. Отпускают так же, как желе клюквенное. Для приготовления фруктового желе используют свежие или консервированные фрукты.

Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов. Желатин замачивают в холодной воде для набухания. Лимоны промывают, срезают с них цедру и зачищают её от белых волокон, затем шинкуют тонкой соломкой, из лимонов отжимают сок и хранят его в неокисляющейся посуде в холодильнике. Приготавливают сироп, для этого воду доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную цедру; набухший желатин растворяют помешивая. Сироп доводят до кипения, прекращают нагрев и выдерживают в посуде с закрытой крышкой 15–20 мин, после чего вводят лимонный сок и лимонную кислоту, процеживают сироп, разливают в формочки, охлаждают и подготавливают к подаче.

Желе из молока. Замачивают желатин. В горячем кипяченом молоке растворяют сахар, набухший желатин и добавляют ванилин, доводят до кипения, желе слегка охлаждают, процеживают, разливают в формы и ставят в холодильник. Застывшее желе вынимают из формы и отпускают в креманках.

Многослойное желе. Для его приготовления можно использовать ягодное, кофейное или шоколадное, молочное желе и другие виды, каждый из которых наливают слоем в формочку или противень, охлаждают и только после этого наливают следующий слой.

Приготовление мусса. Мусс отличается от желе тем, что подготовленные продукты взбивают в пышную пористую массу. В остальном мусс приготавливается так же, как желе. Для получения 1 кг мусса берут 27 г желатина. При отпуске поливают жидким фруктово-ягодным сиропом.

Мусс клюквенный. Желатин замачивают в воде для набухания. Клюкву перебирают, промывают, отжимают из неё сок и хранят в холодильнике. Мезгу проваривают в воде, процеживают отвар, вводят в него сахар и набухший желатин, растворяют размешивая и доводят до кипения, добавляют клюквенный сок. Полученное клюквенное желе переливают в неокисляющуюся, удобную для взбивания посуду, охлаждают до 20 °С и взбивают вручную венчиком или с помощью взбивальной машины, пока не образуется устойчивая пышная масса. При этом мусс увеличивается в объеме в 4–5 раз. Взбивают мусс в холодном помещении, а небольшое количество мусса – в посуде, поставленной в холодную воду или на лед для лучшего охлаждения. Хорошо взбитый мусс быстро перекалдывают в формы, креманки или продолговатые лоточки и ставят в холодильник на 1–1,5 ч. При взбивании следят за тем, чтобы мусс не застыл до раскладывания его в формы.

Охлажденный мусс вынимают из формочек так же, как желе. Если мусс формовали в лотке, то его нарезают на куски квадратной формы с волнистыми краями. Мусс укладывают в креманки или тарелки и поливают сладким клюквенным сиропом. Чтобы приготовить сироп, клюкву разминают, соединяют с небольшим количеством горячей воды и проваривают 5 мин, процеживают, соединяют с сахаром и растворяют его при кипении. Готовый сироп охлаждают.

Клюква 211 или сок клюквенный натуральный (консервы) 200, сахар 160, желатин 27, вода 740.

Мусс яблочный (на манной крупе). Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами, нарезают на части и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, соединяют с отваром, сахаром, лимонной кислотой и доводят до кипения. В кипящее пюре вводят помешивая просеянную манную крупу и варят. Полученную смесь охлаждают до 30 °С и взбивают её на холоде до получения однородной густой пенистой массы, которую разливают в подготовленные формы, вазочки или креманки и охлаждают 1–1,5 ч; отпускают с сиропом.

Приготовление самбука. Самбук представляет собой мусс, приготовленный из фруктового пюре яблок, абрикосов. Он отличается от мусса тем, что в него вводят сырые яичные белки. Для приготовления 1 кг самбука берут 15 г желатина.

Самбук абрикосовый. Желатин замачивают. Из абрикосов удаляют косточки, заливают горячей водой, варят до размягчения, протирают. Курагу предварительно замачивают для набухания, затем варят и протирают. В пюре вводят сахар, охлажденные белки, лимонную кислоту и взбивают массу на холоде до увеличения её в объеме в 2–3 раза. Набухший желатин вместе с водой нагревают помешивая до 40–50 °С, растапливают ивливают тонкой струйкой в самбук, продолжая взбивание. Взбитую пышную массу разливают в формы, ставят в холодильник, охлаждают так же, как мусс. При отпуске самбук поливают соусом абрикосовым (20 г на порцию).

Приготовление крема. Крем – это желированное блюдо, которое готовят из взбитых сливок 35 %-ной жирности или сметаны и яично-молочной сладкой смеси. Желирующим продуктом является желатин (20 г на 1 кг крема). В зависимости от введенных наполнителей приготавливают крем ванильный, шоколадный, кофейный, ореховый, ягодный.

Крем ванильный из сметаны. Желатин замачивают. Сметану 35 %-ной жирности охлаждают (до 2–3 °С), молоко кипятят. Яйца растирают с сахаром, разводят теплым молоком, проваривают на водяной бане до 70–80 °С, вводят растопленный желатин, процеживают смесь и добавляют ванилин. Сметану взбивают ивливают в неё яично-молочную смесь, осторожно перемешивая. Крем разливают в формочки, охлаждают. Отпускают в креманках, как мусс. Поливают соусом абрикосовым, или земляничным, или малиновым, или вишневым (30 г). На порцию полагается 100 г крема.

§ 4. Горячие сладкие блюда

К горячим сладким блюдам относят пудинг, яблоки в тесте, шарлотку яблочную, печеные яблоки, гурьевскую кашу, сладкие омлеты. Эти блюда обладают большой калорийностью, так как содержат продукты, богатые углеводами и жирами. Горячие сладкие блюда подают при температуре 50–55 °С.

Гренки с плодами и ягодами. В посуду выливают молоко и соединяют его с сырыми яйцами и сахаром, перемешивают. Батон белого хлеба нарезают поперек на тонкие ломтики, с которых срезают корки, и смачивают с двух сторон в яично-молочной смеси. Гренки обжаривают основным способом на маргарине до образования румяной корочки и укладывают по 2 шт. на десертную тарелку, а сверху помещают консервированные фрукты и поливают сиропом или сладким абрикосовым соусом.

Яблоки с рисом. На молоке варят вязкую рисовую кашу, добавляют сахар, охлаждают до 60–70 °С. В кашу вводят сырые яйца, промытый изюм без косточек, ванилин, размягченное сливочное масло, перемешивают и укладывают на смазанную маргарином порционную сковороду в виде невысокой горки. Блюдо запекают в жарочном шкафу до образования светлой корочки.

У яблок среднего размера удаляют кожицу и сердцевину и варят целыми или половинками в воде, подкисленной лимонной кислотой, до мягкого состояния. При подаче на кашу укладывают горячие яблоки и поливают яблочным или абрикосовым соусом.

Яблоки в тесте жареные. Для приготовления жидкого теста (кляра) белки сырых яиц отделяют от желтков. Молоко соединяют с солью, сахаром, сметаной, желтками, затем вводят просеянную муку и замешивают тесто. Белки взбивают в пышную пену, вводят в тесто и осторожно перемешивают. Готовое тесто хранят в холодильнике.

Яблоки промывают, удаляют сердцевину и семена, очищают от кожицы и нарезают кольцами толщиной 0,5 см, складывают в неокисляющуюся посуду и засыпают сахаром. До жарки хранят в холодильнике.

Подготавливают фритюр, нагревая его до температуры 160 °С. Каждый кусочек яблок накалывают иглой или вилкой, обмакивают полностью в кляр и быстро погружают в кипящий фритюр. Яблоки жарят до образования золотистой поджаристой корочки (3–5 мин), вынимают шумовкой и дают стечь жиру. При отпуске жареные яблоки укладывают на тарелку или блюдо, покрытые бумажной салфеткой, и посыпают сверху рафинадной пудрой. В соуснике подают сладкий абрикосовый соус.

Яблоки 100, сахар 3, мука пшеничная 20, яйца 1/2 шт., молоко 20, сметана 5, сахар 3, соль 0,2, кулинарный жир 10, рафинадная пудра 10, соус 40. Выход 140.

Шарлотка с яблоками. Приготовление блюда состоит из подготовки фарша; подготовки хлеба; формования; запекания.

Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами, очищают от кожицы и нарезают ломтиками, соединяют с сахаром, ставят в холодильник.

Черствый белый хлеб очищают от корок и нарезают пластинами толщиной 0,5 см в виде прямоугольников. Половину хлеба нарезают мелкими кубиками, которые подсушивают и соединяют с яблочным фаршем, туда же добавляют корицу. Из молока, яиц и сахара готовят сладкий лезон. В лезоне смачивают прямоугольные куски хлеба с одной стороны и укладывают в подготовленные противни, формы или формочки, смазанные маслом, смоченной стороной ко дну и стенкам, выстилая их полностью. На хлеб кладут фарш и закрывают сверху такими же пластинами хлеба, укладывая их смоченной стороной вверх. Поверхность пропитывают оставшимся лезоном и ставят запекать в жарочный шкаф при температуре 180–200 °С до образования румяной корочки. Готовую шарлотку вынимают и выдерживают для охлаждения 10 мин, затем осторожно выкладывают из формы на порционную тарелку по 1 шт. на порцию или одному порционному куску и подают с абрикосовым соусом.

Блинчики с вареньем. Блинчики выпекают из жидкого бездрожжевого теста. Укладывают поджаренной стороной вверх и на неё кладут варенье, свертывают в виде конверта и обжаривают на сливочном масле с двух сторон. Подают в горячем виде, уложив на тарелку по 2 шт. и посыпав рафинадной пудрой. Так же готовят и отпускают блинчики с яблочным фаршем. Если блинчики выпекают с обеих сторон, то их свертывают в четыре раза, укладывают на тарелку по 2–3 шт. и заливают вареньем.

Пудинг рисовый. Рис и изюм перебирают и промывают. Белки яиц отделяют от желтков. Варят вязкую рисовую кашу на смеси молока и воды. Готовую кашу охлаждают до

60°С, вводят в неё масло, желтки яиц, растертые с сахаром, изюм без косточек и перемешивают, добавляют ванилин. Белки взбивают до образования пышной пены и соединяют с массой, осторожно перемешивая, чтобы они не осели. Форму или противень смазывают маслом и посыпают молотыми сухарями, выкладывают массу для пудинга, заполняя её не более чем на 3/4, так как пудинг при тепловой обработке увеличивается в объеме. Поверхность смазывают сметаной или поливают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С, постепенно снижая её до 200 °С. После того как пудинг поднимется, доводят до готовности в течение 25–30 мин. Готовый пудинг имеет на поверхности румяную корочку, его выдерживают для остывания 5–10 мин, после чего пудинг будет отставать от стенок посуды. Вынув из формы, пудинг нарезают на порционные куски, а приготовленный в маленьких формочках подают целым, укладывая на тарелку и поливая сладким абрикосовым или ягодным соусом или вареньем.

Рисовый пудинг можно приготовить, проваривая его на водяной бане, для чего используют рассыпчатую рисовую кашу.

Крупа рисовая 48, молоко 75, вода 80, сахар 15, яйца 1/2 шт. , масло сливочное 10, изюм 10,5, сухари 5, сметана 5, ванилин 0,01, соус 50 или варенье 30. Выход 250, 230.

Пудинг сухарный. Изюм без косточек перебирают и промывают. Белки яиц отделяют от желтков. Желтки растирают с сахаром и разводят молоком. Белки взбивают в пышную пену. Ванильные сухари размалывают на небольшие кусочки и закладывают в яично-молочную смесь для набухания, добавляют изюм и взбитые белки, перемешивают и выкладывают в формы, смазанные сливочным маслом и посыпанные сахарным песком, которые ставят в посуду с кипящей водой, доходящей до половины высоты форм, закрывают крышкой и проваривают 25–30 мин. Готовый пудинг слегка охлаждают, вынимают из форм, укладывают на тарелки и отпускают с абрикосовым соусом. Если пудинг приготавливают в большой форме, то его нарезают на порционные куски.

Пудинг с консервированными плодами (каша гурьевская). Молоко наливают в плоскую широкую посуду и ставят в жарочный шкаф с температурой 240–260 °С. Когда на молоке образуется румяная пенка, его снимают. Получив несколько пенек, их хранят до подачи готового блюда.

На смеси молока и воды варят вязкую манную кашу, в которую добавляют сахар и сливочное масло. Кашу охлаждают до 50–60 °С. Белки яиц отделяют от желтков и взбивают. Если в пудинг кладут орехи, то их очищают и нарезают. В охлажденную кашу вводят желтки яиц, ванилин, орехи и хорошо перемешивают, после чего добавляют взбитые белки и ещё раз перемешивают. Готовую массу раскладывают в порционные сковороды, смазанные маслом, в несколько слоев, перекладывая её молочными пенками. Поверхность каши разравнивают, посыпают сахарным песком и прижигают несколько раз раскаленной поварской иглой так, чтобы образовался рисунок из карамелизованного сахара. После этого пудинг запекают в жарочном шкафу 5–7 мин, затем отпускают в этой же порционной посуде, украсив сверху консервированными фруктами и ягодами, орехами. Отдельно в соуснике подают горячий абрикосовый соус.

Кашу гурьевскую можно приготовить со свежими фруктами или ягодами. Для этого плоды нарезают дольками и проваривают в густом сахарном сиропе.

§ 5. Сладкие блюда из концентратов

Концентраты представляют собой полуготовые блюда, для доготовки которых требуется значительно меньше времени, благодаря чему использование концентратов на предприятиях общественного питания во многом облегчает труд работников. Промышленностью выпускается большое количество концентратов сладких блюд – киселей, муссов, пудингов, кремов, а также сухих напитков.

Наибольшее распространение получили сухие кисели, которые выпускают на экстрактах с сахаром и без сахара, на эссенции с сахаром. Желе изготавливают молочное и фруктово-ягодное различных видов. Концентраты поступают в виде брикетов и в порошке влажностью 6–7 %, масса брикетов от 33 до 250 г. Их хранят в сухом помещении 4–6 месяцев.

Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах. Кисель приготавливают на клюквенном, вишневом, клубничном, плодово-ягодном экстракте. Кроме того, в состав сухого киселя входят сахар и картофельный крахмал.

Порошок сухого киселя или предварительно размятого брикета тщательно перемешивают с равным количеством холодной воды и, помешивая, вливают в кипящую воду, добавляют сахар и лимонную кислоту. Кисель доводят до кипения и отпускают обычным способом.

Кисель из концентрата 120, сахар 75, кислота лимонная 1, вода 930. Выход 1000.

Желе лимонное. В состав желе входят сахар, пищевой желатин, лимонная кислота, эссенция, пищевые красители. Желе выпускают в пачках массой по 100 г. Содержимое пачки высыпают в посуду и заливают холодной кипяченой водой (1:4). Желе выдерживают для набухания 40–50 мин, после чего начинают нагревать, помешивая, до полного растворения желатина, не доводя желе до кипения. Раствор процеживают, разливают в формочки и выдерживают в холодном месте до полного загустения. Отпускают желе обычным способом.

§ 6. Требования к качеству сладких блюд. Сроки хранения

Качество сладких блюд оценивается по внешнему виду, вкусу, запаху, консистенции. Недопустимы посторонние привкус и запах в блюде, недостаточное количество сахара и не соответствующая данному блюду консистенция.

Для использования в натуральном виде выбирают плоды и ягоды хорошо созревшие, вполне доброкачественные, тщательно промытые.

Компоты должны быть прозрачными, от светлого до коричневатого цвета. Плоды и ягоды целые или нарезанные дольками, ломтиками, кружочками, сохранившие свою форму, не переваренные. Вкус сладкий или с чуть кисловатым привкусом, с ароматом используемых фруктов и ягод. При подаче фрукты должны занимать 2/3 или 1/4 объема стакана или креманки, остальная заполняется сиропом.

Кисели должны быть однородными, без комков заварившегося крахмала, нетягучими. Густые кисели сохраняют свою форму, кисели средней густоты и жидкие растекаются и имеют соответственно консистенцию густой сметаны или сливок. Вкус киселей сладкий, с привкусом, запахом и цветом использованных ягод или фруктов. Кисели, приготовленные из фруктово-ягодного пюре, бывают мутными, остальные – прозрачными (кроме молочного). Не допускается на поверхности киселей наличие пленки, а у молочного киселя – запах горелого молока.

Желе имеет студнеобразную консистенцию, может быть прозрачным и непрозрачным. Вкус сладкий, с привкусом и запахом тех продуктов, из которых приготовлено желе. Фрукты в желе нарезаны аккуратно и выложены в виде рисунка. Форма соответствует формочке, в которой желе приготавливали, или в виде квадрата или треугольника. Консистенция желе однородная, слегка упругая. В лимонном желе недопустим горьковатый привкус.

Мусс должен иметь мелкопористую, нежную, слегка упругую консистенцию. Представляет собой пышную застывшую массу сладкого вкуса с чуть кисловатым привкусом. Цвет белый, желтоватый или розовый в зависимости от используемых продуктов. Форма мусса квадратная или треугольная с волнистыми краями. Дефектом мусса при недостаточном взбивании является слой желе, образовавшийся при застывании его в нижней части.

Самбук представляет собой однородную пышную массу, мелкопористую, с упругой консистенцией. Вкус сладкий, с кисловатым привкусом и запахом яблочного или абрикосового пюре. Форма самбука должна быть такой же, как и мусса.

Крем имеет форму квадрата, треугольника или колпачка, упругую пористую массу с цветом и запахом соответствующих продуктов, входящих в состав крема.

Пудинги должны иметь на поверхности румяную поджаристую корочку и быть пышными, хорошо пропеченными. Форма пудинга соответствует форме используемой посуды. Внутри пудинг имеет нежную и мягкую консистенцию, вкрапления изюма и цукатов. Цвет от светло-желтого до светло-коричневого. Вкус сладкий. У парового пудинга

светлая поверхность и пористая мякоть.

Каша гурьевская должна иметь золотистую корочку и нежную пышную консистенцию. В запеченных изделиях не допускается подгорелая поверхность.

Шарлотка с яблоками имеет форму колпачка или квадрата, с румяной поджаристой корочкой. Яблочный фарш должен быть целым, невытекшим.

Яблоки в тесте должны быть покрыты румяной поджаристой корочкой, но не подгоревшей. На разрезе тесто пышное, желтое, с пустотами, а яблоки – белые мягкие. Вкус сладковатый. При отпуске яблоки укладывают на тарелку, покрытую бумажной салфеткой, и посыпают рафинадной пудрой.

Свежие фрукты и ягоды хранят промытыми и обсушенными, выложив невысоким слоем в холодильнике, при температуре от 0 до 6 °С. Холодные сладкие блюда (компоты, желе и др.) хранят в холодильнике или в охлаждаемом помещении при температуре от 0 до 14 °С в течение суток. Для их хранения лучше использовать неокисляющуюся посуду – фарфоровую или эмалированную. Горячие сладкие блюда (пудинги, запеканки) хранят в жарочном шкафу при температуре 55–60 °С, а также на водяном или паровом мармите.

Глава XIII НАПИТКИ

На предприятиях общественного питания готовят горячие и холодные напитки. Горячие напитки – чай, кофе, какао, шоколад – являются тонизирующими. Содержащиеся в них вещества благоприятно влияют на сердечную деятельность, способствуют пищеварению, уменьшают ощущение усталости, а кофе и какао обладают высокой пищевой ценностью. К холодным напиткам относят молоко, кисломолочные продукты, молочные напитки, квас, разнообразные фруктово-ягодные прохладительные напитки.

Кипяченое молоко подают как горячим, так и холодным. Бутылочное непастеризованное и стерилизованное молоко подают холодным без предварительного кипячения. Температура горячих напитков должна быть не ниже 75 °С, холодных не выше 14 °С и не ниже 7 °С. Некоторые холодные напитки отпускают с кусочками пищевого льда.

Чай, кофе, какао в процессе хранения теряют аромат и поглощают посторонние запахи. Поэтому их следует хранить в сухих помещениях в плотно закрытой таре, вдали от пряностей и других продуктов, обладающих специфическими запахами. Не рекомендуется оставлять чай, кофе, какао в распечатанных пачках, незакрытых банках. Ароматические и вкусовые вещества кофе и какао быстро разрушаются при кипячении и длительном хранении напитков. Готовить напитки необходимо по мере спроса, небольшими партиями, не допуская кипения, длительного нагрева, повторного разогрева.

§ 1. Чай

Из чая готовят освежающий и утоляющий жажду напиток. Для приготовления напитка используют следующие виды чая: байховый (черный, зеленый), плиточный черный, зеленый кирпичный. Наибольшим спросом пользуется чай краснодарский, индийский, цейлонский, грузинский.

Кофеин, содержащийся в чае, оказывает возбуждающее действие на нервную систему, а эфирное масло (содержится в незначительном количестве) обуславливает аромат чая. Вяжущий вкус чая зависит от входящих в его состав дубильных веществ. Окраска настоя зависит от способа обработки чая при его производстве, содержания красящих веществ. Чай богат витаминами В₁, В₂, С, Р, РР.

Для приготовления напитка из чая рекомендуется использовать фарфоровые чайники. Нельзя готовить заварку в металлических чайниках, котлах и кастрюлях. Вкус чая при соприкосновении с металлом резко ухудшается, а цвет изменяется.

Приготовление чая. Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, чтобы его прогреть, затем кладут сухой чай по норме на определенное количество стаканов, заливают кипящей водой на 1/3 объема чайника, закрывают крышкой, накрывают салфеткой, дают чаю настояться в течение 5–10 мин. Затем доливают чайник кипятком. Зеленый кирпичный чай

перед завариванием измельчают.

Запрещается кипятить заваренный чай или долго держать его на плите, так как он приобретает неприятный запах. Нельзя также добавлять сухой чай в заваренный. Заваренный чай сохраняет вкус и аромат в течение часа.

При подаче стакан с чаем ставят в подстаканник, а чашку – на блюдце, на которое кладут чайною ложку. Отдельно подают на розетке сахар, варенье, конфеты, кружки лимона, на пирожковой тарелке – пирожное или кусок торта, в молочнике – молоко или сливки. Можно подавать чай сухим в специальной порционной упаковке или в ситечке-ложечке для заварки в стакане. Отдельно подают чайник с кипятком. В чайных заваренный чай подают в маленьких фарфоровых чайниках, одновременно подают большой фарфоровый чайник с кипятком и стакан или чашку на блюдце с чайной ложкой (чай парами чайников). При массовом отпуске можно добавлять сахар в чай при его изготовлении.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и булочных изделий: конфеты, шоколад, пряники, пирожные, печенье, пироги и др. Зеленый чай принято пить без сахара из пиал, и к нему подают восточные сладости, изюм, урюк.

§ 2. Кофе, какао, шоколад

Натуральный кофе поступает на предприятия общественного питания обжаренный в зернах и молотый. Молотый кофе вырабатывают натуральным и с добавлением цикория, а также кофе натуральный растворимый.

Важнейшая составная часть кофе – кофеин, который обуславливает возбуждающее действие напитка. В кофе содержатся белки, жиры, сахар, что обуславливает его высокую пищевую ценность. Кроме натурального кофе, на предприятия общественного питания поступают кофейные напитки, приготовленные из ячменя, сои, желудей и других растительных продуктов с добавлением натурального кофе («Наша марка», «Арктика», «Дружба») или цикория («Кубань», «Балтика») и без добавления кофе и цикория («Золотой колос»).

Существует несколько способов приготовления кофе, но все они сводятся к наиболее полному извлечению экстрактивных веществ из сухого кофе и получению вкусного, ароматного напитка. Лучший по качеству напиток получают из кофе, размолотого непосредственно перед варкой. На качество напитка влияет и степень размола. Кофе крупного помола лучше сохраняет аромат, чем мелкомолотый, легче отстаивается от гущи, и напиток получается более прозрачным. Для размола используют кофейные мельницы или размолочные машины к универсальному приводу.

Кофе готовят на предприятиях общественного питания в специальных кофеварках типа «Экспресс», электрокофеварках, в кофейниках и кофеварках из нержавеющей стали с плотно прилегающими крышками.

На предприятиях общественного питания готовят кофе натуральный черный, кофе с молоком или сливками, с лимоном, кофе на молоке, кофе со взбитыми сливками, кофе повосточному, кофе с мороженым.

Кофе черный натуральный. При приготовлении кофе в электрокофеварках кофе молотый насыпают в сетку аппарата за 5–6 мин до закипания воды. В процессе варки из кофе экстрагируются вкусовые и ароматические вещества. Для улучшения вкуса напитка кофе оставляют в аппарате на 5–8 мин. Перед приготовлением кофе в специальных кофейниках их предварительно ополаскивают кипятком, всыпают молотый кофе с цикорием, заливают кипятком, доводят до кипения. Как только кофе поднимется, нагрев прекращают, посуду закрывают крышкой и оставляют для настаивания в течение 5–8 мин. Если кофе варили в кастрюле, то перед подачей его процеживают через частое сито или марлю. При приготовлении кофе в эспрессо-кофеварках готовый напиток получают без осадка.

Отпускают кофе в стаканах или кофейных чашках емкостью 75 или 100 г. Кофе можно отпускать с сахаром, лимоном, молоком и сливками. Сахар и лимон подают в розетках или вазочках, молоко – в молочниках.

Кофе на молоке. В готовый черный кофе добавляют по рецептуре горячее молоко, сахар

и доводят до кипения. Подают в стакане с подстаканником или кофейной чашке с блюдцем.

Кофе на молоке (по-варшавски). Готовят кофе, как обычно, но более концентрированным (с учетом добавления молока). В сваренный и процеженный кофе добавляют горячее топленое молоко, сахар, доводят до кипения. При отпуске разливают в стаканы или чашки. Сверху можно положить молочную пенку, снятую при топлении молока.

Кофе со взбитыми сливками (по-венски). Готовят черный кофе, отдельно взбивают сливки с рафинадной пудрой. Взбитые сливки осторожно кладут в стакан с налитым кофе. Можно выпустить сливки из кондитерского конверта.

Кофе по-восточному (черный с гущей). Мелко смолотый натуральный кофе засыпают в специальную посуду (турку), добавляют сахар, заливают холодной водой и доводят до кипения. Подают кофе в турке или переливают в кофейные чашки, не процеживая. Отдельно подают холодную кипяченую воду.

Кофе из консервов «Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром». Кофе со сгущенным молоком разводят горячей водой, тщательно размешивают и доводят до кипения.

Кофейный напиток. Порошок кофейного напитка заливают кипятком и доводят до кипения. После настаивания (3–5 мин) напиток сливают в другую посуду, кладут сахар, добавляют горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Предприятия общественного питания какао и шоколад получают в виде порошка. Шоколад в порошке выпускают с сахаром. Какао и шоколад являются продуктами высокой пищевой ценности благодаря содержанию в них большого количества жира. Кроме того, в них содержатся вещества, действующие возбуждающе на нервную систему, сердечную деятельность.

Какао с молоком. Какао-порошок насыпают в посуду, смешивают с сахаром, заливают небольшим количеством горячей воды или молока и растирают до получения однородной массы. После этого тонкой струей, непрерывно помешивая, вливают остальное молоко и доводят до кипения. Подают какао в стакане или чашке. Можно подать какао со взбитыми сливками.

Шоколад. Готовят и подают шоколад, как и какао. Если шоколад поступает в плитках, то его предварительно измельчают.

§ 3. Холодные напитки

Напиток' «Петровский». Мёд растворяют в хлебном квасе. Чтобы он лучше растворялся, квас слегка подогревают. Затем в квас добавляют предварительно очищенный и вымытый корень хрена в виде мелкой стружки. Квас плотно закрывают и ставят в охлаждаемое помещение на 2–4 ч. Затем процеживают через марлю. Подают квас с кубиками пищевого льда.

Молочный прохладительный напиток с джемом. Готовят из пастеризованного охлажденного молока. Фляжное молоко перед охлаждением кипятят. Мороженое, джем, охлажденное молоко перемешивают и немедленно подают.

Молоко 140, джем 20, мороженое молочное 50. Выход 200

Напиток клюквенный. Клюкву перебирают, моют, отжимают сок, который переливают в посуду из нержавеющей стали, накрывают крышкой и помещают в холодильник. Выжимки (мезгу) заливают горячей водой, доводят до кипения, кипятят 5–8 мин, затем процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

Лимонный или апельсиновый напиток. Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко шинкуют, заливают горячей водой, кипятят 3–5 мин и оставляют для настаивания на 3–4 ч, затем процеживают, после чего добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный или апельсиновый сок и охлаждают.

Напиток из плодов шиповника. Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком и варят в закрытой посуде при слабом кипении 5–10 мин, затем добавляют сахар и оставляют для настаивания на 22–24 ч. Отвар процеживают и охлаждают.

Шиповник (сушеные плоды) 20, сахар 20 Выход 200.

Молочные коктейли. Приготавливают в аппаратах-смесителях. В металлический

стакан смесителя вливают охлажденное молоко, сироп, кладут мороженое, после чего смесь взбивают в течение 60 с. Взбитый коктейль немедленно разливают в стаканы и подают. В зависимости от вида сиропа коктейль может быть абрикосовым, вишневым, кофейным и др. Норма продуктов та же, что и для напитков молочных с мороженым.

В холодном виде можно отпускать чай и кофе.

Кофе холодный. Черный натуральный кофе, приготовленный с сахаром, процеживают, охлаждают до 5 °С. Подают кофе с лимоном или разливают в бокалы и сверху кладут взбитые сливки или шарики сливочного мороженого (кофе-гляссе).

Чай холодный. Готовый чай процеживают через сито в фарфоровый чайник, добавляют сахар и охлаждают до 8–10 °С. Отпускают в чашках, стаканах или бокалах с кусочками пищевого льда. Можно готовить чай и без сахара.

В охлажденный чай добавляют вишневый, лимонный или апельсиновый сок. Можно вместо фруктовых соков подать лимон.

Глава XIV ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Разнообразие изделий из теста является характерной особенностью русской национальной кухни. Пироги, кулебяки, расстегаи, блины, блинчики и другие изделия пользуются популярностью в нашей стране. Пищевая ценность изделий из теста зависит от содержания в них углеводов (крахмала), а также растительных белков, жиров и витаминов группы В и РР. Со сливочным маслом вводится в изделия из теста и витамин А.

Изделия из теста обладают высокой калорийностью, имеют приятный внешний вид, вкус, аромат и способствуют лучшему усвоению других продуктов.

Тесто и изделия из него готовят в специальных кондитерских цехах, оборудованных тестомесильными и взбивальными машинами, рабочими столами с деревянным покрытием.

Для приготовления теста и изделий из него используют различную посуду и инвентарь:

котлы, кастрюли, сковороды, листы, подносы деревянные и кондитерские, сита с различными размерами ячеек, скалки, резцы для теста, приспособления для раскатки теста, для приготовления лапши, ступки с пестиками для измельчения различных продуктов, венчики, наконечники кондитерские с мешочками, лопатки кондитерские для снятия изделий с листов и другой инвентарь.

На предприятиях общественного питания готовят следующие виды теста: дрожжевое – опарное и безопарное; бездрожжевое – сдобное, бисквитное, заварное, песочное, слоеное; тесто для лапши, пельменей; жидкое тесто (кляр).

Основным показателем качества теста является пористость. Пористость теста имеет большое значение для лучшего усвоения изделий из него, так как крахмал, содержащийся в изделиях в большом количестве, непосредственно не усваивается организмом. Он должен предварительно гидролизироваться под действием ферментов до глюкозы. Эти ферменты в основном содержатся в слюне и поджелудочной железе. Чтобы обеспечить хорошую смачиваемость слюной, изделия из теста должны быть рыхлыми. Пористость теста достигается с помощью различных разрыхлителей. В качестве разрыхлителей теста используют дрожжи, двууглекислый натрий (сода питьевая) и углекислый аммоний.

Дрожжи – это микроорганизмы (дрожжевые грибки). Для их питания необходимы сахар, белки и минеральные вещества; все эти вещества должны находиться в растворенном состоянии. Разрыхляющее действие дрожжей основано на образовании в процессе их жизнедеятельности спирта и углекислого газа, который создает внутри теста поры и увеличивает его в объеме. *Двууглекислый натрий (сода питьевая)* – белый кристаллический порошок, разрыхляющее действие которого основано на том, что при добавлении кислоты или нагревании он выделяет углекислый газ, который и вызывает разрыхление теста. *Углекислый аммоний* – белый кристаллический порошок, при нагревании и добавлении кислоты разлагается с образованием углекислого газа, аммиака и воды.

§ 1. Дрожжевое тесто

Основное сырье для приготовления дрожжевого теста – мука, вода, соль и дрожжи. В сдобное тесто добавляют молоко, яйца, сахар, жир, сметану и другие продукты. Процесс приготовления теста состоит из следующих операций: подготовка компонентов, замес теста, брожение и обминка.

Муку перед употреблением просеивают в специальных просеивателях или вручную, удаляя комки и посторонние примеси; при этом мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замес теста, улучшает его качество и способствует лучшему его подъему.

Прессованные *дрожжи* перед употреблением разводят в теплой воде с температурой 30–35 °С, замороженные – подвергают постепенному размораживанию при температуре 4–6 °С. Сухих дрожжей берут в 3 раза меньше, чем свежих, при этом дрожжи разводят теплой водой и дают 1 ч постоять. Подготовленные дрожжи процеживают.

Яйца перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими Санитарными правилами для предприятий общественного питания.

Жиры, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито, а используемые в твердом состоянии предварительно нарезают на куски и размягчают.

После соединения компонентов производят замес теста различными способами и ставят его в теплое место для брожения.

Дрожжевые грибки и попадающие вместе с ними в тесто молочнокислые бактерии вызывают брожение: первые – спиртовое, вторые – молочнокислое. Дрожжи в процессе жизнедеятельности сбраживают сахара муки до спирта и углекислого газа, который, стремясь выйти из теста, разрыхляет его и создает пористость, а молочнокислые бактерии сбраживают сахар с образованием молочной кислоты, которая способствует лучшему набуханию белков муки и улучшает вкус изделий.

Для получения изделий хорошего качества необходимо, чтобы тесто удерживало как можно больше образовавшегося в нём углекислого газа. Газоудерживающая способность теста зависит от свойств муки, которая тем больше, чем больше в муке белков и чем выше качество клейковины. Тесто из такой муки больше поглощает воды, обладает хорошей газоудерживающей способностью, не расплывается, сохраняет приданную форму. Следует, однако, помнить, что для жизнедеятельности дрожжей постоянно нужен кислород, а накопившийся углекислый газ подавляет деятельность дрожжей. Поэтому в процессе брожения тесто нужно обминать.

Обминка необходима для того, чтобы тесто освободилось от избытка углекислого газа, а дрожжи и молочнокислые бактерии равномернее распределились в толще теста. В результате тесто становится более пористым и эластичным.

Наиболее благоприятная температура для развития дрожжей и молочнокислых бактерий 25–35 °С. Повышение или понижение температуры замедляет развитие дрожжей и ухудшает процесс брожения теста. При температуре 45–50 °С брожение прекращается.

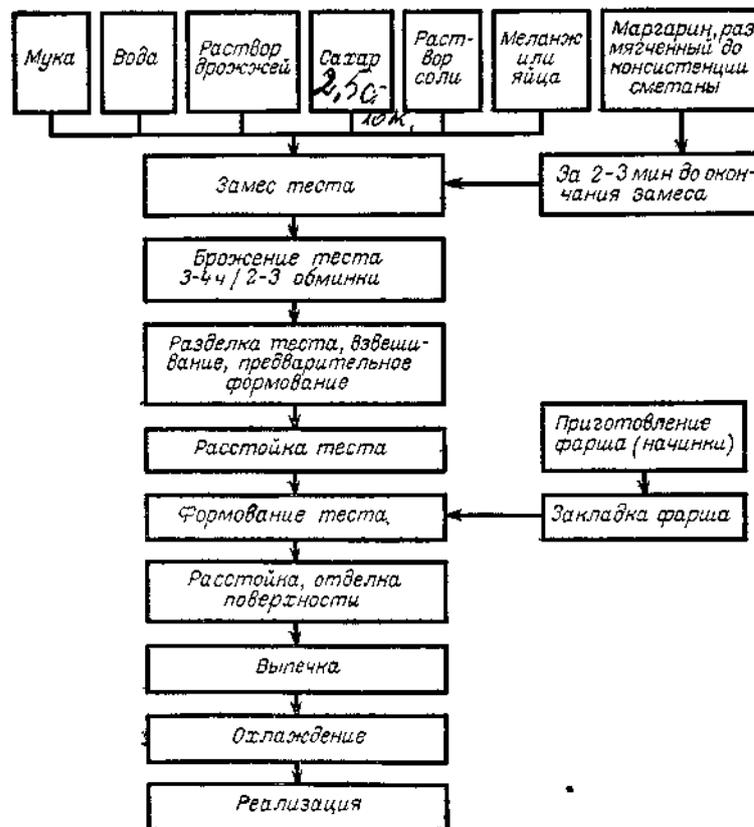


Рис. 18. Технологическая схема изготовления изделий из дрожжевого теста, приготовленного безопасным способом

При неправильном ведении процесса брожения в тесте развивается деятельность других бактерий: уксуснокислых, масляно-кислых, которые придают изделиям неприятные кислоторькие вкус и запах. Добавление жира и сахара ухудшает качество клейковины, кроме того, жир задерживает развитие дрожжей, а сахар разжижает тесто. Поэтому очень сдобное тесто не следует разрыхлять дрожжами. Чем суше мука, тем больше она поглощает жидкости, поэтому выход готовых изделий зависит от влажности муки.

Существуют два способа приготовления дрожжевого теста: безопасный и опарный.

Безопасное тесто. Безопасным способом приготавливают тесто из муки с хорошей клейковиной и для получения теста слабой консистенции с малым количеством сдобы (тесто для пирогов, оладий, блинов и т. д.). При безопасном способе все полагающиеся по рецептуре продукты замешивают в один прием (рис. 18).

В молоко или воду, подогретые до 35–40 °С, вводят разведенные и процеженные дрожжи, сахар и соль, добавляют яйца или меланж и всыпают просеянную муку.

Тесто тщательно перемешивают вручную или в тестомесильных машинах, перед окончанием замеса добавляют немного растительного масла, так как это уменьшает разрушение клейковины. Готовность теста определяют по его однородности, отсутствию комков. Кроме того, хорошо вымешанное тесто легко отстает от рук и стенок посуды.

Посуду с тестом накрывают чистой тканью и ставят для брожения в теплое место с температурой 30–40 °С на 3–4 ч. В процессе брожения тесто обминают два-три раза. Окончание брожения определяют по внешним признакам: выбродившее тесто увеличивается в объеме в 2,5 раза, поверхность теста выпуклая, тесто приобретает приятный спиртовой запах.

Продукты на 1 кг муки (в г): сахар 62, маргарин 25, соль 15 дрожжи 25, вода 450.

Опарное тесто. При опарном способе сначала готовят опару – жидкое тесто.

Приготовление опары. В подогретую до 35–40 °С жидкость (молоко или воду – 60 % общего количества) добавляют разведенные в теплой воде и процеженные дрожжи, всыпают

просеянную муку (40 %) и перемешивают.

Для активизации дрожжей можно добавить в опару до 4% сахара (массы муки). Замешивают жидкое тесто. Опара должна иметь консистенцию густой сметаны и температуру 27–29 °С. Поверхность опары посыпают тонким слоем муки, посуду сверху покрывают чистым полотном и ставят в теплое место для брожения на 1–2 ч в зависимости от качества дрожжей и муки, а также температуры. К концу брожения опара увеличивается в объеме в 2–2,5 раза и на всей поверхности появляются лопающиеся пузырьки. Готовность опары определяют по внешним признакам: брожение начинает замедляться, пузырьки на поверхности уменьшаются и опара немного опадает.

Приготовление опарного теста. В готовую опару добавляют оставшуюся жидкость с растворенными в ней солью и сахаром, вымешивают до полного соединения жидкости с опарой и вводят остаток просеянной муки и яйца. Тщательно перемешивают в течение 10–15 мин. В конце замешивания добавляют масло. Затем тесто ставят в теплое место для брожения на 1,5–2 ч. За это время производят одну-две обминки (рис. 19).

При приготовлении теста с повышенным содержанием сдобы в тесто после первой обминки кладут вторую порцию растопленного до консистенции сметаны сливочного масла, перемешанного с сахаром и яйцами, тщательно вымешивают тесто и ставят в теплое место для брожения, через 25–30 мин делают вторую обминку. Из дрожжевого теста готовят пирожки, ватрушки, пончики, кулебяки, расстегаи и др.

Подготовка изделий из теста к выпечке. Готовое тесто выкладывают на посыпанный мукой или смазанный растительным маслом (для жареных изделий) стол и разделяют. Тесто делят на куски требуемой массы вручную или на тестоделительной машине. При разделке вручную тесто закатывают жгутом на столе и делят ножом или рукой на порции, придают форму шариков и укладывают на стол на 3–5 мин для предварительной расстойки, чтобы создать условия для брожения. Затем из шариков формируют различные изделия, укладывают их на листы, смазанные маслом, и ставят на 25–30 мин для расстойки в теплое влажное место.

В процессе разделки из теста частично выделяется углекислый газ и объем его уменьшается. При расстойке объем снова увеличивается за счет накопления углекислого газа и изделия становятся пористыми. Если изделия плохо расстоятся, то они при выпечке дают трещины, получаются плотными, мелкими. Если изделия слишком долго расстаивались, то они получаются плоскими, расплывчатыми, без глянца и рисунка.

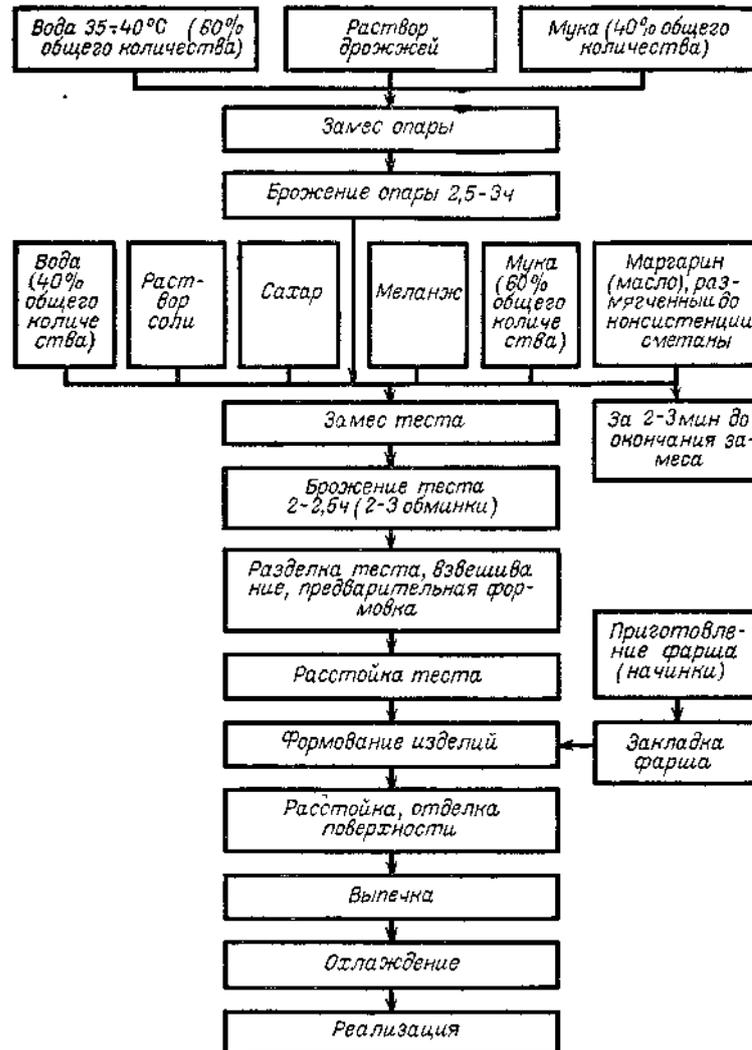


Рис 19 Технологическая схема изготовления изделий из дрожжевого теста, приготовленного опарным способом

§ 2. Правила подготовки изделий из теста к выпечке и процессы, происходящие при выпечке

Для улучшения внешнего вида выпекаемого изделия поверхность его перед выпечкой смазывают яйцом, яйцом с молоком или меланжем. Наиболее красивый глянец получается при смазывании изделий желтком. Яйца или меланж перед использованием слегка взбивают и смазку процеживают через сито. Наносят смазку волосьяной мягкой кисточкой осторожно, чтобы не помять расстоявшиеся изделия, за 5–10 мин до посадки в кондитерскую печь. Выпекают изделия при температуре 190–230 °С. Время выпечки зависит от размера изделий. Температура печи при выпечке крупных изделий должна быть ниже, чем при выпечке мелких, так как это позволяет постепенно пропечь изделия и предупредить их подгорание.

Процессы, происходящие в изделиях из теста при выпечке. В начале выпечки масса изделий повышается за счет конденсации влаги на их поверхности. Затем влага перемещается в центр изделия. Температура верхнего слоя повышается, что вызывает карамелизацию сахара в поверхностных слоях и образование поджаристой корочки. Изделия увеличиваются в объеме за счет испарения спирта и увеличения давления водяных паров.

При нагревании изделий до температуры 65–80 °С крахмал клейстеризуется, поглощая воду, которая выделяется белками при их свертывании. При свертывании белки уплотняются и закрепляют пористость теста.

Влажность внутри изделий до конца выпечки остается высокой и выравнивается только при охлаждении. Общая потеря воды при выпечке (упек) составляет 12–15 %. Готовность изделия определяют органолептически по цвету корочки, консистенции мякиша на изломе,

массе, а также прокалыванием их тонкой лучиной. Отсутствие следов теста на лучине после её извлечения из изделий указывает на их готовность.

§ 3. Изделия из теста

Пирожки жареные. Тесто для пирожков жареных готовят безопасным способом слабой консистенции. Подготовленное тесто охлаждают перед разделкой до 10 °С, чтобы оно не перекисло во время разделки. Инвентарь и оборудование смазывают растительным маслом.

Готовое тесто кладут на предварительно смазанный растительным маслом стол. Разделяют на порционные куски требуемой массы, проверяя взвешиванием. Кусочки формуют в шарики, раскладывают их на столе на расстоянии 4–5 см один от другого. После 5–6 мин расстойки шарики теста переворачивают на другую сторону и придают им форму лепешки толщиной 4–5 мм. На середину лепешки кладут фарш, перегибают её и плотно соединяют края. Придают изделию форму полумесяца, укладывают на смазанный маслом противень и ставят в теплое место для расстойки на 20–30 мин, после чего каждый пирожок немного растягивают в длину и опускают в подогретый до 180–190 °С фритюр, жарят 2–3 мин.

При обжаривании пирожков особое внимание должно быть обращено на качество фритюрного жира. Для предупреждения порчи жира при жарке пирожков необходимо соблюдать следующие правила: не вносить в жир вместе с пирожками крошек теста, муки, фарша; не допускать перегрева жира; прекращать нагрев жира сразу же после окончания жарки пирожков.

Изделия должны свободно плавать в жире. Перевертывают их длинной деревянной лопаточкой. Следует наблюдать за температурой жира, так как пирожки, обжариваемые в перегретом жире, приобретают темную окраску, оставаясь сырыми внутри, а в недостаточно нагретом жире приобретают неприятный салитый вкус. Вынимают пирожки шумовкой или металлической сеткой, погруженной в жир до жарки.

Готовность пирожков определяется по цвету корочки или на излом. Пирожки выпускают с мясом и яйцами, ливером и луком, рыбой и рисом, рисом и яйцами, творогом, капустой и яйцами, повидлом и джемом. Для пирожков с повидлом и джемом норма муки увеличивается на 3 г на порцию.

Пирожки печеные. Печеные пирожки готовят из опарного теста. Формуют изделия на подпыленном мукой столе в виде шариков. Через 5 мин шарики раскатывают в виде лепешек, на середину которых кладут фарш, края плотно соединяют и придают изделию форму лодочки. Укладывают пирожки швом вниз на смазанный жиром кондитерский лист на расстоянии 3–4 см друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 20–30 мин. За 5–8 мин до выпечки их смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу около 10 мин при 240 °С.

Форму пирожкам можно придавать любую – круглую, полукруглую, квадратную, треугольную, с гладкой поверхностью или с фигурной защипкой.

Расстегаи. Тесто для расстегаев готовят опарным способом несколько более густой консистенции, чем для печеных пирожков, разделяют, как пирожки, но при формовке часть фарша тестом не прикрывают, а защипывают тесто «елочкой» так, чтобы середина осталась открытой. Форма расстегаев может быть круглая или продолговатая. Если расстегаем придают круглую форму, то их защипывают «веревочкой». После расстойки за 5–7 мин до выпечки их смазывают яйцом и выпекают при температуре 230–240 °С от 10 до 15 мин в зависимости от размера. Расстегаи делают крупнее, чем пирожки (до 210 г), а для подачи на закуску – до 50 г. Подают в горячем виде к мясным, рыбным бульонам, щам и др. При отпуске поливают растопленным маслом, в середину (на фарш) кладут ломтик вареной или соленой рыбы, если расстегаи с рыбным фаршем.

Ватрушки с творогом. Из готового теста, приготовленного опарным способом, формуют шарики, укладывают их на смазанные жиром кондитерские листы на расстоянии 7–8 см друг от друга, оставляют на 20–30 мин для расстойки, затем деревянным пестиком делают в центре углубление, которое из кондитерского мешка наполняют начинкой из

творога. Ватрушки ставят в теплое место для расстойки, смазывают их меланжем и выпекают при температуре 230–240 °С. Можно приготовить их с повидлом или джемом.

Кулебяка. Готовое дрожжевое тесто раскатывают на посыпанном мукой столе длиной полоской толщиной 1–1,5 см и шириной 18–20 см. Вдоль полоски по центру укладывают фарш – мясной, рыбный, капустный и др. Края теста приподнимают и защипывают так, чтобы фарш оказался посередине. Затем кулебяку кладут на смазанный жиром кондитерский лист швом вниз, выравнивают изделие, смазывают меланжем, украшают поверхность узкими полосками теста и ставят лист в теплое место на 20–25 мин для расстойки. Перед выпечкой кулебяку в нескольких местах прокалывают поварской иглой для выхода пара, образующегося при выпечке. Выпекают при температуре 220–240 °С в течение 45–60 мин. Поверхность выпеченной кулебяки смазывают сливочным маслом. Небольшие кулебяки можно использовать целиком, а крупные, как правило, нарезают на порции. Подают в холодном и горячем виде. Масса кулебяки на порцию – 100 или 150 г.

Пироги. Могут быть открытыми, полуоткрытыми и закрытыми. Для открытого пирога готовое тесто разделяют в виде лепешки, которую укладывают в форму с низкими краями, смазанную маслом, или на смазанный кондитерский лист. Сверху кладут начинку и края слегка заворачивают на 1,5–2 см, придавая изделию круглую форму. Полуоткрытый пирог формируют так же, а сверху начинки укладывают переплетения из полосок теста. После расстойки смазывают меланжем и выпекают при температуре 200–220 °С. Пироги пекут с мясным, овощным, рыбным, грибным, творожным, фруктово-ягодным фаршем. Выпекают их прямоугольными, квадратными, круглыми, используя соответствующие формы. Выпеченные пироги охлаждают, при отпуске разрезают на куски разной формы, массой 75–100 г.

Пончики. Тесто для пончиков готовят безопасным способом слабой консистенции. Инвентарь и оборудование при разделке теста смазывают растительным маслом.

Тесто разделяют так же, как для пирожков жареных.

Придают пончику форму бублика с отверстием в середине или форму шарика и обжаривают в жире. Готовые пончики посыпают рафинадной пудрой.

Мука 26,5, сахар 3, маргарин столовый 1,5, соль 0,25, дрожжи 0,8, вода 15,5, рафинадная пудра 3, масло растительное для смазки инвентаря и оборудования 0,25, масло растительное для жарки 5. Выход 45 г + 3 г пудры.

§ 4. Тесто для блинов и оладий

В небольшом количестве воды или молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35–40 °С, добавляют просеянную муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы. В конце вводят растопленный жир. Замешанное тесто ставят в теплое место для брожения на 3–4 ч. За это время его несколько раз перемешивают. Чтобы выпеченные изделия получились более легкими, пористыми, в готовое тесто можно ввести взбитые яичные белки.

Тесто для блинов иногда готовят из смеси пшеничной и гречневой муки, взятых поровну. Тесто для оладий готовят так же, как и для блинов, но гуще и без добавления жира. Вместо гречневой муки можно использовать манную крупу. Для приготовления теста для блинов на 1 кг муки берут 1,5 л жидкости, а для оладий – 1 л жидкости.

Блины. Из приготовленного теста блины выпекают на специальных чугунных сковородах диаметром 15 см. На сковороду, предварительно смазанную жиром и сильно прогретую, наливают мерной ложкой тонкий слой теста и обжаривают с обеих сторон. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм. При отпуске горячие блины складывают горкой по 3 шт. на порцию в круглый баранчик с крышкой или на тарелку. Отдельно подают: в соуснике – растопленное сливочное масло, сметану; в икорницах – икру кетовую или осетровую; на тарелке – семгу, сельдь, балык. В блинных для жарки используют блинницы с открытой поверхностью.

Мука 72, яйца 4, сахар 3, маргарин столовый 3, соль 1,5, дрожжи 3, вода для замеса теста

115, жир для жарки 5. Выход 150.

Оладьи. На хорошо разогретую чугунную сковороду или толстостенный противень наливают жир, затем ложкой (предварительно смоченной водой, чтобы тесто лучше отставало) раскладывают подготовленное тесто более толстым слоем, чем для блинов. Можно выпускать тесто из кондитерского мешка. Обжаривают оладьи с обеих сторон. Оладьи можно жарить во фритюре. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5–6 мм.

Подают горячими по 3 шт. на порцию. При отпуске посыпают сахаром или рафинадной пудрой, а также подают с вареньем, медом, сметаной, сливочным маслом.

§ 5. Бездрожжевое тесто

Тесто для пельменей. Просеянную пшеничную муку высшего или 1-го сорта насыпают горкой на стол с деревянной крышкой, в середине делают углубление, в которое вливают холодную воду с растворенной в ней солью и яйцами. Замешивают крутое тесто, постепенно захватывая внутренние слои муки. Тесто считается готовым, если при нажиме пальцем на поверхность замешанного теста образовавшееся углубление восстанавливается.

Для приготовления теста для пельменей используют тестомесильные машины, в которые засыпают муку, добавляют нагретую до 30–35 °С воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретает однородную консистенцию. Приготовленное тесто оставляют на 20–30 мин, закрыв салфеткой или крышкой, для набухания клейковины и придания тесту эластичности.

Мука 700, яйца 60, вода 260, соль 15 Выход 1000.

Фарш. Говядину или свинину нарезают кусочками, пропускают через мясорубку, соединяют с мелкорубленным репчатым луком, добавляют соль, сахар, перец черный молотый и холодную воду (18–20% массы мяса), затем всё тщательно перемешивают. В фарш из свинины можно добавить мелкорубленную белокочанную капусту.

Формовка. При ручной формовке пельменей тесто раскатывают до толщины 1,5–2 мм, край раскатанного пласта на ширину 5–6 см смазывают яйцом. На середину смазанной полосы вдоль неё кладут рядом шарики фарша массой 7–8 г на расстоянии 3–4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш и вырезают пельмени специальным приспособлением или выемкой с острыми краями. В настоящее время применяют специальные формовочные полуавтоматы. Оставшиеся обрезки теста используют при повторной раскатке.

Хранение. Сформованные пельмени укладывают на обсыпанные мукой лотки и до варки хранят при 0 °С.

Варка. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли) опускают подготовленные пельмени, воду доводят до кипения и варят пельмени 5–7 мин при слабом кипении. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают шумовкой или дуршлагом, дают воде стечь и порционируют.

Отпуск. При отпуске пельмени поливают маслом, сметаной или уксусом. Можно пельмени посыпать мелкорубленой зеленью петрушки или укропа. Рекомендуется отваривать пельмени по мере спроса небольшими партиями.

Пельмени можно отпускать жареными и запеченными. Используют их также при приготовлении супов.

Тесто для вареников. Готовят, как тесто для пельменей, с добавлением сахара, а вместо воды – молока. Вареники делают крупнее пельменей и с различными фаршами: творожным, фруктовым, овощным, ягодным.

Тесто для лапши домашней. Готовят, как и для пельменей, но значительно круче и из муки не ниже 1-го сорта. На 1 кг муки используют 200 г воды. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты слегка подсушивают, складывают один на другой и нарезают на полоски шириной 35–45 мм, которые режут поперек соломкой. Лапшу рассыпают на фанерные лотки слоем в 1 см и высушивают при температуре 40–50 °С. Используют лапшу домашнюю для приготовления первых блюд и гарниров.

Тесто для блинчиков. Яйца, соль, сахар растирают, добавляют холодное молоко (50 % нормы), всыпают просеянную муку и взбивают до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают через сито. На 1 кг муки используют 2,5 л жидкости.

Мука 270, молоко 678, яйца 54, сахар 16, соль 5 Выход теста 1000 г.

Выпечка блинчиков. Выпекают блинчики на сковородах диаметром 24–26 см, смазанных жиром и хорошо разогретых. Налитое мерной ложкой тесто поворачиванием сковороды разравнивают по всей её поверхности и обжаривают с одной стороны до образования поджаристой корочки. Затем блинчики снимают со сковороды, складывают стопками и хранят до фарширования в охлаждаемом месте. На крупных предприятиях общественного питания блинчики выпекают на вращающихся жаровнях типа ВЖШ-675, при этом тесто делают гуще.

Формовка. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш (творожный, мясной, субпродуктовый и др.), завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков.

Жарка. Обжаривают блинчики с обеих сторон на разогретых с жиром противнях или сковородах до образования румяной корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпуск. Отпускают блинчики по 2–3 шт. на порцию. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом или сметаной, а блинчики с творогом посыпают рафинадной пудрой.

Сдобное пресное тесто. Маргарин размягчают во взбивальной машине до однородной пластичной массы. Лимонную кислоту, соль, сахар растворяют в воде, добавляют яйца, хорошо перемешивают и небольшими порциями при помешивании вводят маргарин. Затем добавляют просеянную муку, смешанную с углекислым аммонием, быстро замешивают тесто, из которого раскатывают пласт толщиной 3–5 мм, и круглой выемкой вырезают лепешки требуемой массы, из которых формуют различные изделия (пирожки, тарталетки, курники и др.). Выпекают в жарочном шкафу при температуре 200–240 °С.

Слоёное пресное тесто. Готовят из муки с высоким содержанием клейковины. Приготовление его состоит из следующих операций: замес теста, подготовка масла и переслаивание. В дежу вливают холодную воду с солью и лимонной кислотой, добавляют яйца, муку и замешивают тесто до получения однородной массы. Готовое тесто вставляют для набухания клейковины на 20–30 мин.

Масло или маргарин нарезают на куски, добавляют муку (10 % массы масла), размешивают, формуют пластинами толщиной до 2 см и охлаждают до 13–14 °С.

Тесто раскатывают на подпыленном мукой столе в пласти толщиной 2–2,5 см в средней части и 1 см к краям. На середину укладывают пласт подготовленного масла, края теста приподнимают, закрывают им масло и защипывают. Полученный конверт с маслом посыпают мукой и, начиная с середины, раскатывают скалкой в прямоугольный пласт толщиной 1 см. С поверхности пласта сметают муку, складывают вдвое или втрое, затем ещё раз вдвое и охлаждают в холодильнике 30–40 мин, покрыв поверхность влажной тканью. Раскатывают, свертывают и охлаждают тесто 3 раза. Из слоеного пресного теста делают пирожки, кулебяки, запекают в нём яблоки и готовят другие изделия.

Мука 531 (в том числе на подпыл при раскатке 27), масло или маргарин 217, яйца 34, соль 10, кислота лимонная 1, вода 227. Выход теста 1000 г.

§ 6. Приготовление фаршей

Фарш из капусты. Фарш готовят из свежей и квашеной капусты. Фарш из свежей капусты готовят двумя способами.

Первый способ. Обработанную белокочанную капусту мелко рубят и на 3–5 мин погружают в кипящую воду, затем откидывают на сито и отжимают. Отжатую капусту складывают в котел или кастрюлю, добавляют бульон, молоко или воду (10–15 % массы капусты), жир, соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

Второй способ. Подготовленную белокочанную капусту мелко рубят, кладут на противень с растопленным жиром слоем не более 3–5 см и жарят до готовности в жарочном

шкафу при температуре 180–200 °С, периодически помешивая. При более низкой температуре капуста приобретает бурый цвет и становится невкусной, а при более высокой может обуглиться. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль. Солить капусту до жарки или неохлажденную нельзя, так как при этом из неё выделяется влага, что снижает качество фарша. В готовую капусту добавляют мелкорубленые яйца или пассерованный лук.

Фарш из квашеной капусты. Капусту отжимают, а если она очень кислая, промывают в холодной воде и снова отжимают, измельчают и слегка обжаривают с жиром при периодическом помешивании. Затем капусту тушат с добавлением небольшого количества жидкости (воды или бульона 5–6 % массы капусты) до готовности. К концу тушения жидкость должна полностью испариться. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, перец, соль и перемешивают.

Фарш из зеленого лука с яйцом. Зеленый лук очищают, промывают, обсушивают, мелко шинкуют, соединяют с рублеными яйцами, растопленным маргарином, солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и перемешивают.

Фарш картофельный с луком. Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, отвар сливают, картофель в горячем состоянии протирают, добавляют поджаренный с растительным маслом лук репчатый и перемешивают.

Фарш грибной. Сушеные белые грибы тщательно промывают и отваривают. Вареные грибы вновь промывают, обсушивают и измельчают в мясорубке. Затем грибы слегка обжаривают, добавляют пассерованный лук репчатый, соль, перец, соус, приготовленный на грибном отваре, и всё хорошо перемешивают.

Фарш из рисовой крупы. Первый способ. Рисовую крупу засыпают в кипящую воду (1:6) и варят 25–30 мин. Затем откидывают на сито и промывают горячей водой. В готовый рис кладут мелкорубленые крутые яйца, масло, соль и тщательно перемешивают. При этом способе во время промывания теряется часть пищевых веществ.

Второй способ. Подготовленную рисовую крупу засыпают в кипящую подсоленную воду (по норме), добавляют жир (5–10 % массы риса) и варят сначала при слабом нагреве, затем в жарочном шкафу до готовности. В готовый охлажденный рис кладут мелкорубленые яйца, соль и перемешивают.

Фарш из рыбы. Чистое филе свежей рыбы режут на куски, солят, кладут в смазанный жиром сотейник или глубокий противень, наливают немного воды или бульона, солят, закрывают крышкой и припускают до готовности. Готовую рыбу рубят не очень мелко, добавляют пассерованный репчатый лук, молотый перец, зелень петрушки, соединяют с белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при припускании рыбы, и всё перемешивают. Рыбный фарш можно готовить с рисовой крупой. В этом случае белый соус не добавляют.

Фарш из мяса. Первый способ. Сырое мясо (мякоть говядины, баранины, свинины) нарезают кусочками 40 – 50 г, обжаривают на противне; кладут в кастрюлю или котел, наливают немного воды или бульона и припускают до готовности. Готовое мясо пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком. Из бульона готовят белый соус. Измельченное мясо соединяют с соусом, добавляют соль, молотый перец и перемешивают. Можно добавить рассыпчатый рис и мелкорубленые крутые яйца.

Второй способ. Сырое мясо нарезают небольшими кусками, пропускают через мясорубку, жарят. Для лучшего размягчения мяса добавляют немного бульона или воды, закрывают посуду крышкой и припускают. Готовое мясо охлаждают, пропускают через мясорубку вторично, добавляют зелень, пассерованный лук, молотый перец, соль, заправляют соусом и всё перемешивают.

Можно приготовить фарш из вареного мяса. Для этого вареное мясо нарезают, пропускают через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком, добавляют молотый перец, соль, зелень, соус и все перемешивают.

Фарш из творога. Творог протирают через сито или протирочную машину, добавляют сырые яйца, сахар, ванилин, соль. Иногда в фарш добавляют изюм, цукаты или орехи, лимонную или апельсиновую цедру. Всё тщательно перемешивают. При использовании

влажного творога можно добавить пшеничную муку.

Фарш яблочный. Свежие яблоки промывают, очищают от кожицы, нарезают на 4 части и удаляют семенное гнездо. Каждую часть нарезают на ломтики, кладут в посуду, добавляют сахар, воду и, помешивая веселкой, нагревают до тех пор, пока яблоки не размягчатся и загустеют. Можно приготовить фарш из неочищенных яблок. Для улучшения вкуса добавляют молотую корицу или сок от лимона и цедру.

Фарш из яблок можно приготовить и без тепловой обработки. Для этого нарезанные яблоки пересыпают сахаром и в таком виде используют как начинку.

Фарш из мака. Промытый в теплой воде мак засыпают в кипящую воду и варят 30–40 мин при слабом кипении, затем откидывают на сито, соединяют с сахаром и пропускают через мясорубку. В подготовленный мак добавляют сырые яйца и тщательно перемешивают. Можно положить измельченные жареные орехи или изюм.

§ 7. Требования к качеству изделий из теста. Сроки хранения

Готовые изделия из теста должны иметь правильную форму, ровную верхнюю корку, без трещин, надрывов, плотно прилегающую к мякишу. Цвет корок золотисто-желтый или светло-коричневый. Мякиш изделий должен, быть хорошо пропеченным, эластичным, при легком надавливании пальцем принимать первоначальную форму, некрошливым, равномерно пористым, без пустот. Вкус и запах должны соответствовать виду изделия и его составу, но без привкуса горечи, излишней кислотности, солености. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

Хранят готовые изделия в чистых, сухих, светлых помещениях с температурой 6–20 °С, в лотках, уложенными рядами так, чтобы изделия не потеряли форму. Срок реализации 24 ч. При более длительном хранении изделия из теста черствеют, т. е. мякиш становится сухим, твердым, крошливым. Корка теряет упругость, становится морщинистой и резиновой. Объем изделия уменьшается. Происходит это за счет изменения состояния крахмала и белков. Готовые блины и оладьи хранят до отпуска сложенными стопками в посуде с закрытой крышкой, чтобы дольше сохранить их горячими.

Глава XV ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Диетическим, или лечебным, называют питание, организуемое в целях излечения или предупреждения возникновения различных заболеваний. Диетическое питание строится на общих принципах рационального питания и должно быть сбалансированным по содержанию важнейших пищевых веществ. Оно организуется в больницах, санаториях, а также в диетических столовых и диетических отделениях общедоступных предприятий общественного питания, в профилакториях при заводах, фабриках, учреждениях, институтах.

Людам, пользующимся диетическим питанием по рекомендации врача, назначают рационы или диеты, включающие определенный комплекс блюд и продуктов. Диеты обозначаются номерами. Общепринятыми являются диеты № 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 15. Диетическое питание требует регулярного врачебного контроля. Рекомендованной диетой пользуются в течение установленного срока.

Для приготовления блюд используют свежие продукты высших сортов, а также вырабатываемые промышленностью диетические консервы, фруктово-ягодные соки, концентраты. Для большинства диет не рекомендуются специи, пряности, продукты, содержащие большое количество экстрактивных и вкусовых веществ (особенно глюкозидов и кислот), а также жира и клетчатки.

При составлении в меню диетического питания обязательно включают свежие фрукты, ягоды, овощи, фруктовые соки, молоко и молочнокислые продукты, растительное масло и свежую рыбу.

К основным приемам тепловой обработки, используемым в диетическом питании, относят варку в воде или на пару, припускание. Для некоторых диет применяют жарку основным способом и запекание с образованием легкой, слегка заметной корочки (после

отваривания).

Для приготовления диетических блюд, кроме обычного оборудования и инвентаря, необходимы мясорубки с мелкой решеткой, протирачная машина, размолочные механизмы, паровые кастрюли, холодильное оборудование, набор посуды и инвентаря (ситы для протирания, веселки, венчики, мерная посуда), а также мармиты.

Технологическую обработку продуктов проводят в соответствии с требованиями основных лечебных диет. Для этого необходимо знать их характеристики.

§ 1. Характеристика диет

Диета № 1. Назначается при заболевании желудка и кишечника (гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки).

Используемые приемы лечения – щажение больных органов от механических, химических и термических воздействий при приеме пищи. Из диеты исключают пищу, которая долго задерживается в желудке и, действуя возбуждающе, способствует выделению соляной кислоты (химическое щажение). В целях механического щажения в меню не включают, например, овощи, содержащие большое количество клетчатки, действующей раздражающе на слизистую оболочку желудка. Блюда приготавливают в протертом виде, подают небольшими порциями, но часто. Не разрешена слишком охлажденная и очень горячая пища (термическое щажение).

В диету не включают мясные и рыбные бульоны, мясо, состоящее из жестких волокон, соленые, жареные и тушеные блюда, тугоплавкие жиры (топленое сало, говяжий жир, маргарин), ржаной хлеб грубого помола, кислые продукты, овощи, вызывающие вздутие кишечника, консервы, специи и заправки, натуральный кофе, какао, крепкий чай, газированные и алкогольные напитки.

Диета разрешает использовать свежие молочные продукты, причем некислые, яйца, оливковое и кукурузное масло, отварную нежирную рыбу, говядину, телятину, кур (мясо отварное, рубленое, молотое); протертые супы из круп, овощей (моркови, картофеля, зеленого горошка) на овощных отварах, молочные супы; протертые каши (кроме гречневой и ячневой); сладкие блюда в виде киселей, желе, протертых компотов; жидкий чай с молоком, хлеб пшеничный черствый или сухари. Приготовленные блюда должны быть слабосолеными.

При резком обострении заболеваний желудка и кишечника назначают *диету № 1 А* на время от 2 до 8 первых дней лечения, которая предусматривает максимальное щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, обеспечение питанием при постельном режиме. Диета снижает количество углеводов, поваренной соли, исключает продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудка и раздражающие его слизистую оболочку. Пищу приготавливают в протертом виде, отварной, паровой, в жидком и кашицеобразном состоянии.

После резкого обострения между диетой № 1 А и диетой № 1 назначают *диету № 1 Б*, имеющую целью значительное щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспаления, обеспечение питанием при полупостельном режиме и некотором снижении энергетической ценности диеты за счет углеводов.

Для всех видов диеты № 1 режим питания 5–6 раз в день.

Диета № 2. Назначается при заболеваниях желудка и кишечника (гастрите с пониженной кислотностью и хронических колитах), а также при болезни челюстей и недостатке зубов.

Используемые приемы лечения – щажение больных органов от механических и термических воздействий при приеме пищи и одновременно усиление секреторного желудочного сока введением пищи, обладающей сокогонным действием. Как при диете № 1, пищу приготавливают в протертом и мелкорубленом виде, не допускают использования продуктов, богатых жиром и клетчаткой. Горячие блюда подают при температуре не выше 65 °С, холодные при 14–15 °С.

Но в отличие от диеты № 1 диета № 2 включает блюда, увеличивающие в желудке

количество соляной кислоты. Приготавливают мясные и рыбные бульоны и соусы на них, овощные отвары, фруктовые соки, натуральный кофе, какао, чай, закуски, которые своим вкусом и запахом могут возбуждающе действовать на выделительные функции желудка.

Блюда приготавливают в отварном, запеченном, а также жареном виде, причем мясные изделия не панируют. В меню разрешают включать черствый хлеб, несдобные булочки и печенье; некоторые закуски: селедочное масло, вымоченную сельдь, неострый сыр, сырное масло, паштет из печени и др. Первые блюда в виде бульонов, борщи, супы из круп и овощей (в протертом виде). Овощи – морковь, картофель, шпинат, цветная капуста в отварном, лучше в протертом, виде, заправленные сливочным маслом. Мясо и рыба в отварном и рубленом виде. Вязкие каши из размолотых круп, котлеты, пудинги, запеченные и паровые, макаронные изделия. Соусы мясные, рыбные, сметанные. Сладкие блюда, кислые соки, небольшое количество специй и пряностей, соль в достаточном количестве.

Натуральное молоко рекомендуется в небольшом количестве, порошковое молоко, кефир, простокваша, творог и творожный сыр усваиваются организмом больного лучше, поэтому их используют чаще. Пища принимается через небольшие промежутки времени и небольшими порциями. Не рекомендуется большое количество жидкости.

Диета № 5. Назначается при заболеваниях печени и желчного пузыря (холецистите, гепатите). Используемые приемы лечения: щажение печени и желчного пузыря от перегрузки исключением продуктов, затрудняющих деятельность этих органов и способствующих камнеобразованию; облегчение их деятельности введением в диету продуктов и блюд, способствующих правильной работе кишечника и усиливающих желчеотделение. В основе диеты лежат ограничение жира и введение значительного количества животного белка.

Диета исключает свиной жир, шпик, топленое сало, маргарин, жирную птицу, мясо и рыбу, желтки яиц, бульоны и соусы на бульонах, бобовые, грибы, щавель; кислые, соленые, острые и копченые продукты; жареные блюда и сильно охлажденные.

В меню входят следующие блюда и продукты: хлеб белый черствый, печенье овсяное, неострый сыр, сырые салаты из овощей. Молочные продукты – молоко, простокваша, некислая сметана, творог нежирный. Яйца – только белки. Супы вегетарианские, на овощных отварах без лука, борщи, супы овощные, с крупами, молочные и фруктовые. Нежирная говядина, телятина, кролики, куры, индейки, рыба (особенно треска и прочая морская). Вторые блюда приготавливают в отварном и запеченном виде. Овощные блюда из моркови, свеклы, баклажанов, картофеля, сладкого перца, зеленого салата, помидоров, тыквы; сок из редьки. Каши разной густоты, пудинги, запеканки, макаронные изделия. Фрукты и ягоды сладкие, спелые и соки из них. Соусы молочные, сметанные, приготовленные на отварах и холодной мучной пассеровке. Чай, чай с молоком, кофе, кисели, муссы, желе, мёд, варенье, джем. Прием пищи 5 раз в день. Соль в блюда входит в умеренном количестве (до 10 г в день).

При обострении заболеваний назначают *диету № 5 А*, которая исключает грубую растительную клетчатку, а также прочие механические и химические раздражители, уменьшает количество потребляемого жира. Блюда приготавливают в протертом виде.

Особое значение в диетическом питании имеют соблюдение правил гигиены и использование определенных способов приготовления пищи. Всю посуду, в которой приготавливают и подают блюда, необходимо перед употреблением промыть кипятком. Фрукты и овощи моют до и после чистки. Если они предназначены для отжимания сока, то их ошпаривают кипятком. При изготовлении простокваши используют кипяченое молоко. Очень важно, чтобы диета была разнообразной. Приготовленные блюда должны быть хорошо оформленными и возбуждать аппетит.

§ 2. Холодные диетические блюда

Для *диеты № 1* ассортимент холодных блюд и закусок ограничен. Это зернистая и паюсная икра в небольшом количестве, селедочное масло, творожный сыр, отварная холодная рыба (нежирная), заливные фрикадельки из мяса и рыбы с желе, приготовленным

на овощном отваре, отварная нежирная ветчина или говяжья вырезка, пропущенная через мясорубку, морковь с медом.

Для *диеты № 2* – нежирная ветчина, докторская колбаса, вымоченная сельдь, селедочное масло, сырное масло, сыр, нежирная копченая рыба, икра паюсная и зернистая, паштет из печени, баклажанная и кабачковая икра, зеленый салат со сметаной, морковь с яблоками, помидоры с маслом и др.

Для *диеты № 5* – разнообразные холодные блюда и закуски. Салаты из сырых и вареных овощей, винегреты, заправленные подсолнечным, оливковым маслом или сметаной. В этих блюдах соленые огурцы заменяют некислой квашеной капустой. Овощи для них рекомендуют варить на пару. Мясные и рыбные отварные блюда в натуральном или в заливном виде (язык, мясо, рыба с гарниром) и др. Для заливных блюд желе приготавливают на овощном отваре. Овощные блюда – свекла со сметаной, редька с яблоками, кабачковая и баклажанная икра. Вымоченная рубленая сельдь или селедочное масло. Салаты заправляют лимонным соком или 2 %-ным раствором лимонной кислоты.

Морковь с яблоками (диеты № 2, 5). У яблок удаляют сердцевину. Сырую морковь и яблоки шинкуют соломкой, соединяют и заправляют сахаром и сметаной.

Морковь 68, яблоки 28, сметана 20, сахар 2. Выход 100.

Свекла со сметаной (диеты № 2, 5). Свеклу варят, очищают, нарезают соломкой или натирают на терке и заправляют лимонной кислотой, сахаром, сметаной. При отпуске посыпают укропом.

Салат из свеклы с черносливом (диета № 5). Чернослив перебирают, промывают, замачивают в воде для набухания, удаляют косточки. Свеклу очищают, нарезают кубиками или ломтиками, припускают в небольшом количестве воды, охлаждают, соединяют с черносливом, заправляют растительным маслом или сметаной. Салат можно приготовить с добавлением сахара, украсить зеленью.

Фрикадельки рыбные в маринаде (диета № 5). Мякоть рыбы пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в воде и отжатым белым хлебом и пропускают ещё раз. Полученную котлетную массу взбивают, из неё формируют маленькие шарики и варят на пару. Приготавливают овощной маринад с томатом, им заливают фрикадельки и доводят до кипения, охлаждают и отпускают, посыпав зеленью.

Мясной сырок с соусом (диеты № 1, 2, 5). Отварное мясо пропускают 3–4 раза через мясорубку, соединяют со сливочным маслом, солью и охлажденным молочным соусом. Массу тщательно выбивают и формируют в виде биточков. Сверху украшают рисунком из холодного масла, смешанного с соусом.

§ 3. Супы

Для *диеты № 1* приготавливают протертые супы из круп, овощей на отварах (супы-пюре, слизистые супы, супы-кремы). Молочные супы с крупами, макаронными изделиями, овощами (тыквой, морковью). Готовят сладкие супы из фруктов и ягод в протертом виде.

Для *диеты № 2*, кроме перечисленных выше супов, рекомендуют супы на бульонах, в том числе и заправочные, для которых овощи мелко рубят. В диету входят прозрачные бульоны с различными гарнирами.

Для *диеты № 5* приготавливают заправочные вегетарианские супы (на овощных отварах) без лука, для первых блюд овощи тушат, а не пассеруют (борщи, щи, супы овощные, с крупами). Кроме того, рекомендуют различные молочные супы, сладкие, а в летнее время – холодные в виде свекольника и окрошки.

Суп слизистый из рисовой крупы с куриным пюре (диеты № 1, 5). Мякоть вареной курицы пропускают через мясорубку, затем протирают через сито. Рисовую крупу перебирают, промывают и отваривают до готовности. В процеженный отвар добавляют протертую мякоть кур, размешивают и доводят до кипения. Перед отпуском суп заправляют сливочным маслом или льезоном. Для приготовления льезона сырые яйца соединяют с горячими сливками или молоком и проваривают смесь на водяной бане до легкого загустения, процеживают.

Рисовая крупа 40, вода 600, курица 120, масло сливочное 10, сливки 50, яйца 1/2 шт. Выход 500.

Бульон с яичными хлопьями (диета № 2). Прозрачный мясной бульон доводят до кипения и вливают в него через дуршлаг хорошо размешанные сырые яйца, доводят до кипения. Отпускают с кусочком сливочного масла и измельченной зеленью петрушки.

Бульон мясной прозрачный 500, яйца 1/2 шт., масло сливочное 6, зелень петрушки 5. Выход 500.

Борщ (диеты № 2, 5). Обработанные овощи нарезают соломкой. Свеклу тушат в небольшом количестве воды. Морковь и петрушку припускают, соединяют со свеклой, продолжают тушить со сливочным маслом. В кипящую воду или овощной отвар вводят подготовленную капусту, доводят до кипения, добавляют тушеные овощи и варят 15–20 мин. Добавляют нарезанные помидоры, очищенные от кожицы, сахар, соль и лимонную кислоту, доводят до вкуса и проваривают 5–10 мин. Отпускают борщ со сметаной и посыпают зеленью.

§ 4. Вторые горячие блюда

Для *диеты № 1* приготавливают блюда из нежирной говядины, телятины, кур, рыбы в отварном, припущенном, паровом виде. Используют котлетную, рубленую и кнельную массу. Из круп готовят жидкие протертые каши, паровые пудинги, из овощей (кроме репы, редьки, капусты) – пюре и суфле, из нежирного творога – протертые паровые блюда.

Для *диеты № 2* приготавливают такие же блюда, в том числе жаренные без панировки с незажаренной корочкой и запеченные.

Для *диеты № 5* готовят нежирные мясные и рыбные блюда отварные, припущенные и запеченные. Для приготовления овощных блюд используют различные приемы тепловой обработки, кроме жарки. Из круп – рассыпчатые и жидкие каши, запеканки и пудинги. Особенно часто приготавливают блюда из обезжиренного творога отварные и запеченные.

Для поливки блюд используют сливочное масло и сметану, молочные сметанные соусы на холодной мучной пассеровке, для *диеты № 2*, кроме того, готовят красные соусы на мясном бульоне.

Картофельное пюре с морковью (диеты № 1, 2, 5). Обработанную морковь мелко нарезают и припускают в молоке до готовности. Картофель варят, сливают воду и обсушивают, соединяют с припущенной морковью и пропускают в горячем виде через протирочную машину. Вводят в пюре кипяченое молоко и сливочное масло, хорошо вымешивают. При отпуске поливают сливочным маслом.

Морковное суфле с творогом (диеты № 1, 2, 5). Мелко нарезанную морковь припускают в молоке с добавлением сливочного масла. Когда морковь станет мягкой, её протирают и перемешивают с манной крупой, желтками яиц, сахаром и протертым творогом, а затем со взбитыми белками. Формочки смазывают маслом и раскладывают в них суфле, которое затем проваривают, поместив на решетку пароварочного короба и закрыв плотно крышкой. Готовое суфле вынимают из форм и отпускают со сливочным маслом.

Морковь 190, творог 50, яйца 1/2 шт., масло сливочное 10, молоко 30, манная крупа 10, соль 1. Выход 255.

Суфле из цветной капусты паровое (диеты № 1, 2, 5). Обработанную цветную капусту варят до мягкого состояния, обсушивают, протирают, соединяют с кипяченым молоком, желтками яиц, манной крупой, растопленным маслом и взбитыми белками. Массу осторожно перемешивают, выкладывают в подготовленные формочки и далее приготавливают и отпускают, как суфле из моркови.

Для *диеты № 2, 5* суфле можно приготовить запеченным.

Оладьи манные с вареньем (диета № 2). В вязкую манную кашу (температура 70 °С) вводят желтки яиц, растертые с сахаром, и взбитые белки, перемешивают, жарят и отпускают, как оладьи из дрожжевого теста, с вареньем, маслом или сметаной.

Плов из рисовой крупы с фруктами (диета № 5). Сухофрукты перебирают, промывают, крупные нарезают ломтиками. В кипящую воду кладут соль, сахар, сливочное

масло и перебранную промытую рисовую крупу, варят до загустения, а затем доводят до готовности на водяной бане. Кашу соединяют с фруктами и тушат в посуде, закрыв крышкой, до полной готовности фруктов. Отпускают, выложив на тарелку горкой.

Рисовая крупа 50, изюм 20, чернослив 20, яблоки 35, сахар 5, масло сливочное 15, вода 100, соль 1. Выход 230.

Омлет из яичных белков с мясом паровой (диета № 5). Отварную говядину пропускают через мясорубку и перемешивают с яичной массой из смеси молока, белков и соли. Омлет проваривают на пару в смазанной маслом формочке до загустения. Отпускают на тарелке, вынув из формочки.

Яйца (белки) 3 шт., молоко 30, масло сливочное 3, говядина вареная 50, соль 2. Выход 150.

Зразы рыбные паровые (диеты № 1, 2, 5). Рыбную котлетную массу готовят обычным способом, но добавляют сырые яйца. Для фарша морковь мелко рубят и припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Из яиц, молока и соли приготавливают омлетную смесь, выливают в смазанную форму и проваривают омлет на пару. Готовый омлет мелко рубят и соединяют с морковью и зеленью петрушки. Из котлетной массы формируют зразы, фаршируют их омлетом с морковью и придают овальную форму. Подготовленные зразы проваривают до готовности в паровом корбине или припускают в посуде, смазанной маслом, добавив немного воды и закрыв плотно крышкой.

Зразы рыбные отпускают по 2 шт. на порцию с вязкой гречневой кашей или отварными макаронами, поливают сливочным маслом или молочным соусом.

Суфле рыбное паровое (диеты № 1, 5). Филе рыбы припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла, а затем пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой. В массу вводят сливочное масло, желтки сырых яиц и молочный соус средней густоты, перемешивают до однородного состояния и добавляют взбитые яичные белки. Выкладывают суфле в форму, смазанную маслом, и варят на водяной бане 20–30 мин. Готовое суфле перекладывают на тарелку и отпускают с картофельным пюре, картофелем в молоке или вязкими кашами. Поливают сливочным маслом.

Треска 127, молоко 25, мука пшеничная 5, масло сливочное 3, соль 0,8, яйца 1/5 шт. Выход 110/150/5.

Креветки отварные под молочным соусом (диеты № 2, 5). Креветки закладывают в кипящую подсоленную воду, добавляют укроп или петрушку и варят 4–5 мин с момента закипания. Креветки охлаждают в отваре, очищают от панциря и нарезают. При подаче укладывают на тарелку, гарнируют рассыпчатым рисом или картофельным пюре, наливают молочный соус.

Бефстроганов из отварной говядины (диеты № 1, 5).

Мясо зачищают от пленок, варят, охлаждают, нарезают соломкой, складывают в посуду, добавляют протертую вареную морковь и сметанный соус, проваривают 5–7 мин. Мясо вместе с соусом отпускают с вермишелью, картофельным пюре.

Говядина 164, морковь 4, петрушка 3, лук репчатый 4, соль 1, масса готового мяса 75, морковь 32, соус 100. Выход 195/150.

Котлеты из говядины паровые (диеты № 1, 2, 5). В котлетную массу добавляют сливочное масло и хорошо вымешивают, формируют котлеты или биточки, которые укладывают на решетку парового корбина, закрывают плотно крышкой и варят на пару 15–20 мин. Изделия можно припустить в небольшом количестве воды в посуде, смазанной маслом. Готовые котлеты или биточки отпускают по 2 шт. на порцию с картофельным пюре, овощами в молочном соусе или вязкими кашами. Блюдо поливают сливочным маслом, молочным или сметанным соусом.

Кнели из говядины с творогом (диеты № 1, 5). Мясо, пропущенное через мясорубку 2 раза, перемешивают с творогом, солью и ещё раз пропускают через мясорубку, затем соединяют с маслом и сырыми яйцами. Массу тщательно взбивают и разделяют на кнели (клецки), отделяя их ложкой в виде небольших кусочков массой до 25 г. Кнели варят на пару и отпускают с овощным пюре или припущенной морковью, поливают сливочным маслом.

Суфле из говядины (диета № 1). Вареную говядину зачищают от пленок, пропускают 2 раза через мясорубку с частой решеткой и далее приготавливают и отпускают так же, как суфле рыбное. Для диет № 2, 5 суфле можно приготовить запеченным.

§ 5. Сладкие блюда и напитки

Для *диеты № 1* приготавливают сладкие блюда из некислых фруктов и ягод в виде киселей, желе, мусса, протертых компотов. Для *диеты №2* готовят те же блюда (в том числе и из кислых плодов и ягод). Для *диеты № 5* используют разнообразные блюда из сладких спелых фруктов и ягод.

Компот из ревеня (диета № 2). В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения. В кипящий сироп кладут ревеня, предварительно очищенный и нарезанный кусочками 1,5–2 см, прекращают нагрев, добавляют корицу и охлаждают, накрыв посуду крышкой. Отпускают в стакане или креманке.

Желе из простокваши или кефира (диеты № 2, 5). Набухший желатин растворяют, соединяют с сахаром, размешивают, охлаждают до 50–60 °С и вводят в размешанную простоквашу или кефир, затем разливают в подготовленные формочки, охлаждают до застывания. При отпуске желе укладывают на тарелку и поливают вареньем.

Суфле из яблок (диеты №1,2,5). Яблоки промывают, нарезают на части, удаляют сердцевину с семенами и запекают в жарочном шкафу, охлаждают, протирают. Яблочное пюре соединяют с сахаром и варят до загустения. В горячее пюре (температура до 70 °С) вводят взбитые белки, перемешивают, выкладывают в смазанную маслом порционную сковороду в виде горки и выпекают перед подачей 12–15 мин при температуре 180–200 °С.

Подают суфле в порционной сковородке в горячем виде, посыпав рафинадной пудрой. Отдельно к суфле подают молоко или сливки.

Витаминный напиток из плодов шиповника (диеты № 1, 2, 5). Промытые плоды заливают горячей водой (1:10), проваривают 10 мин, настаивают сутки, процеживают и соединяют с сахаром. Хранят в холодильнике. Дневное количество используемого отвара не более 100 г. Если отвар приготавливают из очищенных плодов, его настаивают 2–3 ч.

На 1 л напитка: шиповник (целые ягоды) 100 или кожура плодов шиповника 50, сахар 100.

Морковный сок с лимоном (диета № 2). Лимон очищают и отжимают из него сок, цедру мелко шинкуют и проваривают в воде с добавлением сахара. В процеженный сироп закладывают тертую морковь, перемешивают и процеживают через марлю, отжимая при этом морковь. В процеженный напиток вводят лимонный сок.

На 1 л напитка: морковь 1875, сахар 100, лимон 133, вода 100.

Рисовый отвар с черникой (диеты № 1, 2). Промытый рис варят в воде до полного разваривания, отвар процеживают и соединяют с сахаром и черничным соком. Отвар доводят до кипения и процеживают.

На 1 л отвара: рисовая крупа 75, вода 1500, сок черники 150, сахар 75.

§ 6. Требования к качеству готовых блюд. Сроки хранения

Проверку качества готовых диетических блюд проводят путем снятия пробы (бракераж) перед отпуском диетсестра, заведующий производством и дежурный врач в присутствии повара-изготовителя. Общая оценка блюда заносится в бракеражный журнал. Органолептическая оценка является важнейшим методом оценки качества готовых блюд, их соответствия диетам.

При органолептической оценке пищи наиболее важными показателями являются: внешний вид, консистенция, запах и вкус. При определении внешнего вида и консистенции блюд обращают внимание на их цвет, форму, размер, структуру, однородность, сочность, рассыпчатость, крошливость. Оценку вкуса начинают с наименее соленых, сладких и других блюд с выраженным вкусом. Если блюдо очень горячее, то вкус определяют после его охлаждения.

Органолептическая оценка качества пищи дается по пятибалльной системе. При

обнаружении отклонений органолептических свойств от требований данные кулинарные изделия и блюда снимают с реализации и направляют на доработку, или переработку, или на исследование в технологическую пищевую лабораторию.

При изготовлении холодных диетических блюд необходимо строго соблюдать режим хранения и сроки их реализации с момента окончания технологического процесса. Эти блюда хранят в холодильном шкафу при температуре не выше 6 °С. До 12 ч хранят винегрет, салаты из овощей, мяса и рыбы в незаправленном виде; студни и заливные мясные и рыбные; кисели, желе, муссы; кипяченое молоко и сливки. До 24 ч хранят рубленую сельдь, паштет из печени, изделия из теста с мясным и рыбным фаршем, творожные массы.

Горячие первые и вторые блюда реализуют в течение 2–3 ч, до отпуска их хранят на мармите или плите при температуре не ниже 75 °С. Чтобы избежать длительного хранения, ухудшения качества и внешнего вида, диетические блюда готовят небольшими партиями.

При подаче диетических первых блюд температура должна быть не ниже 75 °С, вторых – не ниже 65, холодных блюд – от 7 до 14 °С. Но для термического сажения температура блюд по отдельным диетам должна быть 57–62 °С для горячих первых и вторых блюд, а для холодных – не ниже 15 °С.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Раздел первый МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ

Глава I. Обработка овощей и грибов

- § 1. Обработка клубнеплодов
- § 2. Обработка корнеплодов
- § 3. Обработка капустных и луковых овощей
- § 4. Обработка плодовых овощей
- § 5. Обработка салатных, шпинатных и десертных овощей
- § 6. Обработка консервированных овощей
- § 7. Подготовка овощей для фарширования
- § 8. Требования к качеству. Сроки хранения
- § 9. Отходы овощей и их использование
- § 10. Полуфабрикаты из овощей
- § 11. Обработка грибов

Глава II. Обработка рыбы

- § 1. Механическая кулинарная обработка рыбы
- § 2. Обработка (разделка) чешуйчатой рыбы
- § 3. Обработка бесчешуйчатой рыбы
- § 4. Особенности обработки некоторых видов рыб
- § 5. Обработка осетровой рыбы
- § 6. Приготовление рыбных полуфабрикатов
- § 7. Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из неё
- § 8. Обработка рыбы для фарширования
- § 9. Централизованное производство рыбных полуфабрикатов
- § 10. Обработка и использование рыбных пищевых отходов
- § 11. Требования к качеству полуфабрикатов. Сроки хранения
- § 12. Морепродукты

Глава III. Обработка мяса и мясопродуктов.....

- § 1. Механическая кулинарная обработка мяса
- § 2. Кулинарная разделка и обвалка говяжьей туши
- § 3. Приготовление мясных полуфабрикатов
- § 4. Кулинарная разделка и обвалка бараньей туши
- § 5. Кулинарная разделка и обвалка свиной туши

- § 6. Полуфабрикаты из баранины и свинины
- § 7. Приготовление рубленой массы и полуфабрикатов из неё
- § 8. Приготовление котлетной массы и полуфабрикатов из неё
- § 9. Обработка костей
- § 10. Полуфабрикаты, поступающие от предприятий-заготовочных и мясокомбинатов
- § 11. Обработка поросят и кроликов
- § 12. Обработка мяса диких животных
- § 13. Обработка субпродуктов
- § 14. Требования к качеству. Сроки хранения полуфабрикатов из мяса

Глава IV. Обработка сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи

- § 1. Механическая кулинарная обработка сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи
- § 2. Заправка птицы и дичи
- § 3. Полуфабрикаты из птицы и дичи
- § 4. Обработка субпродуктов птицы и дичи
- § 5. Требования к качеству. Сроки хранения полуфабрикатов из птицы и дичи
- § 6. Полуфабрикаты, поступающие с фабрик-заготовочных

Раздел второй ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ

ОБРАБОТКА ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК БЛЮД

Глава I. Способы тепловой кулинарной обработки

- § 1. Основные способы
- § 2. Комбинированные способы тепловой обработки
- § 3. Вспомогательные приемы тепловой обработки
- § 4. Влияние различных температур и продолжительности тепловой обработки на качество готовой продукции

Глава II. Супы

- § 1. Приготовление бульонов
- § 2. Заправочные супы
 - Борщи
 - Щи
 - Рассольники
 - Солянки
 - Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями
 - Супы с крупами, макаронными изделиями и бобовыми
- § 3. Супы молочные
- § 4. Супы-пюре
 - Супы-пюре из овощей
 - Супы-пюре из круп и бобовых
 - Супы-пюре из мясных продуктов
- § 5. Прозрачные супы
- § 6. Сладкие супы
- § 7. Холодные супы
- § 8. Полуфабрикаты для супов
- § 9. Супы из концентратов и полуфабрикатов
- § 10. Требования к качеству супов. Сроки хранения

Глава III. Соусы

- § 1. Приготовление мучных пассеровок и бульонов для соусов
- § 2. Приготовление соусов с мукой. Соусы мясные красные
- § 3. Соусы белые на мясном и рыбном бульоне
- Соусы белые на мясном бульоне

Соусы белые на рыбном бульоне

§ 4. Соусы грибные

§ 5. Соусы молочные

§ 6. Соусы сметанные

§ 7. Приготовление соусов без муки. Соусы яично-масляные и масляные смеси

Соусы яично-масляные

Смеси масляные

§ 8. Соусы холодные и желе

§ 9. Соусы сладкие

§ 10. Соусные пасты и соусы промышленного производства

§ 11. Требования к качеству соусов. Сроки хранения

Глава IV. Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий

§ 1. Подготовка круп к варке

§ 2. Каши

Рассыпчатые каши

Вязкие каши

Жидкие каши

§ 3. Блюда из каш

§ 4. Требования к качеству блюд из круп

§ 5. Блюда их бобовых

§ 6. Блюда из макаронных изделий

§ 7. Условия и сроки хранения блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий

Глава V. Блюда и гарниры из картофеля, овощей и грибов

§ 1. Блюда и гарниры из вареных овощей

§ 2. Блюда и гарниры из припущенных овощей

§ 3. Блюда и гарниры из жареных овощей

§ 4. Блюда и гарниры из тушеных овощей

§ 5. Блюда из запеченных овощей

§ 6. Блюда из грибов

§ 7. Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения

§ 8. Блюда из полуфабрикатов

Глава VI. Блюда из рыбы

§ 1. Рыба отварная

§ 2. Рыба припущенная

§ 3. Рыба жареная

§ 4. Рыба запеченная

§ 5. Блюда из рыбной котлетной массы

§ 6. Блюда из морепродуктов

§ 7. Требования к качеству рыбных блюд. Сроки хранения

Глава VII. Блюда из мяса и мясных продуктов

§ 1. Варка мясных продуктов

§ 2. Жарка мяса

Жарка мяса крупными кусками

Жарка мяса натуральными порционными кусками

Жарка мяса мелкими кусками

Жарка мяса панированными кусками

§ 3. Тушеные мясные блюда

§ 4. Запеченные мясные блюда

§ 5. Блюда из рубленого мяса

§ 6. Блюда из котлетной массы

§ 7. Блюда из субпродуктов

§ 8. Требования к качеству мясных блюд. Сроки хранения

Глава VIII. Блюда из сельскохозяйственной птицы и пернатой дичи

- § 1. Отварная птица
- § 2. Жареная птица и дичь
- § 3. Тушеные блюда из птицы
- § 4. Требования к качеству блюд из птицы и дичи. Сроки хранения

Глава IX. Блюда из яиц

- § 1. Варка яиц
- § 2. Жареные и запеченные яичные блюда
- § 3. Требования к качеству блюд из яиц. Сроки хранения

Глава X. Блюда из творога

- § 1. Холодные блюда из творога
- § 2. Горячие блюда из творога
- § 3. Замороженные полуфабрикаты творожных блюд
- § 4. Требования к качеству блюд из творога. Сроки хранения

Глава XI. Холодные блюда и закуски

§ 1. Основные продукты, применяемые для приготовления холодных блюд, и их подготовка

- § 2. Бутерброды
- § 3. Салаты
- § 4. Винегреты
- § 5. Овощные и грибные блюда и закуски
- § 6. Рыбные блюда и закуски
- § 7. Мясные блюда и закуски
- § 8. Требования к качеству холодных блюд. Сроки хранения

Глава XII. Сладкие блюда

- § 1. Натуральные свежие фрукты и ягоды
- § 2. Приготовление компотов
- § 3. Желированные блюда
- § 4. Горячие сладкие блюда
- § 5. Сладкие блюда из концентратов
- § 6. Требования к качеству сладких блюд. Сроки хранения

Глава XIII. Напитки

- § 1. Чай
- § 2. Кофе, какао, шоколад
- § 3. Холодные напитки

Глава XIV. Изделия из теста

§ 1. Дрожжевое тесто

§ 2. Правила подготовки изделий из теста к выпечке и процессы, происходящие при выпечке

- § 3. Изделия из теста
- § 4. Тесто для блинов и оладий
- § 5. Бездрожжевое тесто
- § 6. Приготовление фаршей
- § 7. Требования к качеству изделий из теста. Сроки хранения

Глава XV. Основы лечебного питания

- § 1. Характеристика диет
- § 2. Холодные диетические блюда.
- § 3. Супы
- § 4. Вторые горячие блюда
- § 5. Сладкие блюда и напитки
- § 6. Требования к качеству готовых блюд. Сроки хранения

Анфимова Н. А. и др.

Кулинария: Учеб. для сред. проф.-техн. уч-щ/ Н.А. Анфимова, Т.И. Захарова, Л.Л.

Татарская. – 3-е изд., перераб.– М.: Экономика, 1987.–366 с.

В учебнике рассматриваются приемы и методы обработки сырья, приготовления полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий в условиях массового производства на предприятиях общественного питания. Особое внимание уделяется характеристике пищевой ценности сырья, условиям и срокам хранения готовой продукции, организации контроля её качества.

3-е издание (2-е издание – 1982 г.) дополнено новыми технологическими схемами и рецептурами блюд.

УЧЕБНИК

**Нина Алексеевна Анфимова,
Тамара Ивановна Захарова,
Лариса Львовна Татарская**

КУЛИНАРИЯ

Зав. редакцией *В.М. Ковалев*
Редактор *Н.И. Соколинская*
Мл. редактор *З. Л. Стагис*
Худож. редактор *А.М. Павлов*
Техн. редактор *Я.Ф. Сотникова*
Корректор *А.С. Rogozina*
OCR – Андрей из Архангельска

ИБ № 1850

Издательство «Экономика», 121864,
Москва, Г-59, Бережковская наб., 6.

Ленинградская типография № 2 головное предприятие ордена Трудового
Красного Знамени Ленинградского объединения
«Техническая книга» им. Евгении Соколовой
Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам
издательств, полиграфии и книжной торговли.
198052, г. Ленинград, Л-52, Измайловский проспект, 29.

Отпечатано с фотополимерных форм в Ленинградской типографии № 6 ордена
Трудового Красного Знамени Ленинградского объединения
«Техническая книга» им. Евгении Соколовой
Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам
издательств, полиграфии и книжной торговли.
193144, г. Ленинград, ул. Мои-сеенко, 10.