

Министерство образования и науки Российской Федерации
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Н.Н. АШИРОВА, Е.С. БЫЧКОВА, А.А. ДРИЛЬ

ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ

Учебно-методическое пособие
для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки
19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания»,
профиль «Технология и организация ресторанного сервиса»,
очной и заочной формы обучения

НОВОСИБИРСК
2017

УДК 641.5(075.8)

А 983

Рецензенты:

канд. техн. наук, доцент *И.В. Мацейчик*;

канд. техн. наук, доцент *В.П. Ануфриев*

Работа подготовлена кафедрой
«Технология и организация пищевых производств»
и утверждена Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебно-методического пособия

Аширова Н.Н.

А 983 Основы кулинарии: учебно-методическое пособие / Н.Н. Аширова, Е.С. Бычкова, А.А. Дриль. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2017. – 184 с.

ISBN 978-5-7782-3347-8

В учебно-методическом пособии приведена базовая теория по дисциплине и методические указания к лабораторным работам. Лабораторные работы нацелены на углубление теоретических представлений и формирование практических умений по виду производственно-технологической деятельности.

Методические указания составлены в соответствии с Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры в Новосибирском государственном техническом университете, принятым ученым советом (протокол № 9 от 30.09.2015), согласно учебному плану и рабочей программе дисциплины.

Учебно-методическое пособие предназначено для начальной профессиональной подготовки студентов 2-го курса очной и 3-го курса заочной формы обучения по направлению 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», профиль «Технология и организация ресторанного сервиса». Выполнение лабораторных работ осуществляется на основе лицензионного программного обеспечения и материально-технического оснащения факультета бизнеса.

УДК 641.5(075.8)

ISBN 978-5-7782-3347-8

© Аширова Н.Н., Бычкова Е.С.,

Дриль А.А., 2017

© Новосибирский государственный
технический университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
РАЗДЕЛ I. ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ МЕХАНИЧЕСКОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ СЫРЬЯ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ.....	
Глава 1. МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ	11
1.1. Технология приготовления полуфабрикатов из овощей	11
1.2. Кулинарная обработка грибов.....	23
1.3. Требования к качеству овощных полуфабрикатов и грибов. Сроки хранения	24
Глава 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ ЧЕШУЙЧАТОЙ РЫБЫ	26
2.1. Характеристика используемого сырья из рыбы. Механическая кулинарная обработка чешуйчатой рыбы.....	26
2.2. Виды разделки чешуйчатой рыбы и приготовление полуфабрикатов из нее	30
2.3. Классификация полуфабрикатов из рыбы	34
2.4. Виды и способы панирования рыбных полуфабрикатов.....	37
2.5. Требования к качеству рыбных полуфабрикатов. Сроки хранения	38
Глава 3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ.....	40
3.1. Характеристика используемого сырья из мяса и его механическая кулинарная обработка.....	40
3.2. Механическая кулинарная разделка и обвалка говяжьей туши.....	43
3.3. Приготовление полуфабрикатов из говядины	45
3.4. Механическая кулинарная обработка туш свинины и баранины. Приготовление полуфабрикатов.....	49
3.5. Приготовление мясной рубленой массы и полуфабрикатов из нее	54
3.6. Приготовление мясной котлетной массы и полуфабрикатов из нее	56
3.7. Обработка субпродуктов и приготовление полуфабрикатов из них.....	57
3.8. Требования к качеству мясных полуфабрикатов. Сроки хранения.....	58

РАЗДЕЛ II. ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	
ПРОДУКТОВ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК БЛЮД.....	61
Глава 4. ПРИЕМЫ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ	61
4.1. Классификация и характеристика приемов и способов тепловой кулинарной обработки.....	65
4.2. Оформление и отпуск готовых блюд	70
Глава 5. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК. КЛАССИФИКАЦИЯ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	72
5.1. Бутерброды. Правила нарезки продуктов для бутербродов.....	73
5.2. Подготовка продуктов к приготовлению салатов	75
5.3. Салаты из свежих овощей	76
5.4. Салаты и винегреты из вареных овощей.....	77
5.5. Блюда и закуски из овощей и грибов	78
5.6. Блюда и закуски из рыбы и морепродуктов	78
5.7. Блюда и закуски из мяса, птицы и дичи.....	78
5.8. Сроки хранения и реализации холодных блюд и закусок	79
Глава 6. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СУПОВ. КЛАССИФИКАЦИЯ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	80
6.1. Технология приготовления бульонов.....	80
6.2. Технология приготовления заправочных супов.....	82
6.3. Технология приготовления пюреобразных супов.....	93
6.4. Технология приготовления прозрачных супов.....	94
6.5. Технология приготовления молочных, холодных и сладких супов	95
6.6. Сроки хранения и реализации супов	96
Глава 7. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОУСОВ. КЛАССИФИКАЦИЯ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	97
7.1. Соусы с мукой. Технология приготовления основных соусов	97
7.2. Соусы без муки.....	104
7.3. Сроки хранения и реализации соусов	104
Глава 8. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ ОВОЩЕЙ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ.....	105
8.1. Технология приготовления блюд и гарниров из вареных овощей	106
8.2. Технология приготовления блюд и гарниров из жареных овощей	108
8.3. Технология приготовления гарниров и блюд из тушеных и запе- ченных овощей	109
8.4. Сроки хранения и реализации овощных блюд и гарниров	113

Глава 9. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	114
9.1. Характеристика сырья. Правила варки каш.....	114
9.2. Технология приготовления рассыпчатых каш.....	117
9.3. Технология приготовления вязких каш	118
9.4. Технология приготовления жидких каш	119
9.5. Технология приготовления блюд из каш	120
9.6. Технология приготовления блюд и гарниров из макаронных изделий....	120
9.7. Технология приготовления блюд и гарниров из бобовых.....	121
9.8. Сроки хранения и реализации блюд из круп, бобовых и макарон- ных изделий	122
Глава 10. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД ИЗ РЫБЫ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	123
10.1. Технология приготовления блюд из отварной рыбы	123
10.2. Технология приготовления блюд из жареной рыбы	125
10.3. Технология приготовления блюд из тушеной и запеченной рыбы	126
10.4. Технология приготовления блюд из рубленой рыбной массы	128
10.5. Сроки хранения и реализации блюд из рыбы.....	128
Глава 11. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	129
11.1. Технология приготовления блюд из отварного мяса и субпродук- тов. Правила варки мяса	129
11.2. Технология приготовления блюд из жареного мяса и субпродук- тов.....	131
11.3. Технология приготовления блюд из тушеного и запеченного мяса и субпродуктов.....	132
11.4. Технология приготовления блюд из рубленого мяса	135
11.5. Сроки хранения и реализации блюд из мяса	136
Глава 12. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	138
12.1. Характеристика сырья. Технология приготовления блюд из яиц	138
12.2. Характеристика сырья. Технология приготовления блюд из творога....	142
12.3. Сроки хранения и реализации блюд из яиц и творога	146
Глава 13. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГОРЯЧИХ И ХОЛОДНЫХ НАПИТКОВ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	147
13.1. Технология приготовления горячих напитков	147
13.2. Технология приготовления холодных напитков собственного производства	149
13.3. Сроки хранения и реализации напитков	150

Глава 14. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ХОЛОДНЫХ СЛАДКИХ БЛЮД. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ	151
14.1. Технология приготовления холодных сладких блюд	151
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ»	158
Тематика лабораторных работ по дисциплине «Основы кулинарии» (для очной формы обучения)	160
Лабораторная работа № 1	161
Лабораторная работа № 2	163
Лабораторная работа № 3	165
Лабораторная работа № 4	168
Лабораторная работа № 5	171
Лабораторная работа № 6	173
Тематика лабораторных работ по дисциплине «Основы кулинарии» (для заочной формы обучения)	176
Требования к отчету о выполнении лабораторной работы	176
Порядок, показатели, критерии и шкалы оценки сформированности компетенций	178
Материально-техническое и программное обеспечение лабораторных работ	180
Библиографический список	182
Приложение	184

ПРЕДИСЛОВИЕ

Технология приготовления пищи изучает рациональные способы механической и тепловой обработки продуктов в целях приготовления блюд и кулинарных изделий в условиях массового производства. Слово «кулинария» в переводе с латинского означает поварское дело. Кулинарные рецепты складывались в результате многовековой эволюции способов приготовления пищи и основываются на традициях народной кухни, опыте поваров-практиков и достижениях науки и техники.

Изучение курса дисциплины «Основы кулинарии» является начальным этапом подготовки студентов. Она формирует навыки профессиональной деятельности будущих специалистов, а также повышает возможности их профессиональной адаптации.

Цель – изучение основных параметров технологических процессов, свойств сырья, приготовления полуфабрикатов и качества готовой продукции несложного приготовления, получение информации и приобретение практических навыков, связанных с выбранным направлением.

Задачи:

- 1) приобрести практические навыки в технологии приготовления полуфабрикатов, кулинарной продукции и блюд несложного приготовления для предприятий общественного питания;
- 2) закрепить навыки оформления готовых блюд и способов их подачи;
- 3) научиться осуществлять поиск, хранение и анализ информации из различных источников;
- 4) изучить организацию и научиться осуществлять технологический процесс производства продукции питания;
- 5) изучить нормативно-техническую и технологическую документацию в условиях производства продукции питания.

Для повышения эффективности учебно-познавательной деятельности студенты должны обладать профессионально-прикладными компетенциями в ходе **производственно-технологической деятельности:**

– приобретение практических навыков по первичной обработке продуктов и технологии производства полуфабрикатов различной степени готовности;

– приготовление кулинарной продукции и блюд, соответствующих по сложности 3-му квалификационному уровню согласно профессиональному стандарту «Повар».

В ходе изучения дисциплины «Основы кулинарии» студенты изучают нормативно-техническую документацию для предприятий индустрии питания: федеральные законы РФ, сборники технических нормативов, технические регламенты, Госстандарты, санитарные правила и др.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий составлен из рецептов блюд, применяемых на предприятиях индустрии питания из традиционного сырья с включением блюд массового приготовления национальных кухонь народов России. Он содержит единые требования к продовольственному сырью, технологическим процессам и готовой продукции, определяющие ее безопасность, а также нормативы расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых блюд.

В соответствии с Законом «О техническом регулировании» (№ 184-ФЗ от 27.12.2002 г.) Сборники рецептов на продукцию предприятий общественного питания являются документами добровольного применения.

Технологическая карта относится к техническому документу и составляется для работников производства с целью обеспечения правильности проведения технологического процесса выпуска кулинарной продукции высокого качества и облегчения расчета требуемого количества сырья и полуфабрикатов для приготовления партии продукции. В технологической карте приводится рецептура блюда (изделия) на одну порцию и на заданное количество, дается краткое описание технологии приготовления и способа оформления, указываются основные показатели качества готовой продукции (требования к качеству) и пищевой ценности.

Органолептическая оценка качества продукции общественного питания – оценка ответной реакции органов чувств человека на свойства продукции общественного питания как исследуемого объекта, определяемая с помощью качественных и количественных методов.

Производство кулинарной продукции на современном предприятии общественного питания – сложный *технологический процесс*, который состоит из ряда последовательных операций по механической кулинарной обработке продуктов и сырья (первая стадия), приготовлению кулинарных изделий и блюд (вторая стадия). Заканчивается технологический процесс оформлением и подачей готовых блюд.

Кулинарное изделие – пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенные до кулинарной готовности (например, котлеты жареные, картофель отварной, капуста тушеная и др.).

Блюдо – пищевой продукт или сочетание продуктов и полуфабрикатов, доведенных до кулинарной готовности, порционированное (разделенное на порции основное блюдо, гарнир, соус) и оформленное (например, блюдо «Гуляш с картофельным пюре», выход 75/150; блюдо «Рыба, припущенная с отварным рисом и соусом польским», выход 100/100/75).

Кулинарная продукция – совокупность кулинарных полуфабрикатов, кулинарных изделий и блюд.

Ниже представлена классификация продукции общественного питания.

По виду используемого сырья: из мяса, мясных продуктов; из птицы, дичи, творога, молока и молочно-кислых продуктов и т. д.

По способу кулинарной обработки: отварные, жареные, запеченные, пассерованные, маринованные, квашеные и т. д.

По характеру потребления: закуски, бутерброды, супы, основные блюда, напитки, гарниры, соусы, сладкие блюда, мучные кулинарные изделия и т. д.

По назначению: общего назначения, для диетического, лечебного, школьного, детского, вегетарианского, специального питания и т. д.

По термическому состоянию: холодные, горячие, охлажденные, замороженные.

По консистенции: жидкие, полужидкие, густые, пюреобразные, мягкие, вязкие, рассыпчатые.

РАЗДЕЛ I

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ МЕХАНИЧЕСКОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ СЫРЬЯ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

В зависимости от организации технологического процесса предприятия индустрии питания подразделяют на работающие на сырье – с полным законченным технологическим циклом (заготовочные) и доготовочные – работающие на полуфабрикатах.

Сырьем называют продукты, предназначенные для приготовления блюд (овощи, мясо, рыба, крупы, мука и т. д.). К сырью относятся также некоторые продукты, прошедшие промышленную обработку: гастрономические товары, мука, консервы и т. д. Вес сырья называют **брутто, г**.

Полуфабрикаты – продукты, прошедшие одну или несколько стадий кулинарной обработки (первичной или холодной) без доведения до кулинарной готовности и предназначенные для дальнейшей тепловой обработки и приготовления блюд и кулинарных изделий. Полуфабрикаты не пригодны к непосредственному потреблению в пищу без дополнительной обработки. Вес полуфабриката называют **нетто, г**.

Основная цель обработки сырья – получить из продуктов полуфабрикаты, которые затем проходят тепловую обработку. В зависимости от способа обработки полуфабрикаты могут иметь различную степень готовности (например, очищенный картофель, сырые котлеты, разделанная рыба). Расчет расхода овощей при механической кулинарной обработке приведен в табл. 1.

Таблица 1

Расчет расхода овощей при механической кулинарной обработке

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто	Масса сырья нетто или полуфабриката, г
Лук репчатый: свежий, сырой, очищенный	119	16	100
Морковь столовая свежая (сырая очищенная):			
до 1 января	125	20	100
после 1 января	133	25	100
Перец сладкий	133	25	100
Петрушка (зелень), укроп свежий	135	26	100

Глава 1. МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

1.1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощи играют важную роль в питании человека: улучшают пищеварение, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен в организме. Их целебные качества обусловлены, с одной стороны, богатством элементов, обеспечивающих нормальный обмен веществ в организме, а с другой – их способностью нейтрализовать отработанные продукты обмена. Сырые овощи насыщают клетки организма биологически активными веществами и способствуют улучшению обменных процессов организма. Овощи являются основным источником поступления витаминов (С, А, D, К, Е...); богаты углеводами и минеральными элементами. Такие овощи, как лук, чеснок и хрен, ценны благодаря высокому содержанию в них особых бактерицидных веществ – фитонцидов, уничтожающих болезнетворных микробов. Помимо этого, пряные овощи обладают антисклеротическим, противораковым и мочегонным действием.

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

Первичная обработка овощей проходит в заготовочном цехе – овощном. При централизованном снабжении механическая кулинарная обработка овощей происходит в специализированных цехах, и на предприятия они поступают в виде полуфабрикатов (картофель очищенный вакуумированный, лук репчатый очищенный и др.).

Чтобы снизить потерю питательных веществ и витаминов при обработке овощей и плодов, нужно соблюдать ряд условий. Прежде всего нужно, чтобы они были свежими. Овощи быстро увядают при продолжительном пребывании на свету, так как солнечный свет разрушает витамины А, С и группы В, поэтому до момента потребления овощи необходимо держать в темном прохладном месте. Чистить, мыть и резать овощи нужно перед самым употреблением. Их моют целыми, не нарезанными, чтобы не терялась часть питательных веществ, солей и витаминов, которые растворимы в воде. Не следует хранить овощи нарезанными, так как кислород воздуха разрушает витамины А и С. Сырой очищенный картофель, например, теряет 20 % содержащегося в нем витамина С, а простояв всего 30 минут в нарезанном виде, он теряет до 40 % этого витамина. Оставлять нарезанные овощи в воде, чтобы они не почернели, не рекомендуется более 20 минут – это ведет к потере водорастворимых витаминов С и группы В. Для механической обработки устанавливают специализированное механическое оборудование: машины для промывания, очистки, нарезки и вакуумирования обработанных овощей. Для ручной очистки овощей используют следующие кухонные принадлежности и инструменты: нож для чистки овощей, нож-пилу для овощей или нож маленький (рис. 1).



Рис. 1. Кухонные принадлежности для ручной очистки овощей:

а – нож для очистки овощей; б – нож маленький; в – нож-пила для овощей

Форма и размеры нарезанных овощей существенно влияют на органолептические показатели готовых блюд. Нарезают овощи на специальных досках, острыми ножами из нержавеющей стали с маркировкой «ОС».

Внимание! Нарезку овощей осуществляют по форме основного продукта.

По товарной классификации свежие овощи делятся на следующие группы.

Клубнеплоды: картофель (молодой и зрелый), топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель).

Корнеплоды: морковь, брюква, свекла, репа, редис, редька, корень хрена, белые коренья петрушки, пастернака и сельдерея.

Капустные овощи: капуста белокочанная, краснокочанная, цветная, брокколи, савойская, пекинская, брюссельская, кольраби.

Луковые овощи: лук репчатый, лук зеленый, лук-порей, лук-батун, шнитт-лук, чеснок.

Салатные и шпинатные овощи: салат листовой и кочанный, шпинат, щавель.

Плодовые овощи: тыквенные (тыква, огурцы, кабачки, патиссоны, арбуз, дыня), томатные (помидоры, перец сладкий, баклажаны), бобовые (горох, фасоль, бобы овощные), зерновые (сахарная кукуруза).

Десертные овощи: артишоки, спаржа, ревень

Обработка клубнеплодов, простые способы нарезки. Клубни картофеля богаты крахмалом, содержат белки, минеральные вещества, а также витамины. Свежий картофель содержит больше витамина С, чем хранившийся долгое время клубни, особенно в поздний период хранения. При кулинарной обработке картофель теряет часть витамина С, и чтобы сохранить его и другие ценные вещества, находящиеся ближе к кожуре, клубни рекомендуется чистить тонким слоем. Очищенный картофель хранят в воде не более двух часов, иначе он теряет половину содержания витаминов. Картофель занимает важное место в рационе питания россиян, поэтому на предприятиях питания его обрабатывают в массовых количествах.

Механическая кулинарная обработка картофеля состоит из последовательных технологических операций (рис. 2).

Если картофель очищают вручную, то его промывают и хранят в холодной воде. Обработанный картофель используют для тепловой обработки целым или предварительно нарезанным. Картофель нарезают простыми или сложными формами. К простым наиболее распространенным

формам относят соломку, брусочки, кружочки, ломтики, дольки. Нарезка вручную – очень трудоемкий процесс, поэтому для его облегчения широко применяют овощерезательные машины. В табл. 2 представлены простые формы нарезки, размеры и кулинарное использование картофеля.

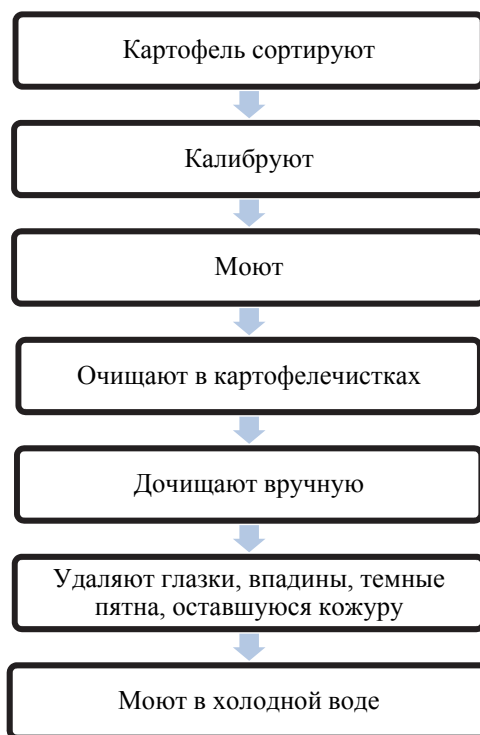


Рис. 2. Технологические операции обработки картофеля

Обработка корнеплодов, виды нарезки. Корнеплоды содержат сахара, красящие, ароматические и минеральные вещества, витамины. Различают также (выделяют) белые корнеплоды: корень петрушки, сельдерея, пастернака – в них содержится большое количество эфирных масел. Корнеплоды обрабатывают механическим способом или вручную. Морковь, репу, свеклу, редьку сортируют по размерам, удаляют ботву, моют и очищают в картофелечистке или чистят вручную, моют. Если морковь чистят вручную, то срезают с нее кожицу, но никогда не скоблят, так как в этом случае при тепловой обработке морковь может потемнеть. В воде корнеплоды не хранят, а моют перед употреблением. Простые формы нарезки корнеплодов и их кулинарное использование на примере моркови представлены в табл. 3, на примере свеклы – в табл. 4.

Таблица 2

Простые формы нарезки, размеры и кулинарное использование картофеля

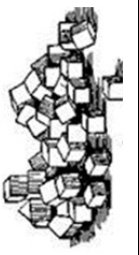
Формы нарезки		Размеры	Кулинарное использование картофеля
Соломка		Сечение $0,2 \times 0,2$ см, длина $4 \dots 5$ см	Используют для жарения основным способом, во фритюре, для картофеля «Пай»
Брусочки		Сечение $0,7 \times 1$ см, длина от $3 \dots 4$ до 7 см	Используют для жарения во фритюре, приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), рассольников, супов с макаронными изделиями
Кубики: крупные средние мелкие		Сечение $2 \times 2,5$ см	Используют для гарниров, рагу, тушения
		Сечение $1 \times 1,5$ см	Используют для гарниров и супов
		Сечение $0,3 \times 0,5$ см	Мелкими кубиками нарезают отварной картофель для гарниров к холодным блюдам и для салатов
Дольки		По радиусу	Используют для приготовления рассольников, борща украинского, щей из свежей капусты, рагу, духовой говядины, для жарения картофеля во фритюре или основным способом
Ломтики		Толщина до $0,3$ см	Используют ломтики из отварного картофеля для салатов и винегретов, из сырого – для супов, в том числе для борщей флотского и сибирского, различных солёнок
Кружочки		Толщина $0,3 \dots 0,5$ см	Используют для запекания рыбы под соусом («Рыба, запечённая с картофелем по-русски»), в качестве гарнира к жареным блюдам

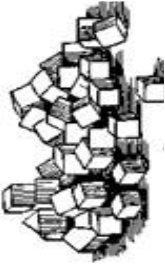
Таблица 3

Простые формы нарезки и кулинарное использование моркови

Формы нарезки		Размеры	Кулинарное использование моркови
Соломка		Сечение $0,1 \times 0,2$ см, длина 4...5 см	Используют для маринов, супов с лапшой, рассольников, борщей (кроме флотского и сибирского), морковных котлет
Брусочки		Сечение $0,4 \times 0,5$ см, длина 3,5...4 см	Используют для приготовления супов с макаронными изделиями, бульонов с овощами, для припускания
Кубики: средние		Сечение $1 \times 1,5$ см	Используют для припускания, тушения
мелкие		Сечение $0,5 \times 0,5$ см	Используют для гарниров к холодным блюдам и для супов с крупами, бобовыми
крошка		Сечение $0,2 \times 0,2$ см	Для шей супочных, супа рисового или с мелкими макаронными изделиями, для фаршей
Дольки		По радиусу	Используют для приготовления шей из свежей капусты, для рагу и духовой говядины
Ломтики		Толщина до 0,3 см	Используют ломтики из отварной моркови для салатов и винегретов, из сырой – для супов, а также для борщей флотского и сибирского
Кружочки		Толщина 0,3...0,5 см	Для супа крестьянского, гарниров к холодным блюдам

Таблица 4

Простые формы нарезки и кулинарное использование свеклы

Формы нарезки		Размеры	Кулинарное использование
Соломка		Сечение $0,2 \times 0,2$ см, длина 4...5 см	Используют для приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), маринадов, свекольников, свекольных котлет
Кубики: средние		Сечение $1 \times 1,5$ см	Используют для гарниров (тушение)
мелкие		Сечение $0,3 \times 0,5$ см	Мелкими кубиками нарезают отварную свеклу для гарниров к холодным блюдам и для салатов
Ломтики		Толщина до 0,3 см	Используют ломтики из отварной свеклы для салатов и винегретов, из сырой – для борщей флотского и сибирского

Обработка капустных овощей и виды нарезки. Капустные овощи богаты витаминами, содержат сахара, белки, минеральные вещества. *Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту* обрабатывают одинаково: снимают загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Если при обработке свежей капусты обнаружены улитки или гусеницы, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50...60 г соли на 1 л воды) на 15...20 мин до всплытия насекомых. Затем снова промывают под проточной водой. Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезательной машине. У *брокколи* и *цветной капусты* отрезают стебель на 1...1,5 см ниже начала соцветия головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют зеленые листья. Загнившие и потемневшие места головки зачищают теркой или ножом и промывают. При обнаружении в свежей цветной капусте насекомых или гусениц ее также кладут в подсоленную холодную воду, после чего промывают и разделяют на соцветия. *Брюссельская капуста* поступает со стеблем или без него (обрезная). Если капуста поступила на обработку со стеблем, то кочешки во избежание увядания срезают со стебля непосредственно перед тепловой обработкой, зачищают от испорченных листьев и промывают. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20...30 мин. *Капусту кольраби* сортируют, очищают вручную от грубой кожуры и промывают. Нарезают на дольки или пластинки, которые затем шинкуют соломкой или брусочками. Используют капустные овощи для салатов, супов, гарниров и как самостоятельные блюда. В табл. 5 представлены формы нарезки и кулинарное использование капусты белокочанной.

Обработка и нарезка луковых овощей. Все луковые овощи отличаются наличием дисульфидов – веществ, придающих им острый вкус и запах; содержат сахара, ароматические эфирные масла, фитонциды и витамин С. *Репчатый лук* сортируют, отрезают нижнюю часть (донце) и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. Мелкие луковицы *лука-шалота* очищают и обычно используют целиком. У *лука-порей* отрезают корешок, удаляют сухие и пожелтевшие листья, белую часть нарезают вдоль, промывают и шинкуют кольцами или полукольцами. У *зеленого лука* отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, хорошо промывают несколько раз под проточной водой. Нарезают зеленый лук колечками, мелкими (длиной 1,5...2 см) и крупными (5...6 см) шпалками. У *чеснока* срезают верхушку и донце, снимают чешуйку, разделяют головку на дольки, замачивают в воде, затем очищают. У зимнего чеснока удаляют сердцевину. В воде луковые овощи не хранят, так как они быстро портятся, а нарезают их непосредственно перед тепловой обработкой, чтобы не улетучивались эфирные масла. В табл. 6 представлены формы нарезки и кулинарное использование лука репчатого.

Таблица 5

Формы нарезки и кулинарное использование капусты белокочанной

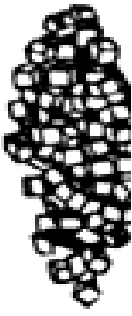
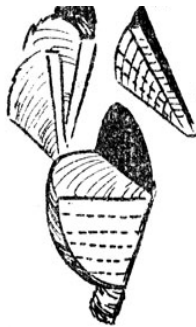
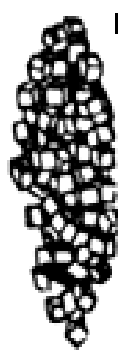
Формы нарезки		Размеры	Кулинарное использование
Соломка		Сечение $0,2 \times 0,2$ см, длина 4...5 см	Используют для приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), щей, рассольников, супов с макаронными изделиями, тушеной капусты, капустной запеканки, котлет, салатов и гарниров к холодным блюдам, квашения
Шашки		Сечение $2 \times 2,5$ см	Используют для приготовления борщей флотского и сибирского, щей, рагу, супа овощного крестьянского, жарения и припускания
Крошка (рубка)		Сечение $0,2 \times 0,3$ см	Щи суточные, фарши
Дольки		По радиусу	Используют для варки, припускания и жарки в качестве гарнира

Таблица 6

Формы нарезки и кулинарное использование лука репчатого

Формы нарезки		Размеры	Кулинарное использование
Кольца		Диаметр 3...4 см, толщина 0,1...0,2 см	Для приготовления и подачи шашлыков, кебабов, жарения во фритюре и подачи к холодным блюдам
Полукольца (соломка)		Сечение 0,2 × 0,2 см длина 4...5 см	Используют для маринадов, заправочных супов (кроме борщей флотского и сибирского), свекольника, соусов, вторых блюд, салатов
Крошка (мелкие кубики)		Сечение 0,3 × 0,5 см	Используют для заправочных супов с крупными гарнирами, шей супочных, супа харчо, фаршей
Дольки		По радиусу	Используют для приготовления шей из свежей капусты, рагу, говядины духовой, почеч «по-русски»
Ломтики		Толщина до 0,3 см	Используют ломтики для салатов, борщей флотского и сибирского, вторых горячих блюд

Обработка плодовых, салатных и десертных овощей. Плодовые овощи содержат сахара, каротин, витамины С и группы В. Зернобобовые овощи отличаются большим содержанием белка. *Помидоры* (томаты) и *баклажаны* кроме перечисленных пищевых веществ содержат яблочную и другие органические кислоты, а также богаты щелочными минеральными веществами в благоприятном соотношении (например, баклажаны являются богатым источником солей калия). Поэтому помидоры и жареные баклажаны, используемые в качестве дополнительного гарнира, улучшают минеральный состав блюд. Помидоры и баклажаны моют, сортируют, удаляют плодоножку с плотной мякотью, промывают. Крепкие зрелые помидоры среднего размера используют для салатов, гарниров и фарширования, перезрелые плоды – для приготовления супов, соусов, тушеных блюд. Более зрелые экземпляры баклажанов для удаления горечи бланшируют в нарезанном виде или сразу удаляют кожицу. *Тыкву* моют, отрезают плодоножку, срезают кожицу, разрезают на несколько частей, удаляют сердцевину и семена, затем разрезают на более мелкие куски. *Кабачки* и *патиссоны* рекомендуется использовать в недозрелом виде, так как мякоть у них нежная, а семена нежесткие. Кабачки промывают, отрезают плодоножку и промывают, а у крупных плодов очищают кожицу, моют, разрезают на части и удаляют семена. *Огурцы* свежие сортируют по размерам и моют. У грядковых огурцов срезают кожицу полностью, а у парниковых – только с обоих концов. *Молодые стручки фасоли* и *зеленого горошка* сортируют, перебирают, промывают, надламывают концы стручка, удаляют жилки, соединяющие половинки стручков. Стручки горошка используют в целом виде, а фасоль разрезают поперек на 2-3 части и сразу используют, 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. *Салатные овощи* перебирают, удаляют увядшие, испорченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень промывают несколько раз под проточной водой. *Свежая зелень* на предприятиях питания хранится в течение очень короткого времени и только в охлаждаемых помещениях. Особенно быстро разрушается витамин С в измельченной зелени, поэтому нарезают ее небольшими партиями, по мере реализации. К *десертным овощам* относятся артишоки, спаржа и ревень. *Спаржа* поступает на предприятия питания белая и зеленая. Зеленая спаржа имеет слегка горьковатый вкус, поэтому ее используют для приготовления гарниров. У спаржи ис-

пользуют молочные побеги: срезают нижнюю грубую часть, побеги осторожно зачищают от кожицы. Наиболее ценной и вкусной частью у спаржи является головка, поэтому при обработке ее нужно не повредить. Очищенную спаржу сортируют по размерам, промывают, затем связывают в пучки, чтобы не поломалась при тепловой обработке. Спаржа применяется в отварном виде как самостоятельное блюдо и для приготовления супов-пюре. *Артишоки* представляют собой крупные соцветия с мясистым цветоложем; лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. Острым ножом обрезают верхнюю колючую часть листьев, отрезают стебель и зачищают доньшко от сухих листьев, затем ложкой или выемкой удаляют мягкую волокнистую часть, а 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 их можно не более одного часа в подкисленной воде. Ревень сортируют, у черешков отрезают нижнюю часть, снимают кожицу и промывают, нарезают поперек на кусочки и используют для приготовления киселей, компота, начинок для пирогов.

Обработка консервированных, свежемороженых овощей. *Квашеную капусту* отжимают от рассола, перебирают, удаляя посторонние примеси (пряности, лавровый лист), отделяют крупно нарезанные кочерыжки и морковь, измельчают их, соединяют с капустой и всё рубят. Очень кислую капусту промывают. *Соленые и маринованные огурцы* освобождают от рассола, который можно использовать для их припускания, затем отрезают места прикрепления плодоножки. У крупных огурцов очищают грубую кожицу, так как при тепловой обработке она становится жесткой, разрезают их на две части и удаляют семена, затем нарезают в зависимости от приготавливаемого блюда. Нарезают огурцы ломтиками (прямоугольниками, ромбиками) для приготовления солянок, салатов, почеч «по-русски», азу; соломкой – для рассольника; мелкими кубиками – для холодных блюд; крошкой – для соусов. *Свежемороженые овощи* поступают в следующем ассортименте: зеленый горошек, фасоль стручковая, кукуруза, томаты, кабачки, цветная капуста, зелень и др. Быстрозамороженные овощи сохраняют естественные свойства продуктов: вкус, аромат, цвет и внешний вид. Содержание пищевых веществ в них при правильном хранении не изменяется, оптимальная температура хранения от –12 до –18 °С. Перед тепловой обработкой их, не размораживая, освобождают от упаковки и используют для варки и жарки. Быстрозамороженные овощи не подлежат вторичной заморозке.

Подготовка овощей к фаршированию. Для фарширования чаще всего используют кабачки, перец сладкий, баклажаны, помидоры и капусту. *Перец* промывают, делают надрез вокруг плодоножки и удаляют ее 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 (можно посыпать солью, перцем) и наполняют фаршем. Для голубцов лучше использовать рыхлые кочаны капусты. У *белокочанной 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 или удаляют утолщенную часть листа, кладут фарш и заворачивают в виде конверта.

1.2. КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ГРИБОВ

Грибы содержат белки, жиры, сахара, минеральные вещества, витамины А, С, D, РР и группы В; богаты экстрактивными веществами, поэтому обладают хорошим вкусом и ароматом, их широко используют для приготовления блюд и соусов. Основные виды съедобных грибов по строению:

- губчатые: белые, подосиновики, маслята, подберезовики;
- пластинчатые: шампиньоны, лисички, опята.

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

Свежие грибы сразу подвергают обработке, так как они быстро портятся. Первичная обработка грибов состоит из следующих операций: очистка, промывание, сортировка и нарезка. Есть особенности при обработке некоторых грибов: у маслят со шляпки снимают слизистую кожицу и промывают их, у шампиньонов также снимают кожицу со шляпок и промывают их в подкисленной воде, чтобы они не потемнели. Грибы сортируют по размерам на мелкие, средние и крупные. Мелкие грибы и шляпки средних грибов используют целыми, крупные – нарезают или рубят. Перед нарезкой грибы бланшируют два-три раза, чтобы они были более мягкими и не крошились.

Лучшие *сушеные грибы* – белые, так как при варке они дают светлый, ароматный и вкусный отвар. Подберезовики, подосиновики, маслята при

сушке темнеют, поэтому малопригодны для варки. Сушеные грибы перебирают, промывают несколько раз, замачивают в холодной воде на 1...2 ч, затем воду сливают, процеживают и используют для варки грибов.

Соленые и маринованные грибы отделяют от рассола вместе с пряностями, сортируют по размеру и качеству, крупные экземпляры нарезают. Очень соленые грибы промывают холодной кипяченой водой или вымачивают.

В табл. 7 приводятся нормы потерь при первичной обработке грибов различной стадии приготовления (в процентах к массе брутто).

Т а б л и ц а 7

Нормы потерь при первичной обработке различных грибов

Наименование сырья	Потери при первичной обработке, % к массе сырья брутто
Грибы белые свежие	24
Грибы белые, маринованные в банках	25*
Шампиньоны свежие	24
Шампиньоны консервированные	25*
Грибы соленые в стеклотаре	25*
Грибы сушеные	нет

* Потери на маринад и рассол.

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОВОЩНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГРИБОВ. СРОКИ ХРАНЕНИЯ

Овощные полуфабрикаты по показателям качества должны соответствовать утвержденной нормативной документации. 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 подсохшая, но не сухая и не рыхлая.

Морковь, свекла, редис, редька должны быть чистые, упругие, цельные, однородные по окраске, без остатков корешков и ботвы, без гнили и темных пятен; поверхность – подсохшая, но не заветренная. Очищенные овощи не должны иметь на поверхности остатков кожицы.

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

Капуста свежая зачищенная должна быть чистая, упругая, без гнили; цвет и запах – соответствовать виду капусты.

Листья зелени должны быть свежие, целые, не вялые, не загрязненные, без насекомых-вредителей, не поврежденные морозом, не пожелтевшие, без примеси сорных растений, без излишней внешней влажности. В упаковке допускаются незначительные дефекты, не влияющие на общий внешний вид, качество, сохраняемость и товарный вид продукта: небольшая помятость, незначительные дефекты окраски и незначительная утрата свежести.

Грибы свежие должны быть целые, с шляпкой и с ножкой, естественно влажные, со слегка подсохшей поверхностью, с плотной мякотью; вкус, цвет и запах – соответствовать виду гриба.

Грибы сушеные должны иметь вид целых грибов или пластин толщиной 8...10 мм. Консистенция грибов тепловой сушки – эластичная, грибов сублимационной сушки – хрупкая; вкус и запах, свойственные сушеным грибам, посторонний привкус и запах не допускаются; цвет однородный от темно-коричневого до светло-бежевого.

Сроки годности основных овощных полуфабрикатов при температуре $+4 \pm 2$ °С представлены в табл. 8. Изменение температурных режимов повышает активность ферментных систем, увеличивает интенсивность дыхания, способствует развитию личинок насекомых и плесени, приводит к изменениям в комплексе азотистых веществ, уменьшает количество углеводов, ухудшает органолептические и физико-химические показатели качества.

Таблица 8

Срок годности полуфабрикатов из овощей и зелени

Наименование полуфабриката	Срок годности, ч
Картофель сырой очищенный вакуумированный	48
Капуста свежая зачищенная	12
Морковь, свекла и лук репчатый сырые очищенные	24
Редис и редька обработанные, нарезанные	12
Петрушка и сельдерей обработанные	24
Лук зеленый обработанный	18
Укроп обработанный	18

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Назовите этапы технологического процесса.
2. Дайте определение кулинарным изделиям, блюдам. Приведите примеры.
3. Какие полезные пищевые вещества содержатся в овощах?
4. Какие существуют правила для сохранения пищевых веществ при первичной обработке?
5. Дайте определение сырью, полуфабрикатам. В чем отличие веса брутто от нетто?
6. Составьте схему механической кулинарной обработки овощей.
7. Каковы потери при обработке картофеля, моркови, лука репчатого? От чего они зависят?
8. Как обрабатывают капустные овощи? Почему кладут капусту в соленую воду?
9. Как хранят очищенные овощи после обработки? Приведите примеры.
10. С какой целью нарезают овощи? Назовите правило нарезки овощей в зависимости от их кулинарного использования.
11. Перечислите простые формы нарезки свежих овощей. Приведите примеры.
12. Назовите формы нарезки соленых огурцов и их кулинарное использование.
13. В чем особенность обработки крупных соленых огурцов?
14. Как обрабатывают свежие грибы? В чем опасность использования свежих грибов?
15. В чем особенность обработки сушеных грибов? Кулинарное использование грибов.

Глава 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ ЧЕШУЙЧАТОЙ РЫБЫ

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИСПОЛЬЗУЕМОГО СЫРЬЯ ИЗ РЫБЫ. МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ЧЕШУЙЧАТОЙ РЫБЫ

Рыба считается необходимым и любимым продуктом питания населения России. Рыбные блюда являются важным источником белков высокой биологической ценности. Содержание кальция и фосфора в них близ-

ко к оптимальному, а в морских видах рыб содержится много соединений йода, что актуально для регионов Сибири, испытывающих дефицит этого элемента. Морская рыба также богата витаминами А и D и экстрактивными веществами. По своему химическому составу рыба немного уступает мясу домашних животных, а по содержанию минеральных веществ, витаминов и степени усвояемости белков во многом превосходит мясо. Это объясняется особенностью структуры мышц рыбы, соединительная ткань которых состоит из тонких волокон коллагена, расположенных параллельными пучками. В состав белков рыбы входят все незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей, поэтому белки рыбы называют полноценными. Мышцы вместе с жировой и соединительной тканью являются основной съедобной частью рыбы, которая составляет приблизительно половину всей массы. Содержание жира в рыбе колеблется в широких пределах – от 0,2 до 22 % и более, условно *по содержанию жира* ее делят на несколько категорий:

- до 2 % жира – тощая (треска, щука, судак, минтай, горбуша);
- от 2 до 5 % – средней жирности (лещ, сазан, камбала, карп, тунец);
- от 5 до 15 % – жирная (сом, скумбрия);
- от 15 до 33 % – особо жирная (мойва, угорь, угольная рыба).

Количество жира в рыбе зависит от многих факторов: ее вида, возраста, места вылова и даже времени года. Содержание жира влияет на вкусовые качества рыбы и ее кулинарное использование.

По размеру рыба классифицируется на мелкую (до 200 г), среднюю (1...1,5 кг) и крупную (свыше 1,5 кг). В зависимости от размера рыбы изменяется величина отходов при первичной обработке и определяется ее дальнейшее кулинарное использование.

По характеру кожного покрова различают рыбу с костным скелетом и с хрящевым хребтом:

- чешуйчатая (судак, лещ, сазан) – с костным скелетом;
- бесчешуйчатая (налим, угорь, сом, навага) – с костным скелетом;
- осетровая (кожный покров покрыт жучками) – с хрящевым скелетом.

По термическому состоянию рыба поступает живая, охлажденная, мороженная, соленая. **Живая рыба** – наиболее ценный продукт, так как все виды консервирования снижают питательную ценность. Ее трудно хранить и транспортировать, поэтому использование ограничено. **Охлажденная рыба** обладает высокой питательной ценностью и хорошими органолептическими показателями. Сроки ее хранения также ограничены. Лучше всего хранится **мороженная рыба**, однако при хранении в ее тка-

нях происходят необратимые процессы (денатурация белков и окисление жира) – это снижает питательную ценность рыбы. Питательная ценность **соленой рыбы** ниже, так как при солении и вымачивании теряется часть питательных веществ, ухудшаются вкус и органолептические показатели. Для приготовления блюд и закусок используют также **консервированную** и **сушеную рыбу**.

На предприятия питания поступает рыба различных видов промышленной обработки: разделанная (потрошенная, с головой или без нее), неразделанная или специальной разделки (полуфабрикат).

Кулинарную обработку рыбы рассмотрим на примере неразделанной рыбы: чешуйчатой с костным скелетом, непотрошенной, замороженной с головой, средних размеров (1...1,5 кг).

Технологический процесс обработки складывается из следующих операций:

- оттаивание,
- очистка чешуи,
- мойка,
- удаление головы и внутренностей,
- мойка,
- разделка,
- приготовление полуфабрикатов.

На предприятиях, работающих на сырье, рыбу обрабатывают в мясо-рыбном цехе, используют раздельное оборудование и маркированный инвентарь, так как рыба обладает устойчивым специфическим запахом. На рис. 3 представлена последовательность механической кулинарной обработки чешуйчатой, замороженной с головой непотрошенной рыбы (для пластования).

Деление рыбных отходов на пищевые и непищевые представлено в табл. 9.

Т а б л и ц а 9

Рыбные отходы

Рыбные отходы	
Пищевые	Непищевые
Обработанные головы, молоки и икра, плавники, реберные и позвоночные кости, кожа и жир	Жабры, глаза, внутренности, чешуя

Примечание. В литературе есть упоминание об использовании чешуи для варки желе.

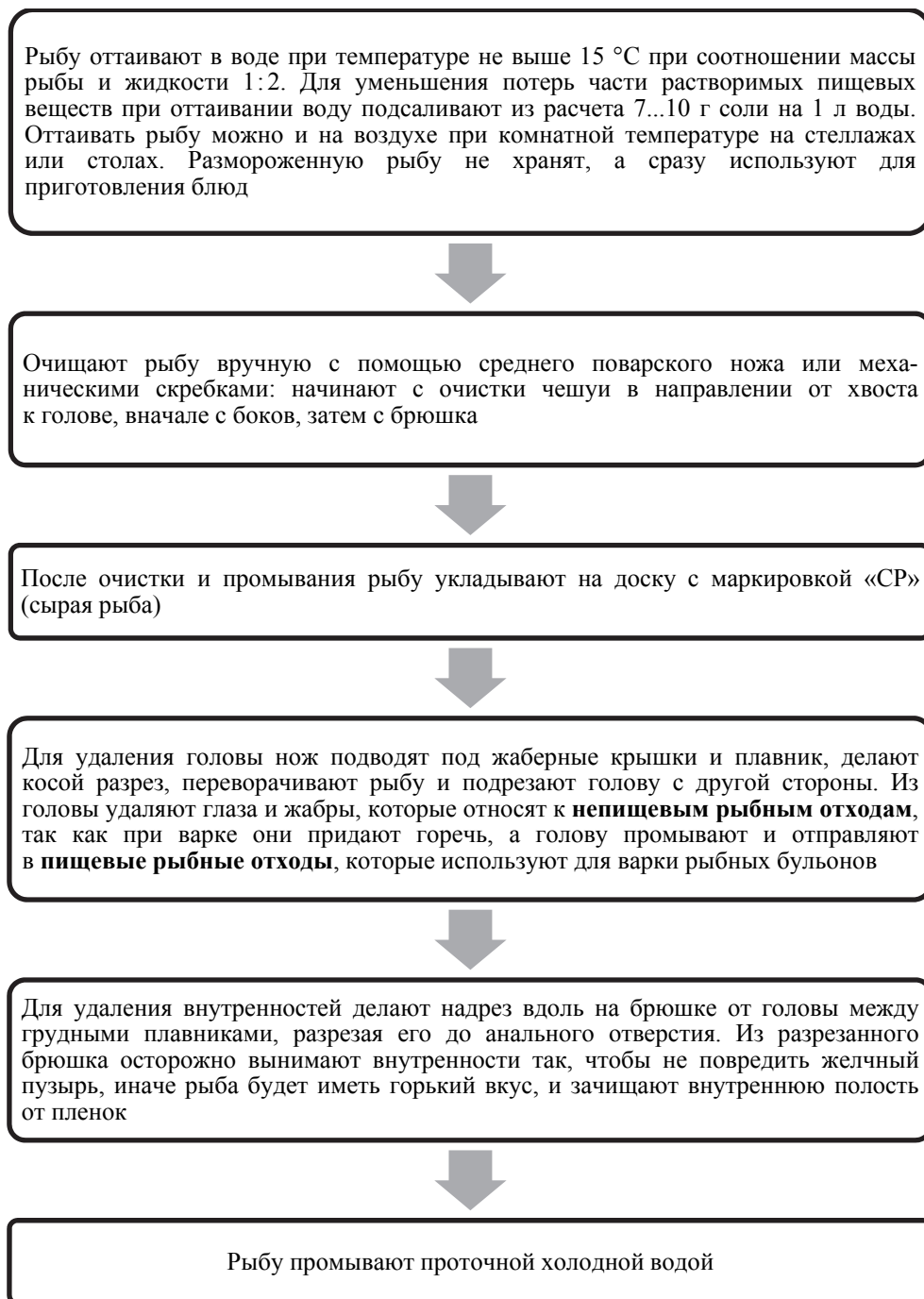


Рис. 3. Последовательность механической кулинарной обработки чешуйчатой замороженной с головой непотрошеной рыбы (для пластования)

2.2. ВИДЫ РАЗДЕЛКИ ЧЕШУЙЧАТОЙ РЫБЫ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ НЕЕ

На предприятиях общественного питания чешуйчатую рыбу обрабатывают пластованием или используют непластованной (разделанной).

Способ разделки выбирают в зависимости от размеров рыбы и ее дальнейшего использования. Например, крупную и среднюю рыбу (1...1,5 кг) разделяют на филе путем ее пластования или используют непластованной, а мелкую – только разделанной и целой (с головой или без головы).

Целью разделки рыбы является удаление несъедобных частей и подготовка ее к приготовлению полуфабрикатов.

Первый способ. Пластование – разделка рыбы на филе, после чего филе нарезают на порционные или мелкие куски.

Начиная с утолщенной части, срезают половину рыбы, ведя нож параллельно позвоночнику так, чтобы на нем не оставалось сверху мякоти. В результате этой операции получают следующие полуфабрикаты:

- **филе с кожей и реберными костями (верхнее филе);**
- **филе с кожей, реберными костями и позвоночной костью (нижнее филе).**

Чтобы удалить позвоночную кость, нижнее филе переворачивают и укладывают на доску кожей вверх. Начиная с утолщенной части, подрезают мякоть, ведя нож параллельно позвоночнику, срезают ее с позвоночной кости. Получают следующий полуфабрикат:

- **филе с кожей и реберными костями.**

Филе с кожей и реберными костями укладывают на доску кожей вниз, срезают реберные кости и внутренние кости плавников (спинного, брюшного и анального) и получают полуфабрикат:

- **филе с кожей без костей.**

Чтобы получить чистое филе, у филе рыбы без костей удаляют кожу. Для этого филе кладут на разделочную доску кожей вниз и со стороны хвоста нож ведут вплотную к коже, срезая мякоть филе, и получают полуфабрикат:

- **филе без кожи и костей – «чистое филе».**

Внимание! Если необходимо чистое филе для приготовления блюда, то рыбу сразу разделяют на чистое филе, не удаляя чешуи.

На рис. 4 представлены отдельные операции по пластованию рыбы.

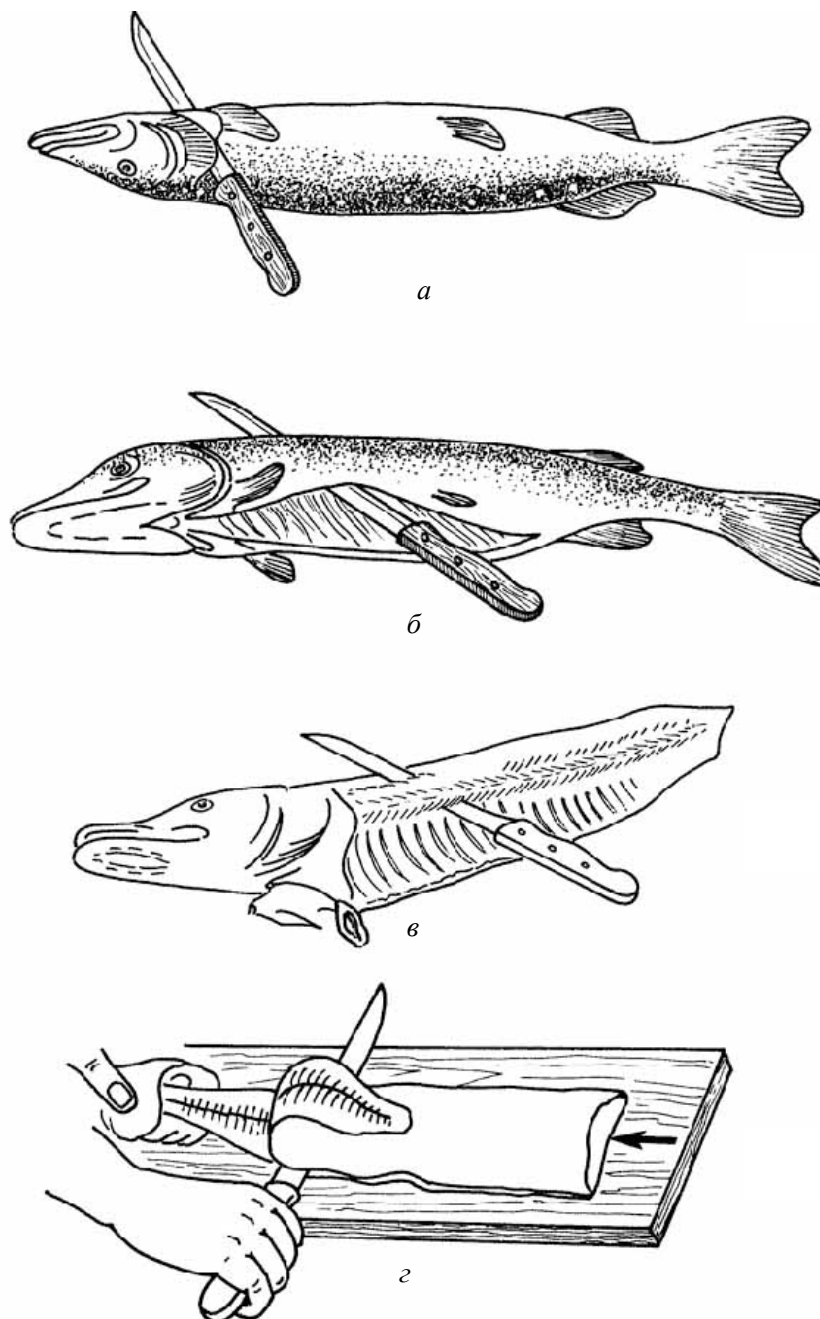


Рис. 4. Операции по пластованию рыбы:

а – удаление; *б* – срезание первого филе с реберными костями;
в – удаление позвоночной кости; *г* – срезание второго филе

Второй способ. Для обработки рыбы следующим способом ее используют **непластованной (разделанной)**, т. е. целой (с головой или без головы), затем после обработки нарезают на порционные куски – кругляши. На рис. 5 представлена последовательность механической кулинарной обработки чешуйчатой свежей мелкой (средней) рыбы.

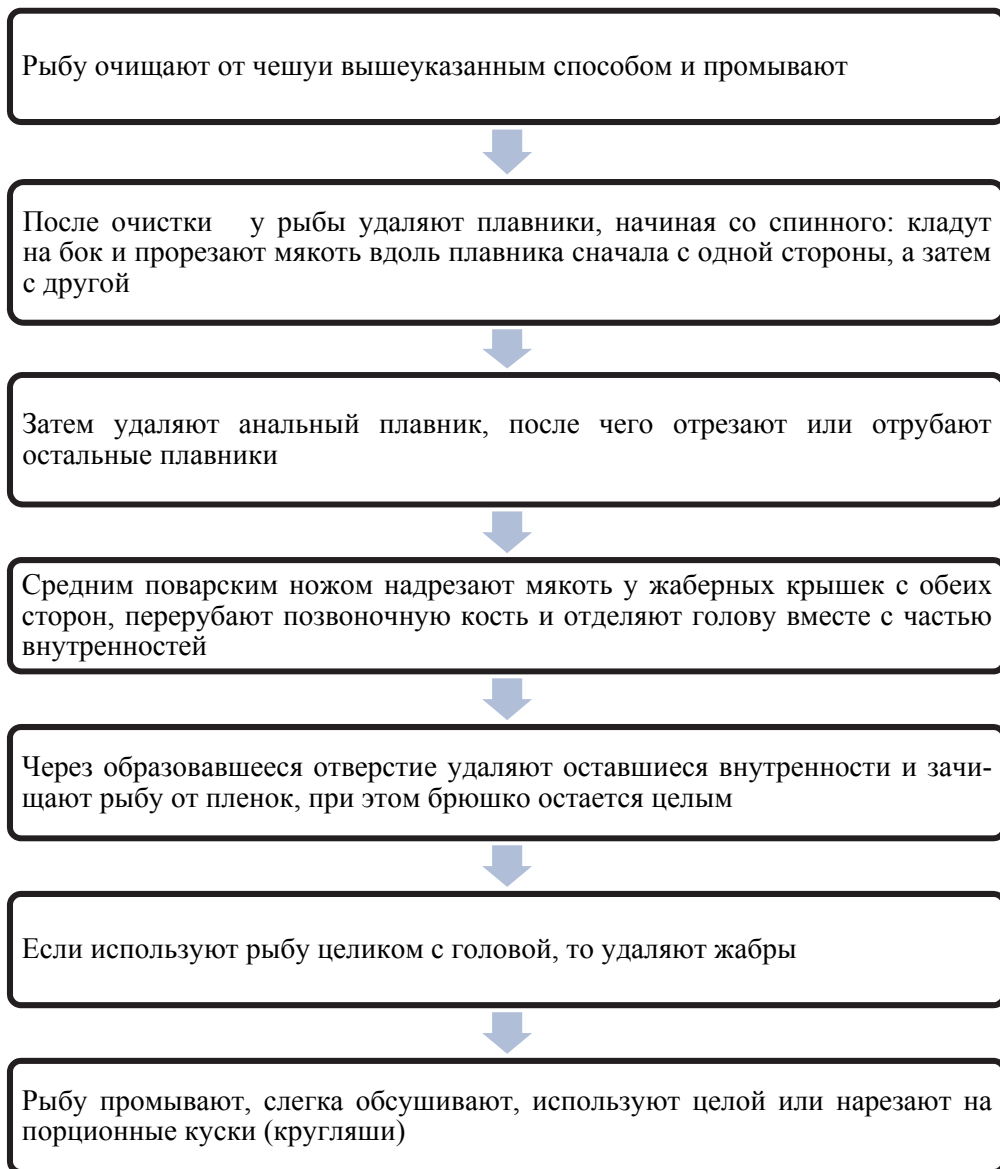


Рис. 5. Последовательность механической кулинарной обработки чешуйчатой свежей мелкой (средней) рыбы

На рис. 6 представлены операции по разделке мелкой рыбы.

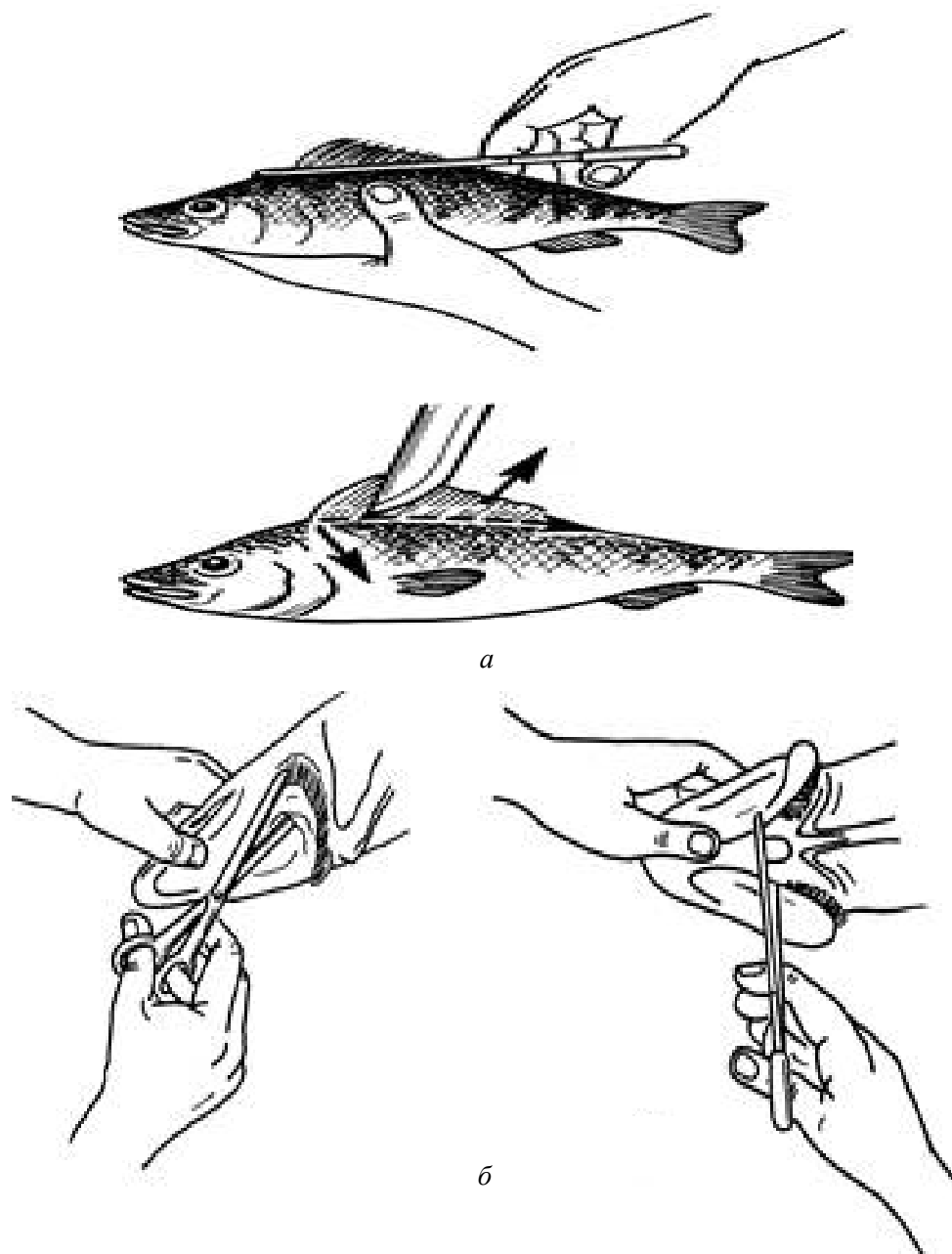


Рис. 6. Операции по разделке мелкой рыбы:
а – удаление плавников; *б* – подрезание и удаление жабер

2.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ РЫБЫ

В зависимости от размера рыбные полуфабрикаты классифицируют следующим образом.

- **Крупнокусковые полуфабрикаты:** целая разделанная непластованная рыба с головой или без нее; полуфабрикаты после пластования – все виды филе.

- **Порционные полуфабрикаты** нарезают из крупнокусковых полуфабрикатов:

- **натуральные** (нарезанные на порционные куски) – рыба припущенная, отварная;

- **панированные** (нарезанные на порционные куски и панированные) – рыба жареная.

- **Мелкокусковые полуфабрикаты** (нарезанные мелкими кусками) – шашлык, полуфабрикаты для рыбы в тесте, супов и др.

- **Рубленые полуфабрикаты** (измельченные через мясорубку):

- **натуральные** (без добавления хлеба) – фрикадельки, натуральные котлеты;

- **из котлетной массы** (с добавлением хлеба) – котлеты, биточки и т. д.

Внимание! Данная классификация распространяется на все виды полуфабрикатов: рыбные, мясные, из субпродуктов и сельскохозяйственной птицы.

В зависимости от использования различают полуфабрикаты для варки, в том числе припускания; для жарения основным способом и во фритюре; для запекания и тушения. Для приготовления полуфабрикатов подготовленную рыбу нарезают, панируют, иногда маринуют.

Полуфабрикаты для варки чаще всего изготавливают из непластованной рыбы целой с головой или без нее. Также для варки используют филе с кожей без костей, нарезанные мелкими кусками (например, для солянки). Порционные и мелкие куски нарезают поперек волокон, при этом держат нож **под прямым углом** к рыбе. На каждом порционном куске кожу надрезают в двух-трех местах, чтобы при тепловой обработке рыба не изменяла свою форму.

Полуфабрикаты для припускания. Можно припускать непластованную рыбу целиком с головой или без нее. Обычно используют филе с кожей без костей или без кожи и костей (чистое филе). Порционные куски нарезают (начиная с хвостовой части), держа нож **под острым углом** к

рыбе. При этом получают плоские широкие куски, удобные для быстрого и равномерного прогревания в малом количестве жидкости. Полуфабрикаты из рыбной котлетной массы для припускания (биточки, котлеты и др.) не панируют.

Для жарки основным способом используют следующие полуфабрикаты: рыбу целиком с головой или без нее, порционные куски непластованной рыбы (кругляши) и все виды филе (филе с кожей и костями или с позвоночной костью, филе с кожей без костей, без кожи и костей), а также полуфабрикаты из рыбной котлетной массы. Порционные куски из непластованной рыбы (кругляши) и мелкие куски из филе нарезают **под прямым углом**. А из филе с реберными костями или без костей **под острым углом** нарезают широкие плоские порционные куски, имеющие большую поверхность соприкосновения с жарочной поверхностью. Все полуфабрикаты для жарения основным способом панируют непосредственно перед тепловой обработкой, чтобы избежать отмокания панировки.

Из полуфабрикатов для жарения во фритюре используют рыбу в целом виде; порционные куски, нарезанные из пластованной рыбы без кожи и костей (чистое филе), и мелкие куски.

Целую рыбу с головой или без нее надрезают в двух-трех местах и панируют в муке или сухарях.

Для порционных полуфабрикатов рыбу нарезают, держа нож под острым углом, обсушивают, солят и панируют в двойной панировке. Для жарки во фритюре мелкими кусками рыбу нарезают брусочками толщиной 1 см, длиной 5...6 см, маринуют и перед жаркой обмакивают в клар.

Для запекания используют следующие полуфабрикаты: рыбу целиком с головой или без нее; порционные куски, нарезанные из филе без костей (филе с кожей без костей, чистое филе), для чего порционные куски нарезают под острым углом на широкие плоские куски.

Натуральную рыбную массу готовят без хлеба. Для этого филе без костей нарезают на куски, добавляют соль, перец черный молотый, репчатый лук и пропускают через мясорубку с крупной решеткой, затем из полученной массы формируют котлеты, смачивают в льезоне и панируют в белой панировке.

Для приготовления **рыбной котлетной массы** используют малокоптящую чешуйчатую рыбу с костным скелетом (например треску, щуку, судака), для этого рыбу разделяют на филе с кожей или без кожи и костей, затем нарезают небольшими кусочками и пропускают через мясорубку. Предварительно замачивают в жидкости (молоке или воде) черствый пшеничный хлеб не ниже первого сорта, без корок (для более одно-

родного цвета), затем измельченное филе и набухший хлеб пропускают через мясорубку еще раз, добавляют соль, молотый черный перец и тщательно вымешивают массу в фаршемешалках или вручную. Для увеличения вязкости в котлетную массу иногда добавляют до 30 % массы к мякоти сырой рыбы измельченную на мясорубке вареную рыбу или сырые яйца или молоки от свежей рыбы. Котлетная масса является скоропортящимся продуктом, так как в ней быстро начинают развиваться микроорганизмы. Здесь необходимо учитывать, что масса нагревается за счет крутящегося момента мясорубки, и это очень опасный фактор, поэтому рыбу и молоко или воду для приготовления используют охлажденными. После пропускания через мясорубку и тщательного перемешивания массу выбивают, затем сразу разделявают на полуфабрикаты. Из рыбной котлетной массы приготавливают следующие полуфабрикаты: котлеты, биточки, тефтели, зразы, тельное, рулеты и другие кулинарные изделия. Для этого рыбную массу порционируют, т. е. делят на порции согласно выходу полуфабрикатов, затем формируют по требованиям к данному виду изделий:

- *котлеты* овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом длиной 10...11 см, шириной 5 см и толщиной 1,5...2 см панируют в сухарях;

- *биточки* кругло-приплюснутой формы до 6 см диаметром и до 2 см толщиной, те и другие панируют в красной (сухарной) или белой панировке;

- *тефтели* из рыбной котлетной массы, в которую при перекручивании вводят репчатый лук (возможно, лук пассерованный) за счет уменьшения вложения хлеба, затем их формируют в виде шариков диаметром до 3 см, массой по 12...15 г по 3-4 шт. на порцию и панируют в муке;

- *зразы рубленые* – фаршированные изделия, для их приготовления массу раскладывают толщиной 1 см в виде лепешек, на середину кладут фарш, края лепешек соединяют, придавая овально-прямоугольную форму, панируют в сухарях или белой панировке;

- *тельное* – зразы, фаршированное изделие, имеющие форму полумесяца, которые формируют с помощью мокрой салфетки или пленки, затем смачивают в льезоне и панируют в сухарях;

- для приготовления *рулета* на мокрую ткань или пленку раскладывают котлетную массу в виде прямоугольника слоем толщиной 1,5...2 см. На середину в продольном направлении помещают фарш и соединяют края встык, затем перекатывают на смазанный маслом противень, смазывают льезоном и посыпают сухарями.

Внимание! Название полуфабрикатов из рыбной массы, их форма и размеры характерны для всех видов полуфабрикатов: рыбных, мясных, из птицы и дичи.

Кнельная масса используется для приготовления нежных изделий (например, клецок). Чистое рыбное филе и предварительно замоченный в молоке черствый пшеничный хлеб без корок пропускают вместе через мясорубку с частой решеткой 2-3 раза, затем массу протирают, добавляют яичные белки и взбивают на холоде, добавляя охлажденные сливки до получения однородной легкой и пышной массы, и только после этого массу солят. Качество легко проверить: хорошо взбитая масса плавает на поверхности воды. Кнельную массу разделявают в виде клецок и варят в подсоленной воде.

2.4. ВИДЫ И СПОСОБЫ ПАНИРОВАНИЯ РЫБНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Чтобы рыба при жарке не теряла много жидкости и пищевых веществ, а на поверхности образовывалась поджаристая корочка, подготовленные рыбные полуфабрикаты панируют. **Панированием** называют нанесение выбранной панировки на поверхность полуфабриката. В зависимости от дальнейшего использования применяют различные способы панирования и различные панировки. Панировка может быть *одинарной*, состоящей из одного ингредиента (мучная, красная, белая), или *двойной* – из нескольких ингредиентов.

Мучная панировка применяется для жарки основным способом, так как мука очень хорошо удерживает выделяющийся сок. Для этого берут пшеничную муку (не ниже первого сорта, предварительно просеянную), перед панированием в муку можно добавить мелкую соль и перец черный молотый для их более равномерного распределения по поверхности полуфабриката. Панируют рыбу непосредственно перед жаркой, учитывая способность муки быстро впитывать влагу с поверхности рыбы.

Для **красной панировки** используют панировочные сухари и применяют как для жарки основным способом, так и для фритюра; для **белой панировки** – мелко-тертый черствый пшеничный хлеб или батон, зачищенный от корок.

Для лучшего сохранения влаги и пищевых веществ внутри продукта, а также для безопасности во время процесса жарки во фритюре применяют **двойную панировку**: поочередно панируют в муке, смачивают в лье-

зоне и вновь панируют в красной или белой панировке. **Льезон** – специальная жидкость, представляющая собой смесь сырых яиц с молоком или водой с добавлением соли или только сырых яиц и соли. Льезон используют для лучшего прикрепления такой панировки к продукту.

Существует так называемая **фигурная панировка**, представляющая собой нарезанную в виде соломок или кубиков хлебную панировку из пшеничного черствого хлеба или батона без корок. Для получения дополнительного вкуса и улучшения внешнего вида кулинарных изделий при жарке во фритюре используется **кляр**, для приготовления которого молоко соединяют с солью, желтками яиц, затем вводят муку и замешивают тесто без комков, т. е. однородной консистенции, густоты сметаны, а перед жаркой в тесто аккуратно вводят взбитые белки.

Внимание! Указанные способы и виды панирования применяют для приготовления любых видов полуфабрикатов (мясных, рыбных, овощных и т. д.).

2.5. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ РЫБНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ. СРОКИ ХРАНЕНИЯ

Рыбные полуфабрикаты должны соответствовать требованиям разработанной нормативной документации по органолептическим показателям качества на соответствующий вид полуфабриката. Внутренняя поверхность рыбных полуфабрикатов должна быть тщательно зачищена от внутренностей, сгустков крови, темной пленки. Мякоть должна плотно держаться у кости, недопустимы потемнения ее внутренней части, оголение реберных костей. Кожа обработанной рыбы должна быть целой, без плавников и остатков чешуи. Костистые части плавников, проникающие в мякоть рыбы, должны быть вырезаны. Рыбные полуфабрикаты должны иметь естественные цвет и запах.

Рыба и полуфабрикаты из нее являются благоприятной 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 обработанной рыбы, но это количество возрастает при дальнейшей обработке и хранении полуфабрикатов. Требования к срокам годности рыбных полуфабрикатов и оптимальные температурные режимы представлены в табл. 10.

Таблица 10

Сроки годности рыбных полуфабрикатов

Наименование полуфабриката	$T, ^\circ\text{C}$	Срок годности, ч
Рыба всех наименований охлажденная	от 0 до -2	48
Филе рыбное	от 0 до -2	24
Рыба специальной разделки	от -2 до $+2$	24
Фарш рыбный, формованные фаршевые изделия, в том числе с мучными компонентами	от -2 до $+2$	24

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ
ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ**

1. Какие виды рыб поступают на предприятия общественного питания?
2. Какие пищевые вещества содержатся в рыбе?
3. Как оттаивают мороженую рыбу?
4. Назовите виды обработки чешуйчатой рыбы.
5. Какие приемы используют для приготовления рыбных полуфабрикатов?
6. Составьте схему обработки чешуйчатой рыбы для использования в целом виде.
7. Назовите рыбные полуфабрикаты для варки и припускания.
8. Составьте схему обработки чешуйчатой рыбы для использования порционными кусками с кожей и костями.
9. В чем особенность разделки рыбы на филе без кожи и костей?
10. Назовите мелкокусковые полуфабрикаты из рыбы для жарки.
11. Назовите рыбные пищевые отходы, их кулинарное использование.
12. Для чего панируют рыбу? Перечислите виды панировок.
13. Какую панировку используют для жарки во фритюре?
14. Составьте схему приготовления котлетной массы из рыбы.
15. Назовите требования к качеству полуфабрикатов из рыбы.

Глава 3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИСПОЛЬЗУЕМОГО СЫРЬЯ ИЗ МЯСА И ЕГО МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

В питании людей мясо играет большую роль. Для резко континентального климата Сибири нормой считается 200...250 г мяса и мясных продуктов в день. В мясе содержится от 14 до 24 % белков, большинство из которых полноценны, так как в их составе находятся все незаменимые аминокислоты в соотношении, близком к оптимальному. При этом установлено, что человеческий организм усваивает от 80 до 95 % жиров и белков, содержащихся в мясе. Мясо является важным источником жиров, минеральных веществ, из них наиболее ценны соли фосфора, натрия, магния и железа, витаминов А, Д, РР и группы В, а также экстрактивных веществ, возбуждающих аппетит и стимулирующих секрецию пищеварительных соков. Особенно ценно то, что железо, содержащееся в мясе и мясных продуктах, усваивается легче, чем железо, имеющееся в растительных пищевых продуктах, что очень актуально для сибирского региона. В пищу употребляется мясо, внутренние органы домашних и диких животных, сельскохозяйственной птицы и кроликов: печень, язык, сердце, почки, мозги, вымя. На предприятиях индустрии питания используют мясо крупного рогатого скота (говядину, телятину), мелкого скота (баранину, козлятину, свинину), мясо диких животных (лося, медведя, а в отдельных районах России – мясо северных оленей и конину). На предприятия, работающие на сырье и вырабатывающие полуфабрикаты самостоятельно, мясо поступает в охлажденном или замороженном виде: говядина – четвертинами; телятина, баранина и козлятина – тушами; свинина – полутушами. Наибольшую пищевую ценность имеет мясо охлажденное, но сроки хранения его невелики, поэтому значительная часть мяса поступает в замороженном виде. Исключение составляет ассортимент охлажденного мяса птицы, которое вырабатывается промышленностью в достаточном количестве и хорошего качества. Предприятия, работающие на промышленных полуфабрикатах, получают крупнокусковые, порционные, мелкокусковые и рубленые полуфабрикаты из говядины, свинины и т. д. Они представляют собой отдельные части мяса, зачищенные от лишнего жира, пленок и сухожилий.

В зависимости от упитанности говядину и баранину разделяют на первую и вторую категории, а свинину – на жирную (толщина шпика более 4,0 см), беконную (толщина шпика более 2,0...4,0) и мясную (толщина шпика более 1,5...2,0). Мясо поросят по категориям разделяют так: к первой категории относятся молочные поросята весом от 1,5 до 5 кг, ко второй категории – от 5 до 12 кг. Мясо первой категории отличается большей упитанностью, чем мясо второй категории. От упитанности зависят количество костей в туше, выход мяса при разделке в целом и по отдельным частям туши, количество жира и другие важнейшие показатели.

Доброкачественное охлажденное мясо имеет на поверхности туши сухую корочку, цвет от бледно-розового до красного, упругую консистенцию: при надавливании пальцем ямочка быстро выравнивается. Жир чисто-белый или желтоватый, костный мозг розоватый и заполняет полую часть мозговых костей. Замороженное мясо на поверхности и разрезах имеет розово-красный цвет с сероватым оттенком за счет кристаллов льда, консистенцию – твердую (при постукивании издает звук); запаха не имеет, но при оттаивании появляется запах мяса и сырости. Проверить доброкачественность замороженного мяса можно с помощью лезвия разогретого ножа или путем пробной варки. Качество мяса в значительной мере зависит от состояния и возраста животных. Испорченное мясо приобретает пятнистый или сероватый цвет, упругость его уменьшается, запах становится сильным и неприятным, жир и костный мозг приобретают серовато-коричневый оттенок, а специфическая слизь на поверхности мяса свидетельствует о том, что мясо не пригодно в пищу. При приемке мяса прежде всего проверяют наличие клейма упитанности и ветеринарного свидетельства, доброкачественность мяса определяют органолептическими способами.

Механическая кулинарная обработка мяса проводится в мясном (заготовочном) цехе, который оборудуют подвесными путями, механическим, немеханическим и холодильным оборудованием. Оборудование размещают в соответствии с технологическим процессом обработки мяса и с соблюдением безопасных условий труда.

Технологический процесс предварительной подготовки и обработки замороженного мяса состоит из следующих операций (рис. 7).

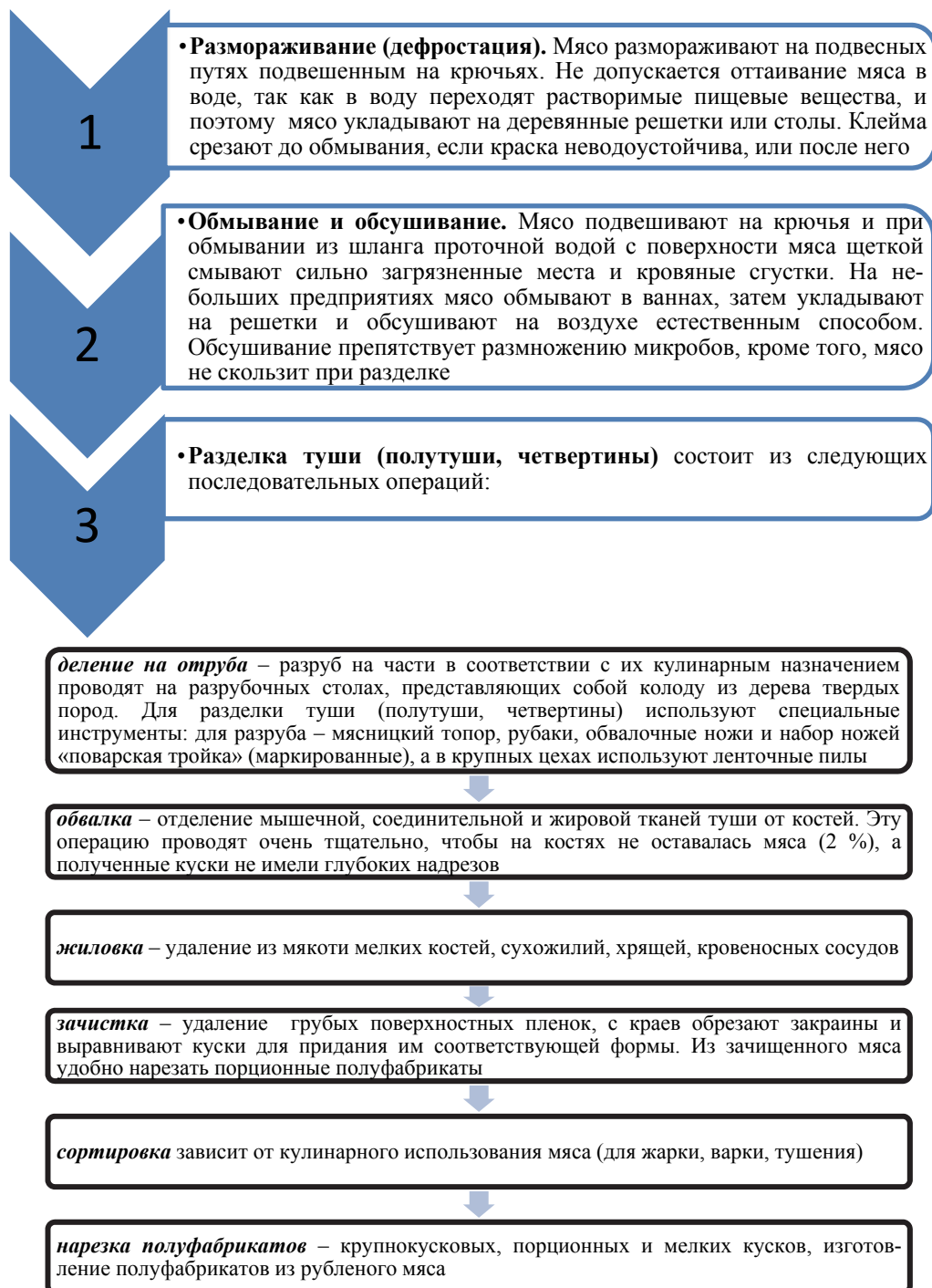


Рис. 7. Технологический процесс предварительной подготовки и обработки замороженного мяса

3.2. МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ РАЗДЕЛКА И ОБВАЛКА ГОВЯЖЬЕЙ ТУШИ

Схема кулинарной разделки говяжьей туши представлена на рис. 8.

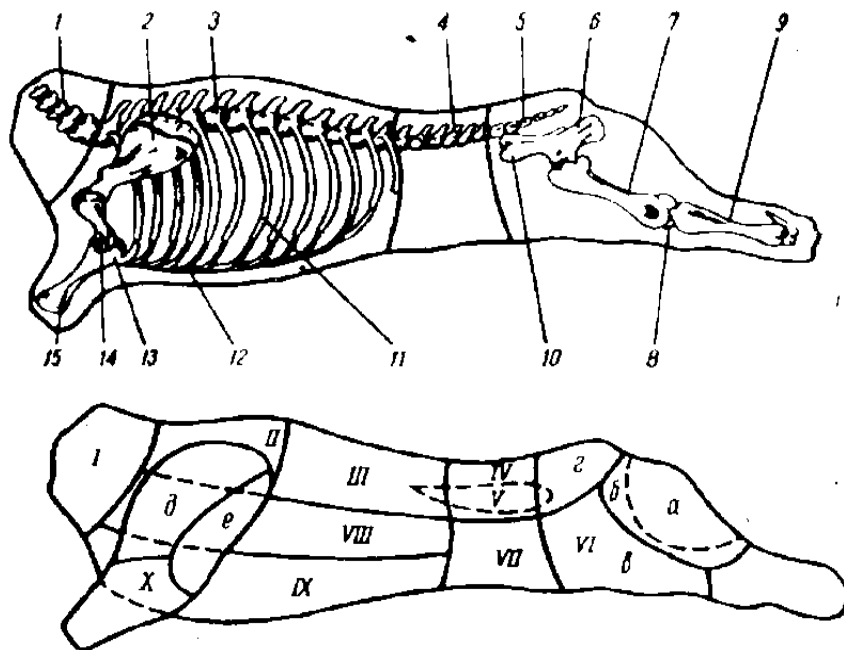


Рис. 8. Схема разделки говяжьей туши:

I – шейная часть; II – подлопаточная часть; III – спинная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край); IV – поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край); V – вырезка; VI – тазобедренная часть (а – внутренний кусок; б – наружный кусок; в – боковой кусок; г – верхний кусок); VII – пашина; VIII – покровка; IX – грудинка; X – лопаточная часть (д – заплечная часть; е – плечевая часть)

При разделке **передней четвертины** говяжьей туши получают следующие отруба (мясо с костью):

- **лопаточная часть** (передняя нога) включает плечевую и заплечную части, которые отделяют по контуру;
- **шейную часть** отделяют по линии между последним шейным и первым спинным позвонком;
- **спинно-грудная часть** включает толстый край, покровку и грудинку.

При разделке **задней четвертины** в первую очередь выделяют **вырезку**. После этого четвертину делят на следующие части:

- **поясничную часть** (тонкий край и пашину);
- **тазобедренную** (заднотазовую часть).

Таким образом, говяжья полутуша делится на **шесть крупных отрубов**: лопатку, шею, спинно-грудную часть, вырезку, заднетазовую и поясничную части. Полученные отруба говяжьей туши подвергают обвалке, жиловке и зачистке.

В результате кулинарной обработки говяжьей туши (обвалки) из **передней четвертины** получают следующие части:

- толстый край (спинная часть);
- лопаточную часть, в том числе плечевую и заплеchnую;
- подлопаточную часть;
- шейную часть;
- грудинку;
- покровку.

В результате обвалки **задней четвертины** получают следующие части говядины:

- вырезку;
- тонкий край (поясничную часть);
- тазобедренную (делится на верхнюю, боковую, наружную и внутреннюю части);
- пашину.

Ниже приведена характеристика крупных частей мяса, полученных в результате обвалки говяжьей туши и расположенных в зависимости от количества соединительной ткани в порядке убывания.

Вырезка представляет собой подвздошную, так называемую ленивую мышцу, расположенную с внутренней стороны вдоль поясничных позвонков. Это наиболее нежная часть, в ней нет соединительной ткани. У вырезки различают три части: утолщенную (головку), среднюю и тонкую (хвостик). Из каждой части вырезки нарезают соответствующие полуфабрикаты.

Толстый и тонкий края – пласты мякоти прямоугольной формы спинной и поясничной частей, с наружной стороны покрыты блестящим сухожилием, но без мышц и сухожилий, прилегающих непосредственно к позвоночнику.

Верхняя, внутренняя, наружная и боковая части задней ноги – куски мякоти округлой формы, у которых удалены крупные сухожилия.

Лопаточная и подлопаточная части – мякоть, состоящая из двух мышц продолговатой формы.

Грудинка – мякоть, снятая с грудной кости и с прилегающей к ней нижней трети реберной части.

Покровка (от туш I категории) – пласт мяса прямоугольной формы.

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

В табл. 11 представлены среднетушевые нормы потерь при холодной обработке мяса говядины, баранины и свинины для предприятий индустрии питания, работающих на сырье, в % к массе мяса на костях.

Таблица 11

Среднетушевые нормы потерь при холодной обработке мяса говядины

Наименование сырья	Упитанность		
	I категория	II категория	III категория
Говядина	26,4	29,5	—
Баранина	28,5	33,8	—
Свинина	—	мясная 14,8	обрезная 16,6 жирная 12,8

Зачищенное мясо сортируют в зависимости от его кулинарного использования. Пищевая ценность и кулинарные свойства полуфабрикатов из говядины зависят от количества и вида соединительной ткани, содержащейся в мясе. Так, в вырезке, толстом и тонком краях наименьший процент этой ткани, поэтому они быстро размягчаются после непродолжительной тепловой обработки и, следовательно, используются для жарки крупными, порционными и мелкими кусками. Внутренние и верхние куски используют для жарки панированными, предварительно отбитыми и мелкими кусками, а боковые и наружные части задней ноги и лопатка имеют значительный процент соединительной ткани и требуют продолжительной тепловой обработки – варки или тушения. Шея, пашина и покровка (мясо II категории) от туш низкой упитанности содержат до 80 % соединительной ткани, поэтому эти части перед тепловой обработкой измельчают на мясорубке.

3.3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Для приготовления полуфабрикатов из мяса применяют следующие приемы и операции.

Нарезание. Мясо нарезают поперек волокон под прямым или острым углом для более легкого пережевывания, а также чтобы порционные куски имели хороший вид и не деформировались при тепловой обработке. Для нарезки мелких кусков сначала отрезают ломтик поперек волокон, затем его нарезают в зависимости от требований к форме данных полуфабрикатов (например, брусочками для бефстроганов или кубиками для гуляша). Большие куски отварного или жареного мяса также нарезают поперек волокон, но перед нарезкой немного охлаждают – тогда разрез получается более

гладким и чистым, а мясо остается более сочным, так как из остывшего мяса выделяется меньше сока.

Отбивание. Нарезанные куски отбивают тыльной стороной ладони, смоченной холодной водой, специальными деревянными или металлическими молотками, укладывая куски мяса в пленку. Отбивание разрыхляет соединительную ткань, выравнивает толщину куска, сглаживает поверхность изделия, придает куску соответствующую форму. Иногда подрезают сухожилия в нескольких местах – всё это способствует равномерной тепловой обработке.

Панирование. Панируют мясные полуфабрикаты, чтобы уменьшить потери сока и пищевых веществ и предотвратить испарение влаги. Панирование способствует образованию более красивой поджаристой и хрустящей корочки. Перед панированием полуфабрикаты смачивают в льезоне, для того чтобы панировка лучше держалась на изделии. Это может быть как простая, так и двойная панировка.

Шпигование. Шпигуют мясо с помощью шпиговальной иглы для повышения его сочности и улучшения вкусовых и ароматических качеств: морковью, чесноком, салом шпик или белыми кореньями и другими продуктами. Например, баранину шпигуют чесноком для удаления специфического вкуса и аромата, а для увеличения сочности охлажденный шпик вводят в мясо говядины.

Маринование. Маринованием называют прием химической кулинарной обработки, заключающийся в выдержке продуктов в растворах органических кислот (уксусной, молочной, винной, лимонной, аскорбиновой). Иногда маринуют мясо молодых животных для придания ему нового специфического вкуса и аромата, а также мясо старых или диких животных, птиц и говядину, содержащих жесткую соединительную ткань, для дальнейшего размягчения. Мясо маринуют как крупными (ростбиф), так и порционными или мелкими кусками (шашлык из говядины). Для этих целей используют уксус, вино, томаты, сок лимона, лайма или лимонную кислоту и другие продукты, содержащие органические кислоты.

Измельчение. Подготовленные куски котлетного мяса нарезают на мелкие кусочки и пропускают через мясорубку один или два раза. Иногда для приготовления некоторых блюд мясо рубят вручную одним или двумя острыми тесаками на доске или колоде для рубки мяса.

Мясные полуфабрикаты делят в зависимости от размеров (по аналогии с рыбными полуфабрикатами, см. раздел 2.3), а также от способа их тепловой обработки: для жарения, тушения, варки и т. д.

Виды полуфабрикатов из говядины, изготавливаемых на предприятиях индустрии питания, и их кулинарное использование приведены в табл. 12.

Таблица 12

Виды полуфабрикатов из говядины и их кулинарное использование

Наименование используемой части мяса	Способ тепловой обработки	Изготавливаемые полуфабрикаты		
		крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
Вырезка	Жарение	Ростбиф, мясо жареное	Бифштексы, филе, стейки, лангеты	Бефстроганов, мясо для шашлыка
Толстый край, тонкий край	Жарение	—//—	Антрекоты, ромштексы	Бефстроганов, мясо для шашлыка, поджарка
Верхний и внутренний куски тазобедренной части	Жарение	—//—	Ромштексы	—//—
	Тушение	Мясо тушеное, мясо шпигованное	Зразы натуральные, говядина в кисло-сладком соусе	Азу, гуляш, жаркое по-домашнему
Наружный и боковой куски тазобедренной части	Тушение, варка	Мясо тушеное, мясо шпигованное, мясо отварное	Зразы натуральные, говядина в кисло-сладком соусе, говядина духовая	—//—
Лопаточная и подлопаточная части	Тушение, варка	Мясо отварное	Говядина духовая	Гуляш
Грудинка (мякоть)	Тушение, варка	—//—	—//—	—//—
Покромка (от туш I категории)	Тушение, варка	—//—	—//	—//—

Для изготовления **крупнокусковых полуфабрикатов** для жарения, варки или тушения берут соответствующие части говядины, предназначенные для данного вида тепловой обработки, – куски весом 1,5...2 кг. Так, например, для ростбифа (жарение) отрезают кусок весом 1,5...2 кг из утолщенной части вырезки, обвязывают шпагатом, чтобы избежать деформации при тепловой обработке, а мякоть лопатки для варки сворачивают рулетом и также связывают шпагатом.

Порционные полуфабрикаты могут быть натуральными и панированными, их нарезают из крупных кусков мяса в зависимости от дальнейшего кулинарного назначения (жарения, тушения).

Для жарения порционных натуральных полуфабрикатов выбирают куски мяса, содержащие мало соединительной ткани, наиболее нежные части говядины, такие как вырезка, толстый и тонкий края.

Натуральные

Бифштексы нарезают под прямым углом поперек волокон по одному куску на порцию из головки и средней части вырезки, толщиной 2...3 см, слегка отбивают.

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

Лангет нарезают под углом 40...45° поперек волокон по два куска неправильной формы на порцию из хвостика вырезки, толщиной 1...1,5 см, полуфабрикат слегка отбивают.

Антрекот нарезают под прямым углом поперек волокон по одному куску на порцию из толстого и тонкого краев, толщиной 1,5...2 см, придают им овально-продолговатую форму, допускается наличие жира не более 1 см, отбивают и надрезают сухожилия и пленки.

Панированные

Роштекс нарезают под острым углом поперек волокон по одному куску на порцию из толстого или тонкого краев, верхней и внутренней частей задней ноги, толщиной 1,5...2 см, отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью и перцем, смачивают в льезоне, панируют в красной панировке и придают форму.

Для тушения порционными кусками изготавливают следующие полуфабрикаты.

Зразы отбивные нарезают из верхних и внутренних кусков задней ноги под прямым углом поперек волокон на тонкие пласты мяса толщиной 1...1,5 см по одному-два на порцию, отбивают мякоть четырехуголь-

ной формы, на середину укладывают фарш, сворачивают в виде маленьких колбасок и перевязывают ниткой или шпагатом.

Говядину духовую нарезают из наружного и бокового кусков задней ноги, затем порционные куски мяса толщиной 1,5...2 см отбивают по одному-два на порцию, надрезают сухожилия.

Мелкокусковые полуфабрикаты

Для жарения мелкими кусками из говядины нарезают следующие полуфабрикаты.

Бефстроганов нарезают из вырезки (хвостика), толстого и тонкого краев, верхних и внутренних кусков тазобедренной части говядины, телятины. Из мякоти крупного куска нарезают пласты мяса поперек волокон, отбивают их до толщины 5...7 мм и нарезают брусочками длиной 30...40 мм, массой 5...7 г.

Шашлык из говядины нарезают из вырезки кусочками одинаковой формы в виде кубиков массой по 30...40 г и слегка отбивают. Шпик нарезают кубиками вдвое меньшей толщины, затем надевают на шпажку, чередуя мясо и шпик, но первый и последний кусочки должны быть мясными.

Поджарку нарезают из толстого и тонкого краев, верхней и внутренней частей задней ноги говядины или телятины. Мясо нарезают поперек мышечных волокон брусочками по 10...15 г.

Для тушеных мелкокусковых полуфабрикатов используют части говядины с повышенным содержанием соединительной ткани, для этого используют части задней ноги, лопаточную и подлопаточную части, мякоть грудинки и покромку от туши I категории.

Азу нарезают из боковой и наружной частей задней ноги говядины поперек мышечных волокон брусочками по 10...15 г.

Гуляш нарезают кубиками по 20...30 г.

Для *жаркого по-домашнему* мясо говядины нарезают мелкими кусками массой 30...40 г по 2–4 куска на порцию.

Мясо для плова нарезают кусочками одинаковой формы по 30...40 г.

3.4. МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ТУШ СВИНИНЫ И БАРАНИНЫ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Телятина, баранина, козлятина и свинина на предприятия питания поступает тушами и полутушами. Их разрубают поперек на две половины – переднюю и заднюю. Разделка свинных и бараньих туш состоит из аналогичных операций, что и разделка говяжьих туш.

На рис. 9 и 10 представлены схемы кулинарной разделки свиной и бараньей туш.

У свинины слой подкожного жира (шпик) должен быть не более 1 см, излишний жир перед обвалкой срезают. В первую очередь у свиной туши отделяют вырезку. Таким образом, после кулинарного разреза туш мелкого скота получают из каждой полутуши следующие отруба:

- *лопаточная часть*,
- *корейка*,
- *грудинка*,
- *шейная часть*,
- *окорок (тазобедренная часть)*.

Полученные отруба обваливают и зачищают. Лопаточную и шейную части, окорока туш мелкого скота обваливают и зачищают так же, как и части говяжьих туш. Корейку иногда полностью не обваливают, при этом длина ребер не должна превышать 8 см, их не вырезают, срезают только закраины; с внешней стороны корейки удаляют сухожилия. Грудинку также не обваливают, от заднего конца отрезают жилистое мясо (часть пашины). Котлетное мясо из баранины, свинины и телятины представляет собой куски различной величины из шейной части и обрезков, получаемые при зачистке крупных кусков.

Таким образом, в результате кулинарной разделки получают следующие части мяса из баранины, телятины и свинины:

- *лопаточная часть* – мякоть лопаточной части;
- *грудинка* – мякоть, снятая с реберной части без грудной кости и грубой части пашины, может быть с костями (так называемый мяско-костный полуфабрикат);
- *шея* – мякоть шейной части;
- *окорок* – тазобедренная часть, мякоть задней ноги;
- *корейка* – мякоть спинной и поясничной частей с реберными костями длиной не более 8 см, без позвонков;
- *котлетное мясо* – обрезки после зачистки крупных кусков, сало-сырец.

В корейке и окороке свинины содержится небольшое количество нежной соединительной ткани, поэтому их используют для приготовления жареных блюд; лопаточную часть и грудинку, содержащие более грубую соединительную ткань, – для варки, тушения и приготовления отдельных жареных блюд. Из мякоти шейной части готовят полуфабрикаты для тушения и жарения целиком. Таким образом, все части свинины пригодны для приготовления жареных блюд.

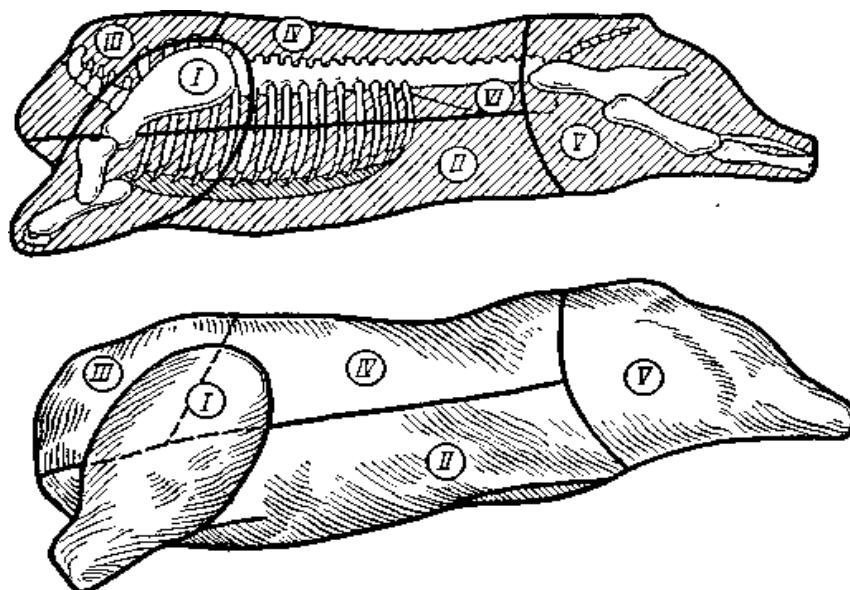


Рис. 9. Схема разделки свиной туши:

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

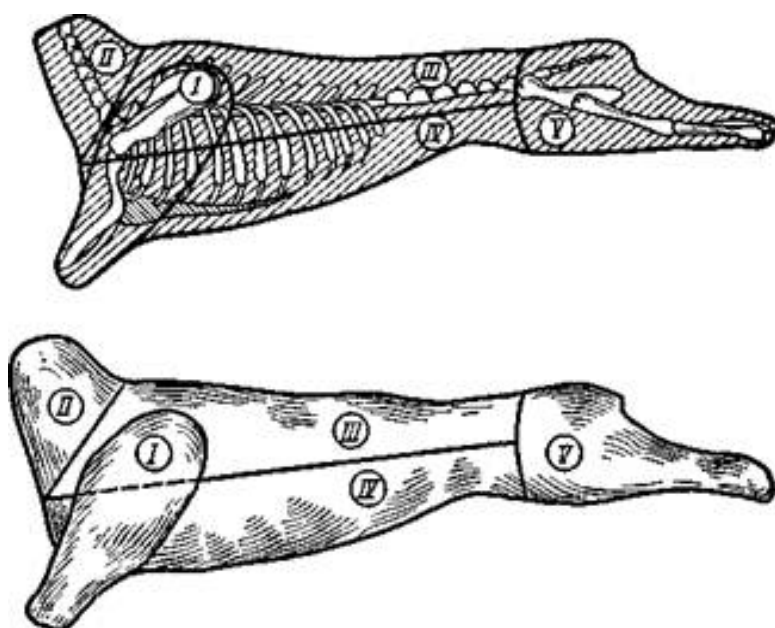


Рис. 10. Схема разделки бараньей туши:

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

Виды полуфабрикатов из свинины и баранины, изготавливаемые на предприятиях общественного питания, и кулинарное использование зачищенных частей туш мелкого скота приведены в табл. 13.

Ниже приводятся требования к внешнему виду полуфабрикатов из свинины и баранины в зависимости от способа тепловой обработки.

Крупнокусковые полуфабрикаты. Для изготовления полуфабрикатов для жарения, варки или тушения берут соответствующие части, предназначенные для данного вида тепловой обработки, куски нарезают весом 1,5...2 кг. Так, например, из поясничной части вырубают, не вырезая позвоночника, седло баранье весом до 2 кг, готовят для банкетов на 6–10 человек.

Порционные полуфабрикаты могут быть натуральными и панированными, их нарезают из крупных кусков в зависимости от дальнейшего кулинарного назначения (жарения, тушения). Для жарения порционных натуральных полуфабрикатов выбирают куски мяса, содержащие мало соединительной ткани, наиболее нежные части свинины и баранины, такие как вырезка, корейка, окорок.

Натуральные

Для жарения используют следующие полуфабрикаты.

Эскалоп нарезают под прямым углом поперек волокон по два равных по массе куса мякоти на порцию, овально-плоской формы, толщиной 1...1,5 см из вырезки или корейки и слегка отбивают.

Котлеты натуральные нарезают наискось вдоль реберной косточки, зачищенной от мякоти на 2...3 см. Затем косточку отрубают, оставляя ее длиной не более 8 см, мякоть отбивают и выравнивают, придавая котлете овальную форму.

Шашлык по-карски нарезают из почечной части корейки из баранины, взятой целиком, и маринуют вместе с подготовленными почками. На шпажку надевают половинку почки, затем мясо и вторую половинку почки.

Панированные

Шницель нарезают поперек мышечных волокон кусками мякоти толщиной 2...3 см из тазобедренной части, отбивают, надрезают сухожилия и пленки, рыхлят, придавая им овально-продолговатой форму, смачивают в льезоне и панируют в сухарях.

Котлеты отбивные нарезают под углом 45° поперек волокон по одному порционному куску мяса овально-плоской формы вместе с реберной косточкой длиной не более 8 см, зачищенной от мякоти на 2...3 см, слегка отбивают, надрезают сухожилия, затем смачивают в льезоне и панируют в сухарях.

Т а б л и ц а 13

Виды полуфабрикатов из свинины и баранины и кулинарное использование зачищенных частей туш мелкого скота

Наименование используемой части мяса	Способ тепловой обработки	Изготавливаемые полуфабрикаты		
		крупнокусковые	порционные	мелкокусковые
Из свинины				
Вырезка	Жарение	Целым куском	Эскалопы, котлеты натуральные, отбивные	Поджарка, мясо для шашлыка
	Жарение	Карбонад	Эскалопы, котлеты Натуральные, отбивные	Поджарка, мясо для шашлыка
Окорок	Жарение	Буженина	Шницели	Поджарка, мясо для шашлыка
	Жарение	Целым куском	Свинина духовая	–
Лопаточная часть	Варка	Целым куском	–	–
	Тушение	Целым куском, мясо шпигованное	Зразы отбивные, свинина духовая	Гуляш, плов
Грудинка	Жарение	Целиком, в фаршированном виде	–	–
	Варка	Целым куском	–	–
Шейная часть	Тушение	Целым куском, в фаршированном виде	–	Гуляш, плов, рагу
	Тушение	Мясо тушеное, мясо шпигованное	Зразы отбивные, свинина духовая	Гуляш
Из баранины				
Корейка	Жарение	Целым куском, шашлык по-карски, мясо шпигованное	Котлеты натуральные, отбивные	Шашлык, поджарка
	Жарение	Баранина жареная (жиг), мясо шпигованное	Шницели	Шашлык, поджарка
Окорок	Жарение	Баранина жареная (жиг), мясо шпигованное	Баранина духовая	–
	Тушение	Мясо тушеное	–	Мясо для плова, рагу, жаркое
Лопаточная часть	Варка	Целым куском	–	–
	Жарение	В фаршированном виде	–	–
Грудинка	Тушение	Мясо тушеное	–	Рагу, мясо для жаркого
	Варка	Целым куском	–	–

Для тушения порционными кусками изготавливают следующие полуфабрикаты.

Зразы отбивные нарезают из лопаточной или шейной части свинины под прямым углом поперек волокон на тонкие пласты мяса толщиной 1...1,5 см по одному-два на порцию, отбивают мякоть четырехугольной формы, на середину укладывают фарш, сворачивают в виде маленьких колбасок и перевязывают ниткой или шпагатом.

Свинину и баранину духовую нарезают порционными кусками из лопаточной части (у свинины – из шейной части) под углом 45° толщиной 2...2,5 см.

Мелкокусковые полуфабрикаты из свинины или баранины нарезают в том же ассортименте и придают такую же форму, как и изделиям из говядины (поджарка, гуляш, мясо для плова и шашлыка, жаркое по-домашнему). К мясокостному полуфабрикату из свинины или баранины относится рагу, которое нарубают из грудинки с костью.

3.5. ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСНОЙ РУБЛЕННОЙ МАССЫ И ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ НЕЕ

Для приготовления рубленой массы из говядины используют мясо шейной части, пашины, покромки, а также обрезки свинины и баранины, сало-сырец, получаемые при разделке и обвалке мяса – такое мясо называют котлетным. Если используют мясо говядины II категории, то для сочности и улучшения вкуса к нему добавляют сало шпик (сырец) из свинины или баранины. При приготовлении рубленой массы из жирного мяса шпик не используют, а норму мяса увеличивают.

На рис. 11 представлена последовательность приготовления натуральной рубленой массы.

Из **натуральной рубленой массы** приготавливают следующие полуфабрикаты.

Бифштекс натуральный рубленый. В измельченное котлетное мясо **говядины** добавляют шпик (сырое свиное сало), нарезанный мелкими кубиками (5 × 5 мм), солят, перчат, добавляют воду или молоко, тщательно перемешивают, массу выбивают. Затем порционируют и формируют – придают изделиям приплюснуто-округлую форму толщиной 2 см. Бифштексы не панируют, поэтому формируют с помощью лопатки на столе, смоченном водой.

Для приготовления *роштекса натурального рубленого* в натуральную рубленую массу из говядины добавляют воду или молоко, соль и пе-

рец черный молотый, тщательно перемешивают, затем выбивают, придают изделиям овальную форму толщиной 1,5...2 см. Перед тепловой обработкой смачивают в льезоне и панируют в сухарях.

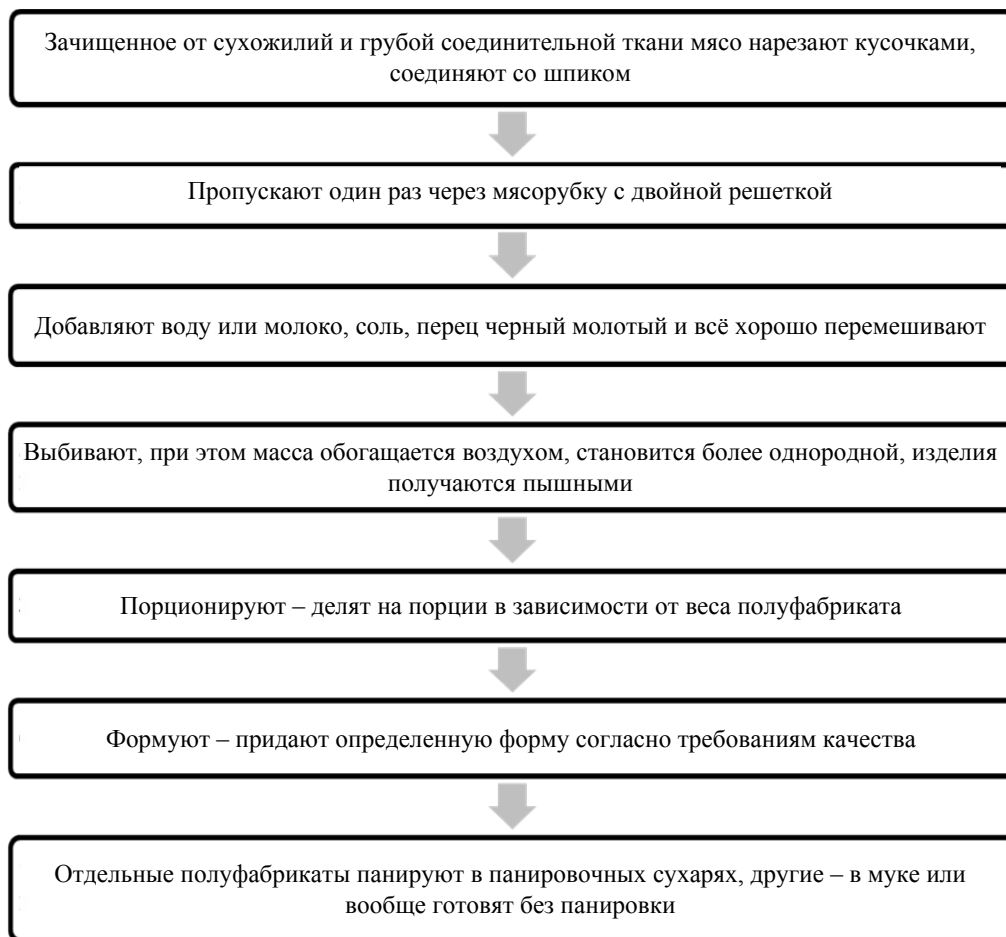


Рис. 11. Последовательность приготовления натуральной рубленой массы

Котлеты натуральные рубленые приготавливают из баранины или свинины (с добавлением жира-сырца бараньего – только для котлет из баранины).

Люля-кебаб приготавливают из рубленой массы баранины, в которую добавляют сырой репчатый лук, бараний курдючный жир, пропускают через мясорубку 2–3 раза, кладут соль, перец, пряности и тщательно перемешивают.

Для *фрикаделек* в рубленую массу из говяжьего, свиного или бараньего мяса добавляют пассерованный лук, нарезанный крошкой, размягчен-

ное масло сливочное, сырые яйца, соль, перец черный молотый, затем тщательно вымешивают и формуют изделия в виде шариков массой 8...10 г каждый, фрикадельки не панируют.

3.6. ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСНОЙ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ И ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ НЕЕ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Для приготовления изделий используют котлетное мясо из говядины, баранины и свинины. Котлетную массу готовят из рубленого мяса с добавлением хлеба, для размягчения соединительной ткани при тепловой обработке в нее добавляют воду, а пшеничный хлеб, добавляемый в котлетную массу, придаст изделиям сочность и рыхлость. На рис. 12 представлена последовательность технологических операций приготовления мясной котлетной массы.



Рис. 12. Последовательность технологических операций приготовления мясной котлетной массы

Из мясной котлетной массы готовят традиционные полуфабрикаты: котлеты, биточки, шницели, тефтели, зразы, рулеты и т. д. Требования к внешнему виду этих изделий представлены в разделе 2.3.

Требования к качеству полуфабрикатов из котлетной массы

Внешний вид: без трещин и заломов, панировка распределена равномерно, без влажных пятен.

Консистенция: сочная, мягкая, на разрезе – фарш однородный, равномерно промешан, без сухожилий и непромесов.

Цвет соответствует виду изделий.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта.

3.7. ОБРАБОТКА СУБПРОДУКТОВ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ НИХ

При разделке убойного скота кроме мяса получают субпродукты. Выход субпродуктов по отношению к весу туши в среднем составляет: говяжьих – 22 %, бараньих – 20 %, свиных – 18 %. К пищевым субпродуктам относятся голова, ноги и внутренние органы животных – сердце, горло и легкие, так называемый ливер. Субпродукты, поступающие на предприятия общественного питания, делят по видам (говяжьи, телячьи, бараньи и свиные), а также по названиям (почки, печень, мозги, языки, желудки (рубец) и др.). По пищевому достоинству субпродукты делят на две категории:

- к I категории относят языки, печень, почки, мозги, сердце, вымя, диафрагму и мясную обреза;
- ко II категории – ноги свиные, ноги говяжьи (путовый сустав), ноги бараньи (цевки), мясокостные хвосты, сычуг, рубец, легкие, головы, губы и др.

Субпродукты I категории (особенно языки, печень, мозги и почки) являются источником белкового питания, в некоторых субпродуктах белка больше, чем в мясе. Они богаты витаминами, минеральными веществами и имеют высокую калорийность. Блюда из субпродуктов обладают высокой пищевой ценностью и хорошими вкусовыми качествами.

Мороженые почки, мозги, рубец и вымя оттаивают в холодной воде (2 л воды на 1 кг продуктов), а другие субпродукты оттаивают на воздухе. Ниже рассмотрены варианты обработки субпродуктов I категории.

Мозги. С обескровленных в воде мозгов снимают набухшую оболочку (пленку) и кладут в кипящую соленую и подкисленную уксусную воду, варят 30...40 мин. Отваренные мозги ополаскивают водой, делят на порции, солят, панируют в муке, смачивают яичным льезоном или панируют в суха-

рях для жарки во фритюре. Мозги в сыром состоянии не жарят, их предварительно отваривают. Добавление уксуса при варке мозгов уплотняет их консистенцию и улучшает вкусовые качества, осветляет внешний вид.

Печень промывают водой, снимают оболочку (пленку), срезают желчные крупные протоки, режут на крупные куски и варят в течение пяти минут в соленой воде, затем откидывают на дуршлаг, ополаскивают водой, нарезают ломтиками на порции для последующей тепловой обработки. Предварительное бланширование печени делает изделия из нее более сочными, вкусными, мягкими и негорькими на вкус. Лучшими вкусовыми качествами обладает говяжья и телячья печень. Печень используют в основном для приготовления порционных (печень жареная; печень, тушеная в соусе) и мелкокусковых полуфабрикатов (печень по-строгановски).

Почки говяжьи промывают, с них снимают жир и оболочку, разрезают вдоль, вымачивают в холодной воде, откидывают на дуршлаг, погружают в холодную без соли воду и варят до готовности, сменяя за это время два раза воду для полного извлечения из почек мочекислых солей, придающих блюдам неприятный вкус и запах. Отваренные говяжьи почки ополаскивают водой, режут тонкими ломтиками для жареных и вареных блюд.

С *телячьих, свиных и бараньих почек* снимают жир и оболочки, сырыми режут на ломтики для жарения без предварительного вымачивания и отваривания.

Языки отваривают, затем сразу погружают в холодную воду и очищают от кожи.

3.8. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ. СРОКИ ХРАНЕНИЯ

При входном контроле мясных полуфабрикатов на предприятии общественного питания проверяют наличие ветеринарного свидетельства и определяют доброкачественность сырья по органолептическим показателям качества (входной контроль).

Крупнокусковые полуфабрикаты должны иметь поверхность ровную, незаветренную, защищенную от сухожилий и грубых поверхностных пленок, с оставлением межмышечной и жировой ткани. Мышечная ткань упругая, без признаков порчи.

Порционные мясные полуфабрикаты должны быть нарезаны в поперечном направлении к расположению мышечных волокон с оставлением поверхностной пленки, межмышечной жировой и соединительной ткани, иметь округлую или овальную форму.

Мелкокусковые мясные полуфабрикаты должны иметь незаветренную поверхность, упругую мышечную ткань, без сухожилий, грубой соединительной ткани и раздробленных косточек. Нарезка должна быть однородная по всему объему продукта.

Полуфабрикаты из рубленой массы должны быть с однородной консистенцией, без хрящей, костей, сухожилий, грубой соединительной ткани, кровяных сгустков и пленок. Панированные полуфабрикаты должны иметь на поверхности равномерный слой панировочных ингредиентов или декоративной смеси толщиной 2 мм.

Цвет мясных полуфабрикатов – свойственный цвету используемого в данном наименовании полуфабриката мясного сырья с учетом используемых рецептурных компонентов, в том числе пряностей, соусов, маринадов и панировки, предусмотренных рецептурой.

Запах для всех видов полуфабрикатов должен быть характерный для доброкачественного мяса или соответствующий данному наименованию полуфабриката с учетом используемых рецептурных компонентов, в том числе пряностей, соусов, маринадов и панировки, предусмотренных рецептурой. Без постороннего запаха.

В табл. 14 представлены требования к срокам годности мясных полуфабрикатов и субпродуктов (при температуре хранения +2...+5 °С).

Таблица 14

Требования к срокам годности мясных полуфабрикатов и субпродуктов

Наименование полуфабриката	Срок годности, ч
Полуфабрикаты крупнокусковые (вырезка, мясо фасованное)	48
Полуфабрикаты порционные (биштекс натуральный, лангет, антрекот, говядина, баранина, свинина духовая, котлета натуральная из баранины и свинины, эскалоп) без панировки	
Полуфабрикаты порционные в панировке (ромштекс, шницель, котлета отбивная из баранины и свинины)	36
Полуфабрикаты мелкокусковые (бефстроганов, азу, поджарка, гуляш, говядина для тушения, мясо для шашлыка, жаркое особое, мясное ассорти) без соусов и специй	36
Фарши мясные, вырабатываемые предприятиями торговли и общественного питания	12
Полуфабрикаты мясокостные (крупнокусковые, порционные, мелкокусковые)	36
Субпродукты убойных животных (печень, почки, язык, сердце, мозги)	24

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Каково значение мяса в питании человека?
2. Какое сырье используется для приготовления мясных полуфабрикатов?
3. Из каких операций состоит технологический процесс предварительной подготовки и обработки замороженного мяса?
4. Как разрубают и разделявают мясные туши говядины, свинины, баранины?
5. На какие отруба делят говяжью тушу?
6. Что такое обвалка, зачистка, жиловка?
7. Как сортируют зачищенное мясо?
8. Какие приемы и операции используют для приготовления полуфабрикатов из мяса?
9. Назовите крупнокусковые полуфабрикаты из говядины.
10. От чего зависят пищевая ценность и кулинарные свойства полуфабрикатов из говядины?
11. Каково кулинарное назначение говяжьей лопатки?
12. Какой полуфабрикат используют для приготовления бефстроганов?
13. Какие части говядины, свинины и баранины используют для приготовления рубленой массы? Как называют это мясо?
14. Составьте схему технологического процесса приготовления натуральной рубленой массы. Какие полуфабрикаты приготавливают из нее?
15. Из каких ингредиентов готовят котлетную массу? Назовите ассортимент полуфабрикатов из нее.

РАЗДЕЛ II

ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК БЛЮД

Глава 4. ПРИЕМЫ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ

При приготовлении большинства блюд продукты подвергаются различным способам тепловой обработки, что способствует их размягчению и лучшему усвоению организмом человека, а также снижению микробного обсеменения. Кроме того, продукты приобретают приятный запах, новый вкус и аромат, что вызывает более сильное выделение слюны и желудочного сока во время еды, возбуждает аппетит, в результате повышается усвояемость пищи. После механической обработки в продуктах сохраняется значительное количество обсеменяющих продукты микроорганизмов, среди которых могут быть и болезнетворные, а тепловая обработка способствует обеззараживанию пищи, так как уже при 50 °С развитие большинства микроорганизмов приостанавливается, а при более высокой температуре они погибают. Некоторые доброкачественные сырые продукты содержат естественные яды (например, отдельные виды грибов, сырая фасоль и горох, позеленевший и проросший картофель и др.), эти токсины при тепловой обработке либо разрушаются либо извлекаются с водой и удаляются с ней. Поэтому необходимо строго соблюдать установленные режимы, соответствующие определенному способу тепловой обработки. Многие продукты при тепловой обработке размягчаются, что способствует более легкому разжевыванию, затем смачиваются пищевыми ферментами и поэтому быстрее и полнее усваиваются. Большинство изменений, происходящих при тепловой обработке, являются положительными, обеспечивающими кулинарную готовность блюд. У белковой пищи повышение усвояемости происходит за счет денатурации белков при нагревании, а также за счет разрушения при тепловой обработке некото-

рых веществ – ингибиторов, тормозящих действие пищеварительных ферментов. Например, крахмал, содержащийся во многих сырых продуктах (в картофеле, крупах, макаронных изделиях), при нагревании в воде набухает, превращается в клейстер и гораздо легче подвергается действию ферментов, расщепляющих его в пищеварительном тракте. Жиры при нагревании расплавляются, легче эмульгируют и в таком виде хорошо усваиваются.

Однако некоторые изменения (например, уменьшение массы продукта, снижение его сочности и пищевой ценности) являются нежелательными. Кроме того, нарушение технологии приготовления в части ведения тепловой кулинарной обработки может привести к потере значительной части биологически активных веществ, таких как витамины. Кулинарная готовность тепловой обработки контролируется по органолептическим показателям качества: появление колера, изменение цвета и температуры в толще изделий, появление нового вкуса, присущего только данному виду кулинарных изделий (например, при жарке на открытом огне появляется специфический аромат и вкус дыма, а при запекании – золотистый колер).

На практике применяется большое количество приемов тепловой обработки с использованием альтернативных способов нагрева.

В *СВЧ-аппаратах* нет теплоносителя: тепло внутри него возникает в результате преобразования электрической энергии в тепловую. 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. Приготовление в микроволновой печи с использованием электромагнитных волн наиболее эффективно и имеет ряд преимуществ:

- быстрый способ приготовления и разогрев продуктов;
- мгновенный способ размораживания (небольших кусков);
- экономично по энергозатратам (требуется меньше энергии) и по трудозатратам (пищу можно готовить в тарелках);
- продукты готовятся в собственном соку (без жира и соли), поэтому сохраняют натуральный вкус и ценные пищевые вещества;
- сводятся к минимуму потери массы при тепловой обработке.

Таким образом, в продуктах полнее сохраняются пищевые вещества, исключается пригорание, улучшаются вкусовые качества блюд и кулинарных изделий.

Конвекционные способы. Идеальным решением для многих производств стал *пароконвектомат*. Один такой аппарат заменяет собой целый

ряд теплового оборудования: пароварку, кухонную плиту и жарочный шкаф. В пароконвектомате можно варить, тушить, запекать, жарить; он заменяет до 70 % всех возможных операций по тепловой обработке. Его работа основана на сочетании циркуляции горячего сухого воздуха (конвекция) с обработкой продукта паром с применением различного количества и конфигураций так называемых гастроек, из которых не нужно выкладывать продукт для реализации. Задача – выбрать один из возможных трех режимов: конвекцию (жарение, выпекание), влажный пар (варка на пару) и микс-комби – комбинированный режим (жарение, выпекание с повышенным влажностью) с возможностью программирования и сенсорного управления.

Пароконвектомат, объединяя сразу несколько высокотехнологичных приборов, занимает всего один квадратный метр поверхности, позволяет в ограниченное время переработать нужное количество продукции, и при этом происходят следующие положительные изменения:

- происходит разогрев в результате старта в 5 минут, после окончания работы аппарат автоматически отключается;
- сохраняются в значительной степени важные питательные вещества;
- до 95 % сокращается использование масла для жарки;
- не происходит уваривания овощей и гарниров из круп;
- продукты не обезвоживаются, т. е. сохраняется сочность, а следовательно, выход блюд и кулинарных изделий.

Таким образом, время приготовления пищи с помощью пароконвектомата составляет до 60 % от традиционного способа, и при этом можно одновременно готовить несколько продуктов в одном температурном режиме, не опасаясь того, что пирожные пропахнут рыбой, что, в свою очередь, позволяет почти в два раза уменьшить затраты на персонал.

Индукционный нагрев обеспечивается электромагнитным полем, т. е. индукционная катушка создает электромагнитное поле, которое вызывает нагрев помещенной на плиту посуды. Как только кастрюлю из магнитных материалов помещают на индукционную плиту, магнитное поле сразу же создает электрический ток. Вызываемое сопротивление материала дна кастрюли индуцированному электричеству становится причиной высокой температуры внутри кастрюли (эффект Джоуля). Следовательно, высокая температура не генерируется индукционной плитой, а генерируется внутри кастрюли, и таким образом пища нагревается и готовится. Известно, что в обычной электрической или газовой плите сначала нагревается

конфорка, и только после этого тепло передается внутрь посуды приготавливаемой пище, и на этот процесс уходит много времени и тепловой энергии. При использовании индукционного нагрева тепло создается непосредственно внутри кастрюли, и процесс приготовления начинается сразу. Как только кастрюлю убирают с индукционной печи, энергопередача немедленно прекращается, при этом конфорка перестает быть горячей в отличие от обычных плит. Поскольку тепло не передается от плиты к кастрюле, теряется меньше энергии и процесс приготовления пищи происходит более эффективно. Температура приготовления может легко изменяться, поскольку нужно дожидаться, пока нагреется только кастрюля, без конфорки. Индукционная плита позволяет избежать опасного насыщения воздуха газом или другими испарениями. Приготовление пищи на индукционной плите не только намного безопаснее, но и намного приятнее и удобнее, а по сравнению с традиционными способами индукционный нагрев позволяет экономить до 40...70 % электроэнергии. Проведенные исследования показали, что приготовление пищи с помощью индукционного нагрева вдвое быстрее, чем при использовании газа, электричества или даже микроволновой печи, а выплеснувшаяся жидкость не пригорает (поверхность не нагревается), и повар не сможет обжечь руки во время приготовления пищи. Индукционная плита работает только тогда, когда используют совместимую посуду, изготовленную из магнитных материалов (таких как железо или сталь): эти материалы проводят электричество. Проверка магнитом, который необходимо приложить на дно кастрюли, – простой способ для того, чтобы определить, подходит ли посуда для этого приготовления, и если он притянется к ней, то кастрюля совместима и сделана из следующих материалов:

- нержавеющей стали;
- эмалированной стали с антипригарным покрытием или без него;
- чугунная посуда с эмалированным основанием или без него;
- алюминиевая посуда со специальным основанием.

Посуда, не совместимая с индукционной плитой: стеклянная, керамическая, фаянсовая (из обожженной глины), алюминиевая без специального основания или с медным основанием, а также из немагнитной нержавеющей стали.

Одной из задач технологии приготовления пищи является усиление положительной роли тепловой обработки и уменьшение отрицательного влияния ее на пищевую ценность продуктов.

4.1. КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ И СПОСОБОВ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ

Вторая стадия технологического процесса – тепловая кулинарная обработка подразделяется на две основные группы – варка и жарение, а также на различные комбинации этих двух способов – тушение и запекание. Применяя эти способы тепловой обработки, получают готовые кулинарные изделия и блюда, при этом используют вспомогательные приемы: пассерование, бланширование и др.

Ниже представлены виды и способы тепловой кулинарной обработки пищевых продуктов при приготовлении пищи.

Основные способы тепловой обработки – варка и жарение

Варкой называется нагревание продукта в жидкости (воде, бульоне, молоке, отваре) или в атмосфере водяного пара. Продукты варят в напелитной посуде – в кастрюлях, сотейниках, котлах, а также в пищеварочных котлах или в автоклавах. Продолжительность варки зависит от температуры среды, свойств и количества продукта, и чем выше температура варки, тем быстрее продукт достигает кулинарной готовности.

Варка основным способом. Продукт варят в большом количестве жидкости, он полностью погружен в жидкость. При этом в бульон переходит максимальное количество экстрактивных и питательных веществ, поэтому основной способ применяют для приготовления бульонов и супов. Чтобы уменьшить потери питательных веществ, берут столько жидкости, чтобы она лишь покрывала продукты. Температура кипения достигает 100 °С, но бурное кипение во время варки нежелательно, так как приводит к быстрому выкипанию жидкости, более сильному эмульгированию жира, ухудшающему качество бульона, и разрушению формы продукта. При слабом кипении наибольшее количество полезных растворимых веществ переходит из продукта в жидкость.

Припусканием называют варку продуктов в небольшом количестве жидкости (воды, молока, отвара или бульона), как правило, под закрытой крышкой, заливая жидкостью продукты до половины их высоты. Припускание является щадящим способом тепловой обработки, оно позволяет сохранить в продуктах значительную часть питательных веществ. Некоторые продукты с высоким содержанием влаги припускают без добавления жидкости или, как говорят, в собственном соку, выделяющемся при их нагревании (например, томатов, перца сладкого и т. д.).

Варка на пару. Продукты помещают в пароварочный шкаф (пароконвектомат) с регулированием температуры греющей среды не выше 90 °С или на решетку (вкладыш), которую устанавливают в посуду с водой так,

чтобы вода не достигла вкладыша. При плотно закрытой крышке воду доводят до температуры кипения 101...102 °С, продукты прогреваются паром, и происходит ускорение варки. Пар, образующийся при кипении воды, соприкасаясь с продуктом, нагревает его, одновременно превращаясь в воду. При варке на пару лучше сохраняется форма продукта и теряется меньше пищевых веществ. Этот способ варки используется в дошкольном, школьном и лечебном питании.

Варка на водяной бане. Продукт кладут в посуду, которую, в свою очередь, помещают в емкость с водой, и доводят до кипения. Водяную баню применяют, когда хотят избежать перегрева продукта, так как температура при такой варке не превышает 40...70 °С при приготовлении пудингов, омлетов, яично-масляных соусов.

Жарением называют нагревание продукта в различных количествах жира или без жира, обеспечивающее под действием высокой температуры на поверхности продукта образование корочки с приятным ароматом и вкусом. При жарении у продуктов с поверхности быстро испаряется часть влаги 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 жарения:

- жарка основным способом;
- жарка во фритюре;
- жарка в жарочном шкафу;
- жарка на открытом огне.

Жарка основным способом – это тепловая обработка с небольшим количеством жира (5...10 % к массе продукта) при температуре 130...140 °С до образования на поверхности продукта поджаристой корочки. Для жарения основным способом используют неглубокую открытую посуду (сковороды, противни, электросковороды). В первую очередь нагревают жир, а затем кладут подготовленные продукты, и для получения поджаристой корочки со всех сторон продукт переворачивают или перемешивают. Основным способом жарения применяют для приготовления вторых блюд и гарниров: жарку сырых продуктов проводят до полной готовности или до полуготовности (обжарка) с последующей дополнительной тепловой обработкой. Так жарят рыбу, картофель, котлеты и т. д.

Жарка во фритюре – жарение в большом количестве жира, при этом продукт полностью погружают в жир, предварительно нагретый до 180 °С

в глубокой посуде (фритюрницах, электросковородах). Жира берут в 4–6 раз больше, чем одновременно загружаемый продукт. Жир разогревают до необходимой температуры, затем опускают в него продукт, и обеспечивается равномерное образование корочки со всех сторон, но этого недостаточно для доведения до готовности и уничтожения микроорганизмов, поэтому изделия после обжарки помещают в жарочный шкаф для доведения до готовности. Если продукт опускают в жир наполовину или на одну треть его объема, то способ называют жарением в полуфритюре. Жарка во фритюре используется для жарки картофеля фри, панированных кулинарных изделий из мяса рыбы, птицы, овощей и т. д. При жарке во фритюре продукты необходимо обсушить и закладывать в жир по направлению от себя.

Жарка в жарочном шкафу. Неглубокую посуду (противень, сковороду, кондитерский лист) смазывают жиром и укладывают туда продукты, затем ставят в разогретый до температуры от 150 до 270 °С жарочный шкаф. Процесс образования поджаристой корочки происходит значительно медленнее, чем при жарке основным способом, в результате чего продукты прогреваются равномернее. Для того чтобы ускорить тепловую обработку и предохранить продукт от чрезмерного высыхания, его периодически переворачивают, поливают жиром или соком, образующимся при жарении, а иногда смазывают поверхность яйцом или сметаной для образования поджаристой корочки. В жарочном шкафу доводят до готовности продукты, обжаренные основным способом или во фритюре. Жарку мучных изделий называют выпеканием.

Жарка на открытом огне. Подготовленный продукт надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями, он приобретает специфический аромат (с дымком). Например, так жарят шашлыки, люля-кебаб и др. Иногда подготовленные продукты кладут на металлическую решетку (рашпер), предварительно смазанную жиром, и жарят над раскаленными углями – барбекю. Так жарят натуральные куски мяса, рыбы, различные колбаски, овощи и т. д.

Существует еще несколько наиболее распространенных способов жарения.

Грилирование – жарение на поверхности (саламандре), которую перед использованием смазывают маслом, иначе пища будет прилипать. Грили могут быть открытые или с крышкой, дровяные, электрические или газовые. Скорость приготовления на гриле позволяет максимально сохранить питательные вещества и вкус, для этого подходят, например, овощи, рыба, мясо (стейки) и другие продукты.

Жарка на вертеле. Для этого на вращающийся вертел нанизывают крупные куски мяса или целые туши молодых животных и при этом постоянно поливают их жиром или мясным соком.

Жарка в тандыре – приготовление с помощью сухого тепла в глиняной печи, которое распространяется равномерно благодаря глине, из которой изготовлена печь.

К **комбинированным способам** тепловой обработки относятся тушение, запекание, варка с последующим обжариванием.

Тушение включает две операции:

1) обжаривание продукта до образования румяной корочки, т. е. до придания колера;

2) припускание с добавлением пряностей и приправ. В качестве жидкости используют бульон, соус, молоко или воду.

При тушении продукт лучше размягчается и приобретает своеобразный вкус.

Внимание! Тушат продукты в закрытой посуде на медленном огне.

Запекание. Вареные, припущенные, жареные или сырые полуфабрикаты из мяса, овощей, рыбы и морепродуктов заливают соусом, яйцами или молоком и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате в целях доведения их до кулинарной готовности и образования поджаристой корочки. Некоторые кулинарные изделия – запеканки, макаронники, омлеты – запекают без соусов.

Внимание! Во время запекания продукт не переворачивают и подают в той же посуде, в которой запекали: на порционных сковородах, котлицах, кокильницах и другой посуде.

Варка с последующим обжариванием. На первой стадии продукт вначале варят, а затем обжаривают, наиболее часто такой тепловой обработке подвергают картофель (например, гарнир – картофель жареный из отварного), или мясо, которое предварительно отваривают для удаления экстрактивных веществ (для лечебного или школьного питания), а затем обжаривают (например, бефстроганов из отварного мяса). Этот способ применяют также и для тепловой обработки особо нежных продуктов (например, мозгов отварных).

К **вспомогательным способам тепловой обработки** относятся бланширование и пассерование.

Бланширование – кратковременное ошпаривание кипящей водой (1...5 минут) или паром с последующим ополаскиванием холодной водой в следующих целях:

- для предотвращения потемнения некоторых овощей и фруктов (картофель, яблоки);
- удаления привкуса горечи (капуста белокочанная, репа, баклажаны, лук репчатый);
- удаления кожицы (помидоры);
- облегчения дальнейшей обработки продуктов (ошпаривание осетровой рыбы – для удаления жучек, поросят и кур – до белого цвета кожи);
- удаления сгустков крови (у печени) или белка (у осетровых пород рыбы);
- предупреждения слипания изделий и обеспечения прозрачности бульона (лапша домашняя, пельмени).

Пассерование – тепловая кулинарная обработка продуктов с жиром при температуре 120 °С с целью экстрагирования ароматических и красящих веществ с последующей тепловой обработкой.

Пассеруют продукты для того, чтобы сохранить в них ароматические и красящие вещества и выделить жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К). Известно, что каротин моркови легко переходит в витамин А, в результате чего жир окрашивается в оранжевый цвет. Пассеруют также репчатый лук, морковь, свеклу, корень петрушки, сельдерея, а также томат-пасту, томаты и перец сладкий, при этом ароматические вещества, витамины этих овощей и корней растворяются в жире и после последующей тепловой обработки переходят в приготовляемое блюдо, тем самым улучшают его вкусовые качества и полезность.

Пассеруют овощи в сотейнике или сковороде, не накрывают крышкой: для этого нагревают сковороду с маслом до 120 °С, укладывают овощи слоем не более 4 см. В первую очередь закладывают лук репчатый, так как он имеет повышенную влажность, затем морковь, овощи также можно пассеровать отдельно. Прогревают овощи, при этом постоянно помешивают лопаткой и следят за тем, чтобы они не изменялись по цвету (чтобы не было колера) и, конечно, не подгорали, так как это уже испорченный продукт.

Внимание! Правильно спассерованные овощи не имеют на поверхности колера – их пассеруют без изменения цвета.

Лук пассеруют до прозрачности; морковь, томат-пюре, помидоры, перец сладкий – до момента окрашивания жира в оранжевый цвет. Для удаления сырого запаха пассеруют также муку и используют для приготовления супов, соусов, вторых блюд и других кулинарных изделий.

В табл. 15 представлены нормы потерь лука репчатого при тепловой обработке.

Таблица 15

Потери при тепловой обработке лука репчатого

Наименование сырья	Масса сырья нетто или полуфабриката, г	Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката	Выход готового изделия, г
Лук репчатый свежий, пассерованный до полуготовности (для супов)	135	26	100
Лук репчатый свежий, пассерованный до готовности (для соусов, и вторых блюд)	200	50	100

4.2. ОФОРМЛЕНИЕ И ОТПУСК ГОТОВЫХ БЛЮД

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

Оформление в значительной степени зависит от сочетания гарниров по форме и величине нарезки продуктов, вкусу и цвету. Обычно выбирают гарниры примерно сходной величины и размеров с основным блюдом. Например, гарнирам для холодных блюд обычно придают форму букетов: нарезанный зеленый лук, морковь и картофель отварной – кубиками, звездочками, кружочками. К большим порционным кускам обычно подают крупно нарезанные гарниры. Различают гарниры простые и сложные. Простой гарнир состоит из одного продукта (картофель фри, капуста тушеная, рис отварной и т. д.), сложный – из нескольких видов продуктов.

Другим важным элементом при оформлении блюд является умелое сочетание гарниров по цвету. Гарниры хорошо гармонируют между

собой, когда они располагаются в порядке цветового спектра: красный (помидоры), оранжевый (морковь), желтый (картофель фри), зеленый (горошек), голубой, синий, фиолетовый (краснокочанная капуста). Разнообразие продуктов при оформлении подчеркивают гармонией контрастов. Но продукты должны гармонировать между собой не только по цвету, но и по вкусу. Так, красные соусы сочетаются по цвету и вкусу с жареным мясом говядины; белые соусы – с белым мясом домашней птицы, рыбой; розовый томатный соус – со свининой, темным мясом птицы или дичи. Например, отварные изделия подают с отварными гарнирами, жареные – с жареными.

Внимание! Гарнир соусом не поливают. Соусом поливают только основной продукт.

Большое значение при оформлении блюда имеет посуда, в которой подают пищу. Она должна быть без отбитых краев, щербин и трещин. Борта посуды не должны полностью закрываться продуктами, даже если это лист салата. В этом случае в сочетании с красочно оформленными гарнирами блюдо будет иметь особенно привлекательный вид. Цвет посуды не должен отвлекать от еды, особенно это касается детского питания.

Вкусовые качества пищи во многом зависят и от температуры подачи. Одни блюда вкусны только в горячем виде, другие – в холодном. Установлено, что в момент употребления горячие блюда (супы и вторые блюда) должны иметь температуру не ниже 65...70 °С; холодные супы, холодные блюда и напитки – не выше 10...14 °С.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Какое значение имеет тепловая обработка продуктов?
2. Как влияет тепловая обработка на пищевую ценность белков, жиров, углеводов и витаминов?
3. Составьте схему стадий технологического процесса.
4. Какие вы знаете способы жарения?
5. В чем отличие варки от припускания?
6. Какие операции включает тушение, запекание?
7. Назовите правила запекания.
8. Какие правила следует соблюдать при тушении?
9. Для каких операций используют бланширование?

10. Какое значение имеет пассерование овощей?
11. Почему бывают разные потери веса продукта при пассеровании репчатого лука для супов и для вторых блюд?
12. За счет чего мясо и рыба уменьшаются в массе при тепловой обработке?
13. Почему морковь перед использованием рекомендуют пассеровать в жире?
14. Назовите степень готовности лука репчатого и моркови при пассеровании.
15. Какова цель пассерования муки и томатного пюре?

Глава 5. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК. КЛАССИФИКАЦИЯ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Разнообразие продуктов, входящих в состав холодных блюд, определяет их большое значение в питании. Холодные блюда и закуски готовят из овощей, фруктов, грибов, яиц, мяса и мясной гастрономии, морепродуктов, рыбы и рыбной гастрономии. В качестве приправ используют салатные заправки, в состав которых входят растительное масло, уксус или сок лимона, сахар, молотый перец, горчица и др., а также соусы: соус майонез, соус хрен или сметана. Многие холодные блюда и закуски обладают высокой калорийностью: ветчина, буженина, сыры, мясная и рыбная гастрономия, в том числе икра.

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 разделить на пять групп:

- бутерброды;
- салаты и винегреты;
- блюда и закуски из овощей и грибов;
- блюда и закуски из рыбы, морепродуктов;
- блюда и закуски из мяса, птицы и дичи.

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 окраске: красные помидоры, раки, зеленый горошек, салат и зелень.

5.1. БУТЕРБРОДЫ. ПРАВИЛА НАРЕЗКИ ПРОДУКТОВ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Бутербродами называют кусочки хлеба с положенными на них каким-либо одним или несколькими продуктами. Бутерброды делятся на следующие основные группы:

- открытые;
- закрытые (сэндвичи);
- закусочные (канапе).

Открытые бутерброды. Для приготовления бутербродов используют пшеничный или ржаной хлеб без корок, батоны или бутербродные булочки. Хлеб должен быть не слишком мягким, для того чтобы его можно было легко нарезать, и не слишком черствым. Ржаной хлеб употребляют для приготовления главным образом бутербродов с жирными продуктами (грудинка, шпик, корейка) или с продуктами, имеющими острый вкус (сельдь, кильки, шпроты и пр.). Для открытых бутербродов пшеничный батон нарезают наискось, а формовой пшеничный или ржаной хлеб – ровными ломтиками весом 30...40 г и толщиной 1...1,5 см. Булочку достаточно разрезать пополам, не дорезая до конца.

Существуют определенные правила нарезки различных продуктов для бутербродов:

- толстые батоны вареной колбасы нарезают поперек по одному или половине куска;
- тонкие вареные, полукопченые и копченые батоны – наискось по два-три куска;
- сыр нарезают ломтиками прямоугольной или треугольной формы толщиной 2...3 мм, ветчину – тонкими кусками;
- малосоленую рыбу (семга, горбуша, сельдь) пластуют на чистое филе, нарезают наискось, начиная с хвоста, по одному-два куска на бутерброд;
- отварное и жареное мясо – поперек волокон, тонкими ломтиками толщиной 2...3 мм; вареную рыбу – ломтиками толщиной 3...4 мм;
- лук репчатый – кольцами или полукольцами, помидоры – тонкими ломтиками, огурцы с мелкими зернами и парниковые – тонкими, не очищенными от кожицы ломтиками;
- масло сливочное – кусочками прямоугольной или квадратной формы толщиной 0,5...1 см, нарезанное масло хранят в холодной воде.

Если масло используется в сочетании с другими продуктами, его намазывают на хлеб (для прилипания), а сверху укладывают продукт. Бутерброды с килькой, сельдью и икрой оформляют маслом в виде розочки.

Бутерброды открытые могут быть приготовлены из одного вида продукта (простые), например: бутерброд с маслом, с колбасой, с сыром и т. д. Для них используют пшеничный хлеб или батоны, нарезают ломтик толщиной 1...1,5 см и кладут на него подготовленный продукт. Иногда используют ржаной хлеб для бутербродов со шпиком, сельдью или килькой. Сложные бутерброды готовят с несколькими продуктами.

При приготовлении открытых бутербродов необходимо соблюдать определенные правила.

- Продукты нужно располагать таким образом, чтобы они не сваливались и бутерброд было удобно есть.
- Основной продукт в сочетании с дополнительными обязательно должен быть виден хотя бы частично, он должен равномерно распределяться на бутерброде.
- Куски заливного мяса или рыбы должны соответствовать по размеру кускам хлеба.

Бутерброды закрытые (сэндвичи). Эти бутерброды представляют собой прямоугольные или треугольные ломтики хлеба шириной 5...6 см, длиной 7...8 см и толщиной 0,5 см. Для закрытых бутербродов используют обычно пшеничный хлеб или батоны без корок. На ломтик намазывают масло (для некоторых сэндвичей используют различные масляные смеси: горчичную, селедочную, раковую и др.), укладывают на него мясной или рыбный продукт и накрывают другим ломтиком хлеба. Сэндвичи готовят с жареной телятиной, свиной, говядиной, семгой, осетриной, икрой и другими продуктами. Они могут быть двух- или трехслойными с каким-либо одним продуктом или комбинированными – с несколькими видами продуктов, которые подбирают так, чтобы они сочетались между собой по вкусу.

Бутерброды закусочные (канапе). Эти бутерброды готовят на маленьких кусочках обжаренного на масле хлеба (гренках). Пшеничный или ржаной хлеб без корок нарезают кусочками различной формы: квадратами, ромбами, треугольниками или кружками толщиной 0,5 см. Предварительно канапе смазывают взбитым сливочным маслом или масляными смесями, паштетом, а затем на него укладывают продукты в различных сочетаниях. При отпуске их укладывают на блюдо с салфеткой, подбирая так, чтобы они красиво сочетались по форме и цвету.

Требования к качеству бутербродов

Внешний вид: ингредиенты уложены ровным слоем, кусок хлеба имеет определенную форму, смазанную маслом. Бутерброд украшен веточкой зелени.

Консистенция: кусочки хлеба имеют гладкую поверхность, ингредиенты аккуратно порезаны и уложены.

Цвет соответствует вложенным ингредиентам.

Запах приятный, свойственный свежим вложенным продуктам.

Вкус в меру соленый, свойственный свежим продуктам.

5.2. ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ САЛАТОВ

Салаты готовят из сырых, вареных, квашеных, маринованных, консервированных овощей и фруктов, грибов. В некоторые салаты добавляют мясо, птицу, рыбу, сельдь, морепродукты, яйца и другие продукты. Это повышает питательную ценность и улучшает их вкус. Мясные и рыбные продукты употребляют для приготовления салатов в вареном, жареном или консервированном виде. При реализации температура салатов должна быть не выше 14 °С.

Картофель, свеклу и морковь для салатов и винегретов чаще всего варят в кожце в горячей воде, солят в конце варки, затем охлаждают и очищают, нарезают непосредственно перед приготовлением блюда. Однако лучше отваривать их предварительно очищенными и нарезанными, тогда качество готовых изделий и их санитарное состояние улучшаются, а срок хранения удлиняется. *Свеклу* очищают, нарезают и припускают (варят на пару) до готовности, а для сохранения цвета добавляют 3 %-ный уксус (100 г на 10 кг свеклы).

Внимание! Для приготовления салатов и винегретов продукты нарезают охлажденными до 8...10 °С. Также охлаждают соусы и заправки.

Перец сладкий промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и снова промывают. Нарезают соломкой для салатов.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают. Чтобы блюда из баклажанов не получилось горьким, рекомендуется запечь их в жарочном шкафу и удалить кожицу, либо предварительно очистить кожицу, либо бланшировать или замочить в солевом растворе уже нарезанные баклажаны.

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

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

Зелень и салаты перебирают, удаляют увядшие, испорченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду.

5.3. САЛАТЫ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Салат может быть приготовлен из одного вида овощей (салат из огурцов, салат из маринованной свеклы) или нескольких видов. Большое значение при приготовлении салатов имеет нарезка продуктов. Красивая и равномерная форма нарезки придает блюдам привлекательный и аппетитный внешний вид.

Для салатов из свежих овощей и витаминных салатов подготовленные овощи нарезают следующим образом: сырую морковь, перец сладкий и белокочанную капусту – соломкой, свежие огурцы, помидоры и яблоки с удаленным семенным гнездом – тонкими ломтиками. В разных вариантах овощи перемешивают и заправляют. Норма выхода салатов и винегретов зависит от их вида – 50, 100, 150 и 200 г на порцию.

Салат из белокочанной капусты. Первый способ: белокочанную капусту тонко шинкуют (верхнюю часть кочана), кладут в широкую кастрюлю, добавляют соль,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 подготовленной клюквой, шинкованным зеленым луком или морковью, добавляют растительное масло, сахар и перемешивают. *Второй способ:* капусту и морковь нарезают тонкой соломкой, пересыпают солью, перетирают до появления сока, добавляют сахар и растительное масло, заправляют уксусом. По этой же технологии можно приготовить салат из краснокочанной капусты.

Салат витаминный. В состав салата входят свежие овощи и фрукты. Морковь, сладкий перец, сельдерей и очищенные яблоки нарезают соломкой, помидоры – дольками. Нарезанные продукты заправляют сахаром, сметаной и соком лимона. Салат укладывают в салатник, украшают листьями салата и посыпают мелко тертой цедрой лимона.

Требования к качеству салатов из свежих овощей

Внешний вид: овощи нарезаны в соответствии с формой нарезки для каждого салата; укладывают салаты горкой; зелень, используемая для оформления, должна быть свежей, не вялой, не пожелтевшей, не потемневшей.

Консистенция: овощей упругая, плотная, овощи свежие, у огурцов не допускаются перезрелые, с грубой кожицей и семенами плоды.

Цвет соответствует используемым ингредиентам. У салата из краснокочанной капусты не допускается синий оттенок.

Запах приятный, свежих продуктов.

Вкус в меру соленый.

5.4. САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Подготовленные овощи для салатов нарезают в виде кубиков, ломтиков, соломки и кружочков. Для оформления салатов используют листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки и сельдерея, зеленый лук, яйца, мясные и рыбные продукты, входящие в состав и имеющие яркую окраску. Заправляют салаты и винегреты различными острыми заправками, в состав которых входят растительное масло, уксус, сахар, перец черный молотый, а также столовая горчица и др. Кроме того, салаты и винегреты часто заправляют сметаной или майонезом. Охлажденные продукты, входящие в состав салата, перемешивают, заправляют соусом и кладут горкой в салатник, затем украшают зеленью.

Винегрет представляет собой смесь вареных, соленых, маринованных овощей, в которую обязательно входят вареные свекла и картофель, соленые огурцы и лук. Кроме того, используется вареная морковь, отварная фасоль или зеленый горошек, квашеная капуста и др. Приготавливают также винегрет с мясом, рыбой, сельдью и т. д.

Винегрет овощной. Отварные свеклу, морковь, картофель нарезают ломтиками. Свеклу рекомендуется перед смешиванием с остальными продуктами отдельно заправить растительным маслом для сохранения окраски – замаслить. Соленые огурцы режут ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук – колечками длиной 1...1,5 см. Квашеную капусту отжимают от рассола, а если она кислая, промывают холодной водой и измельчают – рубят. В винегрет можно добавить от 50 до 100 г зеленого горошка. Все подготовленные ингредиенты перемешивают, заправляют салатной заправкой или соусом майонез.

Винегрет с сельдью. Сельдь разделяют на чистое филе (мякоть без кожи и костей), нарезают наискось тонкими кусочками. Винегрет раскладывают на порции, сверху укладывают кусочки сельди.

Требования к качеству винегретов

Внешний вид: овощи должны соответствовать форме нарезки.

Цвет светло-красный, каждый входящий в винегрет ингредиент должен сохранить свой цвет.

Консистенция: овощи должны быть проварены, хорошо зачищены, не крошиться, без потемнений и остатков кожицы; огурцы и капуста квашеная – твердыми и хрустящими.

Запах приятный, соответствует вложенным продуктам и пряностям.

Вкус в меру соленый, острый, соответствующий вареным овощам, соленым огурцам и квашеной капусте.

5.5. БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Холодные блюда и закуски готовят из свежих, вареных, соленых и маринованных овощей, грибов и зелени. Для приготовления закусок используют лечо, перец фаршированный и икру овощную, которую готовят из баклажанов, кабачков, патиссонов, свеклы, моркови, а также икру из грибов. Баклажаны и кабачки запекают в жарочном шкафу, очищают от кожицы и мелко рубят. Сладкий перец, морковь, петрушку и репчатый лук пассеруют на растительном масле, соединяют с подготовленными баклажанами и кабачками, тушат, заправляют солью, перцем, сахаром и рубленым чесноком, посыпают зеленью и подают в салатниках.

5.6. БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

В ассортимент холодных блюд и закусок из рыбы входят рыбная гастрономия и консервы из рыбы, заливная рыба, рыба под соусом майонез, рыба под маринадом, рыбное ассорти и другие блюда. Если для приготовления холодных закусок используют свежую рыбу, то разделяют ее как для горячих блюд. Большинство рыбных холодных блюд подают с гарниром (из картофеля, овощей), с соусом, а гастрономические товары – в натуральном виде и с гарниром.

5.7. БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И ДИЧИ

Для приготовления холодных мясных блюд и закусок используют гастрономические продукты (ветчину, колбасу), мясные вареные и жареные продукты (говядину, поросенка, телятину, свинину, птицу), а также субпродукты из мяса крупного и мелкого скота, которые отваривают (язык, сердце, головы, ноги и т. д.) или обжаривают (печень).

5.8. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК

Холодные блюда и закуски относятся к скоропортящимся изделиям и подлежат быстрой реализации. При реализации температура салатов должна быть не выше 14 °С. Они не подвергаются повторной тепловой обработке, поэтому после приготовления и оформления заправка осуществляется непосредственно перед отпуском. До реализации салаты хранят незаправленными и реализуют в течение одного часа. Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 ± 2 °С не более 30 мин, а салаты и винегреты из вареных овощей – при тех же условиях не более 6 ч.

Мясные продукты, подвергнутые тепловой обработке, охлаждают, хранят при температуре 2...6 °С и нарезают перед подачей.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Какое значение в питании имеют холодные закуски?
2. Приведите классификацию холодных блюд и закусок.
3. Назовите этапы подготовки продуктов для приготовления холодных блюд и закусок.
4. Каковы общие принципы приготовления и оформления холодных блюд и закусок?
5. Назовите ассортимент бутербродов, дайте их характеристику.
6. Назовите правила подготовки и нарезки продуктов для приготовления бутербродов.
7. Какие салаты готовят из сырых овощей?
8. Какими способами обрабатывают свежую белокочанную капусту для салатов?
9. Какова технология приготовления винегрета?
10. Из каких ингредиентов состоят салатные заправки?
11. Какие соусы и заправки используют для холодных блюд?
12. Какие ингредиенты используют для приготовления овощных и грибных блюд и закусок?
13. Какие холодные блюда готовят из мяса и рыбы?
14. Составьте схему технологического процесса приготовления винегрета овощного.
15. Назовите требования к качеству холодных блюд.

Глава 6. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СУПОВ. КЛАССИФИКАЦИЯ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ СУПОВ

Супы являются важной составной частью обеда, они представляют собой разнообразные по составу блюда, большинство из которых состоят из двух частей: жидкой (основы) и плотной (гарнира), в которую входит один или несколько видов продуктов. В качестве жидкой основы используют различные бульоны и отвары из круп, овощей, фруктов, а также хлебный квас, молоко и кисло-молочные продукты. Супы, сваренные на воде, называют вегетарианскими. В жидкой части супов, сваренных на бульонах из мяса, птицы или рыбы, содержатся экстрактивные и минеральные вещества и органические соединения, которые придают бульонам и отварам вкус, аромат и являются раздражителями пищеварительных желез, поэтому они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение и повышают усвояемость пищи организмом человека. Для гарнира используют следующие продукты: разнообразные виды мяса, дичи, птицы, рыбы и морепродуктов, а также овощи, грибы, крупы, бобовые или макаронные изделия, которые содержат важные пищевые вещества, благодаря которым многие супы обладают высокой калорийностью. Питательную ценность супов повышают потребляемые с ними хлеб или выпеченные мучные изделия, такие как пирожки и расстегаи. Калорийность прозрачных бульонов без гарнира, овощных супов, вегетарианских щей, борщей из свежей или квашеной капусты очень мала.

Ассортимент супов очень богатый, их классифицируют:

- по температуре подачи – горячие (температура отпуска не ниже 75 °С) и холодные (не выше 14 °С);
- по технологии приготовления – заправочные, прозрачные, пюреобразные, молочные и сладкие.

Горячие супы готовят в суповом отделении горячего цеха, а холодные – в холодном цехе. Супы приготавливают в стационарных электрических или наплитных котлах, кастрюлях, суповых мисках, глиняных горшках, используя при этом разнообразную посуду и инвентарь: сотейники, сковороды, дуршлаки, сита, шумовки, черпаки, маркированные доски и ножи.

6.1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУЛЬОНОВ

Жидкой основой многих супов являются бульоны – это отвар, полученный при варке в воде мяса, дичи, птицы или костей из них, рыбы и морепродуктов, в который из продуктов переходят экстрактивные веще-

ства, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества. Правильное использование качественного сырья, соблюдение норм закладки и технологии приготовления обеспечивают высокое качество бульона, зависят вкусовые качества супов. Для приготовления супов используют следующие бульоны: костный, мясокостный, бульон из птицы, рыбный бульон, а также грибной, овощной или фруктово-ягодный отвары.

При варке бульонов необходимо соблюдать *определенные правила*:

- пищевые кости измельчают до 7...10 см для более полного извлечения пищевых веществ, моют и кладут в котел, заливают холодной водой и при сильном нагреве доводят до кипения;
- после закипания бульона с поверхности снимают пену, для того чтобы при дальнейшем кипении она не распадалась на мелкие хлопья и не ухудшала внешний вид;
- затем бульон варят при слабом кипении с закрытой крышкой;
- во время варки периодически с поверхности снимают лишний жир, так как от длительности варки он эмульгирует и расщепляется с образованием свободных жирных кислот, что придаст бульону мутность и салостый привкус;
- за 30...40 мин до конца варки кладут крупно нарезанные подпеченные лук репчатый, морковь и ароматические корни;
- бульоны не солят, так как они мутнеют;
- готовые бульоны процеживают.

Костный бульон. Для получения этого бульона используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные и другие говяжьи, свиные или бараньи кости. Продолжительность варки костного бульона из говяжьих костей составляет 3,5...4 ч, из свиных и телячьих – 2...3 ч.

Для приготовления *мясокостного бульона* подготовленные куски мяса весом 1,5...2 кг закладывают за 2...3 ч до конца варки костей, быстро доводят до кипения, варят мясо до готовности при слабом кипении.

Для получения *коричневого бульона*, который используют только для соуса основного красного, берут обработанные трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные кости говяжьи, свиные или бараньи, птицы или дичи, промытые и нарубленные на куски 7...10 см, обжаривают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 160...170 °С до коричневого колера с добавлением подготовленных и крупно нарезанных овощей: моркови, корня петрушки и лука репчатого. Обжаренные кости с овощами заливают горячей водой и варят 5...6 ч при слабом кипении, удаляя жир и пену, затем готовый бульон процеживают.

Для бульона из домашней птицы используют кости, потроха (кроме печени) или целые тушки птицы, при этом кости рубят на мелкие куски, а тушки заправляют определенным способом, затем варят по общим правилам. Время варки куриного бульона зависит от вида птицы, возраста и продолжается при слабом кипении 1...2 ч. Если для приготовления бульона используют одновременно тушки и кости, то сначала варят кости, а затем в горячий бульон закладывают целые тушки в соответствии со сроками варки.

Рыбный бульон варят из рыбы или пищевых рыбных отходов, получаемых при обработке свежей или свежемороженой рыбы, в течение часа при слабом кипении. Для придания бульону аромата в них добавляют сырые овощи: корень петрушки и репчатый лук. Хорошие бульоны получают из рыбы семейства окуневых (окунь, судак, ерш и др.), а из карпа, леща, сазана и воблы варить бульоны не рекомендуется, так как они будут иметь горьковатый вкус.

Овощной или грибной отвары получают путем отваривания овощей или грибов (свежих или сушеных). Сушеные белые грибы тщательно промывают и заливают холодной водой (1:7), оставляют на 3...4 ч для набухания. Затем грибы вынимают, воду процеживают, ею снова заливают грибы и варят их 1...1,5 ч до мягкости без добавления соли. Готовые грибы промывают для удаления остатков песка, отвар процеживают.

6.2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ

В группу горячих супов входят *заправочные супы*. Их называют так, потому что при приготовлении их заправляют пассерованными овощами или мукой, которая является загустителем и повышает калорийность этих супов.

Заправочные супы являются традиционными блюдами русской национальной кухни, представляют наиболее распространенную группу и в зависимости от используемых продуктов подразделяются на щи, борщи, рассольники, солянки, супы картофельные с овощами и макаронными или крупяными гарнирами. Для их приготовления в первую очередь необходимо подготовить продукты:

- обработанные овощи нарезают в зависимости от вида супа, используя соответствующую форму нарезки (брусочки, соломка, кубики и т. д.);
- овощи используют в сыром виде (белые корни, перец сладкий) или подвергают тепловой обработке: морковь, лук репчатый, помидоры и

томат пассеруют. Если томатное пюре необходимо пассеровать с овощами, то вначале пассеруют овощи, а затем добавляют томатное пюре и пассеруют вместе еще 5...7 мин;

- квашеную капусту тушат, соленые огурцы обрабатывают, нарезают и припускают;

- свеклу отваривают, тушат или пассеруют;

- муку пшеничную (не ниже первого сорта) просеивают и пассеруют без жира, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона или воды, процеживают и вводят в суп в конце варки;

- крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду, иногда отваривают (например, перловую крупу после промывания отваривают отдельно в кипящей воде, отвар сливают, а готовую крупу промывают, так как отвары из нее имеют темный цвет и слизистую консистенцию, что может придать супам неприятный внешний вид);

- подготовленные бобовые (фасоль, зеленый горошек и др.) предварительно отваривают;

- мясные фрикадельки и свиные копчености припускают.

Гарнир заправочных супов обычно состоит из нескольких видов продуктов, поэтому их закладывают в определенной последовательности в зависимости от продолжительности варки каждого из них, чтобы они были одновременно готовы. Для этого соблюдают ряд общих правил.

Правила варки горячих супов

1. Процеженный бульон, отвар или воду доводят до кипения, подготовленные продукты всегда закладывают только в кипящий бульон: в первую очередь сырые овощи (капусту, картофель, свежие грибы), затем крупы или макаронные изделия.

2. За 10...15 мин до готовности кладут пассерованные овощи и томат-пюре.

3. В последнюю очередь закладывают готовые продукты (вареные крупы, фасоль, припущенные огурцы и т. д.)

4. За 5...10 мин до конца варки добавляют пряности (лавровый лист, перец черный молотый) и доводят суп до вкуса приправами (солью, сахаром, рассолом или уксусом).

5. Если суп с картофелем посолен слишком поздно, то он делается одновременно и солоноватым, и безвкусным, так как соль в основном остается в жидкости, а картофель остается несоленым, поэтому суп необходимо присаливать в начале варки.

6. Если в рецептуру супов входят продукты, содержащие кислоту или уксус (квашеная капуста, соленые огурцы, щавель, томат), то в первую

очередь закладывают картофель, варят почти до готовности, а затем закладывают продукты, содержащие кислоты, так как овощи, в том числе и картофель, в кислой среде плохо развариваются, как говорят, «дубеют».

7. Заполняемость котла при варке супов должна быть не более 85 % от общего объема.

8. Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно развариваются и не сохраняют форму, бульон становится мутный и теряет цвет, а ароматические вещества улетучиваются.

9. При варке супа необходимо постоянно наблюдать за ним, не давать ему перекипеть, часто пробовать, вовремя исправлять допущенные ошибки, следить за изменением вкуса и консистенцией продуктов.

10. Некоторые заправочные супы (борщи, щи без картофеля) заправляют мучной пассеровкой, которая придает супам густую консистенцию и способствует сохранению витамина С.

11. Сваренные супы оставляют без кипения на 10...15 мин для настаивания, жир при этом всплывает на поверхность, а суп становится более прозрачным и ароматным.

Норма отпускаемой порции супов может быть 500, 400, 300 или 250 г в зависимости от спроса потребителей. При отпуске супов с мясными, рыбными и другими продуктами выход супа увеличивается соответственно массе заложенных продуктов. Если супы отпускают со сметаной, то ее кладут в тарелку с супом или подают в соуснике отдельно, а в некоторых случаях разрешено перемешивать сметану с супом.

Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске, куда кладут прогретые кусочки отварного мяса говядины, баранины или свинины, копченой грудинки, корейки, сосиски или сардельки, фрикадельки, кусочки птицы без кожи и костей, рыбы – с кожей или без нее, но без костей. Затем наливают суп: сначала гарнир, который заливают жидкой частью, посыпают мелко нарезанной зеленью для обогащения витаминами, улучшения аромата, вкуса и внешнего вида.

Борщами называют такие супы, в состав которых обязательно входит свекла, их приготавливают на костном, мясном, рыбном бульонах, бульоне из птицы (гуся, утки), вегетарианские – на грибном, овощном и крупяных отварах. По составу продуктов, способу приготовления и вкусу ассортимент борщей очень разнообразный. Для приготовления некоторых используют свиные копчености, колбасные изделия. Кроме свеклы в состав борщей входят морковь, белые коренья, лук репчатый, томатное пюре или помидоры (кроме зеленого борща), уксус, сахар и в большинстве случаев белокочанная капуста (свежая или квашеная). В зависимости от вида борща в

него кладут и другие овощи: картофель, перец сладкий, щавель, шпинат, а также фасоль, грибы, чернослив или клецки. Такой набор продуктов обеспечивает блюдам особый вкус и аромат, а по содержанию микроэлементов они далеко превосходят другие заправочные супы.

Свеклу для борщей шинкуют соломкой или по форме основного продукта, остальные продукты (капусту, морковь, перец сладкий) также соломкой, картофель – брусочками, лук репчатый – полукольцами, а для борщей флотского и сибирского овощи нарезают ломтиками, свежую капусту – шашками.

Пигменты свеклы (бетацианы) биологически очень активны и придают блюдам красивую окраску, но известно, что они не устойчивы при нагревании. Для устойчивости этого пигмента нужна кислая среда, поэтому применяют несколько способов подготовки свеклы для борщей: тушение, пассерование и варку целиком.

Способ 1. Для тушения нарезанную свеклу кладут в котел, наливают бульон или воду (15...20 % массы свеклы), добавляют масло, пассерованное томатное пюре, уксус (для сохранения цвета) и 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 с интенсивной окраской уксус можно не добавлять, так как в томате достаточно кислоты. Иногда свеклу тушат с пассерованными овощами

Способ 2. При пассеровании нарезанные лук, морковь и свеклу кладут по очереди в глубокую посуду с разогретым растительным маслом и пассеруют до размягчения при слабом нагреве, периодически помешивая. Затем вливают уксус, пассерованное томатное пюре и сахар, прогревают еще 10...15 мин. Этот способ является наиболее рациональным, так как способствует лучшему сохранению красящих и ароматических веществ, экономит время, но при этом способе увеличивается расход масла

Способ 3. Свеклу варят целиком, очищенную с добавлением уксуса или неочищенную без уксуса. В этом случае готовую отварную свеклу охлаждают, очищают от кожицы, в зависимости от вида борща нарезают соломкой или ломтиками и кладут в борщ вместе с пассерованными овощами и томатным пюре

Борщ. В кипящий бульон закладывают капусту, варят 8...10 мин, кладут пассерованные овощи, затем тушеную свеклу и продолжают варить. В конце варки заправляют разведенной в бульоне пассерованной мукой, кладут соль, сахар и пряности, доводят до готовности.

Требования к качеству борщей

Внешний вид: на поверхности блески жира оранжевого цвета, мелко нарезанная зелень и сметана (не размешана с борщом). Овощи, нарезанные соломкой, сохранили форму после тепловой обработки.

Цвет жидкой части интенсивный, от ярко- до темно-малинового.

Консистенция гарнира не густая, жидкой части – прозрачная.

Запах приятный, свежеприготовленного блюда с ароматом чеснока и зелени.

Вкус в меру соленый, сладковатый с кисловатым привкусом.

В табл. 16 приведены ассортимент и особенности приготовления отдельных видов борщей.

Таблица 16

Ассортимент и особенности приготовления отдельных видов борщей

Виды борщей	Особенности приготовления
Борщ	Без картофеля, с мучной пассеровкой
Борщ с черносливом	Без картофеля, на грибном отваре; при подаче добавляют грибы, отварной чернослив и его отвар
Борщ московский	Без картофеля и мучной пассеровки, отпускают с мясным набором (мясо, ветчина, сосиски)
Борщ с картофелем	Добавляют картофель, варят без капусты
Борщ с картофелем и капустой	Заправляют мучной пассеровкой, варят с капустой и картофелем
Борщ с сардельками	Варят с картофелем и без него, добавляют отварные или обжаренные нарезанные сардельки
Борщ флотский	Варят с картофелем и капустой, свеклу нарезают квадратиками, капусту – шашками. Отпускают с мясным набором копченостей
Борщ с клецками	Варят с картофелем и без него, отпускают с мучными клецками
Борщ сибирский	Добавляют отварную фасоль, отпускают с мясными фрикадельками; свеклу нарезают ломтиками, капусту – шашками
Борщ зеленый	Варят с картофелем, добавляют нарезанные щавель и шпинат, отпускают с яйцом
Борщ летний	Готовят из молодой свеклы вместе с ботвой
Борщ украинский	Готовят с картофелем и сладким перцем; заправляют чесноком, растертым со шпиком; отпускают с пампушками

Отпускают борщи со сметаной и мелко рубленой зеленью. При отпуске к борщам можно подать ватрушки, пирожки, пампушки с чесноком, крупеники и т. д.

На рис. 13 представлена схема технологического процесса приготовления блюда «Борщ со свежей капустой и картофелем».

Щи. Приготавливают щи из белокочанной свежей или квашеной капусты, савойской капусты, щавеля и шпината, иногда из молодой крапивы. В них также иногда добавляют картофель, морковь, лук, белые корни, репу, свежие помидоры или томат-пюре. Готовят это блюдо и без картофеля, в этом случае заправляют мучной пассеровкой.

В качестве жидкой основы используют мясные и рыбные бульоны, грибной, овощные и крупяные отвары, воду. Для приготовления щей на мясных бульонах используют жирную говяжью грудинку или свинину, отпускают с мясом. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты, отпускают с кусками отварной рыбы. В зависимости от вида щей свежую капусту нарезают соломкой или шашками, квашеную капусту предварительно рубят и тушат отдельно. Для этого крупные куски квашеной капусты дополнительно шинкуют или рубят, затем кладут в котел и тушат с маслом, томатом и небольшим количеством бульона в течение 1...1,5 ч. Остальные овощи нарезают соломкой, дольками или мелкими кубиками в зависимости от вида щей. Репу и раннюю свежую капусту, имеющую горький вкус, бланшируют.

Все разновидности щей из квашеной капусты заправляют рубленым чесноком, к ним отдельно на пирожковой тарелке подают крупеники или рассыпчатую гречневую кашу, а к щам из свежей капусты – пирожки или кулебяку, ватрушки из слоеного или дрожжевого теста. При подаче всех видов щей, кроме щей на рыбном бульоне, подают сметану, а иногда заправляют их льезоном (щи зеленые).

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень. Например, горшочек с суточными щами ставят на тарелку и подают на стол, отдельно подают мелко рубленную зелень, рассыпчатую гречневую кашу и сметану, а пропеченную «шапку» из теста используют вместо хлеба. При подаче щей зеленых их наливают в тарелку, кладут дольку сваренного вкрутую яйца, кусочек мяса, добавляют сметану и зелень.

В табл. 17 приведены виды щей и особенности технологии приготовления.

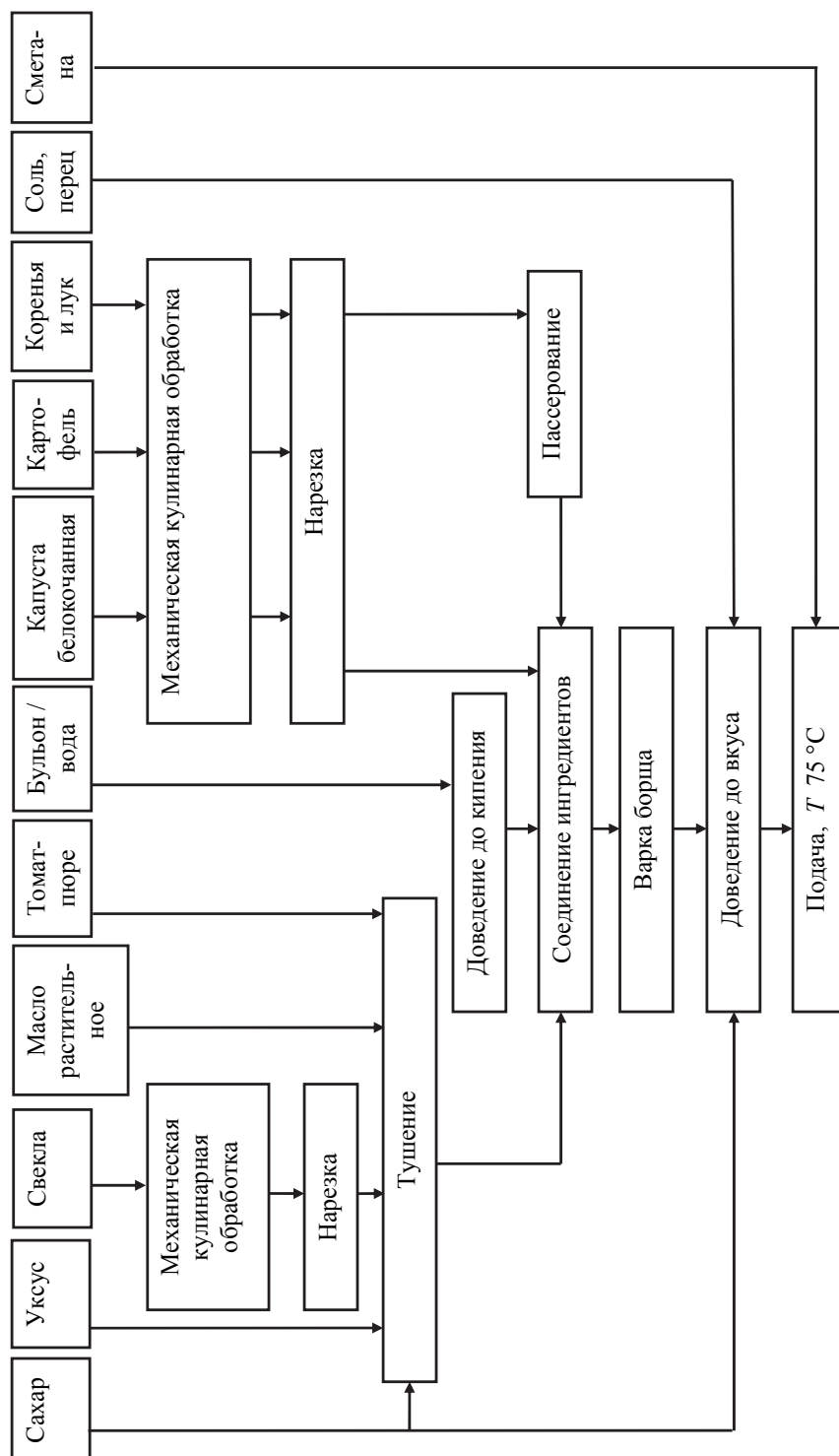


Рис. 13. Схема технологического процесса приготовления блюда «Борщ со свежей капустой и картофелем»

Таблица 17

Виды щей и особенности технологии приготовления

Виды щей	Особенности технологии приготовления
Щи суточные	Готовят из квашеной капусты, которую тушат вместе со свиными копченостями. Щи наливают в глиняные горшочки, добавляют куски сваренного жирного мяса и рубленый чеснок, растертый с солью. Горшочки закрывают раскатанным слоеным тестом, поверхность смазывают яйцом и запекают в жарочном шкафу до золотистой корочки
Щи по-уральски	Готовят с квашеной капустой и крупой (рисовой, перловой или овсяной) без картофеля
Щи из свежей капусты	Свежую белокочанную капусту нарезают шашками или соломкой, корни – дольками, брусочками или соломкой в зависимости от формы нарезки капусты
Щи из свежей капусты с картофелем	Щи готовят из свежей капусты с картофелем
Щи донские	Варят на рыбном бульоне с картофелем и отпускают с вареной осетровой рыбой
Щи невские	Щи невские на грибном бульоне отпускают с шинкованными вареными грибами, иногда добавляют кусочки жареного мяса
Щи рахмановские	Готовят щи на рыбном бульоне и отпускают с кусочками отварной или жареной рыбы
Щи зеленые	Щи готовят из щавеля с добавлением шпината, а иногда и молодой крапивы с картофелем

Требования к качеству щей из свежей капусты

Внешний вид: на поверхности блески жира светло-оранжевого цвета, мелко нарезанная зелень и сметана, не размешанная с супом. Капуста нарезана шашками, остальные овощи – дольками, все овощи сохранили форму после тепловой обработки.

Консистенция негустая, овощи равномерно распределены в прозрачном бульоне.

Цвет жидкой части – сероватый, жира – светло-оранжевый.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта с ароматом специй.

Вкус в меру соленый, пассерованных корней.

Рассольники. Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак). В рецептуру некоторых рассольников кроме лука репчатого и моркови входят картофель, крупы, капуста белокочанная, можно добавить томат-пюре. Готовят рассольники вегетарианские, на костном, мясном и рыбном бульонах, с потрохами, почками, на бульоне из птицы, на грибном отваре.

Для приготовления рассольников соленые огурцы очищают от кожицы и грубых семян, нарезают соломкой, кладут в сотейник, заливают небольшим количеством собственного рассола, воды или бульона и припускают 15...20 мин до готовности, а полученным рассолом заправляют рассольник по вкусу.

Подготовленный картофель нарезают брусочками, белые корни и морковь – соломкой, лук репчатый и лук порей – полукольцами, затем подготовленные овощи пассеруют, но иногда корни петрушки и сельдерея кладут в суп сырами.

Отпускают рассольники с мясом, почками, домашней птицей или без мясных продуктов, при отпуске кладут сметану и посыпают мелко рубленой зеленью.

Рассольник ленинградский. Перловую крупу отдельно отваривают до готовности. В кипящий бульон закладывают нарезанный картофель, доводят до кипения, кладут корень петрушки и сельдерея, пассерованный лук, продолжают варить 5...10 мин, затем добавляют вареную крупу, вводят припущенные огурцы (без рассола) и используют процеженный рассол для придания острого вкуса.

Рассольник домашний. Готовят так же, как и ленинградский, но без перловой крупы и одновременно с картофелем в бульон закладывают белокочанную капусту, нарезанную шашками, затем варят как обычно.

Рассольник московский. Готовят без моркови, картофеля и круп. В его состав входят только соленые огурцы и два вида лука (репчатый и порей), много белых кореньев. Заправляют его льезоном, для этого к сырым желткам постепенно добавляют молоко, хорошо перемешивают и осторожно прогревают на водяной бане до загустения, затем смесь процеживают и вводят в рассольник, охлажденный до 65...70 °С, чтобы белки не свернулись. Для улучшения вкуса и витаминизации до введения льезона иногда в конце варки добавляют нашинкованные листья щавеля. Готовят его обычно с потрохами и почками на курином бульоне и отпускают с кусочками вареной курицы.

Требования к качеству рассольников

Внешний вид: на поверхности блестки жира и мелко нарезанная зелень, сметана (размешана с супом). Картофель нарезан брусочком, остальные овощи – соломкой, все овощи сохранили форму после тепловой обработки. Огурцы очищены от семян и кожицы, нарезка соответствует требованиям.

Консистенция: соотношение жидкой и плотной частей соответствует требованиям, суп негустой.

Цвет жидкой части белый с серовато-зеленым оттенком, жира – желтоватый.

Запах приятный, соленых огурцов, пассерованных овощей и специй.

Вкус в меру соленый, островатый, вареных овощей и сметаны, с кислоткой.

Солянки являются старинным русским национальным блюдом, которое отличается характерным острым вкусом и сильным пряным ароматом. Острый вкус обусловлен тем, что в состав солянок входят соленые огурцы, пассерованный лук, томатное пюре, каперсы, оливки или маслины. Готовят на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со свежими или сушеными грибами, без моркови и белых кореньев. Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбиками и припускают в собственном рассоле, репчатый лук – тонкими полукольцами и затем пассеруют, томатное пюре пассеруют отдельно или вводят в конце пассерования лука. Томат содержит красящее вещество каротин, который при пассеровании растворяется в жире и придает блюду красивую окраску. У маслин вынимают косточки, лимон очищают от кожицы, семян и нарезают кружочками. Из мясных продуктов чаще всего используют мясо говядины, ветчину, окорок, язык, почки, сердце, домашнюю птицу, дичь и сосиски; из рыбных – осетрину, судака и др. Готовые мясные продукты нарезают ломтиками и припускают. Рыбу разделявают на филе с кожей без костей, нарезают по 3–4 кусочка на порцию. Чаще всего солянку готовят порционно, но можно готовить и в большом количестве. Мясные и грибные солянки отпускают со сметаной, рыбную – без сметаны, при отпуске кладут кружочек очищенного лимона и измельченную зелень.

Солянка сборная мясная жидкая. В кипящий мясокостный бульон кладут пассерованный лук, припущенные огурцы, каперсы, нарезанные маслины или оливки, томатное пюре; доводят до вкуса рассолом, специями и варят 5...10 мин. Готовые мясные продукты трех-четырех видов нарезают ломтиками, заливают бульоном и кипятят. При отпуске в тарелку кладут набор мясных продуктов, наливают солянку, кладут кружочек очищенного лимона, сметану и измельченную зелень. Отдельно можно подать пирожок с мясом.

Солянка домашняя. Для этой солянки варят концентрированный мясокостный бульон, картофель нарезают кубиками и закладывают в кипящий бульон, варят почти до готовности, затем кладут пассерованный лук, нарезанные маслины или оливки проваривают, добавляют пассерованное томатное пюре, припущенные огурцы и пряности (перец черный, лавровый лист), доводят до вкуса и варят до готовности, дают настояться 10...15 мин. При отпуске в тарелку укладывают подготовленный набор мясных продуктов, наливают солянку, кладут сметану и посыпают измельченной зеленью.

Солянка рыбная. Готовится на рыбном бульоне с осетровой рыбой или судаком. Отдельно к блюду подают расстегай с рыбой.

Солянка грибная. Готовится на грибном отваре со свежими или сухими грибами. Остальной набор продуктов такой же, как и для мясной солянки. При отпуске в тарелку кладут сметану.

Требования к качеству жидких солянок

Внешний вид: продукты и огурцы нарезаны мелкими тонкими ломтиками, лук – полукольцами, все овощи сохранили форму после тепловой обработки, на поверхности супа сметана, кружочек или ломтик лимона, очищенного от кожицы, и мелко нарезанная зелень.

Цвет блюда – красновато-коричневый, цвет жира – оранжевый, соответствует виду продуктов.

Консистенция: бульон очень насыщенный, лук сохранил форму, маслины колечками.

Запах приятный, острый, с ароматом копченых мясопродуктов и приправ.

Вкус в меру соленый, острокислый, выраженный, соленых огурцов и специй.

Супы картофельные. Из картофеля и овощей готовят разнообразный ассортимент супов. Варят эти супы на костном, мясном, курином и рыбном бульонах, на овощных отварах (вегетарианские). Обязательной составной частью помимо картофеля являются репчатый лук, петрушка, морковь; для приготовления некоторых супов используют картофель в сочетании с белокочанной и цветной капустой, щавелем или смесью различных овощей, а также с крупами, макаронными изделиями, бобовыми и грибами. Форма нарезки картофеля и овощей может быть самая различная: брусочками, кубиками, дольками, кружочками и т. д. Отпускают супы с мясными и рыбными продуктами, при подаче посыпают рубленой зеленью, иногда заправляют сметаной.

Суп картофельный. Картофель нарезают кубиками, дольками или брусочками, репчатый лук – дольками или полукольцами, коренья и лук пассеруют. В кипящий подсоленный бульон или воду закладывают картофель, пассерованные коренья и лук, варят до готовности, за 5...10 мин до готовности добавляют специи, доводят до вкуса, можно добавить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры.

Суп из овощей. В состав этого супа должно входить не менее восьми видов овощей (например, картофель, морковь, свежая белокочанная, савойская или цветная капуста, зеленый горошек или стручки фасоли, кабачок или тыква, свежие помидоры, белые коренья и различные виды лука – репчатый, лук порей, зеленый лук).

Требования к качеству картофельных супов

Внешний вид: картофель и коренья нарезаны одинаково.

Консистенция: картофель тщательно очищен и частично может быть разварен.

Цвет бульона с блестками жира желтого цвета.

Вкус и запах в меру соленый, приятный, пассерованных овощей.

6.3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЮРЕОБРАЗНЫХ СУПОВ

Для приготовления супов-пюре используют овощи, крупы, бобовые, мясные или рыбные продукты, грибы. Основой служит костный бульон или бульон, полученный при варке мясных или рыбных продуктов или грибов. Вегетарианские супы-пюре готовят на отварах из овощей, круп или бобовых. Овощные супы-пюре варят из одного или нескольких видов овощей (например, из цветной капусты, моркови, картофеля, моркови и репы). Из круп используют преимущественно рисовую и перловую крупы, из бобовых – горох, фасоль, зеленый горошек, из мясных продуктов – говяжью или телячью печень, печень домашней птицы, мясо кур, индеек или дичи. Рыбные пюреобразные супы готовят из карпа, судака, раков и различных морепродуктов.

Супы-пюре должны иметь своеобразную нежную, однородную консистенцию густых сливок, без кусочков непротертых продуктов. С этой целью в зависимости от вида продукты варят, тушат или припускают до полной готовности, а затем протирают вместе с отваром и доводят до кипения. Для того чтобы частицы протертых продуктов не осели на дно посуды, в суп добавляют мучную жировую пассеровку, разведенную

бульоном для мясных супов или овощным отваром – для вегетарианских. Иногда для супов из цветной капусты, зеленого горошка, кабачков и тыквы, а также из мясных продуктов соус приготавливают на молоке или сливках. Такие супы называют кремами. Для улучшения вкуса и повышения питательности супы-пюре заправляют горячим прокипяченным молоком или льезоном, приготовленным с молоком или сливками. Перед отпуском в суп кладут кусочек сливочного масла и хорошо перемешивают, масло придает супу приятный вкус. Заправленные супы не кипятят. Чтобы придать супу более аппетитный вид, при отпуске в него кладут немного непротертых продуктов (например, в суп из цветной капусты – дольки соцветий, отваренные в подсоленной воде или бульоне, в суп-пюре из картофеля – зеленый консервированный горошек, в суп-пюре из домашней птицы – немного филе, нарезанного в виде соломки).

Ко всем супам-пюре отдельно на пирожковой тарелке подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками и подсушенного в жарочном шкафу, или кукурузные либо пшеничные хлопья. Супы-пюре очень питательны, легко усваиваются организмом, они нашли широкое применение в лечебном питании.

6.4. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОЗРАЧНЫХ СУПОВ

Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон, приготовленный из говядины, кур или индеек, дичи или рыбы. По сравнению с обычными супами они содержат большое количество экстрактивных веществ благодаря увеличению нормы закладываемых продуктов, а также особым технологическим приемам. Прозрачный суп должен быть хорошо осветленным (без частиц свернувшегося белка) и иметь вкус, цвет и аромат, соответствующие используемым продуктам. Калорийность его значительно повышается за счет гарниров, которые готовятся отдельно. В качестве гарниров используют различные овощи, мясные, яичные и мучные изделия. Отпускают прозрачные супы в тарелках, бульонных чашках (только бульоны) и суповых мисках. Выход бульона в чашке – 300 г, в тарелке или суповой миске – 400 г. Пирожки, гренки, профитролы и другие гарниры подают отдельно на пирожковой тарелке. При отпуске в тарелку или миску кладут соответствующий гарнир и заливают его бульоном.

6.5. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОЛОЧНЫХ, ХОЛОДНЫХ И СЛАДКИХ СУПОВ

Молочные супы готовят на цельном молоке или на молоке, разбавленном водой. Варят их с макаронными изделиями, крупами и овощами. Клецки для супов отваривают отдельно, а затем кладут в кипящее молоко. Подготовленные овощи отваривают, после этого вливают горячее молоко и всё варят 10...15 мин.

При отпуске во все молочные супы кладут кусочек сливочного масла. В молочные супы с крупами, макаронными изделиями и клецками перед окончанием варки вводят соль и сахар, в овощные – только соль.

Холодные супы. Жидкой основой этих супов служат хлебный квас, свекольный и овощной отвары, кисло-молочные продукты, которые используют для приготовления различных окрошек, свекольника и ботвиньи.

В качестве гарнира для холодных супов используют смесь различных овощей, картофель, мясные продукты, рыбу и яйца. Эти продукты предварительно отваривают и охлаждают, затем нарезают кубиками или соломкой. Зеленый лук мелко шинкуют и перетирают с солью. Огурцы с толстой кожей очищают, удаляют семена и нарезают в соответствии с формой нарезки других продуктов.

Все холодные супы отпускают следующим образом: в тарелку кладут гарнир и заливают его жидкой частью, затем блюдо посыпают мелко нарезанным укропом, добавляют сметану.

Сладкие супы. В эту группу входят супы, приготовленные на отварах из свежих или сушеных фруктов и ягод, на фруктовых соках, пюре и сиропах. Фрукты или ягоды вводят в супы нарезанными ломтиками или кубиками либо протертыми частично или полностью. Цитрусовые кладут в суп в сыром виде дольками, ананасы – также в сыром виде ломтиками.

Ко многим сладким супам подают гарниры: пудинги рисовый или манный, отварной рис, макаронные изделия, клецки, запеканки. Эти гарниры готовят отдельно и кладут в тарелку или суповую миску при отпуске супа. На пирожковой тарелке отдельно подают пшеничные и кукурузные хлопья, сухой бисквит, печенье, сухари. Сладкие супы отпускают чаще всего в холодном виде, но некоторые супы – горячими в зависимости от времени года.

6.6. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СУПОВ

При реализации температура горячих жидких блюд должна быть не ниже 75 °С, холодных жидких блюд – не выше 14 °С. Срок реализации – не более трех часов с момента их изготовления. Отварное мясо, птицу и субпродукты для первых блюд нарезают на порции, заливают бульоном, кипятят в течение 5...7 мин и хранят в этом же бульоне при температуре 75 °С до отпуска не более одного часа.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Каково значение супов в питании?
2. Как приготавливают бульоны мясной, рыбный и куриный?
3. Что такое экстрактивные вещества? Какое они имеют значение в питании?
4. Какие отвары используют для варки супов?
5. Какие супы называют вегетарианскими?
6. Как классифицируют супы? Назовите возможный выход и температуру подачи горячих супов.
7. Почему бульон в процессе варки может стать мутным, как этого избежать?
8. В чем заключаются правила варки супа? С чем подают заправочные супы?
9. Какие супы входят в группу заправочных супов? Почему их так называют?
10. Назовите ассортимент борщей и укажите особенности их приготовления.
11. Зачем при тушении свеклы добавляют уксус?
12. Сколько способов подготовки свеклы вы знаете?
13. Составьте схему технологического процесса приготовления щей из квашеной капусты.
14. Назовите основные составляющие части рассольников, особенности их приготовления и подачи. Назовите ассортимент рассольников.
15. Назовите основные составные части солянок жидких. Какие требования качества к солянкам вы знаете?

Глава 7. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОУСОВ. КЛАССИФИКАЦИЯ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ СОУСОВ

Соусы являются составной частью многих блюд. Значение соусов чрезвычайно велико. В состав многих соусов входят различные ароматические и экстрактивные вещества, которые возбуждают аппетит и усиливают выделение пищеварительных соков, способствующих лучшему усвоению пищи. Соусы придают блюду особый и неповторимый вкус, благодаря чему из одних и тех же продуктов можно приготовить различные по вкусу блюда. Различные красящие вещества делают блюдо внешне привлекательным и аппетитным. Многие соусы содержат высококалорийные продукты (масло сливочное, сметану, яйца) и, следовательно, позволяют повысить пищевую ценность кулинарных изделий.

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 технологии приготовления соусы подразделяют на красные и белые. В зависимости от жидкой основы соусы делят на следующие группы: соусы на бульонах (мясных, рыбных), на отварах, на молоке или сметане, на сливочном или растительном масле, на уксусе. Особую группу составляют сладкие соусы, которые приготавливают на воде или овощных и крупяных отварах. Все соусы можно разделить на две большие группы: соусы с загустителями (с пассерованной мукой) и без загустителей. Соусы с мукой подают в горячем виде. По консистенции соусы приготавливают жидкими для подачи и тушения блюд, средней густоты – для запекания и добавления в овощные блюда и фарши, а густые соусы готовят для фарширования. На порцию блюда отпускают по 25, 50, 75 или 100 г соуса.

Классификация соусов представлена на рис. 14.

7.1. СОУСЫ С МУКОЙ. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ СОУСОВ

По технологии приготовления различают соусы *основные* и *производные*. Соус, приготовленный на определенной жидкой основе и содержащий в дополнительной части минимальное количество продуктов, называют *основным*. *Производный* соус готовят из основного путем введения в него различных продуктов и приправ, изменяющих вкус, цвет и аромат.

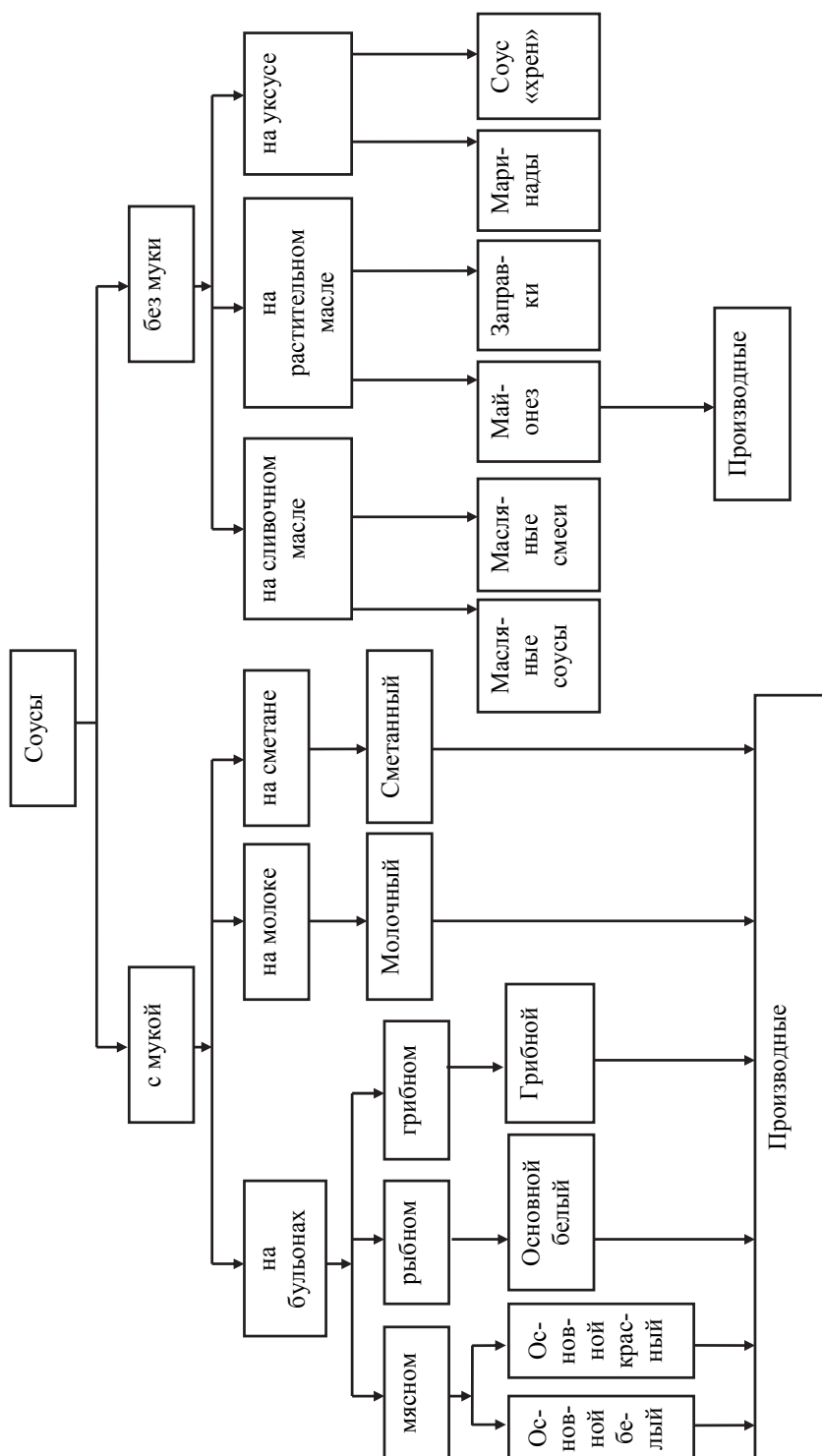


Рис. 14. Классификация соусов

Для приготовления соусов *с мукой* используют коричневый мясной, мясной и рыбный бульоны или грибной отвар или варят их на воде.

Технологический процесс производства основных соусов включает в себя следующие операции.

- *Пассерование муки.* Для удаления сырого запаха, а также чтобы соус был эластичным, однородным и без комков, муку предварительно пассеруют. Для этого используют муку не ниже первого сорта, просеянную. Муку пассеруют с жиром (жировая пассеровка) или без жира (сухая пассеровка). По цвету различают два вида мучной пассеровки: **красную** и **белую**.

Красную мучную пассеровку получают двумя способами: с жиром и без жира. Для получения красной сухой пассеровки муку 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. Эту пассеровку используют для приготовления красных основных соусов для мясных блюд. Обычно ее готовят заранее и используют в холодном виде. Красную жировую пассеровку готовят реже, чем сухую, и используют ее для соуса основного красного (СОК) и его производных.

Белую мучную пассеровку также готовят с жиром и без жира. Для получения белой жировой пассеровки в сотейнике или сковороде растапливают (распускают) сливочное масло, затем, непрерывно помешивая, вводят просеянную муку и при температуре 130 °С нагревают до кремового цвета. Сухую белую пассеровку готовят так же, как и красную, но поджаривают муку до светло-желтого (кремового) цвета. Спассерованная мука должна рассыпаться и иметь приятный запах. Например, белую жировую пассеровку используют для приготовления соуса основного белого (СОБ) и его производных, для молочных и сметанных соусов.

Технология приготовления соуса основного красного состоит из следующих операций.

- *Пассерование корней и лука.* В небольшом количестве жира (основным способом) пассеруют лук и морковь до готовности без изменения цвета, т. е. до прозрачности и момента окрашивания жира в оранжевый цвет соответственно.

- *Пассерование томата-пюре* проводится с жиром до оранжевой окраски жира или вместе с овощами.

- *Пассерование муки* (сухая красная пассеровка).
- *Приготовление бульонов.*

- *Разведение* (соединение) пассерованной муки бульоном (водой) производят по определенным правилам. Красную сухую пассеровку охлаждают до температуры 30...40 °С и, постоянно помешивая венчиком, соединяют с 1/4 частью охлажденного бульона (воды) до образования однородной массы консистенции жидкой сметаны.

- Оставшуюся большую часть бульона (воды) доводят до кипения и, постоянно помешивая, вливают в него подготовленную разведенную пассерованную муку – заваривают, затем закладывают пассерованные овощи, доводят до кипения и варят соус при слабом кипении. При варке соус становится вязким, так как происходит процесс клейстеризации крахмала, содержащегося в муке, овощи должны быть разварены. За 10...15 мин до конца варки в соус добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, доводят до вкуса и обязательно пробуют.

- Соус процеживают через сито, протирают разваренные овощи и доводят до кипения.

- Соус «защипывают», чтобы при хранении мучных соусов не образовывалась пленка; для этого на поверхность тонким слоем наливают растопленное сливочное масло.

Соус основной красный (СОК) используют для подачи и приготовления других блюд (гуляша, рагу и т. д.). На основе красного соуса готовят производные соусы: соус красный с луком и корншонами, луковый, луковый с горчицей, соус красный с эстрагоном и вином, соус красный кисло-сладкий и т. д.

На рис. 15 представлена схема технологического процесса приготовления соуса основного красного.

Требования к качеству СОК

Внешний вид: однородная масса коричнево-красного цвета, без пленки на поверхности.

Консистенция жидкой сметаны, соус должен быть бархатистым, однородным, без комков заварившейся муки и частиц непротертых овощей, без клейкости.

Цвет от коричневого до коричнево-красного.

Запах приятный, пассерованных овощей с ароматом лаврового листа, без запаха сырой или подгорелой муки, без вкуса и запаха сырого томатного пюре.

Вкус в меру соленый, мясной, кисло-сладкий, с оттенком варившихся в нем овощей.

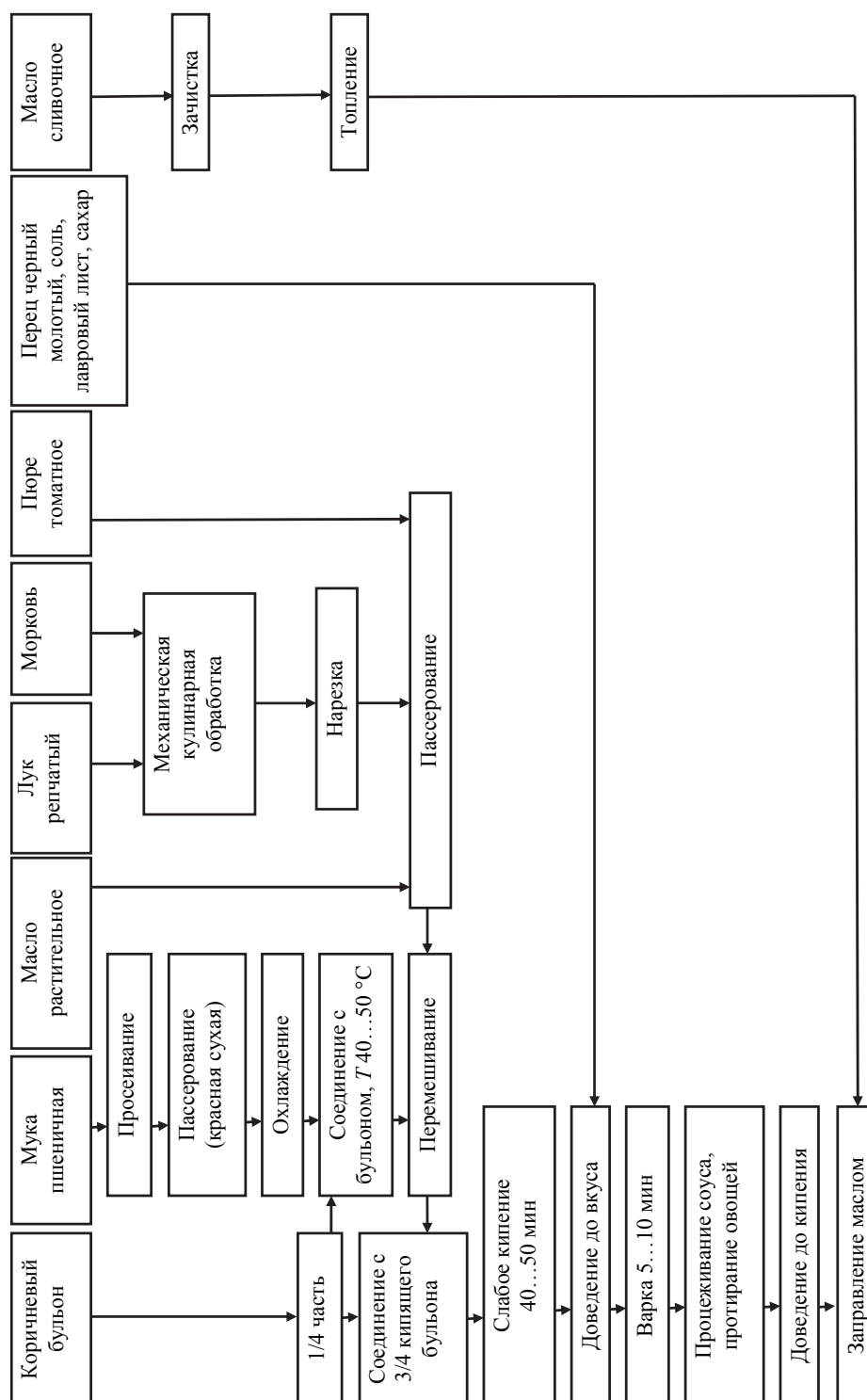


Рис. 15. Схема технологического процесса приготовления соуса основного красного

Соус основной белый (СОБ) используют для подачи и приготовления других блюд. Для белых соусов готовят мясные, куриные, рыбные бульоны и овощные отвары (в зависимости от того, к какому блюду его подают) или используют воду. На основе белого основного соуса на мясных бульонах приготавливают производные соусы: соус белый с яйцом, соус томатный, паровой и др.

Белые корни (петрушка, сельдерей) и лук репчатый нарезают соломкой, слегка пассеруют на масле без изменения цвета. Приготавливают мучную белую жировую пассеровку, охлаждают до 60...70 °С, разводят горячим бульоном (60 °С) в несколько приемов, постоянно помешивая венчиком, пока не образуется однородная масса консистенции жидкой сметаны. В разведенную с пассерованной мукой жидкость добавляют подготовленные овощи и варят 30 мин, во время варки с поверхности снимают пенку. В готовый соус добавляют соль, перец молотый белый, затем процеживают, протирают разварившиеся овощи и вновь доводят до кипения. Готовый соус «защипывают» растопленным сливочным маслом.

Соусы белые на рыбном бульоне. Основой рыбного белого соуса являются белая мучная пассеровка и рыбный бульон, полученный после варки или припускания рыбы и рыбных пищевых отходов. Рыбный бульон для соусов приготавливают более концентрированным, чем для супов. Перед подачей к отварной или припущенной рыбе соус заправляют лимонной кислотой и «защипывают» растопленным сливочным маслом. Если соус применяют для запекания рыбы, его приготавливают без корней и лука. Ассортимент соусов, производных от белого основного рыбного соуса, такой же, как на мясных бульонах: соус паровой, соус белый с расолом, с белым вином, томатный, томатный с овощами.

На рис. 16 представлена схема технологического процесса соуса основного белого, приготовленного на рыбном бульоне

Требования к качеству СОБ

Внешний вид: однородная масса кремового оттенка, без пленки на поверхности, не допускается клейкость.

Консистенция жидкой сметаны, соус должен быть «бархатистым», однородным, без комков заварившейся муки и частиц непротертых овощей, без клейкости.

Цвет от белого до слегка сероватого.

Запах приятный, белых корней, без запаха сырой или подгорелой муки.

Вкус в меру соленый, кисловатый.

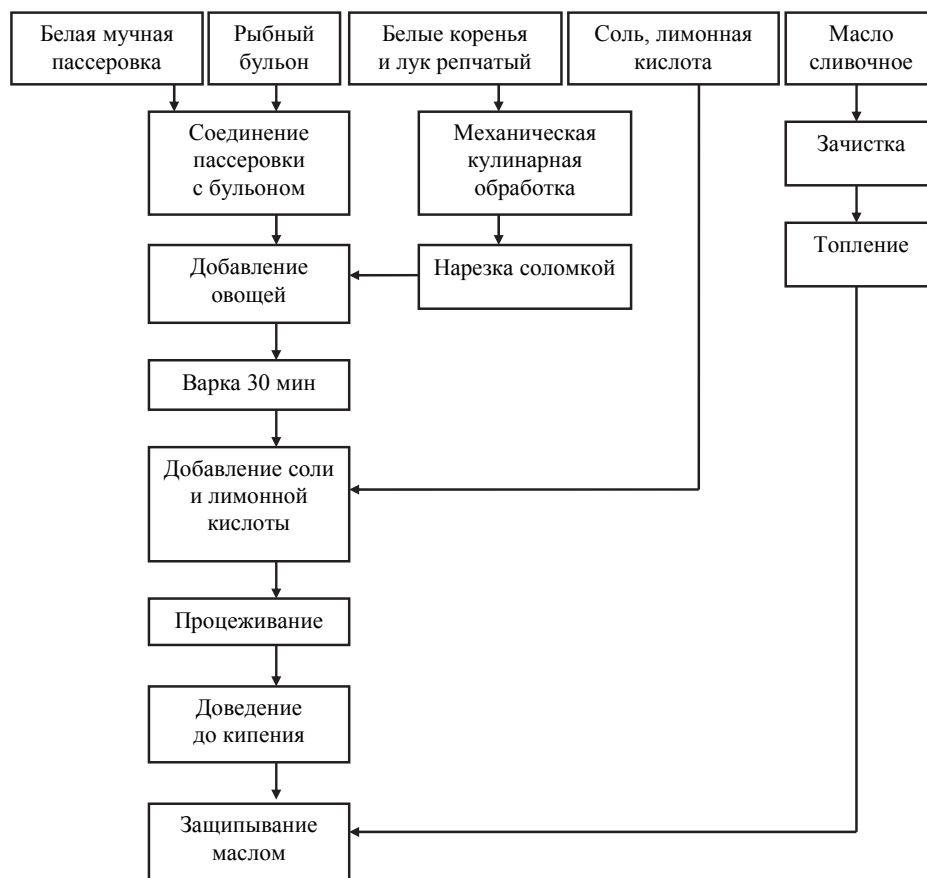


Рис. 16. Схема технологического процесса приготовления соуса белого основного на рыбном бульоне

Соусы грибные готовят на белой мучной пассеровке и отваре, полученном при варке белых грибов, его готовят также более концентрированным, чем для супов. Соус подают к котлетам, зразам, рулету, запеканке картофельной, к рисовым и мясным котлетам, используют для приготовления производных соусов (соус грибной с томатом и др.)

Основной молочный соус. Горячую жирную мучную белую пассеровку разводят горячим молоком и проваривают, затем кладут сахар, соль и процеживают. Пассеровку можно также разводить молоком, разбавленным бульоном или водой. В зависимости от назначения молочный соус готовят полужидким, средней густоты и густым, соответственно изменяя соотношение муки и молока.

Соус сметанный основной. Готовят двух видов: из сметаны с добавлением пшеничной муки (натуральный) и из сметаны с добавлением

белого соуса, приготовленного на мясном или рыбном бульоне. Сметанный соус, приготовленный на мясном бульоне, подают к мясным, рыбным и овощным блюдам, на рыбном бульоне – только для рыбных блюд. Используют эти соусы для приготовления производных соусов: соуса сметанного с томатом, с луком или с хреном, а также грибных горячих закусок, для запекания грибов, мяса, рыбы, овощей.

7.2. СОУСЫ БЕЗ МУКИ

Соусы на сливочном масле. В ассортимент соусов на сливочном масле входит группа яично-масляных соусов, которые содержат большое количество сливочного масла, яиц и других высококалорийных продуктов, а также группа масляных смесей. Яично-масляные соусы готовят и подают горячими, масляные смеси – холодными.

Соусы на растительном масле. На растительном масле готовят соус майонез и его производные, а также заправки для холодных закусок и салатов.

Соусы на уксусе. В группу этих соусов входят различные маринады, которые подают к жареной рыбе в холодном виде, а также соус хрен с уксусом.

7.3. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СОУСОВ

Основные горячие соусы хранят на водяной бане при температуре до 75 °С не более двух часов. Поверхность соусов «защипывают» растопленным сливочным маслом, посуду с соусом закрывают крышкой. Для более длительного хранения основные соусы охлаждают и хранят от 0 до +5 °С до трех суток. Органолептические свойства соусов значительно сохраняются и улучшаются при хранении в холодном виде, чем в горячем.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Каково пищевое значение соусов?
2. Дайте классификацию соусов.
3. Какие бульоны используют для приготовления красных соусов?
4. Назовите виды пассерования муки.
5. Каковы особенности приготовления соусов на бульоне?
6. Дайте определение основным соусам.

7. Какие соусы называют производными? Что изменяется в основных соусах?
8. Технология приготовления соуса основного красного.
9. Охарактеризуйте отдельные виды производных красного основного соуса.
10. Технология приготовления соуса основного белого.
11. Какие бульоны используют для приготовления белых соусов?
12. Составьте схему технологического процесса приготовления соуса основного белого.
13. С какими блюдами подают грибные соусы?
14. Охарактеризуйте отдельные виды производных белого основного соуса.
15. Правила подбора соусов для отварных и жареных блюд.

Глава 8. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ ОВОЩЕЙ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Пищевое значение овощей как незаменимых продуктов питания определяется высоким содержанием легкоусвояемых углеводов, витаминов, минеральных веществ, органических кислот и фитонцидов – особых веществ, способных убивать болезнетворные бактерии. Все эти вещества в том или ином количестве содержатся во всех овощах. Овощи являются химическим регулятором всего процесса пищеварения, и поэтому регулярное потребление их необходимо для полноценного питания. Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса, рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению человеческим организмом. Доказано, что если содержащиеся в продуктах животного происхождения белки принимаются вместе с большим количеством овощей и плодов, то облегчается их перевариваемость, а их усвоение организмом увеличивается в два-три раза.

Из овощей готовят разнообразные блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам или подают как самостоятельные блюда. Для приготовления горячих блюд и гарниров из овощей используют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарение, тушение, запекание.

8.1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице, кукурузу – початками, стручки фасоли – нарезанными. При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают горячей водой, добавляют соль (10 г на 1 л), доводят до кипения и варят при закрытой крышке, при этом вода должна покрывать овощи на 1...2 см.

- Свеклу и морковь варят без соли, чтобы не ухудшались вкусовые свойства.

- 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 используют для приготовления супов или соусов.

- Картофель и морковь лучше варить на пару в кожуре, при этом сохраняются пищевая ценность и вкусовые качества.

При варке в воде многие овощи теряют значительное количество питательных веществ и витаминов, которые или переходят в отвар, или частично разрушаются. При варке на пару потери питательных веществ значительно ниже.

Картофель отварной. Очищенные клубни картофеля одинакового мелкого размера (крупный картофель нарезают на части) 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 кастрюлю ставят на 2...3 мин на менее горячий участок плиты. При отпуске отварной картофель кладут на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом или сметаной, посыпают мелко рубленой зеленью.

Требования к качеству

Внешний вид: вареный картофель должен сохранить форму, клубни могут быть слегка разваренные.

Цвет картофеля от белого до желтоватого, не допускается потемнение или покраснение клубней. Картофель должен быть хорошо очищен от глазков, черных пятен и загнивших мест.

Консистенция рыхлая, картофель должен сохранить форму или может быть частично разварен.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта.

Вкус в меру соленый.

Картофельное пюре. Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают на протирачной машине. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло и горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы. При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности ложкой наносят рисунок, поливают растопленным сливочным маслом.

Внимание! В горячем картофеле при температуре 80 °С клетки, содержащие крахмальный клейстер, эластичны и при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, пюре получается клейким, тягучим – это ухудшает его вкус и консистенцию. Цвет пюре изменяется – возникает эффект «синюшности», что недопустимо.

Требования к качеству картофельного пюре

Внешний вид: пышная, однородная масса от кремового до белого цвета.

Консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля.

Цвет от кремового до белого, без темных включений.

Запах приятный, сливочный.

Вкус умеренно соленый, со сливочным ароматом.

Овощи припущенные. Для приготовления различных блюд отдельные виды овощей или их смеси припускают двумя способами: в собственном соку (без жидкости с добавлением масла) или с небольшим количеством жидкости (воды, бульона, молока). В собственном соку припускают овощи, содержащие большое количество влаги: кабачки, тыкву, помидоры, перец сладкий, шпинат, щавель или их смеси. Морковь, капусту, репу и брюкву припускают с небольшим количеством жидкости с добавлением сливочного масла. Капусту нарезают шашками, остальные овощи – дольками или кубиками. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Потери пищевых веществ при припускании значительно меньше, чем при варке. Овощную смесь или припущенные овощи одного вида используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к разным блюдам.

8.2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ ЖАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Для жарки используют сырые овощи, в некоторых случаях предварительно отваривают. 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 (свекла, морковь, капуста), предварительно варят или припускают, измельчают, а потом жарят. В процессе жарки овощи теряют значительное количество влаги, на поверхности образуется поджаристая корочка, в результате чего жареные овощи приобретают особые вкус и аромат. Жарят овощи обычно двумя способами: в небольшом количестве масла – основным способом и в большом количестве масла – во фритюре. Основным способом жарят картофель, овощи и изделия из них (котлеты, зразы и др.). Во фритюре жарят картофель, лук репчатый, крокеты, зелень петрушки. Перед жаркой овощи нарезают, некоторые панируют в муке (кабачки, тыкву, баклажаны). Подготовленные овощи укладывают на разогретую с маслом сковороду, жарят с обеих сторон до образования колера и ставят в жарочный шкаф до готовности.

Картофель, жаренный из сырого. Приготавливают из сырого или вареного картофеля. Сырой картофель нарезают соломкой, брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в холодной воде, для того чтобы кусочки не склеивались и не прилипали, затем обсушивают. На разогретый противень или сковороду с маслом 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 (доводят до готовности) в жарочном шкафу.

Картофель, жаренный из вареного. Сваренный в кожице картофель охлаждают, очищают, нарезают кружочками или ломтиками, кладут слоем на разогретую сковороду с маслом, посыпают солью, жарят до образования колера.

Картофель жареный можно приготовить с луком или с луком и грибами. Для этого его смешивают перед отпуском с пассерованным луком или грибами. При отпуске кладут на тарелку, посыпают зеленью, дополнительно можно подать свежие или маринованные овощи, салат из свежей или квашеной капусты. Используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Картофель, жаренный во фритюре. Картофель нарезают брусочками, соломкой, дольками, кубиками или сложными видами нарезки – шариками или стружкой. Затем промывают и хорошо обсушивают. В разогретое до 180 °С масло закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Используют его как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Внимание! Солить картофель до жарки во фритюре нельзя, так как он отмокает и жир сильно вспенивается. Солят жареный картофель мелкой солью.

Требования к качеству

Внешний вид: жареный картофель должен иметь одинаковую форму нарезки, обжарен равномерно с обеих сторон

Консистенция хрустящая, внутри мягкая, картофель должен сохранить форму после тепловой обработки.

Цвет кусочков – золотистый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета, на разрезе – белый или кремовый.

Запах приятный, с ароматом жареного картофеля.

Вкус в меру соленый.

Лук, жаренный во фритюре. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке, кладут в разогретое до 180 °С масло и жарят до образования колера. Вынимают шумовкой, дают стечь маслу, не солят. Используют в качестве гарнира к бифштексу и другими блюдам.

8.3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГАРНИРОВ И БЛЮД ИЗ ТУШЕНЫХ И ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Тушат каждый вид овощей отдельно или вместе – смесь овощей. Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками или дольками, затем обжаривают или припускают до полуготовности, после чего тушат с небольшим количеством бульона или соуса с добавлением томатного пюре, соли, перца и лаврового листа. 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 и жир, тушат на сильном огне, а когда она прогреется и не-

много осядет, нагрев уменьшают. Тушат, периодически помешивая, до полуготовности, затем добавляют пассерованные морковь, лук, томатное пюре, соль, перец, лавровый лист и продолжают тушить. В конце тушения вводят уксус, мучную пассеровку, разведенную водой или бульоном, сахар и доводят до готовности. Тушеную капусту используют как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира и включают в состав других блюд (солянка, бигус).

Требования к качеству капусты тушеной

Внешний вид: тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера.

Консистенция мягкая, сочная, допускается упругая, форма нарезки сохранена.

Цвет от светлого до темно-коричневого.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта.

Вкус в меру соленый, кисло-сладкий.

Рагу из овощей. В состав этого блюда входят разнообразные овощи, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента овощей. Приготовление рагу состоит из следующих операций:

- картофель сырой нарезают кубиками или дольками и обжаривают до колера, до полуготовности;
- морковь и репу нарезают кубиками или дольками, пассеруют или припускают;
- лук репчатый нарезают дольками и пассеруют;
- капусту белокочанную нарезают шашками и припускают;
- свежую цветную капусту разделяют на мелкие соцветия и варят;
- кабачки или тыкву нарезают кубиками, обжаривают или используют сырыми;
- свежий зеленый горошек отваривают, консервированный – прогревают.

Подготовленные морковь, лук и репу соединяют с картофелем, припускают до готовности, заливают соусом красным, тушат 10...15 мин, добавляют тыкву или кабачки и продолжают тушить еще 15...20 мин, а за 5...10 мин до окончания тушения кладут зеленый консервированный горошек, лавровый лист и доводят до вкуса. Рагу вновь доводят до кипения, в конце тушения можно добавить растертый чеснок. При отпуске рагу кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают сливочным маслом, посыпают зеленью.

Требования к качеству рагу овощного

Внешний вид: тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера, форма нарезки овощей после тепловой обработки сохранена.

Консистенция мягкая, сочная, у капусты – упругая.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта.

Вкус в меру соленый, овощей, из которых приготовлено блюдо.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях, порционных сковородах в жарочном шкафу при 250...280 °С или в пароконвектомате в режиме «конвекция». Дно и стенки посуды смазывают маслом и посыпают молотыми сухарями. Все блюда подают в той же посуде, в которой они запекались. Запекание сводится к двум целям: доведение до готовности и образование поджаристой корочки. Для получения колера поверхность запеканок смазывают сметаной или сметаной с яйцом, а овощи, запекаемые в соусе, – тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом. Запеченные овощи можно разделить на следующие группы:

- овощи, запеченные под соусом;
- запеканки (изделия из протертых овощей);
- фаршированные овощи.

Овощи, запеченные под соусом. Используют различные овощи: жареный и отварной картофель, картофель с грибами, цветную капусту, тыкву, кабачки, а также изделия из овощей – капустные, морковные или картофельные котлеты и др. Как правило, все овощи предварительно отваривают или жарят, затем запекают под молочным или сметанным соусом, с взбитыми с молоком яйцами и т. п. Поверхность многих блюд перед запеканием посыпают тертым сыром и сбрызгивают растопленным сливочным маслом.

Капуста, запеченная под соусом. Подготовленную цветную капусту разделяют на соцветия, белокочанную и савойскую капусту, нарезанную дольками или шашками, варят, затем вынимают из отвара и дают стечь воде. На порционную сковороду, смазанную маслом, подливают немного соуса, укладывают продукты и заливают соусом, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске капусту поливают растопленным сливочным маслом и подают в той же сковороде, в которой она запекалась.

Запеканки. К группе этих блюд относятся различные запеканки и пудинги, а также картофельный рулет. Для приготовления запеканок используют картофель, морковь, капусту, тыкву или смесь этих овощей.

Некоторые запеканки приготавливают со слоем фарша, который готовят из тушеных овощей с добавлением рубленых яиц, из грибов с репчатым луком, из мяса и ливера.

Овощную запеканку приготавливают из смеси отдельно припущенных моркови, репы и свежей капусты, соединенных с пассерованным луком и манной крупой. Полученную массу проваривают и смешивают с протертым вареным картофелем, зеленым горошком и яйцами. Затем ее выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 4...5 см, поверхность выравнивают и смазывают яйцом и сметаной, яйцом или только сметаной и запекают в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезают на порции и подают с маслом или различными соусами.

Фаршированные овощи. В фаршированном виде запекают кабачки, сладкий перец, баклажаны, помидоры и другие овощи. У перца удаляют семена, баклажаны разрезают вдоль на две части и удаляют семена, кабачки нарезают поперек на куски высотой до 4...5 см, удаляют часть мякоти и семена и отваривают до полуготовности. Затем подготовленные овощи наполняют фаршем, заливают томатным, сметанным или сметанным с томатом соусом и запекают в жарочном шкафу.

Голубцы овощные. Для овощных голубцов приготавливают следующий фарш: морковь и лук репчатый нарезают крошкой, пассеруют, смешивают с вареным рисом, мелко рубленными жареными грибами и зеленью петрушки, затем соединяют подготовленные ингредиенты, добавляют соль, перец черный молотый и перемешивают, можно положить рубленые вареные яйца. На отварные до полуготовности капустные листья укладывают фарш и заворачивают в виде конвертов. Подготовленные полуфабрикаты голубцов укладывают на разогретый с маслом противень, обжаривают с обеих сторон до золотистого колера, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и луком и запекают в жарочном шкафу. При отпуске голубцы кладут на столовую тарелку по 2 штуки и поливают соусом, в котором их запекали.

Требования к качеству голубцов

Внешний вид: форма голубцов в виде конверта, аккуратно сложены, одинаковой формы, по 2 штуки на порцию. Голубцы, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности румяная корочка.

Консистенция капусты мягкая, на разрезе фарш распределен равномерно, нарезка овощей однородная.

Цвет: на поверхности видны следы обжарки золотистого цвета, соус розово-коричневого цвета.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта.

Вкус в меру соленый, овощей, из которых приготовлены голубцы; соус кисловатого вкуса.

8.4. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ОВОЩНЫХ БЛЮД И ГАРНИРОВ

Температура подачи гарниров и блюд из овощей – не менее 65 °С. Готовые гарниры и блюда из овощей могут находиться на мармите или горячей плите не более трех часов с момента изготовления. Картофельное пюре запрещается оставлять на следующий день.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. За что ценят овощные блюда? Какие овощи используют для их приготовления?
2. Какие способы тепловой обработки применяют для приготовления овощных блюд?
3. К каким блюдам подают овощные гарниры?
4. В какой среде овощи плохо развариваются?
5. Как сохранить витамин С в блюдах и гарнирах из овощей?
6. Назовите правила варки овощей, в том числе картофеля.
7. Назовите требования к качеству картофельного пюре.
8. Какие способы нарезки применяют для картофеля, жаренного во фритюре?
9. Какие требования безопасности необходимо применять при жарке во фритюре?
10. На какие группы можно разделить блюда из запеченных овощей?
11. Какие правила применяют при запекании овощных блюд?
12. Назовите правила тушения овощей.
13. Какие овощи входят в набор для приготовления рагу?
14. Какие способы тепловой обработки применяют для приготовления рагу?
15. Составьте схему технологического процесса приготовления капусты тушеной.

Глава 9. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ БЛЮД

Пищевая ценность кулинарных изделий из круп очень высока. Они являются источником углеводов и витаминов группы В.

Из бобовых в кулинарии используют фасоль, горох, чечевицу и нут. Они также отличаются высокой пищевой ценностью, содержат большое количество белка (свыше 23 %) и углеводов (более 53 %). Например, белки бобовых по своей ценности приближаются к животным белкам.

Макаронные изделия вырабатываются из специальных сортов пшеничной муки. Они богаты углеводами, в основном крахмалом – 70...74 %, в них содержится не менее 11 % белковых веществ.

В процессе варки круп, бобовых и макаронных изделий часть растворимых углеводов, белков, минеральных веществ и витаминов (около 30 %) переходит в отвар, поэтому эти отвары используют для приготовления супов, соусов и т. п. Из круп, бобовых и макаронных изделий готовят вкусные и питательные блюда в сочетании с другими продуктами (молоком, творогом, мясом). Особенно удачно сочетание гречневой и овсяной каш с молоком, причем лучше, если каши подают с молоком, а не варят в нем. Бобовые и макаронные изделия хорошо сочетаются с мясными блюдами. Все эти изделия используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры.

9.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СЫРЬЯ. ПРАВИЛА ВАРКИ КАШ

Крупы, из которых варят каши, бывают разные в зависимости от крупности помола и вида обработки зерна. Крупу получают при большем или меньшем обдирании наружных оболочек зерна с последующей полировкой или измельчением.

Для приготовления блюд и гарниров из круп используют пшено и геркулес, а также рисовую, манную, гречневую, перловую, пшеничную и кукурузную крупы. По степени измельчения крупы бывают следующие:

- ядрица – целое зерно: крупа рисовая, гречневая, перловая, пшено;
- дробленые: пшеничная, кукурузная, рисовая и гречневая сечка (продел), ячневая крупа (перловая сечка);

- специального помола: манная, кукурузная (имеет несколько степеней помола);

- плющенные: геркулес (овсяные хлопья), кукурузные хлопья.

Подготовка круп. Крупы перед варкой перебирают, отделяя необрушенные зерна и другие примеси, а мелкие крупы спец. помола (манную и кукурузную) просеивают через сито для удаления мучели, придающей кашам неприятный вкус и мажущуюся консистенцию. Рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой водой, а затем горячей, каждый раз меняя воду (до чистой воды), при этом крупа должна быть теплой, чтобы не охладить жидкость, в которой варится каша. Особенно тщательно промывают пшено для удаления мучели, придающей крупе горький вкус. Гречневую, манную крупу и крупы из дробленых зерен (пшеничная, кукурузная), а также плющенные крупы (геркулес) не промывают, так как это отрицательно влияет на консистенцию и вкус каши. Например, гречневая крупа, поступающая на предприятия питания, уже предварительно подвергнута гидротермической обработке (быстрорастворяющаяся), что значительно сокращает время варки.

Правила варки каш. Для приготовления блюд и гарниров из круп используют любые из вышеназванных качественных круп, которые не должны содержать мучели, а зерна их должны быть чистыми. Один и тот же вид зерна может иметь множество разновидностей и несколько сортов, каждый из которых отличается объемом, формой, размером и длиной. Всё это необходимо учитывать, приступая к варке каш.

Для каш из круп, которые перед варкой промывают (рисовая, пшено, перловая и др.), при расчете соотношения воды и крупы следует учитывать, что в крупе при промывании остается часть воды (10...20 % массы сухой крупы). В качестве жидкой основы каш используют воду, молоко либо смесь молока и воды, мясные или костные бульоны, овощные и грибные отвары.

По консистенции каши делятся на *рассыпчатые, вязкие и жидкие*. Консистенция каш зависит от соотношения крупы и жидкости. 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.

При варке каш необходимо придерживаться определенных правил (рис. 17).

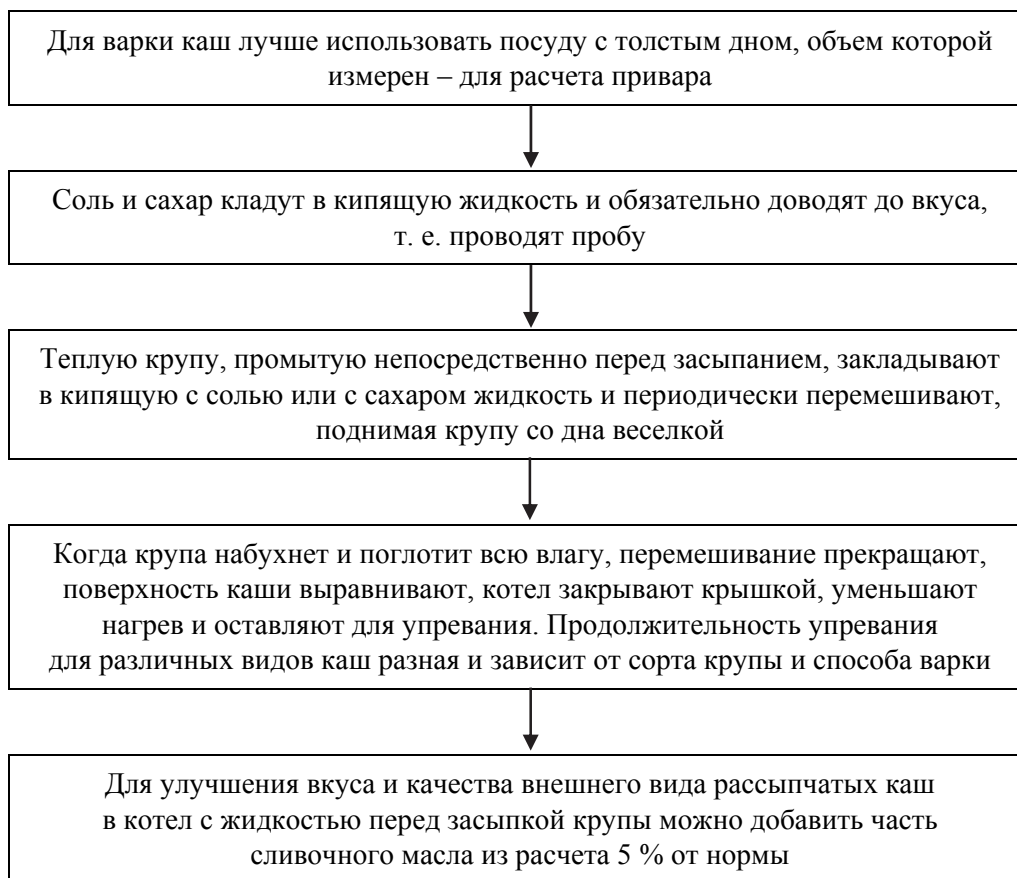


Рис. 17. Правила варки каш

Необходимо добавить, что пшено, рисовая, перловая и пшеничная крупы плохо развариваются в молоке, поэтому для варки из них молочных каш их предварительно проваривают в кипящей воде, взятой по норме, затем вливают горячее молоко и варят до готовности.

Внимание! Для удаления горечи у пшена крупу предварительно бланшируют в течение 5...10 мин в большом количестве воды, затем сливают воду и вновь заливают горячим молоком (цельным или с добавлением воды по норме).

Выход каш как самостоятельных блюд составляет 250...300 г, их можно приготовить на завтрак или ужин.

9.2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАССЫПЧАТЫХ КАШ

Для приготовления этих каш используют пшено, рисовую, гречневую, перловую, пшеничную и кукурузную крупы. Варят их обычно на воде или бульоне. Для этого используют несколько способов:

- 1) основной способ (жидкость берут строго по норме);
- 2) откидной (сливной) способ;
- 3) варка на пару.

Каша гречневая рассыпчатая. Гречневую крупу перебирают, удаляя примеси и необрушенные зерна. Подготовленную крупу засыпают в отмеренную по норме кипящую подсоленную воду и размешивают, снимая шумовкой с поверхности пустотелые зерна. Чтобы улучшить вкус и консистенцию готовой каши, при варке добавляют немного масла. Как только вода впитает всю воду, поверхность каши выравнивают, котел закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности при слабом нагреве. Для упревания гречневой каши требуется 1...1,5 ч.

Рисовая каша рассыпчатая (рис припущенный). Крупу рисовую (для варки гарниров используют длиннозерную, круглозерную или пропаренную паром) перебирают и промывают. В кипящую подсоленную воду, отмеренную по норме, добавляют масло, засыпают подготовленную рисовую крупу и варят, помешивая до загустения, затем кашу уваривают до готовности в закрытой крышкой посуде при слабом нагреве до одного часа. Припущенный рис используют в качестве гарнира, для фаршей и как самостоятельное блюдо.

Рисовая каша и пшенная каша рассыпчатые (откидной или сливной способ). Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду (из расчета 6 л жидкости на 1 кг рисовой крупы) и варят при слабом кипении 15...20 мин. Когда зерна набухнут и станут мягкими, их откидывают на сито, дают стечь воде, затем кашу заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают.

Плов по-русски. Отдельно откидным способом отваривают крупу перловую, которую предварительно замачивают, и после варки промывают горячей водой. Нарезанные соломкой морковь и лук репчатый пассеруют до готовности, грибы припускают. Затем соединяют готовую перловую кашу, пассерованные овощи и подготовленные грибы, прогревают и доводят до вкуса. Если грибы мороженые, то их добавляют сразу из упаковки и прогревают вместе с остальными ингредиентами.

Рассыпчатые каши используют как самостоятельные блюда и в качестве гарниров к мясным или рыбным блюдам, подают в горячем виде, за-

правляют растопленным сливочным маслом. Рассыпчатые каши готовят также с мелко нарезанным шпиком, поджаренным вместе с луком, рублеными крутыми яйцами, с грибами, мозгами, печенью и пассерованным луком.

Для приготовления гарнира «*Рис, припущенный с томатом*» в конце варки риса припущенного добавляют отдельно спассерованное томат-пюре.

Рис, припущенный с овощами. В готовый рис добавляют припущенные в собственном рассоле консервированные овощи (зеленый горошек, кукурузу).

Требования к качеству рассыпчатых каш

Внешний вид: у правильно сваренной рассыпчатой каши сохранившие форму зерна должны быть хорошо набухшими, мягкими и легко отделяться друг от друга, держаться в горке.

Консистенция: зерна должны сохранить форму, быть хорошо набухшими, легко отделяться друг от друга и держаться в горке.

Цвет соответствует виду крупы.

Запах приятный, не допускаются запах и вкус подгоревшей каши.

Вкус в меру соленый, соответствует виду крупы.

9.3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВЯЗКИХ КАШ

Эти каши готовят на воде, молоке или смеси молока и воды из всех видов круп (гречневая, пшенная, рисовая, перловая, ячневая, овсяная, пшеничная, кукурузная и т. д.), по общим правилам, иногда с добавлением сахара. Часто их готовят с добавлением различных продуктов (тыквы, чернослива, моркови и т. д.), подают вязкие каши со сливочным маслом в горячем виде, их посыпают сахаром, поливают гущеным молоком или вареньем.

Каша рисовая молочная. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу и варят 5...10 мин, затем заливают кашу горячим молоком, добавляют сахар и варят кашу до готовности. Подают с растопленным сливочным маслом.

Каша манная молочная. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, добавляют соль и сахар, быстро всыпают при постоянном помешивании тонкой струйкой манную крупу, чтобы не образовалось комков, так как манная крупа заваривается через 20...30 с, и варят 5...10 мин. Отпускают кашу с маслом, сахаром, вареньем, а также в холодном виде с сахаром.

Каша «Боярская» (из пшена и изюма). Подготовленные крупу и изюм закладывают в кипящее молоко с солью и сахаром, варят до готовности, в конце варки добавляют сливочное масло, взбитые яйца, перемешивают и проваривают еще 5...10 мин. После этого дают каше упреть в течение часа.

Каша «Янтарная» (из пшена и яблок). Варят вязкую пшеничную кашу. Яблоки очищают, удаляют семенное гнездо, нарезают кубиками, заливают сиропом и припускают. В вязкую кашу добавляют подготовленные яблоки, сливочное масло, массу тщательно перемешивают и укладывают в горшочек. Прогревают в жарочном шкафу и подают в этом же горшочке.

Требования к качеству вязких каш

Внешний вид: вязкая каша представляет собой достаточно густую массу. Зерна должны быть хорошо разваренные, набухшие и слипшиеся между собой.

Консистенция: зерна хорошо набухшие, слипшиеся между собой, на тарелке держатся в горке, не расплываясь.

Цвет соответствует виду крупы.

Запах приятный, не допускается запах и вкус подгоревшей каши.

Вкус в меру соленый или сладкий, а у каш из пшена – без привкуса горечи.

9.4. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЖИДКИХ КАШ

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. Для их приготовления используют чаще всего пшено, геркулес, рисовую, ячневую, пшеничную, овсяную и манную крупы, кроме гречневой, ячневой и перловой. Варят их так же, как вязкие каши, но с большим количеством жидкости. Отпускают как самостоятельные блюда со сливочным маслом, джемом, повидлом, вареньем, медом (25...30 г на порцию) или корицей, которой посыпают кашу при отпуске (0,5 г на порцию). Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

Каша овсяная из хлопьев «Геркулес». Жидкость доводят до кипения, добавляют соль и 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.

Требования к качеству жидких каш

Внешний вид: 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.

9.5. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ КАШ

Из рассыпчатых и вязких каш готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клецки. Для приготовления этих изделий вязкие каши готовят более густыми. В готовую кашу добавляют масло, яйца, сахар, а в сладкие изделия – ванилин. Готовят крупяные запеканки сладкие и несладкие, с творогом, тыквой и фруктами. Запеканки из гречневой или полтавской круп с творогом называются крупениками. 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, пшеничная, манная. Приготовленную вязкую кашу охлаждают до 60 °С, добавляют сырые яйца, сахар, подготовленные курагу, изюм и ванилин. Перемешанную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень слоем не более 3...4 см. Поверхность изделия выравнивают, сверху смазывают смесью яиц и сметаны, наносят рисунок и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку охлаждают, нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или сметаной.

9.6. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

К макаронным изделиям относятся различные виды макарон, лапши, вермишели, а также различные мучные засыпки. Макароны изделия 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 допустить прилипания их к дну посуды. Соотношение 5...6 л на 1 кг изделий оптимально 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 быстрее закипит вода после закладки макаронных изделий, тем выше будет качество готового блюда.

Продолжительность варки зависит от вида макаронных изделий. Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару, перекладывают их в посуду с растопленным маслом и перемешивают, чтобы они не склеивались и не образовывали 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.

Второй способ (основной). 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, при этом привар составляет 200...300 %. Таким образом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, чтобы избежать потерь пищевых веществ. Используют макаронные изделия как самостоятельные блюда и в качестве гарнира.

Требования к качеству

Внешний вид: отварные макаронные изделия должны легко отделяться друг от друга и сохранить свою форму, заправлены растопленным сливочным маслом.

Консистенция: не разварены, легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму.

Цвет белый до кремового.

Запах приятный, со сливочным ароматом, без запаха затхлости.

Вкус в меру соленый.

9.7. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ БОБОВЫХ

К бобовым относят горох, зеленый горошек, фасоль, чечевицу, бобы, сою, нут и маш. Они отличаются высокой пищевой ценностью, так как содержат большое количество белков (более 23 %) и углеводов (более 53 %). Горох поступает нелущеный (целый) и лущеный (разделанный на половинки). Зеленый горошек бывает в виде высушенных зерен недозрелого гороха или в замороженном виде. Фасоль на предприятия питания поступает 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.

Перед варкой бобовые перебирают для удаления посторонних примесей и поврежденных зерен, промывают два-три раза теплой водой и замачивают в холодной воде (кроме лущеного гороха) на 5...8 ч. Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании бобовые увеличиваются примерно в два раза, но в процессе замачивания нужно следить за тем, чтобы температура воды не превышала 15 °С, так как в теплой воде бобовые быстро закисают в результате молочно-кислого брожения, а образующееся незначительное количество кислоты замедляет их развариваемость.

Бобовые отличаются большим содержанием клетчатки. Кроме того, зерна бобовых сверху покрыты 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 – 1...1,5 ч, чечевицу – около часа. Для варки бобовых лучше брать кипяченую воду, так как жесткая вода замедляет разваривание. В процессе варки при выкипании доливают горячую воду. Если подлить холодную воду, то развариваемость бобовых сильно замедляется. Замедляют развариваемость и кислоты, поэтому томат-пюре и томатные соусы следует добавлять только после того, как зерна полностью сварятся. Варят бобовые без соли, ее добавляют в конце варки, так как соль также замедляет разваривание. В результате замачивания и варки бобовые увеличиваются в массе более чем в два раза: из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных. Увеличение в массе происходит за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Используют бобовые как отварными, так и в виде пюре, для этого их отваривают, сливают отвар и протирают. В полученную массу добавляют соль, при отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

9.8. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ БЛЮД ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Температура подачи блюд и гарниров из круп, макаронных изделий и бобовых – не ниже 65 °С, срок реализации – не более трех часов с момента приготовления.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Каково пищевое значение блюд и гарниров из круп?
2. Какие жидкости используют для варки рассыпчатых каш?
3. Какие крупы не промывают? Назовите причины.
4. Назовите соотношение жидкости и крупы для варки рассыпчатых каш сливным способом.
5. Каково соотношение молока и воды при варке вязких каш?
6. Назовите требования к качеству рассыпчатых каш. Как еще используют рассыпчатые каши?
7. Какие виды консистенции каш вы знаете?
8. Как удалить горечь у крупы пшено?
9. Как отмеряют жидкость для варки каш?
10. Какие виды круп плохо развариваются в молоке?
11. Составьте схему технологического процесса приготовления блюда «Каша боярская».
12. Назовите требования к качеству жидких, рассыпчатых и вязких каш.
13. Как приготавливают и подают изделия из каш?
14. Как приготавливают и подают блюда и гарниры из макаронных изделий?
15. Охарактеризуйте блюда и гарниры из бобовых.

Глава 10. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД ИЗ РЫБЫ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Разнообразие блюд из рыбы является характерной особенностью русской национальной кухни. Нежность и мягкость рыбы, аромат пряностей и приправ, обилие разнообразных соусов способствуют приготовлению широкого ассортимента вкусных и полезных рыбных блюд. Они могут быть отварными, припущенными, жареными, тушеными и запеченными.

10.1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

Для **варки** пригодны все виды рыб. Варят рыбу целыми тушками, порционными и мелкими кусками. Рыбу океаническую и морскую, имеющую специфический запах и привкус, варят с добавлением огуречного рассола, сухого белого вина или грибного отвара, укропа и пряностей.

При отпуске рыбу кладут на тарелку, гарнируют, соус подают отдельно или поливают им рыбу. Чаще всего используют следующие соусы: голландский, польский, томатный, белый раковый и др.

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества. Рыбу припускают целиком (некрупную рыбу и рыбу для банкетов), порционными кусками, нарезанными из непластованной рыбы или из филе без костей. Целую рыбу и порционные куски целесообразнее припускать с кожей. Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд кожей вниз, подливают бульон или воду так, чтобы жидкость покрывала рыбу, добавляют белые корни, лук репчатый, соль и лавровый лист. При припускании рыбы для удаления специфического запаха также часто используют огуречный рассол, грибной отвар, иногда белое сухое вино. Продолжительность припускания зависит от вида рыбы и толщины кусков. Бульон, полученный при припускании, используют для приготовления соусов, супов.

Отпускают припущенную рыбу под различными белыми соусами, сверху на рыбу укладывают вареные белые грибы или шампиньоны. Посыпают измельченной зеленью укропа или петрушки, рядом укладывают ломтик очищенного от цедры и семян лимона. На гарнир подают отварной картофель, картофельное пюре или овощи отварные, рассыпчатый вареный рис. В дополнение к указанным гарнирам можно подать огурцы, помидоры свежие или маринованные, квашеную капусту, овощные салаты. Наименование блюд из отварной или припущенной рыбы включает название рыбы и соус, с которым она отпускается (например, «Лосось отварной, соус томатный», «Треска отварная, соус польский»).

Рыба, припущенная по-русски. Порционные куски рыбы с кожей и без костей, нарезанные под острым углом, припускают с добавлением белого сухого вина. Для русского гарнира морковь и белые корни нарезают брусочками, а лук репчатый – дольками, также припускают с добавлением сливочного масла. Отдельно припускают очищенные от кожицы и семян, нарезанные ромбиками соленые огурцы. Свежие белые грибы или шампиньоны отваривают и нарезают дольками. Оливки нарезают кружочками, а каперсы отжимают от рассола. Подготовленный гарнир вводят в томатный соус с белым вином и прогревают 8...10 мин. При подаче припущенную рыбу поливают соусом, отпускают с отварным картофелем и долькой лимона, посыпают зеленью.

Требования к качеству

Внешний вид: куски рыбы должны быть цельными, хорошо сохранившими форму, политы соусом. Гарнир уложен рядом, полит маслом и

посыпан мелко рубленной зеленью. Долька лимона предназначена для выдавливания сока.

Консистенция: куски рыбы цельные, без костей, хорошо сохранили форму.

Цвет соответствует вложенным ингредиентам.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта с ароматом вина, овощей и грибов.

Вкус в меру соленый, с привкусом лимонного сока, грибов и овощей.

10.2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ЖАРЕННОЙ РЫБЫ

Для **жарения** можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят как в небольшом, так и в большом количестве жира (во фритюре), на вертеле или на решетке. Рыбу для жарения разделявают на филе с реберными костями или без костей, с кожей и без нее, а также нарезают порционными кусками из непластованной рыбы. Мелкую рыбу жарят целиком с головой или без нее. Чтобы при жарении у рыбы сохранилась форма кусков, на ее поверхности делают 2–3 надреза. Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем и перед началом жарения панируют в пшеничной муке не ниже первого сорта или в сухарях, затем кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. При массовом производстве соль и перец черный молотый смешивают с мукой для панировки.

Для жарения во фритюре филе без кожи и костей нарезают на порционные куски, посыпают солью и перцем, панируют в муке, смачивают в лезоне и вновь панируют, но уже в сухарях или белой панировке. Затем жарят в большом количестве разогретого до 180 °С жира, вынимают из него, дают стечь. Порционные куски доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают рыбу жареную с картофелем жареным и отварным, пюре картофельным, рассыпчатыми кашами, овощами тушеными. В качестве дополнительного гарнира можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые и маринованные, салаты из свежих овощей. При отпуске рыбу жареную поливают маслом сливочным, отдельно подают соус или подливают его к рыбе.

Рыба, жаренная по-ленинградски. Широкие порционные куски рыбы с кожей без костей, нарезанные под углом 30°, жарят основным способом до готовности. При подаче вокруг рыбы укладывают кружки жареного картофеля, а сверху – лук фри, нарезанный кольцами и жаренный во фритюре.

Требования к качеству

Внешний вид: куски рыбы должны хорошо сохранить форму, панировка распределена равномерно. Гарнир уложен ровно, кольца жареного лука сохранили форму.

Консистенция: куски рыбы цельные, без костей, хорошо сохранили форму. Мясо рыбы мягкое, легко разделяется вилкой. Картофель прожарен, сохранил форму, кольца жареного лука также сохранили форму.

Цвет: рыба поджарена с двух сторон, цвет светло-коричневый. Картофель и лук фри – золотистого цвета.

Запах приятный, жареной рыбы и жира, на котором жарили рыбу, с ароматом жареного картофеля и лука, без порочащих признаков.

Вкус в меру соленый, с привкусом жареных картофеля и лука фри.

10.3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ТУШЕНОЙ И ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЫ

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением кореньев, лука репчатого, помидоров или томатного пюре. Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10...15 мин до окончания тушения добавляют различные пряности (лавровый лист, перец душистый горошком или черный молотый, гвоздика). Для тушения используют сырую или предварительно обжаренную рыбу. При тушении обжаренной рыбы вкусовые качества блюда улучшаются. Тушеную рыбу отпускают с овощами и соусом, с которыми она тушилась.

Рыбу запекают сырой, припущенной или обжаренной с двух сторон, с картофелем или рассыпчатой гречневой кашей под различными соусами, со сметаной или с майонезом. Рыбу запекают иногда и без соуса (например, подготовленную целую рыбу).

Рыба с картофелем по-русски. Порционные куски сырой рыбы с кожей без костей солят, перчат и укладывают кожей вниз на сковороду, смазанную маслом, или подливают на дно часть белого соуса. Затем вокруг рыбы укладывают веером ломтики отварного очищенного вареного картофеля, заливают остальным белым соусом, посыпают тертым сыром или панировочными сухарями и запекают до готовности рыбы и появления золотистого колера. При отпуске сбрызгивают сливочным маслом и посыпают мелко рубленой зеленью.

Схема технологического процесса приготовления блюда «Рыба, запеченная с картофелем по-русски» представлена на рис. 18.

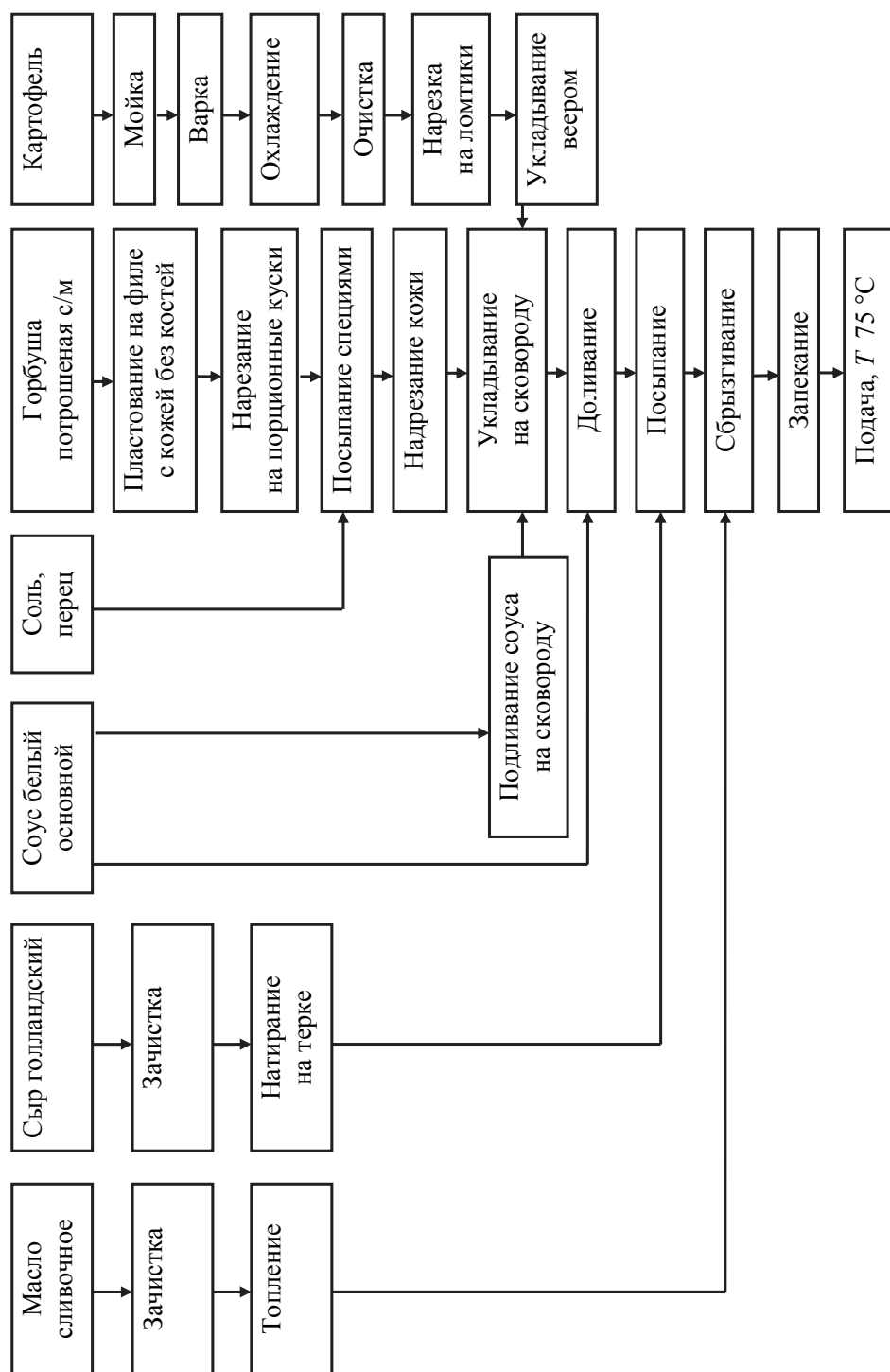


Рис. 18. Схема технологического процесса приготовления блюда «Горбуша, запеченная с картофелем по-русски»

10.4. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ РУБЛЕНОЙ РЫБНОЙ МАССЫ

Приготовленные из котлетной рыбной массы котлеты, биточки и шницели жарят основным способом с двух сторон, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Кулинарное изделие «Тельное из рыбы» предварительно смачивают во взбитых яйцах и панируют в сухарях, затем жарят во фритюре, доводят до готовности. Котлеты и биточки без панировки можно варить на пару или припускать с небольшим количеством бульона при закрытой крышке. Также из котлетной массы формуют тефтели по 3–5 штук на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом томатным или томатным со сметаной и тушат до готовности.

Отпускают изделия из рыбной котлетной массы с картофельным пюре, отварным картофелем или макаронными изделиями; подают соус томатный или сметанный с томатом и пассерованным луком. Тефтели подают с соусом, в котором они тушились. Гарнируют зеленым горошком, отварной стручковой фасолью или припущенными овощами.

10.5. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Вторые блюда при подаче должны иметь температуру не ниже 75 °С. Готовые вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более двух-трех часов с момента изготовления. Рубленые изделия из рыбы запрещается оставлять на следующий день.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Каково пищевое значение рыбных блюд?
2. Какие способы тепловой обработки используют для приготовления блюд из рыбы?
3. Какими способами можно отваривать полуфабрикаты из рыбы?
4. Назовите правила припускания рыбы.
5. Какие пряности используют при приготовлении отварных и припущенных блюд из рыбы?
6. Как отпускают отварные и припущенные блюда из рыбы?
7. Составьте схему технологического процесса приготовления блюда «Рыба тушеная в томате с овощами».
8. Назовите особенности различных способов жарки рыбы.

9. Назовите способы и правила панирования.
10. Охарактеризуйте особенности приготовления жареных блюд из рыбы на открытом огне.
11. Как приготавливают блюдо «Рыба жареная в тесте»?
12. Какие гарниры и соусы используют при подаче жареных блюд?
13. Какие приправы используют для приготовления запеченных блюд из рыбы?
14. Как приготавливают и отпускают блюда из рыбной котлетной массы?
15. Каковы требования к качеству блюд из рыбы и температура подачи рыбных блюд?

Глава 11. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ БЛЮД

Для приготовления разнообразных вторых горячих блюд из мяса и мясопродуктов используют говядину, баранину, свинину, а также субпродукты. Из них готовят широкий ассортимент мясных блюд с разнообразными вкусами и высокой пищевой ценностью. При тепловой обработке меняется цвет мяса, уменьшается содержание жидкости и образуются новые вкусовые и ароматические вещества. Высокопитательные экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, после кулинарной обработки вызывают усиленное выделение желудочного сока. К способам тепловой обработки мяса относятся варка, тушение, запекание и жарение основным способом с жиром и без него, а также в жарочном шкафу или пароконвектомате.

11.1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ. ПРАВИЛА ВАРКИ МЯСА

Продолжительность варки зависит от вида и возраста животного, а также от части туши и величины кусков мяса. При сортировке мяса для варки отбирают куски с повышенным содержанием соединительной ткани, которая при длительной варке размягчается.

Подготовленные куски мяса нарезают на куски весом 1,5...2 кг, закладывают в кипящую воду при соотношении жидкости 1...1,5 л на 1 кг мяса, доводят до кипения и продолжают варку при слабом кипении при

температуре 85...90 °С. Крупные куски мяса провариваются неравномерно и дольше варятся, варить мясо мелкими кусочками также не рекомендуют, так как мясо будет менее сочным и вкусным. Для улучшения органолептических показателей и цвета мяса за 30 мин до окончания варки добавляют лук, морковь и белые корни. Срок варки мяса говядины 2...2,5 ч, баранины и свинины – 1,5...2 ч. Температура внутри куска должна достигать 75...80 °С. Готовность мяса определяют при помощи прокола поварской иглой, которая свободно входит в наиболее толстую часть куска, из прокола должен выделяться прозрачный сок.

Хранят готовое отварное мясо для супов и вторых блюд при температуре 75 °С в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве бульона в течение трех часов. Перед реализацией мясо нарезают поперек волокон порциями, заливают бульоном, доводят до кипения. Отварное охлажденное мясо для салатов и холодных закусок необходимо хранить более трех часов, то его хранят в холодильнике при температуре 4...6 °С в течение 24 ч и режут холодным.

Правила варки субпродуктов. Подготовленные рубцы и почки варят в большом количестве воды из расчета 3...5 л на 1 кг продукта. Очищенные мозги варят в подкисленной воде с добавлением лука и корней при слабом кипении 15...20 мин, за 5 мин до готовности кладут специи. Подготовленные языки закладывают в горячую воду, добавляют лук, белые корни и морковь, варят 2,5...3 ч, после варки их сразу опускают в холодную воду для отслоения и последующего снятия кожицы, далее языки закладывают в кипящий бульон и доводят до кипения. Солят мясо и мясопродукты в конце варки.

Внимание! Бульон от варки языков для приготовления блюд не используют.

Сосиски или сардельки отварные. Искусственную оболочку с сосисок или сарделек снимают, затем погружают их в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и прогревают 5...7 мин. Хранить в горячей воде сваренные сосиски и сардельки не рекомендуют, так как они, пропитавшись водой, станут безвкусными.

Блюда из отварного мяса подают на столовых тарелках с простыми либо сложными гарнирами – это овощи отварные, в том числе картофельное пюре, а также рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия и т. д. Дополнительно подают зеленый горошек, свежие или консервированные овощи, посыпают зеленью.

К блюдам из говядины подают соусы: красный основной или его производные (например, луковый, красный кисло-сладкий и т. д.). Мясные блюда из свинины подают с белыми или сметанными соусами. Баранину подают со сметанным соусом, с соусом белым с яйцом и т. д. К языку подают соус сметанный с хреном, соус красный с вином. К мозгам подают соус белый с яйцом или соус паровой, добавляют ломтик лимона, маслины или маринованные корнишоны.

11.2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ЖАРЕНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Мясные полуфабрикаты из говядины, свинины и баранины жарят крупными, порционными и мелкими кусками основными способами жарки, на открытом огне, а также используют альтернативные способы. При высокой температуре жарения влага интенсивно переносится от поверхности к центру изделий, при этом потери массы уменьшаются. Благодаря влагопереносу у поверхностных слоев мясных полуфабрикатов температура повышается до 130...133 °С, в результате чего у изделий образуется румяная корочка, придающая жареным изделиям из мяса специфический привкус и аромат. Например, общие потери массы изделий при жарении крупных кусков из говядины сопоставимы с потерями при варке (35 % и 38 % массы соответственно). Потери массы значительно уменьшаются при панировке, которая сохраняет внутри изделий выделяющийся сок.

Жарку крупнокусковых полуфабрикатов весом не более 2,5 кг начинают с обжаривания основным способом, а затем доводят до готовности в пароконвектомате. Натуральные порционные куски мяса не подлежат длительному хранению, их жарят основным способом по желанию потребителя до определенной степени готовности. Мясные изделия из свинины жарят до полной готовности. Мясо мелкими кусками из говядины, баранины и свинины жарят как основным способом на сковороде, так и нанизанным на шпажки над раскаленными углями. К жаренному на открытом огне мясу принято подавать зеленый лук, нарезанный шпалками, или репчатый лук кольцами, дольку лимона и пряные травы, острые томатные соусы или кетчупы.

К блюдам из жареного мяса и субпродуктов подают простые или сложные гарниры из жареных и вареных овощей, из рассыпчатых каш и макаронных изделий. В качестве дополнительных гарниров к мясу подают маринованные овощи, фрукты и ягоды, зеленые салаты и пря-

ные травы. При отпуске жареное мясо поливают собственным соком или отдельно подают различные соусы, панированные изделия поливают растопленным сливочным маслом. К блюдам из мяса часто подают горчицу столовую и соус хрен.

Бифштекс натуральный. Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом до требуемой степени прожарки, поливая выделившимся соком и жиром. Подают сразу после приготовления, на одну сторону тарелки укладывают картофель фри или сложный гарнир из овощей, отдельно – соус хрен.

Существуют несколько видов подачи бифштекса: с яичницей-глазуньей или яйцом-пашот, с жареным луком фри и др.

Бефстроганов. Полуфабрикат из говядины в виде брусочков длиной 30...40 мм и весом по 5...7 г укладывают ровным слоем (не более 4 см) на разогретую с жиром сковороду, солят, перчат и жарят, непрерывно помешивая, 5...7 мин. Из пассерованной без жира муки и сметаны готовят соус, затем добавляют пассерованный репчатый лук, нарезанный полукольцами, заливают им жареное мясо и доводят до кипения. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром. Иногда гарнир подают отдельно.

Печень по-строгановски. Подготовленную печень нарезают на брусочки и обжаривают, затем заливают сметанным соусом с луком, солят, перчат и доводят до кипения. Подают с гарниром, посыпают мелко рубленой зеленью.

11.3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ТУШЕНОГО И ЗАПЕЧЕННОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Тушат мясо из говядины, свинины и баранины крупными, порционными и мелкими кусками. Подготовленные крупные куски мяса весом до 2 кг, в основном говядины, натуральные порционные и мелкие полуфабрикаты предварительно обжаривают до образования золотистого колера, а затем тушат с добавлением красного основного соуса, сухого вина или сока лимона, которые способствуют размягчению соединительной и грубой ткани говядины, а значит, более быстрому приготовлению. Для улучшения вкуса и приобретения новых ароматов при тушении за 10...15 мин добавляют различные пряности: перец черный горошком, лавровый лист, пряные травы, овощи и корни.

Во время тушения порционных и мелких мясных полуфабрикатов используют два способа: с овощным гарниром или без него.

В первом случае мясо после обжаривания продолжают тушить вместе с подготовленными для гарнира овощами, нарезанными дольками или крупными кубиками, с пряными кореньями и красным соусом, при этом улучшаются его вкусоароматические свойства и блюдо приобретает новый вкус и аромат. Например, таким образом приготавливают жаркое, рагу, азу и пловы. Многие из блюд готовят и подают в порционных керамических горшочках.

При втором способе мясо тушат медленно при закрытой крышке, бурное кипение вызывает потерю ароматов и сильное выкипание, затем мясо вынимают, а на бульоне, оставшемся после тушения, готовят красный соус. Для некоторых блюд крупнокусковые полуфабрикаты предварительно маринуют или шпигуют морковью или белыми кореньями, чесноком или шпиком.

Из субпродуктов готовят также тушеные блюда (например, сердце, легкие или печень в соусе: гуляш из сердца или легкого, почки по-русски и др.). Тефтели, приготовленные из рубленой котлетной массы, также тушат с соусом.

Мясо тушеное. Крупные куски тушеного мяса хранят в соусе, затем нарезают поперек волокон и прогревают, а при подаче подают по одному-два куска на порцию, поливают соусом, рядом укладывают гарнир.

Мясо духовое. Натуральные порционные куски говядины по одному-два на порцию отбивают, солят, перчат и обжаривают, затем заливают бульоном или водой с пассерованным томатом-пюре и ароматическими кореньями. На этом бульоне готовят красный соус. Отдельно обжаривают овощи, нарезанные крупными кубиками или дольками (картофель, морковь, лук репчатый, репу и прочие), укладывают в кастрюлю и заливают подготовленным соусом, тушат до готовности. Отпускают вместе с гарниром и соусом, в котором тушились мясо и овощи.

Гуляш. Говядину, свинину или баранину, нарезанные мелкими кубиками по 20...30 г, готовят как все тушеные блюда.

На рис. 19 представлена схема технологического процесса приготовления блюда «Гуляш» с гарниром.

Почки по-русски. Почки говяжьи, предварительно отваренные, или сырые свиные и бараньи нарезают ломтиками и обжаривают, затем заливают красным соусом, добавляют пассерованные и предварительно нарезанные лук репчатый – полукольцами, а морковь и белые коренья – ломтиками. Отдельно припускают дольки соленых очищенных огурцов, все ингредиенты соединяют и тушат до готовности.

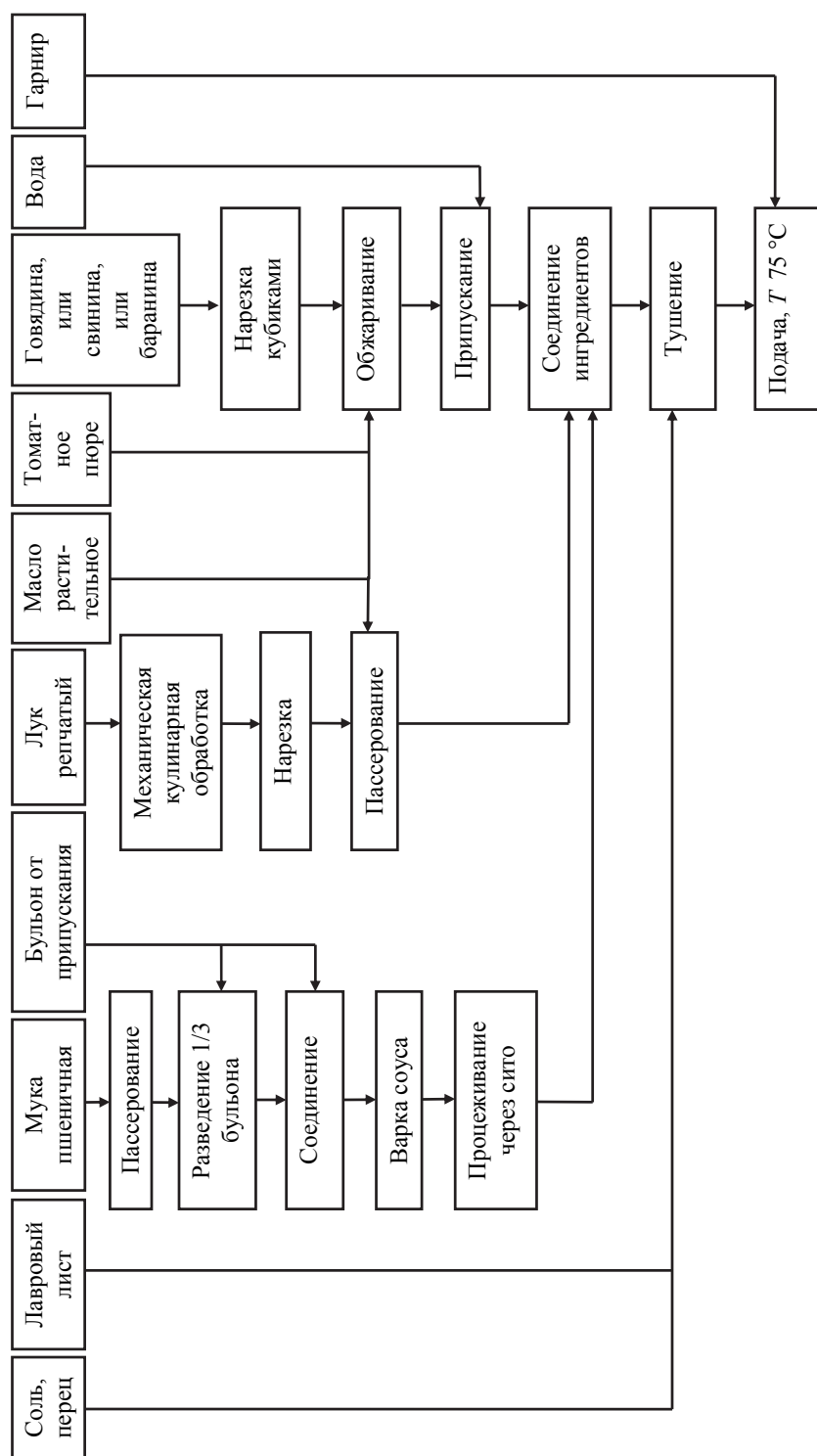


Рис. 19. Схема технологического процесса приготовления блюда «Гуляш» с гарниром

Перед запеканием куски мяса говядины, свинины или баранины варят, жарят или тушат. Для этого способа тепловой обработки мяса используют различные соусы, сметану или майонез, яичную смесь, льезон, иногда запекают в тесте или с сыром. Запекают мясные блюда порционно в сковородах, в которых блюдо и подают, или на противнях в жарочном шкафу или пароконвектомате для массового питания непосредственно перед отпуском. Ассортимент запеченных блюд из мяса очень широкий, так как возможность комбинирования мясных полуфабрикатов с различными приправами дает получение новых, наиболее ароматных и сочных блюд.

Говядина, запеченная под луковым соусом. Отдельно тушат говядину и готовят луковый соус. На порционную сковороду подливают немного соуса, укладывают по одному-два куска тушеной говядины. Вокруг мяса веером раскладывают ломтики жареного картофеля, затем сверху поливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают 10...15 мин.

11.4. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Изделия из рубленого мяса подразделяют на две группы: натуральные (без добавления хлеба) и изделия из котлетной массы (с добавлением хлеба). Для приготовления рубленой массы используют говядину, свинину или баранину.

Натуральные рубленые изделия. К ним относятся: рубленые бифштексы, шницели, люля-кебаб и другие изделия, которые жарят основным способом непосредственно перед подачей. Наиболее распространенные запеченные блюда из рубленого мяса – голубцы и фаршированные овощи, их готовят с мясным фаршем.

Бифштекс рубленый. Подготовленные непанированные полуфабрикаты жарят основным способом с обеих сторон на разогретой с жиром сковороде и доводят до готовности, поливая выделившимся мясным соком. Натуральные рубленые бифштексы жарят до готовности, степень которой определяют прозрачным выделившимся при проколе прозрачным соком. Подают с луком, яичницей-глазуньей и др.

Изделия из котлетной массы, панированные в сухарях, жарят на противнях или разогретых с жиром сковородах, а затем доводят до готовности. При массовом изготовлении мясных кулинарных изделий возможно жарение их в пароконвектоматах в режиме «конвекция» 10...12 мин

при температуре 180...200 °С в гастроемкостях, в которых изделия, не пережаривая, сразу отправляют на раздачу.

Непанированные котлеты и биточки запекают с соусами, иногда вместе с гарниром, без соуса запекают мясные рулеты, а тефтели тушат до готовности вместе с соусом.

На рис. 20 представлена схема технологического процесса приготовления блюда «Тефтели» (I вариант).

Требования к качеству изделий из котлетной массы

Внешний вид: изделия правильной формы, поверхность ровная, без трещин и разрывов; у панированных изделий сохранена панировка; некоторые изделия подают с соусом.

Консистенция на разрезе однородная, без отдельных кусков мяса, хлеба и сухожилий; изделия сочные и мягкие.

Цвет коричневый, на разрезе не допускается розово-красный оттенок.

Запах приятный, свежеприготовленных изделий; не допускаются запахи прогорклого жира и другие посторонние запахи.

Вкус в меру соленый, соответствует виду изделий; не допускается привкус хлеба или прогорклого жира.

11.5. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ БЛЮД ИЗ МЯСА

Вторые горячие блюда подают при температуре не ниже 65 °С. Готовые вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2...3 ч с момента изготовления.

Запрещается оставлять на следующий день рубленые изделия из мяса.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Расскажите о причинах размягчения мяса при тепловой обработке.
2. Назовите особенности тепловой кулинарной обработки говяжьей печени.
3. Каков принцип подбора гарниров и соусов к блюдам из отварного и жареного мяса и субпродуктов?
4. Составьте схему технологического процесса приготовления печени по-строгановски.
5. Назовите ассортимент порционных панированных полуфабрикатов из свинины для жарки.

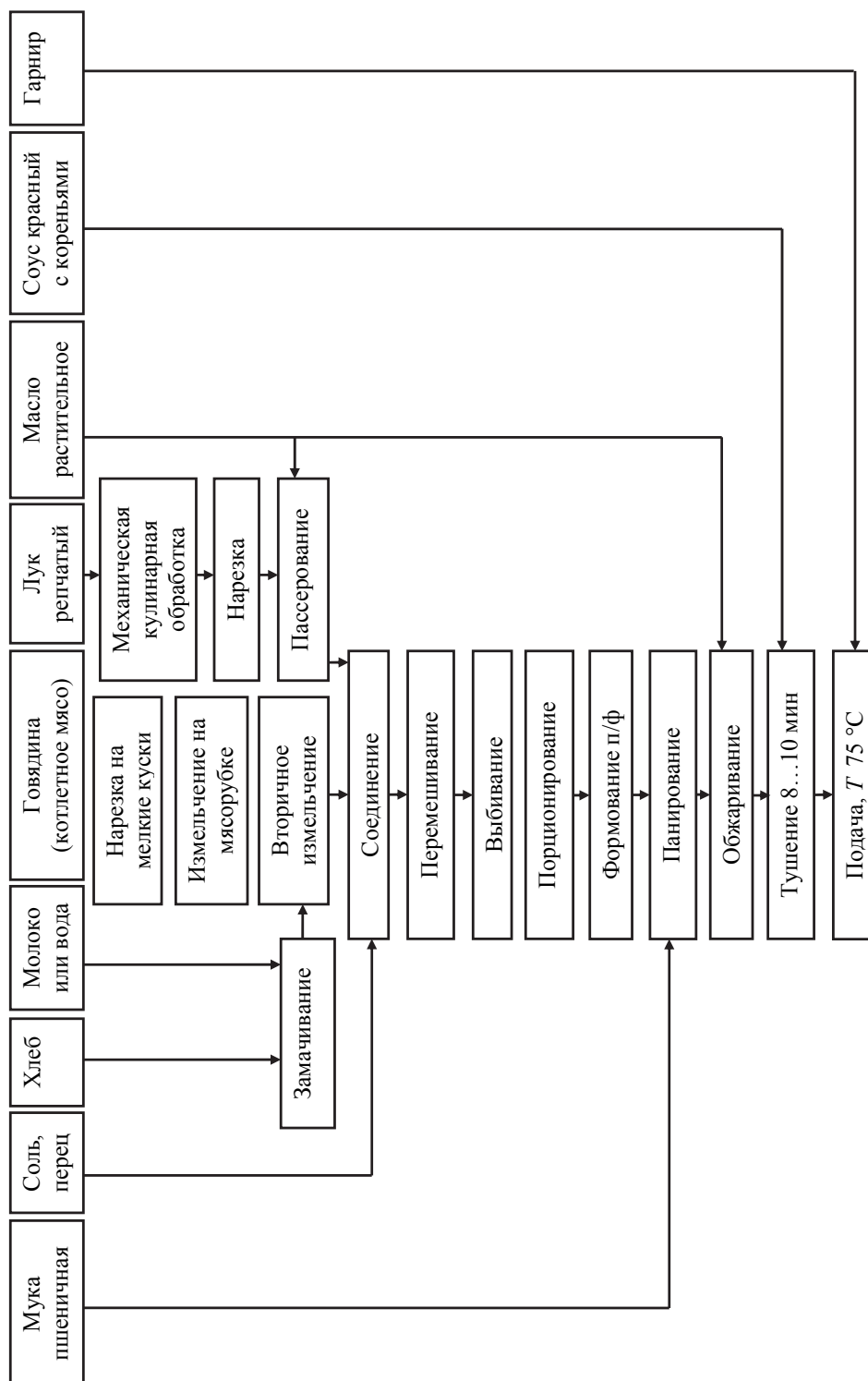


Рис. 20. Схема технологического процесса приготовления блюда «Тефтели» (I вариант)

6. Назовите части баранины, используемые для варки.
7. Назовите части говядины, используемые для жарки. Объясните причину выбора мяса для жарки.
8. Назовите правила жарки мяса и субпродуктов натуральными порционными и мелкими кусками.
9. Какие части мяса говядины используются для тушения?
10. Назовите правила запекания и тушения мяса и субпродуктов.
11. Какова технология приготовления натуральной рубки из мяса? Цель измельчения мяса?
12. Какой ассортимент полуфабрикатов из котлетной массы?
13. Назовите правила жарки изделий из рубленого мяса.
14. Назовите требования к качеству изделий из котлетной массы.
15. Назовите сроки хранения и реализации блюд из мяса.

Глава 12. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮД ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

12.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СЫРЬЯ. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ЯИЦ

Блюда из яиц имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обуславливается прежде всего содержанием белков, жира и витаминов (А, Д, В1, В2), большим количеством 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, кроветворение и др.).

На предприятиях индустрии питания разрешено использовать только куриные и перепелиные яйца, меланж и яичный порошок, из которых готовится много вкусных и полезных блюд.

Внимание! Яйца водоплавающих (утиные, гусиные и страусиные) на предприятиях питания использовать запрещено.

Куриные яйца в зависимости от сроков хранения делят на диетические, отборные, столовые первой категории и второй категории. Самые ценные в пищевом отношении являются диетические и свежие яйца, их ис-

пользуют для приготовления яичницы-глазуни, для варки всмятку, для мягкого мороженого. По сравнению с белком желток содержит большое количество пищевых веществ. Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет. Годные к употреблению яйца подвергают санитарной обработке: обрабатывают в трех промаркированных ваннах или емкостях раствором соды и дезинфицирующим раствором, затем промывают в проточной воде.

Меланж представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных, так как он быстро портится. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не требуется отделение белка от желтка, но только для тепловой обработки, в основном для приготовления мучных изделий. Размораживают меланж при комнатной температуре непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд.

Яичный порошок – это высушенная смесь белков и желтков яиц. Ее используют для приготовления тех же блюд, что и меланж. Перед приготовлением яичный порошок просеивают, соединяют с теплой водой или молоком в соотношении 1 : 3,5 (на 100 г порошка 0,35 л воды) и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу используют для тепловой обработки.

Белок яйца при нагревании свертывается – этот процесс называется коагуляцией. В отличие от белков мяса и рыбы, белок яйца при нагревании не выделяет воду, процесс начинается при 50 °С и заканчивается при 80...85 °С, при этом белок яйца становится плотной загустевшей массой. Коагуляция желтка и перемешанного яйца происходит при 70 °С, поэтому при приготовлении омлетов добавляют молоко или воду, сахар и соль, так как 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*.

Варка яиц. Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, сотейники, котлы со специальными сетчатыми вкладками, с помощью которых яйца удобно вынимать из воды. В зависимости от времени варки получают продукт разной консистенции: всмятку, в мешочек (пашот), вкрутую.

Яйца всмятку варят в кипящей воде 2,5...3 мин с момента закипания воды. Готовые яйца вынимают шумовкой и остужают в холодной воде.

Яйца всмятку содержат полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде, в основном на завтрак по одному-два на закусочной тарелке или на специальных подставках для яиц. К яйцам можно подать хлеб и масло.

Яйца в мешочек варят двумя способами: в скорлупе и без скорлупы (пашот) 4...4,5 мин. Для приготовления яиц-пашот в сотейник наливают 1 л воды, добавляют соль и уксус, доводят до кипения, затем ложкой раскручивают в кипящей воде воронку и выливают в нее яйцо, варят и осторожно вынимают шумовкой. Желток должен находиться внутри белка, яйцо должно иметь приплюснутую форму, при этом белок должен быть плотный, а желток – полужидкий. Яйца в мешочек в холодном или горячем виде используют для приготовления различных блюд. Отпускают на гренках из белого хлеба, под соусом или с горячими мясными блюдами.

Яйца, сваренные вкрутую, варят 10 мин, затем охлаждают в холодной воде, подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов, холодных блюд, супов, соусов и т. д.; белок и желток должны быть полностью загустевшие и плотные. Не рекомендуется удлинять срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются. 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.

Жареные и запеченные яичные блюда. К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. Для приготовления этих блюд используют жарку основным способом при температуре 130...150 °С. Наиболее распространенным блюдом является яичница-глазунья, она может быть натуральной или с гарниром.

Яичница-глазунья (натуральная). На разогретую сковороду со сливочным маслом осторожно выпускают подготовленные яйца так, чтобы желток остался целым. Жарят яичницу 2...3 мин до полного загустения белка и полужидкого желтка, посыпая солью. Для этого используют мелкую соль и солят только белок, так как на поверхности желтка могут остаться белые пятна, что нежелательно, но лучше всего посолить масло, на котором жарят яичницу, при этом желток можно посыпать молотым перцем. Отпускают на порционной сковороде или на столовой тарелке, при подаче поливают растопленным сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью. Используют в качестве самостоятельного блюда, как горячую закуску, для бутербродов и как дополнение к мясным блюдам (бифштекс с яйцом, антрекот с яйцом).

Яичница с гарниром. Яичницу можно приготовить с различными гарнирами – колбасой, ветчиной, сосисками, хлебом, овощами и грибами. Мясные продукты нарезают кубиками, ломтиками, соломкой или кружочками и обжаривают на порционной сковороде основным способом. Фасоль отваривают, зеленый горошек проваривают в отваре, кабачки или баклажаны и сырой или вареный картофель нарезают ломтиками, помидоры – кружочками и жарят. На подготовленный гарнир выливают сырые яйца так, чтобы желток остался целым, посыпают солью и продолжают жарить до полного загустения белка и полужидкого желтка. Отпускают на порционной сковороде, на которой приготовлено блюдо, поливают сливочным маслом.

Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости – молока, воды или сливок. По технологии приготовления омлеты делятся на натуральные, смешанные, фаршированные.

По способу тепловой обработки – на жареные и запеченные. Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок. Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо перемешивают венчиком до легкого появления пены.

Омлет натуральный. Подготовленную омлетную массу выливают на разогретую со сливочным маслом сковороду и жарят, слегка встряхивая до загустения массы. Готовый омлет складывают в виде пирожка, загибая края, и перекалывают швом вниз на подогретую столовую тарелку, поливают маслом и посыпают зеленью.

Смешанный омлет. В подготовленную сырую омлетную массу добавляют мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты или тертый сыр. Жарят и подают как омлет натуральный.

Фаршированный омлет. Приготавливают с мясными, овощными или сладкими гарнирами. Омлетную массу выливают на подготовленную сковороду и жарят до загустения массы. Затем на середину укладывают подготовленный фарш, заворачивают с двух сторон края омлета, закрывая фарш и придавая форму пирожка. При отпуске укладывают швом вниз и поливают растопленным маслом. Гарниры для фарширования могут состоять из одного вида продуктов или из сочетания нескольких видов, для связки в которые добавляют соус красный или соус сметанный.

Для приготовления *сладких омлетов* в омлетную массу добавляют сахар, тертую лимонную цедру или ванилин. Жареный омлет фаршируют ягодами из варенья без косточек, джемом или конфитюром, при подаче посыпают сахарной 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 до появления румяной золотистой корочки.

Требования к качеству блюд из яиц

Вареные *яйца всмятку* должны иметь жидкий желток и полужидкий белок.

Яйца в мешочек – твердый белок и полужидкий желток.

Яйца вкрутую – полностью загустевшие белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности яйца не должно быть темного слоя.

Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму полужидкий желток, края яичницы не подсушены, нижняя часть не загрязнена. На желтке нежелательны белые пятна от соли.

В яичнице с гарниром продукты должны быть одинаковой формы нарезки, слегка поджарены.

Омлет жареный должен иметь форму пирожка, цвет светло-желтый, с легкой поджаристой корочкой.

В смешанном омлете продукты должны быть мелко порезаны и распределены в массе равномерно.

В фаршированном омлете гарнир должен быть сочный и заправлен соусом.

Запеченный омлет должен иметь на поверхности румяную корочку.

Вкус и запах яичных блюд должны соответствовать запаху свежих яиц и добавленных в блюдо продуктов, вкус в меру соленый.

12.2. ХАРАКТЕРИСТИКА СЫРЬЯ.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ТВОРОГА

Творог – очень ценный продукт питания. Значение творожных блюд в питании чрезвычайно велико, так как в твороге содержится до 16,5 % белков, до 18 % жира, а также витамины А, Е и группы В. Сочетание кальция и фосфора в твороге близко к оптимальному. Содержащаяся в твороге молочная кислота – биологически активное вещество, которое нормализует состав микрофлоры кишечника. Всё это делает творог продуктом, необходимым для нормального развития организма, в связи с чем его часто используют в детском, подростковом и диетическом питании.

Основной молочный белок, представленный в твороге, (казеин) содержит незаменимые аминокислоты, в том числе триптофан, лизин, метионин

и другие. Он находится в виде уплотненного и обезвоженного студня, имеющего очень плотную структуру. В нативном состоянии казеин характеризуется уникальной атакуемостью пищеварительными ферментами и поэтому имеет максимальную перевариваемость. В процессе тепловой обработки он еще больше уплотняется, атакуемость ферментами снижается. Уменьшить это отрицательное влияние при изготовлении творожных блюд можно путем тщательного протираания, разделив творог на мелкие частицы. Протирают творог через сито (в небольшом количестве) или через протирочную машину, при этом потери составляют до 2 % от массы.

На предприятия питания поступает творог 5, 9, 18 %-ной жирности и обезжиренный, который используют в основном для приготовления горячих блюд. Для улучшения аромата в творог можно добавить тертую цедру, ванилин. Все творожные блюда делят на холодные и горячие.

Холодные блюда из творога

Творог с молоком, сливками и сахаром. Для приготовления холодных блюд используют только творог из пастеризованного молока. Непротертый творог кладут в глубокую тарелку, заливают кипяченым охлажденным молоком или сливками и посыпают сахаром или сахарной пудрой, а иногда молоко и сливки к творогу подают в молочнике, а сахар – на розетке.

Творог со сметаной и с сахаром. При отпуске со сметаной творог чаще всего протирают и кладут горкой в салатник или на мелкую тарелку. Вверху делают небольшое углубление, в которое вливают сметану. Сахар, сгущенное молоко или варенье подают на розетке.

Творожная масса готовится как из жирного, так и из нежирного творога. Жирный творог протирают, соединяют с сахаром и хорошо вымешивают. В нежирный творог добавляют сливочное масло. В готовую сладкую творожную массу добавляют различные вкусовые и ароматические продукты, такие как изюм, цукаты, мед, порошок какао и др. Она служит для приготовления сырковых масс со сметаной, с фруктами, вареньем и орехами.

Горячие блюда из творога по виду тепловой обработки делятся на отварные, жареные и запеченные.

К **отварным** творожным блюдам относят вареники и пудинги паровые. При приготовлении горячих блюд в творог для баланса вкуса добавляют соль из расчета 10 г на 1 кг творога.

Вареники. По форме они похожи на пельмени, только крупнее по размеру. Вареники приготавливают с картофелем, картофелем и грибами, со шкварками, с капустой, яблоками и другими ягодами, чаще с творогом.

Внимание! Для вареников со сладкими начинками тесто готовят с добавлением яиц, сахара, масла и делают более слабой консистенции – мягче, чем пельменное.

Для варки вареников берут невысокую с широким дном кастрюлю и заполняют ее водой на две трети. Варят вареники в кипящей подсоленной (подслащенной) воде 8...12 мин, после всплытия проваривают 3...5 мин, затем слегка обсушивают: для этого осторожно вынимают шумовкой и складывают в ситечко, дают стечь воде.

Требования к качеству вареников

Внешний вид: вареники должны иметь форму полукруглых пирожков с хорошо залепленными краями, не слипшиеся, не деформированные, толщина теста 2...3 мм.

Консистенция: после варки вареники должны сохранять свою форму, поверхность – блестящая от масла.

Цвет соответствует приготовленному блюду.

Запах приятный, не должно быть посторонних привкусов и запахов.

Вкус в зависимости от вида вареников, в меру сладкий или в меру соленый, без кислотности.

К *жареным блюдам* из творога относят сырники и блинчики с творогом.

Сырники из творога приготавливают сладкими, с сахаром и ванилином или без сахара. Для их приготовления лучше использовать жирный творог. Из обезжиренного творога нужно отжать лишнюю влагу, иначе значительно увеличивается расход муки при приготовлении блюда, что ухудшает качество (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, с густой манной кашей, а также с добавлением вареного картофеля, припущенной моркови и т. п.

Для сырников творог протирают и соединяют с яйцами, растертыми с сахаром, добавляют пшеничную муку или манную крупу и соль. Массу хорошо перемешивают, разделяют в виде биточков толщиной 1,5 см и панируют в муке, затем обжаривают основным способом с обеих сторон до образования золотистой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Жарят перед отпуском и подают горячим, по 2-3 штуки на порцию, с сахаром, вареньем или со сметаной.

Требования к качеству сырников

Внешний вид: сырники должны быть правильной круглой формы, цвет золотисто-желтый, без подгорелых мест. Поверхность ровная, без трещин.

Консистенция мягкая, масса однородная, без крупинок.

Цвет золотисто-желтый, без подгорелых мест.

Запах приятный, творога.

Вкус в меру соленый, кисло-сладкий.

Блинчики с творожным фаршем. Сначала готовят блинчики-полуфабрикат (оболочку). Яйца, соль и сахар размешивают, добавляют холодное молоко, всыпают муку и замешивают тесто, процеживают, затем выпекают на смазанных жиром и разогретых сковородах диаметром 24...26 см. Налитое тесто распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны, после чего блинчики снимают и охлаждают. Для фарша творог пропускают через протирачную машину, добавляют яйца и сахар, всё тщательно перемешивают.

На поджаренную сторону блинчика укладывают фарш, заворачивают, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф. Отпускают по 2 блинчика на порцию с маслом, сахарной пудрой, сгущенным молоком или со сметаной.

К запеченным творожным блюдам относят запеканки и пудинги.

Запеканка из творога. Нежирный творог протирают и соединяют с пшеничной мукой или манной крупой, вводят сахар, соль и яйца, перемешивают массу. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, выкладывают массу слоем 3...4 см, поверхность разравнивают, наносят рисунок, смазывают сметаной или яйцами, взбитыми со сметаной. Запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С, готовую запеканку нарезают на порционные куски квадратной или прямоугольной формы и отпускают в горячем виде со сметаной или сладким соусом.

Требования к качеству запеканки из творога

Внешний вид: запеканка должна иметь ровную поверхность, без трещин, с румяной равномерной корочкой.

Консистенция: мягкая, масса однородная, плотная, без крупинок. Недопустима жидкая консистенция.

Цвет на разрезе белый или желтый.

Запах приятный, свежеприготовленного продукта. Недопустим затхлый запах.

Вкус кисло-сладкий. Недопустимы ярко выраженная кислотность и горький привкус.

Во всех изделиях из творога недопустимы горький привкус, затхлый запах, жидкая консистенция и ярко выраженная кислотность.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Каково значение блюд из яиц?
2. Назовите требования, предъявляемые к обработке и качеству яиц и яичных продуктов.
3. Назовите блюда из яиц в зависимости от способа тепловой обработки.
4. Назовите ассортимент жареных блюд из яиц. Какие яйца используют для этих блюд?
5. Составьте схему технологического процесса приготовления яичницы с гарниром.
6. Как делятся омлеты по способу приготовления?
7. Составьте схему технологического процесса приготовления омлета натурального.
8. Назовите требования к качеству запеченных блюд из яиц.
9. Каково значение в питании блюд из творога?
10. Перечислите ассортимент холодных блюд из творога.
11. Какова температура подачи холодных блюд из творога?
12. Назовите ассортимент отварных блюд из творога и правила варки вареников.
13. Опишите поэтапно технологию приготовления блинчиков с творогом.
14. Перечислите особенности требований качества к творожным блюдам.

12.3. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ БЛЮД ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Температура подачи горячих блюд из яиц и творога – не ниже 65 °С.

Продолжительность хранения яичной массы – не более 30 мин с момента приготовления. Блюда из яиц не подлежат хранению, их приготавливают по мере спроса и сразу отпускают.

Срок реализации творожных блюд на раздаче – не более одного часа для запеканок, вареников и сырников не более 30 мин – для пудингов.

Глава 13. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГОРЯЧИХ И ХОЛОДНЫХ НАПИТКОВ. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

На предприятиях индустрии питания готовят горячие и холодные напитки. Холодные напитки утоляют жажду и возмещают значительную часть потребления нашего организма в воде. Такие напитки, как квас, морсы и фруктовые соки, служат средством возбуждения аппетита и утоления жажды.

Горячие напитки – чай, кофе, какао, шоколад – являются тонизирующими. Содержащиеся в них вещества благоприятно влияют на сердечную деятельность, способствуют пищеварению и уменьшают ощущение усталости, а кофе и какао обладают высокой пищевой ценностью. Температура горячих напитков должна быть не ниже 75 °С, холодных – не выше 14 °С и не ниже 10 °С. Некоторые холодные напитки отпускают с кусочками пищевого льда.

Ароматические и вкусовые вещества кофе и какао быстро разрушаются при кипячении и длительном хранении напитков.

13.1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОРЯЧИХ НАПИТКОВ

Чай. В Россию первый караван с чаем прибыл в 1618 году. Из чая готовят освежающий и утоляющий жажду и согревающий напиток. Кофеин, содержащийся в чае, оказывает возбуждающее действие на нервную систему, а эфирные масла (содержатся в незначительном количестве) обуславливают аромат чая. Вяжущий вкус чая зависит от входящих в его состав дубильных веществ, они придают чайному настою терпкий, вяжущий вкус и темно-коричневую окраску. Аромат чая обусловлен эфирными маслами. Они легко испаряются, и поэтому заваренный чай, если кипятить или долго хранить, теряет свой аромат и приобретает запах продуктов разложения веществ чайного листа. Эфирные масла малорастворимы в воде и при охлаждении чая всплывают на поверхность, образуя так называемую «пенку» (масляные пятна). Это служит показателем высокого качества заварки. Чай содержит комплекс витаминов: С, Р, В₁, В₂, РР, пантотеновую кислоту и др. Большая часть их переходит при заварке в настой и хорошо сохраняется.

Правила заварки чая. На качество чайного напитка большое влияние оказывает способ его заварки. Определенное значение имеет жест-

кость воды: чем она жестче, тем слабее экстрагируются вещества, входящие в состав чая. Очень жесткая вода придает чаю мутность, неприятный вкус и запах.

Для приготовления напитка из чая рекомендуется использовать фарфоровые чайники. Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, чтобы его прогреть, затем кладут сухой чай по норме и заливают кипятком на 1/3 объема чайника, закрывают крышкой и дают настояться. При подаче стакан чая ставят в подстаканник, чашку – на блюдце, на которое кладут чайную ложку. К чаю подают кусковой сахар по 2–3 куска на розетке, в молочнике – горячие молоко или сливки. Можно предложить широкий ассортимент кондитерских и булочных изделий: конфеты, шоколад, пряники, пирожные, печенье, пироги и т. д.

Кофе. Натуральный кофе поступает обжаренный в зернах и молотый, а также растворимый. Важнейшая составная часть кофе – кофеин, который объясняет возбуждающее действие напитка. Кроме кофеина в кофе содержатся минеральные соли, органические кислоты, углеводы, белки и эфирные масла, обуславливающие аромат кофе. Существует несколько способов приготовления кофе, но все они сводятся к наиболее полному извлечению экстрактивных веществ из сухого кофе и получению вкусного и ароматного напитка. Кофе готовят в специальных кофеварках, кофемашинках и турках. Готовят кофе натуральный, кофе с молоком или сливками, кофе со взбитыми сливками, кофе по-восточному и т. д. Отпускают в кофейных чашках емкостью 60, 75 или 100 г с сахаром, лимоном, молоком или сливками. Сахар и лимон подают в розетках, подогретое молоко – в молочниках. В предприятиях открытой сети для быстрого приготовления используют растворимый кофе в одноразовой упаковке, который готовят по мере спроса (его заливают кипятком и размешивают).

Кроме натурального кофе, на предприятия общественного питания поступают кофейные напитки, приготовленные из цикория, ячменя, сои, желудей и других растительных продуктов с добавлением кофе или без него.

Кофе на молоке. В готовый черный кофе добавляют по рецептуре горячее молоко и сахар. Подают в кофейной чашке с блюдцем.

Кофейный напиток. Порошок кофейного напитка заливают кипятком и доводят до кипения. После настаивания (3...5 мин) напиток сливают в другую посуду, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Какао и шоколад. Порошок какао содержит алкалоиды, возбуждающие нервную систему и сердечную деятельность, а также жиры, белки, дубильные и другие вещества. Готовят какао на цельном или сгущенном молоке, это высококалорийный и питательный напиток. Кроме того, в

нем содержатся вещества, действующие возбуждающе на нервную систему и сердечную деятельность. Отпускают какао в специальных стаканах с ручкой или чашках с блюдцами.

Какао с молоком. Отдельно кипятят молоко. Порошок какао насыпают в посуду, заливают небольшим количеством горячей воды или молока и растирают до получения однородной массы, после этого процеживают и вливают в горячее молоко с сахаром, доводят до кипения при непрерывном помешивании.

Какао с молоком сгущенным. Молоко сгущенное с сахаром или сгущенное стерилизованное (без сахара) разводят горячей водой и доводят до кипения. Напиток готовят, как указано в рецептуре «Какао с молоком».

Шоколад. Молоко доводят до кипения. Шоколад натирают на терке, смешивают с сахаром и разводят до однородной массы небольшим количеством кипяченого молока. Подготовленный шоколад вливают при помешивании в горячее молоко, доводят до кипения. Отпускают в кофейной чашке.

Шоколад со взбитыми сливками. Приготовленный шоколад охлаждают, разливают, добавляют мелко наколотый пищевой лед, сверху кладут взбитые сливки.

Кофе, какао и шоколад отпускают горячими или холодными со взбитыми сливками или мороженым (кофе гляссе).

13.2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХОЛОДНЫХ НАПИТКОВ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

В эту группу напитков входят натуральное молоко, кисло-молочные продукты, молочные коктейли, квас и разнообразные фруктово-ягодные прохладительные напитки собственного производства.

Молоко и кисло-молочные продукты подают в стаканах, фляжное молоко предварительно кипятят, подают как горячим, так и холодным. К кефиру, ряженке и простокваше на розетке подают сахарную пудру или сахарный песок.

Фруктовые прохладительные напитки и морсы готовят из лимонов, апельсинов, клюквы, брусники и других ягод, фруктовых и ягодных соков, сиропов и подают охлажденными.

Напиток клюквенный или брусничный. Клюкву свежую или мороженую перебирают, моют, отжимают сок, который переливают в неокисляющуюся посуду, и ставят в холодильник. Мезгу заливают горячей водой, кипятят 5...8 мин, затем отвар 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, оставляют для настаивания, затем процеживают, после чего добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный сок и охлаждают.

13.3. СРОКИ ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ НАПИТКОВ

Готовить напитки необходимо по мере спроса небольшими партиями, не допуская кипения, длительного нагрева и повторного разогрева. Температура подачи горячих напитков должна составлять не менее 75 °С, холодных – не менее 7 °С и не более 14 °С.

Оценку качества чая черного на производстве проводят по органолептическим показателям качества. Аромат и вкус, цвет настоя и разваренного листа должен соответствовать сорту чая.

Кофе черный натуральный представляет собой напиток насыщенного темного цвета, умеренно кислого или горьковатого вкуса в зависимости от степени измельчения. Аромат жареных кофейных зерен сильно выраженный. Органолептические показатели качества кофе меняются в зависимости от добавок.

Какао с молоком должно иметь характерный ярко выраженный аромат, коричневый с красноватым оттенком цвет, вкус сладкий, допускается осадок.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Какое значение имеют напитки в питании?
2. Какие вы знаете виды напитков?
3. Какова температура подачи горячих и холодных напитков?
4. Расскажите о способах заварки и подачи чая.
5. Какие способы приготовления кофе вы знаете?
6. Составьте схему технологического процесса приготовления какао.
7. Какое сырье используется для приготовления какао и шоколада?
8. Расскажите технологию приготовления какао и шоколада.
9. Какие напитки входят в группу холодных?
10. Из каких продуктов готовят холодные напитки собственного производства?
11. Для чего при приготовлении холодных напитков первоначально отжимают сок?

12. Почему при варке напитков из ягод и плодов сахар добавляют после процеживания отвара?
13. Назовите особенности приготовления апельсинового или лимонного напитка.
14. Как сохранить естественный цвет напитков из ягод и плодов?
15. Составьте схему технологического процесса приготовления напитка из замороженной клюквы.

Глава 14. КУЛИНАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ХОЛОДНЫХ СЛАДКИХ БЛЮД. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

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 называют десертными. Однако эти блюда можно использовать также во время завтрака, ужина и полдника. Для приготовления сладких блюд используют фрукты и ягоды в свежем, сухом и консервированном или замороженном виде, а также соки. В некоторые блюда входят такие ценные пищевые вещества, как сливки, сметана, яйца, масло, крупы, богатые белками, жиром и углеводами и обладающие большой калорийностью.

Улучшить вкусовые качества сладких блюд и придать им аромат помогают входящие в их состав изюм, орехи, какао, кофе, ванилин, корица, цедра цитрусовых, лимонная кислота, желирующие продукты и др. В качестве желирующих веществ употребляют желатин, крахмал картофельный, реже – кукурузный.

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.

14.1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХОЛОДНЫХ СЛАДКИХ БЛЮД

К холодным сладким блюдам относят:

- свежие фрукты и ягоды натуральные (или свежемороженые);
- компоты (из свежих, консервированных или сухих фруктов и ягод);
- желированные блюда (кисели, желе, муссы, самбуки, кремы);

- замороженные блюда (мороженое, пломбир, парфе). Температура этих блюд – не ниже 4...6 °С.

Холодные сладкие блюда отпускают в стаканах или креманках, а также на десертных тарелках или глубоких блюдах и в вазочках. При отпуске их ставят на пирожковую тарелку, а с правой стороны кладут десертную или чайную ложку.

Свежие фрукты и ягоды натуральные. Плоды и ягоды играют важную роль в питании благодаря содержанию витаминов, органических кислот, минеральных солей, сахара и т. д. Свежие плоды и ягоды используют непосредственно в пищу только зрелыми. В процессе приготовления этих блюд ягоды и плоды тепловой обработке не подвергают, это способствует сохранению присущих им аромата, вкуса и витаминной активности.

Фрукты и ягоды перебирают, удаляют остатки стебельков и плодоножки, промывают холодной водой, оставляя их в воде на 2...3 мин, ополаскивают, укладывают в дуршлаг или сито и дают стечь воде. Обсушенные фрукты и ягоды укладывают перед отпуском в вазу, на десертную тарелку или в креманку. Ягоды можно посыпать сахарным песком или пудрой. Виноград укладывают целой гроздью и отпускают без сахара. Землянику, клубнику и малину подают со сметаной, молоком или сливками. Арбузы и дыни промывают, обсушивают, разделяют вдоль на две части, каждую из которых нарезают удлиненными дольками, их можно очистить от корок и удалить из них семена. Подают в охлажденном виде, отдельно на розетках подают сахарный песок. Апельсины и мандарины очищают от кожицы, режут кружочками или разделяют на дольки, посыпают сахаром. Ананасы очищают от кожицы, режут кружочками и посыпают сахарной пудрой или поливают сиропом. Бананы очищают, нарезают ломтиками, кладут в вазочки, посыпают сахарной пудрой, отдельно подают молоко или сливки.

Требования к качеству

Внешний вид: фрукты и ягоды чистые, без излишней внешней влажности, без механических повреждений, нарезка одинаковая.

Консистенция соответствует виду фруктов и ягод.

Запах приятный, соответствует запаху фруктов и ягод.

Вкус и цвет характерны для данного помологического сорта фруктов и ягод.

Технология приготовления компотов. Компоты приготавливают из свежих, сушеных, замороженных или консервированных фруктов и ягод одного или нескольких видов. Плоды и ягоды предварительно сортируют и промывают.

Технологический процесс приготовления компота состоит из следующих операций:

- 1) обработка фруктов или ягод;
- 2) варка сиропа;
- 3) соединение ингредиентов.

Компот из свежих плодов или ягод. Свежие яблоки и груши очищают от кожицы (можно не очищать), удаляют сердцевину с семенами, нарезают дольками перед использованием. При необходимости хранения до тепловой обработки их помещают в подкисленную воду, чтобы они не потемнели из-за окисления дубильных веществ. Мандарины и апельсины очищают от верхней кожицы (цедры), затем снимают белую кожицу (альбедо), разделяют на дольки. У абрикосов, персиков и слив удаляют косточки, нарезают дольками. У промытых ягод удаляют плодоножки.

Для приготовления сиропа растворяют в воде сахар и лимонную кислоту, доводят до кипения. В компоты, приготавливаемые из кислых фруктов и ягод, лимонную кислоту не добавляют.

Быстрорастворяющиеся сорта яблок, спелые груши, персики, абрикосы и сливы закладывают в кипящий сироп, прекращают нагревание и выдерживают в посуде, закрыв крышкой до охлаждения. Затем в охлажденном виде разливают в стаканы для отпуска.

Компот из сухофруктов. Компот чаще готовят из смеси сухофруктов: в сушеном виде используют яблоки, груши, абрикосы (урюк, курагу), виноград (изюм), вишню и др. Сухофрукты перебирают, удаляя примеси, и сортируют по видам, так как они имеют разные сроки тепловой обработки, после чего их тщательно промывают теплой водой 3–4 раза. Для сиропа воду доводят до кипения, добавляют сахар, растворяют его при помешивании и вновь доводят до кипения. В кипящий сироп закладывают подготовленные яблоки и груши, варят 20 мин, затем добавляют остальные сухофрукты (кроме изюма) и продолжают варить еще 10...15 мин, вводят изюм и доваривают 4...5 мин. Для улучшения вкуса добавляют лимонную кислоту. Готовый компот охлаждают до 10 °С и выдерживают 10...12 ч для настаивания. При этом из фруктов в сироп переходят вкусовые вещества, что значительно улучшает качество компота. Сахар рекомендуется класть в начале варки, так как под действием содержащихся в сухофруктах кислот сахароза распадается на глюкозу и фруктозу (инвертный сахар), благодаря чему компот становится более сладким.

Для компота из свежих плодов яблоки и груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не потемнели, их до варки погружают в холодную воду, подкисленную лимонной кислотой.

Для сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. Затем добавляют подготовленные плоды и варят не более 6...8 мин при слабом кипении. Перебранный и промытый изюм проваривают 3...4 мин и оставляют все плоды в сиропе до охлаждения.

Для компота черешню или вишню, землянику или клубнику перебирают, удаляют плодоножки и моют; сливы, персики или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам и удаляют косточки. Закладывают в сахарный сироп и доводят до кипения. Кусочки арбузов и дынь, землянику, малину и клубнику кладут в готовый сироп в сыром виде.

Требования к качеству компотов

Внешний вид: компоты должны быть прозрачными, от светло-коричневого до коричневого цвета. Ягоды и плоды сохранили свою форму, не разварены, целые или нарезаны дольками, ломтиками и т. д. В стакане равномерно распределены плоды, ягоды и сироп.

Консистенция: ягоды и плоды сохранили свою форму, не разварены, целые или нарезаны дольками или ломтиками. При подаче фрукты должны занимать 1/4 объема стакана или креманки, остальное заполняется сиропом.

Цвет прозрачный, от светло-коричневого до коричневого.

Запах свежеприготовленного продукта.

Вкус кисло-сладкий, с ароматом используемых фруктов.

Желированные сладкие блюда. К желированным блюдам относятся кисели, желе, муссы, самбуки, кремы. Для их приготовления используют различные желирующие вещества (крахмал, агар, желатин); кроме того, применяют продукты, содержащие пектин (яблочное и абрикосовое пюре), а также новые желирующие вещества (модифицированные крахмалы, альгинаты, агароид, пектины, пластинчатый желатин). На процесс студнеобразования влияют природа желирующего вещества, его концентрация и температура студнеобразования. Как правило, чем выше концентрация желирующего вещества, тем выше прочность получающихся студней и выше температура их плавления.

Технология приготовления киселей. Кисель – издавна популярное и любимое на Руси блюдо. Кисели готовят из свежих и сушеных плодов и ягод, соков, сиропов, молока и некоторых других продуктов. Кисели по консистенции бывают густые, средней густоты и жидкие. Для приготовления киселей в качестве загустителей применяют крахмалы, которые дают студни различной плотности. Они отличаются относительной деше-

визной, что немаловажно в массовом питании. Прочность студней зависит от их густоты, т. е. количества и свойств желирующих веществ. Например, картофельный крахмал при нагревании в результате клейстеризации дает прозрачные студни, и его используют для приготовления фруктово-ягодных киселей, а кукурузный крахмал – нежные, но непрозрачные студни, поэтому его применяют для приготовления молочных киселей (густого и жидкого).

Для приготовления 1 кг густого киселя берут 60...80 г картофельного крахмала, для киселя средней густоты – 35...50 г и для полужидких киселей – 20...40 г. Жидкие кисели часто используются в качестве сладких соусов к некоторым сладким блюдам, крупяным или творожным запеканкам.

Последовательность технологических операций по приготовлению киселей из клюквы, смородины, черники, малины или ежевики, черной или красной смородины и других ягод:

- 1) протирание подготовленных ягод и получение пюре или сока (хранение в холодильнике);
- 2) приготовление отвара из мезги;
- 3) процеживание и отделение мезги;
- 4) приготовление сиропа из отвара;
- 5) соединение крахмала с холодной водой;
- 6) заваривание крахмала;
- 7) соединение киселя с фруктовым пюре или соком;
- 8) охлаждение и подача.

Ягодный сок или пюре вводят в кисель в сыром виде для того, чтобы сохранить содержащийся в них витамин С и красящие вещества, которые частично могут разрушиться при тепловой обработке. С этой целью при приготовлении киселей и хранении соков и пюре используют неокисляющуюся посуду, инвентарь и протирачные машины. Разминают ягоды деревянным пестиком, протирают через пластиковые сита.

Кисель из свежих ягод. Подготовленные ягоды разминают деревянным пестиком, а большое количество ягод протирают с помощью протирачной машины и отжимают сок, который наливают в неокисляющуюся посуду и ставят в холодильник. Мезгу (отжимки) после получения сока заливают горячей водой (1 : 6) и проваривают 10...15 мин. Полученный отвар процеживают, затем вводят сахар и растворяют, получают сироп и снова доводят до кипения. Отдельно картофельный крахмал разводят холодной кипяченой водой или частью полученного охлажденного 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 кипя-

чение разжижает кисель. Затем снимают с огня и вливают при помешивании сок, который придает киселю цвет, вкус и запах свежих ягод. Кисель слегка охлаждают и разливают в стаканы, поверхность посыпают сахарной пудрой.

Кисель из молока. В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком кукурузный крахмал, варят до готовности. В конце варки добавляют ванилин. Жидкие и средней густоты кисели разливают в вазочки или стаканы, поверхность киселей посыпают сахарной пудрой, чтобы не образовалась пленка.

Требования к качеству киселей

Внешний вид: напиток непрозрачный, кисели должны быть однородными, не расслоившимися, без комков заварившегося крахмала, не тягучими. Поверхность блестящая.

Консистенция густой сметаны или сливок. Не допускается на поверхности наличие пленки.

Запах используемых ягод или фруктов.

Цвет разной интенсивности используемых ягод или фруктов.

Вкус сладкий, с привкусом, недопустимы посторонние привкусы и запахи.

В группу железированных сладких блюд входят также все виды желе из фруктово-ягодного и молочного сырья; муссы, которые взбивают до состояния пышной однородной пены; самбуки и кремы, отличающиеся входящими в их состав дополнительными ингредиентами, такими как взбитые яичные белки или сливки жирностью не менее 35 %. Холодные сладкие железированные десерты подают с молоком или сливками, иногда поливают ягодным сиропом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Какие ингредиенты используют для приготовления сладких блюд?
2. Как классифицируют сладкие блюда?
3. Составьте схему технологического процесса приготовления киселя из клюквы.
4. Как приготавливают компоты из свежих, консервированных и сухих фруктов?
5. Как приготовить сироп? Назовите соотношение ингредиентов.
6. Назовите требования к качеству компотов. Как подают компоты?
7. Составьте схему технологического процесса приготовления компота из сухофруктов.

8. Какие продукты используют для приготовления киселей?
9. Какие бывают кисели по консистенции?
10. Как сохранить витамин С при приготовления напитков и киселей из свежих ягод?
11. Какую посуду используют при отжимании сока?
12. Как исключить появление пленки на поверхности киселей?
13. Составьте схему технологического процесса приготовления напитка из черной смородины.
14. Назовите требования к качеству киселей. Как подают кисели и компоты?
15. Какова температура подачи холодных сладких блюд?

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ»

В методических указаниях приведены подготовительные материалы и задания для студентов по выполнению лабораторных работ. Лабораторные работы нацелены на углубление теоретических представлений и формирование практических умений по виду производственно-технологической деятельности. Методические указания составлены в соответствии с Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Новосибирском государственном техническом университете (НГТУ), принятым ученым советом (протокол № 9 от 30.09.2015), учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Методические указания ориентированы на студентов 2-го курса дневной и 3-го курса заочной форм обучения, обучающихся по направлению 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», профиль «Технология и организация ресторанного сервиса». Выполнение лабораторных работ осуществляется с использованием лицензионного программного обеспечения и материально-технического оснащения факультета бизнеса.

По учебному плану Б1.В1.29 направления 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», профиль: «Технология и организация ресторанного сервиса» на лабораторные работы по дисциплине «Основы кулинарии» предусмотрено 36 часов для дневного отделения (6 лабораторных работ) и 8 часов (2 лабораторные работы) – для заочного.

Результат освоения образовательной программы – формирование у студентов следующих компетенций (табл. 18).

Результаты освоения компетенций

Номер лабораторных работ	Тема лабораторной работы	Количество часов	Этапность формирования компетенций (в соответствии с РП)							
			ОПК-1		ПК-1			ПК-6		
			Знать различные источники баз данных о новейших достижениях технологии	Уметь осуществлять поиск, хранение и анализ информации из различных источников	Знать основные параметры технологических процессов, свойств сырья, полуфабрикатов и блюд, качество готовой продукции	Уметь организовывать и осуществлять технологический процесс производства продукции питания	Знать нормативную, техническую и технологическую документацию в условиях производства	Иметь представление о документообороте на предприятии питания		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Технология приготовления блюд и гарниров из овощей	6	+	+	+	+	+	+		
2	Технология приготовления каш и гарниров из круп	6	+	+	+	+	+	+		
3	Технология приготовления заправочных супов	6	+	+	+	+	+	+		
4	Технология приготовления блюд из рыбы	6	+	+	+	+	+	+		
5	Технология приготовления блюд из мяса	6	+	+	+	+	+	+		
6	Технология приготовления блюд из яиц и творога. Технология приготовления горячих и холодных напитков	6	+	+	+	+	+	+		
ИТОГО по УП:		36								

**ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ»
(для очной формы обучения)**

Занятие № 1. Технология приготовления блюд и гарниров из овощей

Первичная обработка овощей. Простые формы нарезки картофеля, моркови, лука репчатого, капусты белокочанной.

Соус основной красный (№ 528, выход 1000).

Рагу овощное (№ 215, выход 255).

Капуста тушеная (№ 210, выход 100).

Занятие № 2. Технология приготовления каш и гарниров из круп

Жидкие каши: кукурузная, «Геркулес» (№ 262, выход 200/15).

Вязкие каши: пшенная «Боярская» (№ 260, выход 370).

Рассыпчатые каши: гречневая (№ 463, выход 200/15), рисовая (№ 465, выход 200/15).

Занятие № 3. Технология приготовления заправочных супов

Бульон куриный (для супа) (№ 173, выход 1000).

Рассольник ленинградский со сметаной (№ 129, выход 300/10/5).

Борщ украинский со сметаной (№ 116, выход 300/10/5).

Суп картофельный с грибами со сметаной (№ 143, выход 300/10/5).

Суп картофельный с макаронными изделиями (№ 139, выход 300/5).

Занятие № 4. Технология приготовления блюд из рыбы

Рыба жареная (непластованная) (№ 310, выход 100), картофель жареный (№ 474, выход 100).

Рыба, запеченная с картофелем по-русски (№ 319, выход 350, соус № 545, выход 125).

Рыба припущенная (№ 303, выход 100), рис отварной (№ 465, выход 100).

Занятие № 5. Технология приготовления блюд из мяса

Котлеты из говядины (№ 466, выход 75), капуста тушеная (№ 210, выход 100).

Тефтели (1-й вариант) (№ 422, выход 115, соус № 533, выход 75), макароны отварные (№ 469, выход 100).

Гуляш из свинины (№ 401, выход 175), картофельное пюре (№ 472, выход 100).

Занятие № 6. Технология приготовления блюд из яиц и творога

Технология приготовления горячих и холодных напитков

Запеканка из творога со сметаной (№ 297, выход 175).

Омлет натуральный с маслом сливочным (№ 284, выход 110).

Какао со сгущенным молоком (№ 643, выход 200).

Напиток клюквенный (№ 647, выход 200).

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1

1. Тема. Технология приготовления блюд и гарниров из овощей.

2. Цель. Узнать основные параметры технологических процессов, свойств сырья и полуфабрикатов из овощей. Уметь организовать и осуществлять технологический процесс производства овощных блюд и гарниров. Уметь оценить качество готовой продукции.

3. Задачи:

- самостоятельно подготовить технологические карты (ТК) на овощные блюда согласно заданию;
- изучить технологию и самостоятельно приготовить овощные блюда в соответствии рецептурой (по одной порции каждого);
- ответить на контрольные вопросы и выполнить задания;
- выполнить тестовое задание;
- закрепить практические навыки приготовления овощных полуфабрикатов и готовой продукции из них для предприятий общественного питания;
- подтвердить теоретические выводы о потерях при первичной и тепловой обработке овощей;
- продемонстрировать практические навыки в технологии приготовления овощных блюд;
- формировать умения и закрепить навыки оформления готового блюда и способов его подачи;
- определить фактический выход и провести органолептическую оценку качества овощных блюд;
- сформулировать выводы по результатам лабораторного исследования;
- сдать отчет по лабораторной работе.

4. Краткое теоретическое введение к лабораторной работе

Овощи – незаменимые продукты питания. Пищевое значение овощей определяется высоким содержанием легкоусвояемых углеводов, витами-

нов, минеральных веществ, органических кислот и фитонцидов – особых веществ, способных убивать болезнетворные бактерии. Все эти вещества в том или ином количестве содержатся во всех овощах. Овощи являются химическим регулятором всего процесса пищеварения, и поэтому регулярное потребление их необходимо для полноценного питания. Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса, рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению человеческим организмом.

Из овощей готовят разнообразные блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам, подают как самостоятельные блюда. Для приготовления горячих блюд и гарниров из овощей используют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарение, тушение, запекание.

5. Характер задания: индивидуальное / групповое. В ходе лабораторной работы учебная группа разбивается на две подгруппы, и каждой из них выдается свой вариант, одно из заданий – для всей группы.

Задания для лабораторной работы № 1. Технология приготовления блюд и гарниров из овощей.

Задание 1. Первичная обработка овощей. Простые формы нарезки картофеля, моркови, лука репчатого, капусты белокочанной.

Задание 2. Рагу овощное (№ 215, выход 255). Соус основной красный (№ 528, выход 1000).

Задание 3. Капуста тушеная (№ 210, выход 100).

Исходные данные для выполнения заданий представлены в табл. 19.

Т а б л и ц а 19

Варианты заданий	Задание 1	Задание 2	Задание 3
1-й вариант (групповое)	+	–	–
2-й вариант (групповое / индивидуальное)	–	+	–
3-й вариант (индивидуальное)	–	–	+

6. Методика выполнения лабораторной работы (для каждого задания).

Получите у преподавателя номер варианта задания (см. табл. 19).

Последовательность действий при выполнении работы.

При выполнении задания 1:

- проведите первичную обработку овощей (картофеля, моркови, лука репчатого, капусты белокочанной);
- рассчитайте проценты потерь при первичной обработке овощей;

- продемонстрируйте практические навыки по нарезке простыми способами картофеля, моркови, лука репчатого, капусты белокочанной.

При выполнении задания 2:

- самостоятельно приготовьте овощное блюдо «Рагу овощное» в соответствии рецептурой № 215 по технологическим картам (по одной порции);

- на подгруппу приготовьте «Соус основной красный» по технологическим картам (№ 528, выход 1000);

- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;

- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества овощных блюд.

При выполнении задания 3:

- самостоятельно приготовьте овощной гарнир «Капуста тушеная» в соответствии с рецептурой № 210, выход 100 г по технологическим картам;

- оформите готовый гарнир и подготовьте его к подаче;

- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества овощного гарнира.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2

1. Тема. Технология приготовления каш и гарниров из круп.

2. Цель. Узнать основные параметры технологических процессов приготовления каш и гарниров из круп. Уметь организовать и осуществлять технологический процесс производства каш и гарниров из круп. Уметь оценить качество готовой продукции.

3. Задачи:

- самостоятельно подготовить технологические карты (ТК) на каши разной консистенции и крупяные гарниры согласно заданию;

- изучить технологию и самостоятельно приготовить каши и крупяные гарниры в соответствии рецептурой (по одной порции каждого);

- ответить на контрольные вопросы и выполнить задания;

- выполнить тестовое задание;

- закрепить практические навыки приготовления каш и крупяных гарниров и готовой продукции из них для предприятий общественного питания;

- продемонстрировать практические навыки в технологии приготовления каш и крупяных гарниров;

- формировать умения и закрепить навыки оформления готового блюда и способов его подачи;
- определить фактический выход и провести органолептическую оценку качества каш и крупяных гарниров;
- сформулировать выводы по результатам лабораторного исследования;
- сдать отчет по лабораторной работе.

4. Краткое теоретическое введение к лабораторной работе

Пищевая ценность кулинарных изделий из круп очень высока. Они являются источником углеводов и витаминов группы В. Из круп готовят вкусные и питательные блюда в сочетании с другими продуктами (молоком, творогом, мясом). Особенно удачно сочетание гречневой и овсяной каш с молоком, причем лучше, если каши подают с молоком, а не варят в нем. Все эти изделия используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры.

Для приготовления блюд и гарниров из круп используют качественные крупы, которые не должны содержать мучели, и зерна их должны быть чистыми. Один и тот же вид зерна может иметь множество разновидностей и несколько сортов, каждый из которых отличается объемом, формой, размером и длиной. Всё это необходимо учитывать, приступая к варке каш. По консистенции каши делятся на *рассыпчатые*, *вязкие* и *жидкие*. Консистенция каш зависит от соотношения крупы и жидкости. В процессе варки крупы поглощают большое количество воды за счет клейстеризации крахмала и поэтому увеличиваются в массе и объеме (при вар). 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.

5. Характер задания: индивидуальное / групповое. В ходе лабораторной работы учебная группа разбивается на две подгруппы, и каждой из них выдается свой вариант, одно из заданий – для всей группы.

Задания для лабораторной работы № 2. Технология приготовления каш и гарниров из круп.

Задание 1. Каша кукурузная жидкая (№ 262, выход 200/15), каша гречневая рассыпчатая (№ 463, выход 200/15).

Задание 2. Каша «Геркулес» жидкая (№ 262, выход 200/15), каша рисовая рассыпчатая (№ 465, выход 200/15).

Задание 3. Каша пшенная вязкая «Боярская» (№ 260, выход 370).

Исходные данные для выполнения заданий представлены в табл. 20.

Т а б л и ц а 20

Варианты заданий	Задание 1	Задание 2	Задание 3
1-й вариант (индивидуальное)	+	–	–
2-й вариант (индивидуальное)	–	+	–
3-й вариант (групповое)	–	–	+

6. Методика выполнения лабораторной работы (для каждого задания)

Получите у преподавателя номер варианта задания (см. табл. 20).

Последовательность действий при выполнении работы.

При выполнении задания 1:

- проведите первичную обработку круп (крупы кукурузная, гречневая);
- самостоятельно приготовьте кашу кукурузную жидкую, кашу гречневую рассыпчатую;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению жидкой каши и рассыпчатой каши (гарнира);
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества каш и гарниров.

При выполнении задания 2:

- проведите первичную обработку круп (крупы «Геркулес», рисовая);
- самостоятельно приготовьте кашу «Геркулес» жидкую, кашу гречневую рассыпчатую;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению жидкой каши и рассыпчатой каши (гарнира);
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества каш и гарниров.

При выполнении задания 3:

- проведите первичную обработку крупы пшено;
- проведите обработку сухофруктов, яиц;
- самостоятельно приготовьте кашу «Боярскую» вязкую;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению вязких каш;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества каш и гарниров.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 3

1. Тема. Технология приготовления заправочных супов.

2. Цель. Узнать основные параметры технологических процессов приготовления заправочных супов. Уметь организовать и осуществлять технологический процесс производства заправочных супов. Уметь оценить качество готовой продукции.

3. Задачи:

- самостоятельно подготовить технологические карты (ТК) на заправочные супы согласно заданию;
- изучить технологию и самостоятельно приготовить заправочные супы в соответствии рецептурой (по одной порции каждого);
- ответить на контрольные вопросы и выполнить задания;
- выполнить тестовое задание;
- закрепить практические навыки приготовления заправочных супов для предприятий общественного питания;
- продемонстрировать практические навыки в технологии приготовления заправочных супов;
- формировать умения и закрепить навыки оформления готового блюда и способов его подачи;
- определить фактический выход и провести органолептическую оценку качества заправочных супов;
- сформулировать выводы по результатам лабораторного исследования;
- сдать отчет по лабораторной работе.

4. Краткое теоретическое введение к лабораторной работе

Супы являются важной составной частью обеда, они представляют собой разнообразные по составу блюда, большинство из которых состоит из двух частей: жидкой (основы) и плотной (гарнира), в которую входит один или несколько видов продуктов. В качестве жидкой основы используют различные бульоны и отвары из круп, овощей, фруктов, а также хлебный квас, молоко и кисло-молочные продукты. Супы, сваренные на воде, называют вегетарианскими.

В группу горячих супов входят заправочные супы, которые называют так, потому что при приготовлении их заправляют пассерованными овощами или мукой, которая является загустителем и повышает калорийность этих супов.

Заправочные супы являются традиционными блюдами русской национальной кухни и представляют наиболее распространенную группу;

в зависимости от используемых продуктов их подразделяют на щи, борщи, рассольники, солянки, супы картофельные с овощами, макаронными или крупяными гарнирами.

Жидкой основой многих супов являются бульоны – это отвар, полученный при варке в воде мяса, дичи, птицы или костей из них, рыбы и морепродуктов, куда из продуктов переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества.

5. Характер задания: индивидуальное / групповое. В ходе лабораторной работы учебная группа разбивается на две подгруппы, и каждой из них выдается свой вариант, одно из заданий – для всей группы.

Задания для лабораторной работы № 3. Технология приготовления заправочных супов.

Задание 1. Бульон куриный (для супа) (№ 173, выход 1000).

Задание 2. Рассольник ленинградский со сметаной (№129, выход 300/10/5).

Суп картофельный с грибами со сметаной (№ 143, выход 300/10/5).

Задание 3. Борщ украинский со сметаной (№116, выход 300/10/5).

Суп картофельный с макаронными изделиями (№ 139, выход 300/5).

Исходные данные для выполнения заданий представлены в табл. 21.

Т а б л и ц а 21

Варианты заданий	Задание 1	Задание 2	Задание 3
1-й вариант (групповое)	+	–	–
2-й вариант (индивидуальное)	–	+	–
3-й вариант (индивидуальное)	–	–	+

6. Методика выполнения лабораторной работы (для каждого задания).

Получите у преподавателя номер варианта задания.

Последовательность действий при выполнении работы.

При выполнении задания 1:

- проведите первичную обработку продуктов;
- самостоятельно приготовьте куриный бульон для варки супов.

При выполнении задания 2:

- проведите первичную обработку и нарезку овощей;
- самостоятельно приготовьте рассольник ленинградский, суп картофельный с грибами;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению заправочных супов;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;

- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества заправочных супов.

При выполнении задания 3:

- проведите первичную обработку и нарезку овощей;
- самостоятельно приготовьте борщ украинский, суп картофельный с макаронными изделиями;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению заправочных супов;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества заправочных супов.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 4

1. Тема. Технология приготовления блюд из рыбы.

2. Цель. Узнать основные параметры технологических процессов приготовления блюд из рыбы. Уметь организовать и осуществлять технологический процесс производства блюд из рыбы. Уметь оценить качество готовой продукции.

3. Задачи:

- самостоятельно подготовить технологические карты (ТК) на блюда из рыбы согласно заданию;
- изучить технологию и самостоятельно приготовить блюда из рыбы в соответствии рецептурой (по одной порции каждого);
- ответить на контрольные вопросы и выполнить задания;
- выполнить тестовое задание;
- закрепить практические навыки приготовления блюд из рыбы для предприятий общественного питания;
- продемонстрировать практические навыки в технологии приготовления блюд из рыбы;
- формировать умения и закрепить навыки оформления готовых блюд и способов его подачи;
- определить фактический выход и провести органолептическую оценку качества блюд из рыбы;
- сформулировать выводы по результатам лабораторного исследования;
- сдать отчет по лабораторной работе.

4. Краткое теоретическое введение к лабораторной работе

Рыбу приготавливают отварной, припущенной, жареной, тушеной и запеченной. Для варки пригодны все виды рыб. Варят рыбу целыми тушками, порционными и мелкими кусками. Рыбу океаническую и морскую, имеющую специфический запах и привкус, варят с добавлением огуречного рассола, сухого белого вина или грибного отвара, укропа и пряностей. Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества. Бульон, полученный при припускании, используют для приготовления соусов, супов. Наименование блюд из отварной или припущенной рыбы включает название рыбы и соус, с которым она отпускается (например, «Лосось отварной, соус томатный», «Треска отварная, соус польский»).

Для жарения можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят с небольшим количеством жира, а также в большом количестве жира (во фритюре), на вертеле или на решетке. Отпускают рыбу жареную с картофелем жареным или отварным, пюре картофельным, рассыпчатыми кашами, овощами тушеными.

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением корней, лука репчатого, томатного пюре. Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10...15 мин до окончания тушения добавляют специи и пряности. Тушеную рыбу отпускают с овощами, с которыми она тушилась.

Рыбу запекают сырой, припущенной или обжаренной с двух сторон, с картофелем или рассыпчатой гречневой кашей.

5. Характер задания: индивидуальное / групповое. В ходе лабораторной работы учебная группа разбивается на две подгруппы, и каждой из них выдается свой вариант, одно из заданий – для всей группы.

Задания для лабораторной работы № 4. Технология приготовления блюд из рыбы.

Задание 1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски (№ 319, выход 350, соус № 545, выход 125).

Задание 2. Рыба жареная (непластованная) (№ 310, выход 100), картофель жареный (№ 474, выход 100).

Задание 3. Рыба припущенная (№ 303), рис отварной (№ 465, выход 100).

Исходные данные для выполнения заданий представлены в табл. 22.

Таблица 22

Варианты заданий	Задание 1	Задание 2	Задание 3
1-й вариант (групповое)	+	–	–
2-й вариант (индивидуальное)	–	+	–
3-й вариант (индивидуальное)	–	–	+

6. Методика выполнения лабораторной работы (для каждого задания)

Получите у преподавателя номер варианта задания (см. табл. 22).

Последовательность действий при выполнении работы.

При выполнении задания 1:

- проведите первичную обработку и разделку чешуйчатой рыбы;
- проведите первичную обработку продуктов;
- самостоятельно приготовьте блюдо «Рыба, запеченная с картофелем по-русски»;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению блюда из рыбы;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества запеченного блюда из рыбы.

При выполнении задания 2:

- проведите первичную обработку и разделку чешуйчатой рыбы;
- проведите первичную обработку продуктов;
- самостоятельно приготовьте блюдо «Рыба жареная с гарниром картофеля жареный»;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению блюда из жареной рыбы;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества блюда из жареной рыбы.

При выполнении задания 3:

- проведите первичную обработку и разделку чешуйчатой рыбы;
- самостоятельно приготовьте блюдо «Рыба припущенная, рис отварной»;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению блюда из припущенной рыбы;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;

- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества блюда из припущенной рыбы.
- сдайте отчет по лабораторной работе.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 5

1. Тема. Технология приготовления блюд из мяса.

2. Цель. Узнать основные параметры технологических процессов приготовления блюд из мяса. Уметь организовать и осуществлять технологический процесс производства блюд из мяса. Уметь оценить качество готовой продукции.

3. Задачи:

- самостоятельно подготовить технологические карты (ТК) на блюда из мяса согласно заданию;
- изучить технологию и самостоятельно приготовить блюда из мяса в соответствии рецептурой (по одной порции каждого);
- ответить на контрольные вопросы и выполнить задания;
- выполнить тестовое задание;
- закрепить практические навыки приготовления блюд из мяса для предприятий общественного питания;
- продемонстрировать практические навыки в технологии приготовления блюд из мяса;
- формировать умения и закрепить навыки оформления готовых блюд и способов его подачи;
- определить фактический выход и провести органолептическую оценку качества блюд из мяса;
- сформулировать выводы по результатам лабораторного исследования;
- сдать отчет по лабораторной работе.

4. Краткое теоретическое введение к лабораторной работе

Из мяса и мясопродуктов готовят широкий ассортимент блюд. По способу тепловой обработки эти блюда подразделяются на следующие группы: жареные, отварные, тушеные и запеченные, а также блюда из рубленого мяса.

Блюда из отварного мяса. Вторые отварные блюда приготавливают из всех видов мяса: говядины, баранины, свинины, телятины. Продолжительность варки зависит от вида и возраста животного, а также от части туши и величины кусков.

Жарят мясо крупными, порционными и мелкими кусками. Мясо тушат крупными, порционными и мелкими кусками. Для тушения используют кислые соусы (для создания кислой среды), содержащие сухое вино, томат-пасту, уксус, что способствует переходу коллагена в глютин и сокращает время приготовления. Тушение состоит из двух операций: обжаривание и тушение.

Вторые блюда из рубленого мяса приготавливают из всех видов мяса: говядины, баранины, свинины, телятины. Изделия готовят в жареном, запеченном и тушеном виде. Изделия из котлетного мяса (котлеты, биточки, шницели) панируют в сухарях и жарят основным способом, доводят до готовности в жарочном шкафу.

5. Характер задания: индивидуальное / групповое. В ходе лабораторной работы учебная группа разбивается на две подгруппы, и каждой из них выдается свой вариант, одно из заданий – для всей группы.

Задания для лабораторной работы № 5. Технология приготовления блюд из мяса.

Задание 1. Гуляш из свинины (№ 401, выход 175), картофельное пюре (№ 472, выход 100).

Задание 2. Котлеты из говядины (№ 416, выход 75), капуста тушеная (№ 210, выход 100).

Задание 3. Тефтели (1 вариант) (№ 422, выход 115; соус № 533, выход 75), макароны отварные (№ 469, выход 100).

Исходные данные для выполнения заданий представлены в табл. 23.

Т а б л и ц а 23

Варианты заданий	Задание 1	Задание 2	Задание 3
1-й вариант (групповое)	+	–	–
2-й вариант (индивидуальное)	–	+	–
3-й вариант (индивидуальное)	–	–	+

6. Методика выполнения лабораторной работы (для каждого задания)

Получите у преподавателя номер варианта задания (см. табл. 23).

Последовательность действий при выполнении работы.

При выполнении задания 1:

- самостоятельно приготовьте блюдо «Гуляш из свинины с картофельным пюре»;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению блюда из мяса;

- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества тушеного блюда из мяса.

При выполнении задания 2:

- приготовьте котлетную массу из говядины;
- самостоятельно приготовьте блюдо «Котлеты из говядины с капустой тушеной»;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению блюда из котлетной массы;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества блюда из котлетной массы, жаренной основным способом.

При выполнении задания 3:

- самостоятельно приготовьте блюдо «Тефтели с макаронными изделиями»;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению запеченного блюда из котлетной массы;
- оформите готовое блюдо и подготовьте его к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества запеченного блюда из котлетной массы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 6

1. Тема. Технология приготовления блюд из яиц и творога. Технология приготовления горячих и холодных напитков.

2. Цель. Узнать основные параметры технологических процессов приготовления блюд из яиц и творога. Уметь организовать и осуществлять технологический процесс производства блюд из яиц и творога, горячих и холодных напитков. Уметь оценить качество готовой продукции.

3. Задачи:

- самостоятельно подготовить технологические карты (ТК) на блюда из яиц и творога, на горячие и холодные напитки согласно заданию;
- изучить технологию и самостоятельно приготовить блюда из яиц и творога, горячие и холодные напитки в соответствии рецептурой (по одной порции каждого);
- ответить на контрольные вопросы и выполнить задания;
- выполнить тестовое задание;

- закрепить практические навыки приготовления блюд из мяса для предприятий общественного питания;
- продемонстрировать практические навыки в технологии приготовления блюд из яиц и творога, горячих и холодных напитков;
- формировать умения и закрепить навыки оформления готовых блюд и способов их подачи;
- определить фактический выход и провести органолептическую оценку качества блюд из яиц и творога, горячих и холодных напитков;
- сформулировать выводы по результатам лабораторного исследования;
- сдать отчет по лабораторной работе.

4. Краткое теоретическое введение к лабораторной работе

Блюда из яиц и творога имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обуславливается прежде всего содержанием белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, приготовленные на пару, жареные и запеченные.

Высокая концентрация в твороге молочных белков и жира, наличие незаменимых аминокислот, солей кальция и фосфора – всё это делает творог продуктом, необходимым для нормального развития организма. В связи с этим творог используют в детском, подростковом и диетическом питании.

На предприятиях общественного питания готовят горячие и холодные напитки. Холодные напитки утоляют жажду и возмещают потребность нашего организма в воде. Такие напитки, как квас, морсы и фруктовые соки, служат средством возбуждения аппетита. Некоторые холодные напитки отпускают с кусочками пищевого льда. В эту группу напитков входят натуральное молоко, кисло-молочные продукты, молочные коктейли, квас и разнообразные фруктово-ягодные прохладительные напитки собственного производства.

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. Температура горячих напитков должна быть не ниже 75 °С, холодных – не выше 14 °С и не ниже 10 °С.

5. Характер задания: индивидуальное. В ходе лабораторной работы учебная группа разбивается на три подгруппы, и каждой из них выдается свой вариант.

Задания для лабораторной работы № 5. Технология приготовления блюд из яиц и творога. Технология приготовления горячих и холодных напитков.

Задание 1. Омлет натуральный с маслом сливочным (№ 284, выход 110).

Напиток клюквенный (№ 647, выход 200).

Задание 2. Запеканка из творога со сметаной (№ 297, выход 175).

Какао со сгущенным молоком (№ 643, выход 200).

Исходные данные для выполнения заданий представлены в табл. 24.

Т а б л и ц а 24

Варианты заданий	Задание 1	Задание 2
1-й вариант (индивидуальное)	+	–
2-й вариант (индивидуальное)	–	+

6. Методика выполнения лабораторной работы (для каждого задания)

Получите у преподавателя номер варианта задания (см. табл. 24).

Последовательность действий при выполнении работы.

При выполнении задания 1:

- приготовьте омлетную массу;
- самостоятельно приготовьте блюдо «Омлет натуральный с маслом сливочным» и напиток клюквенный;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению блюда из яиц; напиток клюквенный;
- оформите готовое блюдо и напиток, подготовьте их к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества блюда из яиц и напитка.

При выполнении задания 2:

- самостоятельно приготовьте блюдо «Запеканка из творога со сметаной», горячий напиток – какао со сгущенным молоком;
- продемонстрируйте практические навыки по приготовлению блюда из творога и горячего напитка какао;
- оформите готовое блюдо из творога, какао и подготовьте их к подаче;
- определите фактический выход и проведите органолептическую оценку качества блюд из творога и горячего напитка какао.

ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ» (для заочной формы обучения)

Занятие № 1. Технология приготовления блюд. Обед 1.

Винегрет овощной (№ 60, выход 100).

Котлеты из говядины (№ 469, выход 100), макароны отварные (№ 416, выход 75).

Суп картофельный с грибами со сметаной (№ 143, выход 300/10/5).

Какао со сгущенным молоком (№ 643, выход 200).

Занятие № 2. Технология приготовления блюд. Обед 2.

Салат яичный (№ 63, выход 100).

Борщ украинский со сметаной (№ 116, выход 300/10/5).

Гуляш из свинины (№ 401, выход 175), картофельное пюре (№ 472, выход 100). Напиток клюквенный (№ 647, выход 200).

Задания для лабораторных работ № 1 и 2 для заочной формы обучения соответствуют целям и задачам для дневной формы обучения. В ходе лабораторной работы студенты выполняют задания индивидуально. Методика выполнения лабораторной работы также соответствует методике для дневной формы обучения.

ТРЕБОВАНИЯ К ОТЧЕТУ О ВЫПОЛНЕНИИ ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЫ

Лабораторные работы выполняются студентами на аудиторных занятиях в соответствии с их расписанием (лаборатория спец. технологии, ул. Блюхера, 32).

Перед первой лабораторной работой по дисциплине преподаватель осуществляет первичный инструктаж по технике безопасности в соответствии с «Регламентом проведения инструктажа студентов по технике безопасности в учебных лабораториях факультета бизнеса», утвержденным 24.01.2017 г.

Преподаватель предварительно информирует студентов о теме и задании на очередную лабораторную работу посредством информационно-коммуникационных технологий. По результатам выполнения лаборатор-

ных работ студенты оформляют отчеты о выполнении каждой лабораторной работы в бумажной форме. Отчет формируется в качестве самостоятельной внеаудиторной работы студента. Соблюдение установленных требований к содержанию, структуре и оформлению отчета является обязательным.

Структура отчета включает в себя следующее.

1. Титульный лист.
2. Цель и задачи лабораторной работы.
3. Описание используемого оборудования.
4. Описание хода выполнения (порядок действий) лабораторной работы.
5. Результаты (расчеты, графики, таблицы и т. п.).
6. Ответы на контрольные вопросы и задания.
7. Выводы (результаты обработки исходных данных и оценка полноты решения поставленной задачи).

Требования к оформлению отчета о выполнении лабораторной работы:

- титульный лист установленной формы (см. приложение);
- текст должен содержать заголовки в соответствии со структурой отчета;
- формат А4;
- шрифт Times New Roman;
- размер шрифта 12–14;
- цвет шрифта черный;
- межстрочный интервал 1–1,5;
- размеры полей: верхнее 20 мм, нижнее 20 мм, левое 30 мм, правое 10 мм;
- абзацный отступ 1,25 мм;
- выравнивание текста по ширине;
- страницы работы нумеруются арабскими цифрами в нижней части, начиная с титульного листа, номер на котором не ставится.

Данные требования оформления отчета распространяются на все остальные лабораторные работы. Требования к оформлению титульного листа представлены в приложении.

ПОРЯДОК, ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Студентом формируется отчет по каждой выполненной лабораторной работе. Отчеты предоставляются преподавателю для проверки и оценивания. Каждый студент защищает свой отчет устно в конце лабораторной работы. На каждого студента отводится 5–7 минут. Если преподаватель считает целесообразным, то он может пригласить студента на индивидуальное собеседование для оценки его знаний и практических навыков по вопросам и заданиям определенной лабораторной работы.

Результаты выполнения лабораторных работ учитываются как элемент фиксации хода освоения дисциплины:

1) отражаются в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки достижений студентов НГТУ (утверждено ректором 02.07.2009);

2) заносятся преподавателем в журнал текущей успеваемости по каждой из выполненных студентом лабораторных работ.

Максимальное количество баллов за выполнение всех лабораторных работ составляет 30 баллов. Поскольку лабораторные работы формируют несколько компетенций, то преподавателем оценивается сформированность каждой из них по показателям, критериям и шкалам, приведенным в табл. 25.

В том случае, если лабораторная работа не зачтена, студент обязан ознакомиться с замечаниями преподавателя, проанализировать допущенные ошибки, устранить выявленные недочеты и повторно сдать отчет на кафедру для проверки.

Результаты текущего контроля успеваемости учитываются преподавателем при проведении промежуточной аттестации. Отставание студента от графика текущего контроля успеваемости по изучаемой дисциплине приводит к образованию текущей задолженности.

Таблица 25

Показатели, критерии и шкалы сформированности компетенций студентов

Формируемые компетенции	Показатели	Критерии	Шкалы	
			Количество баллов БРС	Оценка для текущего контроля
1	2	3	4	5
ОПК-1	Знать различные источники баз данных о новейших достижениях технологии Уметь осуществлять поиск, хранение и анализ информации из различных источников	Теоретический материал освоен глубоко и в полном объеме	5	отлично
		Теоретический материал освоен на базовом уровне	4	хорошо
		Теоретический материал освоен на уровне общего представления	3	удовлетворительно
		Студент демонстрирует незнание значительной части теоретического материала в полном объеме	0	неудовлетворительно
		Необходимые практические навыки работы по поиску, хранению и анализу информации сформированы на базовом уровне	5	отлично
ПК-1	Знать основные параметры технологических процессов, свойств сырья, полуфабрикатов и блюд, качество готовой продукции Уметь организовать и осуществлять технологический процесс производства продукции питания	Необходимые практические навыки работы по поиску, хранению и анализу информации сформированы на уровне общего представления	4	хорошо
		Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы в полном объеме	5	отлично
		Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы на базовом уровне	4	хорошо
		Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно	3	удовлетворительно
		Студент не демонстрирует сформированные практические навыки работы с освоенным материалом	0	неудовлетворительно
ПК-6	Знать нормативную, техническую и технологическую документацию в условиях производства Иметь представление о документообороте на предприятии питания	Умения осуществлять технологический процесс производства продукции питания сформированы в полном объеме	5	отлично
		Умения осуществлять технологический процесс производства продукции питания сформированы на базовом уровне	4	хорошо
		Умения осуществлять технологический процесс производства продукции питания сформированы недостаточно	3	удовлетворительно
		Студент не демонстрирует сформированные умения осуществлять технологический процесс производства продукции питания	0	неудовлетворительно
		Необходимые практические навыки работы с нормативной, технической и технологической документацией сформированы в полном объеме	5	отлично
Максимальное количество баллов		Необходимые практические навыки работы с нормативной, технической и технологической документацией сформированы на базовом уровне	4	хорошо
		Необходимые практические навыки работы с нормативной, технической и технологической документацией сформированы недостаточно	3	удовлетворительно
		Студент не демонстрирует сформированные практические навыки работы с нормативной, технической и технологической документацией	0	неудовлетворительно
		Теоретический материал освоен глубоко и в полном объеме	5	отлично
		Теоретический материал освоен на базовом уровне	4	хорошо
		Теоретический материал освоен на уровне общего представления	3	удовлетворительно
		Студент демонстрирует незнание значительной части теоретического материала	0	неудовлетворительно
		30		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Материально-техническое обеспечение лабораторных работ по дисциплине «Основы кулинарии» осуществляется в лаборатории спец. технологии, ул. Блюхера, 32 в соответствии с Распоряжением декана ФБ № 32/ФБ от 24.01.2017.

Перечень программного обеспечения:

- 1 Microsoft Office
- 2 Microsoft Windows

Материально-техническое обеспечение

Презентационное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Презентационное оборудование (мультимедиапроектор, экран, компьютер для управления)	Для проведения лекционных занятий и лабораторных работ

Специальное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Электроплита «Лысьва»	Для проведения лабораторных работ
2	Пароконвектомат ELECTROUX A0S061EAA1 267000 с подставкой EL6/10 СПС в комплекте	
3	Шкаф холодильный CARBOMA R 560 C	
4	Миксер 5KSM90BWH	
5	Весы ПВ-6	
6	Блендер MACAP P100 C10	
7	Блендер MACAP P102 C10	
8	Фритюрница электрическая FB 4LT	
9	Электромясорубка BINATONE	
10	Столы производственные	
11	Соковыжималка KENWOOD JE810	
12	Слайсер BECKERS	
13	Морозильник INDESIT SFR 167 NF	

Окончание таблицы

№	Наименование	Назначение
14	Фритюрница	
15	Холодильник «Атлант»	
16	Электронные весы	
17	Блендер 1G 909	
18	Тестораскаточная машина SEEWER RONDO	
19	Тестомес спирал. мод TAUR022-2V	
20	Миксер MACAP S серии F4c10	
21	Холодильник (витрина) «Бирюса» 152E	
22	Холодильник «Атлант» MXM-2706-80	

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основной

1. *Тутельян В.А.* Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник / В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.
2. *Васильева И.В.* Технология продукции общественного питания: учебник и практикум для академического бакалавриата / И.В. Васильева, Е.Н. Мясникова, А.С. Безряднова. – М.: Юрайт, 2016. – 414 с.
3. Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов. – М.: ДеЛи плюс, 2011 г. – 1008 с.
4. *Крылов Е.* Пароконвектомат: технологии эффективной работы. – М.: Ресторанные ведомости, 2004. – С. 25–31.

Дополнительный

1. Технология продукции общественного питания: [учебник для вузов по специальности 260501 «Технология продуктов общественного питания»] / [А.И. Мглинец и др.]. – СПб., 2010. – 735 с.: ил., табл.
2. Технология продукции общественного питания. В 2 т. Т. 1. Физико-химические процессы, протекающие в пищевых продуктах при их кулинарной обработке: учебное пособие для вузов / [А.С. Ратушный и др.]. – М., 2004. – 350 с. : ил., табл.
3. Технология продукции общественного питания. В 2 т. Т. 2. Технология блюд, закусок, напитков, мучных кулинарных, кондитерских и булочных изделий: учебное пособие для вузов / [А.С. Ратушный и др.]. – М., 2004. – 415 с.: ил., табл.

Электронные ресурсы и информационно-справочные материалы

1. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года [Электронный ресурс]: офиц. текст // Гарант: инф.-правовой портал. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12079847/#review>. Загл. с экрана.
2. ТР ТС 021/2011. Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовой и научно-технической документации. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902320560> (дата обращения: 18.11.2016).
3. ТР ТС 022/2011. Технический регламент Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» [Электронный ресурс] // Электронный фонд

правовой и научно-технической документации. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902320347> (дата обращения: 18.11.2016).

4. ГОСТ 32951-2014. Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие. Общие технические условия. – Москва: Стандартинформ, 2016. – 17 с.

5. ГОСТ 31988-2012. Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания. – Москва: Стандартинформ, 2014. – 11 с.

6. ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения. Введ. 2015–01–01. – М.: Изд-во стандартов, 2014. – 21 с.

7. ГОСТ 31987-2012. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию. Введ. 2015–01–01. – М.: Изд-во стандартов, 2014. – 23 с.

8. ГОСТ 30389-2013. Услуги общественного питания. Классификация предприятий общественного питания. Введ. 2016–01–01. – М.: Стандартинформ, 2014. – 14 с.

9. ГОСТ Р 53104–2012. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. Введ. 2010–01–01. – М.: Изд-во стандартов, 2010. – 14 с.

10. ГОСТ Р 50763–2013. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Введ. 2010–30–06. – М.: Изд-во стандартов, 2009. – 18 с.

11. СанПиН 2.3.2.1324-03. «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов» [Электронный ресурс] // Библиотека гостов и нормативов. – Режим доступа: http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/ (дата обращения: 18.11.2016).

12. СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья» [Электронный ресурс] // Библиотека гостов и нормативов. – Режим доступа: http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/9/9744/ (дата обращения: 18.11.2016).

13. Приказ № 610 н от 08.09.2015 Мин. труда и соц. защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта “Повар”».

Интернет-ресурсы

1. ЭБС НГТУ: <http://elibrary.nstu.ru/>
2. ЭБС издательства Лань: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС Znanium.com: <http://znanium.com/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ БИЗНЕСА

Кафедра технологии и организации пищевых производств

ОТЧЕТ

Лабораторная работа №

Тема:

Дисциплина: «ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ»

Направление подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организации
общественного питания»

Профиль «Технология и организация ресторанного сервиса»

Преподаватель:

(ФИО)

(уч. степень, уч. звание)

(подпись, дата)

Лабораторную работу
выполнил(а):
Студент

(ФИО)

(факультет, группа)

(подпись, дата)

Новосибирск, 201__