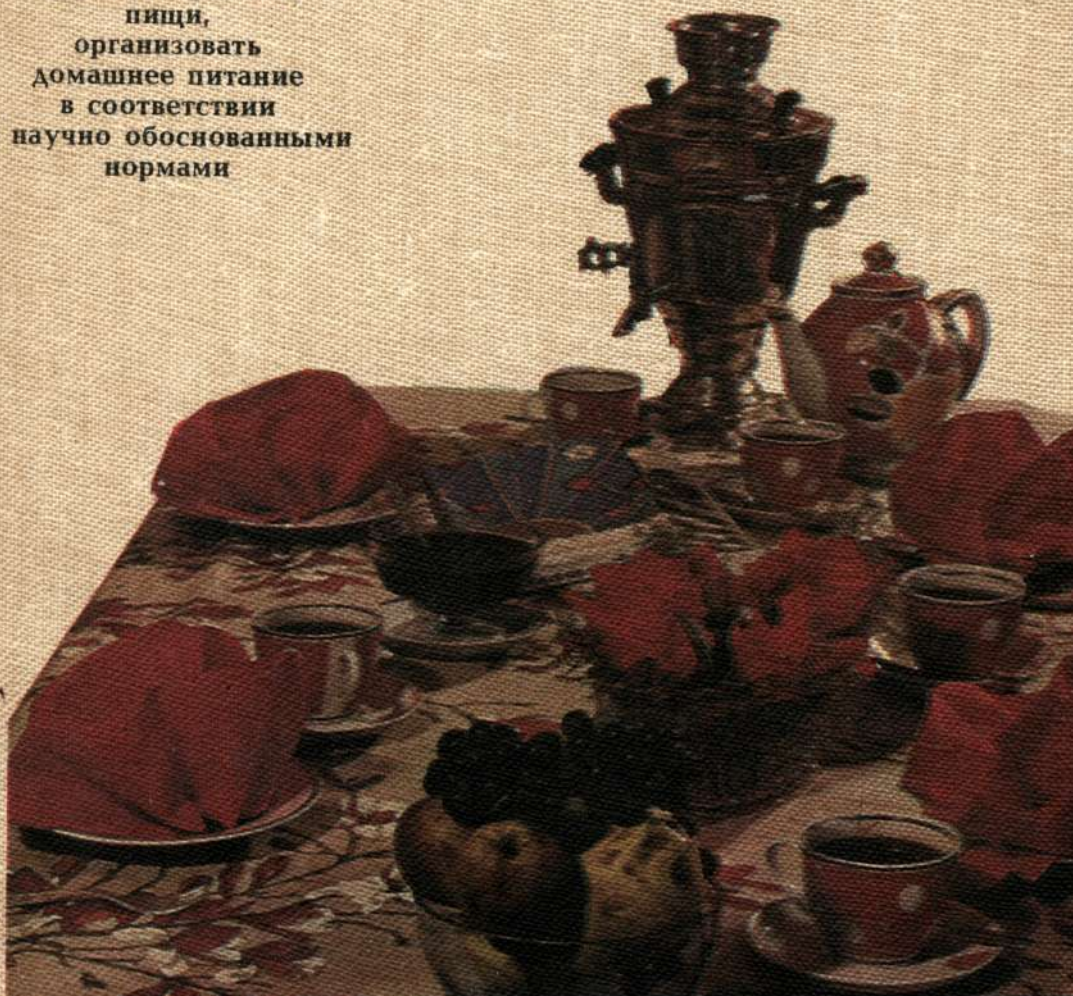


Кулинария

Н. И. ГУБА, Б. Г. ЛАЗАРЕВ

СПРАВОЧНОЕ ПОСОБИЕ

Рецепты
и полезные советы,
приведенные в книге,
помогут вам
овладеть
искусством
приготовления
вкусной
и разнообразной
пищи,
организовать
домашнее питание
в соответствии
с научно обоснованными
нормами



Н. И. ГУБА
Б. Г. ЛАЗАРЕВ

кулинария

СПРАВОЧНОЕ
ПОСОБИЕ

Издание второе,
стереотипное

КИЕВ
ГОЛОВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ИЗДАТЕЛЬСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ВИЩА ШКОЛА»
1987

36.99я2

Г93

УДК 641. 5(031)

Кулинария: Справочное пособие/Н. И. Губа, Б. Г. Лазарев. — 2-е изд. — К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. — 263 с.

Рассмотрены процессы первичной обработки сырья, используемого для приготовления полуфабрикатов, различных блюд, кондитерских изделий и напитков. Показаны современные приемы и способы приготовления блюд по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М.: Экономика, 1982). Даны полезные советы по приготовлению блюд, в том числе блюд национальных кухонь народов СССР. Отдельные главы содержат материал об особенностях блюд для диетического и детского питания, общих правилах оформления стола и подачи блюд. Приведены рекомендации по составлению меню и сервировке стола для семейных торжеств, праздничных вечеров.

Для работников общественного питания, а также учащихся техникумов и профессиональных кулинарных училищ.

Табл. 13. Ил. 108. Библиогр.: 22 назв.

Рецензенты: канд. экон. наук *В. И. Семенов* (Донецкий институт советской торговли); главный инженер-технолог *Л. Я. Боровик* (Главное управление общественного питания Министерства торговли УССР)

Редакция учебной и научной литературы по экономике и управлению народным хозяйством.

Зав. редакцией *С. К. Деревец*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.	6
Глава 1. Характеристика приемов обработки продуктов и организация работы на кухне.	7
§ 1. Первичная обработка продуктов	7
§ 2. Тепловая обработка п р о д у к т о в	8
§ 3. Организация работы на кухне	10
Глава 2. Обработка овощей и грибов.	21
§ 1. Классификация овощей и их пищевая ценность..	21
§ 2. Первичная обработка вегетативных овощей...	21
§ 3. Первичная обработка плодовых овощей...	23
§ 4. Нарезка овощей	24
§ 5. Обработка грибов	24
§ 6. Обработка и приготовление соленых, квашеных, консервированных овощей, грибов	28
Глава 3. Обработка рыбы.	31
§ 1. Значение рыбы в питании и ее обработка...	31
§ 2. Способы разделки рыбы	32
§ 3. Особенности обработки некоторых видов рыб...	33
§ 4. Обработка осетровых рыб	34
§ 5. Приготовление натуральных полуфабрикатов из рыбы.	34
§ 6. Приготовление котлетной массы и полуфабрикатов из нее.	35
§ 7. Обработка нерыбного морского сырья	35
Глава 4. Первичная обработка мяса.	37
§ 1. Виды мясного сырья, его значение в питании..	37
§ 2. Приготовление полуфабрикатов из говядины »...	41
§ 3. Полуфабрикаты из свинины, баранины, телятины	43
§ 4. Приготовление полуфабрикатов из котлетной массы.	44
§ 5. Обработка субпродуктов и костей	45
§ 6. Обработка кроликов, поросят и мяса диких животных	46
Глава 5. Первичная обработка птицы.	48
§ 1. Виды сельскохозяйственной птицы, дичи, их значение в питании и первичная обработка	48
§ 2. Приготовление полуфабрикатов из сельскохозяйственной птицы и дичи.	49
Глава 6. Супы.	53
§ 1. Классификация супов, их значение в питании...	53
§ 2. Приготовление бульонов	53
§ 3. Заправочные супы	54
§ 4. Молочные супы	62
§ 5. С у п ы - п ю р е	62
§ 6. Прозрачные супы	64
§ 7. Холодные супы	66
§ 8. Сладкие супы	67

Глава 7. Соусы	69
§ 1. Значение соусов в питании, их классификация	69
§ 2. Полуфабрикаты для соусов	69
§ 3. Соусы с мукой	71
§ 4. Соусы без муки	75
§ 5. Сладкие соусы	77
§ 6. Соусы промышленного производства	78
Глава 8. Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	79
§ 1. Значение блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий в питании	79
§ 2. Первичная обработка круп, бобовых и макаронных изделий	79
§ 3. Общие правила варки каш	80
§ 4. Блюда из каш	82
§ 5. Блюда из бобовых	84
§ 6. Блюда из макаронных изделий	85
Глава 9. Блюда и гарниры из овощей и грибов	86
§ 1. Значение овощных блюд в питании	86
§ 2. Блюда и гарниры из отварных овощей	86
§ 3. Блюда и гарниры из припущенных овощей	89
§ 4. Блюда из тушеных овощей и грибов	91
§ 5. Блюда и гарниры из жареных овощей и грибов	93
§ 6. Блюда из запеченных овощей и грибов	95
Глава 10. Блюда из рыбы	99
§ 1. Классификация блюд из рыбы	99
§ 2. Отварная рыба	99
§ 3. Припущенная рыба	100
§ 4. Тушеная рыба	102
§ 5. Жареная рыба	103
§ 6. Запеченная рыба	106
§ 7. Блюда из котлетной массы	108
§ 8. Блюда из раков и морепродуктов	110
Глава 11. Блюда из мяса, мясных продуктов и птицы	111
§ 1. Классификация блюд из мяса	111
§ 2. Отварное мясо и субпродукты	112
§ 3. Жареное мясо и субпродукты	114
§ 4. Тушеное мясо	121
§ 5. Запеченное мясо	125
§ 6. Блюда из рубленого мяса	128
§ 7. Блюда из мяса диких животных	133
§ 8. Блюда из сельскохозяйственной птицы, пернатой дичи и кролика	135
Глава 12. Блюда из яиц и творога	142
§ 1. Значение блюд из яиц и творога в питании	142
§ 2. Блюда из яиц	142
§ 3. Блюда из творога	144
Глава 13. Холодные блюда и закуски. Горячие закуски	148
§ 1. Значение в питании холодных блюд и закусок, их классификация	148
§ 2. Бутерброды	149
§ 3. Салаты и винегреты	153
§ 4. Блюда из овощей и грибов	160
§ 5. Холодные блюда и закуски из рыбы	161
§ 6. Холодные закуски из нерыбных продуктов моря	165
§ 7. Холодные блюда и закуски из мяса, субпродуктов, птицы, яиц	166
§ 8. Горячие закуски	171
Глава 14. Изделия из теста	172
§ 1. Дрожжевое тесто и изделия из него	172
§ 2. Пресное тесто и изделия из него	175
§ 3. Слоеное пресное тесто и изделия из него	176

§ 4.	Бисквитное тесто и изделия из него	.179
§ 5.	Песочное тесто и изделия из него	.182
§ 6.	Заварное тесто и изделия из него	.183
Глава 15.	Сладкие блюда	.186
§ 1.	Значение и классификация сладких б л ю д	.186
§ 2.	Натуральные плоды и ягоды	.187
§ 3.	Компоты	.189
§ 4.	Желированные сладкие блюда	.189
§ 5.	Суфле, пудинги, гренки и другие сладкие блюда	.193
Глава 16.	Горячие и холодные напитки, к о к т е й л и	.196
§ 1.	Горячие напитки	.196
§ 2.	Холодные напитки	.198
Глава 17.	Основы лечебного питания	.203
§ 1.	Основные принципы лечебного питания и характеристика диет.	.203
§ 2.	Супы	.206
§ 3.	Овощные блюда	.208
§ 4.	Рыбные блюда	.209
§ 5.	Мясные б л ю д а	.210
§ 6.	Блюда из яиц и творога	.211
§ 7.	Холодные блюда	.212
§ 8.	Сладкие блюда и напитки	.213
Глава 18.	Питание детей и подростков	.214
§ 1.	Особенности детского питания	.214
§ 2.	Приготовление блюд для детского п и т а н и я	.215
Глава 19.	Блюда народов СССР	.219
§ 1.	Русская кухня	.219
§ 2.	Украинская кухня	.221
§ 3.	Белорусская кухня	.226
§ 4.	Грузинская кухня	.229
§ 5.	Азербайджанская кухня	.232
§ 6.	Армянская кухня	.233
§ 7.	Казахская кухня	.235
§ 8.	Таджикская кухня	.237
§ 9.	Киргизская кухня	.239
§ 10.	Узбекская кухня	.241
§ 11.	Туркменская кухня	.243
§ 12.	Литовская кухня	.245
§ 13.	Латвийская кухня	.248
§ 14.	Эстонская кухня	.249
§ 15.	Молдавская кухня	.250
Глава 20.	Встреча гостей. Праздничные вечера	.253
§ 1.	Подготовка к вечеру	.253
§ 2.	Встреча гостей	.256
§ 3.	Правила поведения за столом	.258
	П р и л о ж е н и я	.261
	С п и с о к л и т е р а т у р ы	.263

ПРЕДИСЛОВИЕ

Повышение благосостояния и культурного уровня жизни советских людей связано с удовлетворением их постоянно растущих потребностей. Одной из важнейших задач при этом является обеспечение рационального питания по месту работы, учебы, отдыха и в домашних условиях.

Щедрость нашего стола, несомненно, заключается в умении хозяйки вкусно приготовить и красиво подать то или иное блюдо для членов семьи, гостей. Качество кулинарных и кондитерских изделий зависит от многих факторов. Прежде чем готовить блюдо нужно проверить качество компонентов сырья и выбрать наиболее рациональные способы их обработки. Важным фактором является соблюдение рецептуры блюда.

Основное назначение книги состоит в том, чтобы оказать помощь в приобретении знаний по кулинарии, показать возможные направления использования продукции пищевой промышленности, общественного питания для приготовления блюд в домашних условиях, чтобы сохранить национальные традиции домашней кулинарии, овладеть приемами приготовления вкусной и здоровой пищи.

Для удобства определения количества продуктов в приготовлении блюд приведены нормы закладки продуктов, полуфабрикатов массой нетто (г) по первой колонке «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М.: Экономика, 1982). «Для приготовления пищи в домашних условиях массу продуктов в рецептуре можно определить приближенными данными, используя в качестве меры стакан, столовую ложку, или взаимозаменять продукты (см. приложения 1, 2).

В отдельных рецептурах могут быть заменены те или иные компоненты в соответствии с Нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд, допускается увеличение или уменьшение закладки какого-либо компонента с соответствующим изменением выхода блюда.

Масса специй в рецептурах блюд не указана, так как на каждое блюдо предусматривается, г: для холодных закусок, вторых блюд — соли — 2—3, перца молотого — 0,02, перца горошком — 0,05, лаврового листа — 0, 01, зелени укропа или петрушки — 2—3; для супов на 500 г — соли — 3—5, перца горошком — 0,05, лаврового листа — 0,02; для соусов на 1 кг — соли 4—5, перца — 0,5, лаврового листа — 0,2, гвоздики — 1, корицы — 1.

Блюда, не вошедшие в Сборник рецептур, в книге отмечены «звездочкой».

Масса выхода готового блюда в домашних условиях может быть выбрана по желанию. Обычно она зависит от назначения продукта, ассортимента блюд. Холодные, горячие закуски, сладкие блюда, как правило, дополняют ассортимент блюд в меню и поэтому масса их порций небольшая.

Авторы выражают благодарность за подборку материала для рецептур инженерам-технологам О. В. Орловой, Г. И. Власик, Г. М. Блезнюк. Блюда для фотографирования готовили и оформляли мастера-повара, О. Г. Вересюк, Н. В. Комиссарова, Е. И. Харченко.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ НА КУХНЕ

Кулинария — искусство приготовления пищи, которое состоит из различных последовательных приемов, операций обработки продуктов, завершающихся созданием блюда с определенным вкусом, запахом, внешним видом. Изучение способов, приемов и операций обработки продуктов составляет *основу кулинарии*.

Успех приготовления качественной, вкусной пищи в первую очередь зависит от умения правильно подготовить и использовать сырье, различные продукты питания, которые подвергаются обработке в процессе приготовления блюд. Выбор способа обработки продуктов во многом определяет качество блюда. С этим связано и умение использовать продукты питания в оформлении блюд, соблюдение правил их подачи на стол. Таким образом, весь процесс приготовления любого блюда обычно делится на ряд последовательных стадий: первичной, тепловой обработки продуктов, оформления и подачи его на стол.

§ 1. ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Первичная обработка предназначена для обеззараживания сырья, удаления из него несъедобных частей и придания определенной формы, соответствующей приготавливаемому блюду. На этой стадии сырье сортируют, перебирают, просеивают, зачищают, моют, очищают, разделяют на части, нарезают, перемешивают, формируют и т. д. Обычно первичная обработка завершается подготовкой полуфабрикатов.

Для более рационального использования продуктов питания, сокращения потерь питательных веществ продуктов с пищевыми отходами пищевая промышленность, крупные предприятия общественного питания выпускают полуфабрикаты. Чем выше степень готовности полуфабрикатов, тем меньше необходимо выполнять операций по их подготовке к тепловой обработке.

После первичной обработки полуфабрикаты используют для приготовления блюд в натуральном виде без тепловой обработки или подвергают одному либо нескольким ее способам: варке, жаренью, тушению, запеканию. Последователь-

ность проведения этих способов обработки зависит от вида продукта, операций первичной обработки, предшествующих тепловой. Так, мясо с большим количеством коллагеновой соединительной ткани перед жареньем маринуют, измельчают или отваривают, а затем обжаривают. Иногда при первичной обработке применяют вспомогательные операции тепловой обработки — ошпаривание, опаливание. Они предназначены для размягчения продукта, удаления ненужных вкусовых веществ, несъедобных частей продукта.

Овощи, фрукты, ягоды, рыбу, мясо, птицу необходимо тщательно мыть. В процессе *мойки* с этих продуктов удаляют до 90 % микроорганизмов. Особенно важно мыть продукты, которые не подвергаются тепловой обработке перед потреблением.

С целью ускорения размягчения при тепловой обработке, лучшего усвоения пищи, придания определенной формы блюду продукты подвергают *измельчению*. Этот процесс применяется для сырых и прошедших тепловую обработку продуктов. В домашних условиях основными способами измельчения является нарезка продуктов вручную или с использованием приспособлений кухонного комбайна (мясорубки, овощерезки).



Р и с. 1. Приемы нарезки.

Существует несколько приемов нарезки продуктов:

1) конец ножа должен упираться в доску, на которой нарезаются продукты, движения руки с ножом производятся в направлении к корпусу тела, т. е. к себе (рис. 1, а),

2) положение ножа такое же, как при первом приеме, а движение при нарезке продукта направлено от себя (рис. 1, б),

3) после отрезания каждой части продукта нож переносят над продуктом для отрезания следующей части.

Твердые сухие продукты в основном используются в дробленном, протертом виде (орехи, сухари). Для их измельчения используют ступки, терки, приспособления кухонного комбайна для дробления сухарей.

Для лучшего соединения и распределения массы различных продуктов после измельчения их *перемешивают*, используя посуду глубокой формы и соответствующий инвентарь: кастрюли, сотейники, миски, ложки столовые, деревянные лопатки и т. д. Интенсивное перемешивание продукта с целью обогащения его кислородом воздуха, придания ему пышной, нежной консистенции называется *взбиванием*. Обычно взбивают белки яиц, блюда, в которых они содержатся, или желирующие вещества. Взбивание обеспечивает пористую, воздушную консистенцию готовому изделию после тепловой обработки.

Маринование применяется для размягчения соединительных тканей продуктов животного происхождения, придания им лучших вкусовых качеств, снятия, маскирования специфических запахов. Маринады готовят из различных пряностей, специй. Они могут составлять их смеси в сухом виде или прогретыми в воде. Жидким маринадом продукты заливают полностью или частично. Сухой маринад перемешивают с продуктами, содержащими большой процент влаги. Она выделяется из продукта и соединяется с

сухим маринадом, оказывает на продукт те же действия, что и жидкий маринад. Поскольку при мариновании часто используются уксусная, лимонная кислоты или продукты, содержащие органические кислоты, то для маринования лучше подбирать посуду из неокисляющихся материалов (нержавеющей стали, эмалированную, фарфоровую, стеклянную).

Первичная обработка, направленная на дозирование продукта определенной формы, массы, получила название *порционирования* и *формования*. С целью ускорения процесса порционирования можно использовать различные приспособления: формы, выемки, посуду небольшой емкости. Перед тепловой обработкой многим продуктам придают круглую, овальную, шаровидную или другую форму. В некоторых случаях их *панируют* в муке, сухарях и *льезонят* смесью яиц с молоком или водой.

§ 2. ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

В процессе приготовления пищи тепловая обработка имеет важное значение, так как позволяет значительно расширить возможности использования продуктов. Они приобретают определенный вкус, запах, размягчаются, и лучше усваиваются организмом человека.

Тепловую обработку подразделяют в зависимости от ее назначения на следующие способы: основные (варка, жаренье), вспомогательные (пассерование, ошпаривание или бланширование), комбинированные (тушение, запекание). Каждый способ тепловой обработки характеризуется соблюдением определенных требований температурного режима и способа передачи тепла на продукт. Теплоносителями могут быть вода, ее пар, другие жидкости, жир, воздух, металлы. Чем выше температура теплоносителя, тем быстрее проходит процесс тепловой обработки. Поэтому если для размягче-

ния продукта и доведения его до готовности необходима длительная его тепловая обработка, температуру теплоносителя снижают, чтобы предупредить подгорание продукта. В настоящее время промышленность выпускает специальное оборудование для

**ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ
ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ.
НАГРЕВАНИЕ ПРОДУКТОВ**

Варка основным способом — нагревание продукта в жидкости, которая полностью покрывает продукт и ее масса больше массы продукта в несколько раз. Варить продукты можно в воде, молоке, различных бульонах, сиропах. В зависимости от способа варки (в открытой посуде или с закрытой крышкой) температура кипения жидкости соответственно понижается или повышается до 102 °С. Выбор рациональных условий варки зависит от вида продукта, назначения его использования, влияния переходимых из продукта в жидкость растворимых и других веществ на качество приготавливаемого блюда. Для бытовых целей промышленность выпускает кастрюли с крышками, которые герметически закрывают их. В них в процессе варки создается повышенное давление и температура варки достигает 120—125 °С. При этом время варки сокращается.

Припускание — это нагревание продуктов в небольшом количестве жидкости, которое покрывает их на 1/3—1/5 объема, или варка в соке, выделяющемся из продукта при его нагревании. В собственном соку обычно припускают овощи, ягоды, содержащие в своей массе большой процент жидкости. Припускание необходимо проводить в закрытой посуде, чтобы пары жидкости прогревали и доводили до готовности часть продукта, не покрытую жидкостью. Этот способ варки применяется в тех случаях, когда необходимо получить сочный продукт, сохранив в нем значительную часть растворимых веществ.

Варка на пару осуществляется в закрытой посуде, в которой продукт помещают на решетке, сетке над жидкостью. Ее пары равномерно прогревают продукт, варка проходит

предприятий общественного питания и приготовления пищи в домашних условиях. В нем продукты прогреваются и быстро доводятся до готовности без теплоносителя, с помощью токов высокой частоты. Такое оборудование называется СВЧ-аппаратами (шкафами).

при температуре от 60 до 90 °С, потери растворимых в продукте веществ уменьшаются, и глубоких изменений белков и жиров не происходит. Этот способ варки чаще применяется в диетическом питании. Приготавливая блюдо, полуфабрикат которого имеет жидкую или густую консистенцию, массу для варки на пару в форме (посуде) небольшого диаметра, помещают на решетке или крестовине над жидкостью в посуде большего диаметра.

Жаренье — тепловая обработка продуктов без добавления жидкости. Одним из древнейших способов тепловой обработки является жаренье на открытом огне на вертеле, шпалке. С изобретением металлической посуды продукты жарят на сковородах, противнях с добавлением небольшого количества жира. В настоящее время существуют различные способы жаренья: *основной, в жарочном шкафу плит, во фритюре, т. е. большом количестве жира, в инфракрасных лучах гриль-аппаратов.*

От скорости прогревания верхних слоев продукта и образования на поверхности поджаристой корочки зависит качество, сочность приготавливаемого блюда. Поэтому для каждого способа жаренья тре-

буется определенный температурный режим. Лучшим является жаренье при температуре жира от 150 до 180 °С. Для этого используют жиры, имеющие высокую температуру дымообразования. Жиры с низкой температурой плавления и дымообразования, например сливочное масло, для жаренья продуктов лучше использовать вместе с растительными жирами или добавлять их в конце жаренья (табл. 1). При температуре жира 100—120 °С продукт прогревается медленно, теряет значительную часть влаги, так как на поверхности не образуется поджаристой корочки, препятствующей ее испарению.

Жаренье основным способом проводится в наплитной посуде с утолщенным дном: сковородах, противнях, жаровнях. Жир берут в количестве 5—10 % массы продукта и разогревают его до температуры 140—150 °С, а затем кладут продукт для жаренья. Продукты плоской формы обжаривают с двух сторон, переворачивая после образования поджаристой румяной корочки, а продукты квадратной, шаровидной, прямоугольной формы периодически помещивают, чтобы корочка образовалась со всех сторон. Промышленность выпускает сковороды со специальным покрытием поверхности для

Таблица 1. Физико-химические показатели жиров, их кулинарное назначение при жаренье

Вид жира	Температура плавления, °С	Коэффициент переравноватости, %	Температурный режим жаренья, °С	Способ жаренья
Говяжий	40—48	73—83	140—180	Основной
Бараний	44—51	74—84	140—180	»
Свиной	33—46	90—96	140—170	Основной, во фритюре
Мargarин столовый	30—33	93—98	140—150	Основной
Масло:				
сливочное	28—34	95—98	110—130	»
растительное (подсолнечное)	16—19	95—98	140—180	Основной, во фритюре

жаренья или с рифленной поверхностью. В них порционные куски мяса плоской формы можно жарить без жира.

Жаренье в жарочном шкафу проводится при температуре в его камере от 150 до 270 °С. Продукт кладут в противни, сковороды, жаровни, а для выпекания мучных, кондитерских изделий — на противни, кондитерские листы. Для предупреждения подгорания, прилипания продукта дно посуды смазывают жиром. Этот способ тепловой обработки применяют при необходимости доведения продукта до готовности после его обжаривания основным способом или с целью получения румяной, поджаристой корочки у продуктов после их варки. Поскольку процесс ее образования проходит медленнее, чем при основном способе жаренья, то поверхность продукта перед тепловой обработкой смазывают яйцом, яйцом с добавлением сахара, сметаной, а мясные, рыбные продукты переворачивают и периодически поливают соком и жиром, выделяющимися в процессе жаренья. В жарочном шкафу можно жарить мясо целыми кусками, птицу, рыбу, надев их на шпажку и разместив на специальной подставке над противнем.

Жаренье во фритюре, или в большом количестве жира, происходит при погружении продукта в жир, который берут в таком количестве, чтобы он полностью покрывал продукт (фритюр). В предприятиях общественного питания для жаренья в жире используется специальное оборудование — фритюрница. В домашних условиях для этой цели можно использовать глубокие сковороды, сотейники. Так как температура жира должна быть 160—180 °С, то продукты, предназначенные для жаренья, перед погружением в жир подсушивают или

панируют. Обычно панируют продукты, из которых при жарении может интенсивно выделяться жидкость, вызывая разбрызгивание жира. В большинстве случаев из-за высокой температуры жира на поверхности продукта быстро образуется золотистая корочка, а продукт оказывается еще не готовым к употреблению, поэтому рекомендуется после жаренья во фритюре его доводить до готовности в жарочном шкафу.

Иногда перед жареньем продукт отваривают, дважды панируют, а затем жарят. При этом способе жаренья могут происходить глубокие изменения жиров, поэтому не следует многократно использовать фритюрный жир для жаренья (в домашних условиях не более 2—3 раз). Для того чтобы кусочки продукта, его панировка во фритюре не перегорали, их удаляют из фритюра с помощью шумовки или периодически процеживают жир.

Жаренье на открытом огне распространено при приготовлении пищи в походных условиях. Промышленность выпускает для этих целей небольшие переносные шашлычницы, где основным источником тепла являются древесные угли или электрические спирали. Для равномерного прогрева продукта металлическую шпажку периодически переворачивают вместе с продуктом. Если жаренье осуществляется на решетке, то ее вначале смазывают жиром, а затем кладут продукт, который также переворачивают в процессе жаренья.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Ошпаривание (бланширование) применяется с целью размягчения поверхностного слоя продуктов, удаления из них горе-

чи, разрушения ферментов, которые могут вызвать потемнение очищенных овощей, фруктов. При ошпаривании продукт кладут в дуршлаг и заливают кипятком. Если необходимо размягчить продукт по всей его массе (например, капуста для голубцов), то его проваривают до полуготовности в кастрюле, сотейнике. **Пассерование** — жаренье продукта основным способом до полуготовности. Обычно пассеруют овощи и муку, которые предназначены для приготовления соусов, заправки супов. Пассерование следует проводить при температуре 110—120 °С, чтобы на продукте не образовывалась плотная корочка, не изменялась его окраска. Без изменения цвета пассеруют овощи, муку для белых соусов. Красную мучную пассеровку приготавливают без жира, периодически помешивая.

При пассеровании из овощей в жир переходят некоторые эфирные масла, красящие вещества, что способствует улучшению вкуса и внешнего вида приготавливаемого блюда.

КОМБИНИРОВАННЫЕ СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Эти способы основаны на последовательном проведении тепловой обработки несколькими основными способами.

Тушение — предварительное обжаривание или иногда варка до полуготовности, а затем припускание в соусе, бульоне с добавлением пассерованных корней, репчатого лука, специй.

Запекание — варка, припускание продукта или его жаренье до полуготовности, а затем жаренье в жарочном шкафу в натуральном виде или под соусом. В последнем случае продукт получается более сочным.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ НА КУХНЕ

В современной квартире помещение кухни используют не только для приготовления пищи, но и для ее приема.

Поэтому интерьер кухни, ее оборудование должны сочетать элементы для работы и уюта.

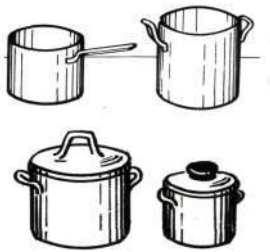

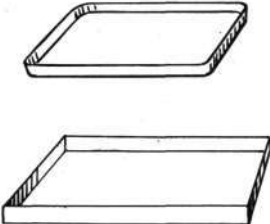
Лучшими покрытиями стен кухни являются панели высотой 1,5—1,6 м из кафеля, пластика, моющихся обоев, масляных красок светлых тонов. Они удобны для проведения влажной уборки и поддержания хорошего санитарного состояния в помещении. Оформление кухни должны дополнять занавески с изображением цветов, фруктов, посуды или с различным геометрическим рисунком.

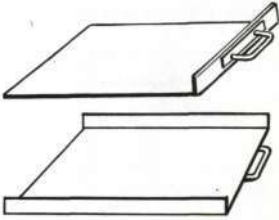






Условия работы на кухне зависят и от освещенности рабочего места. Источник света лучше располагать спереди или с левой стороны рабочего места хозяйки. Умение хозяйки качественно, быстро приготовить и оформить блюда связано с наличием необходимого количества кухонной посуды, приспособлений, приборов для работы на кухне (табл. 2). Коли-


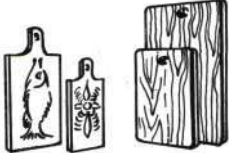

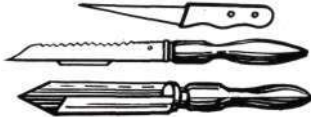

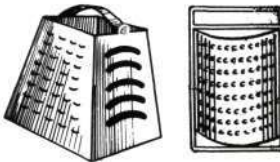
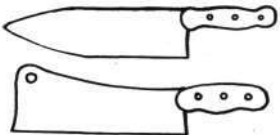


Перед началом процесса приготовления пищи следует подобрать необходимую посуду, инвентарь и разместить их на рабочем месте (фото 1). Инструменты для работы располагают непосредственно на рабочем месте на расстоянии вытянутой руки справа. Для размещения остального инструмента и инвентаря используют выдвижные ящики и полки под крышкой стола, навесные полки, шкафы, горки, расположенные на стене возле стола. Верхние полки по высоте не должны превышать 175 см.




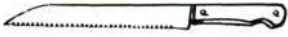

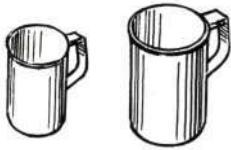



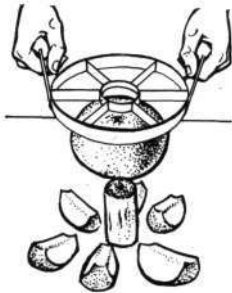
A still life photograph of various kitchen tools and ingredients arranged on a wooden surface. The tools include a wooden mortar and pestle, a whisk, a rolling pin, a wooden spoon with a floral design, a fork, a knife, a grater, a peeler, a vegetable chopper, and a meat mallet. The ingredients include a whole cabbage, a halved orange, a tomato, a cucumber, a pepper, a mushroom, a carrot, a radish, a small onion, a garlic bulb, and a bunch of herbs.



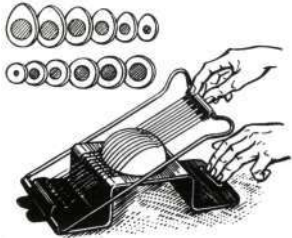
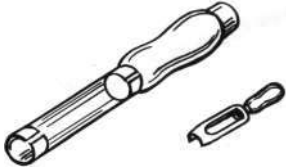

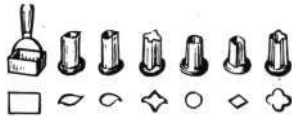

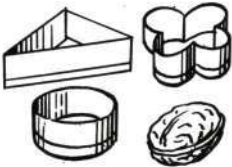
Таблица 2. Оборудование, посуда, инвентарь для кухни


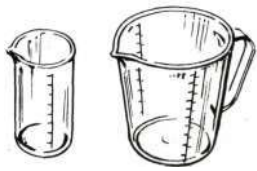
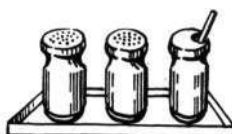
Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Плита электрическая или газовая	1	Тепловая обработка продуктов	570X600X1140 мм
Холодильник домашний (вместимостью с учетом количества семьи)	1	Хранение скоропортящихся продуктов	600X570X1435 мм
Стол для работы	1	Первичная обработка продуктов	
Мойка (раковина), шкафчики, полки	1-2	Мойка продуктов, посуды. Хранение продуктов, посуды	
Кухонный комбайн со сменными механизмами или отдельные образцы механизмов:	1	Первичная обработка продуктов	
мясорубка со сменными деталями	1	Измельчение продуктов	
крупная решетка	1	Приготовление полуфабрикатов рубленых изделий (бифштекс, шницель, голубцы и т. д.)	
мелкая решетка	1	Приготовление котлетной массы, паштетов	
шприц-насадка	1	Приготовление колбасы домашней, купатов и т. д.	
соковыжималка	1	Получение сока ягод, овощей	
кофемолка	1	Измельчение кофе	
сухаретерка	1	Измельчение сухарей	
Кофеварка электрическая или наплитная	1	Варка черного кофе	
Шашлычница (по желанию членов семьи)	1	Жаренье мяса, птицы, рыбы на открытом огне	
Кастрюли алюминиевые, эмалированные из нержавеющей стали вместимостью, л		Варка, тушение продуктов	
10	1-2		
6	1-2		
4	1-2		
2	2-4		
1-0, 5	1-2		
Сотейник	1	Тушение	
Противни	2	Жаренье блюд	




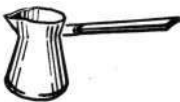
Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Кондитерские листы	2	Выпекание кондитерских изделий	
Сковороды с ручкой вместимостью 150—200 мл		Жаренье блинов, блинчиков	
Сковороды чугунные (большая, малая)	2	Жаренье, пассерование	
Сковорода глубокая	1	Жаренье во фритюре	
Порционная сковорода с двумя ручками	4	Запекание блюд	
Кокотница	6	Приготовление горячих закусок	
Тазики эмалированные разной вместимости	2-4	Смешивание продуктов, хранение	
Дуршлаг	1	Процеживание бульонов, гарниров	
Цедилки с разным диаметром отверстия	2-3	Процеживание	

Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Сито металлическое	1	Просеивание, процеживание	
Сито волосяное	1	Просеивание муки, сухарей, сахара	
Доски разделочные:			
для сельди	1	Разделка, нарезка сельди	
общего назначения	1	Нарезка продуктов	
для хлеба	1	Нарезка хлеба	
для раскатки теста	1	Приготовление теста	
Скатки	2	Раскатка теста	
Ножи(коренчатый, желобковый)	1	Очистка овощей	
Нож для карбования	1	Фигурная нарезка продуктов	
Набор ручных терок	1	Нарезка продуктов	
Шинковница для капусты	1	Нарезка капусты для квашения	
Нож-секач	1	Разруб костей	
Топорик кухонный	1	Разруб костей	
Тяпка	1	Отбивание порционных кусков мяса, рыбы, птицы	

Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Ступка металлическая	1	Мелкое измельчение продуктов, растирание	
Мусат	1	Правка ножей	
Набор ножей для нарезки мяса, рыбы, гастрономии, сыра	1	Нарезка продуктов	
Нож для цитрусовых	1	Подготовка лимонов, апельсинов для подачи на стол	
Лопатка металлическая	1	Переверачивание продуктов при жареньи	
Кружки мерные разного объема	2-4	Определение объема круп, жидкости при приготовлении блюд	
Шумовка	1	Снятие пены при варке бульонов	
Разливательные ложки 0, 25, 0, 5 л	2	Переливание из одной посуды в другую	
Поварская вилка	1	Извлечение крупных кусков мяса, рыбы, птицы из бульонов при варке	
Яблокорезка	1	Нарезка яблок дольками	

Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Венчики для взбивания	1-2	Взбивание сметаны, сливок, яиц (белков)	
Деревянные лопатки	1-2	Перемешивание круп, макаронных изделий, соусов при варке	
Яйцерезка	1	Нарезка яиц	
Выемка колончатая	1	Удаление семенной коробочки из яблок, груш	
Нож-скребок	1	Скобление масла формой шарика	
Набор лепестковых выемок	1	Оформление холодных закусок	
Набор фигурных форм	1	Приготовление желе, крема и других желированных блюд	
Набор кондитерских выемок	1	Приготовление печенья и других кондитерских изделий	

Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Кондитерский мешок или шприц с насадками-трубочками, набор	1	Оформление кондитерских изделий	
Мензурки, мерная посуда, весы	1	Измерение объема	
Фарфоро-фаянсовая и керамическая столовая посуда:			
тарелки			
глубокие	6-12	Подача первых блюд	240 мм
мелкие	12-24	Подача вторых блюд, холодных закусок	240 мм
глубокие	6-12	Подача сладких блюд	200 мм
мелкие	12-24	Подача сладких блюд, закусок	200 мм
мелкие	12-24	Подача хлеба, сливочного масла, пирожков и т. д.	175 мм
салатники	4-6	Подача салатов, овощей, рыбы под маринадом	2—4 порции
блюда крупные	4-6	Подача холодных закусок, вторых блюд	4 порции
селедочницы	4-6	Подача блюд из сельди, рыбной гастрономии	2 порции
соусники	2-3	Подача соусов к холодным закускам, вторым блюдам	
суповые вазы	1	Подача супов	6 порций
чашки бульонные	6	Подача прозрачных бульонов	300-500 см ³
чашки чайные	6-12	Подача чая, компота, круассанов, грюгера, кофе с молоком, какао, шоколада	200-250 см ³
чашки кофейные	6-12	Подача кофе	75-100 см ³
чайник для заварки	1	Приготовление настоя чая	250 см ³
чайник доливной	1	Подача кипятка к чаю	1000-1600 см ³
чайный сервиз на 6—12 персон	1	Сервировка чайного стола, подача чая	
Комплект приборов для специй	2-3	Подача соли, горчицы, перца, уксуса	

Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Подставка для яиц	4	Подача яиц "в мешочке", "вмятку"	
Пиалы, кисы	4-6	Национальная подача чая, национальных блюд	
Розетки	6-12	Подача варенья, меда, джема	
Горшочки керамические	6	Приготовление и подача на стол жаркого и других национальных блюд	
Кувшины керамические	2-3	Подача напитков	
Стеклянная, хрустальная посуда:			
рюмки	6	Подача ликера, коньяка	25 см ³
	6-12	Подача водки	50 см ³
	6-12	Подача крепленых вин	75 см ³
	6-12	Подача натуральных (сухих) вин	100—125 см ³
фужеры	6-12	Подача воды, пива, коктейлей	200-250 см ³
бокалы	6-12	Подача шампанского, коктейлей	125-150 см ³
стаканы чайные	6-12	Подача чая, напитков, соков	200-280 см ³
стопки	6-12	Подача соков, вина	75-100 см ³
стаканы конической формы с утолщенным дном	6-12	Подача коктейлей	250-320 см ³
графины	1-2	Подача вина, алкогольных напитков	250-500 см ³
кувшины	1-2	Подача соков, напитков	120-150 см ³
салатники	2-3	Подача натуральных овощей, фруктов	
креманки	6	Подача компотов, коктейлей, шампанского	200-280 см ³
вазы резные	1	Подача фруктов, конфет, тортов	
крюшонница, набор	1	Подача крюшонов	
Металлическая посуда:			
блюда овальные (2—4 порции)	2	Подача вторых блюд, запекание в жарочном шкафу	
кастрюльки-турочки (2--4 порции)	4-6	Приготовление кофе по-восточному	
самовар вместимостью 2, 5 л	1	Приготовление, подача чая	
подсвечники	1-2	Оформление праздничных столов	

Наименование оборудования	Количество	Назначение	Внешний вид или размеры
Столовые приборы:			
ложки	12-24	Прием пищи	200-2100 мм
вилки, ножи	12-24	Раскладывание блюд, для приема пищи, холодных закусок, десертных блюд	170-180 мм
ложки, вилки			
ножи	6	Для вторых блюд из рыбы	200- 210 мм
вилки, ножи для рыбы (по желанию семьи)			
ножи, вилки для фруктов, десертные ложки	6	Для яблок, груш и других плодов, для сладких желированных блюд, пудингов	
чайные ложки	6-12	Для чая	
кофейные ложки	6-12	Для черного кофе	
совки-лопатки	1	Для зернистой икры	
Щипцы для:			
сахара	1	Для перекладывания сахара-рафинада	
льда	1	Для перекладывания кусочков льда	
орехов	1	Раздавливание орехов	
Лопатки	2	Для желированных блюд	
Столовое белье:			
скатерти белые	4-6	Сервировка стола	
» цветные	2		
салфетки льняные	12-24		

Посуду, полуфабрикаты располагают слева от себя, специи и приправы — на первом плане на расстоянии вытянутой руки, инструменты — справа. Важно, чтобы инструменты и инвентарь постоянно находились на определенном месте: это способствует приобретению автоматических движений, ускоряет процесс обработки продуктов.

При подготовке к праздничному вечеру на кухне иногда организуют несколько мест для работы. В этом случае хозяйка распределяет обязанности между своими помощниками и подбирает необходимый инвентарь, приборы для их работы. Такая подготовка сокращает потери времени для приготовления пищи.

Каждая хозяйка должна знать продолжительность тепловой обработки отдельных продуктов, технологию их приготовления, оформления, уметь правильно планировать свою работу в зависимости от этих факторов.

Быстрее всего приготавливаются холодные закуски из натуральных консер-

вированных овощей, плодов, гастрономических продуктов, которые необходимо только нарезать, разложить на блюда и оформить. Основные затраты времени для приготовления первых блюд связаны с варкой бульонов, подготовкой полуфабрикатов овощей (очистка, пассерование). Поэтому эти полуфабрикаты с учетом допустимых сроков хранения можно приготовить заранее. Кроме того, заранее можно приготовить некоторые полуфабрикаты для вторых блюд, гарниров, соусов.

Трудоемкость приготовления отдельных видов холодных закусок, некоторых сладких блюд зависит от затрат времени на выполнение отдельных операций (первичное и повторное покрытие желе заливных блюд, оформление блюд, вымачивание сельди, измельчение продуктов и др.). В связи с этим хозяйка должна учитывать последовательность выполнения отдельных операций по приготовлению блюда и знать ориентировочные затраты времени на их выполнение, уметь объеди-

нить процессы по приготовлению первых, вторых блюд, холодных закусок (пассерование муки, овощей, подготовка овощей на все блюда, нарезка овощей, варка бульона для первых блюд и соусов, одновременное наблюдение за процессом тепловой обработки продуктов для холодных закусок, первых, вторых блюд при работе у плиты и т. д.). Оформление холодных закусок следует начинать с тех блюд, которые имеют более продолжительный срок хранения и дольше могут находиться на столе. Это

мясная, рыбная гастрономия, вторые блюда, которые подают на стол в металлической посуде. Блюда, приготовленные с желе, масло сливочное, паштеты, салаты с майонезом, сметаной оформляют в последнюю очередь, хранят в холодильнике и подают на стол перед тем как гости будут приглашены к столу. Особенно важно соблюдать эти правила в летнее время. Эти же правила относятся к подаче блюд и напитков, качество которых зависит от их температуры.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если в холодильнике появился затхлый запах, положите в него кусочки активированного угля и через несколько часов запах исчезнет. Затхлый запах в буфете исчезнет, если вы протрете раствором уксуса его стенки.

Посуду, в которой было тесто, сырые яйца, рыбные блюда, сельдь, варенье, моют сначала холодной водой, а затем горячей.

В горячую эмалированную кастрюлю нельзя наливать холодную воду. Срок службы эмалированной посуды значительно удлинится, если перед первым употреблением налить в нее до краев воду, довести до кипения, снять кастрюлю с огня и дать воде остыть — это укрепит эмалевое покрытие. Никелированную посуду, в которой готовили очень жирную пищу, надо промыть водой с нашатырным спиртом, обдать крутым кипятком и натереть мелом или зубным порошком. Эту посуду хорошо чистить раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки поваренной соли.

Если в эмалированной посуде подгорела пища, выскабливать ее нельзя. Налейте в посуду воду, добавьте соду (чайную ложку на 1 л) и прокипятите. Подгоревшая пища легко отделится от стенок и дна.

Прежде чем пользоваться новой сковородой или другой чугунной посудой, на дно ее насыпьте слой соли, поставьте посуду на огонь и нагрейте. Затем протрите этой же солью, смажьте жиром и снова прокалите.

Для уничтожения накипи, образующейся на внутренних стенках, в посуду нужно налить раствор питьевой соды (чайная ложка на стакан воды) и кипятить до тех пор, пока накипь не размякнется. После этого ее удаляют жесткой щеткой или деревянной палочкой, а посуду тщательно моют чистой водой.

Чтобы быстро вымыть чайник или кофейник, надо наполнить его водой, добавить столовую ложку питьевой соды, прокипятить, а затем ополоснуть посуду теплой водой.

Не рекомендуется оставлять ножи на горячей плите, так как они от этого тупятся, утрачивают упругость и эластичность. Ножи нужно держать отдельно от других предметов, так как, соприкасаясь с вилками и ложками, их лезвия быстро тупятся.

Чтобы устранить запах лука в посуде, налейте на дно 2—3 ложки уксуса, поставьте на огонь и кипятите 2—3 мин.

После чистки овощей и фруктов опустите руки на 5 мин в горячую воду, подкисленную столовой ложкой уксуса — они станут мягкими и белыми. После того как лук или чеснок очищен и нарезан, руки протрите влажной солью, а потом вымойте водой с мылом.

Лучшим жиром для жаренья картофеля во фритюре является топленое говяжье или свиное сало. Можно использовать рафинированное растительное масло, а также смесь растительных и животных жиров (50 % топленого сала и 50 % растительного масла или 70 % топленого сала и 30 % растительного масла). Сливочное масло и сливочный маргарин не рекомендуется применять для жаренья, так как в них содержится большое количество влаги и белковых веществ, которые при высокой температуре сгорают, загрязняя жир и продукт.

При жаренье во фритюре соотношение между количеством жира и погружаемым в него продуктом должно быть не менее 4:1, иначе температура жира снижается, что значительно ухудшает условия обжаривания. По мере расходования жир следует добавлять, сохраняя при этом указанное соотношение.

Наполнять посуду жиром следует не более чем на половину емкости, так как при закладке продуктов в горячий жир происходит его сильное вспенивание.

Прежде чем картофель погрузить в жир, его следует тщательно обсушить, так как влажная поверхность замедляет образование корочки, которая к тому же получается неравномерной.

Жарить или варить любые продукты нужно сначала на сильном огне, а потом огонь уменьшить, с тем чтобы дожаривать, доваривать медленно, на слабом огне.



ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

§ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ ОВОЩЕЙ И ИХ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Овощи классифицируют на две основные группы: вегетативные и плодовые (фото 2).

Вегетативные овощи: клубнеплоды — картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель); корнеплоды — морковь, свекла, редис, редька, репа, брюква, белые корни (петрушка, пастернак, сельдерей), хрен; *капустные* — капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, цветная, брюссельская, кольраби; *луковые* — лук репчатый, лук-порей (зеленый), чеснок; *салатно-шпинатные* — салат, шпинат, щавель; *десертные* — ревень, спаржа, артишоки; *пряные* — укроп, эстрагон, базилик, майоран и др.

Плодовые овощи: *тыквенные* — огурцы, тыква, кабачки, патиссоны, дыни, арбузы; *томатные* — томаты, баклажаны, перец; *бобовые* — горох, фасоль, бобы; *зерновые* — сахарная кукуруза.

Пищевая ценность овощей определяется содержанием в них углеводов, витаминов, минеральных и других веществ.

Овощи являются основными поставщиками витамина С (аскорбиновой кислоты). Они обеспечивают поступление в организм человека каротина (провитамин А), витаминов Р, РР, группы В и др.

В их состав входят минеральные вещества (калий, натрий, кальций, фосфор, железо), микроэлементы (кобальт, марганец, никель, медь и др.), которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека, для поддержания в нем нужного кислотно-щелочного равновесия.

Петрушка, сельдерей, хрен, лук, чеснок богаты вкусовыми и ароматическими веществами, которые способствуют возбуждению аппетита и выделению пищеварительного сока, а также более полному усвоению организмом жиров, белков и углеводов. В овощах содержатся красящие вещества, которые придают блю-

дам привлекательный вид, используются для подкрашивания других продуктов. Это каротин в моркови, ликопин в томатах, антоцианы в свекле, хлорофилл в зеленых овощах. Лук, чеснок, хрен содержат фитонциды — вещества, способные убивать или задерживать развитие микроорганизмов.

Сохранение пищевой ценности овощей во многом зависит от правильного проведения их первичной обработки, хранения полуфабрикатов.

§ 2. ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ВЕГЕТАТИВНЫХ ОВОЩЕЙ

Первичная обработка овощей состоит из следующих операций: сортировки по качественным показателям, калибровки по размерам, мойки, очистки и нарезки. Последовательность операций зависит от вида овощей. Так, корнеплоды сначала моют, а затем очищают, капустные, луковые овощи, зелень — перебирают, зачищают, а затем моют.

2. Вегетативные и плодовые овощи.



Обработка картофеля. Из клубнеплодов картофель в рационе питания получил наибольшее распространение. Он является одним из ценнейших продуктов питания, что обусловлено благоприятным сочетанием крахмала, азотистых и минеральных веществ, Сахаров, витаминов С, В₁, В₂, В₆, РР.

В общественном питании и предприятиях пищевой промышленности обработка картофеля (сортировка, мойка, очистка) в основном механизирована. Для этого используют различные виды оборудования. Обработка небольшого количества картофеля осуществляется вручную специальными желобковыми или коренчатыми ножами.

Для того чтобы предотвратить потемнение картофеля, его хранят в воде 2—3 ч при комнатной температуре и до 24 ч в холодильных камерах при температуре 2—4 °С. Длительное хранение в воде приводит к выщелачиванию крахмала, потере витамина С, т. е. к снижению пищевой ценности картофеля.

Промышленность выпускает следующие полуфабрикаты из картофеля: очищенный сульфитированный, обжаренный в жире до полуготовности, картофельные крекеры и др.

Обработка корнеплодов. Наиболее ценными корнеплодами являются *морковь* и *свекла*. Содержание Сахаров, витамина А—каротина, солей натрия, калия, железа обуславливает высокую их пищевую ценность. Каротин моркови в организме человека переходит в витамин А. Усвоение каротина происходит полнее, если он растворим в жире. Поэтому салаты из моркови лучше заправлять сметаной, а при тепловой обработке пассеровать морковь с жиром. *Редис, редька, репа, брюква* содержат гликозиды и эфирные масла, которые придают этим овощам специфический вкус и аромат и поэтому их можно использовать в питании в сыром виде.

Белые корни отличаются повышенным содержанием эфирных масел, витамина С. Их используют для ароматизации и витаминизации пищи.

Корнеплоды сортируют, моют, очищают и снова промывают. У молодой моркови, свеклы, редиса срезают ботву, а затем их обрабатывают.

Очистки свеклы можно использовать для получения свекольной краски. Для этого очистки промывают, измельчают, а затем варят в подкисленной воде.

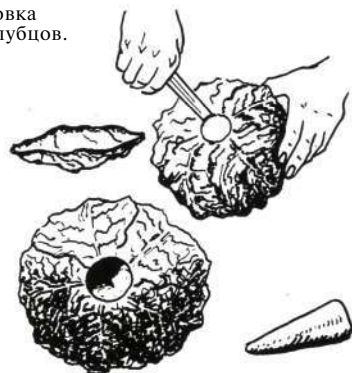
Обработка капустных овощей. Белокочанная капуста и другие виды капустных овощей содержат сахара, минераль-

ные вещества (калий, натрий, кальций, фосфор, магний, железо и др.), витамины С, В₁, РР, Е. Содержащаяся в капусте фолиевая кислота снижает количество холестерина в организме. Витамин U в белокочанной капусте используется при лечении язвенной болезни желудка.

При обработке белокочанной, краснокочанной и савойской капусты отделяют загрязненные и загнившие листья, подрезая их у основания кочерыжки, вырезают загнившие части. После этого капусту промывают в холодной воде, у крупных головок срезают на 1/3 верхнюю часть, а затем разрезают на две или четыре части, головки малого размера разрезают на две части. В каждой части капусты удаляют кочерыжку.

У *белокочанной капусты*, предназначенной для приготовления голубцов, после зачистки вырезают кочерыжку так, чтобы кочан остался целым, затем промывают, погружают в кипящую подсоленную воду и проваривают 12—15 мин до полуготовности. У кочана цветной капусты отрезают листья, удаляют потемневшие и загнившие части, загрязненные места соскабливают ножом или теркой. Кочерыжку отрезают, отступая 1 см от начала разветвления кочана (рис. 2).

Рис. 2. Подготовка капусты для голубцов.



Если капуста повреждена гусеницами, ее погружают на 30 мин в холодную подсоленную воду (4—5 %-й раствор). При этом гусеницы всплывают на поверхность, а капусту вновь промывают. Цветную капусту, поврежденную гусеницами, обрабатывают так же, как белокочанную.

Во избежание увядания кочешки брюссельской капусты срезают непосредственно перед тепловой обработкой. Затем их вместе со снятыми капустными листьями тщательно промывают в большом количестве воды.

Кольраби вручную очищают от кожицы, промывают и нарезают.

Обработка луковых овощей. Луковые овощи содержат сахара, витамины С, В₁, эфирные масла, фитонциды. Их используют в сыром виде, а для ароматизации блюд — в пассерованном.

Репчатый лук сначала очищают, отрезают нижнюю часть — донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки, а лук промывают в холодной воде. Нарезать его необходимо непосредственно перед тепловой обработкой, так как в нарезанном виде он быстро вянет и теряет эфирные масла, витамины.

При обработке *лука-порея* срезают корешок, удаляют пожелтевшие, загнившие листья и хорошо промывают стебли лука, разделяя их перед промыванием вдоль, чтобы лучше удалить песок и грязь.

Чеснок очищают, срезав донце и головку, а затем разделяют на зубки и очищают их от сухих листьев.

Обработка салатно-шпинатных, пряных овощей. Салат, шпинат и шавель являются источниками витаминов С, Р, К, группы В, каротина. При обработке их перебирают, отделяют корни, грубые стебли и пожелтевшие листья. Зелень кладут в холодную воду на 20—30 мин, чтобы отмокли приставшие к ней частицы песка и земли. Затем промывают несколько раз в большом количестве воды или под струей воды, чтобы смыть песок. Салатные овощи (особенно шпинат) необходимо промывать непосредственно перед тепловой обработкой, так как во влажном состоянии они быстро портятся. Зелень петрушки, укропа обрабатывают так же, как салатные овощи. Стебли овощей можно использовать при варке бульонов. Перебранную зелень лучше хранить при температуре от 1 до 7 °С.

Обработка десертных овощей. Артишок, спаржа и ревень содержат витамин С, минеральные вещества, имеют нежную консистенцию, прекрасные вкусовые свойства.

Артишоки сортируют, у самого их основания отрезают стебель и острые концы мясистых чешуек, удаляют сердцевину и промывают. Для того чтобы во время варки листья не распались, артишоки следует перевязать шпагатом. Все срезы во избежание потемнения натирают лимонным или смачивают лимонной кислотой.

Спаржу очищают от кожицы, промывают, связывают пучками (снимать кожицу надо очень осторожно, чтобы не отломалась верхушка — наиболее вкусная и питательная часть спаржи).

Ревень перебирают, у черенков отрезают нижнюю часть, соскабливают верхнюю пленку, промывают и нарезают.

§ 3. ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПЛОДОВЫХ ОВОЩЕЙ

Обработка тыквенных овощей. Среди тыквенных овощей *огурцы* — одна из самых распространенных овощных культур, пользующаяся большим спросом. Они содержат 95 % воды, минеральные вещества, сахара, витамины С, В₁, В₂, каротин. В связи с большим содержанием воды огурцы не имеют большой энергетической питательной ценности, но благоприятно влияют на процесс пищеварения. Они обладают нежным вкусом, ароматом.

Свежие огурцы моют и сортируют по размерам, у грядковых кожицу срезают полностью, у парниковых — только с обоих концов.

Тыква, кабачки, патиссоны содержат сахара, минеральные вещества, витамины, пектиновые вещества. Они также отличаются нежным вкусом и поэтому находят широкое применение в кулинарии.

Тыкву моют, срезают ростки и тонкий слой кожицы, разрезают на несколько частей и удаляют семена, затем нарезают ломтиками или кубиками.

Молодые кабачки моют и удаляют плодоножку (крупные кабачки очищают от кожицы), разрезают на части и удаляют семена, нарезают. Кабачки, предназначенные для фарширования, используют целыми или нарезают на кусочки цилиндрической формы высотой 5—7 см. Обработанные кабачки имеют форму стаканчиков. Из середины кабачков удаляют часть мякоти с семенами. Из целых кабачков семена можно вынуть металлической ложкой в форме желобка (рис. 3).

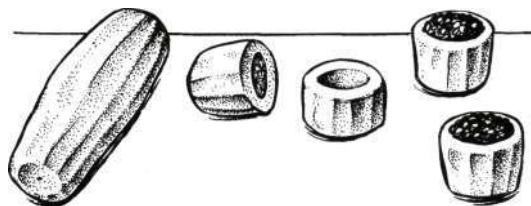


Рис. 3. Подготовка кабачков для фарширования.

Патиссоны сортируют, очищают от завязи и промывают.

Арбузы, дыни содержат 9—11 % сахара. Растворимые в их соке минеральные вещества, витамины, ароматические вещества дополняются прекрасными вкусовыми свойствами. Эти овощи сортируют и промывают, для подачи в свежем виде их нарезают крупными дольками (у дынь удаляют семена). Для приготовления компотов у арбузов и дынь срезают корку,

удаляют семена и нарезают мелкими кусочками. Корки, используемые для приготовления цукатов, варенья, очищают от кожицы и нарезают ломтиками, брусочками, кубиками.

Обработка томатных овощей. Высокая пищевая ценность томатных овощей обусловлена содержанием в них Сахаров, минеральных веществ, органических кислот. Они играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме.

Томаты (помидоры) сортируют по степени зрелости и размерам, удаляют помятые, незрелые и испорченные экземпляры, срезают плодоножку и промывают. Для фарширования у томатов вырезают верхнюю часть (примерно на треть глубины) с плодоножкой и мякотью, а из оставшейся части удаляют семена вместе с соком. Перед фаршированием их погружают в кипящую воду на 1–2 мин.

Баклажаны содержат сахара, крахмал, минеральные вещества. Горьковатый вкус обусловлен содержанием соланина, количество которого возрастает при перезревании плодов. В пищу используют только недозревшие плоды с нежной мякотью. При первичной обработке баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают. Баклажаны крупных размеров ошпаривают, а затем очищают кожу. Используют баклажаны в кулинарии для фарширования, приготовления холодных закусок, вторых блюд.

Стручковый перец бывает сладким и острым (горьким). В нем содержится большой процент витамина С (особенно в красном и розовом сладком перце). Капсаицин обуславливает острый горький вкус.

В сладком перце содержится до 4 % сахара, поэтому его можно использовать в свежем виде для приготовления салатов, супов, вторых блюд.

При обработке перец стручковый сладкий сортируют, моют, затем разрезают вдоль на две части, удаляют семенную мякоть, семена и промывают. Если перец используют для фарширования, то кожу надрезают вокруг стебля, удаляют стебель вместе с сердцевинкой и зернами, хорошо промывают и погружают перед фаршированием в кипящую воду на 1–2 мин (рис. 4).



Рис. 4. Подготовка перца для фарширования.

У горького перца в пищу используют только зрелые плоды красного цвета без зерен. В свежем и сушеном виде его добавляют как приправу.

Обработка бобовых овощей. *Фасоль, горох, бобы* в зрелом состоянии относят к зерновым культурам.

У гороха и фасоли в пищу используют молодые створки и семена, а у бобов — стручки и семена в стадии молочно-восковой зрелости. Бобовые содержат легкоусвояемые белки, сахара, крахмал, витамины С, группы В, РР, провитамин А — каротин. В процессе первичной обработки зеленые стручки фасоли и гороха освобождают от жилок, соединяющих половинки стручка, надламывая его концы, и моют. При приготовлении блюд стручки гороха, как правило, используются в целом виде, а фасоли — нарезанными.

Обработка зерновых овощей. В кулинарии используют початки *сахарной кукурузы* в стадии молочно-восковой зрелости. В ней содержатся белки, сахара, витамины А, группы В, РР, крахмал, жир. При обработке кукурузы удаляют до основания початка оставшуюся часть стебля, снимают листья и волосянистые рыльца, промывают. Иногда кукурузу варят вместе с частью листьев.

§ 4. НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ

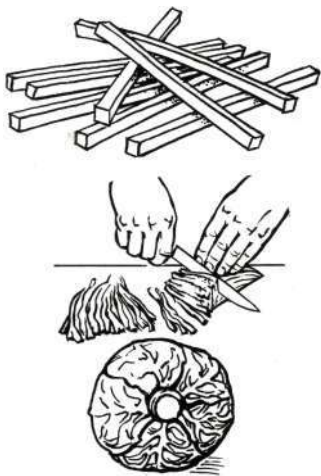

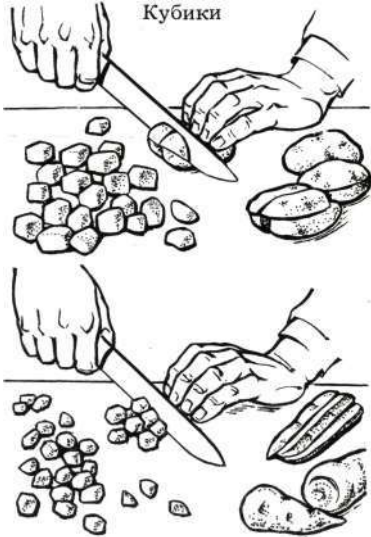
Подготовленные овощи в зависимости от кулинарного назначения нарезают. Для этого используют простые или сложные формы нарезки. К простым формам относят соломку, брусочки, кружочки, ломтики, дольки, кубики, к сложным — боченочки, груши, шарики, чесночки, спирали, стружку (табл. 3). Овощи с нежной консистенцией нарезают более крупно, чем овощи с плотной консистенцией.


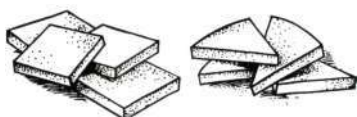


§ 5. ОБРАБОТКА ГРИБОВ

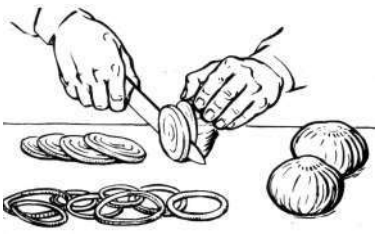

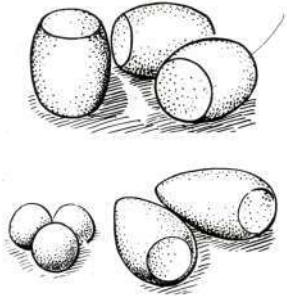
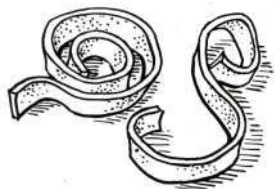

Грибы содержат белки, жиры, минеральные, азотные, экстрактивные и ароматические вещества, витамины. Однако их усвояемость и энергетическая ценность невелики. Грибы широко используют для приготовления супов и соусов.

В зависимости от строения нижней части шляпки грибы делят на губчатые и пластинчатые. К губчатым съедобным грибам относятся белый гриб, подосиновик, подберезовик, масленок, моховик, к пластинчатым — рыжики, грузди, лисички, шампиньоны, сыроежки, опята и др. Сумчатые грибы (сморчки, строчки, трюфели) не имеют четко выраженной шляпки.

Таблица 3. Формы, размеры нарезки овощей и их кулинарное использование

Форма нарезки	Наименование овощей	Размеры, см	Кулинарное использование
<p>Соломка</p> 	Картофель	Квадратное сечение 0,2 X 0,2; длина 4—5	Для жаренья во фритюре на гарнир к панированным котлетам из кур, котлетам по-киевски, шницелю из кур, филе, бифштексам
	Морковь, петрушка, сельдерей, свекла, репчатый лук	То же	Для борщей (кроме флотского), шей из свежей и квашеной капусты, рассольников, супов из овощей, супов с макаронными изделиями, свекольника, маринада
	Капуста белокочанная		Для борщей (кроме флотского), шей из свежей капусты, рассольников, капусты тушеной
	Кольраби Капуста краснокочанная		Для бульона с овощами и супов, как гарнир к холодным, горячим блюдам и для салата
<p>Брусочки</p> 	Картофель	Квадратное сечение от 0,7 X 0,7 до 1 X 1; длина 3, 5 - 4	Для жаренья во фритюре на гарнир к бифштексам, антрекоту, рыбе „фри“, судаку, жаренному с зеленым маслом, рыбе, жаренной на гриле, а также для рассольника домашнего
	Морковь, петрушка, сельдерей, кольраби	Квадратное сечение 0,4 X 0,4; длина 2, 5 - 3, 5	Для бульона с овощами
<p>Кубики</p> 	Картофель	Величина ребра 1 - 2, 5	Для супов (картофельного с крупами, крестьянского), борща флотского, овощной окрошки, для картофеля в молоке, как гарнир к горячим блюдам
	Кабачки	Величина ребра 3 - 3, 5	Для рагу овощного
	Морковь, петрушка, сельдерей, репчатый лук	Величина ребра 0,3 - 0,75	Для шей супочных, из крапивы, супов из круп и бобовых, как гарнир к различным блюдам
	Зелень петрушки, укроп, капуста белокочанная	Длина 0,1 - 0,2, ширина 1 - 0,2; величина ребра 0,2 - 0,3	Для украшения при отпуске первых и вторых блюд, для шей супочных

Форма нарезки	Наименование овощей	Размеры, см	Кулинарное использование
Кружочки 	Картофель (сырой или предварительно отваренный в кожице)	Диаметр 2 - 3 ; толщина 0, 2 - 0, 3	Как гарнир к рыбе, запеченной в сметане, рыбе по-московски, рыбе по-русски
	Морковь, петрушка, сельдерей	Диаметр 2 - 2, 5 ; толщина 0, 1 - 0, 3	Для супа крестьянского
Ломтики 	Картофель	Длина 2, 5 - 3 ; толщина 0, 3 - 0, 5	Сырой и вареный — для жаренья основным способом на гарнир к жареным блюдам из мяса и рыбы; вареный — как гарнир к запеченной говядине
	Морковь, свекла	Длина 1 - 2, 5 ; толщина 0, 2 - 0, 3	Сырые — для борща флотского, вареные — для винегретов и салатов
	Кольраби	То же	Для салатов и винегретов
Дольки 	Картофель	Не более 5	Сырой — для рассольников; обжаренный на сковороде — для рагу и духовой говядины
	Морковь, петрушка, сельдерей, репчатый лук	Не более 3, 5	Для шей из свежей капусты, рагу, духовой говядины, почек по-русски
Квадратики (шашки) 	Капуста белокочанная	Длина и ширина 3 - 3, 5	Для борща флотского, шей из свежей капусты, супа крестьянского

Форма нарезки	Наименование овощей	Размеры, см	Кулинарное использование
Кольца и полукольца 	Репчатый лук Лук-порей	Диаметр 3 - 6 Диаметр 1 - 2, 5	Как гарнир к бифштексу с луком, шашлыку Для сельди с гарниром, салатов и винегретов
Гребешки, звездочки, шестеренки 	Морковь, петрушка	Длина 2 - 3 ; ширина 1, 25	Как гарнир к заливной рыбе, для маринадов, украшения холодных и горячих блюд
Бочонки, груши, орешки, шарики 	Картофель Морковь, петрушка	Бочонки 3, 5 - 4 X X 6; орешки диаметром 1, 5 X 2, 5 Орешки и шарики диаметром 1 - 1, 5	Как гарнир к сельди натуральной и к рыбе по-польски, паровой, в томате, в рассоле Как гарнир к холодным и горячим блюдам
Стружка 	Хрен Картофель	Длина 4 - 6 ; ширина 1 - 1, 5; толщина 0, 1 - 0, 2 Длина 15 - 25 ; толщина 0, 3	Как гарнир к натуральному бифштексу и ростбифу Как гарнир к филе
Рубка (мелкая) 	Лук репчатый, морковь, капуста белокочанная	Длина и ширина 0, 1 - 0, 2	Для шей суповых и зеленых, тефтелей и фарша, для украшения различных горячих и холодных блюд

Свежие грибы не подлежат длительному хранению, так как они быстро портятся.

При обработке грибы очищают от земли, удаляют червивые и испорченные части, промывают, сортируют. У белых грибов, шампиньонов, подберезовиков, подосиновиков, моховиков, опят, лисичек, сыроежек нижнюю часть ножки очищают от земли и отрезают на расстоянии 1,5 см от шляпки, вырезают испорченные и червивые места, соскабливают ножом с ножек кожицу и несколько раз хорошо промывают в холодной воде. Для предохранения от потемнения шампиньоны промывают в воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты. После промывки белые грибы и шампиньоны кладут на сито и ошпаривают (бланшируют) 2—3 раза кипятком, а остальные виды грибов проваривают в кипящей воде 2—3 мин.

Некоторые виды грибов обрабатывают дополнительно. У маслят счищают кожицу со шляпок. У сморчков отрезают корешки, кладут их на 0,5—1 ч в холодную воду, тщательно промывают несколько раз. После этого сморчки сразу же варят в большом количестве воды в течение 10—15 мин, так как в них содержится ядовитая гельвеловая кислота, которая удаляется в процессе варки, причем тем быстрее «и полнее, чем больше берется для варки воды. Кислота растворяется в воде, поэтому отвар сморчков не используется.

§ 6. ОБРАБОТКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОЛЕННЫХ, КВАШЕННЫХ, КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ

Овощи и фрукты являются хорошим сырьем для соления, квашения и консервирования (фото 3).

Соление огурцов. Огурцы сортируют, моют и укладывают в стеклянные банки вместимостью 3 или 10 л или бочки. Для соления используют только мелкие свежие огурцы (длиной не более 7 см). Бочки заливают на 10—15 мин 0,3 %-м теплым раствором хлорамина или хлорной извести, после чего тщательно моют щеткой сначала теплой, а затем горячей водой (воду меняют несколько раз) до полного исчезновения запаха хлора.

В банку вместимостью 3 л укладывают 30—40 г укропа, 3—4 зубка чеснока, стручок горького перца, несколько листьев черной смородины и заливают рассолом (60 г соли на 1 л воды). После этого



3. Консервированные овощи и фрукты.

банки накрывают жестяными крышками (прокипяченными в воде) и оставляют на 3—4 дня, затем рассол сливают в эмалированную кастрюлю, кипятят 5 мин, снимая пену. Огурцы промывают кипяченой теплой водой, снова складывают в банку и заливают кипящим рассолом. Банки сразу же закатывают и хранят их в прохладном месте.

Огурцы крупных размеров (но не перезревшие) моют, нарезают ломтиками и укладывают в стеклянные банки, обильно пересыпая каждый раз поваренной солью, после чего закупоривают жестяными крышками. Перед употреблением в пищу ломтики вымачивают в воде, и они приобретают вкус и аромат свежих огурцов.

Соление томатов (помидоров). Томаты разной степени зрелости солят отдельно. Для засолки рекомендуются томаты мелко- или среднеплодные, с плотной кожицей, небольшими размерами камер и мясистой упругой мякотью.

Красные и розовые томаты в домашних условиях обычно солят в бочках вместимостью 25—30 л, бурые—100—150 л. Красные томаты лучше солить в стеклянной таре вместимостью 3—10 л.

Крепость рассола зависит от степени зрелости плодов и способа их последующего хранения. Зеленые, мелкие бурые и розовые помидоры заливают 6 %-м рассолом (60 г соли на 1 л воды), красные и крупные бурые—7 %-м (70 г соли на 1 л воды). Если соленные помидоры хранятся в погребе (или в холодильнике), концентрацию рассола можно уменьшить на 1 %.

Красные томаты нужно солить в день уборки, бурые и зеленые можно хранить до засола 2—3 дня в прохладном затемненном месте.

В банки вместимостью 10 л укладывают 7 кг томатов, 30 г укропа, 30 г листьев хрена, 30 г листьев сельдерея, 2—3 стручка горького перца, после чего заливают 6—7 % -м рассолом. По желанию можно прибавлять майоран, кориандр, лавровый лист, корицу и другие пряности.

После мойки, укладки в посуду и заливки рассолом красные и розовые помидоры выдерживают при температуре 18—20 °С не более 1 сут и затем переносят в холодное место.

Соление томатов в собственном соку.

На дно бочки насыпают свежие листья черной смородины и укладывают рядами красные томаты, переслаивая каждый ряд листьями черной смородины, посыпая солью (5 % к массе плодов), горчицей в порошке. После укладки нескольких рядов томаты заливают протертой томатной массой. Так чередуют до наполнения бочки, сверху кладут листья черной смородины. Бочку закупоривают и через шпунтовое отверстие добавляют томатную массу. Брожение продолжается 6—7 дней, после чего отверстие закупоривают и бочку переносят в холодное место.

Квашение капусты. В домашних условиях капусту квасят в прочных деревянных кадках, а небольшое ее количество — в стеклянных банках, эмалированных ведрах, кастрюлях или глиняных горшках. Посуду, предназначенную для квашения, тщательно моют горячей, а затем холодной водой.

Для квашения используют плотные головки белокочанной капусты, которые моют в холодной проточной воде, шинкуют узкими полосками или рубят на мелкие части различной формы. Нарезанную капусту смешивают с солью и приправами. Для 10 кг капусты нужно 200—250 г мелкой столовой соли, 300 г очищенной моркови или 800 г яблок, или 150 г клюквы (брусники), 3 г лаврового листа и душистого перца.

На дно кадки кладут промытые капустные листья и наполняют ее подготовленной капустой. По мере наполнения капусту утаптывают до появления сока. Сверху кладут промытые капустные листья, чистое полотно или марлю, затем хорошо промытый и ошпаренный небольшой груз, чтобы он был покрыт капустным соком на 3—4 см.

Первые 5—6 дней капусту следует выдерживать в теплом помещении. Признак

начала брожения — слабое помутнение рассола и образование на поверхности пены. Примерно через 3 недели квашеная капуста готова.

Баклажаны фаршированные квашеные.

Для квашения отбирают плоды темно-фиолетовой окраски, приблизительно одинаковые по величине, моют, удаляют плодоножки. В каждом баклажане делают сквозную прорезь по длине, отступив от конца на 2—3 см. Затем баклажаны варят в воде (30—40 мин), в которую всыпают соль из расчета 30 г на 1 л воды. После этого их укладывают на наклонно установленную доску, прижимают грузом, дают стечь воде, охлаждают.

Приготовление фарша. Морковь, белые корни (петрушку, пастернак) очищают, моют и нарезают соломкой длиной 1 см. Репчатый лук чистят, ополаскивают, нарезают на пластинки, обжаривают на растительном масле до золотистого цвета. Нарезанные морковь и белые корни тушат в растительном масле до полуготовности, смешивают с обжаренным луком, нарезанной зеленью петрушки, добавляют соль (40 г на 1 кг фарша). Фарш охлаждают.

Полученным фаршем начинают баклажаны через прорезь, после чего перевязывают стеблем сельдерея, выдержанным 10—15 мин в кипящей воде (можно перевязать и светлой ниткой). Подготовленные баклажаны плотно укладывают в бутылки, пересыпая каждый слой измельченным чесноком. Горлышко перевязывают марлей. На третий день после начала молочно-кислого брожения банки заливают нагретым до кипения, а затем охлажденным растительным маслом слоем в 1—2 см, накрывают крышками, слегка (не герметически) укупоривают. Квашеные фаршированные баклажаны не стерилизуют, поэтому их следует хранить в прохладном помещении при температуре не выше 8—10 °С и не ниже 0 °С. При таком хранении баклажаны пригодны в пищу 5—6 месяцев.

Сезон приготовления — вторая половина сентября — первая половина октября.



На банку вместимостью 3 л (2, 3 кг баклажанов в свежем виде с учетом отходов), г: морковь — 500, петрушка (корень) — 100, лук репчатый — 100, чеснок — 5—8 зубков, петрушка (зелень) — 20, соль для фарша — 40, сельдерейный лист для обвязки — 50, масло растительное — 200.

Рыжики соленые. Подготовленные и тщательно промытые грибы после стекания воды укладывают в бочку шляпками вниз, слоями 5–6 см, и пересыпают просеянной столовой солью (из расчета 4–5 % соли к массе грибов). Затем в наполненную грибами бочку кладут хорошо промытый и ошпаренный деревянный круг, а на него — легкий гнет. Через 2–3 дня, когда грибы осядут и дадут сок, в бочку добавляют свежую порцию грибов и пересыпают солью. Наполненные доверху бочки с грибами укупоривают и хранят в прохладном месте.

На 108 г рыжиков: 40–50 г соли.

Белые грибы маринованные. Грибы сортируют по видам и размерам, очищают от земли и листьев, корешки очищают и отрезают. После этого грибы промывают. Шляпки и корешки грибов маринуют отдельно (замаринованные вместе шляпки и корешки менее устойчивы при хранении, поскольку корешки нужно варить более длительное время). Для маринования 10 кг грибов берут 14–15 л воды (если грибы собраны в дождливую погоду, то меньше), наливают ее в котел, добавляют соль и кипятят. В кипящую воду кладут лимонную кислоту, подготовленные грибы и варят при периодическом перемешивании. Во время варки нужно следить, чтобы грибы не приставали к стенкам и дну котла. При заки-

пании снимают образовавшуюся пену, а в конце варки кладут специи и вливают уксусную эссенцию. Варку грибов продолжают 25–35 мин от начала их закипания. Соль и уксусная кислота предохраняют грибы от порчи, лимонная кислота улучшает их окраску, гвоздика, корица и перец придают грибам особый ароматный вкус.

Готовность грибов определяется по следующим признакам: грибной отвар становится более прозрачным, а грибы начинают оседать на дно котла. Хорошо сваренные грибы должны быть крепкими, упругими, рассол — светлым, почти прозрачным. Важно знать, что недосваренные грибы могут закиснуть, а переваренные становятся дряблыми, рассол их мутнеет.

Готовые грибы быстро охлаждают, выливают в подготовленные, хорошо промытые и ошпаренные бочки, затаривают и хранят при температуре — 1–3 °С.

При замораживании или при хранении в помещении с температурой выше 10 °С грибы портятся.



На 10 кг грибов свежих белых, г: соль — 5, сахар — 2, уксусная эссенция — 80 % -я — 0,5, лавровый лист — 0,02, перец душистый — 0,01, кислота лимонная — 0,03, корица — 0,04, гвоздика — 0,01, бадьян — 0,01.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Очищать, нарезать овощи и зелень необходимо непосредственно перед тепловой обработкой. Это уменьшит потери витаминов, эфирных масел.

Овощи для приготовления салатов промывают целыми, а не нарезанными.

Чем крупнее нарезаны овощи для варки, тем меньше они теряют полезных веществ.

Кроме уксуса, в качестве приправы в виде пюре, сока или отвара можно добавлять шавель, барбарис, ревень.

Цветная капуста при хранении на свету быстро темнеет. Чтобы она осталась белой, перед варкой ее кладут на несколько минут в слегка подкисленную воду.

Краснокочанную капусту в зимнее время перед приготовлением блюду рекомендуется ошпаривать кипятком, при этом она становится мягкой.

Чтобы целый лимон предохранить от высыхания, его надо положить в холодную воду.

Для удаления кожицы у помидора, сначала нужно опустить его в кипящую воду, а затем в холодную.

Чтобы хрен до приготовления имел плотную консистенцию, его хранят в холодной воде.

Чтобы натертый картофель, используемый для картофельных оладей, меньше темнел, влейте в него немного горячего молока и перемешайте.

При длительном хранении в воде картофель частично теряет крахмал и витамин С, грубеет и плохо разваривается.

Квашеную капусту промывать теплой водой не рекомендуется, так как из нее удаляется не только кислота, но и растворимые питательные вещества, витамин С.

Для уменьшения горечи баклажаны разрезают на дольки, солят и выдерживают 3–5 мин, затем промывают в холодной воде.

Наиболее вкусны баклажаны продолговатой формы, фиолетовой окраски, а кабачки небольшие, с мелкими семечками. Кабачки употребляют в пищу незрелыми, поскольку спелые экземпляры твердые и невкусные.

Позеленевшая головка моркови горчит, поэтому употреблять ее в пищу не следует.

Очищенная морковь быстро вянет, поэтому ее сохраняют, прикрыв сверху чистой влажной салфеткой.

У небольшой темноокрашенной свеклы мякоть более мягкая, сочная и нежная, чем у крупной свеклы со светлой окраской.

Сушеные морковь, свеклу, картофель, зелень перед использованием нужно перебрать, залить холодной водой и дать им набухнуть.



ОБРАБОТКА РЫБЫ

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ РЫБЫ В ПИТАНИИ
И ЕЕ ОБРАБОТКА

Рыба и многие нерыбные продукты морского промысла занимают важное место в питании человека. Мясо рыбы имеет нежную консистенцию, легче усваивается организмом, чем мясо животных, быстро разваривается.

В рыбе содержатся белки (от 18—22 %), жиры, минеральные соли, экстрактивные вещества, витамины А, Д, В₁, В₂ и РР. Всего в мышечной ткани рыбы 85 % полноценных белков. Неполноценные белки (около 15 %), главным образом коллаген, содержатся в соединительной ткани. Кроме того, в состав белков входят экстрактивные (растворимые в воде) вещества, имеющие очень важное значение для процессов усвоения пищи. Они возбуждают аппетит, быстро всасываются кишечником и усиливают деятельность пищеварительного канала. Экстрактивные вещества придают кулинарным изделиям, и особенно бульону, приятный вкус и аромат. Азотистые вещества мяса рыб усваиваются на 10 % полнее, чем азотистые вещества говяжьего мяса.

В рыбе содержится жир (от 0,3 — в судаке до 30 % и выше — в угрях, миногах). Количество жира в мясе различных рыб зависит от вида, возраста, пола, места вылова, корма рыб, водоема, времени года и др. Жир в организме рыб распределен неравномерно, например, у трески в мышцах содержится 10 % жира, а в печени — 65 %. В состав рыбьего жира входят такие вещества, как холестерин, имеющий важное значение для процессов обмена, фосфатиды, необходимые для развития и роста организма человека.

Минеральные вещества составляют в мясе рыб около 1—1,5 %. Значение их в питании очень велико, так как они принимают участие в образовании новых клеток мышечных и нервных тканей. Отличительной особенностью состава минеральных веществ рыб, особенно морских, яв-

ляется повышенное содержание йода, который необходим для нормальной деятельности щитовидной железы.

Первичная обработка рыбы осуществляется в такой последовательности: оттаивание мороженой рыбы, вымачивание соленой, разделка.

Оттаивание мороженой рыбы осуществляется двумя способами: на воздухе и в воде. Осетровые рыбы, сом, крупные экземпляры морской рыбы оттаивают на воздухе при температуре 16—18 °С. Рыбное филе полностью не оттаивают во избежание большой потери сока. Чешуйчатую рыбу оттаивают в воде. Рыбу кладут на 2—4 ч в холодную подсоленную воду с температурой 10—15 °С (7 г соли на 1 л воды для пресноводных рыб и до 18 г — для морских рыб).

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

Вымачивание соленой рыбы производят в холодной воде (нужно, чтобы она покрывала рыбу), оставляя ее в воде 30—40 мин. После этого рыбу очищают от чешуи, разрезают на куски, промывают и вновь заливают чистой холодной водой для вымачивания в течение 4—6 ч. Воду меняют через каждый час.

Сельдь для приготовления холодных закусок вымачивают в воде, в холодном крепком настое чая или в воде с молоком, молоке. Для этого сельдь разделяют на филе. Настой чая и молоко придают сельди сочность, уменьшая потери вкусовых питательных веществ.

Разделка рыбы — это удаление несъедобных частей и подготовка рыбы к порционированию. Спинные плавники удаляют, подрезав кожу с обеих сторон вдоль всей длины плавника, а затем, прижимая ножом плавник, отделяют его от туши. Голову отрубают по контуру жаберных крышек. У обезглавленной рыбы удаляют плечевую кость.

Рыбу очищают от чешуи специальными ножами — скребками, начиная с хвоста. При потрошении из рыбы удаляют внутренности (не повредив желчный пузырь),

икру, молоки, сделав продольный разрез на брюшке. После этого рыбу хорошо промывают.

§ 2. СПОСОБЫ РАЗДЕЛКИ РЫБЫ

В зависимости от кулинарного использования и размеров рыбу разделяют несколькими способами. Мелкую рыбу с костным скелетом массой 75—100 г подготавливают к тепловой обработке целиком, с головой. После очистки и потрошения из головы удаляют жабры и хорошо промывают рыбу. Если рыба имеет массу 150—200 г, то голову удаляют, оставляя остальную часть тушки целой (рис. 5).

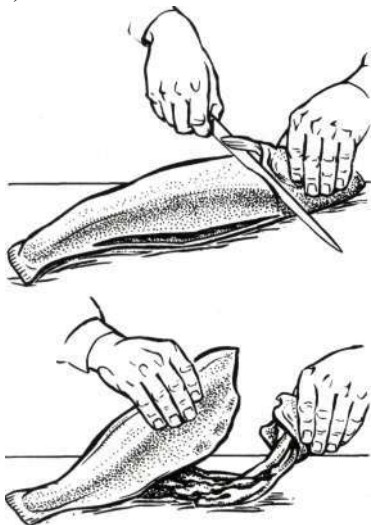


Рис. 5. Потрошение рыбы (удаление головы и внутренностей).

Рыбу среднего размера (0,5—1,5 кг) очищают от чешуи, отрубают плавники, голову удаляют вместе с внутренностями через отверстие в тушке рыбы со стороны головы. Брюшко в этом случае не разрезают. Затем тушку рыбы хорошо промывают и нарезают на порции под прямым углом в виде колец (рис. 6).

После очистки и потрошения более крупную рыбу разделяют на филе. Для этого отрубают брюшные плавники, а затем кладут тушку спиной к себе и средним ножом срезают филе по направлению от головы к хвосту. Нож следует вести по позвоночнику, перерезая у основания реберные кости (рис. 7). Таким же образом срезают второе филе. Филе нарезают на порции под прямым углом.

Для получения филе с кожей без реберных костей срезают оба филе. Затем удаляют реберные кости (рис. 8), начиная с толстой части пласта рыбы (спинной).



Рис. 6. Нарезка рыбы в виде колец (кругляшей).



Рис. 7. Разделка рыбы на филе.



Рис. 8. Удаление реберных костей с филе.

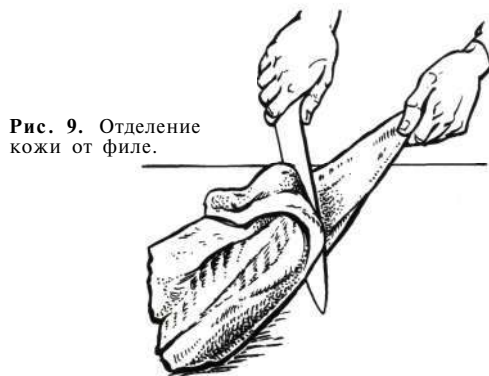


Рис. 9. Отделение кожи от филе.



Рис. 10. Нарезка порционных кусков филе рыбы.

Филе промывают и нарезают на порционные куски. Грубую кожу рыбы снимают. Для получения филе без кожи и костей рыбу не очищают от чешуи, чтобы не повредить кожу. Рыбу разделяют так же, как при снятии филе с кожей без реберных костей. После удаления реберных костей филе кладут на разделочную доску кожей вниз, надрезая кожу у хвостовой части, затем наклоняя нож под углом и прижимая лезвие к коже, срезают филе (рис. 9). Филе рыбы промывают и нарезают порционные куски для жаренья во фритюре, запекания, припускания, получения котлетной массы (рис. 10).

При приготовлении фаршированной рыбы ее подготавливают следующим образом. Судака, щуку фаршируют в основном целиком, сазана или карпа — нарезанными на порционные куски (кругляши). Для фарширования судака потрошат через спинку, удаляя спинной плавник, а брюшко рыбы не разрезают. Для этого вокруг спинного плавника делают глубокие надрезы, прорезают мякоть до реберных костей и осторожно их отделяют, чтобы не повредить кожу. У головы и хвоста надламывают и удаляют позвоночную кость, затем аккуратно, чтобы не раздавить желчный пузырь, вынимают внутренности, а из головы — жабры. После этого рыбу промывают в холодной воде и с кожи срезают мякоть, оставляя ее слоем не более 0,5 см. Из мякоти готовят фарш, которым наполняют рыбу, придавая ей натуральную форму. Рыбу обертывают двумя слоями марли и с концов завязывают шпагатом. Чтобы при варке форма рыбы не изменилась, с боков ее привязывают шпагатом две тонкие деревянные планки, нарезанные по форме и размеру рыбы. В таком виде припускают судака. Щуку для фарширования целиком очищают от чешуи, затем вокруг головы надрезают кожу, снимая ее «чулком» от головы к хвосту, надламывают позвоночную кость так, чтобы хвост остался со снятой кожей. У полученной тушки рыбы без кожи с внутренностями, костями и головой отрубают голову и отделяют внутренности. Мякоть хорошо промывают и отделяют от реберных и позвоночных костей. Из мякоти готовят фарш, которым наполняют кожу, и завертывают его в марлю, придавая форму батона. С концов марлю завязывают шпагатом.

Сазана или зеркального карпа очищают от чешуи, отрубают голову и, не разрезая брюшка, удаляют внутренности, а из головы — жабры. После этого рыбу промы-

вают в холодной воде и нарезают поперек на порционные куски (кругляши). Из каждого куса рыбы вырезают мякоть так, чтобы не повредить кожу. Из мякоти готовят фарш и наполняют им часть куса, из которых была вырезана мякоть, а также голову.

§ 3. ОСОБЕННОСТИ ОБРАБОТКИ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РЫБ

При разделке *наваги* отрезают ее нижнюю челюсть. У дальневосточной наваги снимают кожу «чулком», так как она имеет неприятный вид.

У *камбалы* зачищают чешую со светлой стороны, отрезают плавники и снимают кожу с темной стороны. Отрезают голову

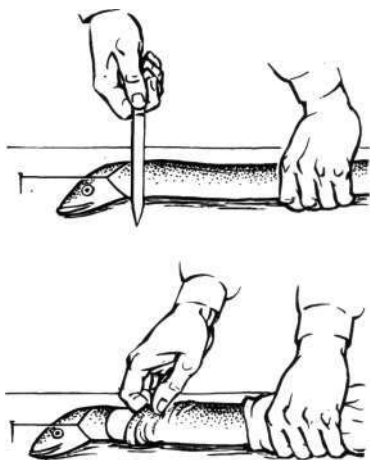


Рис. 11. Снятие кожи с угря.

и через образовавшееся отверстие удаляют внутренности. Обработанную камбалу хорошо промывают и разрезают на порционные куски.

Сом, *налима* потрошат, промывают, делают у них круговой надрез кожи у головы и снимают ее «чулком», после чего рыбу порционируют (рис. 11). Так же снимают кожу и с *угря*.

Миноги не потрошат, поскольку у них нет желчного пузыря и твердых остатков пищи в кишечнике. У миног снимают слизь, которая иногда бывает ядовитой, для чего рыбу посыпают солью и тщательно промывают.

При обработке *трески* и *пикши* необходимо зачистить брюшную полость от черной пленки, удалить плавники и голову. Кожа у крупных экземпляров рыб очень грубая, поэтому для приготовления отварных и припущенных блюд ее рекомендуется снимать.

У рыбы *маринки* перед нарезкой полуфабрикатов удаляют ядовитую темную пленку брюшной полости.

Кожа *рыбы-сабли* покрыта серебристым налетом, поэтому ее не чистят, а промывают. Поскольку рыба эта плоская, ее не пластуют и не разделяют на филе. При обработке у рыбы отрубают голову, затем срезают, начиная с хвоста, спинной плавник, который проходит вдоль всей рыбы, отрубают хвост, счищают пленку изнутри. Обработанную тушку нарезают поперек на порционные куски.

Мелкие экземпляры (массой 140—250 г) *хека серебристого* и *тихоокеанского* разделяют целыми тушками для жаренья. Рыбу дефростируют, снимают пленку с брюшной полости и очищают от мелкой чешуи или снимают кожу, голову отрубают. Крупные экземпляры хека разделяют и режут на порционные куски (кругляши). При разделке рыбы на филе сначала вырезают спинные плавники, отрубают хвост, снимают кожу, начиная со спины, затем удаляют позвоночник. В передней части тушки позвоночник не имеет реберных костей, поэтому его можно выламывать (как у сельди), а с хвостовой части срезать.

Мойву, *салаку*, *кильку*, *хамсу*, *тюльку* сортируют, удаляют посторонние примеси, после чего промывают. Затем удаляют головы вместе с внутренностями (можно отрезать хвост и удалить позвоночную кость) и снова хорошо промывают. Соленую рыбу вымачивают в течение 2—6 ч.

§ 4. ОБРАБОТКА ОСЕТРОВЫХ РЫБ

Разделка рыб этой группы в основном состоит из тех же операций, что и чешуйчатых рыб. Однако последовательность проведения операций и приемы разделки несколько отличны. У рыб осетровых пород срезают хребтовые жучки и отрубают головы. Делают круговой надрез мякоти у хвоста, перекручивают хрящ и выдергивают спинную хорду (визигу). Рыбу разрезают на два звена (пластуют), звенья ошпаривают, погружая в воду с температурой 90—95 °С на 5—8 мин. В процессе ошпаривания пробуют ножом, легко ли отходят боковые жучки. У ошпаренных звеньев ножом зачищают боковые и брюшные жучки и смывают свернувшиеся сгустки белка. Если звенья предназначены для варки в целом виде, хрящ в нескольких местах разрезают, подвертывают брюшко (тешку) вовнутрь и перевязывают шпагатом. При варке рыбы порциями хрящ срезают и нарезают рыбу вместе с кожей под

прямым углом на куски нужной массы. Порционные куски перед варкой ошпаривают.

Полуфабрикаты из осетровых рыб. Порционные куски из осетровых рыб для припускания нарезают следующим образом: звено зачищают от хрящей, кладут на доску кожей вниз и, начиная от хвостовой части, нарезают на куски под углом 30°, срезая мякоть с кожи. Полученные куски ошпаривают, обмывают холодной водой и припускают.

Для жаренья основным способом порционные куски нарезают так же, как для припускания, и панируют в муке, а для жаренья в жире (во фритюре) сначала их нарезают так же, как для припускания, а затем ошпаривают, зачищают, панируют в муке, смачивают в льезоне и снова панируют в белой панировке, слегка прижимают, а затем стряхивают лишнюю панировку.

Перед жареньем осетра и севрюги на решетке порционные куски нарезают из звеньев так же, как для припускания (под углом 30°), и, смазав растопленным сливочным маслом, панируют в белой панировке. Перед жареньем на вертеле с подготовленных звеньев срезают кожу и хрящи и нарезают их поперек под углом 90° на порционные куски толщиной 4—5 см, куски ошпаривают, обсушивают, надевают на шпажки, посыпают солью, перцем и смазывают растопленным сливочным маслом.

§ 5. ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАТУРАЛЬНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ РЫБЫ

Из мелкой рыбы приготавливают полуфабрикаты — целые потрошенные тушки с головой или без нее. Из рыбы среднего размера нарезают кругляши, а крупную рыбу разделяют на филе с кожей и реберными костями или с кожей без реберных костей и из них нарезают полуфабрикаты.

Для жаренья во фритюре рыбу разделяют на филе и готовят из него следующие полуфабрикаты: рыба фри, рыба «бантиком», «восьмеркой».

Для полуфабриката рыбы фри филе судака, сома, скумбрии, трески нарезают тонкими широкими кусками (по одному на порцию), посыпают их солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и снова панируют в белой панировке или сухарях.

Для запекания рыбу разделяют на порционные куски с кожей, но без реберных костей, а осетровые — на порционные куски без хрящей.

Полуфабрикат для рыбы в тесте. Рекомендуют жарить в тесте рыбу, в мышечной ткани которой нет костей (филе судака, морского окуня, скумбрии, ледяной рыбы, рыб осетровых пород).

Филе рыбы нарезают брусочками толщиной 1 см и длиной 8—10 см. Для этого его разрезают поперек на куски шириной 8—10 см, а каждый кусок — на брусочки. Их кладут в неглубокую посуду, сбрызгивают лимонным соком или раствором лимонной кислоты, поливают растительным маслом, посыпают зеленью петрушки, солью и выдерживают на холоде около получаса.

Полуфабрикат для зраз донских. Речную рыбу (судака, щуку), крупную морскую рыбу разделяют на филе, нарезают тонкие широкие куски нужной массы и хорошо отбивают. Фарш приготавливают из лука, вареных яиц, зелени петрушки. На середину отбитого куска рыбы кладут подготовленный фарш, формируют зразы в виде сигары, панируют в муке, льезоне и белой панировке. Затем зразы обжаривают во фритюре до образования золотистой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу, не допуская изменения цвета панировки. На практике зразы жарят и основным способом.

§ 6. ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ И ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ НЕЕ

Для приготовления котлетной массы используют рыбу, не содержащую мелких, трудноотделимых костей. Лучше всего готовить котлетную массу из судака, трески, минтая, хека, сома, щуки и налима.

Котлетная масса состоит из мякоти рыбы, пшеничного хлеба, воды или молока, соли, перца. Филе рыбы без кожи и костей разрезают на куски, добавляют размоченный в воде или молоке пшеничный хлеб (булку) без корки и пропускают через мясорубку. Затем кладут соль, молотый перец и тщательно перемешивают до получения однородной массы. В котлетную массу из нежирной рыбы рекомендуется добавлять говяжий, свиной, рыбный жир или сливочное масло (50—100 г жира на 1 кг мякоти). При этом котлетную массу необходимо дважды пропустить через мясорубку. В котлетную массу, используемую для фарширования рыбы, добавляют измельченный сырой репчатый лук (50—100 г на 1 кг мякоти) и 1—2 г чеснока.

Для уменьшения вязкости в котлетную массу добавляют измельченную охлажденную вареную рыбу (1/3 нормы).

Хлеб берут черствый 2—3-дневной выпечки из муки I сорта. Он является водопоглотителем и создает пористую структуру изделий.

Для получения высококачественных изделий из котлетной массы необходимо строго придерживаться установленного соотношения мякоти рыбы и хлеба. При недостаточном количестве хлеба ухудшается вкус блюда.

Из котлетной массы приготавливают котлеты, битки, тефтели. Котлеты и битки панируют в сухарях, а тефтели — в муке.

Котлеты — изделия овальной формы с одним заостренным концом, длиной — 11, шириной — 5, толщиной — 1,7 см.

Битки — изделия приплюснuto-круглой формы, диаметром — 6 см, толщиной — 2 см.

Котлеты и битки можно готовить без хлеба. Для этого филе рыбы режут на куски, солят, посыпают перцем, перемешивают с луком, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку. Затем сформованные изделия смачивают в льезоне и панируют в белой панировке.

Тефтели — изделия шарообразной формы массой 12—15 г, на порцию подают 3—5 шт. Котлетную массу для тефтелей приготавливают с меньшим количеством хлеба (200 г на 1 кг филе)-.

Кнельная масса. Рыбное филе, размоченный в молоке белый хлеб пропускают 2—3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Затем массу дополнительно протирают через сито. В нее кладут сырые, тщательно взбитые яичные белки, понемногу подливая молоко или сливки. Чем больше взбивают массу, тем она пышнее. Соль кладут, когда масса хорошо взбита. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы должен плавать на поверхности холодной воды. Кнельная масса используется для приготовления вторых горячих блюд и гарниров к рыбным блюдам, кнелей под соусом, а также для фарширования.



На 1 кг рыбного филе, г:
хлеб белый — 100,
молоко или сливки — 500,
яичные белки — ПО,
соль — 20.

§ 7. ОБРАБОТКА НЕРЫБНОГО МОРСКОГО СЫРЬЯ

Устрицы, мидии, морские гребешки состоят из двух раковин. Поэтому их называют двустворчатыми моллюсками, внутри которых находится используемая мякоть (мускул). Съедобное мясо, заключенное между двумя створками

(раковинами), составляет у устриц и мидий 10—15, у морских гребешков 20—28 %.

Устрицы и мидии содержат полноценные белки, хорошо усвояемый жир, минеральные вещества и микроэлементы — фосфор, кальций, железо, кобальт, марганец, йод, а также витамины группы В и витамин Д.

При первичной обработке устриц их промывают в холодной соленой воде. Затем ножом, начиная с толстой части ракушки, открывают створку и отделяют ее плоскую часть. Устрицы в глубокой раковине промывают холодной соленой водой.

Мидии в раковинах очищают ножом от мелких ракушек, выдерживают несколько часов в холодной воде и промывают в проточной воде. Варят 15—20 мин. Затем вареное мясо отделяют от раковин и моют в теплой воде.

Замороженные мидии в брикетах оттаивают на воздухе или в холодной воде. Отделяют биссус (питательный орган) и тщательно отмывают мидии от песка.

Морские гребешки по пищевой ценности близки к устрицам, но содержат большее количество полноценных белков. В пищу используется большой мускул, находящийся между створками раковин. Кроме двусторчатых моллюсков к нерыбному морскому сырью относятся каракатицы, кальмары, ракообразные, иглокожие и др.

Каракатиц чистят, удаляют глаза, внутреннюю сумку с черной жидкостью и кость (клюв), разрезают на куски, включая щупальцы, промывают в большом количестве воды.

Кальмары размораживают только в холодной воде. При разделке у них срезают щупальцы, вынимают клюв, внутренности и снимают пленку с мантии. Чтобы пленка легче снималась, кальмары обливают горячей водой.

В группу *ракообразных* беспозвоночных входят раки, креветки, крабы, омары и langусты.

Неразделанных мороженных *раков* варят, погружая в 3 % -й кипящий раствор соли, добавляют пряные корни, соль и специи. Вареные раки должны иметь равномерную оранжевую окраску, шейка подогнута под брюшко, мясо упругое, не крохкое.

Крабы в предприятия общественного питания поступают варено-мороженными и консервированными. У *раков* и *омаров* съедобное мясо содержится в шейке (абдомене) и клешнях, у *креветок* и *langустов* — в шейке. У сырых раков мясо плохо отделяется от панциря, поэтому разделку их производят после варки.

Из шейки удаляют жилку, после чего мясо используют для приготовления закусок и блюд.

Креветок небольших размеров разделяют вручную, они имеют сравнительно мягкий хитиновый панцирь, из которого мясо шейки легко извлекается. Панцирь головогрудной части используют для фарширования и приготовления ракового масла.

Из группы *иглокожих* наибольшее распространение получили трепанги и морские ежи.

Трепанги обрабатывают (удаляют внутренности) сразу же после вылова. На предприятия общественного питания поступают сушено-вяленые трепанги, которые промывают в холодной воде для удаления угольного порошка, которым посыпают их перед сушкой. Затем трепангов замачивают в холодной воде около суток, при этом они набухают и масса их увеличивается в пять раз, разрезают вдоль, зачищают внутреннюю полость и промывают.

У *морского ежа* для пищевых целей используется только икра, которая является гастрономическим продуктом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для того чтобы удалить с рыбы слизь, ее нужно тщательно протереть поваренной солью, а затем вымыть. После этого рыба будет лучше чиститься.

При изготовлении котлетной массы из нежирной рыбы (щуки, трески) для рыхлости рекомендуется прибавить часть вареной рыбы. Смешивать сырую рыбу с горячей вареной нельзя, так как от этого масса быстро заки-сает.

Нежную, сочную мякоть сардинеллы, имеющую кисловатый вкус, можно жарить и варить.

Скумбрию и ставриду лучше отваривать, а хек жарить и после этого залить маринадом.

Мясо мороженого лосося следует отваривать или жарить на решетке.

Наваг, миног, угрей, лещей, сазанов и карпов не принято отваривать, их нужно жарить.

Щуку лучше всего фаршировать, навагу — жарить в сухарях, из стерляди, речных окуней и ершей — варить уху, треску — отваривать и жарить, филе трески, сома, налима — отваривать и жарить (из филе этих рыб хорошо готовить рубленые изделия).

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА МЯСА

§ 1. ВИДЫ МЯСНОГО СЫРЬЯ,
ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ

Мясо и мясопродукты являются важнейшими продуктами питания, так как в их составе имеются почти все необходимые для организма человека питательные вещества. Из мяса можно приготовить широкий ассортимент блюд, отличающихся высокими вкусовыми качествами.

К основным товарным видам мяса относятся говядина, свинина, баранина, козлятина, а в отдельных районах нашей страны широко используют конину, мясо оленей, буйволов и других животных.

Химический состав и пищевая ценность мяса отдельных видов животных не одинаковы. Они зависят от возраста, пола, условий жизни, способа убоя и промышленной обработки животных, соотношения в мясе мышечной, соединительной, жировой, костной тканей. Среднее содержание в туше ткани мышечной — 50—65 %, жировой — 5—30, соединительной — 10—16 и костной — 9—32 %.

Мышечная ткань имеет большое пищевое значение. Она состоит из отдельных тонких волокон длиной до 12 см, которые покрыты тонкой полупрозрачной оболочкой и соединены между собой соединительной тканью. В зависимости от строения и характера сокращения мышц при жизни животного, мышечная ткань содержит разное количество соединительной ткани. Чем ее больше и чем она плотнее, тем ниже пищевое значение мяса.

Жировая ткань состоит из жировых клеток, отделенных друг от друга прослойками рыхлой соединительной ткани. Пищевая ценность жиров обусловлена их высокой энергетической способностью и содержанием жирорастворимых витаминов и полиненасыщенных жирных кислот.

Соединительная ткань при жизни животного выполняет механическую функцию, связывая отдельные ткани между собой и со скелетом. Она образует пленки, сухожилия, суставные связки, надкостни-

цу, хрящи. Ее основу составляют коллагеновые и эластиновые волокна, которые являются неполноценными белками. Коллаген в обычных условиях нерастворим в воде, а при нагревании с водой переходит в растворимый в воде глютин, который усваивается человеком. Бульон, содержащий свыше 1 % глютина, при застывании образует студень. Это свойство коллагена используют при выборе мяса, необходимого для приготовления блюд в желированном виде. Эластин очень устойчив к нагреванию и не образует глютин, поэтому пищевая ценность его низкая.

Экстрактивные вещества в мясе находятся в виде азотистых и безазотистых соединений и придают ему специфический вкус, аромат. Они хорошо растворимы в воде, поэтому при варке переходят в бульон, обеспечивая ему аромат и вкус. Мясо молодых животных содержит меньше экстрактивных веществ.

Минеральные вещества содержатся в мышечной и костной тканях в виде солей кальция, фосфора, железа, натрия, цинка, меди, марганца, алюминия и др.

В мясе имеются ферменты, способствующие его созреванию, и витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, А, Д.

По физическому состоянию мясо животных может быть парным, остывшим, охлажденным, мороженым. Мясо убитых животных с температурой мышечной ткани 34—36 °С называется *парным*. Для приготовления пищи его использовать не рекомендуется, так как бульоны из него получаются мутные, изделия — не ароматные и жесткие. Хранят парное мясо в подвешенном состоянии в прохладном и хорошо вентилируемом помещении. Спустя 24—48 ч после убоя животного, в мясе начинается процесс постепенного размягчения мышечной ткани. Этот процесс называется «созреванием» мяса.

Остывшее мясо имеет температуру внутримышечной ткани около 18 °С, процесс созревания в нем не завершен. Он закан-

чивается через 8—10 сут хранения при температуре 0 °С. При более высоких температурах процесс созревания мяса протекает быстрее, но при этом создаются условия для порчи мяса под воздействием микроорганизмов.

Лучшие вкусовые показатели имеет *охлажденное* мясо. Температура в толще такого мяса 0—4 °С.

Мороженое мясо имеет температуру внутримышечной ткани — 6 °С и ниже. Перед использованием для тепловой обработки мороженое мясо дефростируют (размораживают). Для уменьшения потерь растворимых белков, минеральных солей вместе с мышечным соком мяса дефростацию необходимо проводить мед-

ленно при температуре 4 °С. В домашних условиях куски мяса массой 1,5—2 кг оттаивают в холодильнике 5—6 ч, при этом потери мясного сока минимальны, мясо приобретает качественные показатели остывшего. Оттаивать и затем повторно замораживать мясо не рекомендуется, так как изделия из него будут жесткими, несочными, бульоны мутными.

Первичная обработка остывшего мяса состоит из мойки и обсушивания, разруб крупных кусков на части, отделения мякоти от кости (обвалки), зачистки от сухожилий, пленок, сортировки полученных частей по кулинарному назначению и приготовления полуфабрикатов.

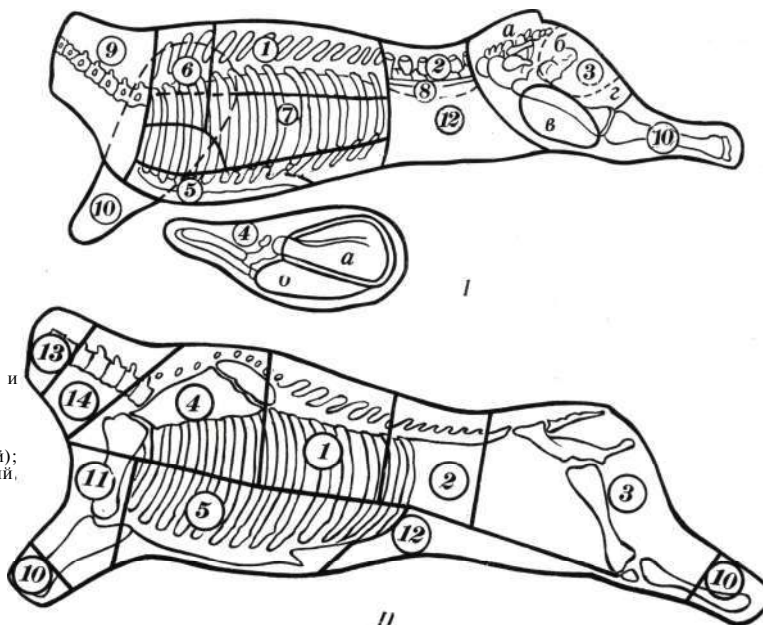


Рис. 12. Схема кулинарной I и торговой II разделки говяжьей туши:

I — спинная часть (толстый край); 2 — поясничная часть (тонкий край); 3 — тазобедренная часть (а — верхний, б — внутренний, в — боковой, г — наружный куски); 4 — лопаточная часть (а — плечевая, б — заплечная части); 5 — грудинка (мякоть); 6 — подлопаточная часть; 7 — покрэмка; 8 — вырезка; 9 — шея; 10 — голяшка; 11 — плечевая часть; 12 — пашина; 13 — зарез; 14 — шейная часть.

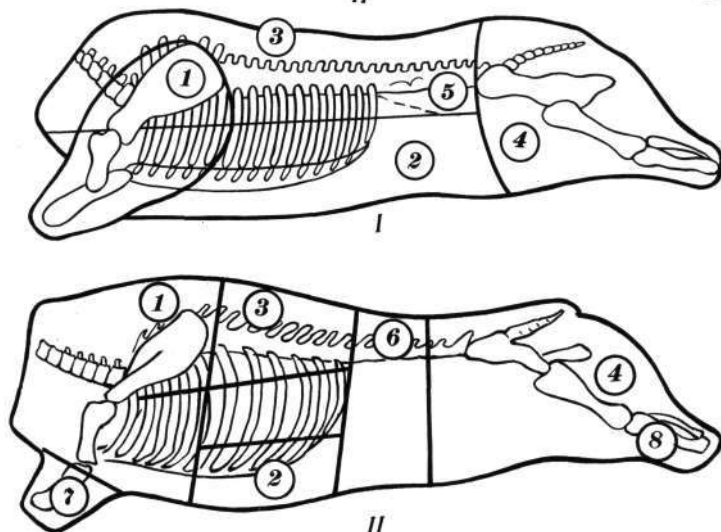


Рис. 13. Схема кулинарной I и торговой II разделки свиной туши:

I — лопаточная часть; 2 — грудинка с реберной костью; 3 — корейка с реберной костью; 4 — тазобедренная часть (окорок); 5 — вырезка; 6 — поясничная часть с пашиной; 7 — предплечье (рулька); 8 — голяшка.

Рис. 14. Схема кулинарной I и торговой II разделки бараней туши:
 1 — лопаточная часть; 2 — шейная часть; 3 — корейка с реберной костью; 4 — грудинка с реберной костью; 5 — тазобедренная часть; 6 — спинная часть; 7 — грудная часть пашины; 8 — зарез; 9 — предплечье; 10 — задняя голяшка.

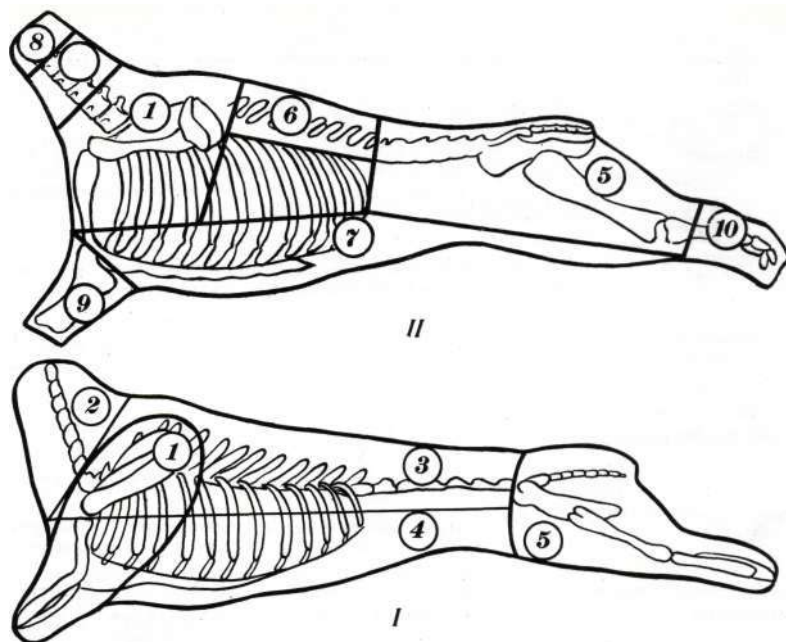


Таблица 4. Кулинарное использование крупнокусовых полуфабрикатов мяса говядины, свинины, баранины

Наименование полуфабриката	Характеристика	Кулинарное использование
1	2	3
Мясо говядины		
Вырезка	Самая нежная часть мяса, продолговатой, веретенообразной формы	Жаренье целиком, полуфабрикаты: бифштекс, филе, лангет, бефстроганов
Толстый край	Мякоть спинной части от шеи до 13 ребра прямоугольной формы	Жаренье целым куском, полуфабрикат антрекот
Тонкий край	Мякоть поясничной части от последнего ребра до тазовой кости прямоугольной формы	Жаренье целым куском, полуфабрикаты антрекот, ростбиф
Верхняя и внутренняя части задней ноги	Мякоть округлой формы	Жаренье после предварительного разрыхления порционных кусков, варка целым куском, тушение
Боковая и наружная части задней ноги	Мякоть боковой части квадратно-плоской формы, наружной части — удлиненно-плоской	Тушение, варка, приготовление изделий из рубленого натурального мяса (бифштекс рубленый, котлеты полтавские и т. д.)
Лопатка	Мякоть, снятая с лопатки, состоящая из плечевой и запечной частей	Тушение, варка, приготовление фаршей, изделий из рубленого натурального мяса
Подлопаточная часть	Мякоть, снятая с реберных костей под лопаткой, по форме плоского куска	Тушение, варка
Грудинка	Мякоть, прилегающая к нижней трети реберной части, прямоугольной плоской формы	Варка, тушение

1	2	3
Покромка	Плоский кусок прямоугольной формы, расположенный под толстым краем, — продолжение подлопаточной части	Варка, тушение, приготовление натуральных рубленых изделий, котлетного мяса
Пашина	Мякоть по форме тонкого куска с пленками сухожилий	Приготовление котлетного мяса
Голяшка	Мякоть конечной части передней и задней ноги	Варка студней, приготовление котлетного мяса
Шея	Куски мякоти, срезанные с шейных позвонков	Приготовление котлетного мяса
Мясо свинины Вырезка	Наиболее нежная часть мякоти	Жаренье в целом виде и порционными кусками
Корейка	Спинно-поясничная часть мякоти без позвоночной кости, шириной около 10 см с реберными костями и без них	Жаренье целиком, изготовление полуфабрикатов (котлета натуральная, котлета отбивная, шницель натуральный, биточки по-киевски)
Окорок	Мякоть задней ноги без голяшки, без жилистого мяса	Жаренье целым куском, изготовление полуфабрикатов (биточки, эскалоп, шашлык, поджарка)
Лопатка	Мякоть, снятая с лопатки одним куском	Варка целым куском (свернутым рулетом), тушение
Грудинка	Реберная часть с удаленной грудной костью и пашиной, с реберными костями или мякоть без кости	Жаренье в целом виде, тушение (рагу), варка, приготовление котлетного мяса (пашина)
Мясо баранины и телятины Корейка	Спинно-поясничная часть от шеи до крестцовой части шириной до 10 см, без позвоночной кости	Жаренье целым куском, изготовление полуфабрикатов (котлета натуральная, котлета отбивная, шашлык по-карски и др.)
Окорок	Мякоть задней ноги без голяшки и жилистого мяса	Жаренье целым куском, тушение, изготовление полуфабрикатов (шашлык, азу, фарши для купат, люля-кебаб)
Лопатка	Мякоть, снятая с лопатки целым куском	Варка, тушение, приготовление фаршей для баранины, жаренье крупным куском, варка, тушение для телятины
Грудинка	Реберная часть с удаленной грудной костью и пашиной, с реберными костями или без них	Варка, жаренье целым куском, фарширование, изготовление полуфабрикатов (азу, рагу, люля-кебаб, котлетное мясо)
Шея	Мякоть шейной части	Приготовление котлетного мяса

При разделке мясо разрубают на отдельные части (рис. 12—14), пищевая ценность которых не одинакова. Лучшие показатели имеют части мяса с небольшим содержанием соединительной ткани. Его используют для жаренья. Чем выше в мясе процент соединительной ткани, тем оно труднее размягчается при тепловой обработке и требует более длительной варки или тушения. Котлетное мясо необходимо предварительно пропускать через мясорубку.

В торговую сеть поступают крупнокусковые полуфабрикаты (табл. 4).

§ 2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Крупные куски мяса зачищают от сухожилий, шпигуют или используют в натуральном виде или же нарезают на порции поперек волокон, отбивают и используют в натуральном или панированном виде. Мясо с большим содержанием соединительной ткани нарезают на мелкие куски или рубят, пропускают через мясорубку с добавлением хлеба или без него, порционируют и панируют.

Для варки и тушения крупные куски 1, 5—2, 5 кг зачищают.

Для того чтобы мясо получилось более сочным, крупные куски шпигуют. Петрушку, морковь, сельдерей, сало шпик, чеснок нарезают брусочками, смешивают и помещают в проколы мышечной ткани, сделанные обточенным деревянным колышком под углом 45° к направлению мышечных волокон.

Для приготовления *ростбифа* у больших зачищенных кусков мякоти толстого, тонкого краев или вырезки нарезают в нескольких местах сухожилия и пленки, после чего жарят.

Отбивание или насечка ножом на поверхности порционного куска разрыхляет соединительную ткань, позволяет придать изделию определенную форму, способствует равномерности тепловой обработки. Натуральные полуфабрикаты солят и посыпают перцем непосредственно перед тепловой обработкой.

Из вырезки говядины нарезают **порционные полуфабрикаты** (рис. 15) — бифштекс, филе, лангет, а также мелкокусковой полуфабрикат бефстроганов.

Бифштекс нарезают из зачищенной вырезки, начиная с утолщенной части, по одному на порцию, толщиной 2—3 см. Перед жареньем куски мяса отбивают и придают им круглую форму.

Филе нарезают из средней части вырезки на порционные куски цилиндрической

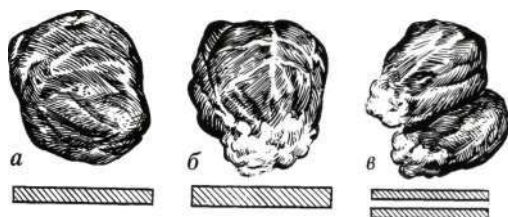


Рис. 15. Порционные полуфабрикаты из вырезки: а — бифштекс; б — филе; в — лангет.

формы, толщиной 4—5 см и, не отбивая, жарят.

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

К **натуральным полуфабрикатам** относятся антрекот, зразы отбивные, говядина духовая.

Антрекот нарезают из толстого и тонкого краев на порционные куски толщиной 1,5—2 см, по одному на порцию, хорошо отбивают тылкой, придают вытянутую овальную форму, нарезают сухожилие, пленки и жарят (рис. 16, а).

Зразы отбивные нарезают из верхней и внутренней частей задней ноги по два тонких куска мяса, отбивают (рис. 16, б),

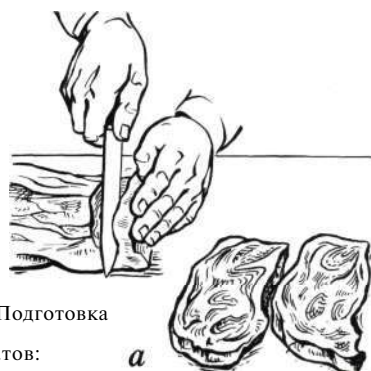


Рис. 16. Подготовка натуральных полуфабрикатов:

а — нарезка антрекота; б — отбивание порционных кусков для зраз.



кладут на середину фарш, завертывают, придавая форму колбасок. Полуфабрикат перевязывают ниткой.

Говядину духовую нарезают из зачищенной мякоти наружной и боковой частей задней ноги на порционные куски (по 2—3 шт. на порцию), отбивают и подвергают комбинированной тепловой обработке.

К **панированным полуфабрикатам** относится *ромштекс*, для приготовления которого нарезают из толстого, тонкого краев или мякоти внутренней и верхней частей задней ноги порционные куски толщиной 1, 5—2 см (по одному на порцию), отбивают, придают форму вытянутого овала, перерезают сухожилия и пленки, посыпают солью, молотым перцем, смачивают в льезоне и панируют, в молотых сухарях. Для приготовления льезона свежие яйца смешивают с водой в соотношении 2:1, добавляют соль, молотый черный перец и взбивают до получения однородной жидкой массы.

К **мелкокусковым полуфабрикатам** относятся бефстроганов, гуляш, азу, поджарка, шашлык, плов.

Бефстроганов готовят из частей мяса вырезки, тонкого, толстого краев, верхней и внутренней частей задней ноги. Мясо нарезают на куски толщиной 1—1,5 см, отбивают тыжкой и нарезают поперек волокон на кусочки в виде лент длиной 3—4 см, толщиной 0,3—0,5 см и массой по 5—7 г. Для бефстроганова также используют обрезки, получающиеся после нарезки порционных кусков (рис. 17).



Рис. 17. Нарезка полуфабриката бефстроганова.

Для *гуляша* из зачищенной мякоти лопатки и покромки нарезают кусочки в виде кубиков по 4—6 шт. на порцию массой 20—30 г.

Полуфабрикат *азу* напоминает по форме полуфабрикат бефстроганов, но больших размеров. Для его приготовления из зачищенной мякоти внутренней и наружной частей задней ноги отрезают куски толщиной до 2 см, отбивают до 0,5 см и нарезают поперек волокон на брусочки длиной 3—4 см и массой 10—15 г.

Поджарку приготавливают из внутренней, верхней частей задней ноги, толстого, тонкого краев, нарезаая широкие пласты толщиной 2 см, отбивают и нарезают брусочки длиной 3—4 см, массой 10—15 г.

Шашлык из говядины (бастурма) нарезают в виде квадратных брусочков массой 30—40 г из мяса вырезки, нанизывают на шпажку, чередуя куски мяса с кольцами репчатого лука (рис. 18).

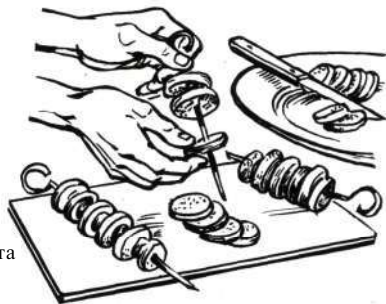


Рис. 18. Подготовка полуфабриката шашлыка (бастурмы).

Для *плова* используют мясо лопатки, наружной и боковой частей задней ноги, нарезаая куски массой 40—50 г.

Полуфабрикаты бефстроганов, поджарки, шашлыка предназначены для жаренья, а гуляша, азу, плова — для тушения.

Из рубленого мяса приготавливают полуфабрикаты натурально-рубленые (без наполнителя) и с наполнителем.

Зачищенную мякоть наружной, боковой частей задней ноги, мякоть лопатки нарезают на куски массой 75—100 г и пропускают через мясорубку с добавлением сала-сырца, после чего добавляют предусмотренные по рецептуре воду, соль, молотый черный перец, все перемешивают, дают мясу набухнуть. Сало-сырец придает готовым изделиям сочность, если же мясо содержит достаточное количество жира, то сало-сырец не добавляют. Излишнее количество жира ухудшает вкус, в процессе жаренья изделия плохо сохраняют приданную им форму.

Для некоторых рубленых изделий (бифштекса, котлет по-полтавски) мясо измельчают без сала-сырца, добавляя вместе со специями нарезанный мелкими кубиками сало шпик.

Из **рубленого мяса** приготавливают полуфабрикаты: бифштекс, филе, лангет, розбрат, ромштекс рубленый, фрикадели.

Бифштекс разделяют по форме биточка массой 143, 100, 75 г, *филе* — по форме более толстого биточка (цилиндра), *лангет* — в виде двух небольших лепешек слегка вытянутой формы, *розбрат* — в виде тонкой лепешки толщиной 0,5—0,7 см.

Ромштекс рубленый относится к панированным изделиям. Его разделяют в виде продолговатой лепешки толщиной 1 см, смачивают в лезоне и панируют в молотых сухарях.

Для *фрикаделей* можно использовать мякоть лопатки, покромки, обрезки, полученные при зачистке других частей туши. Мясо нарезают и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют воду, мелко рубленный слегка спассерованный лук, сырое яйцо, сливочное масло, соль, перец, перемешивают и разделяют в форме шариков массой по 7—10 г.

Изделия из рубленого мяса говядины с наполнителем приготавливают так же, как из мяса свинины, баранины, телятины (см. § 4 гл. 4).

§ 3. ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ СВИНИНЫ, БАРАНИНЫ, ТЕЛЯТИНЫ

Куски окорока, лопатки массой до 2 кг, корейки (с реберными костями или без них) зачищают от пленок и сухожилий, солят, посыпают перцем и жарят. Их можно шпиговать.

Для фарширования *бараньей грудинки* с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезают пленки и срезают с хрящей грудную кость. Затем со стороны тонкой части, где заканчивается грудинка, переходя в пашину, большим ножом между реберными костями и прилегающей к ребрам мякотью прорезают пленку так, чтобы получилось отверстие, которое заполняют фаршем. Фарш готовят из гречневой или рисовой крупы. Отверстие закрывают, закалывая шпажкой или зашивая шпагатом. Для фарша в гречневую кашу добавляют мелко нарезанный и обжаренный на свином или бараньем сале репчатый лук, рубленые крутые яйца, измельченную зелень петрушки, соль, молотый перец и хорошо перемешивают.

Котлеты натуральные нарезают из реберной части свиной, бараньей и телячьей корейки на куски овально-плоской формы с реберной косточкой. Длина косточки не должна превышать у свинных и телячьих котлет 8 см, у бараньих 7. Нужно, чтобы мякоть была равномерной толщины. У котлет из свинины и баранины количество жира не должно превышать 20 % к массе мякоти. Для придания лучшего внешнего вида мясо нарезают, держа лезвие ножа под углом 45° (из телятины и свинины — по одному куску на порцию, из баранины — по 1—2 куску, в зависимости от установленной нор-

мы и величины корейки). Подготовленные куски отбивают тылкой, перерезают сухожилия, зачищают косточку и придают соответствующую форму. Затем котлеты посыпают солью, перцем и жарят.

Котлеты отбивные свиные, бараньи, телячьи нарезают так же, как и котлеты натуральные, используя оставшуюся часть корейки после нарезки натуральных котлет. Мякоть отбивают, надрезают в нескольких местах сухожилия, зачищают косточку, посыпают солью, перцем, смачивают в лезоне, панируют в молотых сухарях, придают соответствующую форму и жарят.

Полуфабрикат для блюда *баранина, жаренная с помидорами*, нарезают из почечной части корейки по два кусочка на порцию, слегка отбивают, придают овальную форму.

Эскалоп — кусок свинины, баранины или телятины овально-плоской формы толщиной 10—15 мм. Его можно подавать и по два куска на порцию, в этом случае масса кусков должна быть примерно одинакова. Куски мяса для эскалопа из свинины, баранины нарезают из корейки, для эскалопов из телятины, кроме того, из окорока.

Шницель натуральный готовят из кусков свинины, которые хорошо отбивают острым ножом, надрезают сухожилия, после чего придают изделию плоско-овальную форму, смачивают в лезоне и панируют в сухарях.

К мелкокусковым полуфабрикатам из мяса баранины относят шашлык, рагу, чахохбили, плов, азу, поджарку, а из свинины — шашлык, поджарку, гуляш. Для поджарки, азу, плова полуфабрикат подготавливают так же, как из мяса говядины.

Шашлык нарезают из почечной части корейки и окорока в виде кубиков или брусочков массой 30—40 г. Нарезанное мясо, особенно старых животных, маринуют с добавлением 3 % -го уксуса, репчатого лука, лаврового листа, перца и выдерживают в холодном месте 4—6 ч. Затем мясо нанизывают на шпажку, чередуя его с кольцами репчатого лука или без него. Для шашлыка по-карски мясо нарезают продолговатым брусочком по одному куску на порцию, по краям шашлыка на шпажку нанизывают 1/2 бараньей почки или кусочек курдючного сала. Можно приготовить шашлык с нанизанными на шпажку половинками помидора.

Рагу приготавливают из баранины и свинины. Грудинку рубят вместе с реберными костями, мякоть лопатки нареза-

ют кубиками массой 30—40 г. Масса костей в рагу из баранины не должна превышать 20 %, из свинины — 10 % и жира — не более 15 %.

Плов может быть из баранины, козлятины, говядины, свинины. Баранью грудинку, мякоть лопатки или заднюю ногу нарезают кусочками массой 20—30 г. В тушах крупного рогатого скота для плова используют лопатку, наружную и боковую части задней ноги.

Шницель рубленый готовят из лопатки, обрезков окорока, шеи свинины или баранины. Мясо зачищают от пленок, сухожилий и пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют воду, соль, перец, хорошо вымешивают. Из рубленого мяса делают полуфабрикаты плоско-овальной формы, панируют непосредственно перед жареньем в сухарях.

Ляля-кебаб — это котлетное мясо баранины, нарезанное кусочками 70—100 г и измельченное с добавлением сырого репчатого лука, соли, молотого перца, лимонной кислоты. Полученную массу хорошо перемешивают и 2—3 ч маринуют в холодном месте. Затем ее формуют в виде колбасок по две на порцию, прикрепляют к металлической шпажке и жарят над горящими углями.

§ 4. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Из говядины, телятины, свинины и режы из баранины готовят котлетную массу. Для этого используют мякоть шеи, пашины, покромку, обрезки, получаемые при разделке и обвалке туши, мякоть передних и задних ног.

Мякоть, очищенную от грубых сухожилий, нарезают на куски массой 50—100 г и пропускают через мясорубку с двумя решетками. Если в мясорубке одна решетка, то мясо пропускают дважды. К измельченному мясу добавляют замоченный в молоке или воде хлеб, соль, перец, перемешивают и снова пропускают через мясорубку. Полученную массу тщательно вымешивают, добавляя охлажденное молоко (или воду). При вымешивании частицы массы становятся более однородными и при дальнейшей тепловой обработке котлеты получаются более пышными. Долго вымешивать котлетную массу не рекомендуется, так как происходит отделение жира, и вкус изделий из нее ухудшается. Если мясо нежирное, то прибавляют свиное сало (5—10 % к массе мяса).

Хлеб в котлетной массе, как указывалось выше, выполняет роль связывающего и водоудерживающего материала, способствующего размягчению соединительной ткани при тепловой обработке.

Для котлетной массы используют черствый (дву-трехдневного хранения) пшеничный хлеб из муки высшего или I сорта без корок. Мягкий хлеб, особенно из муки низших сортов, резко ухудшает вкус готовых изделий. Перед добавлением хлеба в котлетную массу его замачивают в холодной воде или молоке, отжимать хлеб перед соединением с мясом не следует.



Норма продукта (нетто) на 1 кг мякоти мяса (г): хлеб пшеничный — 250 (25 %), вода или молоко — 300 (30 %), соль — 20 (2%), перец молотый — 1 (0,1 %).

Указанное соотношение мяса, хлеба и воды является лучшим для получения изделий из котлетной массы. В котлетную массу можно добавлять мелко измельченный репчатый лук, количество которого не должно превышать 1 % к массе мяса.

Из котлетной массы готовят полуфабрикаты котлет, биточков, зраз и шницелей рубленых, рулетов, тефтелей.

Котлетную массу разделяют на части, панируют в молотых сухарях, придают приплюснуто-яйцевидную форму с одним заостренным концом для котлет и круглую форму диаметром 6 см, толщиной 2 см для биточков.

Для *шницеля рубленого* котлетной массе придают овально-приплюснутую форму толщиной 2 см, панируют в сухарях.

Для приготовления *зраз* из котлетной массы делают лепешки, на середину горкой кладут фарш, формуют в виде котлет овальной формы и панируют в сухарях. Для фарша смешивают рубленые репчатый лук, яйца (сваренные вкрутую), зелень петрушки, молотые сухари, соль, перец.

Рулет имеет вид батона. Для его приготовления котлетную массу раскладывают на влажной салфетке (или полиэтиленовой пленке) в виде прямоугольника толщиной около 2 см. На середину кладут фарш, концы салфетки свертывают так, чтобы котлетная масса покрыла фарш и получился батон с фаршем внутри. Для фарша используют пассерованный лук с рублеными яйцами, грибы, гречневую кашу, отварные макароны, запавленные маслом и сырыми яйцами (рис. 19).

Рис. 19. Подготовка полуфабриката рулета для запекания.



Свернутый батонном рулет кладут швом вниз на смазанный жиром противень. Поверхность смазывают льезоном, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и прокалывают в 2—3 местах, чтобы при запекании рулет не растрескался.

При изготовлении *тефтелей* в готовую котлетную массу добавляют рубленый пассерованный лук, тщательно перемешивают, после чего массу формируют в виде шариков по 2—3 шт. на порцию и панируют в муке.

§ 5. ОБРАБОТКА СУБПРОДУКТОВ И КОСТЕЙ

Из субпродуктов для приготовления блюд и кулинарных изделий используют головы, мозги, языки, ноги, печень, почки, селезенку, вымя, желудок (рубец), хвосты, ливер (сердце, горло и легкие). Субпродукты реализуют в торговой сети охлажденными или мороженными.

Головы со шкурой и шерстью опаливают или ошпаривают горячей водой (80 °С) около 10 мин, после чего шерсть соскабливают ножом, промывают. Из голов прежде всего вырезают язык и отделяют мозги. Затем срезают мякоть с кожей, аккуратно вскрывают лобную часть черепной коробки. Губы и уши с голов срезают, опаливают, зачищают и промывают. (Сейчас в торговую сеть поступают головы без кожи, языка, мозгов). Подготовленные таким образом головы распиливают или разрубают на части, удаляя глаза.

Мозги длительно не хранят, их обрабатывают непосредственно перед тепловой обработкой, замачивая в течение 1—2 ч в холодной воде для удаления крови и набухания пленок. Пленки снимают, не вынимая мозга из воды. Подготовленные мозги отваривают 25—30 мин, не допуская бурного кипения, в подкисленной воде с добавлением соли, перца горошком, лаврового листа, репчатого лука, моркови, петрушки. Бульон охлаждают, мозги вынимают.

Языки после отделения горловины промывают в холодной воде, с верхней части языков ножом удаляют загрязнения.

Печень промывают, снимают с поверхности пленку, нарезают на порции кусками толщиной около 1 см, удаляют желчные протоки и крупные кровеносные сосуды, промывают. Для улучшения вкуса печень можно замачивать в молоке.

Почки говяжьи освобождают от жировой оболочки, разрезают вдоль и замачивают в холодной воде 2—3 ч для удаления специфического запаха. С телячьих, бараньих и свиных почек срезают излишний жир, оставляя его слоем не более 0,5 см. Подготовленные почки заливают холодной водой, доводят до кипения, отвар сливают, затем вторично заливают холодной водой и варят до готовности в течение 1—1,5 ч, не допуская бурного кипения.

Сердце перед варкой разрезают вдоль на части, удаляют сгустки крови, промывают и замачивают на 1—2 ч в холодной воде.

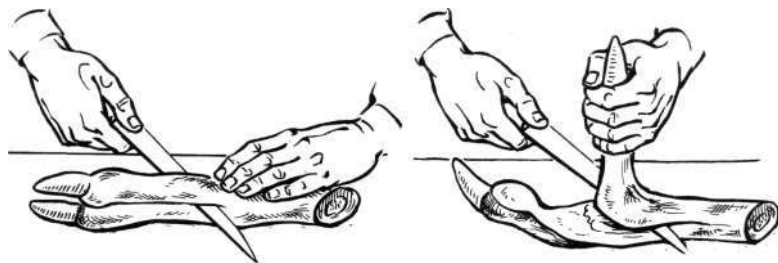
Вымя разрезают на четыре части, тщательно промывают от загрязнений и остатков молока, замачивают на 5—6 ч в холодной воде, после чего разрезают на более мелкие куски, снова промывают и используют для варки.

Селезенку обрабатывают, соскабливая с нее слизь, и хорошо промывают в холодной воде.

Ливер (горло, легкие) разделяют на части. Горло разрезают вдоль, легкие — по бронхам и хорошо промывают в холодной воде. Сердце, селезенку, горло, легкие после варки используют для приготовления фаршей.

Желудки (рубец) выворачивают, тщательно промывают в холодной воде, затем погружают на 3—5 мин в кипящую воду. С внутренней стороны удаляют ножом слизистую оболочку и вновь тщательно промывают, свертывают рулетом, перевязывают шпагатом, после чего сразу отваривают с добавлением ароматических корней и соли.

Рис. 20. Обработка
телячих ножек.



Хвосты говяжьи разрубают на отдельные позвонки, заливают холодной водой на 5–6 ч, после этого их ошпаривают.

Ноги говяжьи опаливают, очищают ножом от остатков шерсти и сбивают с копыт роговую оболочку, хорошо промывают, разрубают на две части и выдерживают для удаления специфического запаха в холодной воде в течение 2–3 ч. Телячьи и свиные ножки ошпаривают, очищают шерсть. Для снятия с ног мякоти делают разрез между копытцами и срезают мякоть с обеих сторон кости (рис. 20).

Кости, полученные в результате обвалки мяса, сортируют и используют для приготовления бульонов. У трубчатых костей отпиливают утолщения и разрубают их на части. Позвоночные кости разрубают поперек на отдельные позвонки, а затем вдоль на две части. Плоские реберные кости рубят. Оптимальные размеры измельченных костей 5–7 см, что позволяет извлечь из них наибольшее количество растворимых белков, экстрактивных веществ, минеральных солей.

§ 6. ОБРАБОТКА КРОЛИКОВ, ПОРΟΣЯТ И МЯСА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

Обработка кроликов. Тушки кроликов реализуют в торговой сети без шкурки, потрошенными. С тушек срезают клейма, промывают, после чего отделяют лопатки, окорочка, спинную часть, которые используют для жаренья в натуральном виде и приготовления шницелей. Грудную часть рубят на кусочки массой 30–40 г для приготовления рагу. Для шницелей лопатки и окорочка обваливают. Мясо кроликов иногда имеет специфический запах. В этом случае рекомендуется его вымачивать 2–3 ч в слабом растворе уксуса.

Обработка поросят. После убоя молочных поросят ошпаривают кипятком, зачищают от шерсти. При зачистке часть шерсти остается, поэтому ее опаливают. Перед опаливанием тушку обсушивают, натирают мукой. Затем ее разрезают вдоль

брюшка и грудной кости, удаляют внутренности и промывают холодной водой.

Поросята массой до 4 кг используются для жаренья или варки целой тушкой. Если масса тушки до 6 кг, то ее разрубают вдоль на две половины вместе с головой и жарят. Тушку можно жарить, разрубая ее на части, распластывая на две половины, а затем поперек еще на две части — переднюю с лопаткой и заднюю — окорок.

Обработка диких животных. Туши диких животных разрубают так же, как и домашних: оленя, лося, сайгака — как туши крупного рогатого скота, дикой козы — как баранью, кабана и медведя — как свиную тушу, нутрию — как кролика.

Мясо диких животных отличается повышенным содержанием соединительной ткани. Оно очень жесткое и не размягчается при жаренье. Поэтому после разделки туш мясо маринуют, для чего крупные, порционные и мелкие куски, предназначенные для тепловой обработки, складывают в керамическую или эмалированную посуду, равномерно пересыпая репчатым луком, морковью, петрушкой и сельдереем. Затем заливают охлажденным маринадом и выдерживают в холодном месте от 1 до 3 дней, в зависимости от величины кусков, возраста животного. Для приготовления маринада в воду кладут соль, сахар, доводят до кипения, добавляют лавровый лист, перец горошком, проваривают 5–10 мин, затем добавляют уксус 3 %-й, репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей и кипятят еще 5–10 мин на слабом огне. После этого маринад охлаждают и заливают им мясо.

В процессе маринования куски мяса несколько раз переворачивают для равномерного воздействия маринада на соединительную ткань.

Для придания сочности мясу дикой козы, лося, оленя, как правило, после маринования шпигуют охлажденными брусочками свиного шпика.

Мясо диких животных используется для жаренья и тушения.

Обработка зайца. Тушки зайца, как правило, поступают в розничную сеть выпотрошенные, но с ливером. Поэтому у них удаляют сердце, горловину, легкие, отрубают концы ножек и крайний шейный позвонок, а затем хорошо промывают. Тушку зайца разделяют на четыре части. Для этого ее разрубают по последнему грудному позвонку поперек на переднюю и заднюю части, от передней части отделяют лопатки, а от задней — окорочка. В результате получают лопатки, окорочка, переднюю и спинную части. Окорочка и лопатки можно отделить от кости полностью.

После зачистки частей их нарубают на порционные куски. Окорочка и спинную часть используют для жаренья, лопатки и переднюю часть — для тушения. Чтобы удалить специфический запах, улучшить вкус и сократить срок тепловой обработки, разделанное мясо диких животных маринуют: куски мяса укладывают в глиняную или фарфоровую посуду и заливают приготовленным маринадом. Маринование длится от 1 до 3 дней, в зависимости от величины кусков, возраста животного и температурных условий.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Полуфабрикаты, приготовленные из котлетной массы с сырым луком или чесноком, не хранят. Их следует немедленно подвергать тепловой обработке.

Для того чтобы жесткое говяжье мясо во время варки или тушения стало более нежным и мягким, его за несколько часов до приготовления надо нарезать, отбить, натереть сухой горчицей, поставить в холодное место, а затем промыть холодной водой.

Для котлетной массы лучше брать черствый пшеничный хлеб, так как свежий придает готовому изделию неприятную клейкость.

В котлетную массу белок добавлять не следует, так как изделия будут плотными, жесткими.

Из хлеба, замоченного в воде или в молоке (для котлетной массы), отжимать всю жидкость не рекомендуется.

При изготовлении мясных полуфабрикатов (котлета натуральная, эскалоп), нужно перерубить или надрезать соединительную ткань, тогда изделия при жаренье не будут деформироваться.

Мясо дикой козы лучше всего мариновать в сухом виноградном вине.

Медвежатину хорошо тушить с квасом.

Замороженные вырезку, тонкий и толстый края, верхнюю и внутреннюю части задней ноги при использовании на бефстроганов не следует размораживать полностью, а так, чтобы мясо можно было резать ножом тонкими пластинками. Такое мясо сразу после нарезания нужно жарить на сильно нагретых сковородах с жиром.

Телячьи почки — наиболее нежные субпродукты, поэтому их можно жарить целиком или нарезанными на куски, не снимая с них жир и не вымачивая.

Чтобы с вареных горячих языков было легче снять кожу, их необходимо на 2—3 мин положить в холодную воду.

Жареная печень будет гораздо вкуснее, если перед жареньем ее на 1 — 2 мин положить в кипящую воду, затем промыть холодной водой и обсушить.

Для отбивных зраз мяско от верхней или внутренней части задней ноги следует нарезать на куски толщиной 0, 5 см, а затем отбить до 0, 3 см.

Отбивать мяско лучше всего на доске, смоченной холодной водой, так как сухое дерево впитывает мясной сок.

Мясо хорошо сохранится в течение 4—5 дней, если опустить его в простоквашу, приготовленную из снятого молока, и держать в прохладном месте, или же положить его листьями крапивы и завернуть его в мокрое полотенце или вытереть досуха, а потом обмазать растопленным свежим смальцем.

При хранении на льду мяско нужно раскладывать в один ряд на чистую клеенку или деревянные рейки.

Панировать тефтели в пшеничной муке надо перед самым жареньем.

Шпиговать мяско можно острокопечным ножом. Для этого шпик следует нарезать толстыми ломтиками и вырезать из них треугольники. Кончик ножа необходимо воткнуть в мяско, приподнять и в образовавшееся под ножом отверстие вложить кусочек шпика, затем нож вынуть и шпик вдавить пальцами.

Мяско, предназначенное для хранения, нельзя мыть, иначе оно быстро испортится.

Сырое мяско не следует солить до приготовления, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкусовые качества мяска и снижает его питательную ценность.

5

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПТИЦЫ

§ 1. ВИДЫ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ, ДИЧИ, ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ И ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА

В кулинарии используются различные виды сельскохозяйственной птицы: куры, утки, гуси, индейки. В состав мяса птицы входят белки, жиры, витамины В₁, В₂, РР, А, Д, минеральные вещества — калий, натрий, фосфор, кальций, железо, медь, экстрактивные вещества. Мышечная ткань птицы более плотная и мелко-волокнистая, чем мышечная ткань убойных животных. Соединительная ткань более нежная, что обуславливает лучшее усвоение мяса птицы. При равномерном распределении жира между мышечными пучками мясо птицы имеет нежную консистенцию, хороший вкус и аромат. Кожа птицы тонкая, поэтому используется в пищу. По сравнению с мясом животных мясо птицы содержит больше полноценных белков, экстрактивных веществ. Жир птицы имеет невысокую температуру плавления и поэтому легко усваивается.

Мясо водоплавающей птицы более жесткое и имеет специфический запах, поэтому для варки бульонов оно используется реже и, кроме того, требует более длительной тепловой обработки.

Битую в домашнем хозяйстве птицу необходимо правильно подготовить к изготовлению полуфабрикатов. При убойе тушки следует тщательно обескровить и после этого ощипать перо. На коже птицы не должно быть пятен, кровоподтеков и загрязнений.

Птицу и дичь ощипывают, начиная с шейки. При ощипывании захватывают сразу по несколько перьев и быстрым движением выдергивают их в направлении, обратном их естественному росту. Чтобы не порвать кожу, ее натягивают пальцами в том месте, где выдергивают перья. Иногда для облегчения ощипывания тушки кур и цыплят после убоя по-

гружают в горячую воду (70—80 °С) на 30—60 с, после чего выдергивают перья.

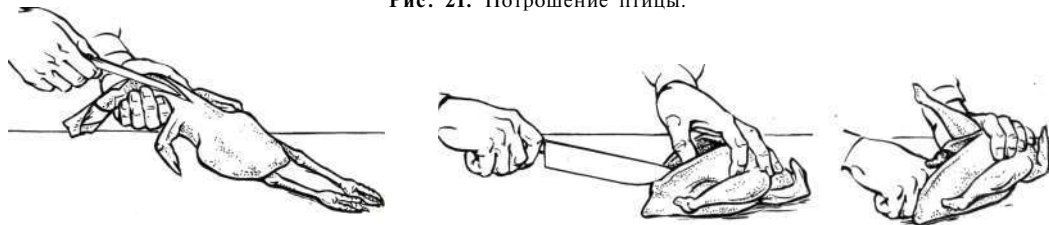
Через разрез в брюшине возле анального отверстия удаляют кишечник. Затем последовательность первичной обработки такая же, как для птицы, реализуемой в торговой сети, т. е. в полупотрошеном виде без пера. Птицу оттаивают, если она морожена, опаливают, потрошат, промывают и приготавливают полуфабрикаты. Кожа и подкожный жировой слой предохраняют мышечную ткань от проникновения микроорганизмов и вытекания мышечного мясного сока при оттаивании. Поэтому мороженую птицу кладут в лоток на столе и оттаивают при комнатной температуре. Если оттаивают несколько тушек птицы, то их раскладывают на расстоянии 3—5 см друг от друга, чтобы они не соприкасались. В зависимости от величины тушек птицы процесс оттаивания длится 4—6 ч, а индеек — до 8 ч.

После ощипывания на коже тушек остаются волоски, для их удаления тушки вытирают полотенцем, натирают отрубями или мукой низших сортов. Затем тушки опаливают над пламенем газовых или спиртовых горелок.

У полупотрошенных тушек отрубают голову у второго шейного позвонка, после этого надрезают кожу вокруг шеи на 2—3 см от ее основания и отрубают шею. С нее снимают кожу «чулком». В таком виде зачищенная от трахеи и пищевода кожа может быть использована для фарширования. У оставшейся части шеи кожу разрезают со стороны спинки. Затем шею отрубают по последнему шейному позвонку, а оставшейся частью кожи закрывают место отруба при заправке тушки перед тепловой обработкой.

Если кожу не используют для фарширования, то ее разрезают со стороны спинки вдоль, после этого шею отрубают у основания. Таким образом кожа шеи остается не отделенной от тушки птицы, и ею закрывают отверстие места отруба.

Рис. 21. Потрошение птицы.



Затем у птицы отрубают конечности: ножки ниже пяточного сустава на 1—1,5 см, а крылышки по второму (крыльному) суставу.

У мелкой птицы крылья отрубают полностью, а ножки на 1—2 см ниже пяточного сустава. Отделять ножки по пяточному суставу нецелесообразно, так как связь кожи и мышц с суставом нарушается и при тепловой обработке при сокращении кожи и мышц в объеме кость ножки будет оголяться и внешний вид кулинарного изделия ухудшится.

При потрошении птицы разрезают кожу и мякоть от начала грудной кости до анального отверстия и через образовавшийся прорез удаляют кишки, желудок, легкие, печень с желчным пузырем, сердце. Через разрез, образовавшийся при отделении шеи, удаляют пищевод, зоб (рис. 21).

У птицы, реализуемой в торговой сети в полупотрошеном виде, удаляют внутренний жир (сальник), легкие, почки, печень с желчным пузырем, сердце, селезенку, семенники, яичники, яйцевод, а у птицы потрошенной — внутренний жир, легкие и почки.

Выпотрошенную птицу промывают холодной проточной водой или несколько раз сменяют воду. Во время промывания у тушек удаляют с помощью ножа оставшиеся основания пера — пеньки, вымывают сгустки крови, вырезают остатки внутренностей. Птицу не рекомендуется длительно промывать, так как это вызывает потери питательных и экстрактивных веществ.

Промытую тушку птицы кладут в лоток брюшком вниз для стекания воды, когда она подсохнет, приготавливают полуфабрикаты.

Из цыплят массой 400—500 г готовят *полуфабрикат цыплята табака*. Для этого цыпленка кладут на доску спинкой вниз и средним ножом разрубая грудку вдоль пополам, по выступу килевой кости, распластанную тушку отбивают тыльной стороной ладони, натирают солью, а перед жареньем — сметаной.

Дичь в торговую сеть обычно поступает в перо. Если она поступает мороженой,

ее оттаивают. Ошипывание и дальнейшую обработку крупной и средней дичи (глухарей, тетеревов, фазанов, куропаток, рябчиков, уток) производят так же, как сельскохозяйственной птицы.

Мелкую дичь (вальдшнепов, дупелей, бекасов, перепелов) обрабатывают следующим образом: сдирают кожу с головы и шейки, вынимают глаза и потрошат тушки через разрез со стороны спинки.

§ 2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

Для тепловой обработки, варки и жаренья целой тушкой птицу заправляют «в кармашек», прошивают шпагатом в одну или две нитки и перевязывают. При этом все части тушки заправленной птицы в процессе тепловой обработки равномерно прогреваются, тушка сохраняет компактную форму, и ее лучше затем порционировать.

Заправка «в кармашек». Кожу шеи заворачивают на спинку, прикрыв ею шейное отверстие, выворачивают крылья и прижимают их к спинке, закрепляя кожу. Затем тушку кладут на спинку, делают разрезы кожи с обеих сторон брюшка ниже килевой кости и вправляют в них ножки (рис. 22).

Рис. 22. Заправка птицы «в кармашек».



Заправка «в муфточку». У тушек срубают шею вместе с головой и через образовавшееся отверстие удаляют внутренности. Тушку промывают, отрубают ножки по пяточный сустав и, сделав прорез в голени одной ножки, вправляют в нее другую. Так заправляют перепелов.

Заправка «клювом». У обработанных тушек отрубают ножки по пяточный сустав, сгибают их, перекрещивают и прижимают к филейной части и, проколов клювом

место сгиба окорочков, прикрепляют их к тушке. Для удобства заправки голени можно раздробить тяпкой. Так заправляют вальдшнепов, дупелей и бекасов. Лесную дичь, предназначенную для жаренья, шпигуют, для чего в подготовленную тушку дичи шпиговкой вводят нарезанное небольшими брусочками охлажденное сало шпик.

Болотную дичь завертывают, начиная со стороны грудки в тонкий слой сала шпик и перевязывают шпагатом.

Тушки птицы при подготовке можно перевязывать ниткой. Тушки кур, цыплят подготавливают так же, как при заправке «в кармашек», но оставляют не заправленными ножки. Их прижимают к тушке ниткой. Для этого нитку петлей завязывают на грудной кости, затем концы петли крест на крест пропускают посередине крыльной кости, опоясывая тушку, и каждой ниткой с двух сторон тушки перевязывают концы ножек, стягивая и прижимая их к тушке (рис. 23, а).

Для индеек, гусей и другой крупной птицы применяют способ перевязки, при котором концы ножек прижимают к тушке, перевязывая хвостовой жировик крест на крест, завязывая узел над филейной частью птицы (рис. 23, б). Для фарширования птицу перевязывают ниткой и зашивают разрезы (рис. 23, в).

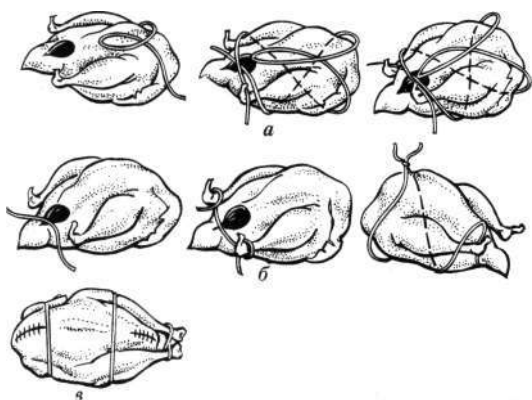


Рис. 23. Способы перевязки птицы (подготовка полуфабрикатов для тепловой обработки): а — кур, цыплят; б — индеек, гусей; в — фаршированной птицы.

Порционные полуфабрикаты из птицы приготавливают из филе, снятого с килевой кости тушки. Для этого используют кур, индеек, рябчиков, куропаток, тетеревов, фазанов. Для снятия филе тушку кладут на разделочную доску спинкой вниз, разрезают кожу в пашинках и, отогнув ножки, отделяют кожу, обнажая филе по направлению к шее (рис. 24).

Рис. 24. Подготовка полуфабриката птицы для снятия филе.



Крылья отрубают по локтевой сустав и перерезают сухожилия в плечевом суставе так, чтобы крыльная косточка осталась с филе. Затем ножом перерубают косточку-вилку и срезают филе с двух сторон килевой и реберных костей. С тушек кур филе срезают вместе с крыльной косточкой. После этого отделяют малое и большое филе, удаляют косточку-вилку. Крыльную косточку у курицы зачищают от кожи и мякоти, отрубают утолщенную часть плечевого сустава.

Для предупреждения деформации котлет при жареньи, перед формированием большое и малое филе зачищают. С малого филе удаляют жилку соединительной ткани, с наружной части большого филе срезают тонкий слой пленок. С каждой тушки птицы срезают по два больших и два малых филе.

Из филе можно приготовить два вида изделий — натуральные и фаршированные.

Котлета натуральная. Зачищенное большое филе кладут наружной стороной на разделочную доску, отбивают увлажненной тяпкой края, на середину большого филе кладут малое и заворачивают края, формируя котлету с одним заостренным концом (рис. 25).

Котлета из филе птицы панированная. Большое филе зачищают и делают продольный надрез мякоти с внутренней стороны и в двух-трех местах перерезают сухожилия. Малое филе подготавливают, удаляя сухожилия, вкладывают в надрез большого филе и формируют котлету. Перед тепловой обработкой посыпают солью, смачивают в льезоне и панируют в белой панировке.

Шницель из филе кур. Большое филе подготавливают так же, как для котлеты натуральной, отрезая крыльную косточку, и придают ему форму шницеля. После этого посыпают солью, смачивают в льезоне, панируют в зачищенном от

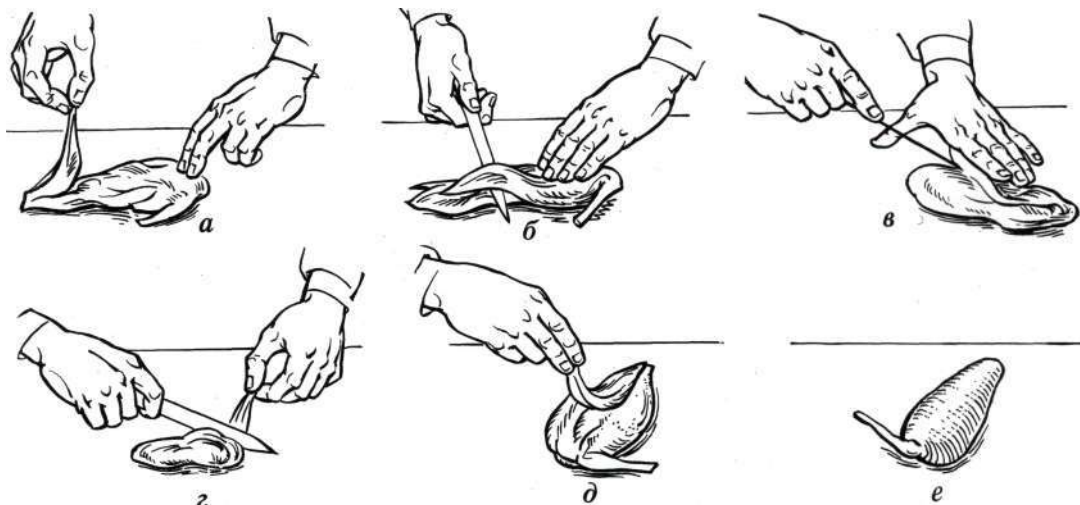


Рис. 25. Подготовка полуфабриката «Котлета натуральная»:

a — отделение малого филе; *б* — подрезание пленок большого филе; *в* — разрезание большого филе; *г* — срезание пленок с малого филе; *д* — вкладывание малого филе в большое; *е* — сформованный полуфабрикат котлеты.

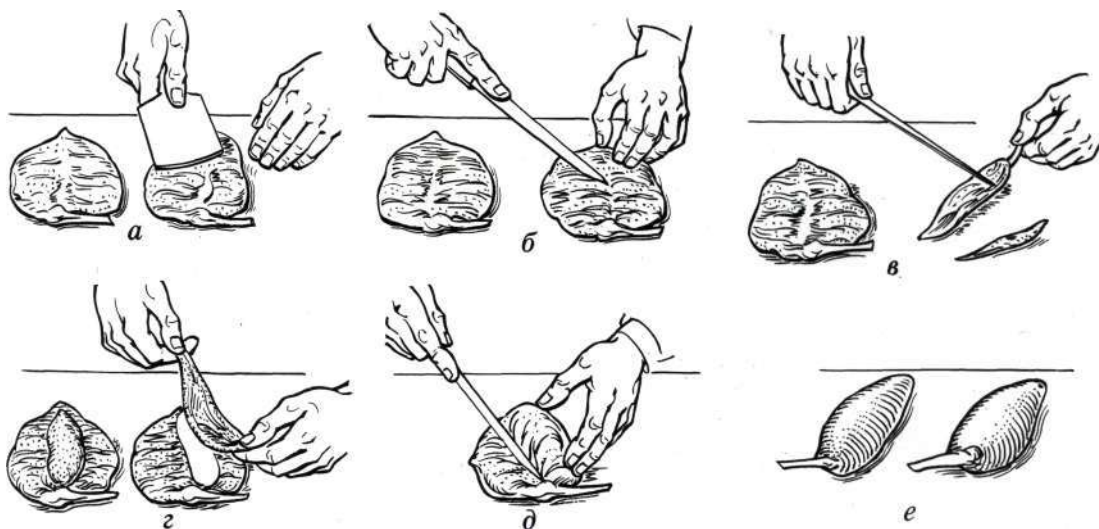


Рис. 26. Подготовка полуфабриката «Котлета по-киевски»:

a — отбивание большого филе; *б* — прорезание сухожилий и пленок большого филе; *в* — зачистка малого филе; *г, д* — формирование полуфабриката с кусочком сливочного масла; *е* — сформованный полуфабрикат котлеты.

корочки пшеничном хлебе, нарезанном в виде лапши (брусочков).

Котлета по-киевски.

Подготовленное большое филе курицы с крыльной косточкой слегка отбивают тылкой. На середину кладут размягченное сформованное в виде валика и охлажденное сливочное масло. Сверху масла укладывают малое филе, заворачивают края большого так, чтобы масло было равномерно покрыто мясом со всех сторон. Затем формируют котлету, придавая ей форму валика. Дважды смачивают в лье-

зоне и панируют в белой панировке (рис. 26).

Котлеты фаршированные. Большое и малое филе подготавливают так же, как для котлет натуральных. На середину большого филе кладут фарш из густого молочного соуса с мелко рубленными отварными шампиньонами или белыми грибами или фарш, приготовленный из печени. Фарш накрывают малым филе, а затем подворачивают края большого филе и формируют котлету в виде пирожка с острым концом, дважды смачивают в

льзоне и панируют в белой панировке.

Для приготовления плова из птицы, чахохбили подготавливают мелкокусковые полуфабрикаты. Ножку курицы разрубая пополам по суставу, спинку—поперек позвоночника, куски посыпают солью, перцем и жарят.

Рубленые полуфабрикаты. Из кур, цыплят, индеек, рябчиков, тетеревов, куропаток, глухарей, фазанов готовят рубленые изделия и кнели. Для котлетной массы филе и окорочка, освобожденные от кожи и костей, пропускают через мясорубку. Пшеничный хлеб из муки высшего сорта без корок замачивают в воде, затем хорошо отжимают и заливают молоком. Рубленую мякоть птицы соединяют с хлебом, слегка отжимают, солят, хорошо вымешивают и повторно пропускают через мясорубку. Массу разводят молоком, добавляют размягченное сливочное масло, хорошо вымешивают и выбивают для придания пышности.

Котлеты пожарские готовят из кур, цыплят и индеек. Из котлетной массы формируют изделия по 2—3 шт. на порцию, панируя в белой панировке (натертый на терке черствый пшеничный хлеб). Котлеты имеют овальную форму с одним приплюснутым концом.

Котлеты гатчинские готовят из котлетной массы дичи (рябчиков, серых куропаток, фазанов, тетеревов), в нее добавляют немного черного молотого перца. Хорошо вымешивают, панируют в черстом хлебе, нарезанном мелкими кубиками, придавая овальную форму с двумя симметрично заостренными концами. Котлетную массу птицы используют для

приготовления зраз с омлетом и овощами.



На 1 кг мякоти птицы или дичи, г: хлеб пшеничный высшего сорта — 250, молоко или сливки — 300—350, масло сливочное — 30, соль — 15.

Кнельная масса. Изделия из кнельной массы более нежной консистенции. Их используют для приготовления различных блюд в диетическом питании. Для кнельной массы используют филе и мякоть ножек кур и индеек, а у дичи — только филе. Мясо пропускают через мясорубку с двумя решетками или дважды с одной решеткой с мелкими отверстиями. В измельченную массу добавляют размоченный в молоке черствый пшеничный хлеб высшего сорта без корок, перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку. Затем массу растирают и протирают через сито для отделения крупных частиц. Охлажденную протертую массу взбивают, добавляя небольшими порциями яичный белок и сливки. В кнельную массу добавляют соль и хорошо перемешивают. Готовая кнельная масса должна быть однородной, нежной и пышной. Кусочки кнельной массы, опущенные в кипящую воду, должны всплывать на поверхность. Из кнельной массы приготавливают клецки и блюда на пару.



На 1 кг мякоти птицы или дичи, г: хлеб пшеничный высшего сорта — 100, молоко — 150, сливки — 200, соль — 15, яйца — 72 (3 яичных белка).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Недостаточно упитанных кур, цыплят, индеек следует отваривать и подавать с различными соусами.

При изготовлении котлетной массы из сельскохозяйственной птицы следует использовать филе и мякоть ножек, а из дичи (кроме фазанов и куропаток)— только филе, так как ножки имеют горький вкус.

Пищевые отходы используют только из домашней птицы, так как у дичи они имеют горький вкус. К отходам относятся ножки, головки, шейки, желудки, печенька, гребешки.

Перед отпуском порционные жареные куски кур кладут в неглубокую посуду, вливают немного сока с жиром, выделившегося при жарении, и на 5—7 мин ставят в жарочный шкаф (с невысокой температурой).

На гарнир к жареной птице можно отдельно подать салаты (зеленый, из красно- или белокочанной капусты), свежие, соленые или маринованные огурцы, патиссоны, моченые или маринованные фрукты.

Тушки старых кур, уток, индеек, гусей перед жареньем лучше варить до полуготовности.

При подаче жареную птицу поливают соком или томатным соусом с грибами и толченым с рубленой зеленью чесноком.



СУПЫ

§ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ СУПОВ, ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ

Блюда, состоящие из жидкой и плотной частей, где жидкая часть является основной, называются супами, или первыми блюдами.

Плотная часть, или гарнир, супов состоит из одного или нескольких видов продуктов: овощей, круп, макаронных изделий, рыбы, мяса, грибов, фруктов и ягод.

В качестве жидкой части супов используют костные, мясокостные, мясные, рыбные, грибные бульоны, отвары овощей, круп, фруктов и ягод, молоко, квас.

Бульоны получают при варке в воде костей, мяса животных, птицы, рыбы, грибов. При этом в отвар переходят содержащиеся в этих продуктах вещества.

Бульоны содержат экстрактивные вещества, растворимые белки, жиры, минеральные соли. Экстрактивные вещества придают бульонам аромат, вкус, вызывая активность пищеварительных органов, способствуя улучшению аппетита и усвояемости принимаемой пищи.

Растворимые белки соединительной ткани мяса животных и рыбы обеспечивают концентрацию бульонов, улучшают их вкус.

Отвары из овощей, фруктов, круп, макаронных изделий позволяют приготавливать первые блюда для диетического питания.

Для приготовления супов рекомендуется использовать бульоны в сочетании с овощами, крупяными отварами.

Супы делятся *по способу приготовления* на заправочные (борщи, рассольники, щи, супы овощные, с крупами, макаронными изделиями и т. д.), молочные, супы-пюре, прозрачные, холодные, сладкие; *по температуре подачи* — на горячие (75 °C), и холодные (не выше 14 °C).

§ 2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНОВ

Мясокостный бульон. Для варки бульона подготовленные кости нарубают длиной 5—7 см. Мясо грудинки, покромки, лопатки, части задней ноги нарезают кусками массой 0, 5—2 кг. Кости закладывают в кастрюлю или котел, заливают водой в соотношении 1: 1 (для концентрированного бульона) и 1: 5 (для нормальной концентрации). Затем их варят до закипания на сильном огне, в момент закипания с поверхности бульона снимают пену, уменьшают нагрев и продолжают варить 2 ч, периодически снимая с поверхности пену. Снимаемый при варке жир используют для пассерования лука и корнеплодов. В кастрюлю закладывают подготовленные куски мяса, быстро доводят до кипения, уменьшают нагрев, снимают образовавшуюся пену и за 30—40 мин до окончания варки кладут в бульон нарезанные на половинки сырые овощи (репчатый лук, морковь, корень петрушки, пучок зелени), солят.

В конце варки мясо вынимают. Его готовность определяют поварской вилкой. Хорошо сваренное мясо свободно прокалывается.

Бульон процеживают через сито. При варке бульона мясо вместе с костями закладывать не рационально, так как длительное кипячение разрушает экстрактивные вещества мяса, перешедшие в бульон.

Бульон, сваренный из одних костей без мяса, имеет слабо выраженные запах и вкус. Это объясняется тем, что кости содержат мало экстрактивных веществ, а минеральные вещества костей не растворимы в воде. Из костей в бульон переходят главным образом белок и жир.

При варке мясного бульона наряду с костями и мясом в котел можно закладывать языки, птицу, предназначенные для вторых и холодных блюд.

Норма продуктов для варки 1 л костного бульона, г.:



кости — 250—400,
морковь — 8—10,
петрушка (корень)—5—8,
лук репчатый—8—10,
вода — 1250.

Продолжительность варки бульонов из говяжьих костей — 3, 5—4 ч, свиных, бараньих — 2—3 ч.

Норма закладки мяса на порцию супа (500 г) — 42—83 г, с выходом готового мяса — 25—50 г.

Бульон из птицы. Подготовленные тушки, потроха (головы, ножки, шейки, желудки, сердце) и другие отходы (кости, кожу) заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают с поверхности пену, после чего уменьшают нагрев. Через 20—30 мин кладут для ароматизации лук, петрушку, сельдерей. Бульон варят до готовности птицы, которую определяют проколом поварской иглы.

Рыбный бульон. Для варки используют выпотрошенную целую рыбу (мелкую) или рыбу, нарубленную на куски, а также пищевые отходы (головы, хвосты, плавники, кости, кожу), полученные при обработке рыбы. Самый вкусный бульон получается из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород.

Чаще всего приготавливают бульон из пищевых отходов рыбы (для получения 1 л концентрированного бульона берут 1 кг рыбных пищевых отходов). Крупные головы и кости разрубают на части. В котел кладут подготовленные рыбные пищевые отходы, наливают холодную воду, добавляют сырой репчатый лук, петрушку, закрывают котел крышкой и доводят воду до кипения. Примерно через 30—40 мин после закипания с поверхности удаляют пену и жир. После этого крышку снимают и продолжают варку при слабом кипении 50—60 мин.

Головы рыб осетровых пород через 1 ч с момента начала варки вынимают из бульона и отделяют мякоть, а кости и хрящи снова кладут в бульон и варят до размягчения хрящей (в течение 3—4 ч). Готовый бульон отстаивают и процеживают.

Грибной бульон. Белые сушеные грибы перебирают, удаляя посторонние примеси, промывают и замачивают в семикратном количестве холодной воды в течение 4 ч. Затем грибы варят в этой же воде 1, 5—2 ч. Вареные грибы набухают, их масса увеличивается в 2 раза. Грибы откидывают на сито или дуршлаг, тщательно промывают и используют для приготовления различных блюд. Бульон отстаивают для оседания песка, после чего

его осторожно сливают и одновременно процеживают. Готовый грибной бульон имеет светло-коричневый цвет, приятный грибной аромат.

§ 3. ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы приготавливают на различных бульонах, отварах из овощей и круп и заправляют пассерованным луком, морковью, томатным пюре и мукой.

Гарнирами для заправочных супов могут быть овощи, крупы, мучные изделия или комбинированные из овощей и круп, овощей и бобовых и т. д.

Рыбные супы приготавливать с бобовыми или макаронными изделиями не рекомендуется, так как вкус рыбных бульонов от этих продуктов ухудшится.

Гарниры, составляющие плотную часть супов, вводят в жидкую часть сырыми, тушеными или в отварном виде. Последовательность закладки разных продуктов зависит от продолжительности их варки.

Сырыми кладут в бульон свежие овощи — картофель, капусту, кабачки, репу, томаты, крупы (кроме перловой), макаронные изделия, предварительно замоченные бобовые. Свеклу предварительно тушат. Сушеные грибы замачивают, а затем отваривают, свежие грибы — отваривают. Кислота, содержащаяся в соленых огурцах и квашенной капусте, замедляет разваривание других продуктов, поэтому соленые огурцы предварительно припускают, а квашеную капусту тушат.

Для того чтобы продукты, входящие в состав гарнира, к концу варки сохранили свою форму рекомендуется следующая продолжительность варки:

Продукты	Продолжительность варки, мин
Капуста	
белокочанная	20—30
цветная	30—50
Картофель	
целый	25—30
нарезанный	12—15
Коренья пассерованные	10—15
Шпинат	8—10
Щавель	5—7
Бобы (стручки зеленые)	12
Лопаточки зеленого горошка	8—10
Огурцы соленные	15—20
Вермишель	12—15
Лапша	20—25
Суповая засыпка	8—12
Рис	30
Перловая крупа, предварительно замоченная	40—50

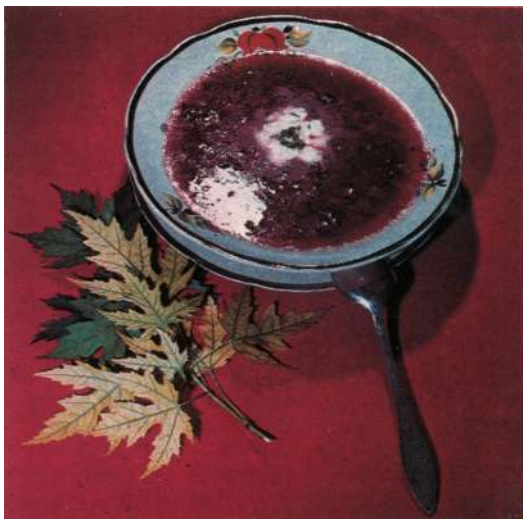
В супы из свежих овощей в конце варки вводят белую мучную пассеровку. Если муку пассеровали с жиром, то ее разводят горячим бульоном, а сухую пассерованную муку — холодным бульоном, процеживают и вводят в суп в виде жидкого соуса. Заправочные супы, в состав которых входит картофель, рис, перловая крупа, макаронные изделия, как правило, мукой не заправляют.

Пассерованные белые корни, лук, морковь, лавровый лист и перец горошком для лучшего сохранения эфирных масел закладывают в супы в конце варки.

Готовые супы настаивают 10—15 мин и хранят в горячем состоянии без кипения не более 2 ч. Перед разливом в тарелки суп перемешивают, чтобы гарнир равномерно распределялся на каждую порцию.

В готовых заправочных супах овощные гарниры составляют примерно 2/3, а в крупяных и мучных супах — 1/2 их массы.

Вареное мясо для гарнира нарезают поперек мышечных волокон по одному — два кусочка на порцию и хранят в небольшом количестве бульона. Мясо долж-



4. Борщ (без картофеля).

но быть полностью покрыто бульоном, чтобы избежать его высыхания.

Борщи, рассольники, щи при подаче заправляют сметаной (25 г на порцию), зеленью (3—5 г).

БОРЩИ

Борщ (без картофеля) приготавливают на мясном бульоне или овощном отваре. Очищенные свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук и свежую капусту нарезают соломкой. В посуду кладут нарезанную свеклу, наливают немного бульона, уксуса, добавляют томатное пюре и жир, закрывают крышкой и тушат в течение 1—1,5 ч, перемешивая через каждые 15—20 мин. Затем закладывают пассерованную морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают тушение еще 10—15 мин. В конце тушения добавляют сахар и перемешивают. В процеженный кипящий мясной бульон кладут свежую капусту, а через 5—10 мин — тушеную свеклу вместе с пассерованными овощами и доводят до кипения. После этого вводят разведенную бульоном пассерованную муку (5 г), добавляют перец горошком, лавровый лист, соль и все проваривают 7—10 мин. При отпуске в тарелку кладут кусочек вареного мяса (15—25 г), наливают борщ, добавляют сметану, посыпают зеленью (фото 4).

Свекла — 80, капуста свежая или квашеная — 60, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 15, жир кулинарный — 10, сахар — 5, уксус 3 %-й — 8, бульон или вода — 400. Выход — 500.

Борщ с капустой и картофелем готовят так же, как борщ без картофеля, но после закладки белокочанной капусты и доведения его до кипения добавляют картофель, нарезанный брусочками.

Свекла — 80, капуста свежая — 40 или квашеная — 30, картофель — 40, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 15, жир кулинарный — 10, сахар — 5, уксус 3 %-й — 8, бульон или вода — 400. Выход — 500.

Борщ московский. Приготавливают мясокостный бульон со свиными копченостями. Свеклу нарезают соломкой, кладут в сотейник или глубокую сковороду с частью разогретого жира, сбрызгивают уксусом, перемешивают и хорошо прогревают, вливают немного бульона или воды и тушат 60—80 мин в закрытой посуде, периодически помешивая. Реп-

чатый лук нарезают полукольцами, пассеруют, добавляя нарезанные соломкой морковь, петрушку и продолжают пассеровать до полуготовности, вводят томатное пюре, пассеруют до окрашивания жира в красный цвет. В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения и закладывают тушеную свеклу, пассерованные корни, уменьшают нагрев, вводят разведенную мучную пассеровку и варят еще 10—15 мин. За 5 мин до готовности заправляют борщ по вкусу солью, специями, сахаром. Количество сахара зависит от степени сладости свеклы. Вареное мясо, ветчину нарезают поперек волокон прямоугольными пластинками, сосиски — ломтиками. Мясопродукты кладут в борщ и прогревают до кипения. Квашеную капусту для борща предварительно тушат и вводят вместе со свеклой. При отпуске в тарелку кладут сметану, посыпают зеленью. Отдельно к борщу можно подать ватрушки (1 шт. на порцию).

Кости свинокоченостей — 25, говядина — 40, сосиски — 25, окорок — 25, свекла — 80,

капуста свежая или квашеная — 60, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 15, сахар — 5, уксус 3 % -й — 8, масло сливочное — 8, бульон или вода — 400. Выход — 500.

Борщ флотский. На мясокостном бульоне варят сырокопченую свинину (бекон, корейку, грудинку, окорок). Овощи нарезают ломтиками, капусту — шашками, картофель — кубиками. Свеклу тушат с добавлением жира, томатного пюре и уксуса так же, как для борща без картофеля, затем кладут пассерованные овощи и в конце тушения — сахар. В кипящий мясокостный бульон кладут капусту и картофель, а через 5—10 мин — тушеную свеклу с пассерованными овощами и доводят до кипения, затем перец горошком, лавровый лист, соль и все проваривают 5—7 мин. Борщ можно приготовить и без бекона. При отпуске в тарелку кладут кусок вареного бекона, наливают борщ, добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Бекон, корейка, грудинка, окорок в отварном виде — 50, свекла — 80, капуста свежая — 40 или квашеная — 30, картофель — 40, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 15, сахар — 5, уксус 3 % -й — 8, бульон или вода — 400, жир кулинарный — 8. Выход — 500.

Борщ украинский. Приготавливают бульон из мяса говядины и свинины. Овощи нарезают соломкой, картофель — дольками. Свеклу тушат с добавлением уксуса, жира, сахара, томатного пюре. В кипящий бульон кладут картофель, добавляют немного соли и доводят до кипения, после чего кладут свежую капусту и варят 10—15 мин, добавляют тушеную свеклу и пассерованные овощи, сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой. Варят борщ до готовности капусты и картофеля. Капуста в украинском борще обычно более твердая по сравнению с другими борщами. За 5 мин до окончания варки вводят разведенную бульоном мучную пассеровку, перец, соль, специи. Чеснок растирают с салом шпик и заправляют. Борщ подают со сметаной, отдельно

5. Борщ украинский.



можно подать пампушки (фото 5).

Для *пампушек с чесноком* приготавливают дрожжевое тесто, которое разделяют на шарики массой 30 г, укладывают их на смазанный жиром лист так, чтобы при расстойке (подъеме теста) и выпечке края их соединились. После расстойки изделия смазывают яйцом и выпекают. При подаче поливают чесночным соусом или его подают отдельно. Чеснок растирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

Для *пампушек*: мука пшеничная — 80, вода — 35, сахар — 5, дрожжи — 2, 5, масло растительное — 2, яйца для смазки — 2 (1/20 шт.), масса полуфабриката — 120. Выход — 100.

Для *соуса*: чеснок — 2, масло растительное — 5, соль — 1, вода — 25. Выход — 30.

Свекла — 60, капуста свежая — 40, картофель — 80, морковь — 20, петрушка (корень) — 8, лук репчатый — 15, чеснок — 1, 5, томатное пюре — 15, мука пшеничная — 3, сало шпик — 5, жир кулинарный — 10, сахар — 5, уксус 3 % -й — 5, перец сладкий стручковый — 10, бульон — 350. Выход — 500.

Борщ с черносливом и грибами. Из сушеных белых грибов варят бульон, затем его процеживают. Чернослив освобождают от косточек, добавляя немного грибного бульона

и отваривают. В кипящий мясной бульон кладут свежую капусту, нарезанную соломкой, через 5—10 мин — тушеную свеклу вместе с пассерованными овощами и доводят до кипения. За 10—15 мин до окончания варкивливают грибной бульон, кладут нарезанные соломкой грибы, добавляют отвар чернослива. Перед отпуском в тарелку кладут чернослив, наливают борщ, добавляют сметану, посыпают зеленью.

Свекла — 80, капуста свежая или квашеная — 60, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 15, жир кулинарный — 10, сахар — 5, уксус 3 % -й — 8, чернослив вареный — 30, грибы белые сушеные — 5, масса вареных грибов — 10, бульон или вода — 375. Выход — 500.

Борщ с фасолью приготавливают на мясокостном бульоне. Свеклу тушат, репчатый лук, морковь и коренья, томатное пюре пассеруют так же, как для борща без картофеля, кладут в бульон и варят. Фасоль предварительно отваривают и добавляют в борщ за 5—10 мин до окончания варки. Свекла — 80, капуста свежая — 40 или квашеная — 30, фасоль — 20, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 15, жир кулинарный — 10, сахар — 3, уксус 3 % -й — 8, бульон или вода — 400. Выход — 500.

ЩИ

Традиционным первым блюдом русской национальной кухни являются щи. Особенности их приготовления заключаются в использовании как основного продукта для гарнира супа белокочанной свежей или квашеной капусты, или других видов капусты, щавеля, шпината, дикорастущей зелени (молодой крапивы). В качестве жидкой основы используют мясной, рыбный, грибной бульоны, отвары из овощей или круп.

Щи из свежей капусты с картофелем. В кипящий бульон закладывают капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения и сразу же кладут подготовленные дольки картофеля, репу, петрушку, варят 15–20 мин. Морковь и петрушку нарезают соломкой, репу — брусочками, лук — дольками или соломкой. Морковь, лук пассеруют вместе с томатами и добавляют в щи за 10 мин до окончания варки. После закипания заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном. Если щи приготавливают из ранней капусты, то сначала закладывают картофель.

Капуста белокочанная — 120, картофель — 60, репа — 15, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, лук зеленый — 10, томаты свежие — 40, жир кулинарный — 10, бульон или вода — 325. Выход — 500.

Щи зеленые. Перебранные и хорошо промытые щавель и шпинат припускают отдельно и протирают. В кипящий бульон кладут нарезанный картофель и варят 12–15 мин. Затем кладут подготовленные шпинат и щавель, пассерованный репчатый лук, соль, перец горошком и варят 10–15 мин в открытой посуде. Заправляют мучной пассеровкой, кладут лавровый лист и доводят до готовности. Щавель и шпинат можно положить в щи, предварительно не припуская. В этом случае при переборке зелени следует удалить грубые стебельки, а листики нашинковать. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву. При подаче в тарелку кладут вареное яйцо, сметану, зеленый лук и укроп. Щавель — 50, шпинат — 100, картофель — 75, петрушка

(корень) — 15, лук репчатый — 15, лук зеленый — 15, мука пшеничная — 10, маргарин столовый — 12, яйца — 20 (1/2 шт.), бульон или вода — 375. Выход — 500.

Щи суточные. В кастрюлю с разогретым жиром кладут капусту, хорошо прогревают, помешивая лопаткой. Затем добавляют рубленые ветчинные кости, немного бульона и тушат 2,5–3 ч пока капуста не станет мягкой, периодически помешивая. Капусту раскладывают в глиняные горшочки, заливают бульоном (350 г на одну порцию), доводят до кипения и ставят в жарочный шкаф на 25–30 мин. Затем добавляют пассерованные корни, лук, томатное пюре, мучную пассеровку и снова помещают в жарочный шкаф на 15–20 мин. За 5–10 мин до готовности добавляют специи (можно заправлять по вкусу солью, сахаром), пассерованное томатное пюре. Готовые щи заправляют растертым чесноком. Щи можно приготовить не в глиняных горшочках, а в кастрюле на плите. Иногда суточные щи замораживают: тушеную капусту заливают бульоном, сваренным вместе с ветчинными костями, и замораживают на 12–14 ч. Перед подачей щи разогревают, заправляют чесноком. При отпуске щи разливают в подогретые тарелки и посыпают мелко нарезанным луком. Отдельно можно подать рассыпчатую гречневую кашу (165 г на порцию). Кости свинокоченостей — 25, капуста квашеная — 125, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 25, жир кулинарный — 15, мука пшеничная — 5, чеснок — 1, 5, бульон или вода — 400. Выход — 500.

Щи из квашеной капусты с картофелем. В мясокостный или грибной бульон кладут картофель, нарезанный дольками или кубиками, и варят 10–15 мин. Капусту тушат с добавлением томатного пюре и варят 15–20 мин. Морковь, петрушку нарезают соломкой, репчатый лук — полукольцами и пассеруют. За 5–10 мин до окончания варки добавляют пассерованные овощи, специи и варят до готовности. Готовые щи заправляют растертым с солью чесноком.

Капуста квашеная — 100, картофель — 75, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, чеснок — 1, 5, томатное пюре — 20, жир кулинарный — 10, бульон или вода — 375. Выход — 500.

Щи из крапивы*. Перебранную и хорошо промытую молодую крапиву кладут в кипящую воду и варят 10–12 мин. Откидывают на дуршлаг, слегка отжимают, а затем пропускают через мясорубку. В кипящий бульон кладут нарезанный картофель и варят 12–15 мин. Затем добавляют пассерованный репчатый лук, крапиву, нашинкованный щавель, соль, перец горошком, лавровый лист, белый соус и доводят до готовности. При подаче кладут в тарелку очищенное яйцо, сваренное в «мешочек», сметану, зеленый лук, петрушку и укроп. Крапива — 100, картофель — 80, репчатый лук — 24, щавель — 70, жир кулинарный — 5–10, мука пшеничная — 5, соль, перец, лавровый лист, яйца — 40 (1 шт.), лук зеленый — 5, петрушка (зелень) — 5, укроп — 3. Выход — 500.

РАССОЛЬНИКИ

Рассольники отличаются от других первых блюд тем, что в плотной части содержатся соленые огурцы. Приготавливают рассольники на различных бульонах и отварах из овощей, круп. Особым вкусом отличаются рассольники с почками.

Рассольник. Подготавливают мясной бульон. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и зерен, нарезают соломкой или ромбиками и припускают в бульоне. Картофель нарезают брусочками или дольками и кладут в кипящий бульон, доводят до кипения, добавляют пассерованные петрушку, сельдерей, репчатый и зеленый лук нарезанные соломкой, и варят 10–15 мин. Затем добавляют припущенные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5–10 мин. После этого вливают прокипяченный процеженный огуречный рассол, добавляют нарезанные листья щавеля или шпината и доводят до кипения. Рассольник можно пригото-

лять с говядиной, свиной, бараниной, курицей, куриными потрохами, почками, а также с осетриной, свежими и сушеными белыми грибами и перловой крупой. При отпуске в тарелку или порционную миску наливают рассольник, кладут сметану и посыпают измельченной зеленью. В рассольник с рыбой сметану не кладут.

Картофель — 120, петрушка (корень) — 30, сельдерей (корень) — 10, лук репчатый — 20, лук зеленый — 20, огурцы соленые — 30, шавель или шпинат — 20, маргарин столовый — 10, бульон или вода — 375. Выход — 500.

Рассольник домашний. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, припускают в бульоне. Свежую капусту, корнеплоды и лук нарезают соломкой, картофель — брусочками. В кипящий бульон кладут свежую капусту, варят 10—15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят в течение 10—15 мин. После этого добавляют припущенные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль, варят еще 5—10 мин, вливают прокипяченный, процеженный огуречный рассол и доводят до кипения. При отпуске в тарелку с рассольником кладут сметану и посыпают измельченной зеленью. Капуста свежая — 40, картофель — 90, морковь — 20, петрушка (корень) — 30, сельдерей (корень) — 5, лук репчатый — 20, лук зеленый — 20, огурцы соленые — 30, маргарин столовый — 10, бульон или вода — 375. Выход — 500.

Рассольник ленинградский. Поребранную и промытую перловую крупу заливают кипятком из расчета 1: 3 и отваривают до готовности, отвар сливают. В мясной кипящий бульон кладут готовую перловую крупу, нарезанный брусочками картофель, варят 5—10 мин, добавляют пассерованные с томатным пюре овощи, нарезанные соломкой или кубиками, доводят до кипения и кладут специи. Если огурцы с грубой кожицей, то их предварительно очищают, крупные семена удаляют. Для придания рассольнику остроты по вкусу можно

добавить процеженный и прокипяченный рассол.

Рассольник ленинградский можно приготовить с рисом, в этом случае в кипящий бульон следует положить рис, проварить его в течение 10—15 мин, а затем в указанной последовательности ввести остальные продукты. При отпуске можно положить сметану и посыпать зеленью.

Картофель — 150, крупа (перловая или пшеничная, овсяная, рисовая) — 15, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 10, лук зеленый — 10, огурцы соленые — 30, томатное пюре — 15, маргарин — 10, бульон или вода — 350. Выход — 500.

Рассольник московский. В кипящий бульон из птицы кладут пассерованные корни и лук, припущенные огурцы, после закипания добавляют нарезанные шпинат и шавель, специи, варят около 10 мин, затем кипение прекращают и заправляют яично-молочной смесью (льезоном). Вместо картофеля можно увеличить закладку белых корней, дополнительно включить пастернак, зеленый лук, шавель и шпинат. Подают рассольник с птицей, потрохами или почками, посыпают зеленью укропа и петрушки. Петрушка (корень) — 45, пастернак (корень) — 30, сельдерей (корень) — 15, лук репчатый — 20, лук зеленый — 20, шавель — 20, шпинат или салат — 20, огурцы соленые — 30, масло сливочное — 10, сливки или молоко — 75, яйца — 10 (1/4 шт.), бульон — 350. Выход — 500.

СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ, КРУПОЙ, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Картофельные супы готовят на бульонах и отварах из овощей. Основой супа является картофель, который могут дополнять различные продукты: овощи, крупы, бобовые, макаронные, мучные изделия.

Суп крестьянский. Белокочанную капусту нарезают шашками, картофель — кубиками, корнеплоды — кружочками. В кипящий бульон кладут капусту, когда бульон закипит, до-

бавляют картофель, пассерованные с жиром морковь, петрушку, репу, репчатый лук, томатное пюре и варят 15—20 мин. В конце варки кладут перец горошком, лавровый лист и соль, можно положить свежие томаты (30 г), нарезанные дольками, после чего бульон довести до кипения. Суп можно готовить с крупой (перловой или рисовой, пшенной), в этом случае нужно уменьшить количество картофеля. Перловую крупу, отварив до готовности, кладут в суп вместе с пассерованными овощами, рис и пшено — в начале варки, перед закладкой овощей. При отпуске в тарелку с супом кладут сметану и зелень.

Капуста свежая — 80, картофель — 40, крупа (перловая или рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) — 20, или пшено, хлопья овсяные «Геркулес» — 18, морковь — 10, репа — 15, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, томатное пюре — 10, или томаты свежие — 18, жир — 10, бульон — 400, а для круп, пшена, хлопьев «Геркулес» — 375. Выход — 500.

Суп овощной. В кипящий бульон кладут нарезанные белокочанную капусту, картофель, стручки фасоли или зеленого горошка и варят 10 мин. Пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый и зеленый лук, петрушку, ломтики свежих томатов, очищенный зеленый или консервированный горошек или лопатки зеленой фасоли, цветную капусту, разрезанную на отдельные кочешки, соль, специи добавляют в бульон с картофелем за 10—15 мин до окончания варки. На отдельной тарелке можно подавать гренки (фото 6). Отпускают суп со сметаной. Суп можно приготовить со свежими грибами. В этом случае подготовленные ножки грибов пассеруют с морковью и репчатым луком, а шляпки нарезают соломкой не пассерованными. Грибы кладут в бульон в начале варки за 30—35 мин до закладки остальных овощей.

Капуста белокочанная — 40 или цветная — 45, картофель — 100, морковь — 20, петрушка (корень) — 10,

лук репчатый — 10,
лук зеленый — 10,
фасоль (лопатки) свежая — 30
или горошек (лопатки)
зеленый свежий — 30
или консервированный — 15,
томаты свежие — 40,
маргарин столовый — 10,
бульон или вода — 375.
Выход — 500.

Суп картофельный с крупой.

Для приготовления супа используют различные крупы: перловую, ячневую, овсяную, рис, пшено и манную. Перловую, ячневую и овсяную крупу отваривают отдельно, ее кладут в кипящую воду, варят до полуготовности в течение 30—40 мин, после чего сливают воду. В кипящий бульон закладывают промытую сырую крупу (рис, пшено) или отваренную до полуготовности (перловую, ячневую, овсяную) и варят 10—15 мин. Затем добавляют картофель, нарезанный крупными кубиками, пассерованные морковь, петрушку, репчатый или зеленый лук, нарезанные мелкими кубиками, перец горошком, лавровый лист, соль и варят 20—25 мин. Если суп готовят с манной крупой, то сначала в бульон кладут картофель, пассерованные овощи, а после закипания — манную крупу. Суп картофельный с крупой можно приготовить с мясом, курицей, куриными потрохами, копченой свиной грудинкой, свежими и сушеными грибами. При отпуске картофельный суп посыпают измельченной зеленью.

Картофель — 160,
крупка (перловая, овсяная, пшеничная) — 20 или рисовая, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» — 10, или манная — 15, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20 или лук зеленый — 10, жир кулинарный — 5, бульон или вода: для круп пшеничной, овсяной, перловой — 350, для остальных круп — 375.
Выход — 500.

Суп картофельный с бобовыми. Перебранные, промытые, замоченные в холодной воде (3—8 ч) горох, фасоль или чечевицу варят отдельно. Для этого в небольшую посуду кладут бобовые, наливают горячую воду на 1—2 см выше уровня бобовых, накрывают крышкой и варят при слабом кипении почти до готовности. В кипящий бульон закладывают нарезанный кубиками кар-

6. Суп
овощной.



тофель, отваренные бобовые, пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист и продолжают варку в течение 15—20 мин, после чего добавляют по вкусу соль и доводят суп до кипения. Бульон для супа можно варить с ветчинными костями или со свиной копченой грудинкой. Картофель — 125, фасоль или горох лущеный — 40, или чечевица, или горошек зеленый — 50, лук репчатый — 20, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, жир — 10, бульон или вода — 325.
Выход — 500.

Суп картофельный с макаронными изделиями. В кипящий бульон кладут макароны, которые разламывают на куски длиной 2—4 см и варят при слабом кипении 10—15 мин. Затем закладывают нарезанные брусочками или кубиками картофель, соломкой или брусочками пассерованные с томатным пюре морковь, петрушку, репчатый и зеленый лук, а также перец горошком, лавровый лист, соль и продолжают варить еще 15—20 мин. Для картофельного супа с вермишелью, ушками или суповой засыпкой в кипящий бульон закладывают подготовленный картофель, а затем пассерованные овощи, варят 5—8 мин, после чего добавляют вермишель, ушки или суповую засыпку и продолжают варить еще 5—10 мин. При пригото-

влении супа на грибном бульоне в суп кладут нарезанные отваренные сушеные грибы, посыпают зеленью.

Картофель — 150, макароны, лапша или вермишель, ушки, суповая засыпка — 20, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 10, лук зеленый — 10, маргарин — 5, бульон или вода — 375.
Выход — 500.

Суп полевой. В кипящий мясной бульон закладывают хорошо промытое в теплой воде пшено, варят 10 мин и добавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный на свином сале лук, кубики обжаренного сала шпик. В конце варки кладут соль, специи.

Сало шпик — 39, картофель — 140, пшено — 25, лук репчатый — 40, бульон или вода — 375.
Выход — 500.

Суп картофельный с мясными или рыбными фрикадельками.

Подготавливают мясной или рыбный бульон. Картофель, нарезанный кубиками, кладут в кипящий бульон, добавляют нарезанные брусочками пассерованные овощи и варят до готовности. В конце варки (за 5—10 мин) добавляют пассерованный лук, томатное пюре, соль, специи. Отдельно припускают до готовности мясные или рыбные фрикадельки и кладут их в суп при отпуске. Бульон, в котором припускались фрикадельки, используют для приготовления супа. Картофель можно нарезать бру-



7. Суп картофельный с клецками или пельменями.

сочками или дольками, а овощи для пассерования — ломтиками.

Для приготовления *фрикаделек мясных* котлетное мясо 2—4 раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют нарезанный мелкими ломтиками репчатый лук, сырые яйца, воду, молотый черный перец, соль и хорошо перемешивают. Изделия формируют массой 8—10 г и припускают до готовности в бульоне. При подаче супа фрикадельки кладут в тарелку. Говядина (котлетное мясо) или баранина, или свинина — 85, лук репчатый — 8, вода — 8, яйца — 6 (1/2 шт.), масса полуфабриката — 101. Выход — 75.

Фрикадельки рыбные готовят следующим образом: рыбу раздельвают на филе с кожей без костей, нарезают на куски массой 50—100 г и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют нарезанный мелкими кубиками репчатый лук, сырые яйца, молотый черный перец, соль, воду и все тщательно перемешивают. Фрикадельки массой 15—18 г припускают в бульоне, который затем добавляют в суп. Сом или минтай, окунь морской (филе) — 94, яйца — 5 (1/8 шт.), лук репчатый — 20, бульон — 9, масса полуфабриката — 125. Выход — 100.

Картофель — 150, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 10, лук зеленый — 10, томатное пюре — 5,

маргарин — 5, бульон или вода — 400. Выход готового блюда без фрикаделек — 500.

Суп картофельный с клецками или пельменями. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками или дольками. После закипания бульона добавляют пассерованные морков, репчатый и зеленый лук, корень петрушки и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут соль, специи. Клецки или пельмени варят отдельно в бульоне или подсоленной воде и при подаче супа кладут в тарелку, посыпают зеленью (фото 7).

Картофель для супа с клецками — 150, с пельменями — 125, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 10, лук зеленый — 10, маргарин столовый — 5, клецки готовые — 130 (крупа манная — 38, молоко — 50, вода — 25, яйца — 10 (1/4 шт.), маргарин — 2, 5 или пельмени — 100, бульон или вода — 375. Выход — 500.

Супы с макаронными изделиями, крупой и бобовыми. Эти супы готовят на бульонах из мяса и мясopодуlктов, птицы, грибов, а также вегетарианскими. Для ароматизации супов используют белые корни, морковь, репчатый и зеленый лук, зелень.

Суп-лапша домашняя. В кипящий бульон закладывают нарезанные соломкой и пассерованные с жиром морковь, петрушку и репчатый лук. После за-

кипания бульона засыпают лапшу, предварительно просеяв через сито муку, и варят 15—20 мин. За 5—6 мин до окончания варки в суп добавляют перец горошком, лавровый лист и соль.

Для приготовления *лапши* просеянную пшеничную муку (высшего или I сорта) насыпают на стол горкой, в середине ее делают углубление, в которое вливают яйца, добавляют соль, небольшое количество холодной воды и замешивают крутое тесто. Тесто раскатывают толщиной 0,1—0,2 см, посыпают мукой и дают постоять 10—15 мин, затем разрезают на полоски шириной 4—5 см. Полоски складывают одну на другую и нарезают в виде соломки. После этого лапшу рассыпают тонким слоем, посыпают мукой и подсушивают в течение 1—1,5 ч. В тесто можно добавлять сливочное масло.

Мука пшеничная — 88, мука на подпыл — 6, яйца — 25 (5/8 шт.), вода — 18, соль — 2, 5. Выход — 100.

Готовить суп можно на мясном бульоне с мясом, курицей, потрохами птицы, а также на грибном бульоне со свежими и сушеными грибами. При отпуске в тарелку кладут порцию мяса или курицы, или грибов, наливают суп и посыпают измельченной зеленью (2—3 г).

Лапша домашняя — 70, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 10, лук зеленый — 10, жир кулинарный — 10, бульон — 450. Выход — 500.

Суп рисовый с мясом. Рис перебирают, промывают, засыпают в кипящий бульон и варят до полуготовности. Пассерованный репчатый лук, томатное пюре вводят в суп и варят до готовности. Суп заправляют перцем и растертым с солью чесноком. При подаче на стол в суп кладут кусочек мяса говядины или баранины.

Крупа рисовая — 40, лук репчатый — 25, томатное пюре — 25, жир — 5, чеснок — 1, 5, перец красный — 0, 1, бульон или вода — 500, мясо говядины или баранины отварное — 35 или 25. Выход — 500.

Суп с бобовыми. Фасоль перебирают, замачивают в холодной воде на 3—8 ч. В кипящий бульон кладут подготовленную фасоль, варят 20—25 мин, затем добавляют пассерованные корни и лук и продолжают варить 10—15 мин до готовности. Суп можно приготовить с томатным пюре и заправить чесноком, растертым с солью.

Суп с горохом готовят так же, как с фасолью, но томатное пюре и чеснок не добавляют.

Фасоль или горох — 70, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, лук зеленый — 10, жир — 10, бульон или вода — 400.

Выход — 500.

Суп с макаронными изделиями. В кипящий бульон закладывают разломанные макароны (вермишель и т. д.) и варят 10—15 мин. Затем добавляют нарезанные соломкой и пассерованные на жире репчатый лук, морковь, петрушку и все доводят до кипения. После этого добавляют перец горошком, лавровый лист, соль и варят 7—10 мин. При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают суп и посыпают зеленью. Если суп приготавливают с вермишелью или звездочками, другими фигурными макаронными изделиями, то сначала в кипящий бульон закладывают нарезанные кружочками пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, а также перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5—8 мин. Затем добавляют суповую засыпку и продолжают варить еще 5 мин.

Макароны, вермишель, лапша и т. д. — 40, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 10, лук зеленый — 10, жир кулинарный — 10, бульон или вода — 425.

Выход — 500.

Суп с пельменями или с клецками. В кипящий мясной или куриный бульон кладут корень петрушки и пассерованные морковь, лук и варят 10 мин, после чего добавляют специи, соль и еще варят 5 мин. Пельмени или клецки, приготовленные так же, как для супа картофельного с клецками и пельменями, отваривают отдельно в подсоленной воде, затем кладут в готовый суп и

доводят до кипения.

Морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 10, лук зеленый — 10, масло сливочное или маргарин — 5, бульон для супа с пельменями — 350, для супа с клецками — 425, пельмени готовые — 175, клецки готовые — 130.

Выход — 500.

СОЛЯНКИ

Солянки готовят на более концентрированных мясных, рыбных и грибных бульонах. Соленые огурцы, томатное пюре, каперсы, маслины, оливки, пассерованный лук придают этим супам острый вкус. Набор мясoproдуктов или значительная масса рыбы в плотной части солянок обеспечивают им высокую калорийность. При отпуске в солянки на мясном бульоне кладут сметану (25—30 г на порцию).

Солянка сборная мясная. В кипящий бульон кладут подготовленные репчатый лук, огурцы, каперсы или оливки (без косточек) и нарезанные мясные продукты. Доводят до кипения, кладут лавровый лист, перец горький душистый и продолжают варить при слабом кипении 10 мин. При порционной подаче в конце варки хорошо положить сметану и вместе с ней вновь довести до кипения. Перед подачей лавровый лист удаляют. Не следует варить солянку вместе с маслинами, это ухудшает ее вкус. Жидкие солянки можно готовить без оливок, увеличив закладку маслин. При отпуске добавляют маслины, ломтик лимона без кожицы и посыпают мелко нарезанной зеленью. Маринованные каперсы можно добавить за 5 мин до окончания варки.

Телятина — 32, говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) — 40, окорок копчено-вареный или вареный (со шкуркой и костями) — 20, сосиски или сардельки — 20, почки говяжьи — 52, лук репчатый — 50, огурцы соленые — 30, каперсы или оливки — 10, маслины — 25, томатное пюре — 25, масло сливочное — 12, бульон — 375, лимон — 5, сметана — 30.

Выход — 500.

Так же готовят **солянку сборную мясную из птицы.** При этом норма продуктов следующая:

Курица — 108, или индейка — 103, или гусь — 103, или утка — 103, или рябчик, или куропатка серая — 1 шт., или куропатка белая — 2/3 шт., или фазаны — 1/3 шт., лук репчатый — 50, огурцы соленые — 30, каперсы — 10, маслины — 25, томатное пюре — 25, масло сливочное — 12, бульон — 400, лимон — 5, сметана — 30.

Выход — 500.

Солянка домашняя. В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят до его полуготовности. Затем готовят и отпускают так же, как солянку сборную мясную.

Телятина — 32, говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) — 40, окорок копчено-вареный или вареный — 20, сосиски или сардельки — 20, почки говяжьи — 52, лук репчатый — 40, огурцы соленые — 30, картофель — 60, томатное пюре — 25, масло сливочное — 12, бульон — 350, лимон — 5, сметана — 30.

Выход — 500.

Солянка рыбная. Из голов, хрящей осетровых рыб или из пищевых отходов речной или морской рыбы с костным скелетом варят бульон. Осетровую рыбу нарезают на порционные куски с кожей без реберных костей, ошпаривают кипятком и промывают. Порционные куски (филе с кожей без костей) рыбы с костным скелетом припускают в бульоне. Бульон затем используют для приготовления солянки. В кипящий рыбный бульон кладут пассерованные лук, томатное пюре, припущенные очищенные соленые огурцы, нарезанные ломтиками, каперсы с рассолом и варят 5—10 мин. Перед подачей на стол в небольшую кастрюлю кладут припущенные до готовности куски рыбы, с костным скелетом, хрящи, нарезанную головизну осетровой рыбы или других видов рыб, заливают солянкой и кипятят. При отпуске кладут маслины, кружок лимона без кожицы.

Стерлядь — 125,
или судак,
или окунь морской — 122,
головизна — 76,
масса готовой рыбы — 100,
масса готовой головизны — 40,
лук репчатый — 50,
огурцы соленые — 35,
каперсы — 10, маслины — 25,
томатное пюре — 25,
масло сливочное — 12,
бульон — 350, лимон — 5,
сметана — 30.
Выход — 500.

Солянка донская. В отличие от рыбной солянки ее готовят только из рыб осетровых пород, добавляя пассерованную морковь и свежие томаты. В кипящий бульон закладывают пассерованные с томатным пюре лук и морковь, варят и за 5—10 мин до окончания добавляют свежие нарезанные кружочками томаты, каперсы, специи. Перед подачей в солянку кладут порционные куски рыбы, маслины и кипятят. В тарелку кладут

кружочек лимона без кож-
жицы.
Осетр — 92,
головизна — 47,
масса готового осетра — 75,
масса готовой головизны — 25,
морковь — 20,
петрушка (корень) — 15,
лук репчатый — 35,
огурцы соленые — 30,
каперсы — 10,
маслины — 25,
томаты свежие — 40,
томатное пюре — 25,
масло сливочное — 12,
бульон рыбный — 350,
лимон — 5. Выход — 500.

Солянка грибная. Солянку можно приготавливать из свежих и сушеных грибов. При изготовлении солянки из свежих грибов в холодную воду закладывают предварительно ошпаренные и нарезанные соломкой белые свежие грибы и варят 12—15 мин. При использовании сушеных белых грибов в кастрюлю наливают горячий грибной бульон, сваренный из

сушеных грибов, кладут нашинкованный репчатый лук, пассерованный с томатным пюре, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками соленые огурцы и варят 8—10 мин. Затем добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, отваренные сушеные грибы, нарезанные соломкой, и доводят до кипения, после чего вводят каперсы, маслины и дают прокипеть 1—3 мин. При отпуске в солянку кладут маслины, сметану и посыпают зеленью, можно также положить кружочек очищенного лимона.

Грибы белые свежие — 100
или шампиньоны свежие — 107,
или грибы белые сушеные — 12, 5,
лук репчатый — 50,
огурцы соленые — 35,
каперсы — 10,
маслины — 25,
томатное пюре — 25,
масло сливочное — 12,
грибной отвар — 400.
Выход — 500.

§ 4. МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы приготавливают с мучными изделиями, крупами и овощами. В кипящее молоко закладывают подготовленные продукты, варят до готовности, после чего заправляют солью, сахаром и сливочным маслом. Сначала продукты предварительно варят в воде до полуготовности. Это связано с тем, что большинство макаронных и других мучных изделий, круп и овощей плохо развариваются в молоке. В то же время длительное кипячение молока ухудшает вкус супа. Без предварительной варки в воде в молоко закладывают вермишель, домашнюю лапшу, консервированный зеленый горошек.

Суп молочный с крупой. Перебранные все виды круп, кроме манной, закладывают в кипящую воду и отваривают 5—7 мин, затем крупу откидывают на сито, после чего кладут в кипящее молоко. Если суп приготавливают на молоке, разбавленном водой, то в посуду с водой, где отваривалась крупа, вливают горячее цельное молоко, затем добавляют соль, сахар и доводят до кипения. Перед отпуском в суп кладут сливочное масло. Манную крупу вводят сразу в кипящее цельное или разбавленное водой молоко.

Молоко — 400, вода — 125,
крупа рисовая — 35,
или манная, кукурузная,
хлопья овсяные
«Геркулес» — 30,

или ячневая, гречневая,
перловая, пшено — 40,
масло сливочное — 6,
сахар — 5. Выход — 500.

Суп молочный с овощами. Нарезанную дольками морковь, слегка пассерованную на сливочном масле, бланшированные дольки репы, картофель, нарезанный кубиками, кочешки цветной капусты, нарезанную белокочанную капусту закладывают в кипящее молоко, разбавленное водой, и варят до готовности. В конце варки добавляют зеленый консервированный горошек, доводят до кипения. Перед отпуском кладут сливочное масло.

Молоко — 250, вода — 100,
капуста цветная
или белокочанная — 50,
репа — 15, картофель — 75,
морковь — 20,
горошек зеленый
консервированный — 50,
масло сливочное — 5.
Выход — 500.

§ 5. СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре приготавливают из овощей, грибов, круп, бобовых, мяса, печени, птицы, дичи, раков и рыбы. Продукты, предназначенные для супа, варят или припускают до готовности, после чего протирают для получения однородной гомогенной массы с размерами частиц не более 1 мм. Приготовленное пюре соединяют с бульоном.

Готовый пюреобразный суп должен иметь

однородную консистенцию, измельченные продукты не должны оседать. Для этого в бульон вводят муку, которую пассеруют на сливочном масле, затем небольшими порциями вливают горячий бульон (овощной или крупяной отвар), непрерывно размешивая деревянной ложкой.

Пюреобразные супы заправляют яйчно-молочной смесью, при подаче в них кладут кусочки сливочного масла. Отдельно к супам подают сухие гренки (20—60 г на порцию). В некоторые супы при подаче добавляют небольшое количество протертого основного продукта или какой-либо дополнительный продукт.

Суп-пюре из картофеля. Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде почти до готовности, добавляют небольшое количество пассерованного репчатого лука, моркови, петрушки и варят до готовности. Затем картофель и овощи протирают через сито, добавляют небольшое количество жидкости. Полученное пюре соединяют с приготовленным из пассерованной муки и бульона белым соусом, размешивают так, чтобы не было комков, кладут соль по вкусу и доводят до кипения. После этого суп заправляют лезоном и сливочным маслом. В суп можно перед отпуском положить пассерованный зеленый лук, нарезанный соломкой, отдельно подать гренки.

Картофель — 180,
морковь — 10,
петрушка (корень) — 5,
лук репчатый — 10,
лук зеленый — 10,
мука пшеничная — 10,
масло сливочное — 15,
молоко — 100,
яйца — 8 (1/5 шт.), бульон
или вода — 375.
Выход — 500.

Суп-пюре из разных овощей. Картофель, белокочанную капусту отваривают, морковь, репу припускают до готовности. Репчатый лук пассеруют. Затем овощи протирают через сито отдельно друг от друга, перемешивают и соединяют с приготовленным из пассерованной муки и бульона белым соусом, солят и варят 5—10 мин, непрерывно помешивая. В конце варки кладут зеленый консервированный горошек, охлаждают до 60—61 °С и заправляют лезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

Капуста белокочанная — 40,
картофель — 45, репа — 30,
морковь — 30,
лук репчатый — 20,
лук зеленый — 10,
горошек зеленый
консервированный — 25,

мука пшеничная — 10,
масло сливочное — 15,
молоко — 100,
яйца — 8 (1/5 шт.),
бульон или вода — 375.
Выход — 500.

Суп-пюре из зеленого горошка. Сушеный зеленый горошек промывают, кладут в холодную воду на 1, 5—2 ч и варят без соли до готовности. В конце варки добавляют пассерованные морковь и репчатый лук. Готовый горошек и корни протирают через сито вместе с отваром, соединяют с белым соусом, кладут соль по вкусу и доводят до кипения. Если используется консервированный зеленый горошек, то пассерованные овощи закладывают в посуду вместе с горошком. Готовый суп заправляют лезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

Горошек зеленый
консервированный — 70,
или зеленый сушеный — 20,
морковь — 10,
петрушка (корень) — 5,
лук репчатый — 30,
мука пшеничная — 20,
масло сливочное — 15,
молоко — 100,
яйца — 8 (1/5 шт.),
бульон или вода — 375.
Выход — 500.

Суп-пюре из свежих грибов. Промытые шампиньоны или белые грибы тонко нарезают и припускают в бульоне с пассерованной морковью и репчатым луком в течение 40—50 мин в закрытой посуде. Отваренные грибы пропускают через мясорубку, затем соединяют с молочным соусом, проваривают и протирают через сито. В полученную массу вводят приготовленный из пассерованной муки и бульона белый соус, кладут соль и проваривают 5—10 мин. Готовый суп заправляют лезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки. Часть припущенных грибов можно нарезать соломкой и перед отпуском положить в готовый суп-пюре.

Морковь — 10,
петрушка (корень) — 5,
лук репчатый — 10,
шампиньоны или грибы
свежие белые — 100,
мука пшеничная — 20,
масло сливочное — 15,
молоко — 100,
яйца — 8 (1/5 шт.),
бульон или вода — 375.
Выход — 500.

Суп-пюре из птицы. Заправленную птицу (курицу, индейку, утку, цыплят), а также морковь и репчатый лук отваривают в бульоне до готовности. Затем мякоть, от-

деленную от костей, нарезают, пропускают через мясорубку, толкут в ступке и протирают через сито до получения кашеобразной консистенции, постепенно прибавляя холодный бульон. Полученную массу охлаждают, соединяют с горячим белым соусом, приготовленным на курином или мясокостном бульоне, и нагревают до температуры не выше 70 °С, после чего кладут соль и заправляют льезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки. Можно в суп положить отваренные кнели из кур.

Курица (индейка или бройлер-цыпленок, или утка) — 100, морковь — 10, петрушка (корень) — 10, лук репчатый — 10, мука пшеничная — 15, масло сливочное — 20, молоко — 100, яйца — 8 (1/5 шт.), вода — 375.
Выход — 500.

§ 6. ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Прозрачные супы готовят из мяса, птицы, некоторых видов полевой дичи, рыбы. Для того чтобы бульон стал прозрачным, его осветляют оттяжкой.

Бульон мясной прозрачный. Варят мясокостный бульон. Из котлетного мяса приготавливают оттяжку. Для этого мясо пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, заливают холодной водой из расчета 1, 5 л на 1 кг мяса и ставят в холодное место для настаивания. Через 1 ч солят и вводят яичные белки, разведенные холодным бульоном или водой. Не следует солить оттяжку в начале настаивания, так как присутствие соли замедлит извлечение экстрактивных веществ из мяса. Готовый бульон охлаждают до 40—50 °С, часть его разводят оттяжкой и вводят ее в остальной бульон. Хорошо размешивают, медленно доводят до кипения в закрытой посуде, еще раз размешивают, нагрев ослабляют, открывают крышку и варят бульон в течение 1 ч, пока оттяжка не оседет на дно. Варят бульон с оттяжкой, не допуская бурного кипения. Вместе с оттяжкой в бульон кладут подпеченные до светло-коричневого цвета коренья. Прозрачным бульон считается тогда, когда хорошо видно дно посуды. Готовый бульон процеживают через ткань или сложенную вчетверо марлю, уложенную на сито или дуршлаг. Жир с поверхности удаляют бумажной салфеткой. Процеженный бульон доводят до кипения.

Кости пищевые (говяжьи, кроме позвоночных) — 250, морковь — 7, говядина (котлетное мясо) для оттяжки — 70, яйца для оттяжки — 8 (1/5 шт.), петрушка или сельдерей (корень) — 5, лук репчатый — 6, вода — 700.
Выход — 500.

Бульон из кур или индеек прозрачный.

Для варки бульона используют целые заправленные тушки кур или индеек, кости, полученные при разделке птицы. В посуду кладут кости птицы, а на них — заправленные тушки, заливают холодной водой, закрывают крышкой и медленно нагревают до закипания воды, затем варят 30—40 мин, снимая с поверхности пену и жир. Далее бульон варят при слабом кипении: кости — 2—3 ч, а тушки кур, индеек — до готовности. Готовый бульон процеживают. Если он получился недостаточно прозрачный, в него вводят оттяжку. Для этого используют измельченные кости птицы и зачистки, яичные белки и соль. Куриный бульон оттягивают так же, как мясной. Концентрированные бульоны из мяса, птицы можно оттягивать смесью измельченной на терке моркови, яичных белков, разведенных холодной водой или бульоном.

Курица — 134 или индейка — 129, масса вареной птицы — 94, кости кур, индеек — 375, яйца для оттяжки — 8 (1/5 шт.), морковь — 7, петрушка или сельдерей (корень) — 5, лук репчатый — 5, вода — 650.
Выход — 500.

Гарниры для прозрачных супов: фрикадельки, пельмени, клецки, макаронные изделия, овощи, яйцо отварное в «мешочке», омлет паровой, рис паровой или запеченный и др. Их подают вместе с бульоном в глубокой столовой тарелке. Отдельно на тарелке для пирожков подают пирожки, кулебяку, расстегаи, гренки, профитролы, блинчики и другие гарниры. В этом случае бульоны обычно подают в чашках вместимостью 300—350 см³.

Омлет натуральный. Яйца хорошо размешивают, добавляют соль, вливают молоко и взбивают венчиком. Омлетную смесь разливают в формочки, смазанные сливочным маслом, заполняя их не более чем на 2/3 высоты, и варят на водяной бане. Готовность омлета определяют по упругой консистенции, а также по отставанию краев омлета от стенок посуды.

Он должен иметь запах доброкачественных яиц.



Яйца — 30, молоко — 30,
масло сливочное — 1,
соль — 1.

Выход — 55.

Клецки из кур с шампиньонами. Мякоть кур, зачищенную от пленок и сухожилий, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, протирают, как для кнелей, выбивают с добавлением молока, яиц, сливочного масла. Шампиньоны варят, мелко рубят и добавляют в протертую массу, которую затем делят на три части. Одну часть подкрашивают в зеленый цвет, добавляя пюре шпината, другую — в розовый, добавляя томатное пюре, а третья часть остается серого цвета. Подготовленную массу с помощью двух ложек или свернутого в трубочку пергамента (конверт) разделяют в виде клецек, кладут в сотейник, заливают водой и варят при температуре 80—85 °С. При отпуске кладут в бульон.



Курица (мякоть без кожи) — 60,
молоко — 30,
яйца — 7 (1/6 шт.),
масло сливочное — 5,
шампиньоны свежие — 20,
томатное пюре — 3,
шпинат припущенный — 9,
соль — 1,
масса полуфабриката — 100.
Выход — 75.

Профитроли. В кипящую воду кладут сливочное масло, соль, сахар. Когда масло растопится, всыпают просеянную муку, замешивают тесто и проваривают его при температуре 70—80 °С, не переставая помешивать, чтобы не было комков. После этого тесто снимают с огня, постепенно добавляют сырые яйца, все время непрерывно помешивая. Подготовленное тесто кладут в кондитерский мешок и выпускают в виде небольших пуговиц на смазанный жиром кондитерский лист. Затем выпекают в жарочном шкафу при температуре 200 °С.



Мука пшеничная — 15,
масло сливочное — 7,
яйца — 20 (1/2 шт.),
вода — 15,
сахар — 0, 2, соль — 0, 3.
Выход — 25.

Боршок с гренками. Сырую свеклу натирают на терке или мелко шинкуют, сбрызгивают уксусом и хорошо прогревают без жира для удаления запаха сырой свеклы. Затем приготавливают мясную оттяжку. Свеклу охлаждают и соединяют с оттяжкой. Оттяжку настаивают и вводят в бульон обычным способом. Во время варки в боршок с оттяжкой вводят обжаренные без жира коренья, лук. Когда

боршок станет прозрачным, его нужно процедить, снять жир с поверхности, заправить по вкусу солью и сахаром, уксусом и довести до кипения.

Для приготовления *гренок* используют черствый пшеничный хлеб, который нарезают ромбиками, прямоугольниками. Тертый сыр, сливочное масло, яйца (или одни желтки), томатную пасту и красный молотый перец хорошо перемешивают. Нарезанный пшеничный хлеб поджаривают, на него кладут слой подготовленной массы, укладывают на лист и запекают в жарочном шкафу.



Гренки: хлеб пшеничный без корок — 38,
сыр тертый — 18,
яйца (желтки) — 7
(около 1/2 шт.),
масло сливочное — 4, 5,
томатная паста — 4,
перец молотый красный — 0, 05
Выход — 45.
Кости пищевые — 200,
кости свинокоченостей — 50,
говядина
(котлетное мясо) — 56,
яйца для оттяжки — 6, 5,
морковь — 5,
петрушка (корень) — 5,
сельдерей (корень) — 3,
лук репчатый — 5,
уксус 3 % -й — 8,
свекла — 100, вода — 750.
Выход — 500.

Рыбный бульон (уха) с фрикадельками. Для приготовления рыбного бульона используют кожу и кости судака или морскую рыбу, которую варят кусками или целой (целые выпотрошенные окуни и ерши варят без жабр). В процеженный бульон, нагретый до 70—80 °С, вводят оттяжку, сырую петрушку или сельдерей, закрывают крышкой и доводят до кипения. Затем с поверхности снимают пену и жир. Продолжают варить без кипения бульона в течение 20—30 мин. Готовый бульон процеживают. Для приготовления оттяжки яичные белки разводят холодным рыбным бульоном в соотношении 1: 5,

Фрикадельки готовят так же, как для супа картофельного с мясными или рыбными фрикадельками.



Рыба-мелочь (ерш, окунь) или рыбные пищевые отходы — 250,
яйца для оттяжки — 30
(3/4 шт.),
петрушка (корень) — 5,
лук репчатый — 19,
вода — 650,
полуфабрикат фрикаделек рыбных — 125.
Выход — 500.

Уха рыбацкая. Выпотрошенную и промытую рыбу (ерши, окуни или другую мелочь), а также рыбные пищевые отходы кладут в котел, заливают водой и варят в течение 20—30 мин (по желанию в уху можно добавить ароматические овощи), затем процеживают. В готовый рыбный бульон кладут целые очищенные клубни картофеля (большие экземпляры разрезают на дольки), головки репчатого лука, петрушку или сельдерей и варят 15—20 мин, снимая с поверхности пену. Затем добавляют куски судака с кожей и реберными костями и куски налима без кожи, вместо судака можно использовать щуку, налима, сома, морскую рыбу (камбалу, палтус, ставриду, скумбрию и др.). Добавляют по вкусу соль, перец горошком, лавровый лист и варят все до готовности 12—15 мин. После окончания варки кладут сливочное масло. При отпуске уху посыпают зеленью.



Рыба-мелочь (ерши, окуни) — 100, судак — 94, налим (речной и озерный) — 92, картофель — 150, лук репчатый — 25, петрушка (корень) — 5, масло сливочное — 10, петрушка (зелень) или укроп — 2, вода — 500.
Выход — 500.

§ 7. ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

К холодным относятся супы, приготовляемые из овощей, мясных продуктов и рыбы на хлебном квасе, овощных отварах, кислом молоке и молочной сыворотке. Эти супы подают обычно в теплое время года охлажденными до 12 °С. **Хлебный квас.** Черный хлеб нарезают на небольшие кусочки и сушат в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Сухари заливают кипятком, периодически их помешивая, и через 3—5 ч процеживают. В полученный настой кладут кудрявую мяту (можно без нее), сахар, дрожжи и ставят на 8—12 ч в теплое место для брожения. В процессе брожения в хлебный настой можно добавлять изюм, анис, имбирь, тмин. Полученный квас процеживают и охлаждают. Хранят квас на льду. Квас можно готовить без мяты.

Сухари ржаные — 40, или сухой хлебный квас — 35, сахар — 30, дрожжи (прессованные) — 1, 5, мята кудрявая — 1, 5, вода — 1200.
Выход — 1000.



8—9. Окрошка овощная.

Окрошка овощная. Картофель, морковь, репу нарезают кубиками или соломкой и отваривают. Лук зеленый шинкуют и растирают с солью до появления сока. Огурцы очищают (парниковые и огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами не очищают), нарезают кубиками. Белки вареных яиц мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицы, солью, сахаром и разводят квасом. В подготовленный квас добавляют растертый зеленый лук, нарезанные продукты и все перемешивают. При подаче кладут оставшуюся сметану, кусочек колотого льда.

(фото 8—9).



Квас хлебный — 300, овощи отварные: картофель — 50, морковь — 20, репа — 10; лук зеленый — 30, огурцы свежие — 65, сметана — 10, яйца — 40 (1 шт.), сахар — 5, горчица — 2, сметана — 20.
Выход — 500.

Окрошка мясная. Варят мясные продукты, затем их охлаждают, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Крутые яичные белки мелко нарезают, а желтки растирают с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разводят квасом. Зеленый лук шинкуют и растирают с небольшим количеством соли до появления сока. С огурцов срезают толстую кожу, удаляют крупные семена (огурцы с тонкой кожей и мелкими семенами не очищают). В приготовленную смесь добавляют нарезанные продукты и все хорошо пере-

мешивают. При отпуске в тарелку можно положить сметану и яйца.

Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) — 121, квас хлебный — 300, лук зеленый — 25, огурцы свежие — 50, сметана — 10, яйца — 40 (1 шт.), сахар — 5, горчица — 2, сметана — 20.
Выход — 500.

Окрошку овощную весеннюю * (без свежих огурцов) готовят так же, как и окрошку овощную, изменив выход продуктов.

Квас хлебный — 325, картофель вареный — 90, редис — 50, лук зеленый — 50, яйца — 10, сметана — 40, сахар — 5, горчица — 2, укроп — 4.
Выход — 500.

Борщ холодный. Для свекольного отвара очищенную и нарезанную ломтиками свеклу заливают водой, добавляют немного уксуса и варят на слабом огне 15—20 мин. После этого свеклу в той же посуде ставят настаивать. В свекольный отвар кладут отваренную, охлажденную и нарезанную соломкой свеклу, припущенную морковь, свежие огурцы, зеленый лук, добавляют уксус, сахар, соль по вкусу. При отпуске в тарелку кладут половину яйца, сваренного вкрутую, сметану и посыпают зеленью петрушки или укропом.

Свекла — 80, морковь — 20, лук зеленый — 25, огурцы свежие — 50, яйца — 40 (1 шт.), сахар — 5, уксус 3 % -й — 8, вода — 400, сметана — 50.
Выход — 500.

Борщ холодный с мясом. Готовят так же, как борщ холодный, добавляя холодное мясо, нарезанное кубиками.

Говядина — 121, масса готовой говядины — 75, свекла — 80, лук зеленый — 25, огурцы свежие — 50, яйца — 40 (1 шт.), сахар — 5, уксус 3 % -й — 8, вода — 400, сметана — 50.
Выход — 500.

Свекольник холодный. В хлебный квас кладут нарезанные кубиками или солом-

кой вареные свеклу, морковь, а также свежие огурцы, зеленый лук, уксус, сахар, соль. Если свекольник приготавливают на хлебном квасе и свекольном отваре, то хорошо промытую неочищенную свеклу отваривают, отвар процеживают, охлаждают и соединяют в равной пропорции с хлебным квасом. Подают свекольник так же, как борщ холодный.

Свекла — 80, морковь — 20, уксус 3 % -й — 8, квас хлебный — 325, лук зеленый — 25, огурцы свежие — 50, яйца — 40 (1 шт.), сахар — 5, сметана — 50.
Выход — 500.

Ботвинья. Перебранный и промытый шпинат отваривают в бурно кипящей воде, шавель припускают отдельно в собственном соку, после чего овощи и зелень пропускают через мясорубку. Охлажденное пюре кладут в посуду с хлебным квасом, добавляют лимонную цедру, сахар и соль. При отпуске ботвинью посыпают измельченной зеленью. Отдельно на тарелке подают кусок вареной рыбы (белуги, осетрины, севрюги, судака) или копченого балыка. На порцию белуги, осетра или севрюги — 60, или трески — 61, масса готовой рыбы на порцию — 50 г. На рыбу можно положить раковые шейки, а вокруг рыбы — букетиками мелко нарезанные свежие огурцы, зеленый лук, тертый хрен и украсить листьями свежего салата.

Квас хлебный — 350, шпинат — 70, шавель — 40, лимон — 7, сахар — 5, масса ботвиньи — 400;
для гарнира:
лук зеленый — 20, салат — 25, огурцы свежие — 65, хрен (корень) — 15, укроп — 10, масса готового овощного гарнира — 135.
Выход — 500.

§ 8. СЛАДКИЕ СУПЫ

Сладкие супы приготавливают на отварах из свежих или сушеных фруктов и ягод, которые нарезают ломтиками, кубиками или протирают для получения однородной консистенции. В сладкие супы можно добавлять предварительно сваренный рис, лапшу, вермишель. Отдельно к ним можно подать бисквит, кекс, сухое печенье. Отпускают сладкие супы летом

холодными, а осенью и зимой — горячими.

Суп из плодов свежих готовят из различных плодов и ягод. Яблоки, груши очищают от кожицы, удаляют семенную коробочку. У слив (персиков, абрикос) удаляют косточки. Кожицу плодов заливают водой и варят, затем процеживают. В отвар кладут сахар, корицу и кипятят. В горячий сироп добавляют нарезанные плоды или подготовленные ягоды и варят 3—4 мин. Затем вливают разведенный крахмал и доводят до кипения.



Яблоки — 80,
груши — 90,
слива — 60 (если суп только из яблок или груш, то яблоки или груши — 220),
крахмал картофельный — 10,
сахар — 60,
корица — 0,5,
вода — 325.
Выход — 500.

Суп из цитрусовых. Мелко нарезанную цедру апельсинов заливают водой, варят 5—10 мин и процеживают. В полученный отвар кладут сахар, дают ему раствориться и вводят предварительно разведенный в воде или в виноградном вине картофельный крахмал и доводят до кипения. Затем добавляют очищенные, ошпарен-

ные, разделенные на дольки апельсины. Так же готовят суп из мандаринов.

При отпуске в тарелку с супом наливают сливки.



Апельсины или мандарины свежие — 125,
крахмал картофельный — 10,
сахар — 50,
вино виноградное — 30,
вода — 400.
Выход — 500.

Суп из ревеня, кураги и яблок. Яблоки подготавливают так же, как для супа из плодов свежих. Ревень очищают и нарезают, курагу замачивают и очищают от кожицы. Подготовленные плоды, ревень отваривают в воде с добавлением сахара и процеживают. Часть плодов и ревень протирают, часть нарезают, заливают отваром и доводят до кипения. Затем вливают, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал и доводят до кипения.



Ревень овощной свежий — 50,
яблоки — 50,
курага — 25,
сахар — 50,
крахмал картофельный — 10,
вода — 450.
Выход — 500.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для того чтобы суп-лапша домашняя и рисовый суп получились прозрачными, необходимо до варки лапшу положить в горячую воду на 1 мин, а рис — на 2—3 мин. Откинуть на сито, дать воде стечь, а потом положить в бульон и варить до готовности.

Суп-пюре после заправки кипятить нельзя.

В готовом супе не следует оставлять лавровый лист.

При разогревании бульон сохраняет свою прозрачность, если его нагревать в открытой посуде на слабом огне. Как только бульон закипит, его нужно сразу же снять с огня.

Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, томатов, капусты. Это улучшит его вкус и обогатит витаминами.

Прозрачный мясной бульон приобретает особенно приятный вкус, если при варке в него положить кусочек сухого сыра.

Вкус крепкого бульона, особенно из костей, можно улучшить, добавив в него сушеные или свежие дрожжи (примерно 10 г дрожжей на порцию).

С очень жирного бульона излишек жира можно снять, когда бульон остынет.

В куриный бульон не рекомендуется класть приправы, кроме лукавицы и моркови, иначе он потеряет свой вкус.

Для осветления в бульон можно добавить замоченный в холодной воде желатин.

Овощи для рыбных, грибных, а также вегетарианских супов рекомендуется обжаривать на столовом масле, растительном или сливочном масле, а для молочных супов — только на сливочном масле.

Мясной бульон для супов нужно варить с репчатым луком и ароматическими корнями (морковью, петрушкой, сельдереем), предварительно обжаренными без жира.

Прозрачные супы хранить не следует, поскольку вкус и аромат ухудшаются. Заправочные супы настаивают 10—15 мин.

Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли и прокипятить.

Для получения хорошего грибного бульона нужно брать крупные и мелкие сушеные грибы. Крупные придают бульону приятный вкус и темный цвет, а мелкие — аромат.

Специи (лавровый лист и др.) в овощные супы следует класть немного, так как эти супы достаточно ароматизируются овощами.

При варке шей квашеную капусту кладут в холодный бульон (или воду), а тушеную — в кипящий.

Вкусные щи можно приготовить даже из очень кислой капусты, для этого часть ее заменяют свежей. Тушат только квашеную капусту, а свежую кладут в кипящий бульон.

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ СОУСОВ В ПИТАНИИ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Соусы улучшают вкус и аромат блюд, придают им сочность. При правильном подборе соуса пищевая ценность блюд повышается, так как основу соусов составляют бульоны (мясные, рыбные, грибные), молоко, сметана, жиры, яйца и другие высококалорийные продукты (фото 10). Так, блюда из капусты становятся более калорийными при употреблении с сухарными или яично-масляными соусами, а блюда из моркови, репы, брюквы — с молочными.

Соусы улучшают внешний вид блюда, способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи. Например, красный маринад изменяет белый цвет рыбы, яично-масляный соус хорошо сочетается с припущенной рыбой, соус майонез позволяет красиво оформить салаты.

По способу приготовления соусы делят на две группы — с загустителями и без них.

При изготовлении *соусов с загустителями* используют пассерованную муку и

крахмал. Их основой являются бульоны, Молоко, сметана, фруктовые отвары. В зависимости от состава жидкой части эти соусы подразделяются на мясные, рыбные, грибные, молочные, сметанные, фруктовые. В мясных соусах используют красную или белую мучную пассеровку, коричневый или светлый (белый) бульон, поэтому их соответственно делят на две группы: красные и белые соусы. Для рыбных, грибных, молочных, фруктовых соусов загустителями являются белая мучная пассеровка или крахмал. Их в основном используют в горячем виде. Исключением являются фруктовые соусы, которые употребляют и холодными.

К *соусам без загустителей* относятся горячие соусы на сливочном масле (температура подачи 60—70 °С) и холодные соусы на растительном масле и уксусе (температура подачи 10—12 °С), а также масляные смеси. Горячие соусы, в основном, подают к горячим блюдам, а холодные — к холодным. Каждая группа соусов включает ряд разновидностей. Так, холодные соусы на уксусе подразделяют на маринады и заправки. Некоторые из соусов приготавливают на фруктовых отварах, сиропях, их рекомендуют к сладким блюдам.

В настоящее время выпускается целый ряд соусов промышленного производства. Особенно распространены готовые соусы: майонез, «Южный», «Кубанский», острый томатный.

§ 2. ПОЛУФАБРИКАТЫ ДЛЯ СОУСОВ

Бульоны, мучная пассеровка, пассерованные корни, томатное пюре являются полуфабрикатами соусов. Мясокостный и рыбный бульоны используют для приготовления белых соусов, названных так по их цвету, а коричневый бульон — для красных. Последние имеют различные оттенки — от красного до коричневого (табл. 5).



10. Соусы.

Таблица 5. **Нормы закладки продуктов в бульоны для соусов, г**

Продукты	Бульон для белых соусов	Коричневый бульон для красных соусов
Кости пищевые	1000	1000
Вода	1400	1500
Лук репчатый	12	12
Морковь	12	12
Петрушка (корень)	12	12
или сельдерей (корень)	12	12
В ы х о д	1000	1000

Кроме концентрированных бульонов, сваренных из костей, мяса или грибов, можно использовать бульоны обычной концентрации, приготавливаемые для варки супов или полученные при варке и припускании телятины, кур, индеек, предназначенных для приготовления вторых блюд.

Бульон костный для белых соусов. Кости, промытые и нарубленные на куски длиной 5—7 см (у позвоночных костей удаляют костный мозг), заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении в течение 3—4 ч, периодически снимая жир. За 40—60 мин до окончания варки в бульон кладут овощи. Готовый бульон процеживают.

Бульон костный для красных соусов. Говяжьи, телячьи, бараньи кости, тщательно очищенные от мяса, промывают, мелко рубят на кусочки длиной 5—7 см, укладывают на противень и обжаривают в жарочном шкафу при температуре 160—170 °С до появления коричневого цвета в течение 1—2 ч. За 20—30 мин до окончания обжаривания костей добавляют крупно нарезанные корни и репчатый лук. Для более равномерного обжаривания и предотвращения пригорания кости нужно периодически перемешивать. Обжаренные кости кладут в кастрюлю, заливают водой, варят при слабом кипении в открытой посуде от 3—4 до 6—7 ч. Во время варки удаляют жир и пену. За 1—1,5 ч до окончания варки добавляют тонкие корешки сельдерея и петрушки.

Во время варки в бульон рекомендуется добавлять кусочки обжаренного мяса или мясной сок. По окончании варки бульон процеживают. Он должен иметь темно-коричневый цвет, вкус крепкого мясного бульона и запах корней.

Коричневый бульон сгущенный (фюме) приготавливают из свесваренного ко-

ричневого бульона, уваривая его в 4—5 раз. В начале уваривания бульон процеживают через льняную салфетку для удаления посторонних примесей и жира. Уваривать бульон лучше всего в широком открытом котле или сотейнике, во время варки не следует закрывать посуду крышкой, чтобы фюме не приобрело постороннего запаха. Уваренный бульон при охлаждении застывает, полученный студень хорошо сохраняется при 4—6 °С в течение 5—6 суток. Готовое фюме разливают в банки, ставят в холодное место и когда оно хорошо застынет, наливают растопленное охлажденное до 10—12 °С сало слоем 3—5 см. Это предохраняет фюме от быстрой порчи.

При разведении одной весовой части фюме девятью частями горячей кипяченой воды получают обычный коричневый бульон.

Сгущенный бульон хорошо добавлять в соусы, приготовленные на недостаточно концентрированном бульоне.

Мясной сок богат экстрактивными веществами и обладает приятным вкусом и ароматом. При жарении 1 кг мясных продуктов (говядины, телятины, птицы) получается 100—150 г мясного сока. Чтобы сок получился высокого качества, при жарении крупных кусков мяса необходимо на дно посуды добавить небольшое количество жидкости (чтобы сок не пригорал). Мясной сок получается более вкусным и ароматным, если мясо жарят вместе с ароматическими кореньями (морковью, петрушкой) и луком.

Мясной сок подают вместо соуса к жареному мясу, птице и изделиям из котлетной массы. Его добавляют при тушении в овощи и зелень, а также в соусы, приготавливаемые на мясных бульонах, особенно в тех случаях, когда бульоны малоэкстрактивны.

Пассерованная мука. Для пассерования используют муку высшего или I сорта. Она не только придает соусам соответствующую консистенцию, но и влияет на их качество. В процессе поджаривания мука приобретает вкус и аромат поджаренного ореха, теряет способность к образованию клейстера при добавлении воды.

Легкий кремовый оттенок муки приобретает в том случае, если ее поджаривают без жира в жарочном шкафу при температуре 150—160 °С. Мука обладает плохой теплопроводностью, поэтому ее следует насыпать слоем не более 2—3 см и при поджаривании перемешивать. Мука, поджаренная таким образом, называется *красной сухой пассеровкой*.

Муку лучше поджаривать с жиром, который, обладая хорошей теплопроводностью, обеспечивает быстрое и равномерное ее прогревание (на 100 г муки требуется 80 г жира). Жир (сливочный маргарин) нагревают до полного испарения влаги, затем насыпают муку и пассеруют.

Белая мучная пассеровка используется при изготовлении соусов белого цвета на мясном, рыбном бульонах, а также на молоке и сметане. Ее готовят так же, как и красную сухую пассеровку, но муку нагревают при температуре 110—120 °С, не допуская изменения ее окраски.

Овощи для соусов пассеруют так же, как и для супов.

Пассерованные корни и лук. Для приготовления соусов пассеруют морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук, нарезанные кубиками (5—6 мм) или соломкой, ломтиками толщиной 1—2 мм. При приготовлении большого количества соуса лук, морковь и томатное пюре пассеруют отдельно, не смешивая их. Овощи пассеруют в различных животных и растительных жирах. Жир помещают в посуду (сотейник), нагревают его до 105—110 °С, кладут лук и через 3—5 мин, когда он слегка поджарится, добавляют морковь, а еще через несколько

минут — петрушку или сельдерей. Пассерование с периодическим помешиванием продолжают до тех пор, пока овощи не станут почти мягкими. Не следует допускать подрумянивания овощей. Слой корней и лука при пассеровании не должен превышать 5—6 см.

Пассерованное томатное пюре. Томатное пюре, предназначенное для приготовления соуса, пассеруют с жиром (5—10 % к массе пюре). Сливочное масло или маргарин растапливают в сотейнике, добавляют томатное пюре и пассеруют в течение 30—50 мин в зависимости от количества пюре.

Жженный сахар используют для подкраски соуса. Сахар насыпают на чистую сковороду, смачивают водой и помешивая деревянной лопаточкой, нагревают до темно-коричневого цвета. После этого его заливают холодной водой (2 части воды на 1 часть сахара) и процеживают.

§ 3. СОУСЫ С МУКОЙ

Ассортимент соусов с мукой довольно разнообразен. По виду пассеровки и бульона их делят на красные, белые и их производные. Производные соусы готовят, добавляя в основной соус различные продукты.

СОУСЫ МЯСНЫЕ КРАСНЫЕ

Соус готовят на коричневом бульоне с добавлением красной мучной пассеровки, пассерованных корней, томатного пюре, специй. Мучную красную пассеровку соединяют с частью горячего бульона и хорошо размешивают. В оставшийся бульон кладут пассерованное томатное пюре и корни, доводят до кипения, вводят разведенную мучную пассеровку и варят при слабом кипении 1 ч, периодически помешивая. В процессе варки с поверхности соуса снимают жир. В конце варки в соус добавляют перец горошком, лавровый лист и соль. Затем соус процеживают, оставшиеся на сите овощи протирают и вводят в соус, кладут сахар, проваривают 2—3 мин.

Соус подают к следующим блюдам: отварному языку, ветчине, почкам, сосискам, сарделькам, жареным рубленым котлетам, зразам, тушеному и шпигованному мясу, гуляшу, рагу, азу. На его основе готовят многие

производные красные соусы — с луком, грибами, вином, уксусом, горчицей и другими продуктами, приправами и специями.

Бульон коричневый — 1000, жир животный топленый пищевой — 30, мука пшеничная — 50, томатное пюре — 200, морковь — 80, лук репчатый — 40, петрушка (корень) — 20, сахар — 25. Выход — 1000.

Соус луковый. Мелко нашинкованный лук слегка пассеруют на маргарине так, чтобы цвет лука не изменился. В пассерованный лук вливают уксус, кладут перец горошком, лавровый лист и кипятят 8—10 мин. После этого вливают красный основной соус, добавляют сахар, соль и варят 10—15 мин. Заправляют соус маргарином или сливочным маслом. Соус можно также готовить с добавлением отвара шампиньонов. Этот соус подают к тушеному мясу, мясным биточкам и котлетам, кроме того, используют для запекания мяса.

Соус красный основной — 800, лук репчатый — 300, маргарин

столовый для пассерования — 45, уксус 9 % -й — 75, маргарин столовый — 30. Выход — 1000.

Соус луковый с корнишонами (пикантный). Мелко нарубленный репчатый лук пассеруют на столовом маргарине до полуготовности. Добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и кипятят в течение 5—10 мин. Полученную смесь соединяют с красным основным соусом, добавляют соль, варят 10—15 мин при слабом кипении, после чего заправляют соусом «Южный», сахаром, столовым маргарином и добавляют мелко нарезанные соленые огурцы. Соус можно приготовить и без добавления соуса «Южный».

Соус подают к филе, лангетам, биточкам и котлетам из рубленого мяса.

Соус красный основной — 800, лук репчатый — 300, маргарин столовый для пассерования — 45, уксус 9 % -й — 75, соус «Южный» или «Томатный острый» — 50, маргарин столовый для пассерования соуса — 30, огурцы соленые или маринованные — 100. Выход — 1000.

Соус луковый с горчицей (роберт). В мелко нарубленный пассерованный лук кладут перец горошком, лавровый лист,вливают красный основной соус, солят и варят 10—15 мин. После этого соус заправляют столовой горчицей, соусом «Южный» и столовым маргарином. Кипятить его не следует, так как горчица свернется крупинками и потеряет свой аромат. Соус подают к мясным биточкам и котлетам, тушеному мясу, жареной колбасе, сосискам, сарделькам, субпродуктам. Соус красный основной — 800, лук репчатый — 300, жир животный топленный пищевой — 45, горчица столовая — 25, соус «Южный» — 50, маргарин столовый — 30. Выход — 1000.

Соус луковый с грибами (охотничий). В мелко нарубленный пассерованный репчатый лук кладут вареные рубленые белые грибы или шампиньоны, перец горошком, лавровый лист и пассеруют 5—6 мин. Затем вливают белое виноградное вино и уваривают смесь на 1/2, после чего соединяют ее с красным основным соусом, кладут соль и варят 10—15 мин при слабом кипении. В конце варки в соус добавляют нарезанную зелень петрушки и эстрагона, заправляют соус столовым маргарином. Соус используют при запекании овощей, рыбы, мяса, подают к жареной дичи, жареным натуральным котлетам и другим блюдам из мяса. Соус красный основной — 750, лук репчатый — 200, грибы белые свежие или шампиньоны — 150, или сушеные белые грибы — 41, жир животный топленный пищевой или кулинарный — 45, вино (белое сухое) — 100, петрушка (зелень) — 10, эстрагон — 10, маргарин столовый — 30. Выход — 1000.

Соус красный с вином можно приготовить двумя способами: 1) в готовый красный соус добавляют вино, доводят смесь до кипения и заправляют столовым маргарином, 2) вино наливают на сильно нагретую сковороду и после того как оно закипит, соединяют с красным соусом и заправляют столовым маргарином. Для остроты можно добавить соус «Южный» в количестве 30—50 г на 1 кг соуса. Соус подают к филе, лангетам, тушеному

мясу, почкам телячьим жареным, а также к отварной ветчине и языку, изделиям из котлетной массы.

Соус красный основной — 900, вино (мадера или мускат, или портвейн) — 100, маргарин столовый — 70. Выход — 1000.
Соус красный кисло-сладкий. Изюм, чернослив перебирают, моют. Чернослив варят в воде, отвар соединяют с красным основным соусом, добавляют подогретое до кипения красное сухое вино или уксус, перец горошком, лавровый лист и варят в течение 10—15 мин. После этого соус процеживают, заправляют сахаром, солью, сливочным маслом, кладут вареный чернослив без косточек, изюм, ошпаренные, очищенные от пленки и тонко нарезанные ядра грецкого ореха и кипятят. Подают к блюдам из отварного мяса и птицы. Соус красный основной — 750, чернослив вареный без косточек — 120, изюм — 50, орехи грецкие — 50, вино (красное сухое) — или уксус 9 % -й — 30. Выход — 1000.

Соус красный смородиновый. В подготовленный красный основной соус вводят процеженный бульон, полученный при варке костей свиных конечностей, а затем добавляют черносмородиновое варенье или джем, душистый перец горошком, зелень петрушки, эстрагон. Соус доводят до кипения, варят 10—15 мин, процеживают. Ягоды протирают и добавляют в соус, снова доводят до кипения и вливают красное сухое вино, которое предварительно также доводят до кипения, в конце заправляют маргарином. Соус хорошо сочетается с блюдами из жареного мяса, дичи, рубленого мяса.

Соус красный основной — 750, кости свиных конечностей — 200, петрушка (зелень) — 10, эстрагон — 10, варенье черносмородиновое или джем — 150, вино (красное сухое) — 100, маргарин столовый — 70. Выход — 1000.

Соус красный с мандаринами или апельсинами. Мандарины или апельсины промывают, очищают от цедры, разделяют на дольки и затем нарезают ломтиками, а цедру — соломкой. Цедру, ошпарив кипятком, кладут в красное вино, кипятят 3—8 мин. Красный основной соус соединяют с подготовленной цедрой,

красным вином и заправляют маргарином. Перед отпуском в горячий соус кладут подготовленные мандарины или апельсины. Соус подают к блюдам из птицы или дичи. Соус красный основной — 800, мандарины или апельсины — 200, вино (красное сухое) — 100, маргарин столовый — 70. Выход — 1000.

СОУСЫ БЕЛЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Белые соусы на костном или мясном бульоне менее остры, чем красные, и более нежного вкуса. Их готовят с белой мучной пассеровкой. Иногда в белые соусы кладут лимонную кислоту, которая улучшает их вкус. Соусы подают в основном к блюдам из молодой баранины, телятины, кур, цыплят, а также дичи.

Соус белый основной. Горячую белую мучную пассеровку соединяют с бульоном и варят 25—30 мин, помешивая лопаточкой во избежание пригорания. В соус кладут мелко нарезанные и слегка пассерованные петрушку, репчатый лук и проваривают еще 20—25 мин. По окончании варки соус заправляют лимонной кислотой или соком лимона, солью, процеживают, протирая при этом вареные овощи, и заправляют столовым маргарином. Соус служит основой для приготвления многих производных соусов, его можно подать к отварной и припущенной птице, телятине. Бульон костный или мясной — 1100, маргарин столовый — 50, мука пшеничная — 50, лук репчатый — 40, петрушка или сельдерей (корень) — 30, лимонная кислота — 1 или сок лимона — 8. Выход — 1000.

Соус паровой. Готовят так же, как белый основной, но перед окончанием варки в него вводят белое вино, а после прекращения кипения — сок лимона или лимонную кислоту. Во время варки в соус можно добавить также свежие шампиньоны (50 г) или отвар из них. Подают к вареным и припущенным блюдам из мяса, птицы, котлетам из телятины. Соус белый основной — 900, вино (белое сухое) — 100, кислота лимонная — 1 или лимонный сок — 8,

маргарин столовый или масло сливочное — 70.
Выход — 1000.

Соус белый с яйцом. В сырые яичные желтки, смешанные со сливочным маслом, вливают, непрерывно помешивая, сливки или бульон и нагревают до температуры 70 °С. После этого посуду снимают с плиты и, не переставая помешивать, вливают горячий белый соус с температурой не выше 70 °С, чтобы не свернулись желтки. Затем добавляют соль, перец, лимонный сок или лимонную кислоту, тертый мускатный орех, все хорошо размешивают, а затем процеживают. Хранить готовый соус можно только на водяной бане, соблюдая температурный режим. Подают к мясным вареным и припущенным блюдам — баранине, телятине, курам, цыплятам, дичи.

Соус белый основной — 800, яйца (желтки) — 64 (4 шт.), маргарин столовый или масло сливочное — 100, кислота лимонная — 1, орех мускатный — 1, сливки или бульон — 100.
Выход — 1000.

Соус белый с томатом («Аврора»)*. В горячий белый мясной соус добавляют пассерованное томатное пюре, соль, молотый перец, все хорошо размешивают лопаткой и варят 7—10 мин. Затем соус процеживают через сито и заправляют сливочным маслом. Подают к блюдам из яиц, птицы, телятины.

Соус белый основной — 650, томатное пюре — 500, масло сливочное или маргарин — 50.
Выход — 1000.

Соус томатный с вином*. Готовый белый с томатом соус нагревают до кипения, вливают в него виноградное сухое вино и заправляют сливочным маслом или маргарином. Подают к жареной свинине, мясным котлетам и биточкам, а также к жареному мясу — филе, лангету и другим блюдам.

Соус белый с томатом — 900, вино (белое сухое) — 100, масло сливочное или маргарин — 50.
Выход — 1000.

Соус томатный с грибами. Мелко нашинкованный репчатый лук пассеруют, а свежие грибы (белые или шампиньоны) припускают, режут тонкими ломтиками и жарят на растительном масле 3—5

мин. Затем их соединяют с белым соусом и томатом, вливают белое сухое вино, добавляют перец горошком и варят 10—15 мин. В готовый соус кладут мелко нарубленный чеснок и сливочное масло или маргарин. Подают к филе, лангету, мясным котлетам, биточкам, антрекоту, вареному мясу, а также к блюдам из телятины и птицы.

Соус белый с томатом — 700, лук репчатый — 200, грибы белые сушеные — 41, маргарин столовый — 20, вино (белое сухое) — 100, чеснок — 3, масло сливочное или маргарин столовый — 20—40. Выход — 1000.

Соус томатный с грибами и овощами. Морковь, петрушку, стручковый сладкий перец, репчатый лук шинкуют соломкой, грибы обжаривают на масле (сушеные предварительно отваривают), после чего их соединяют, заливают белым соусом с томатом, добавляют фюме и варят при слабом кипении 15—20 мин. За 2—3 мин до окончания варки в соус кладут мелко нарезанные листья эстрагона и шпината, а по окончании варки — соль, мелко нарубленный чеснок, сливочное масло или маргарин. Подают к овощным и мясным блюдам.

Соус белый с томатом — 700, лук репчатый — 250, грибы свежие белые или шампиньоны — 150, или грибы сушеные — 41, перец стручковый сладкий — 75, морковь — 10, корень петрушки или сельдерея — 20, маргарин — 35, эстрагон — 5, шпинат — 10, чеснок — 3, масло сливочное или маргарин столовый — 30.
Выход — 1000.

СОУСЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

Бульоны для рыбных соусов получают при варке рыбы и рыбных пищевых отходов. Так же как и мясные, они делятся на белые и красные. Белые соусы варят при более интенсивном кипении, чем красные, поэтому, во избежание пригорания, во время варки их необходимо помешивать лопаткой. В соусе, сваренном при сильном кипении, лучше сохраняется аромат овощей и грибов, цвет его становится светлее.

Соус белый основной. Головы рыбы обрабатывают, удаляя жабры, глаза, и промывают. Головы, кости и плавники

заливают водой и варят бульон. Горячую белую мучную пассеровку соединяют с рыбным бульоном, варят 20—25 мин, кладут нарезанную петрушку, сельдерей, лук и варят 25—30 мин. Затем соус процеживают и протирают разварившиеся овощи. Используется для приготовления производных соусов.

Бульон: головы, кости, плавники рыбы (разделанные и подготовленные) — 1000, вода — 1250, петрушка (корень) — 12, лук репчатый — 12; **соус:** бульон рыбный — 1100, маргарин столовый — 50, мука пшеничная — 50, лук репчатый — 40, петрушка или сельдерей (корень) — 30.
Выход — 1000.

Соус паровой. Перед окончанием варки в рыбный белый основной соус вводят сливочное масло или маргарин кусочками по 10—12 г и вымешивают до полного соединения с соусом. Затем добавляют лимонный сок или лимонную кислоту, перец, соль и процеживают через салфетку или марлю. Для улучшения вкуса в соус можно добавить отвар из шампиньонов (50 г на 1000 г соуса). Подается к припущенной и вареной рыбе.

Соус белый основной — 900, лимонный сок или кислота лимонная — 1, маргарин столовый или сливочное масло — 70. Выход — 1000.

Соус — белое вино. Рыбный белый основной соус перед окончанием варки соединяют со вскипяченным белым сухим вином (лучше рислингом). Затем смесь охлаждают до 70 °С и добавляют сырые яичные желтки, предварительно растертые со сливочным маслом или маргарином. При этом соус необходимо непрерывно помешивать, чтобы желтки не свернулись. Одновременно в соус кладут соль, молотый перец, лимонный сок или лимонную кислоту, после чего его процеживают. Подается к припущенной и вареной рыбе.

Соус белый основной — 800, вино (белое сухое) — 100, яйца (желтки) — 64 (4 шт.), сливочное масло или маргарин столовый — 100, сок лимонный — 8 или кислота лимонная — 1.
Выход — 1000.

Соус белый с рассолом. Рыбный белый основной соус в конце варки соединяют с го-

рячим белым сухим вином, прокипяченным и процеженным огуречным рассолом и варят еще 8—10 мин. Готовый соус заправляют солью, молотым перцем, сливочным маслом или маргарином и процеживают. В соус по желанию можно добавить отварные хрящи осетровых рыб, нарезанные, очищенные от семян и кожицы, припущенные соленые огурцы, белые грибы или шампиньоны. Подается к припущенной или вареной рыбе.

Соус белый основной — 900, вино (белое сухое) — 50, огуречный рассол — 100, кислота лимонная — 0, 5, масло сливочное или маргарин столовый — 100. Выход — 1000.

Соус томатный. В рыбный белый основной соус кладут томатное пюре, пассерованные корни, лук, лавровый лист, перец горошком и варят при слабом кипении 25—30 мин, периодически помешивая. По окончании варки добавляют соль, сахар, молотый красный перец, лимонный сок или лимонную кислоту, после чего соус процеживают. Используется для приготовления томатных соусов с вином, овощами, грибами и др.

Бульон рыбный для приготовления белого соуса — 500, маргарин для пассерования муки — 25, мука пшеничная — 25, морковь — 40, лук репчатый — 40, петрушка (корень) — 30, томатное пюре — 500, маргарин столовый (для пассерования овощей, томатного пюре) — 25, сахар — 10.

Выход — 1000.

Соус томатный с вином *. В горячий томатный соус вливают белое сухое вино, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. Подается к припущенной, вареной и жареной рыбе (судаку фри, биточкам, котлетам и тефтелям из рыбной котлетной массы). Соус томатный — 900, вино (белое сухое) — 100, масло сливочное — 100. Выход — 1000.

СОУСЫ ГРИБНЫЕ

Грибные соусы подают к различным овощным и крупяным блюдам, чаще всего к картофельным котлетам, биточкам, крокетам, рулету, а иногда к блюдам из рубленого мяса.

Соус грибной. Горячую белую мучную пассеровку разводят

грибным бульоном, хорошо размешивают, солят и варят 7—10 мин, после чего добавляют вареные мелко нарубленные или нашинкованные грибы и пассерованный лук. Грибы сушеные — 40 или грибы свежие белые — 150, вода — 860 (отвар грибов — 750), мука пшеничная — 38, маргарин столовый для пассерования муки — 38, лук репчатый — 300, маргарин столовый для пассерования лука — 30, масло сливочное — 30. Выход — 1000.

Соус грибной с томатом. Готовый грибной соус соединяют с пассерованным томатным пюре, добавляют перец горошком, лавровый лист и варят 10—15 мин. Подается к картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам и картофельному рулету.

Соус грибной — 875, томатное пюре — 140, маргарин столовый — 14. Выход — 1000.

Соус грибной кисло-сладкий. В грибной соус кладут перебранный, хорошо промытый изюм, чернослив без косточек, сахар, пассерованное с жиром томатное пюре, уксус (последний можно не добавлять) и варят 10—15 мин. Подается к котлетам, биточкам, крокетам из картофеля, а также к блюдам из круп.

Соус грибной — 813, томатное пюре — 133, изюм — 20, чернослив сушеный — 45, уксус 9 % -й — 10, сахар — 10, маргарин столовый — 13. Выход — 1000.

СОУСЫ СМЕТАННЫЕ

Основные сметанные соусы готовят из сметаны с белой пассеровкой (без бульона) или из сметаны с добавлением белого соуса. При приготовлении сметанных соусов на основе белого соуса сметану рекомендуют вводить в готовые продукты. Сметанные соусы, приготовленные на мясном бульоне, подаются к мясным, овощным и рыбным блюдам, а на рыбном бульоне — только к рыбным блюдам.

Соус сметанный. В сметану, нагретую до кипения, вводят белую пассеровку (без жира), тщательно размешивают, кладут соль и молотый перец по вкусу и доводят до кипения. Готовый соус процеживают. Подается к мясным, овощным, рыбным блюдам и горя-

чим закускам, используется также для приготовления сметанных соусов с различными наполнителями.

Сметана — 1000, масло сливочное — 50, мука пшеничная — 50. Выход — 1000.

Соус сметанный на белом соусе *. В белый мясной или рыбный основной соус кладут сметану, соль, молотый перец, варят 2—3 мин и процеживают. Используется для приготовления производных соусов, а также подается к различным овощным, рыбным и мясным блюдам.

Сметана — 250, мука пшеничная — 75, бульон мясной или рыбный — 750 (для приготовления 750 г основного белого соуса). Выход — 1000.

Соус сметанный с луком. Мелко нашинкованный репчатый лук, пассерованный на масле, кладут в горячий сметанный соус и варят 5—7 мин. В конце варки добавляют соль, соус «Южный». Подается к лангету, изделиям из котлетной массы и др.

Соус сметанный — 800, лук репчатый — 300, масло сливочное — 30, соус «Южный» — 40. Выход — 1000.

Соус сметанный с томатом и луком. Репчатый лук, пассерованный на масле вместе с томатным пюре, соединяют со сметанным соусом и варят при слабом кипении в течение 10—15 мин. Подается к тефтелям, голубцам, фаршированной капусте и другим блюдам. Соус сметанный — 800, лук репчатый — 300, масло сливочное — 30, томатное пюре — 100. Выход — 1000.

Соус сметанный с хреном. Натертый хрен слегка пассеруют на масле так, чтобы цвет его не изменился, затем добавляют перец горошком, лавровый лист, вливают уксус и проваривают. После этого смесь соединяют с горячим сметанным соусом и варят 5—7 мин. Подается к вареному мясу, ветчине, языку, жареному поросенку.

Соус сметанный — 800, корень хрена (очищенный) — 200, масло сливочное — 20, уксус 9 % -й — 75. Выход — 1000.

СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ

В зависимости от назначения молочные соусы могут иметь различную густоту. Их готовят из молока и белой пассеровки с добавлением специй.

Соус молочный (бешамель) *.

Белую мучную пассеровку разводят горячим молоком, непрерывно помешивая веселкой, варят 5–7 мин, солят и процеживают. В соус средней густоты можно добавить сырые яичные желтки (3–4 шт. на 1 кг соуса).

Молоко — 750, масло сливочное — 40, мука пшеничная — 40.
Выход — 1000.

Соус молочный (сладкий) готовят так же, как соус бешамель жидкой консистенции (без желтков), но добавляют в него сахар и ванилин, предварительно растворенные в небольшом количестве горячей воды.

Молоко — 1000, масло сливочное — 40, мука пшеничная — 40, сахар — 120, ванилин — 0,05.
Выход — 1000.

Соус молочный с луком *.

Мелко нашинкованный репчатый лук пассеруют на сливочном масле так, чтобы цвет его не изменился, заливают небольшим количеством бульона и припускают до готовности в закрытой посуде. Бульон с луком соединяют с молочным соусом средней густоты и варят 5–7 мин, после чего кладут соль и красный перец по вкусу. Заправленный соус протирают и добавляют горячее молоко. Подается к жареной баранине, котлетам. Соус молочный — 800, лук репчатый — 300, масло сливочное — 30, бульон — 100.
Выход — 1000.

Соус молочный (для запекания). Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком и варят 7–10 мин при слабом кипении. Под этим соусом можно запекать блюда из овощей, мяса, рыбы. Продукт покрывают соусом средней густоты полностью.

Молоко — 1000, мука пшеничная — 100, масло сливочное — 100. Выход — 1000.

Соус молочный густой (для фарширования). Густая консистенция этого соуса достигается за счет увеличения количества муки по отношению к количеству молока. Используют

соус для фарширования блюд из филе птицы или дичи, из рубленого мяса птицы, телятины и блюд из овощных масс.

Молоко — 1000, мука пшеничная — 100, масло сливочное — 100. Выход — 1000.

§ 4. СОУСЫ БЕЗ МУКИ

В эту группу входят соусы, приготовленные на сливочном или растительном масле и на вкусе.

ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

К яично-масляным относятся соусы голландский, польский, сухарный и др. Вместо сливочного масла для их приготовления можно использовать сливочный или столовый маргарин. Для придания острого вкуса, возбуждения аппетита и лучшего усвоения жиров, входящих в соус, в них добавляют лимонную кислоту (1–2 г на 1 кг) или лимонный сок.

Для того чтобы избежать свертывания яичных желтков, ведущего к отмасливанию, при изготовлении яично-масляных соусов следует перед провариванием добавить в смесь холодную воду (соответственно раскладке). При проваривании температура соуса должна быть не выше 70 °С. Соус проваривают на плите или водяной бане, причем температура воды должна быть в пределах 85–90 °С. Во время варки необходимо непрерывно помешивать соус.

Яично-масляные соусы подают к отварной рыбе, некоторым овощам и крупяным блюдам. Они повышают калорийность блюд из нежирных продуктов: цветной и белокочанной капусты, рыбы (судака, трески), нежирного мяса птицы (филе кур, цыплят).

Соус голландский. Сырые яичные желтки, хорошо отделенные от белков, кладут в сотейник, добавляют холодную воду, сливочное масло, нарезанное кусочками, и прогревают на водяной бане при температуре 65–70 °С, непрерывно помешивая деревянной лопаткой, пока желтки не соединятся с маслом и не образуется однородная масса. Как только смесь слегка загустеет, нагревание прекращают и добавляют соль и лимонную кислоту

или лимонный сок. Подается к цветной капусте, спарже, артишокам, к блюдам из отварной рыбы.

Масло сливочное — 800, яйца (желтки) — 192 (12 шт.), вода — 150, кислота лимонная — 1 или лимонный сок — 67.
Выход — 1000.

Соус голландский на белом соусе*.

В белый основной соус, приготовленный на мясном бульоне, вливают голландский соус (соотношение 4:1 или 3:1), хорошо перемешивают и процеживают. Подается к вареным овощным и рыбным блюдам, используется также для приготовления производных соусов (с горчицей, каперсами, сливками).

Соус голландский — 800, соус белый основной — 200.
Выход — 1000.

Соус польский. В растопленное сливочное масло кладут мелко нарезанные или рубленые вареные яйца, соль, лимонную кислоту или лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и слегка перемешивают. Подается к блюдам из отварной рыбы. Масло сливочное — 700, яйца — 320 (8 шт.), петрушка (зелень) или укроп — 20, кислота лимонная — 2 или сок лимонный — 67.
Выход — 1000.

Соус сухарный. Сливочное масло растапливают, процеживают, вводят пшеничные молотые сухари, лимонную кислоту или лимонный сок, соль и перемешивают. Подается к вареным овощам, цветной, брюссельской, белокочанной капусте, спарже, артишокам.

Масло сливочное — 900, сухари пшеничные — 200, кислота лимонная — 2 или сок лимонный — 67.
Выход — 1000.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

Масляные смеси готовят из сливочного масла, растертого с горчицей, сыром, измельченными анчоусами, зеленью петрушки. Полученную смесь формируют, охлаждают, нарезают кусочками и кладут на жареную рыбу, мясо и другие блюда.

Масло зеленое. В размягченное сливочное масло добавляют рубленую зелень петрушки, лимонный сок или лимонную кислоту и хорошо размешивают так, чтобы зелень рав-

номерно распределилась в масле. Для остроты в масло можно положить красный острый перец. Готовое масло формуют в батончики и охлаждают. Отпускают к бифштексам, антрекотам, жареной рыбе в сухарях и другим блюдам. Масло сливочное — 850, петрушка (зелень) — 160, сок лимонный — 34 или кислота лимонная — 2. Выход — 1000.

Масло килечное. Филе кильки протирают через сито, соединяют с размягченным сливочным маслом и хорошо перемешивают лопаткой. Хранят в холодном месте. Подают к холодным закускам, к горячему отварному картофелю, используют для бутербродов. Масло сливочное — 840, килька очищенная (филе) — 180. Выход — 1000.

Масло селедочное. Филе сельди вымачивают, мелко рубят, протирают через сито и взбивают со сливочным маслом и горчицей. Масло сливочное — 750, горчица столовая (готовая) — 30, филе сельди — 250. Выход — 1000.

Масло сырное. Сливочное масло взбивают с тертым сыром (рокфор). Масло сливочное — 800, сыр рокфор — 220. Выход — 1000.

Масло раковое. Для приготовления ракового масла используют панцири вареных раков, которые слегка подсушивают и толкут в ступке. Полученную массу прогревают с маслом на плите в сотейнике при температуре 100—105 °С до окраски жира в красновато-желтый цвет. Массу вливают в горячую воду, доводят до кипения, оставляют на 25—30 мин, чтобы измельченные частицы осели, и охлаждают до температуры 8—10 °С. Застывшее на поверхности раковое масло снимают и зачищают нижнюю сторону слоя. Масло сливочное — 1200, панцири (каркасы) раков — 600. Выход — 1000.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ. МАРИНАДЫ И ЗАПРАВКИ.

Соусы на растительном масле, уксусе, маринады и заправки относятся к холодным соусам. Эти соусы подают к холодным блюдам из рыбы, раков, дичи, овощей.

Соусы на растительном масле. Растительное масло является

важнейшим источником жирных кислот (олеиновой, линолевой и др.), играющих важную роль в питании человека. В холодных соусах, приготовленных на растительном масле, оно находится в эмульгированном состоянии, что облегчает его усвоение без снижения биологической активности. Таким, в частности, является соус майонез, приготовляемый из рафинированного масла, горчицы, яичных желтков, уксуса и представляющий собой эмульсию жира в 3 % -м растворе уксуса. Устойчивость соуса майонеза при хранении зависит от величины жировых шариков: чем они меньше, тем прочнее эмульсия.

Соус майонез основной. Сырые яичные желтки, тщательно отделенные от белков, соединяют с горчицей, солью, сахаром и хорошо размешивают. Затем в смесь тонкой струйкой вводят растительное масло — вначале по одной ложке, а затем по две-три. При соединении с маслом смесь непрерывно взбивают так, чтобы каждая порция жира полностью перешла в эмульгированное состояние. Полученную эмульгированную смесь соединяют с уксусом и хорошо вымешивают.

Этот соус приготавливают при отсутствии соуса майонеза промышленного производства. Масло растительное — 750, яйца (желтки) — 96 (6 шт.), горчица столовая — 25, сахар — 20, уксус 3 % -й — 150. Выход — 1000.

Соус майонез со сметаной. В приготовленный соус майонез основной добавляют густую сметану и хорошо перемешивают. Если соус недостаточно кислый, вводят немного разведенной лимонной кислоты (1 г). Подается к холодным блюдам из мяса, рыбы, используется для заправки салатов. Соус майонез основной — 670, сметана — 350. Выход — 1000.

Соус майонез с корнишонами (тартар). В соус майонез основной кладут мелко нарезанные корнишоны, соус «Южный» и хорошо перемешивают до получения однородной массы. Корнишоны можно полностью или частично заменить соответствующим количеством каперсов или сладким перцем.

Подается к холодным мясным и рыбным блюдам, а также к горячим рыбным блюдам. Соус майонез основной — 730, огурцы маринованные (корнишоны) — 250, соус «Южный» — 40. Выход — 1000.

Соус майонез с томатом и луком. Прокляяченое томатное пюре охлаждают, тщательно смешивают с соусом майонезом основным, добавляют предварительно спассерованный и охлажденный мелко рубленный репчатый лук, измельченные листья эстрагона, зелень петрушки.

Соус майонез основной — 820, лук репчатый — 75, масло растительное — 10, эстрагон — 10, томатное пюре — 100, сахар — 20, петрушка (зелень) — 30. Выход — 1000.

Соус майонез с желе (банкетный) можно готовить тремя способами.

Первый способ*. В горячий мясной, куриный или рыбный бульон вводят желатин, предварительно размоченный в холодной воде. Когда желатин растворится, бульон процеживают. В охлажденный, но не застывший бульон добавляют растительное масло и непрерывно взбивают веселкой до тех пор, пока не образуется густая однородная белая масса (25—30 мин). Если при взбивании масса быстро загустеет, то ее следует слегка подогреть, а затем взбивать. Во время взбивания в соус добавляют 15 г уксуса или 1 г лимонной кислоты.

Второй способ. В незастывшее желе (см. первый способ) добавляют соус майонез и тщательно взбивают венчиком.

Третий способ. Незастывшее желе смешивают с охлажденным белым соусом, соусом майонезом, уксусом и тщательно взбивают венчиком. Используется для заливки холодной рыбы, филе птицы и дичи.

Соус майонез основной — 410, желе мясное или рыбное — 600 (кости говяжьи или пищевые рыбные отходы — 600, желатин — 24, морковь — 12, лук репчатый — 12, петрушка (корень) — 6, уксус 9 % -й — 9, яйца (белки) — 43 (2 шт.), лавровый лист — 0, 2). Выход — 1000.

Заправки на растительном масле представляют собой нестой-

кие эмульсии, в которых растительное масло эмульгировано в растворе уксуса. Их получают соединением растительного масла с уксусом, солью, сахаром, перцем и взбиванием смеси. Иногда заправки готовят с горчицей. Эмульгаторами в них служат горчица и молотый перец. Для приготовления некоторых заправок кроме горчицы используют желтки сырых и вареных яиц. Эти заправки более стойки и предназначаются для салатов из томатов, редиса, капусты, а также сельди. Хранят заправки в неокисляющейся посуде, перед употреблением их взбалтывают.

Заправка для салатов. В раствор уксуса добавляют сахар, соль, молотый перец, растительное масло и хорошо взбалтывают.

Масло растительное — 500, уксус 3 % -й — 500, сахар — 40, соль — 20, перец черный молотый — 2.
Выход — 1000.

Заправка горчичная. Горчицу, соль, сахар, молотый перец и желтки вареных яиц хорошо растирают. Перед окончанием взбивания добавляют уксус. Масло растительное — 300, яйца (желтки) — 48 (3 шт.), горчица столовая — 50, уксус 3 % -й — 550, сахар — 50, соль — 20, перец черный молотый — 1.
Выход — 1000.

Заправка горчичная для сельди*. Готовят ее так же, как и горчичную заправку для са-

латов, но без желтков.

Масло растительное — 400, горчица столовая — 100, уксус 3 % -й — 450, сахар — 50, соль — 10, перец черный молотый — 2.
Выход — 1000.

Соусы на уксусе обладают острым вкусом, их подают к холодным закускам и блюдам. К ним относятся соус хрен, овощные маринады с томатом и без него.

Соус хрен. В измельченный на терке хрен кладут соль, сахар, добавляют уксус, воду и хорошо размешивают. Подается к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Хрен (корень) — 300, уксус 9 % -й — 250, сахар — 20, соль — 20, вода (кипяченая) — 450.
Выход — 1000.

Соус из чеснока*. Чеснок вместе с сырым яичным желтком растирают в фарфоровой ступке, добавляют по капле растительное масло и снова растирают, пока масса не станет густой и однородной. Соус заправляют солью и лимонным соком.

Чеснок — 2, яйца (желтки) — 16 (1 шт.), масло растительное — 25, соль — 1, сок лимонный — 5.
Выход — 50.

Соус хрен со сметаной. Подготовленный измельченный хрен смешивают со сметаной, добавляют соль, сахар и перемешивают. Подается к холодному отварному поросенку и к мясному студню.

Хрен (корень) — 350, сметана — 650, сахар — 15, соль — 15. Выход — 1000.

Маринад овощной с томатом. Коренья нарезают соломкой, тонкими кружочками, лук — кольцами или полукольцами. Все это в течение 10—15 мин пассеруют на растительном масле с добавлением томатного пюре, затем вливают уксус, рыбный бульон (или воду) кладут соль, сахар, лавровый лист — 0, 2, перец горошком — 0, 5, гвоздику — 1, корицу — 1 и кипятят 15—20 мин. Готовый маринад охлаждают. Используются для холодной жареной и вареной рыбы.

Морковь — 350, лук репчатый — 250, петрушка или сельдерей (корень) — 50, томатное пюре — 300, масло растительное — 100, уксус 3 % -й — 300, сахар — 35, рыбный бульон или вода — 100.
Выход — 1000.

Маринад из овощей без томата готовят так же, как и маринад из овощей с томатом, но вместо томата добавляют картофельный крахмал или муку, разведенные холодной водой. Маринад с крахмалом доводят до кипения, после чего охлаждают. Подается к холодной жареной и вареной рыбе.

Морковь — 550, лук репчатый — 250, петрушка или сельдерей (корень) — 50, масло растительное — 100, уксус 3 % -й — 500, сахар — 35, крахмал картофельный — 20 или мука пшеничная — 30, вода — 40.
Выход — 1000.

§ 5. СЛАДКИЕ СОУСЫ

Сладкие соусы готовят из свежих яблок, абрикосов, кураги, персиков и других фруктов, а также различных ягод (малины, клубники, земляники, смородины). Их подают в горячем виде к разным сладким блюдам, макаронным изделиям, рисовым и манным котлетам, пудингам, запеканкам, блинчикам, оладьям, кашам, кремам и т. п. Фруктовые и ягодные соусы можно подавать и в холодном виде. При охлаждении их необходимо периодически помешивать, чтобы на поверхности не образовалась пленка.

Соус из шиповника/ Подготовленные плоды шиповника отваривают и оставляют на 20—25 мин для набухания. Отвар сливают в посуду, а плоды растирают деревянным пестиком. Полученное пюре соединяют с отваром, перемешивают,

добавляют лимонную кислоту и кипятят 10—12 мин, после чего дают настояться 30 мин, процеживают через марлю, сложенную в два-три слоя, добавляют сахар и снова доводят до кипения. В горячий сироп вводят картофельный крахмал, заранее разведенный охлажденным отваром, и доводят до кипения. Для улучшения вкуса в отвар можно положить немного цедры лимона, мандарина или апельсина. Подается к блюдам из круп, макаронных изделий.



Шиповник — 340, сахар — 650, кислота лимонная — 1, крахмал картофельный — 30, вода — 150.
Выход — 1000.

Соус яблочный. Яблоки моют, нарезают, удаляют семена и варят в закрытой посуде до готовности. Затем их охлаждают и протирают через сито или протирочную машину. В полученное яблочное

пюре добавляют сахар, корицу, отвар, лимонную кислоту, вводят разведенный картофельный крахмал и проваривают 10–12 мин, помешивая лопаточкой. Перед подачей соус взбивают венчиком. Подается в горячем виде к жареным гу-сю, утке, к кашам, запеканкам, пудингам, блинчикам.



Яблоки свежие — 225,
сахар — 125, крахмал
картофельный — 30, корица
молотая — 1, кислота
лимонная — 1, вода — 800.
Выход — 1000.

Соус абрикосовый. Подготовленную и замоченную курагу варят в той же воде, в которой она замачивалась, предварительно процедив ее (свежие абрикосы не варят). Абрикосы или курагу протирают через сито, добавляют сахар и варят до загустения на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы соус не подгорел. Подают в горячем и холодном виде к пудингам, кремам и кашам.



Абрикосы свежие — 515 или
курага — ПО, вода для
кураги — 400, сахар — 600.
Выход — 1000.

§ 6. СОУСЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Пищевая промышленность выпускает соусы, которые обладают очень острым вкусом (ткемали, «Южный», «Охотничий», «Кубанский»). Их используют в не-

большом количестве к таким блюдам, как шашлык, люля-кебаб, или применяют в качестве добавок для приготовления кулинарных соусов в предприятиях общественного питания.

Соус ткемали приготавливают из пюре свежих слив ткемали с добавлением базилика, кинзы, чеснока и красного перца. Он обладает кисловато-острым вкусом.

Соус томатный острый приготавливают из свежих томатов или томатного пюре с добавлением сахара, уксуса, соли, лука, чеснока и пряностей. Применяют для приготовления многих мясных, рыбных и овощных блюд.

Соус «Кубанский» готовят из свежих зрелых помидоров, уваренных с сахаром, чесноком, солью, уксусом и пряностями. Этот соус применяют для мясных, рыбных, овощных блюд. Его добавляют в красный соус кулинарного изготовления и в соус майонез, используют для заправки шей, борщей и т. п.

Соус «Южный» относится к деликатесным соусам. Он отличается острым вкусом и пряным ароматом. Его готовят из соевого ферментативного соуса с добавлением яблочного соуса, томатной пасты, печени, растительного масла, разнообразных специй, пряностей, лука, чеснока, изюма, уксуса, мадеры. Соус используют для рыбных, мясных и овощных блюд, широко применяют для блюд восточной кухни.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для того чтобы на поверхности соусов не образовывалась пленка, их сбрызгивают растопленным сливочным маслом и хранят в закрытой посуде.

Соус после хранения следует прокипятить. Появление пены свидетельствует о непригодности соуса.

Чтобы ароматические вещества не улетучивались, необходимо соус приготавливать в закрытой посуде.

Солить соус до заправки его томатным пюре не рекомендуется, так как пюре само по себе может быть соленым.

Чтобы в соусе не было комков, муку следует разводить подсоленной водой. При образовании же комков соус процеживают через ситечко или влажную салфетку, затем кладут приправы по рецептуре и снова кипятят.

Уксус придает соусу более острый вкус. Поэтому входящий в рецептуру многих соусов уксус можно заменять натуральной кислотой — соком граната, лимона, ревеня, пюре алычи или кизила, добавлять шавель, ревень, барбарис, яблоки кислых сортов.

Мускатный орех придает соусам особый вкус. Но вводить растертый орех нужно в конце варки соуса и в очень малом количестве.

Белый соус можно окрашивать соком моркови, томатов, шафраном, грибным отваром, зеленью петрушки.

Для рыбных, молочных, грибных и фруктовых соусов применяют только белую муку пассерованную или крахмал.

Яично-масляные соусы нестойкие, поэтому их можно хранить не более 1, 5 ч при температуре не выше 65 °С. При более высокой температуре соусы отмасливаются.

В соусы с яичными желтками и сливками лимонный сок следует добавлять непосредственно перед подачей, так как под воздействием кислоты желтки и сливки сворачиваются. Отмаслившийся соус майонез можно исправить. Для этого желток выпускают в отдельную посуду, а затем понемногу вливают соус, тщательно его размешивая.

Соус майонез можно сохранять в холодильнике 1 — 1, 5 месяца, а при комнатной температуре — 20 дней.

Для приготовления сладких соусов можно использовать майонез (кукурузный) крахмал.



БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ В ПИТАНИИ

Использование в питании различных круп, бобовых и макаронных изделий позволяет значительно разнообразить меню. Они используются как гарниры к мясным и рыбным изделиям, как отдельное блюдо или исходный материал для приготовления других блюд (запеканок, биточков, котлет).

Крупы богаты углеводами, имеют различные минеральные вещества — калий, кальций, фосфор, железо, витамины В₁, В₂ и РР.

Бобовые отличаются от круп сравнительно высоким содержанием белков — почти в два раза больше, чем в зерне злаковых культур (в горохе — до 34 %, в фасоли — до 31, в чечевице — до 29 %). Белки бобовых хорошо растворяются в воде, легко усваиваются организмом. Бобовые культуры богаты крахмалом (60—70 %), а также содержат до 6, а соевые — до 20 % жира. В них много минеральных солей (калия, фосфора, железа). Например, в фасоли калия в 6, 5 раза больше, чем в манной крупе, и в 15 раз больше, чем в рисе, фосфора — в 5 раз больше, чем в манной крупе и рисе, железа в 4 раза больше, чем в манной крупе. В бобовых содержатся витамины В₁, В₂, РР, каротин (провитамин А).

Бобовые имеют лечебные свойства. Наличие в фасоли солей натрия и калия способствует выведению из организма жидкости и, как следствие, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Фасоль полезна также и при воспалительных процессах почек.

Большое место в рационе питания занимают макаронные изделия. Их подают в качестве самостоятельного блюда с разными добавками или гарнирами, а также используют как основу для приготовления различных других блюд.

§ 2. ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Первичная обработка круп включает просеивание, перебирание (инспекцию), промывание (не для всех круп). Некоторые виды круп подсушивают (манную) и поджаривают (гречневую не промышленного производства, пшеничную, ячневую).

Просеивание и перебирание. Крупы в зависимости от величины ядер или частиц просеивают через сито с разными по размерам отверстиями. Сита выбирают таким образом, чтобы через них проходили ядра крупы, а более крупные примеси задерживались. Мелкую (манную) крупу просеивают дважды: на мелком сите — для отделения мучки и на крупном — для отделения комочков крупы или посторонних примесей. Если примеси не отделяются при просеивании, то крупу перебирают на однотонной светлой поверхности, насыпая тонким слоем.

Промывание. Большинство круп перед варкой промывают для удаления пыли, отрубей, пустых зерен, частичек оболочек зерна. Манную, гречневую, мелкую полтавскую крупы, а также «Геркулес» не промывают. Крупу моют два-три раза в большом количестве воды так, чтобы соринки свободно всплывали на поверхность, а песчинки или мелкие камешки оседали на дно посуды. При этом крупу равномерно перемешивают лопаточкой или ложкой. Промытую крупу откидывают на сито или дуршлаг. Рис, пшено и перловая крупа могут содержать на поверхности ядер продукты гидролиза и окисления собственных липидов, придающих сваренной каше привкус горечи. Особенно высоко содержание липидов в пшене. Поэтому эти виды круп следует промывать сначала теплой водой (30—40 °С), затем горячей (55—60 °С). Количество воды (15—30 % массы крупы), оставшейся после промывания, необхо-

димо учитывать при расчете воды и крупы для варки.

Поджаривание круп (гречневой не промышленного производства, пшеничной, ячневой) перед варкой производят в жарочном шкафу. Для этого крупу насыпают на противень слоем не более 3 см и периодически помещивают во избежание подгорания. Гречневую крупу промышленного производства можно не поджаривать, так как она имеет золотисто-коричневую окраску.

Каши из поджаренной крупы ароматнее, вкуснее, срок их варки меньше. Кроме того, в них увеличивается количество водорастворимых веществ.

Подсушивание. Для приготовления из манной крупы рассыпчатой каши, крупу подсушивают до слегка золотистого цвета. Для того чтобы каша была более рассыпчатой и для улучшения ее вкуса поджаренную крупу смешивают с жиром или сырым белком яйца и хорошо растирают.

Первичная обработка бобовых (гороха, фасоли, чины, нута, чечевицы) включает следующие операции: перебирание, промывание и замачивание. Перед приготовлением блюд бобовые тщательно перебирают, удаляют соринки, различные примеси, побуревшие зерна и промывают два-три раза холодной водой. Чаше всего перед варкой бобовые замачивают в холодной воде на 5–8 ч (лучший горох можно не замачивать). При этом масса увеличивается в два раза. Следует помнить, что свежесобранные зерна набухают быстрее и сроки их варки короче, чем хранившихся 8–10 месяцев. При замачивании вода должна иметь температуру не более 15 °С, иначе зерна могут закиснуть. В летнее время воду два-три раза меняют. При малейшем закисании бобовые плохо развариваются. Замачивание способствует не только более быстрому развариванию, но и лучшему сохранению формы зерен. Воду, в которой замачивали бобовые (особенно бобовые с темной семенной оболочкой), сливают, так как она имеет неприятный вкус, запах и цвет. В процессе замачивания бобовые теряют некоторые питательные вещества, переходящие в воду. Так, содержание общего азота и белков при замачивании гороха в течение 6–12 ч снижается на 0, 17–0, 34 %, при этом изменяется их качественный состав. С увеличением продолжительности замачивания количество переходящих в воду растворимых белков возрастает. При замачивании фасоли в течение 10 ч теряется 12 % азота, главным образом, за

счет небелковых веществ. Потери витаминов при замачивании в мягкой воде больше, чем в жесткой.

Первичная обработка макаронных изделий. Используемые в кулинарном производстве макаронные изделия подразделяют на трубчатые (макароны, рожки, перья), нитеобразные (вермишель), лентообразные (лапша) и фигурные (звездочки, алфавит и др.). В процессе первичной обработки макаронных изделий удаляют посторонние примеси, длинные трубчатые изделия перед варкой разламывают на куски длиной 7–8 см. Макароны «соломка», вермишель и лапшу, поступающие в виде «мотков» и «гнезд», разламывают на более мелкие части.

§ 3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВАРКИ КАШ

Каши можно варить на воде, цельном или разбавленном водой молоке, а также на бульоне. По консистенции каши делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых при варке. Количество жидкости, нужное для варки каши, определяют по норме (табл. 6). Указанное в таблице количество жидкости умножают на количество килограммов крупы. В приведенной таблице даны примерные нормы жидкости на 1 кг крупы для каш различных консистенций из наиболее распространенных круп.

Чтобы выдержать необходимое соотношение крупы и жидкости независимо от того, сколько воды осталось в крупе при промывке, поступают следующим образом: в кастрюлю наливают нужное количество воды, когда вода закипит, засыпают промытую крупу, после этого измеряют общий объем содержимого кастрюли. Если этот объем больше заранее определенного, излишек выливают и, наоборот, если объем меньше, добавляют горячую воду до нормы. Таким образом достигается более или менее точное соотношение воды и крупы в каше, независимо от количества воды, оставшейся в крупе при промывке. Для каш из круп, которые перед варкой не промывают (гречневая, манная, «Геркулес» и мелкая полтавская), необходимое количество жидкости вливают в кастрюлю, добавляют соль и другие продукты, предусмотренные рецептурой. Когда жидкость закипит, закладывают крупу.

Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в посуду с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавить жир. Для каш из поджаренной крупы

Таблица 6. Количество жидкости и соли, расходуемое на приготовление каши из 1 кг крупы

Каша	Жид- кость (вода, буль- он, мо- локо), л	Соль, г	Выход При- вар, %	Дли- тель- ность варки, ч-мин	
1	2	3	4	5	6
Гречневая					
рассыпчатая	1, 5	21	2, 1 *	110	5-00 **
вязкая	3, 2	40	4, 0	300	1-30
Пшениная					
рассыпчатая	1, 8	25	2, 5	150	2-00
вязкая	3, 2	40	4, 0	300	1-30
жидкая	4, 2	50	5, 0	400	1-30
Рисовая					
рассыпчатая	2, 1	28	2, 8	180	1-30
вязкая	3, 7	45	4, 5	350	1-00
жидкая	5, 7	65	6, 5	550	1-00
Перловая, ячневая					
рассыпчатая	2, 4	30	3, 0	200	3-00
вязкая	3, 7	45	4, 5	350	2-00
Овсяная					
вязкая	3, 2	40	4, 0	300	—
жидкая	4, 2	50	5, 0	400	—
«Геркулес»					
вязкая	3, 7	45	4, 5	350	2-00
жидкая	5, 7	65	6, 5	550	2-00
Манная					
рассыпчатая	2, 2	30	3, 0	—	0-15
вязкая	3, 7	45	4, 5	350	0-15
жидкая	5, 7	65	6, 5	550	0-15
Пшеничная					
рассыпчатая	1, 8	25	2, 5	150	—
вязкая	3, 2	40	4, 0	300	2-00
жидкая	4, 2	50	5, 0	400	2-00
Кукурузная					
вязкая	2, 7	35	3, 5	250	—
жидкая	4, 2	50	5, 0	400	—

* Норма выхода приведена для каши из сырой крупы, из поджаренной — 2, 4.

** Время варки приведено для сырой крупы, время варки обжаренной крупы — 2, 5—3 ч, гидротермически обработанной (быстрорастворяющейся) — от 50 до 70 мин.

воды берут несколько больше, поскольку влажность крупы при поджаривании уменьшается, примерно на 10 %. Крупу, промытую непосредственно перед засыпанием в кастрюлю (крупа должна быть теплой), закладывают в кипящую жидкость, осторожно перемешивают, чтобы не повредить целости зерен, поднимая со дна деревянной лопаткой или ложкой. Кастрюлю с кашей для упревания помещают в жарочный шкаф. Если температура в шкафу высокая, то посуду с кашей ставят в жарочный шкаф на противень с водой.

При варке манной каши крупу всыпают в кипящую жидкость тонкой струйкой при непрерывном помешивании. Рис, пшено и перловая крупа плохо развариваются в молоке, поэтому для варки молочных каш из этих круп их предвари-

тельно проваривают 5—10 мин в большом количестве кипящей воды, затем воду сливают, а крупу заливают молоком (по норме) и варят при слабом кипении, чтобы каша не подгорела.

Рассыпчатые каши варят чаще всего из сырой крупы. В рассыпчатой каше крупинки должны быть хорошо сварены и сохранять свою форму, легко отделяться одна от другой. Эти каши варят почти из всех видов круп. Они могут быть самостоятельным блюдом, гарниром или входить в сложный гарнир. Рис при подаче в качестве гарнира к птице или баранине лучше отваривать в мясном бульоне. Горячую рассыпчатую кашу подают с любым пищевым жиром, с пассерованным луком, отварными грибами, рубленными яйцами, со сметаной, а холодную — с молоком, сливками, сахаром.

В ы х о д из 1 кг крупы — 2, 1—3 кг готовой каши.

Гречневую кашу готовят двумя способами.

Первый способ. В кастрюлю с кипящей подсоленной водой засыпают подготовленную крупу и перемешивают лопаткой или ложкой.

Всплывшие зерна снимают шумовкой. Можно добавлять жир (5—10 % массы крупы). Когда каша загустеет, посуду закрывают крышкой и варят на очень слабом огне 5—6 ч.

Второй способ. Поджаренную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят, как указано выше. Воды следует взять на 5—6 % больше, чем для каши из сырой крупы. Каша из поджаренной крупы варится быстрее. Чтобы после варки каша была рассыпчатой, ее разрыхляют вилкой. Образующиеся на поверхности и по стенкам посуды корки можно распарить в двукратном (по массе корок) количестве воды и смешать с кашей.

Рисовую кашу можно приготовить тремя способами.

Первый способ. Подготовленный по норме рис засыпают в кипящую подсоленную воду, добавляют жир (сливочное, топленое масло или свиной топленый жир — 5—10 % массы риса) и варят при слабом кипении, изредка помешивая. После того как рис хорошо набухнет, посуду закрывают крышкой и варят 30—40 мин. Кашу в небольших кастрюлях, сотейниках лучше доводить до готовности в жарочном шкафу.

Второй способ. Подготовленный рис засыпают в кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг) и варят при слабом кипении. Когда зерна станут мягкими, рис

откидывают на дуршлаг, промывают горячей водой. Промытый рис кладут в посуду, добавляют жир и распаривают до готовности в жарочном шкафу.

Третий способ. Перебранный, промытый рис, мелко рубленный репчатый лук, соль, сливочное масло заливают горячим куриным бульоном (из расчета 2,1 л на 1 кг риса). Варят при помешивании до тех пор, пока впитается бульон. Закрыв посуду крышкой, ставят на водяную баню и распаривают кашу до готовности.

Манная каша. Просеянную манную крупу из сортов твердой пшеницы подсушивают до золотистого цвета, смешивают с топленным маслом. В кипящую подсоленную воду, помешивая, засыпают подготовленную крупу. Посуду с кашей помешают в жарочный шкаф на 20—30 мин.

Пшениную кашу можно приготовить двумя способами.

Первый способ. Пшено засыпают в кипящую подсоленную воду и варят, периодически помешивая, при слабом кипении 5—6 мин. Затем воду сливают таким образом, чтобы крупа и вода занимали объем в 2, 5 раза больше, чем взята для варки сухая крупа. Посуду закрывают крышкой и недоваривают в жарочном шкафу.

Второй способ. Пшено ошпаривают кипятком, после чего кладут в кипящую подсоленную воду и варят до готовности.

Вязкие каши. В таких кашах крупинки хорошо разваренные, но не слипшиеся между собой. Каши довольно густые, не растекающиеся. Их варят из всех видов круп. Однако лучше развариваются и быстрее набухают дробленые и манная крупы. Эти каши готовят на воде, цельном или разбавленном молоке. На цельном молоке чаще готовят сладкие каши. В них можно добавлять изюм, курагу, чернослив. Молочные каши подают со сливочным маслом, а сваренные на воде — с любым пищевым жиром.

Рисовая (пшеничная, овсяная) каша молочная. В кипящую воду кладут соль, сахар, перемешивают, опускают подготовленный рис и варят при помешивании 20 мин. Затем воду сливают, доливают горячее молоко и варят еще 30—40 мин.

Манная каша. Манная крупа очень быстро набухает в горячей воде (за 20—30 с). Поэтому в кипящую воду или молоко необходимо быстро засыпать всю норму крупы и при этом тщательно размешивать, чтобы не образовались комки. Воду

или молоко доводят до кипения, кладут соль, а если приготавливают молочную кашу, добавляют сахар, размешивают до полного его растворения, затем всыпают крупу, уменьшая нагрев, и варят 15—20 мин при помешивании.

Жидкие каши чаще всего готовят на цельном или разбавленном молоке. Их используют в детском или диетическом питании (особенно манную и овсяную). Готовят эти каши из всех видов круп.

§ 4. БЛЮДА ИЗ КАШ

Каши используются для приготовления различных блюд (котлет, биточков, крокетов, запеканок, пудингов и др.). Для этого варят вязкую кашу (на воде или молоке), слегка ее охлаждают, затем добавляют сырые яйца, меланж или яичный порошок, предварительно замоченный в воде, все хорошо вымешивают. Из теплой массы формируют изделия (остывшая масса плохо формируется и при жаренье крошится). Котлеты, биточки, крокеты можно подавать в качестве второго блюда с томатным, грибным или луковым соусом, в этом случае кашу варят на воде, добавив соль. В массу можно положить творог, мясной или рыбный фарш, ветчину. Для сладких блюд кашу варят с сахаром, лучше на молоке, с добавлением ванилина, изюма. Изделия подают с сиропом или фруктовым соусом, молоком или сливками.

Котлеты (биточки) рисовые. Варят вязкую кашу, охлаждают до 70 °С, добавляют сырые яйца или меланж, тщательно размешивают и формируют котлеты. Затем их панируют в сухарях, обжаривают и на 5 мин ставят в жарочный шкаф. Горячие котлеты подают со сметаной или грибным соусом, холодные — с вареньем или сладким фруктовым соусом.



Крупа рисовая — 53,
молоко — 50, вода — 100,
яйца — 8 (1/5 шт.), сахар — 8,
сухари пшеничные — 8,
масса полуфабриката — 222,
жир кулинарный — 8,
масса жареных
изделий — 200, сметана или
варенье, или джем, или
повидло — 30, или соус
абрикосовый,
клюквенный — 75.

Выход: со сметаной,
вареньем, джемом или
повидлом — 230;
с соусом — 275.

Крокеты из каши *. В рисовую (манную, пшеничную) вязкую кашу кладут желтки, масло, перемешивают и формируют шари-

ки массой 30 г. Затем их панируют в муке, смачивают в лезоне, панируют в сухарях и обжаривают во фритюре. Подают к столу с грибным или томатным соусом.

Крупа рисовая или лапша — 53, или пшено — 56, вода для рисовой каши — 190, пшенной — 175, яйца (желтки) — 6 (1/7 шт.), сахар — 8, масло сливочное — 5, мука пшеничная — 10, сухари — 10, яйца для панировки — 8, масло растительное — 20, масса готовых крокет — 180, соус — 75. Выход — 255.

Клецки манные с сыром или сметаной *.

Густую вязкую кашу варят на смеси молока и воды или на воде (из 1 кг крупы получается 3 кг каши). Остывшую до 70—75 °С кашу перемешивают с сырыми яйцами и растопленным жиром. Полученную массу с помощью двух ложек или кондитерского мешка разделяют на клецки (по 10—15 г) и варят при слабом кипении в подсоленной воде в течение 5—6 мин. Затем их обсушивают. Подают в горячем виде с маслом и тертым сыром или сметаной.

Крупа манная — 75, молоко — 100, вода — 50, яйца — 20 (1/2 шт.), маргарин столовый — 5, масса вареных клецек — 250, масло сливочное — 15, сыр — 14. Выход: с маслом и сыром — 279; со сметаной — 275.

Запеканки, крупеники, пудинги приготавливают из каш с добавлением различных продуктов-наполнителей и последующим запеканием в жарочном шкафу. *Запеканки* готовят с фруктами, овощами, с мясными и молочными продуктами. Если в состав запеканки входит творог без фруктов, ее называют *крупеником*. *Пудинги* отличаются от запеканок и крупеников тем, что их готовят из каши с большим количеством масла, сахара. Перед запеканием в пудинг добавляют взбитые белки яиц, что придает им пышную консистенцию, цукаты, изюм, цедру.

Запеканка со свежими плодами. На молоке варят вязкую кашу, добавляют яйца, сахар и все перемешивают. На противень или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, кладут половину каши, сверху — очищенные от кожицы яблоки (абрикосы или сливы без косточек). Затем фрукты покрывают оставшейся кашей. Поверхность смазывают

смесью яйца со сметаной, запекают в жарочном шкафу. Готовую запеканку слегка охлаждают и нарезают на прямоугольники. Подают с соусом абрикосовым или клюквенным.

Крупа манная или рисовая — 50, или пшено — 56, молоко — 100, вода для каши манной или рисовой — 85, для пшенной — 80, сахар — 10, масло сливочное — 5, сухари пшеничные — 4, яблоки (груши или абрикосы, сливы) — 40, сметана — 3, яйца — 8 (1/5 шт.), масса полуфабриката — 280, масса готовой запеканки — 250, соус абрикосовый или клюквенный — 75. Выход — 325.

Запеканка рисовая, пшенная с тыквой.

Тыкву очищают от кожицы, удаляют волокна семенной мякоти с семенами, нарезают дольками в виде полосок, промывают, а затем нарезают мелкими кубиками. В кипящее молоко или воду кладут тыкву, соль, сахар и варят 3—5 мин. После этого засыпают подготовленную крупу и варят вязкую массу, которую охлаждают до 60—70 °С, кладут в нее взбитую с сахаром смесь белков и желтков, добавляют сливочное масло и перемешивают. Массу выкладывают на противень, смазанный маслом и сухарями, запекают, нарезают на порции. Отпускают с маслом или со сметаной.

Крупа рисовая — 60 или пшено — 68, молоко — 75, вода для риса — 65, для пшена — 60, тыква очищенная — 70, сахар — 10, яйца — 8 (1/5 шт.), масло сливочное — 4, сухари пшеничные — 4, сметана — 4, масса запеканки — 250. Выход: с маслом — 260; со сметаной — 280.

Крупеник. Варят рассыпчатую кашу сначала на воде (20—30 мин), а затем с молоком (гречневую с приваром 150 % или пшеничную с приваром 200 %). Рассыпчатую охлажденную кашу смешивают с протертым творогом, добавляют яйца, соль, сахар, сметану. Массу хорошо перемешивают, выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или порционную сковороду. Поверхность разравнивают, смазывают смесью яиц со сметаной и выпекают. Готовый крупеник нарезают на порции. Крупеник можно подавать к шам, борщам или как самостоятельное блюдо, полив маслом или сметаной.

Крупа гречневая — 48 или пшеничная — 40, молоко — 50, вода для пшеничной крупы — 40, для гречневой — 30, масса каши — 120, творог — 80, сахар — 10, яйца — 20 (1/2 шт.), сухари пшеничные — 4, маргарин столовый — 5, сметана — 5, масса полуфабриката — 240, масса готового крупеника — 200, масло сливочное — 10 или сметана — 30. Выход: с маслом — 210; со сметаной — 230.

Пудинг рисовый, манный. Рисовую или манную крупу варят в воде 10—15 мин, затем воду сливают, добавляют молоко. Варят вязкую кашу, охлаждают ее до 60 °С, кладут мелко нарезанные кусочки цукатов, промытый изюм, растертые с сахаром желтки яиц, сливочное масло, ванилин. Массу хорошо перемешивают и добавляют взбитые в пышную пену белки яиц и сразу выкладывают в смазанные маслом и посыпанные сухарями порционные сковороды или формы. Пудинг сверху смазывают сметаной или смесью сметаны с яйцом и запекают. В процессе запекания он увеличивается в объеме. Готовый пудинг слегка охлаждают, выкладывают из форм, украшают консервированными фруктами. Отпускают со сладкими соусами.

Крупа рисовая или манная — 45, молоко — 100, вода — 50, сахар — 15, яйца — 20 (1/2 шт.), масло сливочное — 10, изюм — 10, цукаты — 10, сухари пшеничные — 5, сметана — 5, ванилин — 0,01, масса готового пудинга — 200, соус — 50, фрукты консервированные (без сиропа) — 45. Выход: с соусом — 250; с соусом и фруктами — 295.

§ 5. БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Бобовые заливают холодной водой (2,5 л на 1 кг) и варят в закрытой посуде при слабом кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах, мин: чечевицы — 45—60, гороха — 60—90, фасоли — 60—120. Цветные сорта фасоли варят 15—20 мин, воду сливают и снова заливают горячей водой. При этом удаляется вязущий горьковатый привкус фасоли и исчезает темная окраска готовых блюд.

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, овощи оставляют в отваре на 15—20 мин. Затем отвар сливают через дуршлаг.

Хорошо сваренные бобовые должны сохранять свою форму, иметь однородную мягкую консистенцию.

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

Бобовые подают с различными соусами как отдельные блюда или гарниры к мясу (особенно копченостям), рыбе. Из бобовых приготавливают пюре, для чего их протирают в горячем виде. Из пюре можно приготовить запеканку, рулет, котлеты.

Бобовые с копченой грудинкой. Копченую грудинку (корейку) варят в воде, удаляют кости и нарезают кубиками размером примерно 1 см. Отдельно варят бобовые, затем их смешивают с подготовленной грудинкой, заправляют красным томатным или белым мясным соусом, пассерованным на свином жире луком и небольшим количеством чеснока, растертого с солью. Все это перемешивают и кипятят примерно 10 мин. Перед подачей посыпают зеленью петрушки или укропом.

Масса отварных бобовых — 150, грудинка копченая или корейка копченая без шкуры и костей — 20, лук репчатый — 30, жир-сырец свиной — 15, масса пассерованного с жиром лука — 25, соус красный томатный или белый мясной — 30, чеснок очищенный — 0,4. Выход — 225.

Бобовые в соусе. Для приготовления блюда бобовые отваривают и заправляют жиром (маргарином). Отдельно приготавливают соус красный или томатный. Все перемешивают, доводят до кипения и заправляют маргарином. Чеснок растирают с солью и по желанию заправляют соус (0,5 г на 1 л воды). Можно подавать со сметанным или молочным соусом, не заправляя блюдо чесноком.

Масса отварных бобовых — 155, соус красный или томатный, или молочный, или сметанный — 60, маргарин столовый — 10. Выход — 225.

Запеканка из бобовых с картофелем. Отдельно варят бобовые и картофель, затем их смешивают, добавляют слегка поджаренный лук и в горячем виде пропускают через мясорубку с мелкой решеткой.

Полученную массу солят, вводят сырые яйца, перемешивают, выкладывают ровным слоем (не выше 4 см) на смазанные маргарином противень или порционную сковороду, поверхность разравнивают, смазывают яйцами, смешанными со сметаной, посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку нарезают на порции, перед подачей поливают сметаной или красным основным соусом.



Масса отварных бобовых — 100, картофель очищенный — 112, масса отварного картофеля — 109, лук репчатый — 21, маргарин столовый — 10, масса пассерованного лука — 11, яйца — 10 (1/4 шт.), сметана — 5, сухари — 5, масса полуфабриката — 244, масса готовой запеканки — 225, соус красный — 75 или сметана — 30.
Выход: с соусом — 300; со сметаной — 255.

§ 6. БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макаронник. В воде с добавлением молока варят макароны. Яйца растирают с сахаром, взбивают полученную смесь, перемешивают с вареными охлажденными до 60—70 °С макаронами и растопленным маслом (маргарином). Массу выкладывают на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду или небольшой противень, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. При отпуске макаронник нарезают на порционные куски и поливают сливочным маслом.



Макароны — 75, вода — 150, яйца — 20 (1/2 шт.), молоко — 100, сахар — 10, маргарин столовый — 5, сухари — 5, масса

полуфабриката — 300, масса готового макаронника — 250, масло сливочное — 10.
Выход — 260.

Макароны, запеченные с сыром. Макароны отваривают, заправляют их маслом и выкладывают на смазанную жиром порционную сковороду. Сыр натирают, посыпают им макароны, сбрызгивая растопленным маслом (маргарином) и запекают в жарочном шкафу. Подают на порционной сковороде или выкладывают на тарелку.



Масса отварных макарон — 200, сыр тертый — 19, маргарин столовый — 10, масса полуфабриката — 228, масса запеченных макарон — 205, маргарин столовый или масло сливочное — 5. Выход — 210.

Лапшевник с творогом. Протертый творог перемешивают с сырыми яйцами, солью и сахаром. Полученную массу соединяют с вареной лапшой (вермишелью, макаронами), кладут на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень, сверху смазывают сметаной, сбрызгивают маслом (маргарином) и запекают в жарочном шкафу. При отпуске готовый лапшевник нарезают на порционные куски и поливают сливочным маслом. Можно отдельно в соуснике подать сметану.



Лапша или вермишель, макароны — 72, вода — 160, творог — 100, яйца — 10 (1/4 шт.), сахар — 10, маргарин столовый — 5, сметана — 5, сухари — 5, масса полуфабриката — 350, масса готового лапшевника — 300, маргарин столовый или масло сливочное — 10, или сметана — 30.
Выход: с жиром — 310; со сметаной — 330.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для улучшения вкуса фасоли и чечевицы при их варке добавляют ароматические овощи: петрушку, сельдерей, лук, морковь, нарезанные мелкими кубиками.

Большинство круп в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому сначала крупы варят 20—30 мин в кипящей воде (пшено, манную крупу — не более 10 мин), воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Если манную крупу засыпать не в кипящую воду, то каша получится клейкой, тестообразной.

Не следует допускать сильного кипения жидкости во время варки каши. Когда каша равномерно загустеет, перемешивание ее прекращают, закрывают крышкой и доваривают при слабом, но непрерывном кипении.

Рассыпчатые каши варить в кастрюлях большого размера не рекомендуется, так как крупа в них разваривается неравномерно, кашу трудно перемешивать и она плохо доводится до готовности.

Подготовленные макаронные изделия погружают в кипящую подсоленную воду. На 1 кг сухих изделий необходимо 6 л воды, 50 г соли.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ ОВОЩНЫХ БЛЮД В ПИТАНИИ

Ценность и незаменимость овощей состоит в том, что они содержат самые разнообразные вещества, столь нужные для построения клеток организма, регулирования обмена веществ.

Растительные продукты должны составлять 2/3 рациона питания человека. При этом большое значение имеют блюда из овощей и зелень, которые добавляются в готовые блюда без тепловой обработки (фото 11).

Блюда и гарниры из овощей обладают прекрасными вкусовыми свойствами, поэтому в кулинарной практике выработано множество рецептов приготовления вторых блюд и гарниров из овощей.

Овощи полезны в сочетании с мясными, рыбными, творожными продуктами, животными или растительными жирами, сметаной. Поэтому вторые блюда из мяса, рыбы, птицы подают с овощными гарнирами в различных сочетаниях.

Основной задачей приготовления овощных блюд является выбор таких приемов

тепловой обработки, которые обеспечивали бы максимальное сохранение имеющихся в овощах питательных веществ. По способу приготовления овощные блюда подразделяют на отварные, припущенные, тушеные, жареные и запеченные.

§ 2. БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ

При варке основным способом овощи погружают в кипящую подсоленную воду из расчета 0, 7 л воды на 1 кг овощей. Следует помнить, что длительная тепловая обработка и лишнее количество воды увеличивают потери питательных веществ, особенно интенсивно разрушается витамин С. Варить овощи (кроме зеленых) нужно в закрытой посуде. Их надо готовить небольшими порциями, не допускать длительного хранения готовых блюд.

Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, шавеля, брюссельскую капусту, спаржу, артишоки следует варить в большом количестве воды (3—4 л на 1 кг) в открытой посуде при бурном кипении. Свеклу и зеленый горошек нужно варить без соли, так как свекла при варке в подсоленной воде приобретает неприятный вкус, а зеленый горошек труднее разваривается.

В зависимости от назначения картофель варят очищенным или неочищенным. Весной картофель лучше варить только очищенным, так как в его глазках при хранении накапливается соланин, который вреден для организма человека. Свеклу и морковь варят в кожце, при этом их заливают водой и доводят до кипения. После закипания нагрев уменьшают, и овощи варят до готовности (свеклу 1,5—2 ч). Свеклу можно варить и другим способом: сначала ее варят только 1 ч, затем горячую воду сливают и свеклу заливают холодной водой и выдерживают в ней еще в течение 1 ч. За это время свекла размягчается до кулинар-

11. Натуральные овощи.



ной готовности. Этот способ варки более экономичен по сравнению с традиционным, так как расход тепловой энергии в значительной степени сокращается. Картофель и корнеплоды, сваренные в кожице, очищают теплыми с целью уменьшения отходов.

При варке овощей на пару значительно уменьшаются потери питательных веществ. Вкус и аромат таких овощей лучше, чем сваренных в большом количестве жидкости. На пару варят чаще всего картофель и морковь (в кожице и очищенные).

Консервированные овощи (зеленый горошек, фасоль, кукурузу, цветную капусту) прогревают вместе с отваром, после чего отвар сливают. Свежемороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду и варят 10–15 мин. Сушеные овощи и грибы предварительно замачивают в холодной воде и варят.

Сваренные или припущенные овощи можно использовать для приготовления самостоятельных блюд или гарниров ко вторым мясным, рыбным блюдам при соответствующей кулинарной подготовке, заправке и оформлении.

Картофель отварной. Одинаковые по величине, форме клубни очищенного картофеля укладывают в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке они сохраняли свою форму, заливают горячей водой, солят, закрывают крышкой, быстро доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении. Затем воду сливают, а картофель обсушивают. Сваренный картофель заправляют жиром или сметаной, или соусом. Перед подачей посыпают мелко нашинкованной зеленью петрушки, укропа, лука.

Если картофель подают с топленым или растительным маслом либо с топленым салом, то при отпуске его поливают разогретым жиром. В этом случае сырой картофель обтачивают в форме бочончков или нарезают кубиками, после чего отваривают. Сметану и масло к картофелю отварному можно подать отдельно. Отварной картофель подают в качестве гарнира к блюдам из птицы, мясным, рыбным. При варке картофеля, предназначенного для гарнира к отварной и припущенной рыбе, в воду, где варится картофель, добавляют репчатый лук, корень петрушки, перец горошком и лавровый лист.

Аналогично готовят картофель отварной, подают его с помидорами (томатами). Жареные помидоры, нарезанные дольками или кружочками, укладывают у основания горки картофеля, сверху карто-

фель посыпают мелко нарезанными жареными грибами или луком.



Картофель — 206 или
картофель молодой — 213,
масса отварного
картофеля — 200, масло
сливочное — 20, или соусы
луковый, или сметанный,
или грибной — 75, или
сметана — 40. Выход:
с маслом — 220;
с соусом — 275;
со сметаной — 240.

Картофель в молоке. Сырой очищенный картофель, нарезанный крупными кубиками, варят в воде (0, 6–0, 7 л на 1 кг) 10 мин, затем воду сливают, наливают горячее молоко, солят и варят до готовности. При отпуске картофель заправляют сливочным маслом и посыпают зеленью. Подают на гарнир к мясным блюдам.



Картофель — 140,
молоко — 57, масло
сливочное — 8.
Выход — 200.

Картофель отварной с луком и грибами. Свежие грибы отваривают до полуготовности (сушеные грибы предварительно замачивают), нарезают ломтиками, обжаривают, добавляют пассерованный лук и жарят до готовности. При отпуске на отварной картофель кладут пассерованный лук или жареные грибы с луком, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью. Картофель можно готовить с луком без грибов.



Для картофеля отварного
с луком:

картофель — 155 или
картофель молодой — 160,
масса вареного
картофеля — 150, лук
репчатый — 60, маргарин
столовый — 10, масса
пассерованного лука — 30,
Выход — 190.

Для картофеля отварного с луком и грибами:

картофель — 155 или
картофель молодой — 160,
масса вареного
картофеля — 150, грибы
белые или шампиньоны
свежие очищенные — 80
или грибы сушеные — 20, лук
репчатый — 20, маргарин
столовый — 10,
масса жареных грибов
с луком — 50, масло
сливочное — 10.
Выход с луком и
грибами — 210.

Картофельное пюре. Очищенный картофель заливают кипятком, добавляют соль и варят до готовности, после чего

воду сливают, картофель ставят на слабый огонь для обсушивания. Затем его протирают в горячем виде, добавляют сливочное масло, хорошо прогревают и размешивают, постепенно вливают в него горячее кипяченое молоко. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. Подают пюре на тарелке или порционной сковороде, на поверхности пюре делают узор, сверху кладут пассерованный лук или сливочное масло и посыпают зеленью. Масло можно подать отдельно.

Картофель — 175,
молоко — 30, маргарин
столовый — 5, масло
сливочное — 10, масса
готового пюре — 210,
лук репчатый — 50,
маргарин столовый для
пассерования — 10, масса
пассерованного лука — 25.
Выход — 225.

Капуста отварная с маслом или соусом. Очищенные кочаны белокочанной или савойской капусты нарезают на части, закладывают в горячую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят в закрытой посуде при слабом кипении. Готовую капусту откидывают на дуршлаг. При отпуске ее укладывают на блюдо, поливают сливочным маслом или яично-масляным или сухарным соусом. Небольшие кочаны цветной капусты варят так же, как белокочанную, а большие разделяют на отдельные кочешки и отваривают. Готовую капусту до отпуски можно хранить в том же отваре, но недолго, так как при хранении она темнеет и приобретает светло-коричневый цвет. Для длительного хранения капусту кладут в охлажденный отвар. Цветную капусту при отпуске укладывают на порционное блюдо и украшают зеленью. Отдельно в соуснике подают соус голландский или сухарный. Её можно полить полужидким молочным соусом. Брюссельскую капусту при отпуске поливают маслом или соусом. Соус можно подать отдельно.

Капуста белокочанная
зачищенная — 163 или
белокочанная ранняя или
цветная — 167, или
брюссельская — 176, или
савойская — 163, масса
отварной капусты — 150,
масло сливочное — 15 или
соус молочный или сметанный,
или голландский — 75,
или соус сухарный — 35.
Выход: с маслом — 165;
с соусом молочным,
сметанным,
голландским — 225;
с сухарным — 185.

Свекла отварная*. Свеклу варят в кожуре, затем охлаждают, а кожицу очищают. Подготовленную свеклу нарезают мелкой соломкой или трут на терке, заправляют лимонной кислотой, солью, сливочным маслом. При отпуске отдельно подают сметану или сметанный соус.

Свекла в кожуре — 185,
очищенная — 145, масло
сливочное — 10,
кислота лимонная — 1,
сметана — 40 или соус
сметанный — 75.
Выход: с маслом — 155;
со сметаной — 185;
с соусом — 220.

Фасоль овощная отварная. Лопаточки фасоли перебирают, удаляют плодоножки и грубую жилку, соединяющую створки. Длинные стручки нарезают поперек под углом. Варят в бурно кипящей подсоленной воде, откидывают на дуршлаг или сито. Подают на тарелках или в баранчиках с маслом или молочным соусом средней густоты. Консервированную фасоль прогревают в собственном отваре и затем отвар сцеживают.

Блюдо можно посыпать рублеными яйцами, оформить и уложить вокруг овощей гренки из пшеничного хлеба.

Фасоль свежая
(лопатки) — 170 или
стручковая
консервированная — 150,
масса отварной фасоли — 150,
масло сливочное — 20 или
соус молочный — 75.
Выход: с маслом — 170;
с соусом — 225.

Кукуруза отварная. С початков кукурузы снимают листья, плотно укладывают в посуду, сверху покрывают снятыми листьями, заливают кипятком, доводят до кипения, солят, варят 10—15 мин. Кукурузу можно варить, не снимая листьев. Вареные початки подают целыми с маслом или счищают с них зерна тупой стороной ножа, заправляют молочным соусом и прогревают.

Консервированную кукурузу прогревают вместе с отваром, после чего его сливают, а зерна заправляют молочным, сметанным соусом или маслом. Целые початки кукурузы подают на овальном блюде или мелкой тарелке, вставив в края початка фигурные шпажки.

Кукуруза свежая
в початках — 225 или
в початках молочной
спелости — 455, или
консервированная — 150,
масса отварного
початка — 225, масса
отварных зерен — 150, масло

сливочное — 15 или соус
молочный, или
сметанный — 75.
Выход: початков
с маслом — 240; зерен
с маслом — 165; зерен
с соусом — 225.

Спаржа отварная. Перед варкой со спаржи срезают кожицу тонким ножом, отступив на 2—3 см от головки стебля. При этом нужно стараться не обломать головку стебля — наиболее ценную часть спаржи. При удалении кожицы стебель должен лежать на левой руке так, чтобы головка его имела опору. Очищенную спаржу промывают в холодной воде и связывают в пучки. Выступающие из пучков концы стебля ровно обрезают. Хранить спаржу в очищенном виде нельзя, так как она теряет естественный цвет, а клетчатка ее грубеет. Срезанную кожицу используют для пюреобразных супов, а обрезки стеблей — для гарниров. Связанную в пучки спаржу закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности, затем развязывают и кладут на блюдо. Изделие украшают зеленью петрушки. Отдельно к блюду подают яичный сладкий соус или сухарный, или голландский.

Для отпуска блюда в молочном соусе спаржу, нарезанную кусочками по 2—3 см, варят в воде, которую затем сливают, а спаржу заправляют молочным соусом. При подаче поливают маслом.

Спаржа свежая
очищенная — 170, масса
отварной спаржи — 150,
масло сливочное — 10,
соус молочный — 75, или
соус яичный сладкий, или
соус сухарный — 35, или
соус голландский — 50.
Выход 1—2 шт. с соусами:
молочным — 235;
яичным сладким или
сухарным — 195;
голландским — 210.

Артишоки отварные. Артишоки калибруют по размеру, срезают верхнюю часть с острыми концами чешуек и стебель у основания (для предупреждения потемнения мякоти место среза смачивают раствором лимонной кислоты). После этого металлической ложкой удаляют сердцевину. Подготовленные артишоки перевязывают шпагатом и отваривают в подсоленной и слегка подкисленной лимонной кислотой воде. Когда нижняя часть основания станет мягкой, артишоки вынимают и кладут основанием вверх, чтобы стекла вода. При отпуске артишоки украшают зеленью. Отдельно подают

соус (яичный сладкий, голландский или сухарный).

Артишоки — 1—2 шт.,
соус голландский, яичный
сладкий — 75 или соус
сухарный — 35.
Выход — 1—2 шт.
с соусами: голландским
или яичным сладким — 75;
с сухарным — 35.

Пюре из шпината с яйцами. Листья шпината перебирают, тщательно промывают. В посуду большой вместимости наливают воду, доводят до кипения, в нее закладывают шпинат и быстро доводят до кипения. Шпинат варят в зависимости от зрелости 5—10 мин, затем воду сливают, а шпинат откидывают на дуршлаг и отжимают. Подготовленный шпинат мелко шинкуют и протирают. Дно посуды смачивают водой, в ней прогревают полученное пюре, добавляют густой молочный соус, соль, сахар, сливочное масло, мускатный орех. Все перемешивают и доводят до кипения. Подают в баранчике или в мелкой столовой тарелке, выложив горкой и посыпав рубленым яйцом. Яйцо можно сварить «в мешочек», очистить и положить сверху на горку. К пюре отдельно можно подать гренки из пшеничного хлеба.

Шпинат свежий — 150, масса
отварного шпината — 75,
соус молочный — 75,
сахар — 2, мускатный
орех — 0,1, яйцо отварное
«в мешочек» — 40 (1 шт.)
или рубленое — 20,
гренки — 50.
Выход: с яйцами — 190;
с гренками и яйцом — 240.

§ 3. БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ПРИПУЩЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Овощи, легко выделяющие влагу (кабачки, тыкву, томаты), припускают в собственном соку или в небольшом количестве жидкости при слабом кипении в закрытой посуде. Во время припускания овощи теряют значительно меньше питательных веществ, чем при варке, а отвар обычно используется для приготовления блюд.

Припускают отдельные виды овощей (морковь, репу, брюкву, шпинат, салат, щавель, кольраби) или их смеси. Однако нельзя припускать шпинат вместе со щавелем, так как кислота, содержащаяся в щавеле, изменяет его цвет и замедляет разваривание шпината. Корнеплоды и шпинат для припускания укладывают в посуду слоем не более 20 см, кабачки и тыкву — 10—12 см, капусту — в один

ряд. В начале припускания овощи интенсивно нагревают, а когда жидкость закипит, нагрев уменьшают и доводят их до готовности, не допуская выкипания всей жидкости и подгорания продукта. Продолжительность припускания различных видов овощей следующая, мин: корнеплодов и капусты — от 25 до 30, тыквы и кабачков — от 15 до 20, шпината — от 10 до 12.

Припущенные овощи заправляют маслом, молочным или сметанным соусом и используют как самостоятельное блюдо или как гарнир. Их обычно подают на стол в круглом баранчике со столовой ложкой для перекалывания перед едой в тарелку для вторых блюд.

Овощи припущенные. Морковь, репу, кабачки, брюкву нарезают дольками, капусту — шашками и припускают каждый вид отдельно в небольшом количестве воды или бульона с добавлением сливочного масла и соли. Припущенные овощи соединяют с молочным соусом средней густоты, прогревают до кипения. При отпуске овощи поливают маслом и посыпают зеленью.



Морковь или репа, или
брюква — 163, тыква — 181
или кабачки — 194, или
капуста белокочанная — 167,
маргарин столовый — 5,
масса припущенных
овощей — 150, масло
сливочное — 15 или соус
молочный — 50.
Выход: с маслом — 165;
с соусом — 200.

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе. Морковь, очищенную и нарезанную мелкими кубиками, припускают со сливочным маргарином или маслом до готовности. Замороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3—5 мин, горошек консервированный прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг. Припущенную морковь соединяют с готовым зеленым горошком, соусом молочным, добавляют соль, перемешивают и доводят до кипения. При подаче поливают жиром. К блюду можно подать гренки.



Морковь — 109, маргарин
сливочный — 10, масса
припущенной моркови — 100,
горошек зеленый
консервированный — 50 или
горошек зеленый
свежий замороженный — 54,
масса отварного
горошка — 50, соус
молочный — 75, масло
сливочное — 5.
Выход — 230.

Капуста фаршированная.* Кочан капусты подготавливают так же, как для голубцов: отваривают его до полуготовности в подсоленной воде, выкладывают на сито для стекания воды и охлаждают. Между листьями кладут фарш, а затем листья прижимают сверху, покрывают листьями капусты, придавая форму кочана. Подготовленный кочан кладут в глубокую сковороду с растопленным сливочным маслом, на 1/3 доливают бульоном или водой и припускают до готовности в жарочном шкафу 30—40 мин. За 15 мин до готовности добавляют сметану. Готовый кочан перекалывают на круглое блюдо, нарезают на куски (дольки) и поливают жидкостью, образовавшейся во время припускания и запекания капусты. Для приготовления фарша рис отваривают до полуготовности, процеживают и охлаждают. Репчатый лук, морковь, нарезанные соломкой, пассеруют и охлаждают. Соединяют рис с пассерованными овощами, добавляют сырые яйца, соль, перец и хорошо вымешивают.

Капусту можно готовить с мясным или грибным фаршем (фото 12).



Капуста — 1520, рис — 110, лук
репчатый — 300, яйца — 140
(3 1/2 шт.),
маргарин столовый — 150,
сметана — 200, масло
сливочное — 100,
бульон — 300,
масса вареного кочана — 1400,
масса фарша — 700.
Выход — 10 порций по 230.

Морковное или свекольное пюре. Очищенную морковь или свеклу нарезают и припускают в небольшом количестве воды и жира. Затем протирают, добавляют масло, соус молочный средней густоты или сметанный и хорошо прогревают.

12. Капуста фаршированная.



ют. Пюре отпускают со сливочным маслом или сметаной и посыпают зеленью.

Морковь или свекла очищенные — 145, маргарин столовый — 10, соус молочный или сметанный — 75, масса готового пюре — 145, масло сливочное — 10 или сметана — 40.
Выход: с маслом — 210; со сметаной — 230.

§ 4. БЛЮДА

ИЗ ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Овощи и грибы тушат при слабом кипении в закрытой посуде с добавлением небольшого количества бульона или воды, пассерованных ароматических корней, лука, томатного пюре, лаврового листа и черного перца.

Для приготовления таких тушеных блюд, как рагу, картофель тушеный, морковь тушеная и другие, предварительно обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса.

Для улучшения вкуса и внешнего вида блюда при тушении в свежую капусту и свеклу добавляют уксус.

Грибы и некоторые овощи перед тушением обжаривают на сковороде. Их подают на стол в крупном или овальном баранчике, а перед едой перекладывают столовой ложкой на мелкую столовую тарелку. При отпуске тушеные овощи посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Картофель, тушенный с овощами. Картофель, репчатый лук, морковь, петрушку очищают, нарезают дольками и обжаривают с жиром отдельно каждый вид овощей. Затем их укладывают в сотейник, заливают красным или томатным, или сметанным соусом, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист. Можно положить 0, 8 г мелко нарезанного чеснока и тушить, осторожно помешивая, чтобы овощи не подгорели и не мялись. Консервированный горошек кладут за 5 мин до готовности

Картофель — 175, морковь — 25, петрушка (корень) — 8, лук репчатый — 20, горошек зеленый консервированный без сока — 20, жир кулинарный — 15, соус красный или томатный, или сметанный — 50.
Выход — 250,

Картофель, тушенный с луком и грибами. Картофель, нарезанный кубиками, обжаривают, кладут в сотейник или каст-

рюлю, добавляют красный или томатный соус, предварительно пассерованный лук, обжаренные свежие или вареные сушеные грибы, соль, лавровый лист, перец горошком и тушат. При отпуске посыпают зеленью.

Картофель — 200, жир кулинарный — 10, лук репчатый — 30, жир кулинарный для пассерования лука — 5, масса пассерованного лука — 15, грибы белые свежие — 77 или сушеные — 25 (вареные — 50), или шампиньоны свежие — 125, жир кулинарный для жаренья грибов — 5, масса жареных грибов — 50, соус красный или томатный — 50.
Выход — 300.

Капуста тушеная. Свежую белокочанную капусту зачищают, промывают, шинкуют соломкой и кладут в посуду, добавляют небольшое количество бульона или воды, томатное пюре, жир и тушат 15—20 мин. После этого кладут пассерованный лук, ароматические корни и тушат, периодически помешивая. В конце тушения добавляют соль, сахар, уксус, специи, заправляют мучной пассеровкой (белый соус) и вновь доводят до кипения. Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 2—3 мин. Квашеную капусту тушат так же, как капусту свежую, но без добавления уксуса, увеличив норму сахара. Если тушеную капусту готовят с салом шпик или копченой грудинкой, то их обжаривают и кладут в капусту вместо жира в начале тушения.

Капуста свежая — 200, или квашеная — 170, уксус 3 % -й — 6, жир кулинарный — 12, или сало шпик — 15, или грудинка копченая — 25, томатное пюре — 20, морковь — 10, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 15, мука пшеничная — 4, сахар — 5.
Выход — 200,

Капуста, тушенная с грибами. Капусту тушат. Свежие грибы, нарезанные дольками, жарят. Сушеные грибы замачивают, варят, нарезают соломкой, обжаривают, смешивают с капустой и тушат до готовности. При подаче блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Капуста тушеная — 200, грибы белые свежие — 77 или шампиньоны свежие — 125, или грибы белые сушеные — 25

(вареные — 50), масло растительное — 5, масса жареных грибов — 50.
Выход — 250.

Рагу из овощей. Сырой картофель, нарезанный дольками или кубиками, обжаривают. Отдельно пассеруют морковь, лук, петрушку. Овощи укладывают в сотейник, добавляют красный основной или томатный, или сметанный соус и тушат 10—15 мин. Затем кладут нарезанную тыкву или кабачки, отваренную и разделанную на кочешки цветную капусту, лавровый лист, перец горошком, гвоздику и продолжают тушение в течение 15—20 мин. За 5—10 мин до готовности кладут консервированный зеленый горошек, соль, специи. При отпуске рагу поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

Картофель — 50, морковь — 31, петрушка (корень) — 6, лук репчатый — 50, капуста цветная — 26, жир кулинарный — 10, соус красный основной или томатный, или сметанный — 75, тыква или кабачки — 30, горошек зеленый консервированный без сока — 20, масса рагу — 250, масло сливочное — 10.
Выход — 260.

Капуста, тушенная с кашей*. Капусту нарезают соломкой и припускают. Из крупы варят рассыпчатую кашу рисовую или пшеничную. Лук, морковь нарезают соломкой, обжаривают, соединяют с капустой и тушат до полуготовности. Затем добавляют кашу, жир, соль, перемешивают и доводят до готовности. При тушении можно добавить сметану. При подаче поливают маслом и посыпают зеленью.

Капуста белокочанная — 150, морковь — 31, лук репчатый — 50, крупа рисовая — 21 или пшено — 24, маргарин столовый — 15, сметана — 40, масло сливочное — 10.
Выход — 260.

Морковь, тушенная с рисом и черносливом или финиками. Морковь и корень петрушки очищают, нарезают мелкими кубиками и слегка обжаривают. Чернослив заливают водой, добавляют сахар и варят, после чего удаляют косточки. В морковь вливают часть отвара от чернослива и тушат. На остальном отваре припускают рис и смешивают с тушеной морковью и черносливом. Приготовлен-

ные продукты перемешивают и хорошо прогревают. Отдельно подают сметану. Для приготовления тушеной моркови с финиками морковь обжаривают, добавляют воду, сахар и тушат до готовности. Перебранные и промытые финики заливают водой и доводят до кипения. Затем отвар сливают и готовят на нем припущенный рис. Далее способ приготовления такой же, как описано выше.

Морковь — 60, петрушка (корень) — 10, маргарин столовый — 15, чернослив сушеный — 27 (вареный — 40) или финики — 27, сахар — 5, сметана — 20, крупа рисовая — 25.
Выход — 210.

Свекла, тушенная в сметане. Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками, прогревают с жиром, затем добавляют пассерованный лук, сметану и тушат 15 мин на слабом огне. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью.

Свекла — 135, лук репчатый — 40, маргарин столовый — 10, масса пассерованного лука — 20, сметана — 30, масло сливочное — 10.
Выход — 150.

Свекла, тушенная с яблоками. Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожицы и семян свежие яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 10—15 мин. При подаче блюдо поливают растопленным маслом, можно посыпать зеленью.

Свекла отварная — 175, яблоки очищенные — 50, масло сливочное — 10, сахар — 5, соус сметанный — 25, масса тушеной свеклы — 250, масло сливочное для полива — 10.
Выход — 260.

Грибы с картофелем и помидорами. Очищенные и промытые свежие белые грибы или шампиньоны нарезают дольками (сушеные грибы предварительно замачивают и отваривают), поджаривают, смешивают с обжаренным картофелем, нарезанным крупными кубиками, и пассерованным луком, добавляют сметану и тушат до готовности. Перед окончанием тушения кладут ошпаренные и очищенные от кожицы помидоры, нарезанные дольками. При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью.

Грибы белые свежие — 123, или сушеные — 40, или

шампиньоны — 200, жир кулинарный — 10, масса жареных грибов — 80, картофель — 124, помидоры свежие — 80, лук репчатый — 20, жир кулинарный — 5, масса пассерованного лука — 10, сметана — 40.
Выход — 300.

§ 5. БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ЖАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Жаренные овощи по сравнению с вареными и тушеными сохраняют значительно больше витамина С. Их, как правило, жарят основным способом или во фритюре в сыром виде, в некоторых случаях предварительно отваривают (белокочанную и цветную капусту). В жареном виде приготавливают изделия из овощной массы: котлеты, шницели, зразы. Овощи и картофель можно жарить и в жарочном шкафу.

Для жаренья продуктов в небольшом количестве жира следует использовать жиры, практически не содержащие влаги: топленое и растительное масло, гидрожир, топленые животные жиры. При таком способе жаренья картофель, овощи и изделия из них (котлеты, зразы) кладут на сковороду с жиром, предварительно нагретым до 150—160 °С, и жарят с обеих сторон до появления на поверхности изделия поджаристой корочки. Если к моменту образования корочки овощи недостаточно мягкие, их помещают в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Во фритюре жарят картофель, репчатый лук и другие овощи. Расход жира составляет для обжаривания сырых овощей 80—90 г на 1 кг нарезанных овощей; при дожаривании полуфабриката жареного картофеля — 35 г на 1 кг полуфабриката. Жаренные овощи отпускают как самостоятельные блюда или в качестве гарниров. При оформлении самостоятельных блюд жареный картофель посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа, отпускают с жареным луком или грибами. К нему дополнительно можно подавать свежие или соленые огурцы, помидоры и другие овощи.

Лук, жаренный во фритюре, используют на гарнир к мясным, рыбным блюдам. Жареные кабачки, тыкву, баклажаны, белокочанную и цветную капусту, овощные котлеты, зразы, крокеты перед подачей поливают растопленным сливочным маслом или сметаной, можно отпускать с различными соусами. Жаре-

ные блюда из овощей подают в тарелках или в овальных блюдах, а затем на столе перекаладывают в тарелки для вторых блюд.

Картофель, жаренный брусочками (дольками, кубиками, ломтиками). Сырой картофель, нарезанный соответствующей формы, промывают в холодной воде, чтобы кусочки не склеивались и не прилипали при жареньи к сковороде. Затем его обсушивают, откинув на дуршлаг или сито. Подготовленный картофель кладут слоем не более 5 см на разогретую сковороду с жиром и жарят при равномерном нагреве. По мере образования поджаристой корочки картофель аккуратно периодически перемешивают. Перед окончанием жаренья его солят. Если при жареньи на плите картофель полностью не прожарился, его следует поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При подаче на стол картофель поливают маслом или сметаной, посыпают зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.



Картофель — 290, жир кулинарный — 20, масса жареного картофеля — 200, масло сливочное — 15 или сметана — 20.
Выход: с маслом — 215; со сметаной — 220.

Картофель, жаренный с луком и грибами. Свежие грибы поджаривают, лук пассеруют. Сушеные грибы предварительно варят, шинкуют соломкой и обжаривают. При отпуске жареный картофель соединяют с пассерованным луком, грибами и перемешивают. Перед подачей блюдо посыпают измельченной зеленью.



Картофель жареный — 200, лук репчатый — 50, жир кулинарный — 7, масса пассерованного лука — 25, грибы белые свежие очищенные — 115 или сушеные — 37, 5 или шампиньоны — 188, жир кулинарный или масло растительное — 7, масса жареных грибов — 75.
Выход — 300.

Картофель жареный (из отварного). Картофель варят в кожуре или очищенным на пару. Затем его очищают, нарезают ломтиками, дольками или кружочками, кладут на сковороду с разогретым жиром слоем 3—4 см. Во время жаренья картофель периодически перемешивают лопаточкой и жарят до образования поджаристой корочки. Расход жира при этом несколько больше, чем при жареньи сырого картофеля. При подаче на стол картофель поливают жиром или смета-

ной, посыпают зеленью. Используют как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

Картофель отварной очищенный — 241, жир кулинарный — 19, масса жареного картофеля — 200, маргарин столовый — 15 или сметана — 20.
Выход: с маргарином — 215; со сметаной — 220.

Картофель, жаренный во фритюре. Очищенный сырой картофель нарезают соломкой, брусочками или срезают по спирали в виде стружки, промывают в холодной воде, обсушивают и жарят во фритюре. После жаренья дают стечь жиру и посыпают солью мелкого помола. Используют как гарнир к блюдам из мяса, птицы, рыбы.

Картофель — 250, жир животный топленый пищевой или кулинарный, или масло растительное — 20.
Выход — 125.

Лук фри *. Нарезанный кольцами репчатый лук панируют в муке и жарят во фритюре. Используют как гарнир к блюдам из рыбы, мяса, печени.

Лук репчатый очищенный — 294, мука пшеничная — 6, жир кулинарный — 15.
Выход — 100.

Помидоры, баклажаны и другие овощи жареные. Отбирают целые плотные экземпляры овощей. Помидоры ошпаривают кипятком и снимают кожицу, нарезают половинками или дольками на 2—4 части, солят и обжаривают с двух сторон. Если помидоры нарезают кружочками, то их не очищают от кожицы. Кабачки, тыкву, баклажаны очищают, удаляют плодоножку, а у тыквы, крупных кабачков удаляют и семена. Подготовленные овощи нарезают кружочками или ломтиками, солят (баклажаны оставляют на 10—15 мин для удаления горечи), панируют в муке и жарят. Баклажаны и тыкву доводят до готовности в жарочном шкафу или на сковороде под крышкой. Овощи подают к столу со сметаной, молочным, сметанным или сметанным с томатом соусами. Жареные овощи используют и в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы, рыбы.

Помидоры свежие — 238, или баклажаны — 192, или кабачки — 224, или тыква — 188, мука пшеничная — 5, жир кулинарный — 15, масса жареных овощей — 150, сметана — 40 или соус

молочный, сметанный, сметанный с томатом — 75.
Выход: со сметаной — 190; с соусом — 225.

Кабачки жареные с помидорами или с помидорами и грибами. Подготовленные кабачки, помидоры нарезают кружочками и жарят. Подготовленные грибы нарезают соломкой, ломтиками и также жарят. На столовой тарелке или порционной сковороде в центре кладут кабачки, на них жареные грибы, которые поливают сметаной или сметанным соусом. Вокруг кабачков укладывают помидоры и украшают зеленью.

Кабачки — 224, мука пшеничная — 5, жир кулинарный для жаренья кабачков — 5, грибы белые свежие — 77, или шампиньоны — 125, или сушеные белые грибы — 25, помидоры свежие — 79, жир кулинарный — 15, соус сметанный, сметанный с томатом — 50 или сметана — 30.
Выход готового блюда: с соусом — 300; со сметаной — 280.

Котлеты картофельные. Картофель, сваренный на пару или в воде, обсушивают и протирают в горячем виде. В теплую массу добавляют сырые яйца, хорошо перемешивают и из нее формируют котлеты, которые панируют в муке или пшеничных сухарях. На разогретую с жиром сковороду кладут котлеты и жарят с обеих сторон. Перед подачей на стол котлеты поливают маслом, грибным или сметанным соусом, а сметану подают отдельно. В качестве гарнира можно подать свежие огурцы, помидоры, консервированные овощи.

Картофель — 160, яйца — 8 (1/5 шт.), сухари или мука пшеничная — 10, жир кулинарный или масло растительное — 10, масса жареных котлет — 150, маргарин или масло сливочное — 15, или сметана — 30, или соус сметанный, грибной — 75.
Выход: с жиром — 165; со сметаной — 180; с соусом — 225.

Зразы картофельные. Из охлажденной картофельной массы, приготовленной так же, как для котлет, формируют круглые лепешки (2 шт. на порцию). На середину лепешки кладут фарш и соединяют его края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в сухарях

или муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, и жарят. Для приготовления фарша репчатый лук шинкуют и пассеруют, грибы отваривают, мелко рубят и обжаривают. Лук смешивают с жареными грибами. В качестве фарша можно использовать рубленные вареные яйца, тушенную без томата капусту. При подаче на стол зразы поливают маслом, сметаной или соусом грибным, томатным, сметанным.



Картофель— 181, яйца — 4 (1/10 шт.), грибы сушеные белые — 10, лук репчатый — 40, маргарин столовый — 5, сухари или мука пшеничная — 12, жир кулинарный для жаренья— 10, масса полуфабриката зраз — 225, маргарин столовый или масло сливочное — 15, или сметана — 30, или соус грибной, томатный, сметанный — 75. Выход: с жиром — 215; со сметаной — 230; с соусом — 275.

Крокеты картофельные. Картофель подготавливают так же, как для котлет, охлаждают до температуры не выше 50 °С, добавляют пшеничную муку и желтки яиц (белки используют для панирования). Подготовленную массу хорошо вымешивают и формируют из нее шарики, груши, палочки цилиндрической формы, которые панируют в муке, а затем в слегка взбитых белках яиц и в сухарях. Жарят изделия во фритюре или полуфритюре. Для улучшения вкуса крокетов в массу картофеля можно добавить мелко нашинкованные жареные грибы или репчатый лук.



Картофель — 150, яйца— 13 (1/3 шт.), шампиньоны свежие — 36, лук репчатый — 18, маргарин столовый — 10, мука пшеничная— 10, сухари — 10, масло растительное или жир кулинарный для жаренья — 20, соус томатный, грибной — 75. Выход — 255.

Котлеты картофельные с творогом. Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до температуры 40—50 °С, добавляют яйца, соединяют с протертым творогом, мукой, растопленным маслом. Полученную массу хорошо вымешивают, формируют из нее котлеты, панируют в сухарях и жарят с обеих

сторон. При отпуске поливают жиром или сметаной.



Картофель— 150, творог — 75, мука пшеничная — 10, яйца — 10 (1/4 шт.), маргарин столовый или масло сливочное — 5, сухари пшеничные— 10, маргарин столовый — 5 или сметана — 25. Выход: с жиром — 230; со сметаной — 250 (по 2 шт. на порцию).

Котлеты морковные. Измельченную соломкой морковь припускают с жиром в молоке, перед окончанием припускания всыпают манную крупу и доводят до готовности. Морковную массу с манной крупой охлаждают до 40 °С, затем кладут в нее яйца, соль и все тщательно перемешивают. Котлеты формируют, панируют в пшеничных сухарях и обжаривают. При отпуске изделия поливают маслом, сметаной или соусом молочным, сметанным.



Морковь— 140, маргарин столовый — 5, молоко — 30, крупа манная — 15, яйца— 10 (1/4 шт.), сухари пшеничные или мука пшеничная— 12, жир кулинарный— 10, маргарин столовый или масло сливочное — 15, или сметана 30, или соус молочный, сметанный — 75. Выход: с жиром — 165; с соусом — 225; со сметаной — 180.

§ 6. БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Для запекания овощи предварительно жарят, тушат, варят, припускают. Затем их запекают, нарезав или приготовив из них овощные массы. Фаршированные овощи запекают в сыром виде или предварительно припустив или обжарив. Запекают овощи в жарочном шкафу при 250—280 °С до образования поджаристой корочки на поверхности изделия. **Картофель, запеченный в коже ***. Отбирают целые клубни, без признаков порчи, одинаковые по величине. Затем их хорошо промывают, обсушивают, смазывают растительным маслом (5 г) и выкладывают на противень или сковороду так, чтобы клубни не прикасались друг к другу. Запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280 °С в течение 25—30 мин. Подают со сливочным маслом. Очищенный сырой картофель запе-

кают в натуральном виде или фаршированным.

Картофель — 125, масло сливочное — 10.

Выход — 100.

Картофель фаршированный*. Картофель очищают, срезают с двух сторон края, придавая форму бочонка. С одной стороны выемкой делают углубление для фарша. Срезанные кусочки картофеля используют для приготовления пюре. Фарш готовят из сырого измельченного мяса (говядины) с пассерованным луком или с измельченными жареными грибами и пассерованным луком или кусочками сала шпик. Можно перед заполнением фаршем подготовленный сырой картофель отварить до полуготовности или сначала отварить в кожуре, затем очистить, срезать боковину, вынуть из середины часть картофеля, подготавливая его для фарширования. Углубления в картофеле заполняют фаршем, обжаривают, запекают в жарочном шкафу.

Картофель — 210, яйца — 8, лук пассерованный — 15, говядина — 20 или грибы вареные — 25, жир — 10, или сало шпик для фарширования — 35.
Выход — 230.

Картофельное пюре запеченное. Приготавливают картофельное пюре, которое охлаждают до температуры 50 °С. В него добавляют сырые яйца, массу перемешивают и выкладывают на смазанную жиром порционную сковороду, на поверхности ложкой наносят узор, заливают сметаной или смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом или маргарином.

Картофельное пюре — 200, яйца — 13 (1/3 шт.), сметана — 10, масло сливочное или маргарин столовый — 10.
Выход — 210.

Запеканка капустная. Капусту очищают, промывают, нарезают соломкой и припускают, предварительно срезав утолщенные части с краев листа. Перед окончанием припускания в массу всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Массу охлаждают и вводят белки яиц. Затем ее заправляют по вкусу солью, выкладывают на смазанную жиром и посыпанную сухарями порционную сковороду, сверху смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Запеканку можно приготовить как картофельную без манной крупы.

Капуста припущенная — 140, яйца — 80 (2 шт.), если масса готовится с манной крупой, то яйца — 10 (1/4 шт.), крупа манная — 20, сухари — 5, сметана — 5, маргарин столовый или масло сливочное — 10, сметана — 40 или соус сметанный — 75.
Выход: со сметаной — 235; с соусом — 270.

Кабачки, фаршированные овощами. Подготовленные для фарширования кабачки (см. гл. 2) наполняют овощным фаршем. Для его приготовления морковь, корень петрушки нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют отдельно. Овощи соединяют, пере-

13. Кабачки фаршированные.



мешивают, добавляя пассерованное томатное пюре, мелко нарезанный лук, зеленый горошек или измельченный чеснок. Все овощи прогревают и наполняют ими кабачки. Затем кабачки кладут на смазанный жиром противень или в кастрюлю с толстым дном и запекают 10–15 мин, заливают сметанным или сметанно-томатным соусом (фото 13), или сметаной и прогревают.



Кабачки — 150, лук репчатый — 30, морковь — 37, петрушка (корень) — 16, томатное пюре — 10, масло растительное — 20, лук зеленый — 15, горошек зеленый — 10, масса фарша — 75, соус сметанный или сметанно-томатный — 75. Выход — 275.

Картофельные пирожки с грибами, или морковью, или другим фаршем. Отварной картофель охлаждают и протирают до получения пюре тягучей консистенции. По мере протираания добавляют муку, а в конце — яйца и все перемешивают. Из полученной массы разделяют лепешки, которые заполняют фаршем и зашиповывают сверху, формируя пирожки. Их укладывают швом вниз на смазанный жиром противень или кондитерский лист, смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу.

Для фарша варят яйца, грибы, которые затем мелко рубят. Лук, нарезанный полукольцами, пассеруют, соединяют с грибами, обжаривают и добавляют рубленые яйца. В качестве фаршей можно использовать пассерованную морковь

14. Баклажаны, фаршированные овощами.



с луком, или пассерованный лук с яйцом, или капусту, тушенную без томата.

Картофель — 180,
яйца — 13 (1/3 шт.), мука
пшеничная — 5; фарш I
вариант: грибы

сушеные — 12, 5, лук репчатый
пассерованный — 15,
маргарин столовый — 15;
фарш II вариант*: морковь
пассерованная — 30,
яйца — 10 (1/4 шт.); масса
полуфабриката — 225, масса
готовых пирожков — 200,
масло сливочное или
маргарин столовый — 15, или
сметана — 30, или соус
сметанный — 75.

Выход: с жиром — 215;

со сметаной — 230;

с соусом сметанным — 275.

Перец, фаршированный овощами. Подготовленный перец для фарширования заливают горячей водой и варят 1–2 мин. Откидывают на дуршлаг, охлаждают и заполняют фаршем из моркови, петрушки, репчатого лука. Для этого морковь и корень петрушки нарезают соломкой и пассеруют, добавляя пассерованный репчатый лук, нарезанный полукольцами. В конце кладут пассерованное томатное пюре или жареные помидоры, заправляют сахаром и уксусом и все доводят до кипения. Заполненный фаршем перец укладывают на противень или соейник и запекают с небольшим количеством жидкости.

Перец сладкий — 100,
морковь — 40, лук
репчатый — 20, петрушка
(корень) — 10, томатное
пюре — 20 или свежие
помидоры — 25, масло
растительное — 15,
сахар — 10,
уксус 3 %-й — 20.
Выход — 165.

Грибы в сметанном соусе запеченные.

Свежие грибы нарезают ломтиками, сушеные замачивают и отваривают, а маринованные промывают, затем нарезают. Подготовленные грибы обжаривают на маргарине (можно на масле), заливают сметанным соусом, солят, посыпают сыром и запекают. Подают в порционной сковороде или как гарнир к мясу, птице, рыбе. Жареные грибы можно перемешивать с обжаренным луком и подавать без сметаны или соуса.

Грибы белые свежие — 138,
или сушеные — 45, или
шампиньоны свежие — 180,
маргарин столовый — 10, соус
сметанный — 75, сыр — 5.

Выход — 150.

Баклажаны, фаршированные овощами.

Баклажаны среднего размера разрезают вдоль на две части, удаляют семена, солят, кладут на 15 мин под пресс для удаления горечи, промывают и заполняют их овощным или другим фаршем. Затем баклажаны укладывают в посуду с толстым дном в один ряд, заливают небольшим количеством бульона и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом сметанным или сметанным с томатом (фото 14).

Фарш подготавливают так же, как для кабачков, фаршированных овощами, с заменой томатного пюре свежими помидорами.

Баклажаны — 170, лук
репчатый — 30 или
зеленый — 23, морковь — 37,
петрушка (корень) — 16,
масло растительное — 15,
помидоры свежие — 32,
чеснок — 1, 5,
масса фарша — 80,
масса соуса — 75.
Выход — 275.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Картофельные котлеты, прежде чем панировать, нужно смочить в льезоне, они будут гораздо вкуснее.

Особый вкус придают отварному картофелю несколько долек чеснока — их кладут в воду при варке.

Мытый зеленый лук не хранят, от влаги он быстро портится.

Зелень петрушки, сельдерея, укропа лучше не рубить, а шинковать, иначе увеличатся потери сока.

Картофель в молоке рекомендуется готовить незадолго до подачи, так как при длительном хранении вкус его ухудшается.

Чтобы картофельное пюре получилось пышное, разведите его горячим молоком, добавьте масло и взбейте. Пюре будет гораздо вкуснее, если его готовить из тщательно обсушенного картофеля. Если же горячий картофель протирать с отваром, то пюре получится не таким белым и пышным.

Чтобы сырой картофель равномерно прожарился, его нужно укладывать на раскаленную сковороду или противень слоем не более 3–4 см.

Если к концу припускания овощей остается много жидкости, ее сливают, уваривают, а затем соединяют с готовыми овощами.

Если тушеную капусту готовят с салом шпик, то коренья и репчатый лук пассеруют с салом, нарезанным мелкими кусочками.

Хранить отварной очищенный картофель не рекомендуется, так как при этом значительно ухудшается его вкус.

При жарении картофельные котлеты поглощают много жира, поэтому сначала кладут половину нормы жира и, поджарив одну сторону, добавляют другую половину.

10

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

§ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Ассортимент блюд из рыбы и нерыбных продуктов моря очень разнообразен. Из одного вида рыб, применяя различные способы тепловой обработки, можно приготовить блюда, которые отличаются по вкусу и пищевой ценности.

В зависимости от способа тепловой обработки ассортимент блюд из рыбы делят на группы: отварная, припущенная, жареная, тушеная и запеченная рыба.

Виды рыб, которые имеют приятный тонкий аромат, вкус, лучше использовать для припускания, варки, чтобы сохранить эти свойства рыбы в готовом блюде. Блюда из рыбы в отварном виде более нежные, в бульон из них переходит значительное количество минеральных и экстрактивных веществ.

На содержание в блюде количества жира влияют вид рыбы и способ тепловой обработки. Наибольшее количество жира содержат блюда, приготовленные из осетровой, лососевой рыбы, сельди, палтуса, сома и мойвы. Мало жира в тканях тресковых, окуневых рыб, щуки, судака. В тканях рыб жир распределяется неравномерно. Наибольшую кулинарную ценность представляют осетровые, лососевые виды рыб, у которых жир равномерно распределен в мышечных тканях. Содержание жира в различных видах рыб необходимо учитывать, чтобы подобрать к ним соответствующий гарнир, соус, которые улучшат вкус, аромат, пищевую ценность блюда из рыбы.

Соленую рыбу после вымачивания обычно припускают или варят, так как этот способ уменьшает содержание в ней соли и улучшает вкус за счет добавления корней, специй.

Свежую сельдь, карася, чехонь, корюшку, навагу, хек лучше жарить. Для всех других видов рыб можно использовать любой способ приготовления блюд. В некоторых случаях для улучшения вкуса рыбных блюд применяют комбинирован-

ные способы тепловой обработки. Потери массы рыбы при этом составляют 18—20 %. Зная выход готового блюда, учитывая процент потерь, можно легко определить исходную массу полуфабриката. Обычно выход рыбы на порцию составляет — 75, 100 и 125 г.

Температура подачи вторых блюд из рыбы 65—70 °С.

§ 2. ОТВАРНАЯ РЫБА

Рыбу варят целыми тушками, звеньями, филе, порционными кусками и в виде изделий из кнельной массы. Для варки используют различные виды речной и морской рыбы. Ее вкус зависит от количества воды, в которой варилась рыба. Воды нужно брать такое количество, чтобы она лишь покрывала рыбу.

Лучше варить рыбу в специальных, продолговатой формы, котлах, снабженных решетками. В воду, где варится рыба, добавляют сырой репчатый лук, белые корни, морковь, лавровый лист, душистый и черный перец горошком, соль, 3 % -й уксус (5 г на 1 л воды).

При варке форели и лосося для сохранения их специфической окраски уксуса добавляют в два раза больше.

Крупные куски рыбы (массой 0, 5 кг и больше), звенья осетровой рыбы заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, после чего нагрев уменьшают и варят рыбу без кипения. В процессе варки на поверхности появляются свернувшиеся белки в виде светлой пены, которую снимают шумовкой.

Для того чтобы рыба не пригорала и не приставала ко дну кастрюли, на ее дно кладут пищевые отходы рыбы, репчатый лук, корни, заливают водой и варят. Мелкую рыбу варят 30—45 мин, а крупную и звенья осетровой — от 1 до 1, 5 ч. Мелкие порционные куски заливают кипятком или кладут в кипящую воду с луком, кореньями, специями и варят, не допуская бурного кипения 7—10 мин.

На гарнир к отварной рыбе используют

отварной картофель, обточенный в виде бочонков, вареные грибы, отварную цветную капусту, лимоны, зелень петрушки, сельдерея. Целую тушку рыбы можно гарнировать вареными раками, раковыми шейками, крабами. До подачи на стол рыбу хранят в бульоне не более 30—40 мин.

Порционные куски рыбы при подаче на стол посыпают рубленой зеленью петрушки, сельдерея, укропа.

Основным гарниром к отварной рыбе является отварной картофель и картофельное пюре. В качестве дополнительного гарнира могут быть свежие, соленные и маринованные овощи, маринованные фрукты, вареные раки.

Отварную рыбу подают под следующими соусами: белый с каперсами, раковый, томатный, белый с эстрагоном, польский, голландский и др. Куски рыбы поливают соусом, а гарнир — сливочным маслом. Соус можно подать отдельно.

Рыба (филе) отварная. Порционные куски рыбы с кожей без костей кладут в посуду кожей вверх в один ряд, на поверхности кожи каждого куска делают два-три надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем рыбу заливают горячей водой, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, сырую морковь, петрушку и репчатый лук. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85—95 °С. Картофель обтачивают в виде бочончков или шариков и отваривают до готовности. При отпуске на подогретое порционное блюдо или тарелку кладут порционный горячий кусок отварной рыбы, а рядом с ней — горячий отварной картофель, сверху посыпают зеленью петрушки. Подают с соусами польским, белым, голландским или белым с каперсами.

Капитан-рыба — 160 или
окунь морской, щука, треска,
кета — 156, морковь — 4,
лук репчатый — 4, петрушка
(корень) — 3, масса
отварной рыбы — 125,
гарнир — 150,
соус — 75.
Выход — 350.

Рыба (семейства осетровых) отварная. Рыбу пластуют на звенья, ошпаривают, удаляют жучки. Звенья промывают, перевязывают в нескольких местах шпагатом, кладут кожей вниз в рыбный котел с решеткой, заливают холодной водой так, чтобы она покрывала только поверхность рыбы, накрывают крышкой. Когда жидкость закипит, с ее поверхности снимают пену, а потом отставляют на учас-

ток плиты с меньшим нагревом и варят, не доводя до кипения, при температуре 85—90 °С. При варке в котел с рыбой можно добавить небольшое количество лука и петрушки.

Готовую рыбу вынимают, удаляют хрящи и обмывают в бульоне, в котором она варилась. От звена в поперечном направлении отрезают куски рыбы и подогревают их слегка в подсоленном горячем бульоне (50—60 °С). При отпуске кусок рыбы кладут кожей вниз, рядом — гарнир (картофель отварной одинаковой величины или обточенный в виде бочонков). Соус белый с каперсами подают в соуснике.

Осетр или севрюга, или
белуга — 160, морковь — 4,
лук репчатый — 4, петрушка
(корень) — 3, масса
отварной рыбы — 125,
гарнир — 150, соус — 75.
Выход — 350.

§ 3. ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

При припускании рыба теряет меньше питательных веществ, чем при варке. Бульон, который получается при припускании, используют для приготовления соусов.

Целой припускают не крупную рыбу (форель, стерлядь); звеньями — рыбу осетровых пород массой 2—3 кг; порционными кусками — рыбу осетровых пород, речную и морскую.

Порционные куски кладут в рыбный котел или сотейник в один ряд, вливают небольшое количество воды или бульона (0, 3 л на 1 кг рыбы), добавляют соль, сырую петрушку, сельдерей, репчатый лук (40 г на 1 кг рыбы), плотно закрывают котел крышкой и припускают рыбу на плите при очень медленном кипении. Припускать порционные куски можно в глубоких противнях в жарочном шкафу, в этом случае рыбу покрывают промасленной бумагой. Куски рыбы укладывают кожей вниз. Порционные куски припускают 10—15 мин, целую рыбу, тушки и звенья — 30—45 мин.

Припущенную рыбу подают под паровым, белым с вином, томатным и другими соусами, рассолом. Гарнир состоит из отварного картофеля в сочетании с отварными и припущенными овощами, отварными грибами (белыми или шампиньонами), раковыми шейками (крабами), лимоном, зеленью петрушки, сельдерея.

Рыба (филе) припущенная. Рыбу с кожей без костей нарезают на порционные куски, кладут в широкую посуду кожей

вниз в один ряд. На коже делают два-три надреза. Заливают горячей водой или бульоном, солят, добавляют репчатый лук, коренья, специи (можно влить грибной отвар) и припускают до готовности. Подают с отварным картофелем, картофельным пюре, отварными овощами с жиром. Соусы белый, паровой, белое вино подают отдельно или поливают им рыбу. Рыбу оформляют кружочком лимона, ломтиками отварных грибов.



Сом или судак, щука, окунь морской — 152, или ледяная рыба — 156, хек серебристый — 164, лук репчатый — 5, петрушка (корень) — 5, масса припущенной рыбы — 125, шампиньоны свежие или грибы белые свежие — 28, лимон — 7, гарнир — 150, соус — 75.
Выход — 385.

Рыба, припущенная с соусом «белое вино». Припущенный порционный кусок рыбы кладут в баранчик, сбоку помещают отварной картофель, обточенный в форме бочонков, отварные шампиньоны или белые грибы, заливают соусом «белое вино» и прогревают 1–2 мин при температуре не выше 70 °С. При отпуске на рыбу кладут очищенный кружочек лимона и украшают веточкой зелени. Можно украсить раковыми шейками или крабами. Порционный кусок рыбы при отпуске можно положить на гренок из пшеничного хлеба и залить соусом или мелкие гренки уложить на рыбу.



Судак или форель — 152, осетр или севрюга, белуга — 154, лук репчатый — 5, петрушка (корень) — 5, масса припущенной рыбы — 125, шампиньоны свежие — 40, грибы белые свежие — 37, лимон — 7, гренки — 40, гарнир — 150, соус — 75.
Выход — 425.

Рыба, припущенная с соусом белым с рассолом. Рыбу разделяют на порционные куски и припускают в бульоне с добавлением огуречного рассола, белых кореньев, репчатого лука. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ломтиками и припускают до готовности. Грибы свежие очищают, промывают, отваривают, нарезают ломтиками. Припущенную рыбу кладут в порционное глубокое блюдо, рядом — горячий отварной картофель, обточенный по форме шариков, бочонков, на нее — грибы и огурцы, поливают соусом белым с рассолом вместе с прогретым

в нем гарниром, сверху кладут кружочек лимона, зелень.



Осетр или севрюга, белуга — 154, ледяная рыба — 156, скумбрия азово-черноморская или хек тихоокеанский, окунь морской, треска, ставрида — 152, лук репчатый — 5, петрушка (корень) — 5, масса припущенной рыбы — 125, огурцы соленные — 35, шампиньоны свежие — 40 или грибы белые свежие — 37, лимон — 7, гарнир — 150, соус — 75.
Выход — 415.

Рыба по-русски. Филе с кожей без реберных костей нарезают на порции, кладут кожей вниз в один ряд, заливают горячим бульоном или водой, добавляют петрушку или сельдерей, репчатый лук, специи и припускают в закрытой посуде.

При подаче на тарелку кладут рыбу (кожей вверх), гарнируют целым отварным картофелем или картофельным пюре. Рыбу поливают томатным соусом с добавлением припущенных грибов, каперсов, маслин, кладут кружочек лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью.



Осетр или севрюга, белуга — 154, судак или ставрида, треска, окунь морской — 152, масса припущенной рыбы — 125, морковь — 8, лук репчатый — 4, петрушка (корень) — 7, огурцы соленные — 9, шампиньоны — 14 или грибы белые свежие — 13, каперсы — 5, маслины — 10, соус томатный — 75, масса соуса с наполнителем — 100, гарнир — 150, лимон — 7.
Выход — 382.

Филе из рыбы фаршированное. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей. С него срезают 1/4 часть мякоти для приготовления фарша. Оставшуюся часть слегка отбивают так, чтобы в нее можно было завернуть фарш и придать форму валика. Срезанную часть мякоти рыбы пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук, мелко нарезанные вареные грибы, сырые яйца, соль, перец и все соединяют с густым соусом, приготовленным из пассерованной муки и молока. Фарш кладут на подготовленное филе, заворачивают. Сформованное изделие припускают 20–25 мин с добавлением специй, лаврово-

го листа за 5—10 мин до готовности. Отпускают с отварным картофелем, картофельным пюре, отдельно подают соус томатный или сметанный с томатом.

Судак или окунь морской, или треска — 125; фарш: яйца — 13 (1/3 шт.), грибы белые сушеные — 16 или шампиньоны — 23, лук репчатый — 26, маргарин столовый — 7; соус: мука — 4, молоко — 23; масса полуфабриката — 190, масса припущенного изделия — 155, гарнир — 150, соус — 75, креветки сыромороженные разделанные (мякоть) — 10. Выход: без креветок — 380, с креветками — 390.

Судак или щука фаршированные (целиком). Подготовленную для фарширования рыбу наполняют фаршем, который приготавливают следующим образом: мякоть рыбы, пассерованный лук, чеснок, размоченный в воде или молоке, пшеничный хлеб пропускают через мясорубку, добавляют размягченный маргарин, яйца, соль, молотый перец и все тщательно перемешивают.

Фаршированную целую рыбу заворачивают в марлю, с боков кладут деревянные планки и прикрепляют шпагатом к вставной решетке рыбного котла спинкой вверх. Решетку помещают в рыбный котел, заливают холодной водой так, чтобы рыба была покрыта на 1/3, добавляют петрушку, сельдерей, репчатый лук, соль, закрывают крышкой и припускают на плите при слабом кипении в течение 30—50 мин в зависимости от величины рыбы. Приготовленную рыбу слегка охлаждают, удаляют марлю и планки, а затем при подаче нарезают на порционные куски. Отпускают с картофельным пюре или отварным картофелем, оформляют зеленью, отдельно подают соус томатный или сметанный.

Судак или щука — 91, хлеб пшеничный — 17, молоко или вода — 20, лук репчатый — 40, маргарин столовый — 8, яйца — 4 (1/10 шт.), чеснок — 0, 8, масса полуфабриката — 156, масса припущенной рыбы — 125, гарнир — 150, соус — 75. Выход — 350.

Сазан, карп, треска (непластованные кусками) фаршированные. Рыбу средних размеров потрошат через голову и нарезают на порционные куски. Из каждого

куска вырезают мякоть, не повреждая кожу и оставляя позвоночник и реберные кости. Из срезанной мякоти рыбы приготавливают фарш так же, как для рыбы фаршированной целиком, и наполняют им рыбу. Рыбу припускают в течение 15—20 мин с добавлением специй. Гарнируют и отпускают так же, как рыбу, фаршированную целиком.

Сазан или карп, или треска — 135, хлеб пшеничный — 5, молоко или вода — 6, лук репчатый — 14, маргарин столовый — 4, яйца — 4 (1/10 шт.), чеснок — 0, 4, масса полуфабриката — 156, масса припущенной рыбы — 125, гарнир — 150, соус — 75. Выход — 350.

§ 4. ТУШЕНАЯ РЫБА

Для тушения используют рыбу жирную и средней жирности: карпа, леща, сазана, сома, камбалу, морского окуня. Мелкую рыбу тушат целиком с головой, рыбу средних размеров и крупную — порционными кусками, нарезанными от целой тушки в виде кругляшей или от филе с кожей и костями.

Рыба, тушенная в томате с овощами. Рыбу разделяют на порционные куски с кожей без костей. На дно посуды укладывают слой нашинкованных кореньев, кости и плавники рыбы, на них — порционные куски рыбы, чередуя их со слоями нашинкованных овощей. Заливают рыбным бульоном или водой, добавляют растительное масло, томатное пюре,

15. Рыба, тушенная в томате с овощами.



уксус, сахар, соль. Посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45—60 мин); за 5—7 мин до окончания тушения добавляют перец, лавровый лист. Подают на мелкой столовой тарелке вместе с соусом с овощами, в котором тушилась рыба. Гарнируют картофелем отварным или картофельным пюре, рагу овощным (фото 15).



Судак или треска (окунь морской, сазан) — 152, минтай — 154, ледяная рыба — 156, вода или бульон — 46, морковь — 36, петрушка (корень) — 6, сельдерей (корень) — 3, лук репчатый — 17, томатное пюре — 20, масло растительное — 10, уксус 3 % -й — 5, сахар — 3, 5, гвоздика — 0, 01, корица — 0, 01, лавровый лист — 0, 01, масса тушеной рыбы — 125, масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом — 225, гарнир — 150. Выход — 375.

Рыба, тушенная с луком и сладким перцем *. Используются морские породы рыб: камбала, палтус, треска, зубатка и др. Порционные куски камбалы с костями, но без кожи (белая кожа может быть оставлена) посыпают солью, молотым перцем, панируют в муке и обжаривают основным способом на растительном масле. Шинкованный репчатый лук пассеруют на растительном масле, добавляют нарезанный сладкий перец и пассеруют 3—5 мин. В сотейник кладут пассерованный с перцем репчатый лук, нарезанные дольками свежие помидоры, заливают рыбным бульоном или водой и доводят до кипения. Затем добавляют обжаренные куски рыбы, чеснок, растертый с солью (можно положить зелень петрушки или сельдерея), и все тушат на слабом огне 10—15 мин. В подогретое глубокое блюдо (баранчик) кладут горячий отварной картофель, рядом — куски тушеной камбалы и все заливают соусом с овощами, в котором тушилась рыба. При отпуске изделие посыпают измельченной зеленью. Это блюдо можно приготовить без стручкового перца, увеличив норму лука до 50 г, а помидоры заменить томатным пюре.



Полуфабрикат рыбы — 122, мука — 6, лук репчатый — 24, перец стручковый сладкий — 21, масло сливочное — 15, помидоры свежие — 48, бульон рыбный — 150, чеснок — 1, гарнир — 150. Выход — 250.

Сардины, тушенные в масле *. Подготовленные тушки сардин (без головы) солят и укладывают спинками вниз в посуду, поливая каждый ряд укусом и растительным маслом. Рыбу тушат в закрытой посуде в жарочном шкафу или ставят посуду с рыбой в кипящую воду на 2—3 ч. Блюдо можно подавать в холодном и горячем виде.



Сардины — 156, растительное масло — 25, уксус 3 % -й — 0, 1. Выход — 150.

§ 5. ЖАРЕНАЯ РЫБА

Для жаренья используют рыбу всех видов. Ее можно жарить основным способом, во фритюре, на решетке или вертеле, крупную рыбу — порционными кусками, а мелкую — целиком с головой. На порционные куски рыбу нарезают с кожей и костями (на кругляши), с кожей и реберными костями, с кожей без костей и на филе без кожи и костей. На рыбе с кожей, перед тем как ее жарить, делают 2—3 надреза, чтобы она сохранила свою форму. Подготовленную для жаренья основным способом рыбу посыпают солью и панируют в муке; во фритюре — рыбу солят, обваливают в муке, смачивают льезоном и панируют в молотых сухарях; на вертеле — рыбу маринуют в растительном масле со специями или смачивают в растопленном сливочном масле и обваливают в молотых сухарях. Порционные куски рыб осетровых пород, если их нарезают из сырой рыбы, помещают на 2—3 мин в горячую воду, затем промывают в холодной воде и панируют. Звенья осетровой рыбы не панируют.

Рыбу жарят на рафинированном растительном масле, растительном сале, гидрожире. При подаче ее поливают растопленным сливочным маслом или кладут кусочек охлажденного масла. Соус подают отдельно.

Гарниром к жареной рыбе обычно служит жареный картофель в сочетании с помидорами, кабачками, огурцами, грибами, ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, сельдерея.

Рыба жареная. Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят на разогретом на сковороде жире, до образования с двух сторон румяной корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают с отварным или жареным картофелем, картофельным пюре. При отпуске поли-

вают сливочным маслом или подают с соусами красным основным или томатным.



Зубатка пятнистая или карп — 149, или ставрида океаническая — 145, или окунь морской — 149, мука пшеничная — 7, масло растительное — 8, масса рыбы жареной — 125, гарнир — 150, соус — 75 или масло сливочное, или маргарин столовый — 10, лимон — 7.
Выход — 292.

Рыба (семейства осетровых) жареная.

Осетровые рыбы нарезают на порционные куски без кожи и хрящей. Перед жареньем их дополнительно ошпаривают, промывают, удаляя густки, образовавшиеся при свертывании белков, обсушивают, солят, посыпают перцем, панируют в муке и жарят основным способом. Отпускают так же, как рыбу жареную.



Осетр или севрюга, или белуга — 149, мука пшеничная — 7, масло растительное — 8, масса жареной рыбы — 125, гарнир — 150, маргарин столовый или масло сливочное — 10, лимон — 7.
Выход — 292.

Рыба жареная с луком по-ленинградски.

Порционные куски рыбы подготавливают и жарят на растительном масле основным способом. Репчатый лук нарезают полукольцами и жарят на растительном масле до готовности. Жареную рыбу кладут посередине подогретого круглого порционного блюда, вокруг — кружочки жареного картофеля, а сверху — жареный репчатый лук.



Треска или окунь морской, или скумбрия — 149, или судак — 145, или хек — 145, мука пшеничная — 7, масло растительное — 8, масса рыбы жареной — 125, лук, жаренный во фритюре, — 40, гарнир — 150.
Выход — 315.

Поджарка из камбалы *. Мякоть камбалы без кожи и костей нарезают брусочками, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят основным способом. Сырой репчатый лук нарезают соломкой, отварной очищенный картофель — брусочками и обжаривают отдельно. Жареную рыбу, картофель, репчатый лук перемешивают (при необходимости подог-

ревают до температуры 65—75 °С) и укладывают на порционное блюдо горкой. Украшают поджаренными дольками помидоров и посыпают измельченной зеленью петрушки, смешанной с рубленым чесноком.

Так же готовят поджарку из палтуса.



Камбала (полуфабрикат) — 149, мука пшеничная — 10, маргарин столовый или масло растительное — 25, лук репчатый — 80, картофель отварной очищенный — 150, помидоры свежие — 25.
Выход — 125.

Рыба жареная с зеленым маслом. Из мякоти рыбы без кожи и костей нарезают порционные куски в виде широкой ленты, посыпают их солью, панируют в муке, смачивают в лезоне и снова панируют в молотых сухарях. После этого один конец заворачивают с одной стороны, а другой конец к середине с другой стороны так, чтобы получилась форма цифры 8. Через концы свернутого филе в середину пропускают металлическую или деревянную шпильку для сохранения приданной формы. Чтобы запанированной рыбе придать форму бантика, мякоть нарезают в виде ромба или прямоугольника, после чего в середине мякоти делают разрез, в который пропускают один конец ленты. Рыбу жарят во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу. Перед подачей на рыбу кладут кусочек зеленого масла, рядом ломтик лимона, гарнируют жареным картофелем. Томатный соус подают отдельно.



Судак — 115, или осетр, севрюга, белуга — ПО, мука пшеничная — 7, яйца — 7 (1/6 шт.), сухари — 20, жир кулинарный — 12, масса рыбы жареной — 125, масло зеленое — 15, гарнир — 150, соус — 100, лимон — 7.

Выход — 397.

Рыба, жаренная во фритюре. Подготовленный полуфабрикат солят, посыпают перцем, панируют в муке, смачивают в лезоне, панируют в сухарях и жарят во фритюре в течение 5—8 мин до образования золотистой корочки. Затем рыбу вынимают шумовкой на металлическое сито, после стекания жира укладывают на сухой противень и ставят в жарочный шкаф на 7—10 мин. Жареный кусок рыбы кладут на порционное блюдо или



16. Рыба, жаренная во фритюре.

тарелку, рядом — жареный картофель фри, украшают дольками лимона и зеленью. Отдельно в соуснике подают горячий томатный соус или холодный соус майонез с корнишонами (фото 16).

Осетр или севрюга, белуга — 110, или судак, или окунь морской — 115, мука пшеничная — 7, яйца — 7 (1/6 шт.), сухари — 20, жир кулинарный — 12, масса рыбы жареной — 125, гарнир — 150, соус — 75, масло сливочное или маргарин столовый — 10, лимон — 7.
Выход: с соусом — 357; с жиром — 292.

Рыба, жаренная гриле. Порционные куски рыбы, замаринованные с добавлением растительного масла, лимонной кислоты, перца, соли, нарезанной зелени петрушки, жарят над раскаленными углями. Для этого на выступы шашлычной печи кладут металлическую решетку, которую прогревают и смазывают салом шпик, после чего на нее укладывают полуфабрикат и жарят с обеих сторон. На поверхности жареного куска рыбы должны быть поджаристые полосы от решетки. При отпуске рыбу укладывают на подогретое порционное блюдо, рядом помещают жареный картофель (из отварного) или картофель фри и ломтик лимона. Блюдо украшают веточками петрушки. Отдельно подают соус майонез с корнишонами.

Лосось каспийский — 156 или судак, осетр, севрюга, белуга —

152, масло растительное — 8, кислота лимонная — 0,5, петрушка (зелень) — 6, масса рыбы жареной — 125, гарнир — 150, масло сливочное или маргарин столовый — 10, или соус — 50. Выход: с жиром — 285; с соусом — 325.

Рыба, жаренная на вертеле. Нарезанные порционные куски без кожи и хрящей нанизывают на шпажку, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и жарят над древесными углями или в электрогриле. В процессе жаренья шпажку поворачивают для равномерного обжаривания, куски рыбы смазывают маслом. Готовую рыбу подают к столу, а затем снимают со шпажки. Отдельно к жареной рыбе подают лимон, свежие помидоры, зеленый и маринованный репчатый лук.

Осетр или севрюга, белуга — 152, маргарин столовый — 5, масса рыбы жареной — 125, гарнир: помидоры свежие — 85, лук репчатый — 25, лук зеленый — 30, лимон — 20; масло сливочное или маргарин столовый — 5.
Выход — 290.

Рыба в тесте жареная. Филе рыбы нарезают в форме брусочков, кладут в посуду с растительным маслом, добавляют лимонную кислоту, молотый перец, соль, измельченную зелень петрушки и выдерживают в течение 15—25 мин. Затем кусочки рыбы погружают при помощи поварской иглы в приготовленное жидкое тесто и, вынув из него, жарят 5—7 мин в большом количестве жира при 160—170 °С, после чего откидывают на сито и обсушивают.

Тесто готовят следующим образом: муку разводят теплым молоком или водой с температурой 20—30 °С, тщательно размешивают, добавляют немного растительного масла, желтки яиц, соль и оставляют на 10—15 мин для набухания клейковины. Перед жареньем в тесто вводят взбитые белки и размешивают.

При отпуске на порционное блюдо укладывают бумажную салфетку, на нее — горкой брусочки жареной рыбы, рядом помещают ломтик лимона, украшают веточками петрушки, жареной фри, или сырой. Отдельно в соуснике подают соус томатный или соус майонез с корнишонами.

Судак — 92 или осетр, севрюга, белуга — 88, кислота лимонная — 0,5,

масло растительное — 2,
петрушка (зелень) — 3,
мука пшеничная — 40, молоко
или вода — 40,
яйца — 40 (1 шт.),
жир кулинарный — 20,
масса теста — 120,
масса рыбы в тесте
жареной — 200,
соус — 75, лимон — 7.
Выход — 282.

Зразы донские. Из мякоти рыбы без кожи и костей нарезают порционные куски в виде квадратов и слегка отбивают их тупкой, солят, посыпают перцем. На середину кладут фарш и заворачивают, придавая изделию продолговатую форму. После этого зразы панируют в муке, смачивают в льезоне и снова панируют в молотых сухарях.

Для приготовления фарша мелко нарезанный, слегка спассерованный репчатый лук, рубленые крутые яйца, молотые сухари, часть рубленой зелени петрушки, соль, молотый перец хорошо перемешивают. Можно добавить мелко нарезанную вареную визигу. Зразы жарят во фритюре 4—5 мин (или на сковороде), вынимают шумовкой, кладут на сухой противень и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 4—6 мин. Жареные зразы (1—2 шт. на порцию) кладут на блюдо или тарелку, полив жиром, рядом — гарнир из картофеля, или гречневой каши, или овощей, припущенных с жиром. Украшают зеленью петрушки.



Судак или другая рыба — 145;
фарш: лук репчатый — 42
(пассерованный — 21), маргарин
столовый — 7, сухари — 2,
яйца — 10 (1/4 шт.),
петрушка (зелень) — 6;
мука пшеничная — 7,
яйца для льезона — 10,
хлеб пшеничный для
панировки — 20,
масса полуфабриката — 215,
жир кулинарный — 10,
масса жареных зраз — 190,
гарнир — 150,
масло сливочное — 10.
Выход — 350.

§ 6. ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Рыбу запекают сырой, предварительно жаренной или припущенной. Подготовленные куски рыбы укладывают на смазанные жиром порционные сковороды (с картофелем или без него), заливают соусом белым, сметанным или молочным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают 15—30 мин при температуре

250—280 °С. К столу подают в этих же сковородах.

В запеченном виде можно приготавливать все виды рыб. Чаше запекают рыбу, не содержащую мелких межмышечных костей. На сковороде запекают от одной до шести порций, подбирая для этого сковороду соответствующего размера. После подачи к столу рыбу раскладывают на тарелки.

Рыба, запеченная с картофелем по-русски. Порционные куски рыбы помещают на смазанную жиром сковороду (осетровые породы предварительно ошпаривают), обкладывают ломтиками вареного картофеля, солят, перчат, заливают жидким белым соусом, посыпают молотыми сухарями или тертым сыром, поливают жиром и запекают в жарочном шкафу в течение 20—25 мин. Перед подачей сковороду с рыбой ставят на плиту и доводят до кипения соуса. При отпуске посыпают рубленой зеленью петрушки.



Окунь морской или треска, судак, хек тихоокеанский — 152,
осетр или севрюга,
белуга — 154, масса
готовой рыбы — 125,
картофель — 206, соус — 150,
сыр — 6 или сухари — 5,
маргарин столовый или
масло сливочное — 15.
Выход — 400.

Рыба, запеченная в сметанном соусе. Порционные куски филе с кожей без реберных костей посыпают солью, молотым перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон (фото 17). На смазанную жиром порционную сковороду кладут куски поджаренной рыбы; если го-

17. Рыба, запеченная в сметанном соусе.





18. Рыба, запеченная в сметанном соусе с грибами, по-московски.

товят на противнях, то куски рыбы кладут на расстоянии 4—5 см один от другого. Вокруг размещают ломтики обжаренного картофеля так, чтобы они не закрывали рыбу. Заливают сметанным соусом (он должен держаться шапкой на поверхности картофеля), посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу 5—7 мин. Подают рыбу на той же порционной сковороде.

Треска или скумбрия — 149, судак или щука — 145, мука пшеничная — 7, жир кулинарный — 15, масса рыбы жареной — 125, гарнир — 150, соус — 150, сыр — 6, маргарин столовый — 10.
Выход — 395.

Рыба, запеченная под майонезом *. На тушке рыбы, подготовленной к тепловой обработке, делают поперечные надрезы, солят и оставляют на 15—20 мин. Морковь и репчатый лук нарезают кружочками и укладывают одним слоем на предварительно смазанный растительным маслом противень. На овощи кладут подготовленную рыбу, обильно смазав ее майонезом, добавляют лавровый лист, перец горошком. Противень ставят в горячий жарочный шкаф на 10 мин, затем нагрев уменьшают и запекают рыбу до готовности (30—40 мин) в зависимости от размера тушки. Лопаткой перекадывают рыбу с овощами на мелкую столовую тарелку, оформляют и подают.

Рыба — 119, морковь — 20,
лук репчатый — 80,
масло растительное — 8,
майонез — 100.
Выход — 100.

Рыба, запеченная в сметанном соусе с грибами, по-московски. На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут порционный кусок жаренной основным способом рыбы, а вокруг — кружочки вареного картофеля. На рыбу укладывают пассерованный лук, жареные грибы и кружок круглого яйца. Можно положить ломтики отваренных хрящей. Затем все заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу в течение 8—10 мин. При отпуске посыпают зеленью (фото 18).

Судак или ледяная
рыба — 145, или осетр,
севрюга, белуга — 149,
сом — 155, мука
пшеничная — 7, грибы белые
свежие — 26, лук
репчатый — 20, жир
кулинарный — 15, масса рыбы
жареной — 125,
яйца — 20 (1/2 шт.),
гарнир — 150,
соус — 150, сыр — 6,
маргарин столовый
или масло сливочное — 10.
Выход — 430.

Рыба, запеченная с помидорами. Филе рыбы посыпают солью и перцем, панируют в муке и жарят на растительном масле. Свежие помидоры ошпаривают, снимают с них кожицу, разрезают пополам, вынимают семена, посыпают солью и перцем и слегка поджаривают. На блюдо или сковороду кладут поджаренную рыбу, а сверху — поджаренные помидоры, все заливают томатным соусом с эстрагоном. Блюдо посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче посыпают зеленью петрушки.

Щука или судак, ставрида
океаническая — 145,
или треска — 149, мука
пшеничная — 7, помидоры
свежие — 170, масло
растительное — 15, масса
рыбы жареной — 125, масса
помидоров жареных — 107,
соус — 150, сыр — 6,
маргарин столовый или
масло сливочное — 10.
Выход — 355.

Солянка из рыбы на сковороде. Рыбу нарезают на куски по 3—5 шт. на порцию. Очищенные от кожицы и семян, нарезанные тонкими ломтиками огурцы, пассерованный репчатый лук, лом-

тики вареных хрящей, каперсы перемешивают (можно все залить томатным соусом и прогреть). На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут слой готовой тушеной капусты, а на нее — кусочки припущенной рыбы. Затем на рыбу укладывают перемешанные овощи и сверху помещают второй слой тушеной капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу в течение 15—20 мин. При отпуске солянку украшают маслинами, маринованными плодами, кружочками лимона и зеленью петрушки.

Ледяная рыба — 156, или
минтай, осетр, севрюга — 154,
судак или треска, окунь
морской, ставрида
океаническая — 152, масса
рыбы припущенной — 125,
капуста тушеная — 150,
огурцы соленые — 42,
каперсы — 15, томатное
пюре — 15, лук
репчатый — 12, сыр или
сухари — 4, маргарин
столовый — 15, масса готовой
солянки — 323, плоды
маринованные — 25,
маслины — 20, лимон — 7.
Выход — 375.

§ 7. БЛЮДА ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулет, фазы, тефтели и другие изделия. Для этих целей можно использовать рыбу специальной разделки (без кожи и костей — полуфабрикаты).

Котлеты или биточки рыбные. Приготовленное филе рыбы нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перец черный молотый, тщательно перемешивают и выбивают. Котлетную массу разделяют в виде котлет или биточков, панируют в молотых сухарях и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 8—10 мин. Подают изделия на подогретом блюде или тарелке, поливают жиром или подают с соусом томатным, или сметанным, или сметанным с луком, украшают зеленью. Гарниром может служить жареный картофель из отварного.

Судак или треска, или
сом — 80, хлеб
пшеничный — 24, молоко
или вода — 32, сухари — 12,
жир кулинарный или масло

растительное — 12, масса жареных изделий — 125, гарнир — 150, соус — 100 или маргарин столовый — 8.
Выход: с соусом — 375; с жиром — 283.

Шницель рыбный натуральный. Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с сырым репчатым луком, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют соль, перец и хорошо вымешивают. Изделия формируют овальной формы, смачивают в льезоне (яйца, взбитые с молоком), панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон в течение 8—10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин. При отпуске шницель поливают жиром и гарнируют как котлеты,

Судак или сом, окунь морской, треска, минтай — 106, лук репчатый — 20, петрушка (зелень) — 4, молоко или вода — 10, яйца — 5 (1/8 шт.), сухари — 15, масло растительное или жир кулинарный — 13, масса жареного шницеля — 125, гарнир — 150, масло сливочное или маргарин столовый — 10.
Выход — 285.

Тельное из рыбы. Из рыбной котлетной массы формируют круглые лепешки. На них кладут фарш, который состоит из пассерованного репчатого лука, вареных грибов, яиц, хрящей или визиги. Свежие или сушеные грибы, хрящи и яйца нарезают тонкими ломтиками, смешивают с пассерованным луком, добавляют резаную зелень петрушки, заправляют солью и перцем.

Тельное разделяют с помощью смоченного водой полотенца: на него кладут порций котлетной массы и придают им форму лепешки. На середину каждой лепешки помещают фарш и с помощью полотенца складывают вдвое, чтобы получилась форма полумесяца. Разделанное тельное панируют в яйцах и сухарях или белой панировке и жарят в жире 3—4 мин, затем ставят в жарочный шкаф на 4—5 мин. Подают с зеленым горошком или жареным картофелем и томатным соусом.

Судак или сом, ледяная рыба, щука, треска, окунь морской — 80, хлеб пшеничный — 24, молоко или вода — 32, масса рыбная котлетная — 134; фарш: лук репчатый пассерованный — 34,

жир кулинарный — 5, грибы белые свежие — 20, яйца — 10 (1/4 шт.), сухари — 2, масса фарша — 42, сухари — 10, масса готового тельного — 160, гарнир — 100, маргарин столовый — 7, соус — 100.
Выход — 367.

Тефтели рыбные. Из котлетной массы разделяют тефтели по 3—5 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, затем складывают в сотейник или неглубокую кастрюлю не более чем в два ряда, добавляют томатный соус и тушат до готовности. Подают тефтели с этим же соусом, с рисом или отварным картофелем.

Тефтели, приготовленные на растительном масле, подают горячими с гарниром или как холодное блюдо без гарнира.

Судак или треска, ледяная рыба, окунь морской — 65, хлеб пшеничный — 13, молоко или вода — 20, лук репчатый — 14, мука пшеничная — 8, масло растительное — 8, масса тушеных тефтелей — 100, гарнир — 150, соус — 75.
Выход — 325.

Рулет из рыбы. На влажную салфетку кладут рыбную массу слоем 1,5—2 см, на ее середину — подготовленный фарш. Приподняв с обеих сторон салфетку, соединяют края рыбной массы, придавая изделию вид батона. Рулет (швом вниз) перекладывают с салфетки на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень. Поверхность сбрызгивают жиром, посыпают молотыми сухарями. Прокалывают в двух-трех местах и запекают в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки.

Для приготовления фарша пассерованный репчатый лук, мелко нарезанные яйца, вареные грибы хорошо перемешивают.

Судак или сом, щука, треска, ледяная рыба — 60, хлеб пшеничный — 18, молоко или вода — 24, масса рыбная котлетная — 100; фарш: лук репчатый — 22, жир кулинарный — 4, яйца — 6 (1/7 шт.), грибы белые свежие — 13 или шампиньоны свежие — 14, масса фарша — 25; сухари — 3, масса готового рулета — 100, гарнир — 150, соус — 75.
Выход — 325.

Фрикадельки рыбные с томатным соусом. В котлетную массу из рыбы добавляют мелко нарубленный репчатый лук, яйца, специи, хорошо вымешивают, разделяют из нее шарики массой 15–18 г и припускают 10–15 мин. Фрикадельки подают с картофелем отварным, картофельным пюре, отварным рисом, поливают томатным или сметанным соусом.

Сом или щука, ледяная рыба, минтай — 65, хлеб пшеничный — 13, молоко или вода — 20, яйца — 8 (1/5 шт.), лук репчатый — 14, масса полуфабриката — 118, масса готовых фрикаделек — 100, гарнир — 150, соус — 75.
Выход — 325.

§ 8. БЛЮДА ИЗ РАКОВ И МОРЕПРОДУКТОВ

Раки отварные. Живых раков промывают в холодной воде, кладут в кипящую подсоленную воду с добавлением перца, лаврового листа, мелко нарезанных моркови, зелени петрушки, эстрагона и укропа и варят 5–7 мин. Готовые раки имеют оранжево-красноватый цвет. Сваренных раков подают в глубоком порционном блюде (баранчике) в отваре, в котором они варились. У отваренных раков хвост, шейка подогнуты под брюшко, при отягивании они пружинят и принимают первоначальное положение. Только такие отварные раки считаются доброкачественными.

Раки — 10 шт., морковь — 12, укроп — 14, петрушка (корень) — 14, эстрагон (зелень) — 5, соль — 30, перец черный горошком — 0, 1, лавровый лист — 0, 1.
Выход — 10 шт.

Морской гребешок отварной с соусом. Полуфабрикат (филе) морского гребешка размораживают на воздухе при температуре 18–20 °С в течение 1–1,5 ч, закладывают в кипящую подсоленную воду с добавлением корней, черного перца и варят 10–15 мин. Более длительная варка приводит к значительному уплотнению белков, продукт получается жестким. Перед отпуском филе нарезают ломтиками и прогревают в бульоне. Подают с картофелем отварным, картофельным пюре, соусом томатным или сметанным.

Филе морского гребешка — 147, морковь — 3, петрушка (корень) — 3, масса отварного филе морского гребешка — 75, гарнир — 150, соус — 50.
Выход — 275.

Креветки отварные натуральные. Креветки размораживают на воздухе при температуре 18–20 °С в течение 2 ч так, чтобы блок из них можно было разделить на части. Полностью размораживать креветки не рекомендуется, так как после варки ухудшается их внешний вид. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг креветок берут 3 л воды, 150 г соли) кладут креветки, добавив черный перец горошком, лавровый лист.

Сыромороженные креветки варят в течение 5 мин, варено-мороженные — 3 мин после закипания воды. При отпуске неразделанные креветки порционируют.

Креветки сыромороженные неразделанные (целые) мелкие — 1449, или варено-мороженные — 1205.
Выход — 1000.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для того чтобы улучшить вкус припущенной камбалы (щуки, трески, сайры), рекомендуется добавить в бульон соус майонез (5–10% массы рыбы).

Чтобы жареная рыба в жарочном шкафу не подсохла, ее лучше накрыть промасленной бумагой.

Рыбу лучше варить при температуре на несколько градусов ниже температуры кипения воды, уменьшая огонь, как только закипит вода после погружения в нее рыбы. Такая рыба получается более сочной и богатой экстрактивными веществами.

Треска, вымоченная в молоке, приобретает нежный вкус, при этом специфический морской запах уменьшается.

Рыба осетровых пород обладает тонким вкусом и приятным запахом, поэтому ее рекомендуется варить с минимальным количеством специй и пряностей. При отваривании другой рыбы, особенно щуки, количество пряностей должно быть увеличено.



БЛЮДА ИЗ МЯСА, МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ И ПТИЦЫ

§ 1. КЛАССИФИКАЦИЯ БЛЮД ИЗ МЯСА

Для приготовления вторых блюд используют различные виды мяса, субпродуктов и мясопродуктов, выпускаемых пищевой промышленностью. Выбор способа тепловой обработки для приготовления вторых блюд зависит от содержания в частях туши соединительной ткани, упитанности и возраста животного (табл. 7).

Варят чаще всего те части туши, которые содержат большое количество соединительной ткани: говядины — грудинку, покромку, части передних и задних ног; свинины, баранины и телятины — грудинку и лопатки. Кроме того, варят птицу, преимущественно старых кур, дичь, субпродукты (мозги, почки, рубцы, вымя, языки), а также ветчину, сосиски, сардельки и солонину.

Мясо, предназначенное для тушения, содержит значительное количество соединительной ткани. Его предварительно обжаривают до образования на поверхности корочки. В этом случае потери пищевых веществ уменьшаются и мясо становится более нежным, сочным и ароматным, чем отварное. Для тушения используют следующие части туши: говядины — заднюю ногу (боковую и наружную части), лопатку (плечевую и заплетную части), покромку (от туш I категории), телятины, баранины, козлятины, свинины — лопатку, грудинку, шею. Некоторые блюда — мясо духовое, тушенное с черносливом, по-домашнему и другие — следует готовить только из боковой или наружной части задней ноги (говядина), из лопатки (баранина).

Жаренье — наиболее быстрый и распространенный способ приготовления мяса. В жареном мясе хорошо сохраняется сок. В процессе жаренья под влиянием высокой температуры в мясе образуются ароматические вещества, придающие ему характерный приятный вкус и запах. Жарят те части мяса, которые содержат незначительное количество нестойкой соединительной

ткани. Для жаренья используют все части туш баранины, свинины, телятины, кроме шеи, а у говядины — вырезку, толстый и тонкий края. Жарят сельскохозяйственную птицу и дичь. Кур жарят только молодых, старых кур можно жарить только после предварительной их варки. Кроме того, жарят изделия из рубленого мяса (котлеты, биточки).

Мясо для запекания предварительно варят, припускают или жарят, а затем запекают на порционных сковородах или противнях. Для запекания используются мясо, предназначенное для варки и тушения, а также субпродукты.

Жесткость мяса определяется содержанием в нем соединительной ткани и ее изменениями при тепловой обработке. Так, жарить можно только те части мяса, которые содержат нестойкий коллаген и достаточное количество влаги для его перехода в глютин. При недостатке влаги коллагеновые волокна при жаренье сокращаются на половину своей первоначальной длины, куски мяса деформируются. Поэтому куски мяса перед жареньем отбивают, делают насечки, перерезая соединительную ткань. Кулинарное использование отдельных частей туши мяса определяется количеством и свойством соединительной ткани. Части мяса, содержащие нестойкий коллаген, доводят до готовности за 10—15 мин, а более жесткие — в течение 2 ч и более. Поэтому более жесткое мясо лучше использовать для варки, тушения, приготовления котлетной массы. Добавление кислых продуктов при тушении и мариновании мяса ускоряет процесс перехода коллагена в глютин.

Жиры, содержащиеся в мясных продуктах, при тепловой обработке плавятся, вытапливаются (при варке около 40 %, а при жаренье до 60 %). Оставшийся в продуктах жир при соблюдении режима тепловой обработки изменяется незначительно. При варке происходит частично гидролиз липидов, продукты которого

Таблица 7. Средняя продолжительность тепловой обработки мяса

Мясо	Тепловая обработка	
	вид	продолжительность, ч-мин
<i>Говядина</i>		
Лопатка, задние ноги, грудинка большими кусками	Варка	2-30
Толстый край большими кусками для ростбифа разной степени прожаривания	Жаренье	1-00—1-40
Тонкий край, то же	»	0-40—1-00
Вырезка целиком, то же	»	0-25—0-40
Толстый и тонкий края порционными кусками по 120—150 г для антрекота и ромштекса	»	0-10—0-20
Вырезка порционными кусками по 120—150 г для филе разной степени прожаривания	»	0-12—0-20
Вырезка порционными кусками по 60—75 г для лангета (по 2 шт. на порцию)	»	0-05—0-08
Вырезка мелкими кусками для бефстроганова	»	0-03—0-04
Лопатка, задние ноги большими кусками, предварительно обжаренными	Тушение	2-0—2-30
Лопатка, задние ноги, покромка кусками по 24—40 г для азу и гуляша, предварительно обжаренными	Тушение	1-0—1-30
Мозги	Варка	0-10—0-15
Мозги, предварительно сваренные	Жаренье	0-08—0-12
Почки целиком	Варка	1-30
Почки мелкими кусочками (ломтиками)	Жаренье основным способом	0-03—0-05
Печень порционными кусками	То же	0-15—0-20
Язык свежий без горловины	Варка	2-00—2-30
<i>Баранина</i>		
Лопатка, задние ноги, грудинка большими кусками	Варка	1-30—2-00
Задние ноги большими кусками	Жаренье основным способом	1-10
Корейка большими кусками	То же	0-40
Корейка порционными кусками для натуральных и отбивных котлет	»	0-10—0-12
Корейка, лопатка кусками по 25—40 г для шашлыка	Жаренье над горящими углями	0-10—0-20
Шея мелкими кусками для рагу, предварительно обжаренными	Тушение	1-00—1-30
<i>Свинина</i>		
Лопатка целиком	Варка	2-00
Задние ноги большими кусками	Жаренье основным способом	0-50—1-00
Корейка целиком	То же	1-20
Корейка порционными кусками для натуральных и отбивных котлет	»	0-10—0-12
Задние ноги, корейка порционными кусками для шницеля	»	0-10—0-12
<i>Телятина</i>		
Окорок целиком	Жаренье	1-50—2-00
Окорок и корейка крупными кусками	»	0-50
Грудинка крупным куском	»	0-45
Лопатка крупным куском	»	1-15
Котлеты телячьи натуральные	»	0-08—0-10
Почки телячьи, нарезанные ломтиками	»	0-03—0-05

обуславливают вкус и аромат готовых мясных изделий. При продолжительной варке и бурном кипении жиры эмульгируются, вследствие чего мясо приобретает неприятный салитый привкус. Продукты, богатые витамином С и крахмалом, а также пектин моркови предохраняют жиры от окисления. В процессе жаренья они поглощают жир, степень поглощения зависит от содержания влаги в продуктах и интенсивности ее выделения.

Если длительное время нагревать жиры при температуре выше 100 °С, то они расщепляются с выделением едкого газа.

§ 2. ОТВАРНОЕ МЯСО И СУБПРОДУКТЫ

Для приготовления вторых блюд мясо варят кусками массой 1, 5—2, 5 кг в небольшом количестве воды (1, 5—2 л воды на 1 кг мяса). Его погружают в кипящую воду

и варят до готовности при слабом кипении. При таком способе варки мясо получится сочное и ароматное. Для улучшения его вкуса рекомендуется при варке добавлять сырую морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, а в конце варки — соль и лавровый лист.

Мякоть лопатки варят свернутой в виде рулета, перевязанной шпагатом; у грудинки подрезают пленку вдоль ребер. У сваренной грудинки в горячем состоянии удаляют ребра. Готовность мяса определяют проколом поварской иглы. В сварившееся мясо игла входит легко, а вытекающий сок бесцветен.

Солонину предварительно вымачивают в холодной воде, затем сливают ее, заливают снова холодной водой и варят при слабом кипении.

Мозги вымачивают в холодной воде в течение 1 ч и снимают пленки, затем кладут в холодную воду с добавлением уксуса, соли, перца горошком, лаврового листа и варят в течение 25–30 мин при слабом кипении. Уксус добавляют для уплотнения белковой массы мозгов.

Почки вымачивают в холодной воде в течение 2–3 ч, заливают холодной водой, доводят до кипения, отвар сливают, снова заливают водой и варят.

Мясо отварное. Куски мякоти мяса погружают в кипящую воду, добавляя ароматические корни, репчатый лук и варят, не допуская бурного кипения. В процессе варки снимают образовавшуюся в бульоне пену. В конце варки за 15 мин добавляют соль, перец, лавровый лист. Сваренное мясо нарезают поперек волокон в виде пластинок на порции по 2–3 шт., заливают небольшим количеством бульона так, чтобы он покрывал мясо, и доводят до кипения. Подают отварное мясо на мелкой тарелке со сложным гарниром, состоящим из картофельного пюре или отварного картофеля, тушеной репы, моркови, капусты, с макаронными изделиями, рассыпчатыми кашами. В качестве соусов рекомендуют соус белый с яйцом, паровой, сметанный с хреном.

Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) — 161, или баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка) — 156, или свинина (лопаточная часть, грудинка) — 167, или телятина (лопаточная часть, грудинка) — 156, морковь — 4, лук репчатый — 4, петрушка (корень) — 3, масса отварного мяса — 100, гарнир — 150, соус — 75. Выход — 325.

Язык отварной с соусом. Вареный язык, очищенный от кожи, нарезают на куски

по 3–4 шт. на порцию, заливают бульоном, прогревают так же, как мясо отварное, и подают с картофельным пюре и зеленым горошком. Отдельно подают соус сметанный с хреном или красный с вином.

Язык говяжий — 169, или бараний — 191, свиной или телячий — 170, морковь — 4, лук репчатый — 4, петрушка (корень) — 3, масса отварного языка — 100, гарнир — 150, соус — 100. Выход — 350.

Говяжий язык под яблочным соусом*. Вареный очищенный от кожи язык нарезают вдоль тонкими широкими ломтиками. Затем подготавливают соус. Для этого яблоки очищают от кожицы, вырезая из них сердцевину с семенами, нарезают, заливают небольшим количеством воды и проваривают до размягчения, а затем протирают через сито. В массу протертых яблок добавляют красное столовое вино, соль, сахар, натертую лимонную цедру. Хорошо перемешивают и проваривают 2–3 мин. Ломтики прогретого языка заливают соусом и прогревают. Гарнируют так же, как язык отварной с соусом.

Язык говяжий — 169, лук репчатый — 4, морковь — 4, масса готового языка — 100, яблоки — 75, лимонная цедра — 1, вино (красное столовое) — 10, сахар — 20, масса соуса — 75. Выход — 325.

Мозги отварные. В сотейник или неглубокую широкую кастрюлю в один ряд кладут мозги, заливают водой, подкисленной уксусом или лимонной кислотой, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, лук, петрушку, сельдерей, морковь, доводят до кипения и затем варят при слабом кипении около 30 мин. Вареные мозги разрезают на 2–4 части и горячими кладут на мелкую столовую тарелку, поливают мясным паровым соусом или белым соусом с яйцом, кладут ломтики отварных шампиньонов или белых грибов. Гарнируют отварными овощами, картофельным пюре, рассыпчатой рисовой кашей.

Мозги — 133, морковь — 4, лук репчатый — 4, петрушка (корень) — 3, уксус 3%-й или лимонная кислота — 5, масса отварных мозгов — 100, шампиньоны свежие — 43 или грибы белые свежие — 40, масса вареных грибов — 30, гарнир — 100, соус — 100 или масло сливочное — 5. Выход: с соусом — 330, с маслом — 235.

Вымя отварное в соусе. Вымя отваривают крупными кусками так же, как мясо. Нарезают на куски по 2—3 шт. на порцию толщиной около 5 мм, прогревают в соусе и подают с гарниром. Лучшими соусами являются сметанный с луком, сметанный с хреном. Можно прогреть вымя и в красном основном, луковом, красном с луком и огурцами соусах. На гарнир используют картофель отварной, картофельное пюре, отварные овощи, макаронные изделия, рассыпчатые и вязкие каши.



Вымя говяжье — 182,
морковь — 4, лук репчатый — 4, петрушка (корень) — 3, масса отварного вымени — 100,
гарнир — 150, соус — 100.
Выход — 350.

Котлеты натуральные паровые. Подготовленные натуральные котлеты из телятины или нежирной свинины припускают в бульоне с грибами до готовности. Подают с припущенными овощами и грибами или без грибов под паровым соусом или белым соусом с яйцом. Соус готовят на бульоне, оставшемся после припускания котлет и белых грибов. На гарнир можно подать рис отварной или припущенный, картофель отварной или картофельное пюре, припущенные овощи с жиром или под молочным соусом.



Свинина (корейка) — 208+20 (масса реберной косточки), или телятина (корейка) — 195+20, масса готовой котлеты: из свинины — 125+20, из телятины — 125+20; шампиньоны свежие — 36, или грибы белые свежие — 33, масса вареных грибов — 25, гарнир — 150, соус — 100 или масло сливочное, или маргарин столовый — 15. Выход с соусом: свинина — 420, телятина — 420; с жиром: свинина — 335, телятина — 335.

Сосиски, сардельки отварные. Сосиски молочные очищают от искусственной оболочки и варят в подсоленной воде 3—5 мин, а сардельки, не очищая, варят 7—10 мин. Отварные сосиски, сардельки можно подавать, полив растопленным сливочным маслом или красным основным, или томатным соусом с гарниром: тушеной капустой, картофельным пюре, зеленым горошком.



Сосиски, сардельки — 100, гарнир — 150, соус — 50 или масло сливочное — 5. Выход: с соусом — 300; с жиром — 255.

§ 3. ЖАРЕНОЕ МЯСО И СУБПРОДУКТЫ

В жареном виде приготавливают говядину, баранину, телятину, субпродукты (печень, мозги, почки, телячьи ножки), молочных поросят, колбасные изделия и копчености. Мясо и мясопродукты жарят крупными, порционными и мелкими кусками, а также в виде различных изделий, приготовленных из мяса, измельченного на мясорубке.

Для жаренья используют топленые животные жиры или топленое масло.

В результате жаренья мясо теряет массу: говядина и баранина — 35—37%, свинина — 32, а панированные изделия — не более 30%.

Гарниром к жареному мясу обычно служат жареные, припущенные, отварные, соленые, квашенные и маринованные овощи, маринованные фрукты и ягоды, отварной рис, отварные бобовые, макаронные изделия.

Соусы к жареному мясу подают, как правило, отдельно.

Мясо жареное крупным куском. Для жаренья используют крупнокусковые полуфабрикаты мяса говядины: толстый, тонкий края, вырезку, а из мяса свинины, баранины, телятины: окорок, лопатку, свернутую рулетом, корейку, грудинку. Куски мяса примерно одинаковой массы (2—2,5 кг) зачищают от пленок, сухожилий, посыпают солью, перцем. Окорок свинины перед жареньем ошпаривают, а если он с кожей, то ее надрезают так, чтобы получился рисунок в виде ромбиков. Куски баранины, телятины, говядины можно шпиговать морковью, белыми кореньями, чесноком. Подготовленные полуфабрикаты укладывают наружной стороной кусков вверх на противень, который для мяса говядины и телятины смазывают жиром. Между кусками мяса оставляют промежутки, чтобы они равномерно прожаривались. Поверхность кусков говядины, телятины, баранины поливают жиром, а свинины — водой. Противень ставят в жарочный шкаф и жарят при температуре 200—250 °С до образования на поверхности поджаристой корочки, периодически через 10—15 мин поливают соком и жиром, образовавшимся при жареньи.

Для ароматизации мяса в конце жаренья на противень кладут белые коренья и репчатый лук и доводят до готовности при температуре 150—160 °С. При таком режиме жаренья изделия получают сочными, имеют хороший внешний вид.

После окончания жаренья у грудинки вынимают ребра, а с лопатки снимают шпатель. Готовое мясо для вторых блюд нарезают в горячем виде и подают со сложным гарниром: для свинины — тушеная капуста, жареный картофель, картофельное пюре.



Говядина (вырезка, толстый, тонкий края) — 154, или баранина, козлятина, телятина (тазобедренная часть, корейка, лопаточная часть) — 159, или свинина (тазобедренная часть, корейка, шейная часть, лопаточная часть) — 147, жир животный топленый пищевой — 4, масса жареного мяса — 100, гарнир — 150.
Выход — 250.

Грудинка, фаршированная кашей. У грудинки с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезают пленку для лучшего удаления костей после тепловой обработки. Затем во всю длину грудинки, начиная с тонкого ее конца, между наружным слоем мяса и непосредственно прилежащим к ребрам, прорезают пленку так, чтобы получилось отверстие, которое заполняют фаршем, края зашивают шпагатом или скалывают шпажкой. Грудинку можно фаршировать рассыпчатой гречневой кашей (рисом), смешанной с пассерованным луком или луком и вареными рублеными яйцами.



Баранина, козлятина (грудинка) — 159, крупа неподжаренная гречневая — 52 или рисовая — 39, масса каши — 109, лук репчатый — 30, маргарин столовый — 16, масса пассерованного лука с жиром — 26, яйца — 20 (1/2 шт.), петрушка (зелень) или укроп — 5, масса фарша — 160, масса полуфабриката — 316, жир животный топленый пищевой — 4, масса жареной грудинки — 255.
Выход — 255.

Если грудинку приготавливают с фаршем из печени, смешанной с рисом, то рассыпчатую рисовую кашу смешивают с пассерованным луком и жиром, измельченной печенью, вареными яйцами, зеленью петрушки или укропа.



Фарш из печени: печень говяжья или свиная, или баранья — 29, крупа рисовая — 29, лук репчатый — 20, маргарин столовый — 16, масса пассерованного лука с жиром — 23; яйца — 20 (1/2 шт.), зелень петрушки или укропа — 5.
Выход — 245.

Грудинка свиная, фаршированная капустой и яблоками *. Грудинку зачищают от пленок, удаляют ребра, между реберными костями и мякотью предварительно делают разрез в виде кармана. Свежую капусту нарезают соломкой и тушат до готовности с предварительно вскипяченным молоком и частью сливочного масла. В готовую капусту кладут мелко нарезанные очищенные яблоки и продолжают тушить, периодически помешивая. Тушеную капусту слегка охлаждают и смешивают с сырыми яйцами, солят и наполняют ею карман грудинки, затем края зашивают нитками, поверхность солят. На противень, смазанный жиром, кладут грудинку и жарят в жарочном шкафу, периодически поливая выделившимся соком и жиром. После жаренья удаляют нитки и нарезают на куски по 1—2 шт. на порцию. При отпуске поливают сливочным маслом и мясным соком.



Свинина — 150, масло сливочное — 10, яйца — 20 (1/2 шт.), капуста белокочанная свежая — 50, яблоки — 50, молоко — 20, масло сливочное — 10.
Выход — 190.

Поросенок жареный. Подготовленного поросенка (половинками или целой распластанной тушкой) посыпают внутри солью, хвост, уши и пяточок покрывают пресным тестом, чтобы не пригорели во время жаренья. Кладут на противень спинкой вверх, слегка смазывают сметаной, поливают жиром и жарят в жарочном шкафу. Через каждые 10—15 мин поливают жиром и соком. Готового поросенка нарубают по одному куску на порцию. Подают с гречневой рассыпчатой кашей или жареным картофелем.



Поросенок — 214, сметана — 10, жир животный топленый пищевой — 4, масса жареного поросенка — 150, гарнир — 150.
Выход — 300.

Бифштекс. Полуфабрикат бифштекса из говяжьей вырезки жарят на сковороде с разогретым до 150—170 °С жиром до нужной степени прожаривания (с кровью, средней степени прожаривания, розовый цвет на разрезе, до готовности). Бифштекс сразу же подают на стол, так как при хранении ухудшается его качество. На мелкую столовую тарелку кладут бифштекс, поливают мясным соком и жиром, с одной стороны укладывают гарнир (картофель, жаренный во фритюре), с другой — строганный хрен, можно подавать сложный гарнир из тушеных и отварных овощей. На бифштекс можно положить зеленое масло.

Говядина (вырезка)— 159,
жир животный топленый
пищевой — 10, масса жареного
биштекса — 100, хрен
(корень)— 15, масло
зеленое — 15, гарнир — 150.
Выход — 280.

Биштекс с яйцом. Приготавливают так же, как биштекс. На него кладут яичницу-глазунью из одного яйца. Подают на мелкой тарелке или порционном блюде с гарниром — картофель жареный (из отварного) или картофель, жаренный во фритюре, строганный хрен. Можно подать жареные кабачки, отварную цветную капусту, отварную спаржу, тушеную морковь, морковь в молочном соусе.

Говядина (вырезка)— 159,
жир животный топленый
пищевой — 10, масса
жареного биштекса— 100,
яйца — 40 (1 шт.), маргарин
столовый — 5, масса готовой
яичницы — 40, хрен (корень) —
15, гарнир — 150. Выход —
305.

Биштекс с луком. Готовый биштекс подают на порционной сковороде. Его укладывают посередине, а вокруг — нарезанный кружочками и обжаренный отварной картофель или картофель, жаренный во фритюре, нарезанный брусочками, на мясо кладут кольца репчатого лука, также жаренного во фритюре. Раньше подаваемое таким образом блюдо называлось биштекс по-деревенски. Современный способ подачи допускает использование для этого мелкой тарелки или порционного блюда.

Говядина (вырезка)— 159,
жир животный топленый
пищевой — 10, масса жареного
биштекса — 100, лук,
жаренный во фритюре — 40,
гарнир — 150. Выход — 290.

Филе. Порционные куски мяса толщиной 4—5 см нарезают из средней части вырезки, посыпают солью, перцем, кладут на раскаленную -сковороду с разогретым жиром до температуры 150—180 °С и жарят с обеих сторон до различной степени прожаривания так же, как биштекс натуральный. Подают на мелкой столовой тарелке или блюде с гарниром из жареного картофеля (из вареного), жаренного основным способом или во фритюре, помидорами, кабачками, баклажанами жареными, овощами отварными с жиром. При подаче филе поливают сливочным маслом и мясным соком.

Говядина (вырезка)— 159,
жир животный топленый
пищевой — 5, масса жареного
филе — 100, гарнир — 150,

масло сливочное или
маргарин столовый — 5.
Выход — 255.

Филе с соусом. Подготовленное филе жарят. Подают в баранчике, в центре которого кладут гренок из пшеничного хлеба, на него — ломтик прожаренного копчено-вареного окорока или вареного языка, сверху — филе и поливают соусом. На гарнир подают отдельно или в этой же посуде картофель, жаренный основным способом или во фритюре, картофель жареный (из вареного), картофельные крокеты. Отдельно подают соусы: красный с вином или красный с грибами и помидорами, красный с эстрагоном.

Говядина (вырезка)— 159,
жир животный топленый
пищевой — 5, масса жареного
филе — 100, окорок копчено-
вареный (со шкурой и
костями)— 20 или язык
говяжий — 34, масса готового
окорока или языка — 20,
гренки — 20, гарнир — 150,
соус — 75. Выход — 365.

Филе с грибами и соусом. Подготовленные куски вырезки кладут на сковороду с разогретым до 150—180 °С жиром и жарят с обеих сторон до нужной степени прожаривания. В глубокое порционное блюдо кладут гренок (крутон), на него — кусок слегка обжаренного окорока, сверху укладывают жареное филе. Затем блюдо заливают горячим соусом красным с вином. На филе можно положить отварные грибы. Отдельно на порционном блюде подают картофель, жаренный во фритюре или 3—4 вида различных овощей.

Филе можно также отпускать под соусами: томатным, красным с луком и корншонами, томатным с грибами, красным с эстрагоном, охотничьим.

Говядина (вырезка)— 159,
жир животный топленый
пищевой — 5, масса жареного
филе — 100, окорок копчено-
вареный (со шкурой и
костями)— 20 или язык
говяжий — 34, масса готового
окорока или языка — 20,
шампиньоны свежие — 29
или грибы белые свежие — 27,
масса вареных грибов — 20,
гренки — 20, гарнир — 150,
соус — 75. Выход — 385.

Филе с помидорами и соусом. Жареное филе при отпуске кладут на гренок пшеничного хлеба, смазанный паштетом из печени, поливают соусом красным с вином, а сверху укладывают половинки поджаренных помидоров. Можно приготовить филе без гренков и паштета. Гарнир подбирают такой же, как для филе с

соусом. Его можно подать отдельно или вместе с филе.

Говядина (вырезка)— 159, жир животный топленый пищевой — 5, масса жареного филе — 100, гренки — 20, паштет из печени — 25, помидоры жареные — 55, гарнир — 100, соус — 75. Выход — 375.

Лангет. Приготавливают полуфабрикат из тонкой части вырезки говядины. Два тонких кусочка массой по 70—80 г слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят на сковороде с хорошо разогретым жиром (150—180 °С) до образования поджаристой корочки. На блюдо или мелкую столовую тарелку рядом с мясом укладывают жареный картофель или сложный гарнир, состоящий из отварного или жареного картофеля, моркови, зеленого горошка, цветной или брюссельской капусты, фасоли и т. п. (фото 19). При отпуске лангет поливают мясным соком.

Говядина (вырезка)— 159, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареного лангета— 100, гарнир— 150. Выход — 250.

19. Лангет.



Лангет с помидорами. Жарят лангет натуральный и подают, полив мясным соком, сливочным маслом. На лангет кладут половинки поджаренных помидоров. Гарнир подбирают так же, как для лангета.

Говядина (вырезка)— 159, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареного лангета — 100, помидоры жареные — 80, гарнир — 150. Выход — 330.

Антрекот. Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом с обеих сторон до готовности. При отпуске антрекот кладут на подогретое порционное блюдо, сбоку помещают гарнир — картофель жареный всех видов, строганый хрен и поливают соком. На антрекот укладывают кружочек зеленого масла. Если на гарнир используется картофель в молоке, то его подают отдельно.

Говядина (толстый и тонкий края)— 159, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареного антрекота — 100, масло зеленое — 15, хрен (корень)— 15, гарнир — 150. Выход — 280.

Антрекот можно приготовить так же, как бифштекс, с яйцом или жаренным во фритюре репчатым луком. Для этого масса готового яйца с луком и масса жареного лука составляют по 40 г.

Бефстроганов. Нарезанное широкими кусками мясо отбивают до толщины 5—8 мм и нарезают брусочками массой 5—7 г, длиной 3—4 см и толщиной 0,5—0,8 см (смотри приготовление полуфабриката). Подготовленное мясо обжаривают с репчатым луком, нарезанным полукольцами. Затем заливают его сметаной, добавляя соус «Южный» или томатное пюре, соль, перец и доводят до кипения. Подают в глубокой посуде (баранчике), отдельно гарнир — картофель, жаренный во фритюре, картофельные крокеты или картофель жареный (из вареного).

Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) или телятина (корейка, тазобедренная часть, лопаточная часть)— 159, лук репчатый — 48, маргарин столовый — 15, масса лука пассерованного — 24, мука пшеничная — 6, сметана — 40, соус «Южный» — 5, масса жареного мяса — 100, масса соуса и пассерованного лука — 100, гарнир — 150. Выход — 350.

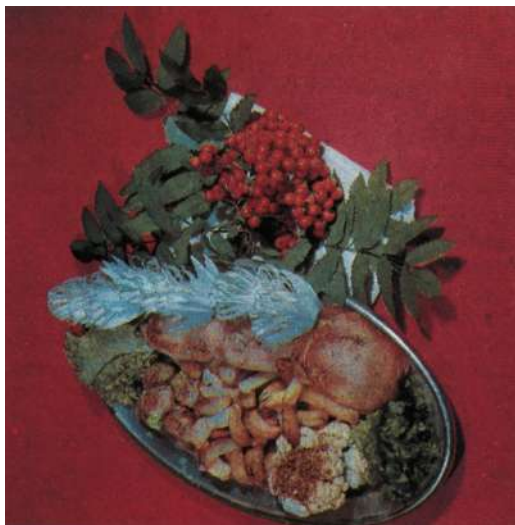
Поджарка. Мясо нарезают брусочками (смотри полуфабрикат поджарки), солят, перчат, жарят до образования поджаристой корочки, добавляют репчатый лук и жарят до готовности. В конце жаренья добавляют томатное пюре. Подают с жареным картофелем, отварными макаронами или бобовыми, рассыпчатыми кашами, свежими, солеными, квашеными и маринованными овощами.

Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) или баранина, козлятина (корейка, тазобедренная часть), или телятина (корейка, лопаточная часть, тазобедренная часть)— 159, или свинина (корейка, тазобедренная часть)— 147, масса жареного мяса—100, лук репчатый — 40, жир животный топленый пищевой — 15, масса пассерованного лука — 20, томатное пюре — 20, масса пассерованного лука и томата — 35, гарнир — 150. Выход — 285.

Шашлык из баранины, говядины или свинины. Мясо, нарезанное кубиками массой по 30—40 г и замаринованное (смотри приготовление полуфабриката), надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями или в электрогрилях. Подают к столу на шпажках. В качестве гарнира используют свежие помидоры, огурцы, зеленый лук, маринованный репчатый лук, лимон. К шашлыку из свинины можно подать отварной рассыпчатый рис. Горячий гарнир к шашлыкам приготавливают из баклажанов, помидоров, сладкого перца, жаренных на шпажке.

Баранина, козлятина (корейка, тазобедренная часть) или говядина (вырезка, толстый, тонкий края)— 159, или свинина (корейка, тазобедренная часть)— 147, лук репчатый — 25, уксус 3%-й — 15, масса жареного шашлыка — 100, соус «Южный» — 15, гарнир: помидоры или огурцы свежие — 100, лук зеленый — 20, лук репчатый — 20, лимон — 10. Выход — 265.

Котлеты натуральные. Мясо зачищают от грубых сухожилий и нарезают котлеты с косточками по 1—2 шт. на порцию. Косточки зачищают, а мякоть слегка отбивают тылкой. Жарят котлеты непосредственно перед подачей на стол на сковороде или на решетке над углями. Подают со сложным гарниром, мясо поливают соком (фото 20). В состав сложного



20 Котлеты натуральные.

гарнира входят жареный картофель, тушеная капуста, припущенная морковь, жареные помидоры, баклажаны, кабачки, зеленые стручки фасоли в масле, фасоль или бобы в томате, овощи в молочном соусе, отварная цветная капуста, припущенная капуста кольраби.

Баранина или телятина (корейка) — 159+12 (масса косточки), или свинина (корейка)— 147 + 20, жир животный топленый пищевой — 10, масло сливочное или маргарин столовый — 5, гарнир — 150. Выход: баранины — 267; свинины — 275; телятины — 275.

Окорок, жаренный с помидорами или луком. Окорок (можно ветчину) нарезают тонкими кусочками 1, 5—2 см по 2 шт. на порцию, смазывают горчицей и обжаривают 2—3 мин на сковороде с разогретым до температуры 150—180 °С жиром. Перед жареньем окорок можно запанировать в муке. Подают на блюде или мелкой столовой тарелке, сбоку укладывают жареный картофель, на окорок кладут половинки жареных помидоров.

Окорок копчено-вареный (со шкурой и костями)— 111, горчица — 20, маргарин столовый — 10, масса обжаренного окорока—100, помидоры жареные — 80 или лук, жаренный во фритюре — 40, гарнир — 150. Выход: с помидорами — 330; с луком — 290.

Колбаса жареная по-ленинградски. Вареную колбасу очищают от оболочек, по прямому углом нарезают на куски по

1—2 шт. на порцию, панируют в муке, смачивают в лезоне, а затем в сухарях и обжаривают с обеих сторон в полуфритюре. Подают с рассыпчатыми кашами или отварным, жареным картофелем, капустой тушеной, кабачками, баклажанами жареными, с красным основным или луковым с горчицей соусом.

Колбаса вареная — 111,
мука — 6, яйца — 8 (1/5 шт.),
сухари — 20, масса полуфабриката — 140, маргарин
столовый — 12, масса жареной
колбасы — 120, гарнир — 150,
соус — 100 или маргарин
столовый, или масло
сливочное — 8. Выход:
с соусом — 370;
с жиром — 278.

Эскалоп. Подготовленные полуфабрикаты по 2 шт. на порцию жарят основным способом до готовности. При отпуске эскалоп кладут на подогретое порционное блюдо и поливают мясным соком, сбоку размещают сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов различных продуктов. Эскалоп можно подать на гренке.

Если эскалоп отпускают в соусе, то на кусочки мяса кладут жареные почки, помидоры и грибы, поливают соусом (охотничьим, красным с грибами и помидорами или томатным).

Свинина (корейка)— 147, или
телятина, или баранина
(корейка)— 159, жир животный
топленый пищевой — 10,
масса жареного эскалопа —
100, гренки — 20,
гарнир — 150. Выход: из
свинины — 270, телятины
или баранины — 270.

Для эскалопа в соусе:
масса жареного эскалопа —
100, гренки — 20,
помидоры жареные — 25,
масса жареных почек — 15,
масса готовых грибов — 40,
гарнир — 100, соус — 100,
чеснок — 0, 8. Выход — 400.
Для эскалопа с помидорами:
масса жареного эскалопа — 100, помидоры
жареные — 50, гарнир — 150.
Выход — 300.

Котлеты отбивные. Порционные куски мяса, нарезанные с косточкой, отбивают тыжкой, посыпают солью и перцем, смачивают в лезоне, панируют в сухарях и поджаривают на сковороде с разогретым жиром. Доводят до готовности в жарочном шкафу. При подаче котлеты поливают сливочным маслом. На гарнир к котлетам подают жареный картофель или картофельное пюре, горошек в масле или сложный овощной гарнир.

Свинина, телятина (корейка)—
143+20 (масса косточки),
баранина (корейка)— 151+12,
яйца — 8(1/5 шт.),
сухари — 22, жир животный
топленый пищевой — 12,
масса жареных котлет —
125+20(12), гарнир — 150,
масло сливочное — 8. Выход:
из свинины, телятины — 303,
из баранины — 295.

Шницель. Из мякоти тазобедренной части нарезают порционные куски, отбивают и рыхлят ножом, придавая им овально-продолговатую форму, смачивают в лезоне и панируют в сухарях. Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске шницель кладут на порционное блюдо, рядом — жареный картофель, поливают сливочным маслом, прогретым вместе с лимонной цедрой (нарезанной соломкой и ошпаренной), сверху помещают кружочек очищенного лимона, прогретые каперсы и украшают веточками зелени.

Свинина или телятина—143,
баранина, козлятина— 151,
яйца — 8 (1/5 шт.),
сухари — 22, масса
жареного шницеля—125,
каперсы — 8, лимон — 8,
гарнир — 150,
масло сливочное — 8.

Выход — 299.

Ромштекс. Мясо нарезают поперек волокон кусочками толщиной 1—1, 2 см, отбивают тыжкой до толщины 0, 7—0, 8 см, посыпают солью, перцем, смачивают в лезоне и панируют в сухарях. Полуфабрикат жарят на сковороде с разогретым до температуры 150—180 °С жиром до образования золотистой корочки с обеих сторон, после чего доводят до готовности в жарочном шкафу (5—10 мин). При подаче ромштекс кладут на блюдо или мелкую тарелку, поливают сливочным маслом, гарнируют жареным или вареным в молоке картофелем или сложным гарниром из овощей, посыпают зеленью.

Говядина (толстый, тонкий
края, верхний и внутренний
куски тазобедренной части)—
143, яйца —8 (1/5 шт.),
сухари — 22, масса
полуфабриката— 171, жир
животный топленый
пищевой— 12, масса жареного
ромштекса— 125, гарнир — 150,
масло сливочное — 8.

Выход — 283.

Грудинка баранья или телячья, жаренная во фритюре. Полуфабрикат грудинки отваривают с добавлением корней,

репчатого лука. В горячем состоянии удаляют кости, отпрессовывают излишнюю влагу, нарезают на куски по 1—2 шт. на порцию, панируют в муке, яйце, сухарях и жарят во фритюре. Подают со сложным овощным гарниром, можно полить маслом. Отдельно подают соус красный или томатный.



Баранина или телятина (грудинка)— 138, масса вареной грудинки без костей — 88, мука пшеничная — 6, яйца — 6 (1/7 шт.), сухари—15, жир животный топленый пищевой для фритюра — 12, масса жареной грудинки — 100, гарнир — 150, соус — 100, или масло сливочное, или маргарин столовый — 8. Выход: с жиром — 258; с соусом — 350.

Мозги жареные. Мозги перед жареньем отваривают до готовности с добавлением лука, петрушки, моркови, лаврового листа, перца горошком, соли и уксуса. Вареные мозги разрезают на две половинки и панируют. Панировать можно двумя способами: 1) в муке, яйце, сухарях (жаренье во фритюре); 2) в муке (жаренье основным способом до образования с обеих сторон поджаристой корочки). При подаче мозги поливают жиром.



Мозги — 138, морковь — 4, лук репчатый — 4, петрушка (корень)— 3, уксус 3%-й — 5, масса вареных мозгов — 104, мука пшеничная — 5, масса полуфабриката— 109, маргарин столовый — 10, масса жареных мозгов — 100, лимон — 13, гарнир — 150, маргарин столовый — 8. Выход — 271.

Почки жареные с помидорами или лимонным соком. Перед жареньем говяжьи почки отваривают, бараньи, свиные и телячьи вымачивают 2—3 ч в холодной воде, сменяя ее дважды. Отварные почки нарезают тонкими ломтиками, жарят на жире. При отпуске на почки кладут половинки жареных помидоров или поливают лимонным соком и подают с жареным картофелем, отварными овощами. Хранить жареные почки не рекомендуется, так как они быстро высыхают и черствеют.



Почки говяжьи — 208 или бараньи, свиные, телячьи — 182, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареных почек — 100, помидоры жареные — 80 или лимон — 17, гарнир — 150. Выход: с помидорами — 330; с лимонным соком — 258.

Почки, жаренные целиком. Подготовленные бараньи, свиные или телячьи почки надрезают вдоль пополам, надевают на небольшую шпажку, посыпают солью, перцем, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и обжаривают на сковороде с жиром. До готовности доводят в жарочном шкафу или на сковороде под крышкой. Подают с лимоном, зеленым маслом, жареным картофелем.



Почки бараньи или свиные, телячьи — 179, яйца — 10 (1/4 шт.), сухари — 20, масса полуфабриката — 208, жир животный топленый пищевой — 12, масса жареных почек — 125, лимон — 5, масло зеленое — 15. Выход — 245.

Почки с грибами в соусе красном с вином. Обжаренные, нарезанные тонкими ломтиками или соломкой почки соединяют с жареными грибами, заливают соусом красным с вином и доводят до кипения. Гарнир (картофель отварной или жареный) подают отдельно.



Почки говяжьи — 208 или бараньи, свиные, телячьи — 182, жир животный топленый пищевой — 10, шампиньоны — 50 или грибы белые свежие — 47, масса вареных грибов — 35, гарнир — 150, соус — 100. Выход — 385.

Печень жареная с жиром или луком. Непосредственно перед жареньем печень режут на куски по 1—2 шт. на порцию, солят, перчат, панируют в муке и жарят с обеих сторон до готовности. Дожаривают печень в жарочном шкафу в течение 5—7 мин. Подают с жареным картофелем или сложным гарниром, рассыпчатыми кашами. Не следует пережаривать печень, так как от этого она теряет сочность, ее консистенция становится более плотной. Дополнительным гарниром к жареной печени может служить жареный лук. В этом случае блюдо называется «Печень жареная с луком».



Печень говяжья или баранья, свиная, телячья — 141, мука пшеничная — 6, масса полуфабриката— 147, жир животный топленый пищевой — 12, масса жареной печени — 100, гарнир — 150, масло сливочное или маргарин столовый — 10, или лук, жаренный во фритюре,— 15. Выход: с жиром — 260; с луком — 265.

Печень по-строгановски. Печень нарезают брусочками длиной 6 см, солят, перчат, жарят до готовности, после чего заливают

сметанным соусом с луком или сметанным с томатом и луком, проваривают несколько минут, добавляют томатное пюре и заправляют соусом «Южным». Гарнир (картофель отварной или жареный, макаронные изделия отварные, овощи отварные) подают отдельно.



Печень говяжья или баранья, свиная, телячья — 147, жир животный топленый пищевой — 12, масса готовой печени — 100, соус сметанный с луком — 100, томатное пюре — 10, соус «Южный» — 5, гарнир — 150.
Выход — 365.

Вымя жареное. Вымя нарезают на куски массой по 1—1,5 кг, варят с овощами 5—6 ч до готовности, затем охлаждают, нарезают на порционные куски, солят, панируют в муке, смачивают в лезоне, снова панируют в сухарях и жарят в жире. При отпуске гарнируют и поливают маслом. На гарнир подают отварной или жареный картофель, отварные или жареные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия.



Вымя говяжье — 193, масса вареного вымени — 106, мука пшеничная — 6, яйца — 6 (1/7 шт.), сухари — 22, масса полуфабриката — 137, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареного вымени — 125, гарнир — 150, масло сливочное или маргарин столовый — 8.
Выход — 283.

§ 4. ТУШЕНОЕ МЯСО

Тушение применяют в тех случаях, когда необходимо размягчить куски мяса с более плотной и грубой соединительной тканью. В тушеном виде приготавливают говядину, баранину, свинину, кролика, мясо диких животных, оленей, верблюдов, конину. В говяжьей туше для тушения используют части задней ноги и лопатку, в тушах мелкого скота — грудинку, лопатку, шею, нижнюю часть задней ноги. Телятину тушат сравнительно редко, используя для этого шею и грудинку. Мясо тушат крупными кусками массой до 2 кг, порционными и мелкими кусками.

Для придания блюду особого вкуса и аромата во время тушения добавляют вино, пряности (лавровый лист, перец, гвоздику, тмин, бадьян) и ароматические овощи (репчатый лук, морковь, петрушку, сель-

дерей). Перед тушением подготовленное мясо посыпают солью, перцем и обжаривают отдельно или вместе с овощами. После этого мясо и овощи перекладывают в посуду с толстым дном (сотейник, жаровню), заливают бульоном и тушат до полуготовности. В дальнейшем на бульоне, полученном при тушении мяса, готовят красный основной соус, снова заливают мясо и тушат его до готовности. Кроме красного основного используют соусы томатный, красный с овощами, кисло-сладкий и другие производные красного соуса. Иногда в процессе тушения мяса кладут пассерованное томатное пюре.

В качестве гарнира к тушеному мясу подают тушеные овощи, отварные макаронные изделия, жареный картофель. Применяют два способа тушения мяса. При первом способе мясо и овощи для гарнира тушат раздельно, а при втором — вместе. Первый способ удобен для порционирования готового мяса и гарнира при подаче на стол.

Мясо тушеное. Крупные куски мяса посыпают солью, черным молотым перцем, обжаривают до образования поджаристой корочки. Подготовленные куски мяса массой до 2 кг тушат с бульоном и томатным пюре (или свежими помидорами), сухим виноградным вином. В конце тушения к мясу добавляют пряности двух-трех наименований: гвоздику, корицу, тмин, кориандр, бадьян, майоран и др. Готовность тушеного мяса определяют поварской иглой. Бульон сливают и готовят на нем красный соус с овощами. При отпуске мясо нарезают поперек волокон на куски по 1—2 шт. на порцию, поливают соусом, сбоку кладут гарнир из тушеных овощей, макарон, рассыпчатых каш, жареного, отварного картофеля. Дополнительно на гарнир можно подать бруснику, сваренную с корицей и гвоздикой.



Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части) — 167, или баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка) — 159, или свинина (лопаточная и шейная части) — 147, морковь — 12, лук репчатый — 8, петрушка или сельдерей (корень) — 7, жир животный топленый, пищевой — 10, томатное пюре — 20, мука пшеничная — 6, масса тушеного мяса — 100, соус — 125, гарнир — 150.
Выход — 375.

Мясо шпигованное. Говядину шпигуют брусочками моркови, петрушки и охлажденного шпика, а свинину, баранину, козлятину — чесноком и ароматическими кореньями. Подготовленные куски мяса массой 1, 5—2 кг шпигуют овощами и шпиком вдоль волокон, располагая брусочки в виде рисунка мозаики. Подготовленные куски мяса обжаривают, кладут в глубокий сотейник, добавляют бульон, репчатый лук, лавровый лист, перец и тушат до готовности. На оставшемся бульоне готовят соус красный основной. Подают, нарезая мясо поперек волокон на куски по 1—2 шт. на порцию, с отварными макаронными изделиями, припущенным рисом, картофелем отварным или картофельным пюре.



Говядина (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части)— 167, или козлятина, баранина (лопаточная часть)— 159, или свинина (лопаточная и шейная части)— 147, морковь — 30, петрушка (корень)— 22, лук репчатый — 16, жир животный топленый пищевой — 10, томатное пюре — 20, мука пшеничная — 6, чеснок — 1, 5, масса готового шпигованного мяса — 140, в том числе масса мяса без овощей — 100, соус — 125, гарнир — 150. Выход — 415.

Мясо духовое. Приготавливают это блюдо двумя способами.

Первый способ: мясо (части задней ноги туши и верхняя часть лопатки) нарезают на куски по 2 шт. на порцию, отбивают, обжаривают и тушат с бульоном и пассерованным томатным пюре около 1 ч. Добавляют обжаренные овощи (картофель, морковь, репу, петрушку, лук) и тушат все вместе еще около 30 мин. За 10—15 мин до готовности к мясу добавляют пассерованную муку, разведенную бульоном, лавровый лист, соль, перец.

Второй способ: мясо тушат отдельно от овощей в бульоне, а овощи — с пассерованным томатным пюре, бульоном, специями; в конце тушения добавляют мучную пассеровку. При подаче посыпают зеленью.

Приготовленное по первому способу мясо получается вкуснее, но порционировать его труднее, чем тушенное отдельно от овощей.



Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)—

167 или баранина, козлятина (лопаточная часть)— 159, или свинина (лопаточная и шейная части)— 147, жир животный топленый пищевой — 15, картофель — 100, репа — 25, морковь — 35, петрушка (корень)— 15, лук репчатый — 35, томатное пюре — 20, мука пшеничная — 3, масса тушеного мяса — 100, масса соуса и овощей — 250, Выход — 350.

Зразы отбивные. Мякоть режут поперек мышечных волокон на тонкие широкие куски, отбивают тыпкой до равномерной толщины. На середину каждого куска кладут фарш и заворачивают его в виде маленьких колбасок. Сформованные зразы перевязывают нитками (для сохранения формы), солят, обжаривают, после чего складывают в сотейник в один ряд и тушат в бульоне около 1 ч. Затем бульон сливают, готовят на нем красный соус, в котором зразы тушат еще 30—40 мин, добавляя специи и пряности. Фарш приготавливают из грибов, лука и яиц. Подают зразы по 1—2 шт. на порцию с рассыпчатой гречневой кашей, отварным жареным картофелем или картофельным пюре, припущенными овощами или со сложным гарниром. Поливают соусом, в котором зразы тушились, сбоку кладут листики зеленого салата, посыпают зеленью укропа или петрушки.



Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) или свинина (лопаточная и шейная части)— 167, фарш: лук репчатый — 60, жир животный топленый пищевой — 9, масса лука пассерованного — 30, яйца — 20 или грибы белые свежие — 27, или сушеные — 10, масса вареных грибов — 20, сухари — 6, петрушка (зелень)— 2, масса фарша — 58, масса полуфабриката — 225, жир животный топленый пищевой — 10, масса тушеных зраз — 135, томатное пюре — 15, мука пшеничная — 5, лук репчатый — 8, морковь — 8, петрушка (корень)— 7, соус — 100, гарнир — 150. Выход — 385.

Жаркое по-домашнему. Мясо нарезают на куски по 2—4 шт. на порцию массой по 30—40 г и обжаривают. Отдельно обжаривают картофель, репчатый лук нарезают дольками. Обжаренное мясо и овощи кладут в сотейник слоями (сверху и снизу мяса должны быть овощи),

добавляют томатное пюре, соль, перец и заливают бульоном, чтобы овощи только были покрыты жидкостью. Посуду закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5—10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Подают жаркое с овощами, с которыми его готовили. Жаркое можно приготовить и подать в глиняных горшочках, в которые закладывают обжаренное мясо и овощи, томатное пюре, специи, заливают бульоном и тушат.



Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)— 159 или свинина (лопаточная и шейная части)— 147, картофель — 190, лук репчатый — 25, жир животный топленый пищевой — 12, томатное пюре — 15, масса тушеного мяса — 100, масса готовых овощей — 250.
Выход — 350.

Гуляш. Мясо нарезают кусочками по 25—30 г, посыпают солью, обжаривают. Затем перекладывают в небольшой широкий котел, заливают горячей водой или бульоном так, чтобы мясо было полностью покрыто, и тушат 30—40 мин при слабом кипении в закрытой посуде. Затем добавляют пассерованное томатное пюре, черный перец горошком и продолжают тушить еще 20—30 мин. Бульон сливают и на нем готовят красный соус (муку для соуса поджаривают до светлорыжевато-коричневого цвета). Процеженным соусом заливают тушеное мясо, добавляют поджаренный репчатый лук, лавровый лист и при слабом кипении тушат до готовности. За 5—10 мин до готовности можно добавить сметану. Подают с жареным, отварным картофелем или картофельным пюре, отварными или припущенными овощами, рассыпчатой кашей или отварными макаронами. Блюдо посыпают зеленью петрушки или укропом.



Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка)— 159 или свинина (лопаточная и шейная части)— 147, или баранина, козлятина (лопаточная часть)— 143, жир животный топленый пищевой — 10, лук репчатый — 25, томатное пюре — 20, мука пшеничная — 6, масса тушеного мяса — 100, масса соуса — 125, гарнир — 150. Выход — 375.

Рагу из баранины или свинины. Мясо с костями рубят кусочками по 30—40 г. Посыпают солью и обжаривают с сильно разогретым жиром. Заливают горячей водой (лучше бульоном, сваренным из

бараньих трубчатых и позвоночных костей), добавляют пассерованное томатное пюре и черный перец горошком. Тушат в закрытой посуде 30—40 мин. Бульон сливают и на нем готовят красный соус. Им заливают кусочки мяса. Добавляют слегка обжаренные морковь, репчатый лук, корень петрушки. Можно положить также репу, брюкву или консервированную стручковую фасоль. Тушат на слабом огне 30—40 мин. Затем добавляют крупно нарезанный обжаренный картофель, лавровый лист и доводят до готовности. При подаче кладут 3—5 кусочков мяса вместе с овощами и соусом, посыпают зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.



Баранина (грудинка и шейная часть)— 129 или свинина (грудинка)— 104, или рагу по-домашнему (полуфабрикат)— 104, жир животный топленый пищевой — 12, картофель — 145, морковь — 20, репа — 20, петрушка (корень)— 10, лук репчатый — 25, томатное пюре — 15, мука пшеничная — 3, масса тушеной баранины — 90, масса тушеной свинины или рагу из полуфабриката — 74, масса овощей и соуса — 250.
Выход: из баранины — 340; из свинины или полуфабриката — 324.

Свинина, окорок, колбаса и другие мясopодукты, тушенные с капустой. Свежую или квашеную белокочанную капусту тушат с овощами и томатным пюре. За 15—20 мин до готовности добавляют нарезанную мелкими кубиками обжаренную свинину или другие мясopодукты и доводят до готовности. Подают с капустой в мелкой столовой тарелке.



Свинина (лопаточная, шейная части, грудинка)— 147 или окорок копчено-вареный (со шкурой и костями), или колбаса вареная — 111, или грудинка копченая (без шкуры и костей)— 135, или корейка копченая (без шкуры и костей)— 132, жир животный топленый пищевой — 10, масса обжаренных или отварных продуктов — 100, капуста тушеная — 200. Выход — 300.

Говядина в кисло-сладком соусе. Порционные куски говядины, нарезанные поперек волокон, слегка отбивают тупой стороной лопатки, посыпают солью и на хорошо разогретой с жиром сковороде обжаривают до образования с обеих сторон поджаристой корочки. Затем мясо складывают в сотейник, заливают бульоном (или горя-

чей водой), добавляют черный перец горошком и при слабом кипении тушат 30—40 мин. Затем кладут нарезанные мелкими кубиками пассерованные морковь, репчатый лук и корень петрушки, томатное пюре, ржаные сухари, сахар, уксус (или сухое красное вино) и на слабом огне продолжают тушить. Нарезанные из ржаного хлеба кубики (10X10 мм) подсушивают до золотистого цвета. При подаче на тарелку кладут кусок мяса, на него несколько подсушенных ржаных сухариков, сбоку гарнир, заливают соусом, в котором тушилось мясо.



Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)—167, жир животный топленый пищевой — 10, лук репчатый — 25, томатное пюре — 20, сахар — 10, уксус 9%-й — 5, сухари ржаные — 10, масса тушеного мяса — 100, соус — 125, гарнир — 150.
Выход — 375.

Говядина, тушенная с черносливом. Мясо нарезают на куски по 1—2 шт. на порцию, посыпают солью, перцем и обжаривают. Добавляют нарезанный пассерованный лук, томатное пюре, заливают бульоном или водой и тушат, не допуская бурного кипения, около 1 ч. Промытый чернослив кладут в бульон с мясом и тушат еще 20 мин. В конце тушения (за 5 мин) добавляют соль, перец горошком, лавровый лист. Подают с гарниром: отварным жареным или тушеным картофелем, припущенными с жиром овощами или кабачками. Мясо при отпуске поливают соусом, в котором оно тушилось.



Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)—167, жир животный топленый пищевой — 10, лук репчатый — 25, томатное пюре — 20, чернослив — 50, масса тушеного мяса — 100, масса соуса с луком и черносливом — 125, гарнир — 150. Выход — 375.

Грудинка в соусе. Жарят грудинку без грудной кости, а затем рубят на порции, заливают соусом красным основным, красным с вином или красным с луком и грибами и тушат до готовности. Подают с гарниром из рассыпчатых каш или бобовых (гороха, фасоли) в отварном виде, запавленных томатным пюре с луком, или с отварными макаронными изделиями, картофелем или картофельным пюре. При отпуске поливают соусом, в котором тушилось мясо.



Баранина, козлятина или телятина (грудинка)—159 или свинина (грудинка)—147,

жир животный топленый пищевой — 5, масса тушеного мяса — 100, гарнир — 150, соус — 100.
Выход — 350.

Говядина, тушенная в хлебном квасе *. Крупные куски говядины (до 2 кг) кладут в неокисляющуюся посуду, заливают небольшим количеством хлебного кваса и ставят в холодильник на 8—10 ч (квас служит маринадом). Затем мясо выкладывают на стол и дают немного обсохнуть. Равномерно посыпают солью, обжаривают с жиром, кладут в сотейник, заливают бульоном (или горячей водой), добавляют 0,75 нормы хлебного кваса, слегка поджаренные корни, пассерованное томатное пюре и черный перец горошком. Тушат в закрытой посуде на слабом огне, периодически переворачивая куски мяса. За 10—15 мин до готовности вливают остальной квас. Готовые куски мяса перекладывают в чистую посуду; на бульоне с квасом, в котором мясо тушилось, готовят красный соус с добавлением концентрированного бульона и лимонного сока. При подаче мясо нарезают на куски по 1—2 шт. на порцию, заливают соусом и нагревают до кипения. Подают с отварным картофелем и соусом. Картофель посыпают мелко нарезанной зеленью.



Говядина — 125, жир животный топленый пищевой — 12, хлебный квас — 125, морковь — 20, лук репчатый — 20, петрушка, сельдерей (корень) — 10, томатное пюре — 15, мука пшеничная — 3, сахар — 1—2, петрушка (зелень) — 3, лимонный сок — 5, гарнир — 150. Выход — 325.

Говядина по-домашнему *. Мясо нарезают на куски по 2 шт. на порцию и обжаривают до светло-коричневого цвета. Кладут в сотейник, закрыв его плотно крышкой, и оставляют на 10—15 мин. В мясной бульон добавляют пассерованный репчатый лук, морковь, томатное пюре, специи, обжаренное мясо и тушат 20—30 мин на слабом огне. При отпуске поливают соком, полученным при тушении. Подают с отварным рисом, макаронами, картофельным пюре.



Говядина — 125, жир животный топленый пищевой — 10, морковь — 20, лук репчатый — 10, томатное пюре — 10, масса тушеного мяса — 75, масса сока мясного — 50.
Выход — 275.

Азу. Мясо нарезают в виде брусочков, солят, перчат, обжаривают с луком, добавляют томатное пюре, бульон, перец горошком, лавровый лист и тушат. В конце тушения в мясо кладут соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, обжаренный картофель, дольки свежих помидоров, рубленый чеснок и тушат до готовности. Отпускают вместе с соусом, в котором тушилось мясо.

Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)— 159, жир животный топленый пищевой — 15, томатное пюре — 20, лук репчатый — 35, мука пшеничная — 6, помидоры свежие — 40, огурцы соленые — 30, картофель — 100, чеснок — 0, 8, масса тушеного мяса — 100, масса соуса и овощей — 250. Выход — 350.

Плов. Мясо нарезают без костей. В котле с толстым дном (лучше выпуклым) вытапливают курдючное сало или жир. Мясо обжаривают в нагнетом жире, добавляют шинкованный репчатый лук, морковь и пассеруют 5—10 мин, после чего кладут томатное пюре, заливают все горячим бульоном и дают прокипеть. В бульон с мясом засыпают промытый рис и варят до загустения, изредка аккуратно, чтобы не помять рис, перемешивают. После этого посуду закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 40—50 мин. Плов можно приготовить и без томатного пюре, добавив сухие кислые ягоды (барбарис, черную смородину). Отпускают плов, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

Баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка)— 143 или говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)— 159, или свинина (лопаточная часть, грудинка)— 147, крупа рисовая — 65, маргарин — 20, лук репчатый — 20, морковь — 15, томатное пюре — 15, масса тушеного мяса — 100, гарнир — 200. Выход — 300.

Почки по-русски. Почки промывают и освобождают от пленок. Вымачивают 30—40 мин в холодной воде (говяжьих 2—3 ч), добавив в нее немного уксуса. Затем почки заливают холодной водой и варят 1 — 1, 5 ч, после чего их обмывают кипяченой подсоленной водой, нарезают ломтиками и обжаривают. Картофель, морковь, петрушку, репчатый лук (нарезанные дольками или кубиками) обжа-

ривают. Почки и овощи соединяют и заливают красным основным соусом, добавляют очищенные соленые огурцы, нарезанные дольками, лавровый лист, перец горошком и тушат 25—30 мин при слабом кипении. Перед окончанием тушения блюдо заправляют толченым чесноком. При подаче почки посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Почки говяжьи — 208 или телячьи, бараньи, свиные — 182, картофель — 109, морковь — 25, лук репчатый — 25, петрушка (корень)— 10, маргарин столовый — 17, огурцы соленые — 35, чеснок — 0, 8, масса готовых почек — 100, соус — 225. Выход — 325.

§ 5. ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО

Мясо и некоторые другие мясопродукты запекают с картофелем, овощами, крупами и макаронными изделиями. Предварительно мясо варят, припускают, тушат или жарят. Запекают изделия на порционных сковородах или противнях под красным, молочным или сметанным соусом. Для этого посуду с подготовленным мясом помещают в жарочный шкаф при температуре 250—260 °С и запекают до образования поджаристой корочки.

Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами. Отварной картофель протирают, добавляют яйца, жир и все перемешивают. Половину приготовленной картофельной массы помещают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут на нее фарш из мяса или субпродуктов и накрывают оставшейся частью картофельной массы. Затем изделие посыпают сверху молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске режут на порции, поливают растопленным сливочным маслом или соусом (красным, луковым, грибным). Для фарша легкое и сердце варят, а мясо, нарезанное на кусочки по 40—50 г, обжаривают (можно использовать вареное мясо, но фарш из него менее вкусный). Обжаренное мясо укладывают в посуду, заливают бульоном или водой так, чтобы оно было только покрыто, и тушат. Готовые мясные продукты пропускают через мясорубку, добавляют поджаренный лук, соль, перец и хорошо перемешивают.

Говядина (котлетное мясо)— 119, или сердце— 125, или легкие — 104, или печень говяжья— ПО, жир животный

топленый пищевой — 6,
масса готовых
мясопродуктов — 75,
картофель вареный — 225,
масса вареного протертого
картофеля — 220, лук
репчатый — 24, маргарин
столовый — 4, масса пассеро-
ванного лука — 12, маргарин
столовый для смазывания
противня — 5, сухари — 6,
маргарин или масло
сливочное для полива — 10
или соус — 50. Выход:
с жиром — 278; с соусом — 318.

Макаронник с мясом или субпродуктами. Макароны варят в небольшом количестве воды (на 1 кг макарон 2, л воды и 30 г соли). Отварные макароны, не откидывая, охлаждают до 70 °С, заправляют жиром, взбитыми яйцами, перемешивают. Половину макарон кладут ровным слоем толщиной 1, 5–2 см на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, на него — фарш из мяса или субпродуктов с луком и покрывают второй половиной макарон. Поверхность выравнивают, смазывают яйцом и запекают. Перед подачей макаронник нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом.

Говядина (котлетное мясо) — 119 или сердце — 125, или печень говяжья — ПО, или легкие — 104, маргарин столовый для жаренья — 6, масса готовых мясопродуктов — 75, макароны отварные — 207, лук репчатый — 24, маргарин столовый для пассерования — 4, масса пассерованного лука — 12, яйца — 10 (1/4 шт.), маргарин столовый — 5, сухари — 6, масса запеченного блюда — 265, маргарин столовый для полива — 10. Выход — 275.

Котлеты натуральные в соусе, запеченные. Натуральные котлеты с косточкой слегка отбивают, посыпают солью, перцем, жарят до готовности, на каждую котлету кладут кусочки вареных грибов (можно жареных), заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. Подают котлеты с зеленым горошком или зеленой стручковой фасолью. Отдельно к котлетам подают красный соус с вином.

Баранина (корейка) — 159+12 (масса косточки) или телятина (корейка) — 159+20, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареных котлет из

баранины — 100-}—12 или из телятины — 100+20, шампиньоны свежие — 29 или грибы белые свежие — 27, масса вареных грибов — 20, соус молочный — 125, сыр — 5, маргарин столовый — 5, гарнир — 50, соус красный с вином — 50. Выход котлет: из баранины — 324+12; из телятины — 324+20.

Язык с картофелем в соусе, запеченный. Очищенный вареный язык нарезают тонкими ломтиками. На порционную сковороду наливают немного соуса, на него укладывают ломтики языка, вокруг — кружочки или ломтики вареного картофеля и заливают оставшимся соусом. Сверху посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. Подают на порционной сковороде, оформляют зеленью.

Язык говяжий — 169, или свиной, телячий — 170, или бараний — 191, лук репчатый — 4, морковь — 4, петрушка (корень) — 3, масса вареного языка — 100, картофель — 206, масса вареного картофеля — 150, соус луковый или томатный, молочный или сметанный — 100, сыр — 4, сухари — 6, маргарин столовый — 5. Выход — 320.

Мозги в молочном соусе, запеченные. Варят мозги так же, как для блюда мозги отварные. Нарезанные на порции куски вареных мозгов солят, панируют в муке и обжаривают. На порционную сковороду, смазанную жиром, подливают немного молочного соуса, на него кладут обжаренные мозги и ломтики отварных шампиньонов или белых грибов. Затем их заливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу. Отпускают в порционной сковороде, отдельно подают гарнир: припущенный рис, зеленый консервированный горошек с жиром или картофельное пюре.

Мозги — 139, лук репчатый — 4, морковь — 4, петрушка (корень) — 3, уксус 3 %-й — 5, масса вареных мозгов — 104, мука пшеничная — 5, маргарин столовый для жаренья — 8, масса жареных мозгов — 100, шампиньоны свежие — 36 или грибы белые свежие — 33, масса вареных грибов — 25, соус молочный — 100, сыр — 4, маргарин столовый — 5. Выход — 206.

Говядина в луковом соусе запеченная.

Порционную сковороду смазывают жиром, наливают немного красного лукового соуса, кладут 2 кусочка вареной говядины, поливают этим же соусом. Вокруг мяса из кондитерского мешка выпускают картофельное пюре или обкладывают мясо кружочками вареного картофеля, посыпают блюдо тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 10 мин. Подают в порционной сковороде.

Говядина (лопаточная и подлопаточная части) — 161, масса вареной говядины — 100, картофель — 129, молоко или вода — 25, масло сливочное или маргарин — 5, яйца — 5 (1/8 шт.), масса картофельного пюре — 155, соус луковый — 100, сыр — 5, маргарин столовый — 7, Выход — 330.

Солянка сборная на сковороде. Мясо, сосиски или сардельки, почки и язык предварительно варят до готовности. Капусту тушат (свежую или квашеную). Вареные мясопродукты нарезают мелкими ломтиками и обжаривают с пассерованным луком или без него. Затем продукты закладывают в красный основной соус, добавляют припущенные, нарезанные ромбиками соленые огурцы (предварительно очищенные от кожицы и зерен), маслины без косточек, каперсы и прогревают. В солянку можно положить ветчину — 20 г. На сковороду кладут слоями тушеную капусту, набор мясопродуктов с соусом и снова тушеную капусту. Поверхность разравнивают, посыпают тертым сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и запекают до образования на поверхности солянки поджаристой корочки. Перед подачей украшают ломтиками лимона, маслинами, маринованными фруктами и зеленью. Мясо можно заменить мясными консервами, сосисками, сардельками.

Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка) — 56, или баранина, козлятина — 55, свинина — 58, масса вареного мяса — 35, сосиски или сардельки — 25, почки говяжьи вареные или язык вареный — 25, огурцы соленые припущенные — 30, каперсы — 15, капуста тушеная — 150, сухари — 4, сыр — 3, маргарин столовый — 5, соус красный основной — 50, маслины — 20, плоды или ягоды маринованные — 20, лимон — 8. Выход — 332.



21 Голубцы с мясом и рисом.

Голубцы с мясом и рисом. В подготовленные листья капусты заворачивают приготовленный мясной фарш, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный жиром глубокий противень и обжаривают с обеих сторон. Затем заливают соусом и тушат в жарочном шкафу 1—1,5 ч до готовности. Для приготовления фарша сырое мясо пропускают через мясорубку, соединяют с отварным рисом, пассерованным луком, добавляют соль, молотый перец и перемешивают. Подают голубцы на блюде по 2 шт. на порцию. При отпуске поливают соусом, в котором голубцы тушились (фото 21).

Капуста белокочанная — 174, масса вареной капусты — 160, говядина (котлетное мясо) — 121, крупа рисовая — 13, масса вареного риса — 36, лук репчатый — 28, маргарин столовый — 10, масса пассерованного лука с жиром — 20, масса фарша — 175, масса обжаренных голубцов — 302, соус сметанный или сметанный с томатом — 125. Выход — 427.

Фаршмак из мяса и сельди *. Соленую сельдь разделявают на филе без кожи и костей, если она сильно соленая, то вымачивают в холодной воде 2—3 ч. Вареную говядину, вареный охлажденный картофель и сельдь дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В измельченные продукты добавляют сметану, яичные желтки, соль, перец и тщательно вымешивают. В полученную массу вводят хорошо взбитые яичные белки и осторожно перемешивают, выкладывают на смазанную жиром порционную сковороду или противень, посыпают тертым сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 20—25 мин в жарочном шкафу при температуре 250 °С. Готовый фаршмак подают на порционной сковороде или разрезают на порции и перекладывают на тарелки или в блюдо, оформляя зеленью.

Говядина вареная — 40,
лук пассерованный — 4,
картофель вареный — 50,
филе сельди — 12,
сметана — 20, яйца — 10
(1/4 шт.), масло
сливочное — 8, сухари —
4, сыр — 4. Выход — 100.

§ 6. БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленого мяса приготавливают изделия натуральные рубленые с добавлением хлеба и без него (котлетная масса). К ним относятся бифштексы, котлеты, биточки, шницели, зразы. Жарят изделия обычным способом в небольшом количестве жира, а дожаривают 5—7 мин в жарочном шкафу. Если изделия приготавливают на пару, то в этом случае их не панируют.

Готовые блюда из рубленого мяса подают с разнообразными гарнирами (простыми и сложными), поливают растопленным сливочным маслом или соусом.

Бифштекс рубленый. Сформованные полуфабрикаты жарят основным способом с обеих сторон до готовности (можно на несколько минут поставить в жарочный шкаф). Готовый бифштекс подают на подогретом металлическом блюде или тарелке, рядом укладывают нарезанный брусочками картофель, жаренный основным способом или во фритюре, отварные или припущенные овощи.

Говядина (котлетное мясо) — 114, шпик — 17, молоко или вода — 10, 5, масса полуфабриката — 143, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареного бифштекса — 100, гарнир — 150. Выход — 250.

Шницель натуральный рубленый. Из мяса, подготовленного так же, как для бифштекса рубленого натурального, формуют лепешки овальной формы, толщиной 7—8 мм, по 1 шт. на порцию, солят, посыпают небольшим количеством молотого перца, смачивают в льезоне, панируют в сухарях. При подаче приготовленный шницель поливают маслом. Гарнируют жареным картофелем или 3—4 видами овощей.

Свинина (котлетное мясо) — 133, или баранина, или говядина (котлетное мясо) — 115, жир-сырец бараний — 18, вода — 12, яйца — 8 (1/5 шт.), сухари — 20, масса полуфабриката — 171, жир животный топленый пищевой — 12, масса жареного шницеля — 125, гарнир — 150, маргарин столовый или масло сливочное — 8. Выход — 283.

Котлеты натуральные рубленые. Для котлет из мяса говядины, мякоть измельчают так же, как для бифштекса рубленого, по той же рецептуре. Если котлеты приготавливают из мяса баранины, то его измельчают вместе с бараньим жиром-сырцом. В измельченную массу добавляют холодную воду или молоко и перемешивают. Можно добавить репчатый лук, уменьшив закладку воды или молока. Из массы формуют котлеты и жарят основным способом. Подают с рассыпчатыми кашами, отварным или жареным картофелем, припущенными или жареными овощами.

Говядина или баранина (котлетное мясо) — 114, или свинина — 131, шпик или жир-сырец бараний — 17, вода или молоко — 14, масса полуфабриката — 143, жир животный топленый пищевой — 10, масса жареных котлет — 100, гарнир — 150. Выход — 250.

Котлета домашняя без хлеба *. Мясо зачищают от сухожилий и пленок, нарезают мелкими кусками и пропускают через мясорубку 2—3 раза. В фарш добавляют мелко нарубленный чеснок или мелко нарезанный поджаренный репчатый лук, соль и перец, для сочности вливают немного холодной воды или молока. Все хорошо перемешивают. Шпик или копченое ветчинное (от окорока) сало нарезают небольшими кубиками, кладут его в фарш и вторично все перемешивают. Из массы формуют изделия, смачивают их в льезоне, панируют в сухарях, придавая котлетам овальную

форму с заостренными концами, и жарят до образования поджаристой корочки. Готовые изделия в закрытой посуде доводят до готовности в жарочном шкафу. При подаче котлеты поливают маслом. К котлетам подают гарнир из 2—3 видов овощей. Можно также подать картофельные булочки-пампушки, фасоль в томате с луком и салат из зеленого или репчатого лука.

Для булочек-пампушек готовят обычное картофельное пюре, а вместо молока добавляют сырые яйца, масло и крахмал. Картофельную массу выбивают лопаточкой до получения однородной консистенции. Выпускают из кондитерского мешка на смазанный маслом противень в виде небольших булочек. Выпекают в жарочном шкафу.

Фасоль перебирают, промывают и варят до готовности. Добавляют мелко нарезанный и поджаренный с маслом репчатый лук, томатный сок, соль, сахар и дают прокипеть.

Для салата зеленый лук мелко режут, добавляют соль, сахар, уксус, растительное масло, можно положить сырой болгарский перец. Если салат приготавливают из репчатого лука, то его нарезают кольцами, кладут в кипящую воду, доводят до кипения и сразу же охлаждают холодной водой; потом дают ей стечь. Заправляют уксусом, растительным маслом, сахаром и солью. Салат из зеленого лука подают вместе с гарниром.

Котлеты оформляют листиками салата.

Мясо (мякоть задней ноги)— 100, шпик или сало копченое — 10, чеснок — 3 или лук жареный — 5, яйца — 8 (1/5 шт.), сухари — 22, соль, перец, вода в фарш — 14; для булочек: картофель вареный — 100, яйца — 20 (1/2 шт.), масло сливочное — 5, крахмал картофельный — 2, вода — 5; для салата из лука: лук зеленый или репчатый — 100, уксус 3 %-й — 10, масло растительное — 10; для фасоли в томате: фасоль — 40, лук жареный — 5, жир животный топленый пищевой — 5, сок томатный — 30.

Выход: с булочками — 250; с салатом, фасолью — 300.

Котлеты, биточки, шницели. На сковороде или противень с жиром, разогретым до 150 °С, укладывают котлеты, биточки или шницели и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Изде-

лия массой 50—60 г дожаривают 4—5 мин в жарочном шкафу.

При приготовлении большого количества котлет, биточков или шницелей применяют другой способ жаренья, сокращающий время в два раза. Изделия укладывают на противень с растопленным жиром, сразу же переворачивают на другую сторону, смачивая таким образом изделия с обеих сторон жиром до жаренья. Затем противень помещают в жарочный шкаф на 7—8 мин при температуре не ниже 280—300 °С. Перед подачей котлеты, биточки, шницели кладут на тарелку (блюдо), рядом помещают гарнир и поливают маслом или соусом (луковым с корншонами, сметанным с луком и без лука, острым с томатом, красным). Гарнируют отварным или жареным картофелем, картофельным пюре, отварными овощами в масле, сложным гарниром, рассыпчатыми кашами.



Говядина или свинина, телятина, баранина (котлетное мясо) — 74, хлеб пшеничный — 18, молоко или вода — 24, сухари — 10, масса полуфабриката — 123, жир животный топленый пищевой — 6, масса жареных котлет, биточков, шницелей — 100, гарнир — 150, соус — 50 или маргарин столовый, или масло сливочное — 8. Выход: с соусом — 300; с жиром — 258.

Зразы рубленые. Из котлетной массы формируют лепешки толщиной 1 см, на середину кладут фарш из пассерованного лука, рубленых яиц, зелени петрушки. Края лепешек соединяют, панируют в сухарях и жарят так же, как котлеты, биточки и шницели. Подают на порционном блюде по 1—2 шт. на порцию, рядом укладывают гарнир: гречневую, рисовую кашу или картофельное пюре. При отпуске подливают соус.



Говядина или свинина, баранина, козлятина (котлетное мясо) — 76, хлеб пшеничный — 16, молоко или вода — 23, котлетная масса — 113; фарш: лук репчатый — 52, жир животный топленый пищевой — 7, масса пассерованного лука — 26, яйца — 10 (1/4 шт.), петрушка (зелень) — 4, масса фарша — 40; сухари — 12, масса полуфабриката — 165, жир животный топленый пищевой для жаренья — 6, масса жареных зраз — 140,

гарнир — 100, соус красный основной или луковый — 50.
Выход — 290.

Домашние котлеты, фаршированные маслом *. Мясо нарезают небольшими кусками и 2—3 раза пропускают через мясорубку. Соединяют с замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, перец, хорошо перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку. Из массы формируют круглые лепешки, на середину каждой кладут кусочек хорошо застывшего масла. Края лепешки соединяют, придают изделиям форму котлет, смачивают в льезоне, панируют в молотых сухарях. Котлеты следует жарить на горячей сковороде до появления поджаристой корочки, а затем в жарочном шкафу довести до готовности. К этим котлетам можно подать макароны в томате, панированные в тертом сыре маленькие картофельные биточки или грибы в сметане. Картофельные биточки готовят следующим образом: очищенный отварной картофель обсушивают в жарочном шкафу, пропускают через мясорубку, смешивают с яйцами и пшеничной мукой. Формуют маленькие биточки, панируют в тертом сыре и жарят до образования поджаристой корочки.

Для приготовления грибов в сметане сырые очищенные и промытые грибы обжаривают с жиром, заливают сметанным соусом и тушат до готовности. Маринованные грибы предварительно промывают; сушеные — замачивают до полного набухания, варят до готовности, режут соломкой, хорошо промывают от песка. Подготовленные грибы обжаривают с жиром, заправляют сметанным соусом и тушат 3—5 мин. Для приготовления сметанного соуса слегка поджаренную муку охлаждают, смешивают со сливочным маслом, кладут в закипевшую сметану, добавляют соль, хорошо размешивают и кипятят 3—5 мин.

Говядина (мякоть задней ноги) — 75, хлеб пшеничный — 10, молоко — 30, масло сливочное — 10, сухари пшеничные — 10, яйца — 8 (1/5 шт.), жир для жаренья — 10; для картофельных биточков: картофель — 75, яйца — 8 (1/5 шт.), мука пшеничная — 3, сыр тертый — 5, жир — 10; для грибов в сметане: грибы вареные — 25, масло сливочное — 15, сметана — 25, мука пшеничная — 3.
Выход — 250.

Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки). На смазанную жиром порционную сковороду кладут рассыпчатую кашу, заправленную сливочным маслом и томатным пюре, на нее — обжаренные биточки, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом, посыпают тертым сыром с сухарной крошкой, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают биточки в той же порционной сковороде, в которой запекались.

Говядина или свинина, телятина, баранина, козлятина (котлетное мясо) — 74, хлеб пшеничный — 18, молоко или вода — 24, сухари — 10, масса полуфабриката (биточки) — 123, жир животный топленый пищевой — 6, масса жареных биточков — 100, гарнир — 140, соус — 100, сыр — 4, масса полуфабриката — 341.
Выход — 300.

Рулет с луком и яйцом. На льняную салфетку, смоченную в воде, укладывают подготовленную котлетную массу и выравнивают. На нее кладут фарш из рубленого пассерованного лука, измельченных вареных яиц, зелени петрушки. Рулет заворачивают, укладывают на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают в нескольких местах и запекают 30—40 мин. При подаче рулет нарезают на порции, поливают красным основным или луковым соусом. Гарнируют рассыпчатыми кашами, отварным картофелем, отварными овощами с жиром.

Говядина или баранина, козлятина, телятина (котлетное мясо) — 76, хлеб пшеничный — 15, молоко или вода — 23, котлетная масса — 113; фарш: лук репчатый — 48, маргарин столовый — 5, масса пассерованного лука — 24, яйца — 10 (1/4 шт.), петрушка (зелень) — 4, масса фарша — 38; яйца — 8 (1/5 шт.), сухари — 4, масса полуфабриката — 161, жир животный топленый пищевой (на смазку противня и сбрызгивание) — 1, масса готового рулета — 142, гарнир — 100, соус красный или луковый — 50.
Выход — 292.

Запеканка из рубленого мяса с яйцами *. Говядину и свинину дважды пропускают через мясорубку, заливают молоком, посыпают солью, перцем и ставят на некоторое время, чтобы молоко впиталось в массу. На сковороде поджаривают шпик, затем кладут нарезанный репчатый лук и продолжают жарить до золотистого цвета. Поджаренный на шпике лук смешивают с мясом, добавляют сырые яйца, пшеничную муку и все тщательно перемешивают. Массу выкладывают слоем около 2 см в форму, смазанную жиром, посередине в ряд — яйца, сваренные вкрутую (острые концы у яиц предварительно срезают), на них кладут остальную массу и разравнивают поверхность. Форму ставят в противень с водой и жарят в жарочном шкафу 1—1 1/4 ч. Готовое мясо оставляют в шкафу, чтобы оно там немного остыло, затем перекладывают на блюдо и когда оно остынет, нарезают.

Запеканку можно подавать как холодную закуску к салату.



Свинина жирная — 63,
говядина — 63, лук
репчатый — 20, шпик — 25,
яйца — 90 (2 1/2 шт.),
(в том числе 20 для
фарша), молоко — 20,
мука пшеничная — 5.
Выход — 300.

Тефтели. Приготавливают тефтели двумя способами.

Первый способ: котлетное мясо и замоченный в молоке пшеничный хлеб (норма его меньше, чем для котлет, без точек, шницелей) пропускают через мясорубку. В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный лук, перемешивают и формируют тефтели, панируя их в муке.



Говядина, свинина, телятина,
баранина или козлятина
(котлетное мясо) — 76,
хлеб пшеничный — 16,
молоко или вода — 24,
лук репчатый — 24, жир
животный топленый
пищевой — 4, масса
пассерованного лука — 12,
мука пшеничная — 8, масса
полуфабриката — 135,
жир животный топленый
пищевой — 7, масса
готовых тефтелей — 115,
соус — 75, гарнир — 100.
Выход — 290.

Второй способ: мясо без хлеба пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, мелко нарезанный репчатый лук, отварной рассыпчатый рис, перемешивают, разделяют в виде шариков и панируют в муке.

Подготовленные тефтели обжаривают, перекладывают в сотейник или другую неглубокую посуду в 1—2 ряда, добавляют воду, заливают красным с кореньями томатным или сметанным с томатом соусом и тушат 8—10 мин. Подают, поливая соусом, в котором они тушились.

На гарнир при первом способе приготовления тефтелей подают рассыпчатые каши, отварной картофель, картофельное пюре, овощи отварные, а при втором — отварные картофель, овощи.



Говядина, свинина, телятина,
баранина или козлятина
(котлетное мясо) — 76,
мука пшеничная — 8,
вода — 12,
крупа рисовая — 11,
масса готового
рассыпчатого риса — 30.
Выход — 315.

Фрикадельки в соусе. Фрикадельки приготавливают двумя способами: с хлебом и без него.

Первый способ: в котлетную массу добавляют замоченный в воде или молоке хлеб, мелко нарезанный сырой репчатый лук. Разделяют в виде шариков массой 10—12 г, затем панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду, заливают томатным или сметанным, сметанным с томатом, сметанным с луком соусом и тушат до готовности (5—10 мин). Подают с гарнирами из рассыпчатых каш, отварного жареного картофеля, отварных овощей.

Второй способ: готовят фрикадельки для супов без хлеба, заменяя его сырым яйцом. Эти фрикадельки не панируют в муке, а припускают в бульоне.



Говядина, телятина, баранина
или козлятина (котлетное
мясо) — 76, хлеб пшеничный —
16, молоко или вода — 22,
лук репчатый — 6, мука — 10,
масса полуфабриката — 129,
жир животный топленый
пищевой — 7, масса готовых
фрикаделек — 110, соус — 75,
гарнир — 100. Выход — 285.

Сардельки из говядины и свинины *. Мясо пропускают через мясорубку 2 раза. В фарш добавляют крахмал, мелко нарубленный чеснок, лимонную кислоту, сахар, соль, воду, перец, корицу, гвоздику, хорошо вымешивают и на час ставят в холодное место. Из полученной массы формируют сардельки и обжаривают во фритюре. Подают по 2—3 шт. на порцию с картофельным пюре, тушеной капустой, при подаче поливают растопленным сливочным маслом. Сардельки можно подавать с томатным или сметанным соусом.

Говядина — 74,
свинина — 76,
крахмал — 8,
чеснок — 3,
лимонная кислота — 1, 5,
сахар — 3, вода — 30,
масло сливочное — 10,
масса готовых сарделек —
125, соус — 50.
Выход — 325.

Припущенные сардельки *. Мясо свинины средней жирности, репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют отварной рис, сырые яйца, соль, перец и все хорошо перемешивают. Из полученной массы формируют сардельки и припускают 12—15 мин в сотейнике или широкой кастрюле с небольшим количеством бульона или воды. Подают с картофельным пюре, с овощным гарниром, поливают сливочным маслом.

Свинина — 78,
рис — 5, яйца — 13
(1/3 шт.), лук
репчатый — 8,
масло сливочное — 7,
гарнир — 150.
Выход — 225.

Жаркое из рубленого мяса *. Шпик нарезают небольшими кубиками. Часть его используют для пассерования репчатого лука. Говядину и свинину пропускают через мясорубку, посыпают солью, перцем, добавляют замоченный в молоке пшеничный хлеб, яйца (немного оставляют для смазывания), пассерованный репчатый лук и все тщательно перемешивают. Затем добавляют остальную часть нарезанного шпика и еще раз перемешивают. Из полученной массы разделяют хлебцы продолговатой формы, смазывают его сверху яйцом или белком. Кладут на противень, разогретый с салом, и жарят 1—1 1/2 ч в жарочном шкафу, периодически поливая выделяющимся соком. Когда мясо будет готово, в него можно подлить немного бульона. Жаркое подают с картофельным пюре, квашеной капустой, салатом из квашеной капусты, овощным салатом.

Говядина — 74, свинина жирная — 76, хлеб пшеничный — 23, лук репчатый — 20, сало шпик — 10, свиное сало для смазывания противня — 10, яйца — 10 (1/4 шт.), молоко — 15.
Выход — 150.

Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые). Из приготовленной котлетной массы с небольшим содержанием хлеба формируют лепешки толщиной 1 см. На их середину кладут припущенный рис, заправленный жиром. После этого края

лепешек соединяют, придавая овальную форму. Полуфабрикат кладут на решетку, ставят ее в кастрюльку и варят при закрытой крышке 15—20 мин. Подают с гарниром из отварного картофеля, картофельного пюре, отварных или припущенных овощей с жиром, поливают молочным, паровым или сметанным соусами.

На пару можно приготовить котлеты, биточки. В этом случае их не панируют и уменьшают количество воды для котлетной массы.

Говядина (котлетное мясо) — 76, хлеб пшеничный — 16, молоко или вода — 23, котлетная масса — 113, рис припущенный — 52, масса полуфабриката — 165, масса готовых зраз — 140, гарнир — 100, масло сливочное или маргарин столовый — 5, или соус — 50.
Выход: с жиром — 245;
с соусом — 290.

Кнели из говядины. Мясо пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, затем добавляют замоченный в молоке черствый пшеничный хлеб без корок и еще дважды пропускают через мясорубку. Массу вымешивают, протирают через сито, хорошо взбивают, постепенно добавляя яичный белок и молоко. В конце взбивания солят. Готовую кнельную массу раскладывают в специальные формы, смазанные жиром, и варят на пару 15—20 мин. Подают кнели с отварным рисом или отварным картофелем, картофелем в молоке или картофельным пюре, с отварными овощами, поливают маслом или соусом молочным.

Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) — 80, хлеб пшеничный — 8, молоко — 41, яйца (белки) — 6 (1/4 шт.), масса полуфабриката — 133, маргарин столовый (для смазывания форм) — 2, масса готовых кнелей — 100, гарнир — 100, масло сливочное или маргарин столовый — 5, или соус — 50. Выход: с жиром — 205;
с соусом — 250.

Оладьи из пшеничного хлеба. Черствый пшеничный хлеб, натертый на терке, добавляют в пропущенную через мясорубку сырую печень. Сливочное масло или маргарин размягчают и соединяют с массой измельченной печени и хлеба, заправляют солью, перцем, вымешивают и жарят в виде лепешек на сковороде с разогретым до 150—180 °С жиром до образования с двух

сторон поджаристой корочки. Отпускают по 2—3 шт. на порцию, поливают растопленным сливочным маслом или маргарином. На гарнир подают картофельное пюре, жареный картофель, припущенные овощи.

Печень говяжья или свиная — 115, хлеб пшеничный — 20, масло сливочное или маргарин столовый — 5, масса полуфабриката — 136, жир животный топленый пищевой — 13, масса жареных оладьев — 120, гарнир — 150, масло сливочное или маргарин столовый — 6.
Выход — 276.

§ 7. БЛЮДА ИЗ МЯСА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

Мясо диких животных перед тепловой обработкой маринуют и шпигуют. Для блюд из котлетной массы мясо не маринуют, а хорошо вымачивают в холодной воде.

Мясо дикой козы, оленя и лося жареное *. Маринованные и шпигованные шпиком крупные куски мяса, нарезанные из спинки, окорока или лопатки, обжаривают на хорошо разогретой с жиром сковороде. После образования со всех сторон поджаристой корочки, куски кладут на противень и, периодически поливая их мясным бульоном (соком), доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовое мясо нарезают поперек волокон на куски по 1—2 шт. на порцию и поливают процеженным мясным соком (с противня, на котором оно жарилось). Гарнируют маринованными овощами, ягодами, сливами, краснокочанной капустой. В соуснике подают соус луковый или кисло-сладкий с орехами, а также брусничное или черносмородиновое варенье. Оформляют зеленью петрушки.

Оленина (лосятина) — 163, мясо дикой козы — 145, маринад — 50, шпик — 20, чеснок — 2, сало свиное топленое — 5, мясной сок — 50, масса жареного мяса — 100, гарнир — 100, петрушка (зелень) — 5.
Выход — 250.

Тушеный антрекот из мяса оленя, лося *. Мясо зачищают и 10—30 ч выдерживают в маринаде. Затем нарезают поперек волокон, отбивают и жарят на хорошо нагретой с жиром сковороде с обеих сторон до появления поджаристой корочки.

В сотейник кладут тонкие ломтики свежего шпика, мелко нарубленные корни (в которых мариновалось мясо), добавляют несколько семян гвоздики, обжаренные порционные куски мяса. Вливают мясной сок (со сковороды, на которой оно жарилось); можно влить бульон, сваренный из костей лосятины (оленины). На слабом огне в закрытой посуде тушат до готовности. Перед окончанием тушения добавляют красное вино, грибы и сок лимона. Подают мясо в соусе с картофелем, жареным, отварным.

Оленина или лосятина (толстый или тонкий край, внутренняя или верхняя часть задней ноги) — 160, маринад — 50, шпик — 10, жир свиной — 5, сок мясной (бульон) — 75, вино (красное сухое) — 10, грибы свежие (не обязательно) — 10, морковь — 8, петрушка (корень) — 6, сок лимона (не обязательно) — 19, гарнир — 100, зелень — 5.
Выход — 250.

Мясо дикого кабана жареное или тушеное *. Из кабана готовят те же жареные блюда, что из свинины, и по тем же раскладкам. Мясо старых кабанов готовят тушеным так же, как мясо дикой козы, оленя и лося. Подают с картофелем жареным, картофельным пюре, квашеной капустой, свежими или солеными огурцами, помидорами.

Для жаренья: мясо — 159, жир — 4, масса жареного мяса — 100. Выход — 250.
Для тушения: мясо — 147, морковь — 12, лук репчатый — 8, петрушка (корень) — 7, жир животный — 10, томатное пюре — 20, мука пшеничная — 6, масса тушеного мяса — 100, гарнир — 150, соус — 125.
Выход — 375.

Шашлык из оленя, лося *. Хорошо зачищенные мягкие части туши лося или оленя нарезают равномерными кубиками по 35—40 г. Кладут в неокисляющую посуду, добавляют мелко нарубленный репчатый лук, черный перец, винный уксус (лимонную кислоту), хорошо перемешивают и маринуют 10—20 ч в холодном месте. В маринад можно добавить немного сахара (1 г), чеснока (1 г), коньяка (3 г), лавровый лист. Маринованные куски посыпают солью, добавляют немного оливкового масла или свиного сала, хорошо перемешивают. Нанизывают на шпажки и жарят над

древесными углями, периодически переворачивая и смазывая куски мяса оливковым маслом (свиным салом).

Шашлык можно жарить и на сковороде. В этом случае маринованные куски нанизывают на короткие шпажки, чередуя мясо с тонкими ломтиками свиного несоленого шпика и кружками репчатого лука, увеличив в 2 раза соответственно закладку этих продуктов. Отдельно на гарнир подают нарезанный кольцами репчатый лук, зеленый лук, помидоры, огурцы, лимон, соус «Южный» или ткемали, любительский или острый томатный промышленного производства.

Оленина или лосятина (толстый, тонкий края, верхняя, внутренняя части задней ноги, вырезка) — 163, лук репчатый для маринования мяса — 10, уксус винный (лимонная кислота) — 10, оливковое масло (сало свиное топленое) — 5, лук репчатый для шашлыка — 20, лук зеленый — 20, огурцы — 50, помидоры — 50, лимон — 10, соус — 30—40.

Выход — 320.

Рагу из оленя, лося. Зачищенные грудинку и лопатку оленины (лося) нарезают кусками (грудинку вместе с хрящами), посыпают солью, перцем и жарят на сковороде до образования поджаристой корочки. Затем куски мяса кладут в глубокий сотейник, заливают соком (со сковороды, на которой они жарились), добавляют сваренный из костей оленины бульон (150 г на порцию) и в закрытой посуде на слабом огне кипятят 20—30 мин. Добавляют крупно нарезанные и обжаренные репчатый лук и морковь, вареную репу, черный перец горошком, слегка пассерованное томатное пюре, лавровый лист, мучную пассеровку. Тушат до готовности на слабом огне. Подают рагу по 3—4 куска на порцию с жареным картофелем вместе с овощами и соусом, в котором тушилось мясо. Жареный картофель можно положить в соус и во время тушения мяса. Для улучшения вкуса при тушении мяса рекомендуется положить немного тмина. Мясо старых животных следует предварительно мариновать.

Оленина или лосятина (грудинка или лопатка) — 160, лук репчатый — 50, морковь — 50, репа — 30, петрушка (сельдерей) — 10, жир свиной (маргарин) — 15, томатное пюре — 7, мука пшеничная — 5, картофель — 75.

Выход — 350.

Заяц жареный в сметане *. Нарубленные куски замаринованного зайца жарят, заливают сметанным соусом и дожаривают на слабом огне 25—30 мин. Чтобы улучшить вкус, можно при тушении добавлять в соус яблоки (Антоновку), нарезанные мелкими кубиками. Подают зайца в сметанном соусе, гарнируют жареным картофелем, тушеной свеклой.

Заяц — 170, сметана для смазывания зайца — 5, маргарин столовый — 6, соус сметанный — 100 (сметана — 100, масло сливочное для пассерования муки — 5), мука пшеничная — 5, яблоки (Антоновка) — 10 (не обязательно), гарнир — 100. Выход — 300.

Рагу из зайца *. Зачищенное от пленки мясо рубают на куски по 1—2 шт. на порцию, шпигуют, посыпают солью и перцем и обжаривают в глубоком сотейнике до образования поджаристой корочки. Подготовленные куски заливают до половины бульоном, прибавляют красное вино, нарезанный репчатый лук, пряности (перец, лавровый лист) и тушат в закрытой посуде до готовности. Затем мясо вынимают из сотейника, а на отваре приготавливают соус. При подаче на куски зайца кладут гарнир — отварные морковь и репу, картофель, обжаренный целиком, мелкий репчатый лук — и заливают соусом.

Заяц (спинка и задние ножки) — 167, маргарин столовый — 5, картофель — 100, морковь — 35, репа — 25, петрушка (корень) — 15, томатное пюре — 20, лук репчатый — 35, маргарин столовый — 10, мука пшеничная — 3.

Выход — 375.

Котлеты из оленя, лося *. Оленину (лосятину) зачищают. Крупные куски вымачивают в холодной воде 30—40 мин. Затем нарезают на куски по 100—200 г, посыпают солью и перцем, хорошо перемешивают и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляют нарезанное свиное сало (жирную свинину), замоченный в воде или молоке пшеничный хлеб и слегка обжаренный репчатый лук. Хорошо перемешивают и вторично пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Массу выбивают до однородной консистенции, добавляя холодную воду или мелкий пищевой лед. Изделия формуют, панируют в пшеничной муке (или пшеничных сухарях) и на хорошо нагретой с жиром сковороде обжаривают с обеих сторон. В жарочном шкафу доводят до готовности. Котлеты (2 шт. на пор-

цию) гарнируют картофелем жареным или отварным, пюре картофельным или свекольным с яблоками, овощами припущенными или отварными, зеленью. Отдельно подают соус (красный, с вином или с горчицей, луковый, сметанный с томатом или томатный).



Оленина (лосятина)— 70,
свиное сало (жирная свинина)— 12, хлеб пшеничный — 18, вода (молоко)— 25, лук репчатый — 8, мука пшеничная (сухари)— 10, масса жареных котлет — 100, жир животный топленый пищевой — 7, соус — 50, гарнир — 100, зелень — 5.
Выход — 250.

§ 8. БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ, ПЕРНАТОЙ ДИЧИ И КРОЛИКА

Сельскохозяйственную птицу, дичь, кролика варят, припускают, жарят, тушат, запекают. Способ тепловой обработки зависит от вида, упитанности, возраста птицы или кролика. Обработанные тушки птицы перед варкой формируют, т.е. придают им красивую и компактную форму. Подготовленные тушки кладут в посуду, заливают горячей водой (1 — 1, 5 л на 1 кг продукта) и быстро доводят до кипения. В момент закипания с поверхности бульона снимают пену, после чего кладут репчатый лук, корень петрушки, сельдерея, соль и варят до готовности при умеренном кипении. Кур варят не более 1 ч, цыплят — 20—25 мин, уток, индеек, гусей и фазанов—1—1, 5 ч. Готовность птицы определяется органолептически проколом окорочков поварской иглой. Излишняя варка приводит к ухудшению вкуса и аромата птицы.

Вареную птицу осторожно вынимают из бульона, сохраняя целостность кожи, охлаждают и порционируют. Тушку сначала разделяют поперек на две половины, затем каждую половину — вдоль на две четвертины. Каждую из четвертин разрубают на одинаковое количество кусков: от 2 до 6 шт. в зависимости от размеров тушки и массы порции. На одну порцию при подаче кладут 2 кусочка — от грудной части и от ножки. Цыплят подают в целом виде или разрубленными вдоль на две симметричные половинки.

Отварную птицу хранят в бульоне. При подаче ее гарнируют отварным рисом, отварным картофелем, картофельным пюре, овощами в молочном соусе, отварными бобовыми, пюре из бобовых, а так-

же сложными гарнирами, в состав которых входят рис и овощи. Жирных уток и гусей подают с тушеной капустой или сложными гарнирами. В качестве дополнительного гарнира к отварной птице используют отварные или припущенные грибы — белые или шампиньоны.

При отпуске блюдо поливают бульоном, растопленным сливочным маслом или соусом. Соус — паровой или белый с яйцом, красный (к гусям и уткам), эстрагон, белый с вином можно подать отдельно.

Кнели из птицы и дичи приготавливают и отпускают так же, как кнели из рыбы.

Курица отварная *. Обработанные и хорошо промытые тушки кур (цыплят, индеек) заправляют «в кармашек». Кладут в горячую воду, доводят до кипения, с поверхности снимают пену. Добавляют целые головки репчатого лука, корень петрушки или сельдерея и, уменьшив нагрев, варят при едва заметном кипении. За 10—15 мин до готовности курицы добавляют соль. Сваренную тушку рубят на порции. Заливают бульоном и хорошо прогревают. На гарнир рекомендуется припущенный на бульоне рис, отварные или припущенные овощи, картофельное пюре. Отдельно подают белый мясной соус.



Курица — 139 (цыплята — 137 или индейка — 133),
лук репчатый — 5,
петрушка или сельдерея (корень)— 3, гарнир — 150,
соус — 100. Выход — 350.

Птица или дичь под паровым соусом с грибами и рисом. Заправленную тушку птицы или нарубленную на 2—4 части тушку кролика погружают в горячую воду (на 1 кг продуктов берут 2—2, 5 л воды), кладут репчатый лук, петрушку, сельдерея и доводят до кипения. Дальнейшую варку ведут при 85—90 °С. Отваренные тушки разрубают на порционные куски и хранят до отпуски в горячем бульоне при 70—80 °С. При порционировании птицы, особенно крупной (кур, бройлеров-цыплят, индеек, гусей, уток) можно вырубить спинную кость. Свежие грибы отваривают в воде (25—30 мин), сушеные предварительно замачивают, затем варят 1, 5—2 ч, шампиньоны можно припускать вместе с птицей. Отварные грибы нарезают и используют при оформлении гарнира. На бульоне, полученном при варке птицы и грибов, приготавливают паровой соус. При подаче на стол птицу или кролика нарезают на порции, гарнируют отварным или припущенным рисом, укладывают сверху нарезанные вареные грибы и заливают паровым соусом.

Курица — 179 или
цыпленок — 161, или
индейка — 172, или
кролик — 170, или
фазан — 1/3 шт.,
масло сливочное — 3,
грибы белые свежие — 40
или сушеные — 15,
или шампиньоны — 50,
масса вареной или
припущенной птицы — 125,
масса готовых грибов — 30,
гарнир — 150, соус — 100.
Выход: птицы — 405;
фазана — 1/3 шт. + 280.

Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами.

Подготовленное филе кладут в сотейник с растопленным сливочным маслом, добавляют соль, лимонную кислоту или сок лимона, заливают наполовину бульоном и припускают. Лимонную кислоту добавляют для сохранения белого цвета мяса. При отпуске филе кладут на кусочек белого хлеба (гренек), подсушенного в жарочном шкафу, сверху — нарезанные ломтиками грибы и поливают соусом паровым или белым с яйцом, который готовят на бульоне, полученном после припускания филе. На гарнир подают отварной или припущенный рис, отварной картофель, отварные овощи.

Курица или бройлер-
цыпленок — 137, или
фазан, белая куропатка,
или рябчик — 114, кислота
лимонная — 0, 1 или сок
лимона — 5, масло
сливочное — 7, масса
припущенной котлеты — 100,
грибы свежие — 20 или
сушеные — 7, 5, шампиньоны —
25, масса готовых грибов —
15, гренки — 15,
гарнир — 150,
соус — 100. Выход — 330.

Птица или кролик жареные. Подготовленную тушку курицы (цыпленка) или кролика посыпают солью и обжаривают с жиром, разогретым до 140—150 °С (слой жира 2—4 см), до образования поджаристой корочки по всей поверхности. После этого птицу или кролика ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности, периодически переворачивая и поливая соком, выделившимся при жарении. Мелких цыплят перед жареньем смазывают сметаной. Старую птицу после обжаривания кладут в сотейник, подливают бульон, накрывают крышкой и припускают до готовности. Жареные тушки разрезают на порционные куски; цыплят подают целыми тушками или их разрезают вдоль на 2 части. При

отпуске порционный кусок жареной курицы (цыпленка) или кролика кладут на порционное блюдо, сбоку помещают жареный картофель, украшают листьями салата или веточками зелени петрушки и поливают сливочным маслом и мясным соком.

Вместо жареного картофеля на гарнир можно подать отдельно в салатнике заправленный салат из овощей и зелени, краснокочанной капусты, зеленого салата, а также свежие, соленые, маринованные огурцы, маринованные фрукты и ягоды.

Курица — 187 или
цыпленок — 187, бройлер-
цыпленок — 177, кролик — 170,
сметана — 5, маргарин
столовый — 6, масса
жареной птицы или
кролика — 125, масло
сливочное — 10,
гарнир — 150.
Выход — 285.

Дичь жареная. Дичь готовят так же, как и птицу или кролика жареных. Для улучшения вкусовых качеств тетеревов, глухарей и белых куропаток перед жареньем можно нашить (15—16 г свежего шпика на одну порцию). На гарнир к жареной дичи подают отварной и жареный картофель, отварные овощи, печеные яблоки, свежие и маринованные фрукты и ягоды (бруснику, черную и красную смородину), салат зеленый, салат из краснокочанной капусты, брусничное, черносмородиновое варенье.

Рябчик или куропатка серая — 1 шт., или куропатка белая — 1/2 шт., или тетерев — 1/4 шт., или фазан — 1/3 шт., или глухарь — 1/6 шт., маргарин столовый или жир животный топленый пищевой — 6, масло сливочное — 10, гарнир — 150.
Выход — рябчик — 1 шт.; куропатка белая — 1/2 шт.; тетерев — 1/4 шт.; фазан — 1/3 шт.; глухарь — 1/6 шт. + 150 гарнир.

Птица или кролик, жаренные во фритюре.

Отварных кур, индеек, гусей или кролика рубят на порционные куски по 1 шт. на порцию. Кладут под пресс для отпрессования влаги, затем солят, панируют в муке, смачивают в льезоне и обжаривают во фритюре. Отпускают с гарниром (жареным картофелем, овощами в молочном соусе или сложным), полив растопленным сливочным маслом.

Курица — 152 или
цыпленок — 137 или
бройлер-цыпленок — 133,

или кролик — 144,
масса вареной птицы
или кролика — 106,
мука пшеничная — 5,
яйца — 5 (1/8 шт.),
хлеб пшеничный — 25,
жир кулинарный — 15,
масса жареной птицы
или кролика — 125,
гарнир — 150, масло
сливочное — 10.
Выход — 285.

Гусь, утка фаршированные. Обработанную тушку гуся или утки фаршируют и жарят в жарочном шкафу. Для начинки яблоки очищают от кожицы, удаляют семенную коробку, нарезают дольками. Чернослив ошпаривают, припускают. Клубни картофеля подбирают среднего размера, обтачивают в виде бочонков и слегка обжаривают. При отпуске фаршированную птицу рубят на порции по одному куску, укладывают на блюдо вместе с начинкой, поливают соком, в котором жарилась тушка, и растопленным сливочным маслом.

Гусь — 215 или утка — 198,
маргарин — 6, картофель —
155 или вареный чернослив
без косточек — 150, или
яблоки — 175, сахар — 5
(при фаршировании
картофелем сахар не
используют), масло
сливочное — 10.
Выход — 285.

Кролик на вертеле. Спинную часть кролика рубят на куски (по 40—50 г), маринуют так же, как шашлык из баранины. Маринованные куски кролика надевают на вертел или шпажку и жарят на открытом огне. При подаче на стол кладут на блюдо и гарнируют отварным или припущенным рисом. Соус красный с луком или красный с луком и грибами подают отдельно.

Кролик — 167, лук репчатый —
25, уксус 3 %-й — 15, масса
жареного кролика — 125,
гарнир — 150, соус «Южный»
или острый — 15.
Выход — 300.

Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные. Подготовленное филе смачивают в яйцах, панируют в белой панировке и жарят на разогретой сковороде со сливочным маслом до образования поджаристой корочки с двух сторон, после чего филе ставят на 5 мин в жарочный шкаф. При подаче поливают сливочным маслом. Гарнируют картофелем, жаренным во фритюре (нарезанным брусочками, соломкой, дольками, стружкой), или подают со сложным гарниром — жареным картофелем, морковью, капустой цветной или брюссельской, зеленым

горошком, спаржей, грибами белыми или шампиньонами, помидорами.

Курица или бройлер-
цыпленок, или фазан,
или рябчик, или
куропатка серая,
глухарь — 94,
хлеб пшеничный — 20,
яйца — 8 (1/5 шт.), масло
сливочное — 10, масса
жареного филе — 100,
масло сливочное для
полива — 10, гарнир — 150.
Выход — 260.

Птица, дичь или кролик по-столичному. Подготовленное филе птицы (без косточки), мякоть задних ножек или спинной части кролика слегка отбивают, смачивают в яйцах, панируют в белом хлебе, нарезанном соломкой, жарят на сковороде на разогретом масле до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу 3—5 мин. Подают на крутонах из пшеничного хлеба, рядом на тарелку укладывают картофель, жаренный соломкой, и зеленый горошек. На филе можно положить сливочное масло в виде цветочка, разогретые консервированные фрукты и ягоды. Блюдо украшают листиками салата.

Курица или бройлер-
цыпленок (мякоть без кожи),
или фазан — 98, или
кролик — 102,
хлеб пшеничный — 33,
яйца — 20 (1/2 шт.),
масло сливочное — 20,
масса жареного филе — 130,
масло сливочное для
полива — 10, гарнир — 150.
Выход — 290.

Котлеты из филе птицы, дичи или кролика, фаршированные соусом молочным с грибами. Зачищенное филе кур, гусей, дичи и мякоть, снятую с окорочков кролика отбивают тыжкой до толщины 2—3 мм и надрезают. Образовавшиеся разрезы закрывают тонко отбитыми кусочками мяса. На середину подготовленного филе кладут охлажденный густой молочный соус, смешанный с рублеными грибами, покрывают его предварительно отбитым малым филе и завертывают края, придавая изделию грушеобразную форму. Котлеты панируют дважды в белой панировке. Подготовленный полуфабрикат жарят во фритюре до образования поджаристой корочки, а затем ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. На блюдо кладут крутон из белого хлеба, на него — готовую котлету, а рядом помещают жареный картофель, нарезанный соломкой (пай), зеленый горошек, заправленный маслом или молочным соусом.

При отпуске котлету поливают сливочным маслом, украшают зеленью, на косточку надевают папильотку. Отдельно в соуснике подают соус красный с вином. В соус можно положить тонко нарезанные вареные шампиньоны или белые грибы.



Курица (филе)— 83+7 (масса косточки) или бройлер-цыпленок, или филе дичи, или кролик — 80; масло сливочное — 3, мука пшеничная — 5, молоко — 30, грибы белые свежие или сушеные, или шампиньоны вареные — 10, масса фарша — 40; яйца — 10 (1/4 шт.), хлеб пшеничный — 20, жир кулинарный для фритюра — 15, масса жареной котлеты из кур — 133+7, из дичи— 130, масло сливочное для полива — 10, гарнир — 100, соус — 50. Выход котлет: из кур — 293+7; из бройлеров-цыплят, дичи и кролика — 290.

Котлеты по-киевски. На подготовленное зачищенное большое филе курицы с косточкой кладут кусочек сливочного масла, покрывают его отбитым малым филе и заворачивают края большого филе, придавая котлете грушеобразную форму. После этого котлету дважды смачивают в льезоне, панируют в молотых сухарях и жарят в большом количестве жира 3—5 мин до образования поджаристой корочки, затем помещают на сухой противень и ставят в жарочный шкаф на 2—3 мин. Подают котлеты сразу после жаренья. При отпуске на порционное

22. Котлеты по-киевски.



блюдо кладут крутон из пшеничного хлеба, а на него жареную котлету, поливают растопленным сливочным маслом, сбоку укладывают картофель, жаренный во фритюре — соломкой (пай) или брусочками (фри) или сложный гарнир (фото 22).



Курица (филе)— 83+7 (масса косточки), масло сливочное — 30, яйца — 10 (1/4 шт.), хлеб пшеничный — 25, жир кулинарный для фритюра — 15, масса жареных котлет — 128+7, гарнир— 150, масло сливочное — 10. Выход — 288+7.

Котлеты из филе птицы или дичи, фаршированные печенью. На смоченную холодной водой разделочную доску кладут большое филе (птицы, дичи) пленкой вниз и срезают ее острым влажным ножом. С внутренней стороны (в продольном направлении) филе надрезают, разворачивают его и отбивают. В двух—трех местах надрезают сухожилия, закрыв надрезы малым филе, и солят. На филе кладут фарш (его готовят так же, как паштет из печени; сливочное масло можно заменить куриным, утиным или гусиным салом). Филе заворачивают, придавая ему форму котлеты, смачивают в льезоне и дважды панируют в белой панировке. Котлеты жарят во фритюре. Готовую котлету кладут на ломтик пшеничного, хлеба (без корок), поджаренный на сливочном масле. Сбоку укладывают сложный гарнир: зеленый горошек, обжаренный картофель и свежие помидоры. На котлету можно положить припущенный петушиный гребешок. При подаче котлету поливают растопленным сливочным маслом, украшают листиками салата или веточками петрушки. Отдельно подают соус красный с вином или майонез с корнишонами.



Филе куриное — 90; фарш: печень говяжья — 44, лук репчатый — 3, морковь — 3, петрушка (корень)— 2, шпик — 10, вино (мадера)— 3, масса фарша — 40; хлеб пшеничный — 20, яйца — 10 (1/4 шт.), жир кулинарный для фритюра — 15, масло сливочное — 10, гарнир — 100, соус — 50. Выход — 300.

Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами. Жареную тушку птицы или кролика рубят порционными кусками по 2 шт. на порцию. Морковь, репчатый лук, петрушку, картофель нарезают дольками

и каждый вид отдельно обжаривают до полуготовности, репу предварительно ошпаривают. Все это порционируют, кладут в глиняные или керамические горшочки, заливают красным или сметанным соусом, накрывают крышками или пресным тестом и тушат 20—30 мин. Для того чтобы соус при тепловой обработке не подгорел, горшочки ставят на противень с горячей водой. Подают в этих же горшочках.

Курица — 187 или индейка — 177, или утка — 198, или гусь — 215, или кролик — 170, маргарин столовый — 15, картофель — 100, морковь — 30, репа — 15, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, горошек зеленый консервированный или фасоль овощная свежая — 10, соус — 125. Выход — 375.

Утка, гусь по-домашнему. Обработанную тушку рубят на куски (по 2 шт. — кусочек ножки и филейной части), натирают солью и обжаривают. Затем кладут в однопорционный глиняный или керамический горшочек. Добавляют крупно нарезанный картофель, крупно нашинкованный и слегка поджаренный репчатый лук, лавровый лист, горький перец горошком (1—2 шт.). Заливают горячим бульоном (или водой) так, чтобы продукты были полностью им покрыты. Тушат в закрытом горшочке в жарочном шкафу. Подают в этом же горшочке.

Несколько порций этого блюда можно приготовить в сотейнике. В этом случае готовое блюдо подают на тарелке вместе с картофелем и соусом, полученном при тушении. Посыпают зеленью.

Утка — 192 или гусь — 208, картофель — 160, лук репчатый — 20, маргарин столовый или сало гусиное — 10, бульон или вода — 100, масса тушеной птицы — 125, гарнир с соусом — 250. Выход — 375.

Утка, тушенная в вине *. Перед потрошением у тушки отрубают крылья, шейку, ножки и разрезают брюшко; потрошат, хорошо промывают, разрубают вдоль на две части, посыпают солью, черным и красным молотым перцем и немного обжаривают с маслом до образования поджаристой корочки. Затем прибавляют нашинкованный репчатый лук, томатный сок, вливают белое столовое вино и, плотно прикрыв посуду, тушат до готовности. На гарнир подают отварной рис, краснокочанную капусту или отварной картофель, посыпая зеленью петрушки.

Утка — 1 шт., лук репчатый — 100, сок томатный — 60,

вино (белое столовое) — 40.
Выход — 1 шт. + 200 (гарнира и соуса).

Перепел, тушенный с рисом и грибами *. Подготовленную тушку, обжаренную в течение 10—15 мин, кладут в сотейник, добавляют нарезанные ломтиками обжаренные грибы, заливают красным соусом с вином и тушат до готовности. Рис припускают в бульоне с маслом и смешивают с тертым сыром. При отпуске рис кладут на блюдо, сверху — дичь, грибы и поливают грибным соусом.

Перепел — 1 шт., крупа рисовая — 50, масло сливочное — 25, сыр — 10, масса готового риса — 150, грибы — 20, соус — 75.
Выход — 1 шт. + 245.

Рагу из потрохов *. Обработанные шейки и крылышки рубят одинаковыми кусками по 2—3 шт. на порцию, посыпают солью, перцем и обжаривают до образования румяной корочки. Мелкие желудочки и сердечки отваривают (крупные предварительно разрезают на 2—4 части). Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают дольками и пассеруют с жиром. Подготовленные потроха заливают горячим бульоном или водой (0, 5—0, 6 л на 1 кг потрохов) и припускают 10—15 мин. Бульон сливают, на нем готовят красный соус и им заливают потроха. Добавляют пассерованные овощи, томатное пюре, перец горошком, лавровый лист, соль и тушат до готовности. На гарнир рекомендуется жареный картофель или рисовая рассыпчатая каша.

Потроха — 228, маргарин столовый — 10, морковь — 35, лук репчатый — 35, петрушка (корень) — 15, томатное пюре — 20, мука пшеничная — 3, масса тушеных потрохов — 125, гарнир — 150, соус — 100.
Выход — 375.

Цыплята печеные в фольге *. Подготовленные к тепловой обработке тушки посыпают с внутренней стороны солью, перцем, заворачивают в фольгу, слегка смазанную с внутренней стороны жиром, и кладут на посыпанный солью противень. Помещают в жарочный шкаф и запекают (в зависимости от величины тушки) от 30 до 90 мин. Готового цыпленка вынимают из фольги и подают с таким же гарниром, как и для птицы жареной.

Цыпленок — 187, маргарин столовый — 6, масло сливочное для полива — 10, гарнир — 150.
Выход — 285.

Котлеты пожарские*. Из мякоти птицы, пшеничного хлеба, молока или воды, сливочного масла готовят котлетную массу и тщательно ее взбивают. Разделанные котлеты (по 2—3 шт. на порцию) панируют в белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками, или сухарях и жарят на сливочном масле. Подают с отварным и жареным картофелем или припущенными овощами, поливают растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Котлеты охотничьи готовятся так же, как и пожарские, но из мякоти дичи.



Курица — 111, хлеб пшеничный (для фарша) — 27, молоко или вода — 39, жир внутренний — 4, хлеб пшеничный черствый для панировки — 25 или сухари — 15, маргарин столовый для жаренья — 10, масса жареных котлет — 150, гарнир — 150, соус — 50 или масло сливочное для полива при отпуске — 10.
Выход: с соусом — 350; с маслом — 310.

Котлеты гатчинские *. Из кнельной массы кур или дичи разделяют котлеты по 3—4 шт. на порцию, в середину кладут фарш из мелко рубленых обжаренных белых грибов или шампиньонов, заправленных молочным соусом. Котлеты панируют в белой панировке или сухарях, жарят на сливочном масле. Отпускают на гренках из пшеничного хлеба. Гарниры — отварной или жареный картофель, отварные овощи или сложный овощной гарнир. Котлеты поливают растопленным сливочным маслом, отдельно подают соус красный с вином.



Курица — 74, хлеб пшеничный или сухари — 15, молоко или вода — 23, грибы белые или шампиньоны вареные — 10, молоко — 30, мука пшеничная — 5, масло сливочное — 3, масса готовых котлет — 120, масса соуса — 50, гарнир — 150.
Выход — 320.

Ножки кур фаршированные *. Ножки кур отделяют от тушки. Снимают с них кожу «чулком» и у колена перерубают косточку. Конечную часть косточки оставляют с кожей. После этого от ножки отделяют мякоть и пропускают ее через мясорубку. Полученную массу смешивают с размоченным в молоке или сливках пшеничным хлебом и дважды пропускают через мясорубку. В фарш добавляют

соль, измельченный мускатный орех, хорошо выбивают, добавляя мелко нарезанные обжаренные и охлажденные куриную или гусиную печень и шампиньоны. Фарш размешивают, фаршируют им снятую с ножки кожу, зашивают ниткой и обжаривают на сливочном масле. Готовую ножку освобождают от ниток, поливают маслом и соком, образовавшимся при жареньи. Подают блюдо с овощным гарниром или зеленым салатом.



Ножки куриные — 150, хлеб пшеничный — 10, молоко или сливки — 10, шампиньоны — 20, печень куриная или гусиная — 15, масло сливочное — 15, мускатный орех по вкусу, гарнир — 100. Выход — 250.

Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом. Мясо пропускают дважды через мясорубку, смешивают с холодной рисовой вязкой кашей, добавляют соль, молоко и воду, сливочное масло. Кнельную массу разделяют с помощью двух ложек по 2-4 шт. на порцию. Укладывают в сотейник, смазанный маслом, добавляют 1/3 бульона и варят на пару. Готовые кнели выкладывают на тарелку или блюдо, рядом располагают припущенный рис, цветную капусту, отварной зеленый горошек или сложный гарнир из овощей. Поливают растопленным сливочным маслом или белым соусом с яйцом.



Курица или бройлер-цыпленок (мякоть без кожи) — 76, крупа рисовая — 7, масса вязкой рисовой каши — 30, молоко или вода — 8, масло сливочное — 3, масса готовых кнелей — 80, гарнир — 150, масло сливочное — 5.
Выход — 235.

Шейка индюшиная, гусиная или утиная фаршированная. Приготавливается двумя способами.

Первый способ*: кожу шеи обрабатывают, зашивают с одного конца и фаршируют. Для фарша в слегка подсушенную пшеничную муку добавляют мелко нарезанный индюшинный, гусиный, утиный жир, мелко нарубленный репчатый лук, соль и молотый черный перец, хорошо перемешивают. Фаршированную шейку зашивают с другой стороны, кладут в сотейник, заливают горячей водой (или бульоном), добавляют пассерованные корни, соль, перец горошком и варят при слабом кипении под закрытой крышкой до готовности (20—30 мин).

Вареную шейку слегка обжаривают, снимают нитки и нарезают на порции. Подают с рассыпчатой гречневой кашей, заправленной пассерованным на гусином жире репчатым луком.



Шейка гусиная или индюшиная — 200, или утиная — 230, мука пшеничная — 40, жир-сырец (в фарш) — 25, лук репчатый — 40 (в том числе — 15 г в кашу), морковь — 25, жир гусиный (для обжаривания) — 10. Выход — 300.

Второй способ: обработанную кожу шеи зашивают с одной стороны и наполняют фаршем из рубленого мяса индеек, гусей или уток, заправленных мелко нарезанным луком, чесноком, солью, перцем и зашивают с другого конца шеи. Фаршированную шейку можно варить, жарить или тушить с соусом — красным с вином или луковым. При подаче на стол поливают соусом.



Шейка индюшиная, гусиная, утиная — 150, говядина или индейка, гусь, утка — 80, лук репчатый — 16, чеснок — 0, 8, маргарин столовый для жаренья — 10, соус — 75. Выход — 225.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы приготовить вкусные и сочные вареные мясо и мясо-продукты, а также уменьшить потери питательных веществ, варку лучше вести при температуре 80—85 °С. При более высокой температуре волокна мяса сильно разрыхляются и делаются сухими.

Мясо, отваренное мелкими кусочками, менее сочное и вкусное, чем приготовленное большим куском.

Телячьи ножки нельзя погружать в кипящую воду, так как они деформируются.

Крупные тушки птицы солят снаружи и внутри.

Кусочки мяса для азу, гуляша и бефстроганова будут более сочными, если их посолить не перед, а во время жаренья.

Жареное мясо можно продолжить время хранить, если его залить жиром. При этом в жире не должно быть капель воды.

Сырое и вареное мясо необходимо разделять на разных досках, а нож и мясорубку после обработки сырого мяса тщательно мыть горячей водой.

Телятину можно тушить с добавлением пива — это придает мясу своеобразный аромат.

Чтобы жареное без панировки мясо получилось сочным, перед подачей к столу его нужно 15 мин подержать над кастрюлей с кипящей водой.

При варке или жареньи полностью удалять жир с мяса не рекомендуется, так как тонкий его слой не дает выделяться соку. Мясо в этом случае получается более сочным.

Мясо будет тушиться значительно быстрее, если добавить томатное пюре, сок граната или лимонную кислоту.

Полуфабрикаты, приготовленные из котлетной массы, с сырым луком или чесноком, не хранят. Их следует немедленно подвергать тепловой обработке.

Свинина легко впитывает в себя различные запахи, поэтому ее лучше всего хранить в закрытой посуде.

Чтобы куры и цыплята при жарении приобрели румяную красивую корочку, надо их в сыром виде смазать сметаной.

Мясо, которое жарят на решетке, солят и перчат в конце приготовления или сразу же после снятия с решетки, так как соль ускоряет выделение сока, а перец, сгорая, теряет аромат и придает мясу горечь.

Если говяжьи почки имеют резкий запах, их надо тщательно промыть, залить водой, довести ее до кипения, слить воду, затем вновь промыть и залить водой и только после этого варить. Если в вареных почках обнаружены камни, то почки надо мелко нарезать и промыть холодной водой. Сваренные почки следует хранить без бульона в закрытой посуде.

Жареные почки будут гораздо вкуснее, если перед жареньем их на 2—3 мин положить в кипящую воду, а затем промыть и обсушить.

Чтобы вымя не имело кисловатого вкуса, его перед варкой надо нарезать на куски (массой 0, 5—1 кг) и 2—3 ч вымачивать в холодной воде.

При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется накрывать посуду крышкой, иначе они приобретут вкус тушеного мяса.

Чтобы получить вкусное, ароматное мясо, его следует тушить после того, как на нем образуется поджаристая корочка.

Изделия, панированные в сухарях, следует поливать только жиром, так как при поливке соусом сухарная корочка размягчается, теряет свой вкус.

12

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ БЛЮД ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА В ПИТАНИИ

Пищевая ценность блюд из яиц обуславливается их высокой калорийностью, содержанием витаминов А, Д, группы В, ценным составом минеральных веществ. Белки и жиры яиц легко усваиваются организмом. Особенно ценен белок кональбумин, богатый лизином и триптофаном. Жироподобные вещества лецитин, холестерин влияют на процессы обмена веществ, препятствуют ожирению печени, а в сочетании с минеральным составом — медью, железом — способствуют образованию крови.

Однако яйца содержат и вредные вещества — авидин и антиферменты, которые тормозят действие трипсина (фермента поджелудочной железы) и препятствуют усвоению белков. При нагревании они разрушаются, поэтому яйца, сваренные всмятку, «в мешочек» лучше всего усваиваются организмом человека.

Большое значение в питании, особенно для детей, имеют блюда из творога. Это связано с высокой концентрацией в нем незаменимых аминокислот, солей кальция, фосфора. Так, 100 г творога покрывают 20 % потребностей в метионине, 40—50 % — в лизине и 15—25 % — триптофане. Это обуславливает широкое применение творога и в диетическом питании при болезнях печени, сердца, атеросклерозе, гипертонии. Сочетание аминокислот, близкое к оптимальному, обеспечивают блюда, в которых творог комбинируют с растительными продуктами, мясом, рыбой.

§ 2. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Из яиц приготавливают блюда в отварном, жареном, запеченном виде. Варят яйца в скорлупе и без нее. Яйца всмятку варят в кипящей воде 2, 5—3 мин с момента закипания воды, «в мешочек» — 4, 5—5, а вкрутую — 8—10 мин.

Яичная кашка (натуральная). Яйца или подготовленный яичный меланж хорошо размешивают с молоком, солят, вливают в посуду с разогретым сливочным маслом и, непрерывно помешивая, прогревают до загустения на мармите. При этом следят, чтобы кашка не переварилась и не поджарилась. Она должна иметь консистенцию полужидкой манной каши. Готовую яичную кашку хранят до отпуска не более 20 мин на водяной бане при температуре 50—60 °С. Перед подачей ее кладут в баранчик и посыпают измельченной зеленью петрушки, укропа, кинзы или мелко нарезанным зеленым луком. Отпускают с различными гарнирами: отварной цветной капустой, спаржей, помидорами, кабачками, жареными ломтиками, жареными грибами, гречками, колбасой, тертым сыром. Гарнир можно класть на кашку посередине.



Яйца или меланж — 120 (3 шт.), молоко — 60, масло сливочное — 10, масса готовой кашки — 160, гренки — 50 или сыр тертый — 20, или гарнир — 60. Выход: с гречками — 210; с сыром — 180.

Яйца с помидорами, фаршированными ветчиной и грибами. У помидоров удаляют сердцевину, которую используют для приготовления красного или томатного соуса. Грибы припускают до полуготовности и жарят. Подготовленные помидоры (по 2 шт. на порцию) фаршируют нарезанной ломтиками ветчиной и обжаренными грибами, затем их запекают в жарочном шкафу. Перед подачей горячие помидоры кладут на мелкую тарелку или небольшое блюдо овальной формы. На каждый помидор помещают по яйцу, сваренному «в мешочек» без скорлупы, поливают красным или томатным, сметанным соусом, посыпают зеленью петрушки, эстрагона или укропа.



Яйца — 80 (2 шт.),
 помидоры — 150, ветчина
 вареная или окорок
 копчено-вареный
 (вареный) — 40, шампиньоны
 или грибы белые свежие — 40,
 маргарин столовый — 5,
 соус — 80, зелень — 3.
 Выход — 300.

Яйца с ветчиной на гренках. Ломтики пшеничного хлеба поджаривают на жире, кладут на них кусочки обжаренной ветчины, сверху — яйца, сваренные «в мешочек» без скорлупы, и заливают красным с эстрагоном или томатным соусом. Вместо ветчины можно использовать отварной язык.



Яйца — 80 (2 шт.), ветчина,
 обжаренная ломтиками, — 20,
 хлеб пшеничный — 30
 (поджаренный — 25), маргарин
 столовый — 10, соус — 75.
 Выход — 185.

Яйца с овощами в корзиночках из теста. * Спаржу, стручки фасоли, зеленый горошек, цветную или брюссельскую капусту отдельно отваривают в подсоленной кипящей воде, откидывают на сито, смешивают и заправляют сливочным маслом.

В корзиночки из сдобного или слоеного пресного теста кладут любые из перечисленных видов овощей, на них — яйца, сваренные «в мешочек» без скорлупы. После этого яйца заливают горячим молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования на поверхности соуса корочки.



Яйца — 80 (2 шт.), масса
 вареных овощей — 50, масло
 сливочное — 5,
 корзиночки из теста — 50
 (2 шт.), сыр тертый — 3,
 соус — 50. Выход — 220.

Яичница глазунья. Блюдо готовят с какими-либо дополнительными продуктами (ветчиной, колбасой, свиной копченой грудинкой, зеленью) или натуральными. Подготовленные продукты кладут на горячую сковороду с маслом, заливают сырыми яйцами, стараясь при этом не нарушить оболочку желтка, посыпают солью и жарят. Готовая яичница должна иметь белок плотной консистенции и слегка загустевший желток. Перед отпуском яичницу посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком.



Яйца — 120 (3 шт.), маргарин
 столовый или масло
 сливочное — 10.
 Выход — 114.

Яичница глазунья со шпиком. Шпик нарезают ломтиками или кубиками, поджаривают и выпускают на него яйца. Жарят и отпускают яичницу, как указано выше. Шпик можно поджарить с репчатым луком, увеличив соответственно выход блюда.



Яйца — 120 (3 шт.),
 шпик — 39. Выход — 140.

Яичница глазунья с жареным картофелем. Картофель сырой или вареный, нарезанный ломтиками, поджаривают, затем выпускают на него яйца и жарят. При отпуске посыпают зеленью.



Яйца — 80 (2 шт.),
 картофель — ПО, масса
 картофеля жареного — 76,
 маргарин столовый — 15.
 Выход — 140.

Яичница глазунья с сыром. Яйца выпускают на горячую сковороду с жиром, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и жарят.



Яйца — 120 (3 шт.), сыр
 тертый — 20, маргарин
 столовый — 10. Выход — 130.

Омлет натуральный. Яйца тщательно смешивают с молоком или водой, солят, выливают на горячую сковороду с жиром и, помешивая, жарят на сильном огне. Как только масса загустеет, помешивание прекращают, края омлета загибают ножом с двух сторон к середине, придавая форму продолговатого пирожка. При отпуске омлет кладут на подогретое блюдо или тарелку, поливают маслом. При массовом приготовлении омлета яичную массу выливают на горячий противень с маслом и, покачивая из стороны в сторону, распределяют массу по противню ровным сплошным слоем, при этом толщина слоя должна быть не более 0,6 см. Яичную массу жарят в течение нескольких минут на плите, когда масса слегка загустеет, противень ставят в жарочный шкаф на 3—5 мин. Жареный омлет свертывают в виде рулета. Перед подачей его разрезают на порционные куски требуемой массы и поливают маслом. Омлет можно подавать с гарниром: рассыпчатой кашей, жареным или отварным картофелем, картофельным пюре, жареными кабачками, отварной брюссельской или цветной капустой, морковью или горошком в молочном соусе либо со свежими жареными грибами, заправленными сметаной.



Яйца или меланж — 120 (3 шт.),
 молоко или вода — 45,
 маргарин столовый — 10,
 масло сливочное — 5.
 Выход — 165.

Омлет с зеленью петрушки *. Промытую зелень петрушки мелко нарезают. Яйца взбивают с молоком, добавляют соль и зелень петрушки, размешивают и жарят омлет так же, как натуральный. При отпуске поливают маслом. Можно приготовить омлет с укропом, кинзой.

Яйца — 120 (3 шт.),
молоко — 45, маргарин
столовый — 10, петрушка
(зелень) — 10, масло
сливочное — 5. Выход — 165.

Омлет с луком. Шинкованный лук слегка пассеруют, смешивают с яичной массой и жарят так же, как омлет натуральный.

Яйца или меланж — 120
(3 шт.), молоко или вода — 45,
маргарин столовый — 10,
лук репчатый — 20, масло
сливочное — 5. Выход — 175.

Омлет с сыром. Натертый сыр смешивают с яичной массой, подготовленной так же, как для омлета натурального, и жарят. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

Яйца или меланж — 120
(3 шт.), молоко или вода — 45,
маргарин столовый — 13,
сыр тертый — 20, масло
сливочное — 5. Выход — 180.

Омлет, фаршированный овощами или грибами. Яичную массу выливают на горячую сковороду с жиром и, помешивая, жарят на сильном огне до тех пор, пока масса слегка загустеет. Затем на середину массы кладут овощной фарш, закрывают его с помощью тонкого ножа с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка. Омлет дожаривают и подают так же, как омлет натуральный. Для фарша овощи нарезают небольшими кубиками или брусочками. Фасоль и спаржу отваривают, горошек прогревают и сливают отвар, кабачки и грибы поджаривают. Подготовленные продукты заправляют молочным или сметанным соусом.

Яйца или меланж — 120
(3 шт.), молоко или вода — 45,
маргарин столовый — 10,
фасоль овощная
(лопатка) — 44 или горошек
зеленый
консервированный — 39,
кабачки свежие — 62 или
грибы белые свежие — 62,
соус — 15, сметана — 20,
масло сливочное — 4,
масса фарша — 50, масса
готового омлета — 190,
масло сливочное — 5.
Выход — 195.

Омлет, фаршированный вареньем. В омлетную смесь добавляют цедру лимона или растертый с сахаром кардамон и жарят так же, как омлет, фаршированный овощами, но вместо овощного фарша кладут ягоды из варенья без косточек и сиропы или конфитюры, джем. Когда нижняя сторона омлета поджарится, его перекалывают на блюдо или тарелку и посыпают рафинадной пудрой.

Яйца — 80 (2 шт.), сливки или
молоко — 30, масло
сливочное — 10, сахар — 5,
варенье (без косточек) — 25,
пудра рафинадная — 15,
цедра лимона — 0,1 или
кардамон — 0,01.
Выход — 145.

Драчена. Сырые яйца, молоко, муку и сметану смешивают до получения однородной массы, солят, выливают на горячий противень или чугунную сковороду с жиром и жарят в жарочном шкафу. Подают драчену в горячем виде сразу же после приготовления, так как она быстро черствеет и внешний вид ее ухудшается. Готовая драчена должна быть пышной, поджаренной сверху и снизу. При подаче ее поливают растопленным сливочным маслом.

Яйца — 120 (3 шт.),
молоко — 35, мука
пшеничная — 9, сметана — 15,
маргарин столовый — 5.
Выход — 145.

§ 3. БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творожная масса сладкая. В протертый творог кладут предварительно подготовленные продукты — изюм, промытый в теплой воде, без косточек, цукаты, нарезанные мелкими кубиками (6—8 мм), просеянный порошок какао, сахар, ванилин, растворенный в горячей воде, и тщательно все перемешивают. Отпускают творожную массу в порционной посуде, придавая ей форму пирамиды, конуса или прямоугольного брусочка.

Творожная масса
сладкая — 980, изюм — 64,
ванилин — 0,1.
Выход — 1000.

Творожная масса соленая. В протертый творог кладут соль и тмин, предварительно перебранный и вымытый в теплой воде, и тщательно все перемешивают. Сахар не добавляют. Отпускают в натуральном виде или со сметаной.

Творожная масса — 102,
сметана — 30,
тмин — 1,6. Выход — 130.

Творожная масса с ягодами или плодами.

На сладкую творожную массу, уложенную в салатник или на тарелку, красиво раскладывают кусочки свежих или консервированных плодов или ягод, поливают сиропом.

Творожная масса
сладкая — 102, земляника или
абрикосы свежие — 45,
плоды или ягоды
консервированные — 45,
сироп — 21. Выход — 145.

Творожная масса с вареньем. Сладкую творожную массу кладут на тарелку или в салатник горкой, делают в ней небольшое углубление, которое наполняют вареньем, и посыпают рублеными орехами. Вокруг массы выпускают из кондитерского мешка в виде фигурок различной формы взбитые сливки с рафинадной пудрой.

Творожная масса
сладкая — 102, варенье
фруктовое или ягодное
(без косточек) — 20, орехи
грецкие — 5, сливки 35 % -й
жирности — 30, пудра
рафинадная — 5.
Выход — 155.

Сырники из творога. В протертый творог кладут яйца, сахар, соль, муку, можно добавить ванилин, растворенный в горячей воде. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5—6 см, нарезают поперек кусочки, панируют в муке, придают им форму круглых лепешек толщиной 1, 5 см, обжаривают с обеих сторон, после чего ставят в жарочный шкаф на 5—7 мин. Отпускают по 2—3 шт. на порцию со сметаной, или сметаной и сахаром, или соусом фруктово-ягодным, молочным, сметанным.

Творог — 135, мука
пшеничная — 20, яйца — 5
(1/8 шт.), сахар — 15, масса
полуфабриката — 170,
маргарин столовый — 5,
сметана или варенье — 20, или
масло сливочное — 5, или
сахар — 10 и сметана — 20,
или соус — 75. Выход:
со сметаной или
вареньем — 170; с маслом
сливочным — 155; с сахаром и
сметаной — 180;
с соусом — 225.

Сырники из творога и картофеля. Холодный вареный картофель пропускают через мясорубку, добавляют протертый творог, сырые яйца, соль, муку и хорошо все перемешивают. В остальном способ приготовления сырников такой же, как описано выше.

Творог — 120,
картофель — 85,
яйца — 8 (1/5 шт.), мука
пшеничная — 25, жир
кулинарный — 5, соус
сметанный — 75, или
сметана — 30. Выход:
с соусом — 275;
со сметаной — 230.

Сырники с морковью. Очищенную морковь измельчают на терке и припускают с маргарином в небольшом количестве воды (10 % воды к массе моркови). Затем, не охлаждая, всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают до ее набухания. После охлаждения морковную массу смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром. Из подготовленной массы формируют сырники, панируют их в муке и жарят. Подают со сметаной или с молочным (сметанным) соусом.

Творог — 140, морковь — 45,
маргарин столовый — 3,
крупа манная — 5,
яйца — 8 (1/5 шт.), сахар — 15,
мука пшеничная — 25,
жир кулинарный — 7, соус
молочный или сметанный — 75
или сметана — 30.
Выход: с соусом — 275;
со сметаной — 230.

Вареники с творогом*. Часть муки (1/3 нормы) заваривают в кипящей воде или молоке (всей нормы), тщательно перемешивают и охлаждают до комнатной температуры. Затем вводят яйца, остальную муку, замешивают тесто и оставляют его для набухания клейковины на 40 мин. Творог протирают, смешивают с солью, сахаром и сырыми яйцами. Тесто раскатывают в виде тонких небольших лепешек, кладут творог, края лепешки зашпиговывают и металлической выемкой вырезают вареники. Затем их по одному опускают в кипящую подсоленную воду и варят 5—7 мин. При отпуске поливают маслом, сметану подают отдельно (фото 23).

Мука пшеничная — 60,
яйца — 4, молоко или
вода — 20, сахар — 2,
масса теста для
вареников — 82, творог — 78,
яйца — 8, сахар — 9, мука
пшеничная — 4, масло
сливочное — 4, ванилин — 0,01,
масса вареных
вареников — 200, масло
сливочное — 10 или
сметана — 25. Выход:
с маслом — 210; со
сметаной — 225.



23. Вареники с творогом.

Вареники ленивые отварные. В протертый творог добавляют яйца, соль, сахар, муку и все тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем на столе раскатывают ее пластом толщиной 10–12 мм, посыпают мукой, разрезают на полоски толщиной 25 мм. Из полосок нарезают кусочки прямоугольной или треугольной формы и укладывают их на деревянные лопатки, посыпанные мукой. Варят вареники в подсоленной кипящей воде при слабом кипении в течение 6–8 мин. Всплывшие на поверхность вареники вынимают шумовкой и кладут в сотейник с маслом. Подают с маслом, сметаной или сахаром.



Творог — 205, мука пшеничная — 29, яйца — 15, сахар — 15, соль — 2, масло сливочное — 4 или сметана — 10, масса полуфабриката — 240, масса вареных вареников — 250. Выход: с маслом — 265; со сметаной — 290; с сахаром — 275.

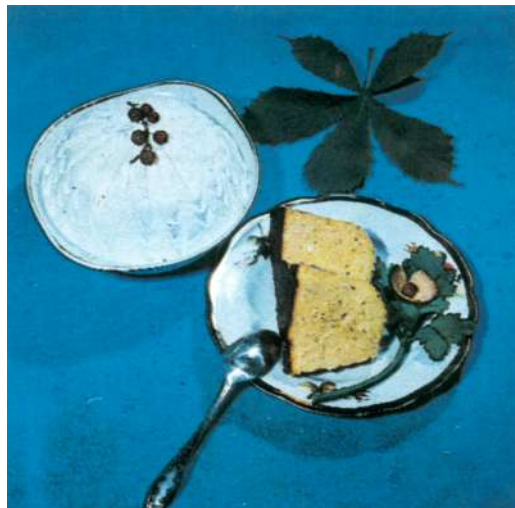
Пудинг из творога (варенный на пару). Яичные желтки тщательно растирают с сахаром и соединяют с протертым творогом. В полученную творожную массу добавляют пшеничные толченые сухари или просеянную муку, ванилин, соль, очищенный от веточек и промытый

в теплой воде изюм и мелко рубленные орехи. Все тщательно вымешивают, а затем вводят взбитые яичные белки. Приготовленную массу кладут в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями, и варят на пару 20—25 мин. Отпускают по одному куску на порцию со сметаной, вареньем или фруктово-ягодным соусом.



Творог — 120, сухари или мука пшеничная — 20, сахар — 20, яйца — 30 (3/4 шт.), изюм — 20, орехи грецкие (ядра) — 15, ванилин — 0,02, масло сливочное — 5, сметана или варенье — 30, или фруктово-ягодный соус — 75. Выход: со сметаной или вареньем — 230; с соусом — 275.

Запеканка из творога. В протертый творог добавляют манную крупу или пшеничную муку, сахар, яйца, соль, ванилин или цедру, снятую теркой с лимона или апельсина, и все хорошо вымешивают. Творожную массу кладут ровным слоем на противень, смазанный предварительно маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность разравнивают, смазывают яйцами, взбитыми со сметаной, и запекают в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезают на порции квадратной или прямоугольной формы. Перед



24. Запеканка из творога.

подачей поливают фруктовым (ягодным) соусом или сметаной (фото 24).



Творог — 135, крупа манная — 10 или мука пшеничная — 12, сахар — 15, яйца — 4 (1/10 шт.), маргарин столовый — 5, сухари — 5, сметана — 5, соус фруктовый сладкий — 75 или сметана — 30. Выход: с соусом — 225; со сметаной — 180.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

При приготовлении омлетов с мясными продуктами последние необходимо предварительно сварить или обжарить.

Если добавочные продукты — цветную капусту, морковь, зеленый горошек, спаржу, стручки фасоли — вводят в омлеты в виде фарша, то их готовят отдельно, вареными или припущенными, заправленными маслом или молочным соусом.

Качество сырников зависит от влажности, кислотности творога. В процессе жаренья масса сырников может расплываться. Поэтому сначала следует сделать пробное жаренье. Если сырники расплываются, то в массу творога не следует добавлять сахар, а подавать его отдельно. Если творог слишком влажный, его нужно отжать под прессом в марле.

При длительном хранении полуфабриката сырников муку в сырники добавлять не рекомендуется, так как в этом случае творог быстро закисает. Можно сварить густую манную кашу, охладить, а затем смешать с творогом.



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Разнообразие ассортимента, несложность приготовления обусловили постоянное включение в рацион питания холодных блюд и закусок. Для их приготовления используют овощи, фрукты, грибы, рыбу, мясо, птицу, яйца, кисло-молочные продукты и др.

Холодные блюда и закуски не только способствуют возбуждению аппетита, но и обеспечивают поступление в организм различных питательных веществ. Особое значение имеют холодные блюда, в первую очередь салаты из овощей и фруктов как поставщик витаминов, минеральных солей, микроэлементов. Значение их особенно возрастает в тех случаях, когда в рационе питания нарушается кислотно-щелочной баланс, в организм поступает с пищей недостаточно клетчатки, витаминов. Поэтому ассортимент холодных блюд и закусок по составу входящих в них продуктов должен дополнять состав продуктов первых и вторых блюд.

Выбор холодных блюд определяет время приема пищи. Для завтрака рекомендуют салаты из овощей, холодные закуски из рыбной, мясной гастрономии, яиц, кисло-молочных продуктов, для обеда натуральные овощи, различные салаты.

Холодные закуски отличаются от холодных блюд простотой приготовления. В основном это изделия рыбной, мясной гастрономии, консервы, изделия из натуральных и консервированных овощей. Их подают на стол, как правило, без гарнира и с небольшой массой продукта на порцию.

Холодные блюда более трудоемки в приготовлении, так как требуют сочетания различных способов первичной и тепловой обработки продуктов, более сложны в оформлении.

При изготовлении холодных блюд и

закусок следует учитывать, что в большинстве случаев продукты вначале подвергают тепловой обработке, затем охлаждают, измельчают, протирают и порционируют.

Большинство холодных закусок приготавливают, оформляют и подают на стол непосредственно перед приемом пищи, а до этого полуфабрикаты хранят в холодильнике.

При оформлении холодных закусок используют различные виды зелени, свежие огурцы, помидоры, ягоды, лимоны, вареные яйца и другие продукты. Их приготавливают с помощью различных приспособлений, инструментов (выемок для масла, вареных яиц, ножей для карбования лимонов, овощей, нарезки сыра, гастрономии, яйцезерезки, выемки для канапе, различные формы для заливки блюд).

Качество оформления блюд во многом зависит от подбора столовой посуды для подачи. Подают холодные закуски в салатниках, селедочницах, овальных и круглых блюдах, икорницах, дополнительно используют соусники, розетки. Посуду следует подбирать в соответствии с видом изделия. Она должна быть красивой и органически увязываться с оформлением данного блюда.

Все холодные блюда и закуски подают охлажденными при температуре не выше 12—14 °С, а для икры зернистой, кетовой, устриц, натуральных помидоров, огурцов, редиса, студней, масла сливочного — при более низкой (6—10 °С). Это обеспечивает лучшее качество блюда, сохранение его внешнего вида.

Все холодные блюда и закуски можно разделить по группам с учетом особенностей их приготовления: бутерброды, салаты и винегреты, блюда и закуски из овощей и грибов, рыбы и нерыбных продуктов моря, мяса, субпродуктов, птицы, яиц, творога, сыра, кисло-молочных продуктов.

§ 2. БУТЕРБРОДЫ

Обязательным компонентом для приготовления бутербродов является пшеничный или ржаной хлеб или выпеченные изделия из слоенного теста. По способу приготовления различают открытые, закрытые (сэндвичи) и закусочные (канапе) бутерброды. Их готовят с рыбными, мясными гастрономическими или кулинарными изделиями, овощами, яйцами, сыром и творогом.

Наиболее распространенными бутербродами являются открытые и закрытые (сэндвичи). Их качество связано с нарезкой хлеба. Они вкуснее, когда хлеб нарезан тонкими ломтиками (0, 5—1 см) и полностью покрыт продуктами, т. е. в соотношении 1: 1 до 3: 1. Для закусочных бутербродов (канапе) пшеничный хлеб обжаривают или используют изделия из слоеного теста.

Для бутербродов можно заранее подготовить мясную и рыбную гастрономию, нарезать продукты ломтиками, сварить яйца вкрутую, вымочить сельдь, разделить ее на филе и нарезать на кусочки, очистить и нарезать свежие огурцы, помидоры, лук, подготовить зелень, соус майонез или горчицу, сливочное масло — твердое размягчить или растереть, чтобы легко было намазывать на хлеб. Хлеб лучше использовать вчерашней выпечки, так как свежий крошится и деформируется при нарезании. Исключение составляет хлеб для бутербродов канапе, он должен быть свежим, потому что черствый хлеб высыхает при обжаривании. Чтобы придать бутербродам красочный вид, ломтики хлеба нарезают одинаковой формы (форма нарезанного поперек батона, треугольники, прямоугольники).

БУТЕРБРОДЫ ОТКРЫТЫЕ

Можно готовить простые (с 1—2 продуктами) и сложные бутерброды (ассорти). На ломтик хлеба укладывают продукты (колбасу, сыр, балык, икру, и т. д.). Бутерброды с жирными продуктами (шпиком, корейкой, грудинкой) или имеющими острый вкус (сельдью, килькой), а также с продуктами, не обладающими хорошо выраженным вкусом (яйцами, некоторыми сортами плавленого сыра), приготавливают на ржаном хлебе. Для бутербродов с другими продуктами чаще всего используют пшеничный хлеб, на который

намазывают 5—10 г размягченного сливочного масла, на него укладывают продукты так, чтобы они целиком покрывали ломтики хлеба.

Продукты для бутербродов подготавливают следующим образом.

Колбасу нарезают после удаления оболочки. Снимать оболочку нужно только с той части батона колбасы, которая предназначена для использования, так как без оболочки колбаса при хранении быстро портится. Толстые батоны колбасы нарезают поперек по одному куску на бутерброд, а тонкие — под углом по 2—3 куску; копченую и полукопче-

ную колбасу нарезают так же по 2—3 тонких куску на бутерброд.

Ветчину (окорок и рулет) делят по слоям на части, срезают кожу и зачищают. После этого нарезают на куски такой ширины, чтобы они целиком покрывали ломтики хлеба. При нарезке ветчины следует стремиться к тому, чтобы жировой слой равномерно распределился между кусками.

Вареную рыбу — белугу, севрюгу, осетрину — охлаждают и нарезают на ломтики толщиной 3—4 мм. Малосоленую рыбу — семгу, лососину, кету, балык — зачищают, нарезают на куски, начиная с хвоста.



25. Разновидности бутербродов.

Бутерброды укладывают на блюдо или поднос с бумажной салфеткой с вырезанным узором, соблюдая симметрию или определенный рисунок (фото 25). Подносы и блюда можно украсить листиками салата, веточками зелени петрушки, укропа, помидорами, стручками зеленого и красного перца, редисом.

Икру паюсную разминают на кухонной доске и, выравнивая ножом, придают нужную форму. Сельдь нарезают по два кусочка на бутерброд. Сыр разделяют на большие куски, причем сыр прямоугольной формы разрезают вдоль, а круглый — на секторы. С кусков сыра срезают корку и нарезают тонкими пластинками.

Для бутербродов с мясными гастрономическими продуктами и кулинарными изделиями (ветчиной, вареными колбасами, жирной говядиной, телятиной, свиной) можно подготавливать масло, смешивая его с небольшим количеством столовой горчицы или соусом «Южный» (10—20 г на 100 г масла).

Бутерброды ассорти приготавливают из 2—3 наименований продуктов. Необходимо, чтобы продукты сочетались по вкусу и цвету. Мясные и рыбные гастрономические продукты комбинируют с овощами и зеленью, — применяя для этой цели кулинарные изделия: различные паштеты, заливные мясо и рыбу, ростбиф, буженину, котлеты, жареные и отварные мясные и рыбные продукты.

Хорошо сочетаются: буженина со свежим огурцом, ветчина с майонезом и свежими помидорами, ростбиф с хреном, килька с яйцом, шпроты или сардины с лимоном, икра с маслом, сычужный сыр с красным перцем, творог с редиской и др.



Бутерброды с джемом или повидлом. Ломтик хлеба намазывают маслом, а затем джемом или повидлом.

Джем или повидло — 35, масло сливочное — 5, хлеб — 30. Выход — 70.

Бутерброды с сыром и фруктами.*. Сыр советский, российский или другие виды сыра нарезают тонкими кусочками и кладут на намазанный маслом ломтик пшеничного хлеба, украшают фруктами (фото 26).

Сыр — 25, масло сливочное — 10, яблоки — 30, сливы — 5, хлеб — 30. Выход — 100.

Бутерброды с икрой зернистой или паюсной. На ломтик хлеба горкой кладут зернистую икру

или сформованный кусочек паюсной икры, оформляют маслом.

Икра зернистая или паюсная — 20, масло сливочное — 2, хлеб — 30. Выход — 52.

Бутерброды с килькой и яйцом. На ржаной или пшеничный хлеб кладут кусочек вареного яйца, сверху помещают филе из кильки, свернутое колечком, середину которого заливают майонезом или кладут кусочек сливочного масла.

Килька филе — 30, яйца — 20 (1/2 шт.), майонез или масло сливочное — 5, хлеб — 30. Выход — 85.

Аналогично приготавливают бутерброды из других продуктов. Для расчета количества гастро-

Таблица 8. Расчет расхода сырья и выхода некоторых гастрономических изделий, г

Наименование продуктов, способы промышленной и кулинарной разделки	Выход готового изделия	
	25	20
	масса сырья	брутто
Горбуша солёная потрошёная с головой, филе (мякоть)	36	29
Лосось солёный потрошёный, филе (мякоть)	36	29
Сельдь пряная, солёная средняя и мелкая, филе (мякоть)	40	32
<i>Балычные изделия</i>		
Теша осетровая	31	25
Балык осетровый	31	25
<i>Рыба горячего копчения</i>		
Окунь морской потрошёный обезглавленный крупный	33	27
Осетр потрошёный обезглавленный (мякоть)	33	27
<i>Рыбные консервы (в банках)</i>		
Килька, хамса, тюлька целиком	33	27
Салака пряного посола целиком	33	27
Лососевые дальневосточные натуральные порциями	26	21
Скумбрия атлантическая в томатном соусе порциями	26	21
<i>Колбасные изделия</i>		
Зельцы: русский, деликатесный, красный, белый	26	20
Колбасы варенные: диетическая, молочная	26	20
Колбасы полукопченые: одесская, киевская, краковская, полтавская, украинская и др.	26	21
Колбасы фаршированные: харьковская, языковая, экстра	26	21
<i>Свинокопчености</i>		
Ветчинная шейка и колбаса филейная	26	21
Шпик	26	21
Корейка копченая, используемая в сыром виде (без шкуры и костей)	31	25
Окорок тамбовский	31	25

26. Бутерброды с сыром и фруктами.

номических продуктов с кожей или оболочкой (масса брутто), необходимых для приготовления бутербродов, рекомендуется пользоваться табл. 8.

Бутерброды с творогом, сыром и помидорами*. Творог растаивают, добавляют молоко или сметану, солят и хорошо вымешивают. Можно добавить морковь, зелень или томатное пюре. Творог положить на хлеб толстым слоем, сверху украсить полоской сыра и ломтиком помидора.

Хлеб ржаной или пшеничный — 30, творог — 20, молоко или сметана — 5, сыр — 5, помидоры — 15. Выход — 75.

Бутерброды с сыром и редькой*. Намазанный сливочным маслом ломтик хлеба разрезают пополам, на каждую половину кладут ломтик сыра, а на него (или рядом) — немного тертой редьки, смешанной со сметаной. Украшают небольшим ломтиком помидора или полоской стручкового перца. Хлеб пшеничный — 30, масло сливочное — 10, сыр — 30, редька — 5, сметана — 5, помидоры — 10 или красный стручковый перец — 5. Выход:

с помидорами — 90; с красным стручковым перцем — 85.

Бутерброды с килечным маслом и помидорами*. Гренки белого хлеба намазывают килечным маслом. На каждый бутерброд кладут ломтик помидора, украшают зеленью петрушки.

Хлеб пшеничный — 30, масло килечное — 10, помидоры — 10. Выход — 50.

Бутерброды со свеклой*. Ломтик ржаного хлеба, намазанный масляной смесью с ветчиной, колбасой или сельдью, разрезают на три части. На каждый маленький бутерброд кладут ломтик вареной свеклы, а сверху — ломтик соленого огурца.

Хлеб ржаной — 50, масляная смесь (масло — 23, горчица — 1, ветчина или колбаса или сельдь — 8) — 30, свекла вареная — 10, огурцы соленые — 10. Выход — 100.

Бутерброды с помидорами и яйцом*. Ломтик хлеба намазывают килечным или сеledочным маслом, кладут сверху кусочки помидора, яйца и солят. Для разнообразия на некоторых бутербродах поми-

дору и яйцо можно менять местами. Бутерброды украшают кусочком кильки или сельди, укропом или зеленым луком.

Хлеб ржаной или пшеничный — 50, масло килечное — 20, помидоры — 10, яйца — 20 (1/2 шт.). Выход — 100.

Бутерброды с паштетом и фруктами*. Ломтик хлеба намазывают сливочным маслом или маслом с хреном или красным стручковым перцем, разрезают на маленькие бутерброды. На них намазывают толстым слоем паштет из печени (или ливерной колбасы). Украшают кусочками маринованных фруктов или половинкой вареного чернослива.

Хлеб пшеничный — 50, масло сливочное или масло с хреном, или красный стручковый перец — 10, паштет — 30, маринованные фрукты или чернослив — 10. Выход — 100.

БУТЕРБРОДЫ ЗАКРЫТЫЕ (САНДВИЧИ)

Эти бутерброды готовят из батона, городских, школьных булочек, хлеба, разрезая вдоль так, чтобы они не распались. Поверхность разреза смазывают маслом и вкладывают ломтики подготовленного продукта. Хлеб для приготовления таких бутербродов лучше всего использовать формовой без корок, разрезая его на полоски шириной 5—6 см, толщиной до 0,5 см. На полоску хлеба наносят тонкий слой сливочного масла (можно с горчицей, майонезом, тертым хреном), укладывают тонкие ломтики подготовленных продуктов (мясных, рыбных и др.). Накрывают другой полоской хлеба, смазанного маслом, и разрезают на бутерброды квадратной, треугольной или другой формы.

Применение бутербродных паст, подобранных по вкусу, позволяет получить разные по вкусу, внешнему виду и более питательные закуски. Для их приготовления можно использовать мелко нарезанные кусочки мясной или рыбной гастрономии, консервов, сыра, ветчины, колбасы, сельди, яиц, а также зеленый лук. Перечисленные продукты пропускают через мясорубку с мелкой

решеткой, добавляют сливочное масло, горчицу, соль, перец по вкусу и тщательно растирают. Закрытые бутерброды можно приготавливать по рецептурам открытых бутербродов с гастрономическими товарами, кулинарными изделиями, увеличив массу хлеба до 50 г. Рекомендуется примерное сочетание продуктов для приготовления закрытых бутербродов:

язык отварной и масло, смешанное с хреном;
ветчина вареная или телятина жареная, или колбаса вареная и масло, смешанное с горчицей;
ростбиф и масло, смешанное с соусом «Южный»;
филе курицы жареное и масло сливочное;

сыр и масло сливочное;
яйца, сваренные вкрутую, и майонез;

филе сельди и масло с желтками, горчицей;

килька, салака и масло сливочное;

икра кетовая или паюсная и масло сливочное;

лососина или семга, или балык и масло сливочное;

осетрина вареная или копченая и масло, смешанное с хреном.

БУТЕРБРОДЫ ЗАКУСОЧНЫЕ (КАНАПЕ)

Их приготавливают чаще всего на поджаренном хлебе или изделиях из слоеного теста. Для ускорения приготовления большого количества бутербродов на праздничный вечер, с хлеба срезают корку, нарезают его вдоль на полосы шириной 5—6 см и поджаривают с обеих сторон на сливочном масле. На охлажденные полоски хлеба наносят по всей длине слой масла, сливочные смеси или паштеты, затем красиво укладывают различные по вкусу и цвету продукты: икру, семгу, отварную или копченую рыбу, крабы, ветчину, колбасу, сыр (табл. 9, фото 27). С помощью выемки или ножом нарезают бутерброды массой 20 г в виде треугольников, ромбиков, кружочков, полумесяца или других фигур. Можно приготовить закусочные бутерброды в вало-ванах из слоеного теста (фото 28).

Бутерброды с сыром. На гренки круглой формы из слойки,



27. Бутерброды закусочные (канапе).



28. Бутерброды закусочные в валавангах.



29. Оформление бутербродов канапе.

смазанный маслом или майонезом, кладут ломтик сыра такой же формы и размера. В центр ломтика сыра выпускают из кондитерского мешка или шприца с насадкой небольшую горку сливочного масла, смешанного с томатным пюре (розовое масло) и посыпают ее тертым сыром.

Бутерброды с зернистой икрой. На гренек круглой формы из слойки, смазанный маслом или майонезом, кладут кружочек яйца (1/8 шт.), по краю которого делают из масла борт высотой 5–6 мм; масло можно смешать с томатным пюре. На середину яйца кладут в виде горки зернистую икру, по краям — три-четыре перышка зеленого лука.

Бутерброды с паюсной икрой, сельдью и яйцом. Полосуку пшеничного хлеба смазывают маслом и гарнируют вдоль полосками паюсной икры, сельди, рублеными яичными желтками и белками. Рубленую зелень располагают по краям. После этого полоски хлеба нарезают на прямоугольники, треугольники, ромбы и т. п.

Бутерброды с килькой. На гренек круглой формы из ржаного хлеба кладут кружочек

яйца, а на него — кружочек свежего огурца. Вокруг яйца укладывают филе кильки в виде кольца. Середину бутерброда наполняют майонезом. Украшают ягодкой брусники.

Бутерброды с крабами. Гренек из белого хлеба в форме кружка смазывают тонким слоем сливочного масла, смешанного с томатным пюре, по краю делают ободок из масла и посыпают зеленью. В середину гренка кладут мелко нарезанные крабы, заправленные майонезом.

Масло сливочное размягчают и взбивают. Для придания маслу различного цвета в его массу добавляют протертые желтки, или томатную пасту, или пюре шпината (фото 29).

Таблица 9. Канопе с икрой, рыбными, мясными гастрономическими изделиями и сыром

Наименование продуктов	Канопе							
	с икрой и севрюгой	с икрой, семгой и осетром	с паюсной икрой	с килькой и яйцом	с сыром	с сыром и окороком	с бужениной и окороком	с паштеймом
Хлеб пшеничный и ржаной (без корок)	30	30	30	—	30	30	30	30
Масло сливочное	10	10	10	10	15	10	5	10
Икра кетовая	10	—	—	—	—	—	—	—
Севрюга горячего копчения	15	—	—	—	—	—	—	—
Икра паюсная	—	10	10	—	—	—	—	—
Семга соленая	—	15	—	—	—	—	—	—
Килька	—	—	—	20	—	—	—	—
Масса отварного осетра	—	15	—	—	—	—	—	—
Окорок копчено-вареный	—	—	—	—	—	15	15	—
Паштейм из печени	—	—	—	—	—	—	—	20
Буженина	—	—	—	—	—	—	20	—
Сыр	—	—	—	—	25	15	—	—
Огурцы маринованные или свежие	15	—	15	10	—	—	10	—
или перец маринованный	—	—	—	—	10	—	10	10
Яйца	—	—	15	10	—	10	—	10
В ы х о д (3—5 шт.)	80	80	80	80	80	80	80	80

§ 3. САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Холодные блюда, состоящие из одного вида или нескольких видов овощей и некоторых других продуктов, заправленные майонезом, заправкой или сметаной, называются *салатами*. Они подразделяются на овощные, мясные, рыбные, из крабов, раков и фруктов. В состав овощных салатов входят зелень салата, свежие, вареные, соленные, квашенные и маринованные овощи и грибы. В рыбные и мясные салаты добавляют рыбу или продукты моря, мясо или птицу, грибы, вареные яйца.

Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 мин до их подачи. Не рекомендуется смешивать теплые продукты с холодными, так как салат быстро портится. До использования каждый вид овощей нужно хранить отдельно в холодном месте.

Красивый внешний вид салатам придают свежие листики салата, зелень петрушки и укропа, а также входящие в салат продукты с яркой окраской (помидоры, морковь, яйца, огурцы, фрукты и т. д.). При оформлении стремятся более полно показать входящие в салат основные

продукты. Так, на рыбные салаты укладывают кусочки рыбы, на мясные — кусочки мяса.

Перемешивать овощи следует осторожно, чтобы не помять их. При заправке салата майонезом нужно, чтобы были видны элементы украшения.

Существует несколько способов приготовления и оформления салатов: 1) нарезанные тонкими ломтиками (или мелкими кубиками) продукты смешивают, заправляют соусом (салатной заправкой), укладывают в салатник горкой и оформляют входящими в салат продуктами; 2) овощи и зелень нарезают, примерно треть продуктов смешивают, заправляют, майонезом (соусом) и укладывают горкой в салатник, на нее — тонкие ломтики мяса (птицы, рыбы, крабов), дольки или ломтики яиц; остальные нарезанные продукты располагают небольшими кучками вокруг горки, сверху украшают веточками зелени (листьями салата). Овощи, уложенные вокруг горки, перед подачей поливают заправкой (соусом). Соус можно подать отдельно.

Вкус салата во многом зависит от заправки. Заправляют салат майонезом или сметаной, солью, лимонным соком или уксусом, растительным маслом и др. Для приготовления салатов и заправки следует по возможности брать мелкую столовую соль, рафинадную пудру, виноградный или настоенный на разных специях уксус.

По желанию хозяйки на стол можно подать натуральные овощи и отдельно салатную заправку. В этом случае гости могут приготавливать салат сами, заправляя его по своему вкусу.

Норма расхода специй на блюдо, г: соль — 2—3, перец молотый — 0, 02, корица и гвоздика — по 0, 01, мускатный орех — 0, 02, лук зеленый, зелень укропа и петрушки на оформление — 5—10.

Винегреты являются разновидностью салатов, в состав которых обязательно входит свекла. Их заправляют растительным маслом или салатной заправкой, иногда майонезом. Овощи и другие продукты для винегретов преимущественно нарезают кубиками или ломтиками. При этом окраска свеклы не должна передаваться другим овощам, перед смешиванием с остальными овощами свеклу заправляют растительным маслом.

Салат зеленый. Промытые листья салата латук нарезают (каждый лист на 3—4 части), заправляют сметаной или салатной заправкой и перемешивают. Затем кладут в салатник на целые листья салата и посыпают укропом. Салат можно также



30. Салат зеленый с огурцами и помидорами.

посыпать рублеными яйцами. Если заправленный салат используют на гарнир, то листья салата нарезают более мелко.

Салат — 760, сметана
или заправка для
салатов — 250.
Выход — 1000.

Салат зеленый с огурцами и помидорами. Подготовленный зеленый салат смешивают с огурцами и помидорами, нарезанными тонкими ломтиками, посыпают солью, поливают салатной заправкой, перемешивают и укладывают в салатник, посыпают укропом. Овощи можно фигурно уложить, не перемешивая (фото 30).

Салат — 260,
огурцы свежие — 250,
помидоры свежие — 250,
сметана или заправка
для салатов — 250.
Выход — 1000.

Салат из свежих помидоров. Подготовленные помидоры нарезают кружочками, или дольками, или тонкими ломтиками, лук шинкуют. В салатник кладут помидоры и лук, поливают сметаной или салатной заправкой. Салат можно приготовить без лука, соответственно уменьшив выход. Можно подавать салат с вареным яйцом (1/2 шт. на порцию).

Помидоры свежие — 560,
лук зеленый или репчатый —
200, сметана или заправка
для салатов — 250.
Выход — 1000.

Салат из свежих помидоров и яблок. Яблоки очищают, удаляют семенную корочку. Подготовленные помидоры и яб-

локи нарезают ломтиками. Отдельно мелко нарезают подготовленные листья салата, укладывают его в салатник горкой, а вокруг яблоки и помидоры. При подаче поливают сметаной или салатной заправкой.

Помидоры свежие — 410,
яблоки свежие — 280,
салат — 120, сметана
или заправка
для салатов — 200.
Выход — 1000.

Салат из свежих помидоров со сладким перцем. У стручкового красного сладкого перца надрезают (не до конца) широкую часть и удаляют стержень с семенами, не нарушая целостности плода. Стручки заливают горячей подсоленной водой и варят 1—2 мин. (Отвар можно использовать для приготовления борщей, супов). Охлаждают и нарезают соломкой так же, как и репчатый лук, помидоры и огурцы — кружками (или дольками), зелень петрушки мелко рубят. При подаче овощи поливают салатной заправкой или майонезом.

Помидоры свежие — 310,
лук зеленый
или репчатый — 100,
перец сладкий — 200,
огурцы свежие
или соленые — 200,
заправка для салатов
или майонез — 200.
Выход — 1000.

Салат «Весна». Нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы и редис смешивают с нашинкованными листьями салата и зеленым луком, заправляют солью, перцем, перемешивают. Салат кладут горкой в салатник, сверху — нарезанные яйца, посыпают зеленью. Перед подачей поливают сметаной.

Салат — 210,
редис красный
обрезной — 200,
огурцы свежие — 150,
лук зеленый — 150,
яйца — 100,
сметана — 200.
Выход — 1000.

Салат из сырых овощей. Нарезают подготовленные сырые овощи: коренья — соломкой, свежие огурцы и помидоры — ломтиками, а капусту шинкуют. Овощи перемешивают и при подаче поливают сметаной или майонезом.

Морковь — 135, репа — 125,
сельдерей молодой (корень)
или петрушка (корень) — 50,
помидоры свежие — 175,
огурцы свежие — 175,
капуста белокочанная — 100,
сметана или
майонез — 250.
Выход — 1000.

Салат из редиса. Красный редис промывают, зачищают, но кожицу не снимают (очищают лишь белый редис). Еще раз промывают, шинкуют тонкими ломтиками и заправляют сметаной или салатной заправкой и солью. Кладут в салатник горкой, посыпают мелко нашинкованным укропом. Украшают листиками зеленого салата, оформляют яйцом. Салат можно приготовить без яйца со сметаной.

Редис белый с ботвой или красный обрезной — 410,
лук зеленый — 150,
яйца — 200,
сметана или
заправка для салатов — 250.
Выход — 1000.

Редис с маслом. Этот салат готовят двумя способами:

Первый способ: белый редис очищают от кожицы и излишней зелени, оставив несколько веточек. С красного редиса кожицу не снимают. Для оформления берут несколько штук красного редиса, надрезают кожицу в виде лепестков, придавая им форму розочки. Подготовленный редис кладут на 20—30 мин в холодную воду. Подают в салатнике с мелко наколотым пищевым льдом. Красиво нарезанное сливочное масло кладут на розетку или тарелку диаметром 150—170 мм.

Редис белый с ботвой или красный обрезной — 810,
масло сливочное — 200.
Выход — 1000.

Второй способ: подготовленный редис нарезают тонкими кружочками и заправляют растительным маслом.

Редис белый с ботвой или красный с ботвой — 900,
масло растительное — ПО.
Выход — 1000.

Редис с морковью и сметаной*. Обработанный редис и очищенную молодую морковь шинкуют тонкой соломкой. Заправляют сметаной и солью. Кладут в салатник на листки свежего зеленого салата и посыпают нашинкованной зеленью укропа и петрушки.

Редис красный — 500,
морковь молодая — 200,
сметана — 250,
салат — 50, укроп и
петрушка — 30.
Выход — 1000.

Салат «Летний». Отварной молодой картофель, свежие огурцы и помидоры режут ломтиками, соединяют с отварной стручковой фасолью или зеленым консервированным горошком, мелко нарезанным зеленым луком, заправляют

солью, перцем, сметаной, укладывают горкой в салатник и украшают огурцами, яйцом и помидорами.

Картофель молодой вареный очищенный — 120,
огурцы свежие — 170,
помидоры свежие — 160,
лук зеленый — 120,
фасоль стручковая консервированная или горошек зеленый консервированный — 80,
яйца — 120 (3 шт.),
сметана — 240.
Выход — 1000.

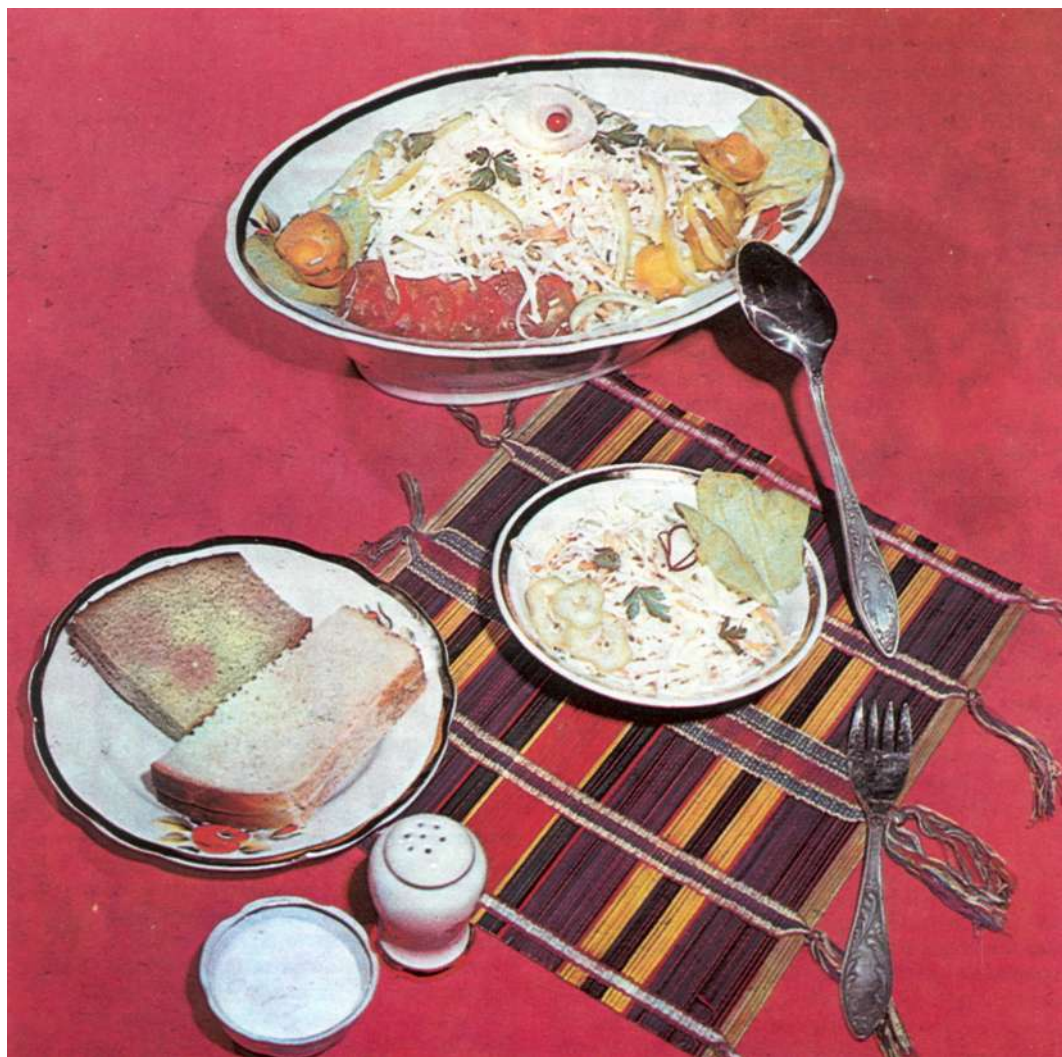
Салат картофельный. Картофель отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками. Затем в картофель кладут мелко нарезанный зеленый лук или полукольцами репчатый, заправляют сметаной или салатной Заправкой и перемешивают. Подают в салатнике, при отпуске посыпают укропом.

Картофель вареный очищенный — 840,
лук зеленый или репчатый — 170,
сметана или заправка для салатов, или майонез — 150.
Выход — 1000.

Смешивая набор овощей для картофельного салата с различными продуктами, можно приготовить «Салат картофельный с сельдью», «Салат картофельный с соевыми огурцами или квашеной капустой», «Салат картофельный с грибами», «Салат с пастой Океан» и др.

Салат из белокочанной капусты. Готовят этот салат двумя способами. Первый способ: нашинкованную белокочанную капусту кладут в сотейник, добавляют уксус, соль и, непрерывно помешивая, нагревают, пока капуста не осядет на дно, не допуская ее размягчения. (Правильно приготовленная капуста должна немного хрустеть). Затем капусту охлаждают, добавляют нашинкованную морковь, клюкву или нарезанные ломтиками моченые яблоки, маринованные плоды без косточек, сахар, растительное масло и хорошо перемешивают (фото 31).

Второй способ: очищенную белокочанную капусту шинкуют соломкой, слегка перетирают с солью, сок отжимают. Кладут в неокисляющую посуду, добавляют тонко нашинкованную или натертую на терке с крупными отверстиями морковь. Добавляют уксус и оставляют на 2—3 ч в холодном месте (для маринования капусты). Добавляют клюкву и свежие очищенные яблоки или марино-



31. Салат из белокочанной капусты.

ванные плоды, заправляют сахаром и растительным маслом. При подаче посыпают мелко нашинкованным зеленым луком. Можно готовить без свежих яблок или маринованных фруктов.

Капуста белокочанная — 567,
 клюква свежая,
 яблоки моченые — 100,
 слива маринованная — 50,
 вишня
 маринованная — 50,
 лук зеленый или
 морковь — 100,
 уксус 3 % -й — 100,
 сахар — 50,
 масло растительное — 50.
 Выход — 1000.

Салат витаминный. Сырую морковь, сельдерей, огурцы и яблоки (без кожицы

и семян) нарезают соломкой (толщиной 2—3 мм), сливы и помидоры — дольками. Все продукты смешивают, добавляют зеленый консервированный горошек, заправляют сметаной, солью, соком лимона и сахаром. Подают в салатнике, украшают продуктами, входящими в салат, посыпают зеленью.

Яблоки свежие — 175,
 помидоры свежие — 175,
 огурцы свежие — 100,
 морковь — 75,
 сельдерей молодой
 (корень) — 100,
 горошек зеленый
 консервированный — 50,
 вишня свежая — 75,
 сок лимона — 40,
 сахар — 15, сметана — 250.
 Выход — 1000.

Салат из яблок и моркови*. Яблоки (без кожицы и семенной коробки) нарезают тонкими ломтиками. Морковь шинкуют соломкой или натирают на терке с крупными отверстиями. Ядра грецкого ореха ошпаривают, снимают оболочку и рубят. Затем продукты смешивают, заправляют сметаной и майонезом.

Яблоки — 400,
морковь — 250,
орехи — 150, сметана — 150,
майонез — 100.
Выход — 1000.

Маринованная свекла. Свеклу варят, охлаждают, очищают и нарезают кубиками, брусочками, соломкой или ломтиками, заливают горячим маринадом и выдерживают 3—4 ч при температуре 2—4 °С. Затем маринад сливают, и свеклу заправляют сахаром. Слитый маринад можно использовать для заправки борщей или маринования.

Для приготовления маринада в горячую воду кладут перец, корицу, соль, гвоздику, лавровый лист, доводят до кипения, настаивают 4—5 ч, добавляют уксус и процеживают.

Свекла вареная
очищенная — 1000,
соль — 10, перец
черный горошком — 0, 1,
лавровый лист — 0, 1, гвоздика
или корица — 0, 1,
уксус 3 % -й — 350, сахар — 15.
Выход — 1000.

Маринованную свеклу можно подавать как холодную закуску с хреном, яблоками, чесноком и сыром и как гарнир ко вторым блюдам или использовать для приготовления борщей.

Салат из маринованной свеклы с хреном.

Свекла маринованная — 870,
хрен (корень) — 100,
масло растительное — 50.
Выход — 1000.

Салат из свеклы с сыром и чесноком. Вареную или маринованную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок, заправляют майонезом. При отпуске посыпают натертым на крупной терке сыром или брынзой.

Свекла свежая вареная
или маринованная — 710,
сыр или брынза — 150,
чеснок — 2, 5, майонез — 150.
Выход — 1000.

Грибы маринованные или соленые с луком. Грибы отделяют от маринада или рассола и промывают. Крупные грибы нарезают на 2—4 части, заправляют растительным маслом и посыпают репчатым луком, нарезанным кольцами или полукольцами, а шинкованный зеленый

лук подают отдельно. По желанию грибы можно заправлять растительным маслом с чесноком и уксусом.

Грибы — 810, лук зеленый или
репчатый — 100, масло
растительное — 100.
Выход — 1000.

Салат из сыра, зеленого лука и чеснока*. Сыр нарезают маленькими кубиками, зеленый лук, чеснок толкут, крутые яйца мелко рубят. Продукты солят, хорошо перемешивают, поливают майонезом. Салат ставят в холодильник на 20—30 мин и подают охлажденным.

Сыр (российский или
голландский) — 600,
яйца — 280 (7 шт.), чеснок — 5,
майонез — 80,
лук зеленый — 35.
Выход — 1000.

Салат деликатесный*. Цветную капусту, спаржу, стручки фасоли варят отдельно и охлаждают в том же отваре. Цветную капусту делят на мелкие кочешки, спаржу нарезают небольшими дольками, стручки фасоли и салат — на части, огурцы и помидоры — тонкими ломтиками. Все аккуратно смешивают, заправляют салатной заправкой или сметаной, солью и перцем. Украшают фигурно нарезанными овощами и посыпают укропом.

Помидоры свежие — 200,
огурцы свежие — 100,
спаржа — 100,
фасоль (стручки) — 100,
горошек зеленый — 100,
капуста цветная — 100,
салат зеленый — 50,
сметана или заправка
для салата — 250.
Выход — 1000.

Салат из настурции с картофелем*. Измельченные листья настурции смешивают с брусочками вареного картофеля. Украшают дольками яйца. Заправляют салатной заправкой, можно растительным маслом и уксусом. Посыпают укропом. Соль добавляют по вкусу.

Настурция (листья) — 50,
картофель — 100, укроп — 5,
яйца — 20 (1/2 шт.),
заправка для салата — 30.
Выход — 200.

Салат рыбный. Отварной картофель, свежие или соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, зеленый консервированный горошек заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный» и все хорошо перемешивают. В овощи можно положить кусочки филе рыбы и кочешки цветной капусты. Подготовленные овощи кладут в салатник на листья салата горкой и украшают кусочками филе рыбы, свежими огурцами, нарезанными



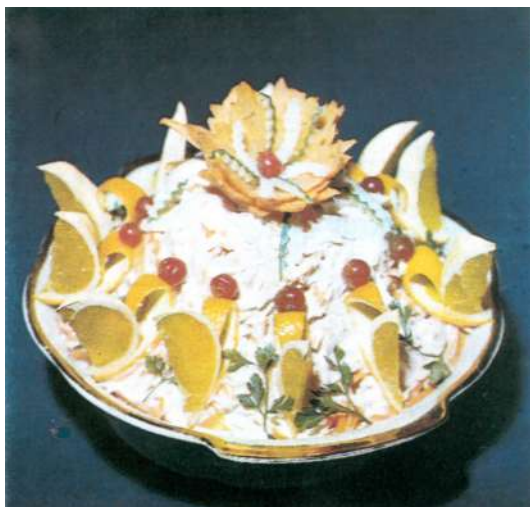
32. Салат столичный.

кружочками, а также помидорами и зеленью петрушки. Салат можно также украшать кетовой и зернистой икрой. Если салат подают на блюде, то часть перемешанных и заправленных овощей кладут на середину блюда горкой, на которую укладывают в виде пирамиды тонкие продолговатые кусочки рыбы, вокруг размещают букетами оставшиеся овощи и поливают майонезом. Так же приготавливают и подают **салаты из крабов, раковых шеек и печени трески.**

Окунь морской потрошенный обезглавленный или сом (кроме океанического) — 49, или ледяная рыба — 50, картофель вареный — 20, огурцы свежие или соленые — 25, помидоры свежие — 25, салат — 10 или горошек зеленый консервированный — 10, майонез — 30, соус «Южный» — 5. Выход — 150.

Салат мясной. Отварной картофель и огурцы режут ломтиками, заправляют майонезом и соусом «Южный», кладут в салатник горкой, украшают тонкими ломтиками отварного мяса, яйцами.

Говядина — 48, или баранина, телятина — 47, или свинина — 50, или язык говяжий — 51, картофель вареный — 40, огурцы свежие или соленые — 30, яйца — 15, майонез — 30, соус «Южный» — 8. Выход — 150.



33. Салат из фруктов.

Салат столичный. Приготавливают так же, как и мясной, но вместо говядины, свинины, телятины при оформлении салата на овощной гарнир кладут ломтики птицы или дичи, украшают листьями салата. Для этого мякоть вареных или жареных кур, индеек, фазанов, рябчиков, куропаток или тетеревов освобождают от костей и кожи (фото 32).

Курица — 105 или индейка — 95, или рябчик — 74, или куропатка — 74, или тетерев — 74, картофель вареный — 20, огурцы соленые или свежие — 20, салат — 10, крабы — 5, яйца — 15, майонез — 45. Выход — 150.

Салат из фруктов *. Яблоки и груши (без кожицы и семян) нарезают тонкими ломтиками, абрикосы, сливы, персики (без косточек) — дольками. Заправляют майонезом со сметаной, добавляют соль, рафинадную пудру, сок лимона. Салат украшают фруктами, входящими в салат, и цитрусовыми (фото 33).

Яблоки — 150, груши — 150, абрикосы — 150, сливы — 150, персики — 150, майонез со сметаной — 200, пудра рафинадная — 30, сок лимона — 20.

Выход — 1000.

Салат из дыни и арбуза с фруктами *. Мякоть арбуза и дыни нарезают кубиками, сливы — дольками, салат шинкуют. Овощи и фрукты смешивают, добавляют виноград, поливают сметанным соусом



34. Винагрет овощной.

для фруктовых салатов. Украшают листьями салата и фруктами.

Арбуз — 200, дыня — 700,
слива — 150, виноград — 150,
салат зеленый — 50,
соус сметанный — 250.
Выход — 1000.

Винагрет овощной. Вареную свеклу, морковь, картофель, соленые огурцы нарезают ломтиками, добавляют мелко нарезанный зеленый или репчатый лук, перемешивают, заправляют салатной, горчичной заправкой или майонезом. Соленые огурцы иногда заменяют квашеной капустой (фото 34). Винагрет можно приготовить с добавлением зеленого горошка или отварной фасоли, соленых или маринованных грибов.

Картофель — 210,
свекла — 150,
морковь — 100,
огурцы соленые или
капуста квашеная — 150,
лук зеленый или
репчатый — 150,
заправка для салатов
или масло растительное — 100.
Выход — 1000.

Винагрет с сельдью. Приготавливают так же, как винагрет овощной, кладут в салатник горкой, а на него зачищенное от костей и кожи филе сельди. Украшают овощами, зеленью, листьями салата.

Винагрет овощной — 150,
сельдь — 50. Выход — 200.

Винагрет с грибами. В овощной винагрет добавляют нашинкованные соленые или маринованные промытые грибы.

Винагрет овощной — 160,
грибы соленые или
маринованные — 40.
Выход — 200.

Винагрет рыбный. Вареную или припущенную рыбу нарезают тонкими ломтиками; два-три кусочка оставляют для оформления блюда, а остальные смешивают с овощами, подготовленными и нарезанными тонкими ломтиками, заправляют майонезом, солью и перцем. Винагрет выкладывают горкой на тарелку и украшают мелко рубленным рыбным желе. Вокруг размещают небольшими горками гарнир из овощей, маринованных фруктов и зелени. Сверху оформляют кусочками рыбы, маринованными ягодами.

Осетр или севрюга — 275,
или ледяная рыба — 250,
картофель отварной — 80,
огурцы соленые — 100,
помидоры свежие — 60,
морковь — 60, горошек
зеленый
консервированный — 60,
свекла — 70, вишня, слива
маринованные — 60,
желе рыбное — 120,
майонез — 200.
Выход — 1000.

Винагрет мясной. Вареное или жареное мясо, вареный картофель, свежие или соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, заправляют майонезом или майонезом со сметаной и солью. Заправленный винагрет кладут горкой на мелкую тарелку, сверху украшают мелко рубленным мясным желе. Вокруг горки винагretta выкладывают маленькими горками гарнир, состоящий из моркови, свеклы, огурцов или корншонов, помидоров, нарезанных мелкими кубиками и дольками, а также маринованные вишни, бруснику, крыжовник и др. При отпуске винагрет оформляют дольками яйца, фигурками из овощей и соленьями.

Говядина — 387 или
телятина, баранина — 375,
или свинина — 400,
масса отварного мяса — 240,
картофель вареный — 90,
огурцы соленые — 100,
яйца — 80 (2 шт.),
морковь — 40, свекла — 80,
вишня, слива маринованные — 60,
желе мясное — 120,
майонез или соус
майонез со сметаной — 200.
Выход — 1000.

§4. БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Помидоры или огурцы, фаршированные мясным или рыбным салатом *. Спелые помидоры промывают и удаляют плодоножку, срезают верхнюю часть, слегка отжимают для удаления сока и семян. В помидорах делают углубление, посыпают солью и перцем. Подготовленные помидоры наполняют мясным или рыбным салатом, посыпают укропом или зеленью петрушки. Огурцы средних размеров моют, разрезают пополам, удаляют сердцевину. Дальнейшее приготовление такое же, как помидоров. Для салата говядину или баранину и овощи нарезают мелкими ломтиками или кубиками, заправляют майонезом с соусом «Южный» и перемешивают. Так же готовят помидоры и огурцы с рыбным салатом (фото 35).



Помидоры или огурцы свежие — 120, салат мясной или рыбный — 80.

Выход — 200.

Икра грибная. Подготовленные сушеные грибы отваривают, мелко рубят и пассеруют с луком на растительном масле. Затем добавляют измельченные соленые грибы, жарят 10—15 мин, охлаждают, заправляют солью, сахаром, уксусом, перцем.



Грибы сушеные вареные — 200, грибы соленые — 650, лук репчатый — 125, масло растительное — 100, уксус 3 %-й — 25.
Выход — 1000.

Икра баклажанная. Баклажаны промывают, удаляют плодоножку и запека-

35. Помидоры или огурцы, фаршированные мясным или рыбным салатом.

ют в жарочном шкафу. Затем их охлаждают, разрезают вдоль, снимают кожицу; мякоть мелко рубят. Репчатый лук рубят и пассеруют на растительном масле, добавляют баклажаны, томатное пюре и, периодически помешивая, тушат до тех пор, пока масса не станет густой. Икру заправляют чесноком, растертым с небольшим количеством соли, уксусом, растительным маслом, молотым перцем. При подаче посыпают зеленью (фото 36).



Баклажаны свежие запеченные — 1050, лук репчатый — ПО, масло растительное — 56, томатное пюре — ПО, уксус 3 %-й — 32, чеснок — 5.
Выход — 1000.

36. Икра баклажанная.



Икра овощная. Баклажаны целиком и кабачки, очищенные и нарезанные кружками, запекают в жарочном шкафу. У баклажанов снимают кожицу. Кабачки и баклажаны мелко рубят. Репчатый лук, морковь, свежую капусту мелко режут и пассеруют на растительном масле с добавлением томатного пюре. Затем смешивают с рублеными кабачками и баклажанами и, периодически помешивая, тушат 10—15 мин, заправляют солью, перцем, уксусом и охлаждают. При подаче посыпают зеленым луком, зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны запеченные — 290,
кабачки запеченные — 290,
морковь — 160, капуста
свежая — 230, лук
репчатый — 110, томатное
пюре — 100, масло
растительное — 50,
уксус 3 % -й — 30.
Выход — 1000.

Баклажаны, тушенные с помидорами. Баклажаны очищают от кожицы и нарезают кружками. Помидоры разрезают пополам. Подготовленные продукты обжаривают отдельно на растительном масле. Баклажаны заливают соусом «Южный», разведенным бульоном или водой (15—20 % к массе обжаренных баклажанов), солят и тушат 10—15 мин на плите или в жарочном шкафу. В конце тушения добавляют растертый чеснок, перец и обжаренные помидоры. При подаче баклажаны посыпают зеленым луком и украшают листьями салата.

Баклажаны свежие — 676,
масса жареных
баклажанов — 500,
помидоры свежие — 476,
масса жареных
помидоров — 300, масло
растительное — 75, соус
«Южный» («Восточный» или
«Любительский») — 200,
чеснок — 10. Выход — 1000.

Закуска из кабачков *. Нарезанные кружками молодые кабачки заливают кипящей подсоленной водой и оставляют в ней на 30 мин. В посуду кладут ряд подготовленных кружков кабачков, на них — зелень петрушки и укропа, чеснок, лавровый лист, перец горошком, а затем снова слой кабачков. Так повторяют несколько раз. Заливают взбитой смесью из столового уксуса и растительного масла. Сверху кладут гнет и выдерживают 2 ч. Подают в салатнике, заправив растительным маслом — 5 г и посыпав нарезанным чесноком — 2 г.

Кабачки — 1000, зелень
петрушки и укропа — 20—30,
чеснок — 15,

лавровый лист — 3—4 шт.,
растительное масло — 50,
уксус 3 % -й — 50.
Выход — 1000.

Тыква в маринаде. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают кусками, панируют их в пшеничной муке и жарят на растительном масле. Готовую тыкву заливают маринадом из овощей с томатом и тушат 10—15 мин. Подают по 2—3 куса на порцию, посыпают укропом или зеленью петрушки.

Тыква — 875,
мука пшеничная — 30, масло
растительное — 40,
маринад — 305, зелень — 3.
Выход — 1000.

Лук маринованный *. Нарезанный лук и растительное масло смешивают, кладут соль, уксус, специи и, помешивая, нагревают до температуры 70—80 °С. Затем лук быстро охлаждают в неокисляющейся посуде. После маринования он становится мягким и сочным. Маринованный лук можно хранить 5—6 дней при температуре не выше 7 °С.

Лук репчатый — 1000,
уксус 3 % -й — 250,
масло растительное — 50,
лавровый лист — 0, 5,
соль — 15,
перец, гвоздика и
корица — по 0, 2.
Выход — 1000.

§ 5. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ

Закуски и блюда из рыбы и рыбной гастрономии обладают острым вкусом, специфическим запахом, они возбуждают аппетит, поэтому широко применяются в кулинарной практике.

Икра зернистая. Икра (осетровая и кетовая) подается в специальных икорницах (со льдом), ее украшают цветами из сливочного масла. Отдельно на розетке можно подать нашинкованный зеленый лук или кружочки лимона. На банкетах ее можно также подавать на гренках из слоеного теста.

Икра зернистая
или кетовая — 20,
лук зеленый или лимон — 10.
Выход — 30.

Икра паюсная. Икру распределяют тонким слоем на мраморной доске, режут на порции в виде квадратиков или ромбиков, перекладывают тем же ножом или лопаткой на тарелку или небольшое блюдо. Украшают зеленью петрушки. Отдельно подают сливочное масло, фигурно нарезанное, и дольки лимона.

Икра порциями (брутто) — 51,
лук зеленый — 19,
лимон — 16, масса икры — 50,
зелень — 0, 5.
Выход — 79.

Ассорти рыбное. Для ассорти одновременно используются 3—7 видов различных рыбных продуктов, но не менее трех. На овальное фарфоровое блюдо или тарелку красиво укладывают рыбные продукты и украшают их фигурно нарезанными корнишонами или свежими огурцами и помидорами, листьями зеленого салата, дольками лимона и веточками различной зелени. Если в состав рыбного ассорти входит икра (зернистая или паюсная), то на блюдо или тарелку обязательно кладут цветочек из сливочного масла. В зависимости от состава рыбного ассорти в фарфоровом соуснике можно подать соус хрен с уксусом или майонезом.

Семга или лосось соленый, или севрюга
отварная — 30, икра
зернистая, или кетовая,
или паюсная — 15,
шпроты или килька — 30,
огурцы соленые или
корнишоны — 15,
помидоры свежие — 15,
морковь
отварная — 15,
горошек зеленый
консервированный — 15,
желе рыбное — 7,
заправка для салатов — 8,
масса рыбных
продуктов — 105,
масса гарнира — 75,
лимон — 7. Выход — 185.

Шпроты или сардины. На блюдо или тарелку укладывают шпроты или сардины, рядом помещают дольку или кружок лимона и украшают листьями зеленого салата или веточкой зелени петрушки.

Шпроты или сардины
(брутто) — 53,
лимон — 9, зелень — 1, масса
рыбы — 50. Выход — 60.

Рыба отварная с гарниром и хреном. Рыбу осетровых пород отваривают звеньями, охлаждают и нарезают на куски по 1—2 шт. на порцию; рыбу остальных видов варят порционными кусками (без костей) и охлаждают в воде, в которой они варились, после чего ее откидывают на решето. Порционный кусок отварной рыбы укладывают на овальное блюдо, рядом кладут букетами гарнир из 3—4 видов овощей: моркови, свеклы, картофеля, свежих или соленых огурцов, помидоров, зеленого горошка, красной капусты, зеленого салата и рубленого

или красиво нарезанного кусочками желе. Украшают листьями зеленого салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный.

Осетр или севрюга,
или сом — 96, или
ставрида океаническая — 91,
масса отварной
рыбы — 75, гарнир
овощной — 75, соус
хрен — 25.

Выход — 175.

Рыба под майонезом. Овощной гарнир, состоящий из нарезанных кубиками картофеля, моркови, огурцов и зеленого горошка, заправляют майонезом. На блюдо кладут небольшое количество гарнира, сверху кусок отварной или припущенной рыбы, вокруг которой располагают остальной гарнир, поливают майонезом, украшают зеленью, раковыми шейками, лимоном.

Осетр или севрюга — 96,
или окунь
морской — 91,
масса припущенной
рыбы — 75,
майонез — 35,
заправка для салатов — 15,
гарнир — 75.
Выход — 200.

Жареная рыба под маринадом. Рыбу разделяют на филе с кожей и костями или филе с кожей без костей, а мелкую целиком, перчат, солят, панируют в муке и жарят на растительном масле. Готовую рыбу раскладывают в салатники, заливают горячим маринадом с томатом и охлаждают. Перед отпуском посыпают зеленым луком. Припущенную рыбу (судака, корюшку, аргентину) подают под белым маринадом.

Окунь морской или
муksун — 89, или навага
дальневосточная — 90,
мука пшеничная — 5,
масло растительное — 5,
масса жареной рыбы — 75,
маринад — 75
(морковь — 26,
лук репчатый или
зеленый — 19,
петрушка (корень) или
сельдерей — 4,
томатное пюре — 22, 5,
масло растительное — 7, 5,
уксус 3 % -й — 22, 5,
сахар — 3,
бульон рыбный или
вода — 7, 5,
лук зеленый — 10).
Выход — 160.

Кабачки, фаршированные треской*. Кабачки, очищенные от кожицы и семян, нарезают кружочками толщиной 1—1, 5 см,



37. Рыба заливная с гарниром.

посыпают солью и перцем и обжаривают на растительном масле (не подрумянивая). На каждый кружок кладут фарш, по краям гарнируют мелко нарезанным перцем и украшают листьями салата. На фарш укладывают ломтик лимона (без кожицы), гарнир и поливают заправкой. Для приготовления фарша вареную треску и крутые яйца мелко режут, заправляют майонезом с томатной пастой и перцем, хорошо перемешивают.

Кабачки — 150,
треска — 60,
яйца — 40 (1 шт.),
майонез — 25,
томатная паста — 10,
помидоры — 25,
перец красный
сладкий — 15,
масло растительное — 10,
салат зеленый — 10,
лимон — 20,
заправка для салата — 25.
Выход — 350.

Рыба заливная с гарниром. Осетровую рыбу варят звеньями с кожей и хрящами, которые зачищают после варки. Затем рыбу нарезают на порционные куски. В глубокий противень наливают желе слоем 0,5 см и, когда оно остынет, кладут порционные куски отварной рыбы так, чтобы расстояние между ними было 1–2 см. Каждый кусок рыбы украшают кружком лимона, карбованной морковью, свежими огурцами, зеленью петрушки, салата, вареными яйцами, придавая оформлению определенный рисунок (фото 37). Затем в 2–3 приема все заливают рыбным желе. Застывшие куски рыбы красиво вырезают ножом так, чтобы



38. Рыба заливная в формах.

со всех сторон был слой желе и чтобы края желе получились гофрированными. Для банкетов рыбное желе наливают в формы и охлаждают (фото 38). После того как у стенок формы желе застынет, сливают часть незастывшего желе. На дно формы кладут украшения, а на него помещают куски рыбы или крабов, кальмаров, полностью заливают формы незастывшим желе и охлаждают. Перед подачей на стол заливную рыбу вынимают из форм. Для этого ее на 1–3 с погружают в горячую воду, накрывают блюдом или тарелкой и переворачивают. Необходимо следить, чтобы форма не находилась долго в воде, так как большой слой желе может подтаять и ухудшится внешний вид блюда. Заливную рыбу можно подавать с гарниром и без гарнира с соусом хреном.

Осетр или сом,
кета — 96, или судак — 91,
или скумбрия — 94,
масса вареной рыбы — 75,
лимон — 5,
петрушка (зелень) — 1, 5,
морковь — 5,
желе рыбное — 125,
масса заливной
рыбы — 200,
соус хрен — 25.
Выход — 225.

Рыба фаршированная заливная с гарниром. Рыбу фаршируют целиком или порционными кусками, как для вторых блюд. Затем ее нарезают на порции или в целом виде заливают. Чтобы залить рыбу, фаршированную целиком, ее кладут на блюдо и столовой ложкой поливают сверху охлажденным, но не застывшим



39. Рыба фаршированная заливная с гарниром.

желе. К нему прикрепляют украшения и снова заливают. Подают с соусом хреном (фото 39).

Масса припущенной рыбы фаршированной — 75,
лимон — 5,
петрушка (зелень) — 1, 5,
желе — 125,
масса заливной рыбы — 200, гарнир:
огурцы свежие — 20,
помидоры свежие — 20;
соус хрен — 25.
Выход — 265.

Студень рыбный. Из пищевых отходов рыбы варят в течение 1, 5 ч концентрированный бульон. За 20—30 мин до окончания варки добавляют овощи, а в конце варки — специи. У сваренных отходов осетровых рыб отделяют мякоть от костей. Хрящи продолжают варить отдельно и когда они станут мягкими, их измельчают вместе с мякотью отварной рыбы. В процеженный бульон кладут мякоть и хрящи рыбы и доводят до кипения, затем добавляют предварительно замоченный желатин и, помешивая бульон, снова доводят до кипения. В конце варки кладут чеснок, разливают в формы и охлаждают до застывания студня. Студень нарезают на порции. Подают на овальном блюде с соусом хреном.

Пищевые отходы рыб семейства осетровых (головы, плавники, кожа) или пищевые отходы рыб с костным скелетом (головы, кости, плавники, кожа, чешуя) — 1000,
желатин — 15,
морковь — 30,

петрушка (корень) — 20,
лук репчатый — 30,
чеснок — 5,
лавровый лист — 0, 2,
перец черный
горошком — 0, 5.
Выход — 1000.

Сельдь с гарниром. Крепко- и среднесоленую сельдь вымачивают в холодной воде соответственно 8 и 4 ч, отрезают край брюшка, удаляют внутренности, после чего пластуют, снимая филе с позвоночника. Филе очищают от кожи, плавников, реберных костей и режут поперек на кусочки шириной 1 см. Нарезанную сельдь кладут в овальную селедочницу, заправляют горчицей заправкой и обкладывают гарниром, состоящим из вареного вкрутую яйца, маринованного лука, свежих или маринованных огурцов, помидоров, зеленого лука, отварного картофеля и других овощей.

Сельдь — 50, яйца — 10
(1/4 шт.),
гарнир — 100,
заправка для салатов — 20
(масло растительное — 10,
уксус 3 % -й — 10,
сахар — 1, перец черный
молотый — 0,5,
соль — 1).
Выход — 180.

Сельдь с картофелем и маслом. Филе (мякоть без кожи и костей) сельди кладут в посуду, заливают молоком, через 1 ч укладывают в селедочницу, вместе с головой и хвостом, украшают веточками петрушки или листьями зеленого салата. Филе сельди можно нарезать на кусочки. Одновременно с сельдью подают на порционной сковороде отварной горячий картофель, обточенный в форме бочоночков, на тарелке или розетке — кусочек масла в виде квадрата, прямоугольника или цветочка.

Сельдь — 50,
картофель — 103,
масса вареного картофеля — 100,
масло сливочное или растительное — 20.
Выход — 170.

Сельдь рубленая. Филе сельди вымачивают несколько часов в молоке на холоде, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым хлебом, репчатым луком и свежими яблоками, добавляют рубленые яйца, сливочное масло, уксус, черный молотый перец и вымешивают. Подают с гарниром и без него.

Сельдь — 450,
хлеб пшеничный — 90,
молоко или вода — 90,

лук репчатый — 120,
яблоки свежие — 150,
масло сливочное — 100,
уксус 3 % -й — 30.
Выход — 1000.

Килька с яйцом и луком. Подготовленную кильку укладывают на блюдо или тарелку спинками в одну сторону, рядом помещают половину круглого яйца, посыпают шинкованным луком и поливают растительным маслом или заправкой, украшают веточкой зелени петрушки или листьями зеленого салата.

Килька без головы и внутренностей — 50, яйца — 20 (1/2 шт.), лук репчатый или зеленый — 15, масло растительное или горчиная заправка, или заправка для салатов — 15.
Выход — 100.

§ 6. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ

Морская капуста поступает главным образом замороженной, сушеной и в виде консервов. Консервированную используют без предварительной обработки. Сушеную замачивают в холодной воде на 10—12 ч (7—8 л воды на 1 кг капусты), тщательно промывают. Мороженую оттаивают в холодной воде и промывают. Для улучшения вкуса, запаха и цвета капусту заливают холодной водой, быстро доводят до кипения и варят 15—20 мин, операцию повторяют 2—3 раза.

Маринованная морская капуста. Отваренную капусту шинкуют, заливают маринадом и ставят в холодное место на 8—10 ч. Для маринада воду кипятят с солью, сахаром, гвоздикой, лавровым листом, охлаждают и добавляют прокипяченный уксус. Маринованную капусту можно подавать в качестве гарнира к рыбным, мясным блюдам, а также использовать для приготовления различных салатов, винегретов, добавлять в рубленую сельдь, грибную икру и другие закуски.

Устрицы. Раковины живых устриц вскрывают, плоскую створку отделяют и удаляют. Мясо устрицы на глубокой створке промывают кипяченой водой, подрезают острием ножа, отделяя его от раковины. Подают устрицы к столу на створках. В вазу кладут кусочки пищевого льда, покрывают его полотняной салфеткой, на которой раскладывают веером раковины с устрицами. В центре помещают лимон со срезанной верхушкой. Перед употреблением устрицы в раковину отжимают немного сока лимона.

Устрицы — 7 шт.,
лимон — 72.
Выход — 7 шт. + 72.

Раки вареные. Приготавливают так же, как раки отварные в горячем виде, но подают без отвара, охлажденными. К ним предлагают специальную вилку для удаления мякоти из клешней и панциря. Отдельно можно подать соус майонез.

Раки — 10 шт.

Выход — 10 шт.

Крабы заливные. Охлажденное желе из осетровой рыбы заливают в форму и, когда оно остынет, у стенок формы слоем 1—1,5 см сливают его незастывшую часть. Кусочки крабов, нарезанные овощи, салат смачивают в жидком желе и закрепляют к застывшему у стенок слою. Затем кладут остальные крабы и овощи, полностью заливают желе и ставят в холодное место для застывания. При подаче вынимают из формы, как и рыбу заливную в форме. Отдельно подают соус майонез.

Крабы (консервы) — 50,
морковь вареная — 20,
огурцы маринованные — 20,
горошек зеленый консервированный — 20,
картофель отварной — 20,
салат — 10,
желе рыбное — 75,
масса заливных крабов — 215,
соус — 30.
Выход — 245.

Крабы натуральные с майонезом *. Консервированные крабы (без сока) освобождают от пластинок, перекладывают в салатник, посыпают зеленым луком. Отдельно подают соус майонез или соус майонез с корнишонами.

Крабы (консервы) — 45,
лук зеленый — 15,
соус — 35.
Выход — 95.

Кальмары *. Филе кальмаров, поступающее в виде полуфабрикатов, оттаивают в холодной воде, удаляют пленку и тщательно промывают. Варят в подсоленной воде при слабом кипении 3—5 мин. Консервированные кальмары используют натуральными, а также добавляют в различные салаты, закуски, подают под маринадом.

Отварные кальмары шинкуют соломкой и подают под майонезом или с горчиной заправкой или готовят заливные так же, как крабы.

Кальмары — 1883,
вода — 5500,
соль — 40.
Выход — 1000.

ЗАКУСКИ ИЗ ПАСТЫ «ОКЕАН»

Белковая паста «Океан» содержит, %: белка — 15—20, жира — 5—10, минеральных веществ — 2—3, углеводов — 2, витамины группы В, а также ценные микро- и макроэлементы (калий, железо, медь, марганец, цинк, кобальт). Введенная в рацион питания белковая паста регулирует белковый и жировой обмен, способствует снижению холестерина в организме, содействует кроветворению. Паста усваивается организмом на 98 %. В предприятиях общественного питания допускается хранение пасты при температуре —10... —12 °С около месяца (при наличии специального холодильного оборудования). Перед использованием пасту дефrostируют, припускают и охлаждают. С брикетов снимают целлофановую обертку, раскладывают в один ряд и оставляют на 5—6 ч при температуре 15—18 °С. Припускают в течение 5 мин с добавлением 10 %

горячей воды. Изделия с пастой «Океан» по вкусу хорошо сочетаются со свежими овощами, сыром, рисом, рыбой, сливочным маслом, майонезом. **Масло креветочное с сыром ***. Подготовленную пасту «Океан» протирают со слегка размягченным сливочным маслом и натертым на терке плавленным сыром. В массу добавляют соль, черный молотый перец, лимонную кислоту (разведенную водой 1: 20), перемешивают.

Паста «Океан» — 200,
сыр плавленный — 350,
масло сливочное — 500,
лимонная кислота — 1.
Выход — 1000.

Салат картофельный с пастой «Океан». Соленые огурцы, отварной картофель нарезают ломтиками, репчатый лук мелко рубят, зеленый шинкуют, пасту «Океан» припускают. Подготовленные продукты смешивают с майонезом, добавляют соль, перец и осторожно перемешивают.

Салат картофельный — 560,
паста «Океан» — 372,
масса припущенной пасты «Океан» — 320,
майонез — 130.
Выход — 1000.

Салат рисовый с пастой «Океан» *. Варят рассыпчатый рис и охлаждают. Крутые яйца мелко рубят. Подготовленные продукты смешивают с консервированным зеленым горошком, пастой «Океан», заправляют солью, перцем и частью майонеза. Массу осторожно вымешивают, выкладывают горкой в салатник, украшают оставшимся майонезом и зеленью. Белковая паста «Океан» может служить дополнительным компонентом и для других холодных закусок из рыбы, овощей.

Рис отварной — 40,
яйца — 120 (3 шт.),
горошек зеленый
консервированный — 90,
паста «Океан» — 302,
соус майонез — 130,
зелень — 3,
масса припущенной пасты «Океан» — 260.
Выход — 1000.

§ 7. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, СУБПРОДУКТОВ, ПТИЦЫ, ЯИЦ

В холодном виде подают различные кулинарные изделия из мяса, птицы, мясную гастрономию, заливное мясо, паштеты, студни. Отпускают их с острыми холодными соусами.

Ростбиф с гарниром. Зачищенное от пленок и сухожилий мясо обжаривают на сильном огне и в жарочном шкафу, доводят до готовности. Готовый ростбиф должен быть сочным, розоватым. Его охлаждают и нарезают по 2—3 шт. на порцию, кладут в блюдо или тарелку, сбоку укладывают гарнир из овощей, зелени и строганого хрена. Отдельно подают майонез с корнишонами.

Мясо (тонкий край) — 115,
жир животный
топленый пищевой — 3,
гарнир — 100,
майонез с корнишонами — 25,
масса жареного
мяса — 75.

Выход — 200.

Мясо или птица, или кролик, или дичь жареные. Мясо жарят целыми кусками (1—1,5 кг), охлаждают и нарезают поперек волокон тонкими ломтиками. Подают с гарниром из свежих или маринованных огурцов, помидор, оформляют зеленью.

Отдельно к мясу подают соус, хрен, соус майонез и его производные. Охлажденную жареную целую тушку сельскохозяйственной птицы нарезают вместе с костями на куски по 2 шт. на порцию. Жареные целые тушки фазана и тетерева рубят на 2—4 части; рябчика и куропатку используют целиком либо тушки разрубают пополам. Порционные куски птицы укладывают на блюдо, рядом кладут букетами гарнир — зеленый салат, корнишоны, квашеную краснокочанную или белокочанную капусту, маринованные помидоры, а также маринованные яблоки и груши. Украшают блюдо листьями зеленого салата или петрушки.

Говядина — 115, свинина — ПО,
телятина — 119 или
баранина — 119,
жир — 3, гарнир — 75,
соус хрен с
уксусом — 25, зелень — 5,
масса жареных мясных
продуктов — 75.
Выход — 175.
Курица — 149 или
индейка — 141,
или фазан — 1/4 шт.,
или куропатка серая
или рябчик — 2/3 шт.,
жир для жаренья — 5,
гарнир — 75, соус — 25,
масса жареной птицы — 100.
Выход — 200.

Мясо или язык, или птица, или кролик отварные с гарниром. Подготовленные отваренные мясные продукты нарезают поперек волокон, птицу нарубают на куски по 2 шт. на порцию (от грудной части и ножки). Свежие или предварительно вымоченные соленые языки варят. Готовые языки на несколько минут кладут в холодную воду и снимают с них кожу, начиная с тонкого конца. Очищенные языки кладут в отвар, в котором они варились, и охлаждают. Затем их нарезают наискось широкими кусками, начиная с толстого конца. Нарезанные куски мяса, птицы, кролика или языка укладывают на блюдо. Гарнируют маринованной красно- или белокочанной капустой, корнишаонами или огурцами, помидорами, нарезанными ломтиками, нарезанным и заправленным салатом. Соус хрен с уксусом подают отдельно.

Говядина — 121
или свинина — 125,
или баранина — 117,
или язык говяжий — 126,
или бараний — 143,
или свиной — 127,
или курица — 107,
или индейка, гусь — 103,
или кролик — 102,
гарнир — 75,
соус майонез — 30.
Выход — 180.

Ассорти мясное. Используют ветчину, колбасу, говядину (ростбиф), жареную птицу и дичь. Ассорти лучше всего составлять из пяти — шести разных видов мясных продуктов. Наиболее распространенное сочетание продуктов: говядина, телятина, ветчина, птица, язык, свинина, колбаса. Гарнир: салат зеленый или из краснокочанной капусты, огурцы, помидоры, цветная капуста, спаржа, зеленый горошек, стручки фасоли, маринованные ягоды, яблоки и др. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез с корнишаонами.

Говядина — 40 или
телятина — 39,
язык говяжий или
свиной — 42, или
бараний — 48,
масса отварных мясных
продуктов — 25,
ветчина — 25,
курица — 37,
или индейка — 35,
маргарин столовый — 1, 25,
масса жареной
птицы — 25, масса мясных
продуктов — 75,
гарнир овощной — 75,
соус майонез
с корнишаонами — 25.
Выход — 200.

Мясо или язык, или поросенок заливные. Мякоть телятины вместе с кореньями и отделенными от мяса костями обжаривают на говяжьем жире, а затем в жарочном шкафу доводят до готовности. Готовую телятину охлаждают, нарезают порционными кусками и заливают мясным желе, приготовленным на мясном соке, оставшемся после жаренья телятины. Для этого на противень, в салатники или порционные формы наливают тонким слоем полужастывшее мясное желе и, когда оно застынет, кладут куски телятины, украшают их крутым яйцом, зеленью, листиками эстрагона, морковь и т. п. Сверху заливают оставшимся желе и ставят в холодильник. При подаче куски телятины вместе с желе вырезают ножом так, чтобы края желе получились гофрированными. Кладут на блюдо и гарнируют таким же гарниром, что и вареную ветчину. Гарнир (кроме желе) поливают салатной заправкой. Отдельно подают соус хрен со сметаной или с уксусом.

Вареный язык охлаждают и нарезают кусками (по одному на порцию) или ломтиками. Нарезанный язык оформляют овощами, заливают мясным желе. Гарнир (два-три вида) подают так же, как к заливной телятине.

Поросенка варят, рубят на порционные куски, кладут их на противень (на расстоянии 1—1,5 см один от другого), украшают ломтиками крутого яйца, звездочками из моркови и зеленью. Наливают полужастывшее желе так, чтобы оно на 1/3 покрывало куски поросенка. Когда желе застынет, каждый кусок нужно снова залить полужастывшим желе, выпуская его из трубочки, а затем охладить. Подают с таким же гарниром, как поросенка с хреном. Соус хрен с уксусом или соус хрен со сметаной подают отдельно.

Говядина — 121,
или баранина — 117,
или телятина — 119,
или свинина — 125,
или язык говяжий — 126,
или бараний — 143,
свиной — 127,
или поросенок — 100,
масса отварных мясных
продуктов — 75,
жир животный топленый
пищевой — 3,
масса жареной
телятины — 75,
морковь — 3,
петрушка (зелень) — 3,
желе — 125
(бульон — 125,
желатин — 5,

морковь — 2, 5, лук
репчатый — 2, 5,
петрушка (корень) — 1,
уксус 9 % -й — 1, 5,
яйца (белки) — 9,
лавровый лист — 0, 03);
гарнир — 50
(салат из капусты — 25,
огурцы свежие — 25
или помидоры
свежие — 25), соус — 25.
Выход — 270.

Студень из говядины. Котлетное мясо голяшки говядины, не отделяя от кости, заливают холодной водой и варят при слабом кипении 3—5 ч. За час до окончания варки кладут овощи, перец горошком. Сваренное мясо вынимают из бульона, освобождают от костей, бульон процеживают. Желатин замачивают в холодной воде и ставят для набухания. Мясо мелко рубят, кладут в бульон, добавляют соль, варят 20—25 мин и вводят подготовленный желатин. Чеснок растирают и кладут в конце варки. Затем бульон доводят до кипения, разливают в посуду, ставят в холодное место для застывания. Подают, нарезая на порции, с соусом, хреном.



Говядина II категории
(котлетное мясо
брутто) — 858,
масса готового мяса — 375,
желатин — 12, морковь — 32,
петрушка (корень) — 24,
лук репчатый — 34,
чеснок — 4,
лавровый лист — 0, 2,
перец черный
горошком — 0, 5.
Выход — 1000.

Курица фаршированная (галантин). У тушек кур кожу надрезают вдоль спинки и снимают. Мякоть отделяют от кости, добавляют свинину или телятину и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой несколько раз, а затем на противочной машине. В полученную массу при вымешивании добавляют сырые яйца, молоко или сливки, фисташки, молотый мускатный орех, соль по вкусу. Можно добавлять нарезанный мелкими кубиками шпик, зеленый консервированный горошек. Фаршем наполняют кожу курицы, разрез зашивают, придают изделию вид обработанной тушки, заворачивают в марлю, перевязывают в нескольких местах шпагатом. При массовом приготовлении фарш заворачивают в кожу в виде рулета или без кожи в целлофан. Подготовленную тушку варят 1—1, 5 ч при слабом кипении в закрытой посуде. Галантин слегка охлаждают в этом же бульоне, вынув, очищают его от сгустков



40. Курица фаршированная (галантин).

белков и оставляют под легким прессом в холодильнике. При отпуске нарезают на куски по 1—2 шт. на порцию, гарнируют помидорами, огурцами, зеленым горошком или стручками фасоли, мясным желе, украшают зеленью. Отдельно подают соус майонез или майонез с корнишонами. При банкетном оформлении каждый кусок галантина или целую тушку можно сверху украсить сеткой из светлого желе (фото 40).



Курица — 45,
свинина или
телятина — 23,
шпик — 9,
яйца — 10 (1/4 шт.),
фисташки — 8,
или горошек зеленый
консервированный — 8,
молоко или сливки — 35,
орех мускатный — 0, 1,
перец молотый — 0, 01,
масса готовой
фаршированной
курицы — 75,
гарнир — 50,
соус — 25.
Выход — 150.

Поросенок фаршированный *. Обработанную тушку разрезают вдоль по брюшку (от головы до конца туловища) и удаляют кости. Брюшко зашивают по разрезу, оставив небольшое отверстие посередине. Через это отверстие тушку наполняют фаршем, а затем отверстие зашивают. Поросенка завертывают в салфетку, концы ее связывают; тушку в нескольких местах перевязывают шпагатом. Тушку и кости кладут в посуду, заливают водой, добавляют ароматические корни и лук



41. Паштет из печени.

и варят до готовности при слабо заметном кипении. Охлаждают в этом же бульоне. Затем тушку кладут брюшком вниз под пресс и ставят в холодильник. Для приготовления фарша шпик, мясо поросенка, свинину или телятину пропускают через мясорубку, а затем протирают на протирачной машине. Фарш кладут в посуду, помешивая лопаткой, постепенно добавляя яйца, а затем молоко. Заправляют солью (12 г на 1 кг фарша), перцем (0,5 г на 1 кг фарша) и мускатным орехом (в порошке). В готовый фарш добавляют очищенные от кожицы фисташки, нарезанный мелкими кубиками свежий шпик. Можно также положить нарезанный кубиками вареный соленый язык. Для того чтобы улучшить вкус

фарша, в него можно добавить коньяк или мадеру (20—50 г на 1 кг фарша). Соус хрен со сметаной подают отдельно.



Поросенок — 45,
свинина или
телятина — 23,
шпик — 9,
язык вареный — 10,
яйца — 10 (1/4 шт.),
фисташки — 8,
молоко — 35,
мускатный орех — 0,1,
гарнир — 50,
соус — 25,
коренья и лук — 15.
Выход — 150.

Паштет из печени. Мелко нарезанные лук, морковь, петрушку и сельдерей пассеруют на сливочном масле до полу-

готовности. Отдельно обжаривают шпик, печень. Овощи и мясные продукты дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют соль, молотый перец, сырые яйца, размягченное сливочное масло, протирают через сито и тщательно вымешивают. Паштет формуют в виде батона с помощью металлической формы (фото 41), охлаждают, украшают сливочным маслом. Паштет используют как закуску или в качестве фарша для котлет.



Печень говяжья или свиная, баранья, телячья — 882, масса жареной печени — 600, масло сливочное — 100, шпик — 150, лук репчатый — 100, морковь — 74, яйца — 40 (1 шт.), молоко или бульон — 50, масса готового лука репчатого — 50, моркови — 50.
Выход — 1000.

Паштет из дичи или птицы, или мяса в тесте. Печень нарезают, обжаривают с луком, морковь и половиной шпика, дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Отдельно измельчают вареную мякоть птицы или дичи, выбивают ее с добавлением бульона, смешивают с печенью и оставшимся шпиком, нарезанным мелкими кубиками, и заправляют перцем.

Пресное сдобное тесто, приготовленное из муки, маргарина, сахара, яиц и сметаны, раскатывают в длинную полосу толщиной 5 мм, кладут на него паштет, закрывают такой же полосой теста и плотно соединяют края. На поверхности изделия делают несколько проколов, смазывают яйцами и выпекают при температуре 220—240 °С 10—12 мин. Готовое изделие охлаждают, образовавшиеся между тестом и фаршем пустоты заливают полужестким желе, приготовленным из бульона с добавлением желатина. Паштет в тесте можно готовить в специальных формах.

Паштет из мяса готовят так же, как из птицы или дичи.

Отпускают паштет порциями по 30—100 г.



Курица — 656, или гусь — 629, или рябчик — 3 шт., или куропатка серая — 3 шт., или тетерев — 1 шт., или фазан — 1 шт., или свинина — 368, или телятина, или баранина — 397, печень телячья — 368,

масса отварной мякоти птицы или жареных мясных продуктов — 250, шпик — 120, лук репчатый — 80, морковь — 57, петрушка (корень) — 56, масса пассерованного репчатого лука — 40, моркови — 39, петрушки (корень) — 35, масса паштета — 760, мука пшеничная — 150, маргарин столовый — 60, сахар — 12, яйца — 40 (1 шт.), сметана — 50, масса теста — 300, желатин — 18, масса желе — 150.
Выход — 1000.

Салат яичный *. Вареные яйца мелко режут, добавляют очищенные, нарезанные ломтиками соленые огурцы и мелко нарезанный репчатый лук, заправляют майонезом с горчицей и перемешивают. Подают в салатниках, оформляя зеленью.



Яйца — 440, огурцы соленые — 270, лук репчатый — 110, горчица — 30, майонез — 200.
Выход — 1000.

Яйца, фаршированные сельдью и луком *.

Вареные яйца разрезают вдоль на две половинки. Вынимают желтки, соединяют с мякотью филе сельди и репчатым или зеленым луком и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой или протирают нарезанный мелкой крошкой лук с желтками яиц и рубленой сельдью. Полученную массу заправляют сливочным маслом, половиной нормы майонеза и наполняют углубления в белках яиц. В нижней части белков срезают небольшие кусочки, чтобы яйцо было устойчивым, затем их кладут в салатник или однопорционное овальное блюдо, сверху поливают оставшимся майонезом и оформляют. Рядом с яйцами укладывают овощной гарнир.



Яйца — 40 (1 шт.), сельдь — 10, лук репчатый или зеленый — 10, масса фаршированного яйца — 60, масло сливочное — 5, гарнир — 80 (горошек зеленый консервированный припущенный — 30, огурцы свежие — 25, помидоры свежие — 25), майонез — 10.
Выход — 150

§ 8. ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Горячие закуски отличаются от аналогичных горячих вторых блюд меньшей массой порции и более острым вкусом. Подают их без гарнира с выходом порции 50—75—100 г на порционных сковородах, в кокотницах или кокильницах, в кроншелях или на закусочных тарелках. Горячими закусками могут быть: колбаса домашняя жареная, ветчина жареная, тефтели, мелко нарезанные обжаренные сосиски в томате, блины и другие вторые блюда.

Грибы в сметане. Предварительно обработанные грибы варят до полуготовности, затем охлаждают и шинкуют тонкой соломкой. Затем их обжаривают на жире до легкой румяной корочки. Заливают сметанным соусом, приготовленным на грибном отваре, и варят до загустения. В конце варки добавляют соль и перец. Готовую массу выкладывают в смазанную маслом или маргарином подготовленную посуду (колотницы), разравнивают поверхность, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Посуду, в которой запекают грибы, лучше поставить на скороду, налив в нее немного воды. Это позволит избежать подгорания грибов при тепловой обработке (фото 42).



42. Грибы в сметане.

Жюльен из птицы или дичи *. Филе вареной или жареной птицы, ветчину, отварные язык и грибы шинкуют соломкой. Дальнейшее приготовление аналогично предыдущей рецептуре.

Вареное или жареное филе птицы или дичи (без костей) — 25, ветчина нежирная — 25, отварной очищенный язык — 25, отварные грибы — 10, соус сметанный — 75, масло сливочное — 5, сыр тертый — 5.
Выход — 150.

Грибы вареные — 90, соус сметанный — 75, сливочное масло или маргарин столовый — 5, сыр тертый — 5.
Выход — 150.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Срок реализации салатов и винегретов при отсутствии холода не должен превышать 30 мин с момента изготовления.

Масло сливочное для бутербродов с мясoproдуктами рекомендуется смешивать с небольшим количеством столовой горчицы или соуса «Южный» (10—20 г на 100 г масла).

Закусочные бутерброды (канане) хорошо оформлять взбитым сливочным маслом. Его можно взбить со сливками (30%-ми) или тщательно растереть с анчоусами, сельдью, сыром, фисташками.

Заправку холодных блюд уксусом или сметаной следует производить непосредственно перед отпуском.

Чтобы осветлить желе для заливной рыбы, в оттажку из яиц и моркови можно добавить немного томатной пасты. От этого ланспиг приобретает красивый оттенок и блеск.

При варке фаршированной рыбы на дно посуды следует положить тонкие ломтики сырой свеклы, моркови, лука, а на них — куски фаршированной рыбы, затем снова слой овощей и еще слой фаршированной рыбы.

Майонез следует хранить в закрытой посуде: его нельзя нагревать выше температуры 40—45 °С, а также замораживать (при оттаивании масло отделяется). От сильного встряхивания структура майонеза нарушается.

Овощи для салатов варят в подсоленной воде (кроме свеклы и моркови).

Ранняя белокочанная капуста имеет горьковатый привкус. Перед употреблением ее нужно погрузить на 2—3 мин в кипяток.

Помидоры для салата следует нарезать острым ножом, иначе из плодов вытечет много сока, а дольки получатся мягкими.

Для того чтобы удалить излишнюю горечь из репчатого лука, его нужно нарезать кольцами и полукольцами и на некоторое время залить холодной водой.

Зелень петрушки, завернутая в целлофан, сохраняется дольше.

14

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

§ 1. ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО

Дрожжевое тесто готовят безопарным и опарным способами. Безопарное тесто используют преимущественно для изделий с малым количеством сдобы (сахара, масла, яиц), а опарное — с большим.

Безопарный способ. В дежу вливают подогретую до температуры 30–35 °С воду или молоко, предварительно разведенные и процеженные дрожжи, затем добавляют соль, сахар, яйца или меланж, всыпают муку и все хорошо перемешивают в течение 7–8 мин. После этого вводят растопленный жир и замешивают тесто. Дежу закрывают крышкой и ставят на 3–4 ч для брожения в теплое место (35–40 °С). Через 1, 5–2 ч, когда тесто увеличится в объеме в 1, 5–2 раза, его обминают в течение 1–2 мин и вновь ставят для брожения. Тесто, приготовленное из муки с большим содержанием клейковины, обминают 2–3 раза, а с малым — 1 раз.

Опарный способ. В дежу наливают подогретое до температуры 30–35 °С воду или молоко в количестве 60–70 % общего количества жидкости, добавляют разведенные и процеженные дрожжи, всыпают муку (35–60 %) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают марлей и ставят на 2, 5–3 ч для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2–2,5 раза, а затем начнет оседать, добавляют остальную жидкость с растворенными в ней солью, сахаром, яйцами или меланжем, хорошо перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. За 2–3 мин до окончания замеса вливают растопленный жир, затем тесто закрывают марлей и оставляют на 1, 5–2 ч для брожения. Во время брожения тесто 1–2 раза обминают. Хранят готовое дрожжевое тесто в холодном месте при температуре 2–4 °С.

Тесто дрожжевое простое:
мука пшеничная высшего или I сорта — 605, сахар — 39, маргарин столовый — 20, соль — 10, дрожжи прессованные — 19, вода или молоко — 332.
Выход — 1000.

Тесто дрожжевое сдобное:
мука — 640, сахар — 46, маргарин столовый — 69, меланж — 69, соль — 8, дрожжи прессованные — 23, вода или молоко — 170.
Выход — 1000.

Ватрушки с творогом. Из дрожжевого опарного теста формуют шарики массой примерно 75 г, укладывают их швом вниз на лист, смазанный маслом, дают слегка подойти тесту и деревянным пестиком диаметром 5 см делают углубления, в которые из кондитерского мешка выпускают начинку из творога 300 г (смотри приготовление фаршей). После полной расстойки ватрушки смазывают яйцами и выпекают при температуре 230–240 °С. Так же готовят ватрушки с повидлом (рис. 27).

Мука пшеничная высшего сорта — 372, сахар — 20, маргарин столовый — 17, меланж — 20, соль — 6, дрожжи прессованные — 16, вода или молоко — 150, масса дрожжевого теста — 580, меланж для смазки ватрушек — 15, жир для смазки листов — 2, 5, масса фарша — 30. Выход — 10 шт. по 75 г.

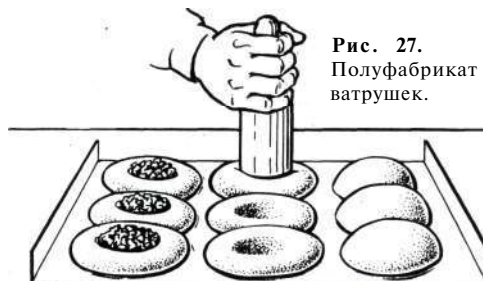


Рис. 27.
Полуфабрикат ватрушек.

Кулебяки. Их готовят из сдобного и несдобного дрожжевого теста. Готовое тесто разрезают на куски, раскатывают продолговатыми полосками шириной 18—20 см и толщиной 1 см. На середину во всю длину полосок кладут фарш. Края теста соединяют над фаршем и зашипывают. Сформованные кулебяки помещают на смазанный жиром противень швом вниз (рис. 28), смазывают яйцами, украшают тонкими узкими полосками из теста, которые укладывают на некотором расстоянии одна от другой в поперечном направлении или в виде решетки. После формовки изделия дают расстояться. Перед выпечкой кулебяку еще раз смазывают яйцами, прокалывают в 2—3 местах для выхода пара во время выпечки. Выпекают при температуре 220—240 °С. Кулебяку готовят с мясным, рыбным, овощным или крупяным фаршем (фото 43).



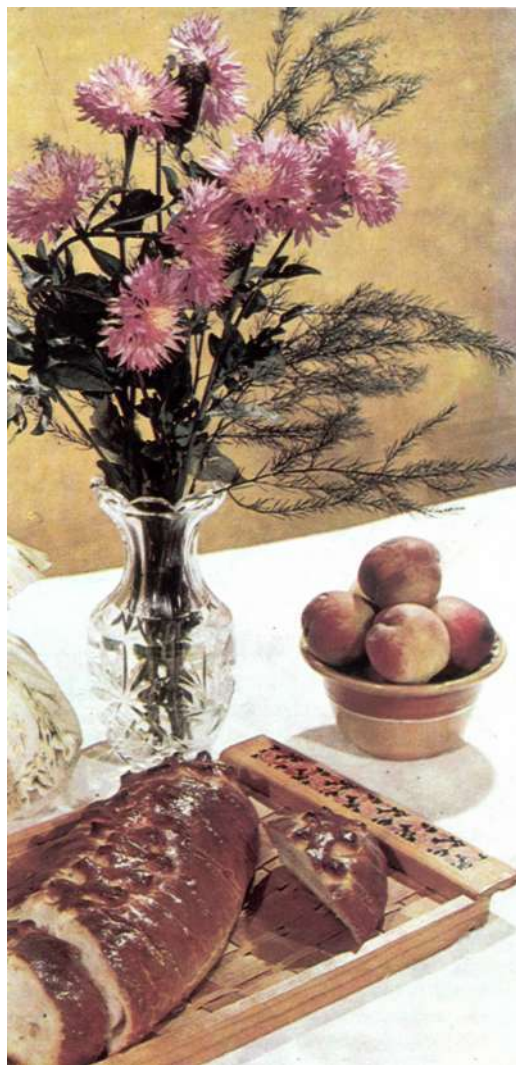
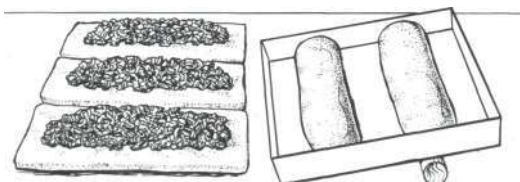
Тесто дрожжевое — 600
(сахар — 20, 4, мука — 385,
маргарин — 23, 4, меланж — 20, 4,
соль — 6, дрожжи — 11, 4,
вода — 155); мука на подпыл —
18, фарш — 530, меланж для
смазки кулебяки — 10, жир для
смазки листов — 2, 5.
Выход — 1000. Масса одной
порции — 100.

Расстегаи закусочные. Из дрожжевого опарного теста формуют шарики, дают подойти и через 5—10 мин раскатывают из них круглые лепешки. На середину лепешки кладут мясной, рыбный или грибной фарш, соединяют ее края, придают форму открытого по середине пирожка (рис. 29). Расстегаи укладывают на лист, смазанный маслом, и после полной расстойки смазывают яйцами. Выпекают при температуре 230—240 °С. После выпечки в отверстия мясных расстегаев можно положить рубленые крутые яйца, а в рыбные — ломтики красной рыбы.



Мука пшеничная высшего или I сорта — 295, в том числе на подпыл — 11, 8, сахар — 11,
маргарин столовый — 15,
меланж — 35, соль — 3,
дрожжи прессованные — 9,
вода — 100, фарш — 150, жир
для смазки листов — 1, 5,
масса теста — 450.
Выход — 10 шт. по 50 г.

Рис. 28. Полуфабрикат кулебяки.



43. Кулебяка.

Пирожки печеные. Из дрожжевого опарного теста формуют шарики. Через 5 мин раскатывают из них лепешки круглой формы, кладут мясной, рыбный, грибной или крупяной фарш, или повидло, джем, края теста плотно соединяют и придают изделиям форму лодочки или круглую, полукруглую, треугольную форму (рис. 30). Пирожки укладывают швом вниз на лист, смазанный маслом, дают расстояться, смазывают яйцами и выпекают.



Рис. 29.
Полуфабрикат
расстегая.

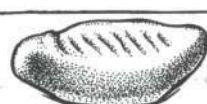


Рис. 30.
Полуфабрикат
пирожка.

Тесто дрожжевое — 430, мука на подпыл — 12, 9, фарш — 250, жир для смазки листов — 2, меланж для смазки пирожков — 12.

Выход — 10 шт. по 60 г.

Пончики московские. Из опарного или безопарного теста формуют шарики, кладут их швом вниз на лист, смазанный маслом, дают расстояться и жарят во фритюре. После жаренья и стекания жира пончики сразу же обсыпают рафинадной пудрой, смешанной с корицей.

Мука пшеничная I сорта — 265, сахар — 30, маргарин столовый — 15, меланж — 10, соль — 2, 5, дрожжи прессованные — 8, вода — 155, масса теста — 450, пудра рафинадная — 30, масло растительное для смазки инвентаря и оборудования — 2, 5, масло растительное для жаренья — 50.
Выход — 10 шт. по 45 г + 3 г пудры.

Оладьи. Соль, сахар, дрожжи растворяют в теплой воде или молоке (температура 35–40°C), вливают яйца и хорошо перемешивают. Затем всыпают просеянную пшеничную муку, замешивают тесто и ставят его в теплое место для брожения на 3–4 ч; во время брожения тесто 1–2 раза обминают. Перед выпечкой в тесто можно добавить натертые кабачки или нарезанные яблоки (свежие). Из приготовленного теста жарят оладьи с обеих сторон на сильно разогретой чугунной сковороде, смазанной жиром. Подают оладьи горячими по 2–4 шт. на порцию. При отпуске их посыпают сахаром или подают с вареньем, повидлом, медом, сметаной, сливочным маслом.

ФАРШИ ДЛЯ ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК, БЛИНЧИКОВ, ВАРЕНИКОВ, ПЕЛЬМЕНЕЙ

Для пирожков, кулебяк и блинчиков фарш из мяса готовится двумя способами.

Первый способ. Мякоть сырой говядины, баранины или нежирной свинины нарезают на кусочки, по 40–50 г, обжаривают с жиром, кладут в посуду, добавляют 1/3 воды или бульона, соединяют с пассерованным луком, закрывают крышкой и тушат. Готовое мясо пропускают через мясорубку и заправляют соусом, солью, перцем, зеленью.

Второй способ. В сырое мясо, пропущенное через мясорубку,

кладут пассерованный лук, перемешивают, слегка обжаривают на сильном огне, после чего доводят до готовности в жарочном шкафу. Жесткую говядину после обжаривания тушат с добавлением бульона на слабом огне. Готовое мясо вторично пропускают через мясорубку, заправляют соусом и специями по вкусу.

Для приготовления белого соуса репчатый лук мелко нарезают и пассеруют, соединяют с пассерованной мукой, разведенной бульоном, оставшимся после тушения мяса, и, помешивая, варят 5–8 мин.

Фарш мясной с луком. В мясной фарш добавляют предварительно пассерованный лук. Пассерованную с жиром муку

Мука пшеничная — 481, яйца — 23 (3/5 шт.), молоко или вода — 481, дрожжи прессованные — 14, сахар — 17, соль — 9, масса теста для оладей — 1000, а на порцию — 176, маргарин столовый для жаренья — 9, жир для жаренья во фритюре — 12 (на порцию), масло сливочное — 10 или сметана — 20, масса готовых оладий — 150. Выход: с маслом — 160; со сметаной — 170.

Блины. В теплую воду или молоко (температура 35–40°C) кладут соль, сахар, яйца и хорошо перемешивают до полного растворения всех компонентов. Затем всыпают просеянную пшеничную или гречневую муку, вводят растопленный жир, предварительно разведенные дрожжи, замешивают тесто и ставят его в теплое место для брожения на 3–4 ч. Во время брожения тесто несколько раз обминают. Затем жарят на чугунной сковороде. При отпуске горячие блины кладут горкой по 5–10 шт. на порцию в круглый баранчик с крышкой или на тарелку, отдельно подают различные продукты: в соуснике — разогретое сливочное масло — 10 г и холодную сметану — 20 г, на тарелках — икру паюсную, семгу, лосося, кету, балык, сельдь — по 25 г нетто.

Мука пшеничная или гречневая — 66, яйца — 10 (1/4 шт.), сахар — 4, маргарин столовый — 5, вода или молоко — ПО, дрожжи — 4, соль — 1, 5, масса теста на порцию — 195, маргарин столовый для жаренья — 5. Выход готовых блинов — 150.

разводят бульоном, оставшимся после тушения мяса, и проваривают. Фарш заправляют белым соусом, добавляют соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

Говядина (котлетное мясо) — 1258 или свинина — 1100, или баранина — 1198, маргарин столовый — 40, лук репчатый — 100, мука пшеничная — 10, перец черный молотый — 0, 5, соль — 10, петрушка (зелень) — 7.
Выход — 1000.

Фарш мясной с яйцом. В мясной фарш добавляют сваренные вкрутую рубленые яйца, зелень. Говядина (котлетное мясо) — 1087, маргарин столовый — 60, лук репчатый — 84, мука пшеничная — 10, яйца — 129, перец черный молотый — 0, 5, соль — 10.
Выход — 1000.

Фарш мясной с рисом. Вареный рассыпчатый рис смешивают с мясным фаршем, добавляют белый соус, мелко нарезанную зелень. Для приготовления соуса используют выделившийся при обжаривании мясной сок. Говядина (котлетное мясо)— 1000 или свинина — 882, маргарин столовый — 60, лук репчатый — 84, крупа рисовая—100, мука пшеничная — 8, перец молотый — 0, 5, соль — 10, петрушка (зелень)— 7. Выход — 1000.

Фарш мясной с рисом и яйцом. В фарш мясной с рисом добавляют сваренные вкрутую рубленые яйца.

Говядина (котлетное мясо) — 888, или свинина — 784, или баранина — 846, маргарин столовый — 40, лук репчатый — 84, крупа рисовая — 75, мука пшеничная — 9, яйца — 86 (2 3/20 шт.), перец молотый — 0, 5, соль — 10, Выход — 1000.

Фарш из ливера. Легкое и сердце варят в подсоленной воде, печень жарят. Затем пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук, соль, перец, зелень петрушки.

Легкие — 736, сердце — 273, печень говяжья — 233, маргарин столовый — 80, лук репчатый — 84, мука пшеничная — 10, перец молотый — 0, 5, соль — 10. Выход — 1000.

Фарш рыбный с рисом. Филе свежей рыбы без кожи и костей режут на куски и припускают. Готовую рыбу рубят ножом не очень мелко и добавляют рассыпчатый рис, пассерованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень, перец, соль.

Рыба филе — 750, рисовая крупа — 120, лук репчатый — 84, маргарин столовый — 40, мука пшеничная — 10, перец молотый — 0, 5, соль — 12, петрушка (зелень)— 7. Выход — 1000.

Фарш рисовый с грибами или яйцом. Рассыпчатый вареный рис смешивают с отваренными нарубленными грибами, пассерованным луком, солью, перцем. Для фарша рисового с яйцом, вместо вареных грибов, добавляют в отварной рис рубленые яйца с мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Для фарша с грибами: рисовая крупа — 320, грибы белые сушеные — 58, маргарин столовый — 70, лук репчатый — 42, перец молотый — 0, 2, соль — 10. Выход — 1000.

Для фарша с яйцом: рисовая крупа — 300, яйца — 120 (3 шт.), маргарин столовый — 80, укроп, петрушка (зелень) — 10, соль — 10. Выход — 1000.

Фарш картофельный с грибами или луком. Очищенный картофель варят, отвар сливают, а картофель в горячем виде протирают, смешивают с пассерованным до готовности луком или вареными нарезанными грибами и луком.

Картофель отварной — 740, лук репчатый пассерованный — 90, грибы сушеные вареные— 180, масло растительное — 30, соль — 10. Выход — 1000.

Фарш из свежей капусты. Белокочанную капусту мелко рубят, укладывают слоем не более 3 см на противень с предварительно нагретым жиром и жарят до готовности в жароч-

ном шкафу при температуре 180—200 °С. После охлаждения добавляют соль, сваренные вкрутую рубленые яйца или пассерованный лук, зелень и перемешивают. Капусту можно и не обжаривать, а припустить с добавлением 10—15% молока или воды.

Капуста белокочанная—1200, маргарин столовый для жаренья капусты — 70, яйца — 100 (2 1/2 шт.) или лук репчатый — 200, маргарин столовый — 30, петрушка (зелень) — 10, перец черный молотый — 0, 2, соль — 10. Выход — 1000.

Фарш из яблок. Свежие яблоки очищают от кожицы, нарезают на четыре части, вырезают сердцевину и нарезают ломтиками. Подготовленные яблоки кладут в посуду, добавляют сахар и, помешивая лопаточкой, варят до загустения. Яблоки свежие—1012, сахар — 300. Выход — 1000.

Фарш творожный. Творог протирают, добавляют сахар, яйца, соль, ванилин, сливочное масло, муку и хорошо перемешивают. Творог — 784, яйца — 80, сахар — 90, мука пшеничная — 40, масло сливочное — 40, ванилин — 0, 1. Выход — 1000.

Фарш творожный для блинчиков готовят без муки и сливочного масла.

Творог — 900, яйца — 36, сахар — 90. Выход — 1000.

Фарш из вишен. Вишни перебирают, моют, удаляют плодоножки и косточки, пересыпают сахаром и оставляют на 3—4 ч в прохладном месте. Выделившийся сок отделяют, а мякоть используют для начинки. Вишня без косточек— 1240, сахар — 150. Выход — 1000.

§ 2. ПРЕСНОЕ ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО

Различают следующие виды пресного (бездрожжевого) теста: для лапши, пельменей, вареников, блинчиков, для жаренья рыбы и яблок, слоеное, бисквитное, песочное, заварное, простое слоеное. **Тесто для лапши, пельменей.** В просеянной муке делают углубление, в которое кладут соль, яйца, вливают холодную воду и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности. Из раскатанного и нарезанного теста делают пельмени.

Мука пшеничная — 700 (в том числе— 1—1, 5% для раскатки теста и посыпки инвентаря), яйца — 60 (1 1/2 шт.), вода — 260, соль — 15. Выход — 1000.

Пельмени с говядиной и свиной (полуфабрикат). Тесто раскатывают в пласт толщиной 1, 2—2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5—6 см смазывают яйцами. На середину смазанной части, вдоль нее кладут рядами шарики фарша массой 7—8 г на расстоянии 3—4 см один от другого. Затем край смазанного теста приподнимают, накрывают фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для нажима). Масса 1 шт. должна быть 12—13 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной

раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре ниже 0 °С.



Тесто для пельменей — 450; для фарша: говядина (котлетное мясо) — 200, свинина (котлетное мясо) — 230, лук репчатый — 42, соль — 9, вода — 90, сахар — 0, 5, перец — 0, 2, масса фарша — 560, яйца для смазки теста — 20 (1/2 шт.). Выход — 1000.

Пельмени отварные. Подготовленные пельмени опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды, 20 г соли), доводят до кипения и варят при слабом кипении 5—7 мин. Всплывшие пельмени осторожно вынимают широкой шумовкой или откидывают на дуршлаг. На порцию отпускают 14—15 шт. Пельмени лучше отваривать небольшими партиями в широкой посуде. При отпуске поливают маслом, сметаной или уксусом, посыпают тертым сыром или мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки (3—4 г на порцию).



Пельмени (полуфабрикаты) — 185, масло сливочное — 10 или сметана — 25, или уксус 3 % -й — 25, или сыр тертый — 15 и масло — 10, масса вареных пельменей — 200. Выход: с маслом — 210; со сметаной или с уксусом, или с маслом и сыром — 225.

Тесто для вареников. В просеянную муку добавляют нагретое до 30—35 °С молоко или воду. Вводят яйца, соль, сахар и замешивают тесто до однородной консистенции. Перед разделкой тесто выдерживают 30—40 мин.



Мука пшеничная — 695, яйца — 53, молоко или вода — 245, соль — 12, сахар — 25. Выход — 1000.

Вареники с вишнями. У вишен удаляют плодоножки и косточки, пересыпают сахаром и оставляют на 3—4 ч в прохладном месте. Выделившийся сок отделяют, а мякоть используют как фарш. Тесто раскатывают пластом 2 мм, специальной выемкой нарезают кружки, на середину каждого кладут ягоды и зашипывают края. Вареники варят 5—7 мин. Готовые вареники тщательно сцеживают и отпускают по 7—8 шт. на порцию, полив сметаной.



Тесто для вареников — 82, фарш — 103, сметана — 25, масло — 10. Выход: с маслом — 210; со сметаной — 225.

Блинчики. Яйца, соль и сахар взбивают венчиком 1—2 мин, добавляют молоко, перемешивают и всыпают просеянную

муку. Быстрым движением венчика замешивают однородное жидкое тесто и процеживают через частое сито. На разогретую чугунную сковороду, слегка смазанную жиром, наливают тесто в таком количестве, чтобы оно только покрывало дно сковороды, жарят блинчики с двух сторон. Готовые блинчики без фарша складывают вчетверо и обжаривают на сливочном масле. Подают с маслом, сахаром, медом, вареньем. Можно приготовить блинчики с различными фаршами: мясом, рисом, творогом, вареньем, яблоками (см. фарши) и овощами. Для этого на поджаренную сторону блинчика кладут фарш, заворачивают блинчик и обжаривают с обеих сторон на масле (фото 44). Отпускают по 2—3 шт. на порцию. К блинчикам с творогом подают сметану, с мясом — красный соус, с рыбой — томатный.



Полуфабрикат блинчиков (оболочка): мука пшеничная — 416, молоко или вода — 1040, яйца — 83, сахар — 25, соль — 8, шпик для смазки — 20 или жир животный топленый пищевой, или масло растительное — 16. Выход — 1000.

Масса полуфабриката блинчиков на одну порцию — 185, фарш мясной или яблочный — 93, или творожный — 164, или джем, повидло, варенье — 93, масса жареных блинчиков с фаршем — 250. Выход: с маслом — 260; со сметаной (кроме блинчиков с мясом) — 280.

§ 3. СЛОЕНОЕ ПРЕСНОЕ ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО

Слоеное тесто должно быть однородным и очень эластичным. Для его получения используют муку, которая содержит 35—40 % клейковины. Приготовление такого теста состоит из следующих операций: замес пресного теста, подготовка масла, слоение теста. При замешивании из общего количества просеянной муки оставляют 5—10 % для перемешивания с маслом и 5—8 % для посыпания теста при раскатывании.

Сливочное масло или маргарин хорошо разминают, смешивают с пшеничной мукой, формуют в виде квадратных кусков и охлаждают до 10—14 °С (муку соединяют с маслом для того чтобы связать в нем влагу, так как при прокатке слоеного теста эта влага мешает правильному образованию слоев).



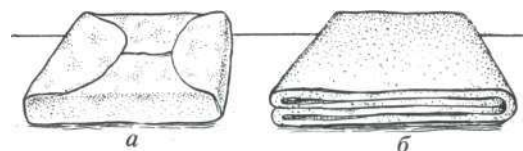
44. Блинчики.

Просеянную пшеничную муку насыпают на стол горкой, делают посередине углубление, в которое вливают подсоленную воду (от 47 до 55 % массы), добавляют лимонную кислоту, яйца и замешивают тесто, после чего посыпают мукой и оставляют на 30–40 мин для набухания клейковины. Затем тесто раскатывают в виде квадратного пласта толщиной 2–2,5 см, кладут подготовленное охлажденное сливочное масло или маргарин с мукой, края теста заворачивают и защипывают (рис. 31, а). Противоположные концы, перпендикулярные к защипанному шву, загибают к середине и также защипывают. После этого тесто раскатывают, вновь складывают в четыре слоя (рис. 31, б), накрывают влажной тканью, охлаждают при температуре 4–8 °С в течение 30 мин.

После этого тесто вновь раскатывают и складывают втрое. В результате многократного складывания и раскатывания можно получить тесто с 138 слоями и более.

При разделке слоеного теста нужно следить, чтобы ножи и выемки были острыми, так как тупой инвентарь мнет края теста, а это препятствует его подъему при выпечке. Для того чтобы пласты теста, уложенные на кондитерские листы, не

Рис. 31. Подготовка полуфабриката слоеного теста.



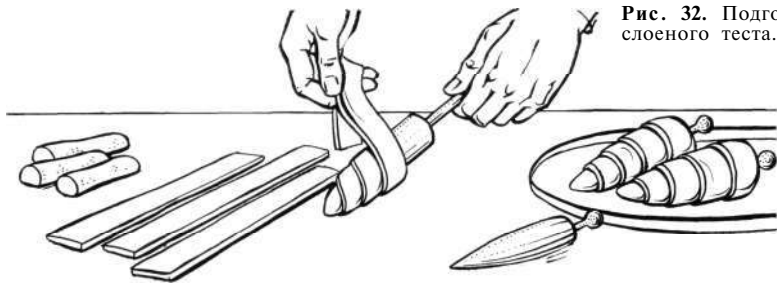


Рис. 32. Подготовка полуфабриката трубочек из слоеного теста.

деформировались при выпекании, их раскатывают не по размеру листов, а немного длиннее и шире. Перед выпечкой поверхность слоеного теста смазывают яйцами или посыпают сахаром, затем выпекают при температуре 250–260 °С. Из слоеного теста приготавливают пирожки, ватрушки, волованы, языки, яблоки в слойке, трубочки, слойки фигурные, пирожные нарезные и др. (рис. 32).

Мука пшеничная высшего сорта — 531, в том числе: на подпыл при раскатке — 27, на подготовку масла — 22, масло сливочное или маргарин — 217, меланж — 34, соль — 10, кислота лимонная — 1, вода — 227. Выход — 1000.

Пирожки из слоеного теста. Приготавливают такие пирожки тремя способами. Первый способ. Слоеное тесто раскатывают в виде четырехугольного пласта толщиной 5–6 мм. Овальной выемкой размером 8Х11 см вырезают лепешки, на одну половину которых кладут начинку и прикрывают другой половиной теста. Поверхность смазывают яйцами. Пирожки кладут на лист, смоченный водой, и выпекают.

Второй способ. Слоеное тесто раскатывают, нарезают квадратики размером 8х8 см. Посередине кладут начинку и закрывают ее одним краем квадрата так, чтобы получились пирожки в виде треугольников. Поверхность пирожков смазывают яйцами.

Третий способ. Слоеное тесто раскатывают и разрезают пополам. Один пласт теста смазывают яйцами и круглой выемкой намечают лепешки, на которые кладут начинку. На начинку помещают несмазанный пласт теста и тупой небольшой выемкой прижимают тесто вокруг начинки к нижнему пласту. Затем круглой гладкой или гофрированной выемкой вырезают пирожки, смазывают их яйцами, кладут на лист, смоченный водой, и выпекают.

При всех трех способах температура выпекания 240–250 °С.

Тесто слоеное полуфабрикат — 440, мука на подпыл — 8, 8, фарш — 260, меланж (яйца) для смазки пирожков — 12 (3/10 шт.). Выход — 10 шт. массой по 60 г.

Ватрушки из слоеного теста с творогом *.

Слоеное тесто раскатывают ровным пластом толщиной до 5 мм. Круглой гофрированной выемкой вырезают кружки диаметром 8 см. Кондитерский лист смачивают водой. Половину кружков смазывают яйцами и кладут на лист. В другой половине кружков вырезают середину выемкой диаметром 6 см, в результате чего получаются кольца. Их кладут на кружки из теста так, чтобы наружные края колец и кружков совпадали. На середину кружков из кондитерского мешка выпускают творожный фарш. Поверхность колец и творога смазывают яйцами и выпекают при температуре 220–230 °С.

Тесто слоеное полуфабрикат — 290, фарш — 150, яйца для смазки изделий — 7 (1/5 шт.), мука на подпыл — 8.

Выход — 10 шт. массой по 36 г.

Волованы*. Приготавливают волованы разной величины в зависимости от назначения. Это высокие корбочки круглой или овальной формы, выпеченные из слоеного теста. Из слоеного теста раскатывают пласт толщиной 3–4 мм и гофрированной выемкой вырезают лепешки. Половину поверхности лепешки смазывают яйцом и кладут на лист, смоченный водой. Во второй половине лепешек маленькой выемкой вырезают середину, в результате чего получают кольца из теста. Эти кольца кладут на нижние куски и прижимают руками. Перед выпечкой поверхность смазывают яйцом и выпекают при температуре 220–230 °С. При изготовлении волованов с большим количеством начинки верхнюю лепешку делают толще, чем нижнюю, а отверстие в ней вырезают большего диаметра.

Наполненные мясными или рыбными продуктами волованы подают в качестве отдельных блюд и закусок, а наполненные фруктами, вареньем или кремом — как пирожные или сладкие блюда.

Тесто слоеное полуфабрикат — 470, яйца для смазки — 10. Выход — 10 шт. массой по 40 г.

Языки слоеные*. Слоеное тесто готовят на маргарине, затем раскатывают пластом толщиной 5—6 мм и гофрированной выемкой размером 7х10 см вырезают языки в виде овальных лепешек. Лепешки кладут на стол, посыпанный сахаром. Затем их удлиняют, прижимая скалкой к сахару. Противень смачивают водой и кладут на него языки. Выпекают при температуре 260—280 °С до тех пор, пока сахар на поверхности не начнет немного плавиться, что придает изделиям блеск. Чтобы языки не вздувались, посередине проводят полоску зубчатым резакон.

Тесто слоеное полуфабрикат — 590, сахар для посыпки при разделке — 65. Выход — 10 шт. массой по 50 г.

Яблоки в слоеке. Яблоки моют, вынимают сердцевину колончатой выемкой и тонко срезают кожу. Слоеное тесто раскатывают пластом толщиной 3—3,5 мм и режут на квадратики по величине яблок. В отверстие в середине яблока насыпают сахар, яблоки заворачивают в квадратики и зашипывают края. Затем изделия смазывают яйцами, кладут на лист и выпекают при температуре 210—230 °С. Готовые изделия посыпают рафинадной пудрой (фото 45).

Тесто слоеное полуфабрикат — 55, яйца для смазки — 4(1/10 шт.), яблоки — 70, сахар — 15, пудра рафинадная — 5. Выход — 135.

Слоенные рожки со сливочным кремом*. Слоеное тесто раскатывают пластом толщиной 3—4 мм, режут полосками размером 2х3 см, массой 50—55 г. Каждую полоску накручивают на металлическую конусную трубочку так, чтобы четверть ширины полоски легла на предыдущий виток. Поверхность смазывают яйцами, кладут на противень, смоченный водой, и выпекают при температуре 240—260 °С. После выпекания трубочку вынимают, изделие охлаждают, наполняют кремом из кондитерского мешка, посыпают слоеной крошкой, а верх трубочки — рафинадной пудрой.

Тесто слоеное полуфабрикат — 390, яйца для смазки — 40, пудра рафинадная для посыпки — 100, крем сливочный — 230, крошка слоеная — 130. Выход — 10 шт. массой по 65 г.

Пирожное «Наполеон»*. Слоеное тесто раскатывают толщиной 4—6 мм и кладут на противень, смоченный водой, и выпекают при температуре 210—230 °С. Чтобы пласт теста при выпекании не вздулся, его прокалывают в нескольких местах и выдерживают на холоде до выпекания



45. Яблоки в слоеке.

10—15 мин. Готовность пласта определяют поднятием его за один из углов. Если пласт не сгибается, это значит, что он испечен. На охлажденный пласт наносят крем, накрывают другим пластом гладкой стороной вверх, поверхность покрывают тонким слоем крема. Верх посыпают крошками из слоеного теста. Пласт режут на пирожные размером 4х9 см и посыпают рафинадной пудрой.

Тесто слоеное полуфабрикат — 402, крошка слоеная — 71, крем масляный — 214, пудра рафинадная — 10. Выход — 10 шт. массой по 68 г.

§ 4. БИСКВИТНОЕ ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО

В состав бисквитного теста входят мука со слабой клейковиной (28—34 %), сахар, яйца. Чтобы снизить содержание клейковины, муку смешивают с крахмалом в количестве около 20 % массы муки. Приводится два способа приготовления бисквитного теста.

Приготовление бисквитного теста холодным способом.* Во взбивальную машину кладут яйца или меланж, сахар и взбивают сначала на малой скорости, а затем ускоряют ход машины до полного растворения сахара и увеличения массы в объеме в 2—3 раза. После этого всыпают муку с крахмалом, добавляют ароматическую эссенцию, перемешивают тесто в течение 15 с.

Мука — 281, крахмал — 69, сахар — 690, меланж — 578, эссенция — 3, 4. Выход — 1000.



46. Кондитерские изделия из бисквитного и заварного теста.

*Приготовление бисквитного теста с подогревом**. В яйца или меланж кладут сахар и, непрерывно взбивая, нагревают массу до 40—45 °С. Когда сахар растворится, нагрев прекращают, смесь охлаждают и продолжают взбивать массу вручную или на взбивальной машине до тех пор, пока масса не увеличится в объеме в 3—4 раза, затем всыпают просеянную муку и перемешивают.

Бисквитное тесто не хранят, а немедленно разливают на противни, покрытые промасленной бумагой, или формы, смазанные маслом, и выпекают при температуре 200—220 °С в течение 25—30 мин. Формы и противни наполняют тестом наполовину, так как при выпечке тесто сильно увеличивается в объеме. Из выпеченного

теста после его охлаждения готовят пирожные, торты, рулеты (фото 46).



Мука — 300, крахмал — 75, сахар — 371, яйца или меланж — 618 (15 9/20 шт.), эссенция — 3, 7. Выход—1000.

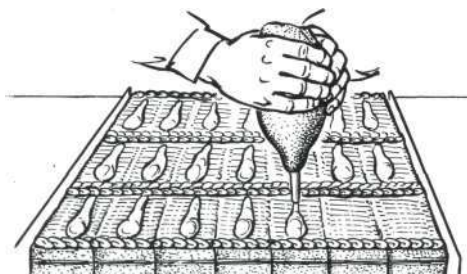
Бисквитное пирожное со сливочным кремом*. Бисквитный полуфабрикат, выдержав его после выпечки не менее 8 ч, снимают с противня. Для этого проводят ножом по стенкам и, повернув противень вверх дном, выкладывают бисквит на стол. Зачистив подгоревшие места ножом или теркой, сметают мягкой щеточкой крошки, выравнивают края и пластуют тонким длинным ножом или специальным приспособлением на 2 или 3 слоя толщиной 1—2 см.

Нижний пласт бисквита равномерно пропитывают небольшим количеством ароматизированного охлажденного сиропа с помощью кисточки или специального сосуда и наносят слой хорошо взбитого крема толщиной 2—3 мм. На бисквит кладут второй пласт (верхней корочкой вниз), который смачивают сиропом, и покрывают кремом (рис. 33).

Крем при нанесении его на бисквит не должен смешиваться с крошками и портить внешний вид изделий. Поэтому сначала наносят на поверхность тонкий слой крема и приглаживают (грунтуют) его так, чтобы крошки пристали к бисквиту, затем наносят более густой слой крема и кондитерским гребешком проводят волнистые или прямые линии. Перед нарезкой пирожных бисквит охлаждают, чтобы он не мялся и крем немного затвердел. Острый нож опускают в горячую воду, обтирают салфеткой и разрезают бисквит на пирожные прямоугольной формы размером примерно 4х8 см. Украшают их кремом, фруктами, желе. Бисквит полуфабрикат — 338, сироп ароматизированный для пропитывания — 128, крем сливочный — 276, начинка фруктовая — 18. Выход — 10 шт. массой по 75 г.

Пирожное «Картошка»*. Пирожное готовят из бисквитной крошки, полученной при протирании сквозь частое сито бисквита, или из оставшихся при изготовлении тортов и пирожных обрезков, которые предварительно слегка подсушивают. В крошку добавляют крем, ромовую эссенцию и перемешивают до образования однородной массы, после чего формуют овальные пирожные. Каждое пирожное обваливают в посыпке, приготовленной из смеси какао-порошка и рафинадной пудры. На поверхность пирожного отсаживают из кондитерского мешка крем белого цвета в виде картофельных ростков. При отпуске пирожные укладывают в бумажные капсулы.

Рис. 33. Оформление бисквитных пирожных сливочным кремом.



47. Торт бисквитно-кремовый.

Крошка бисквитная — 440, крем масляный — 420, какао-порошок — 10, пудра рафинадная — 28, эссенция ромовая — 2. Выход — 10 шт. массой по 90 г.

Торты могут иметь круглую, овальную или квадратную формы. Размер форм для квадратных тортов массой 500 г — 140—140 мм, массой 1000 г — 185—185 мм.

Торт бисквитно-кремовый*. Бисквитную лепешку (полуфабрикат) для небольших тортов разрезают по горизонтали на два пласта, а для крупных — на три. Нижний пласт бисквита пропитывают небольшим количеством сиропа (20 %), затем наносят слой масляного крема, на который укладывают пласт бисквита, смачивают его сиропом (40 %) и наносят слой крема. Операцию повторяют дважды. Если бисквит имеет два слоя, то промочку распределяют так: 40 % — на нижний слой и 60 % — на верхний. При изготовлении торта берут по 25 % крема на прослойку, обмазку, грунтовку и отделку. Верхний пласт и боковые стороны торта покрывают кремом, затем кондитерским гребешком наносят волнистые и прямые линии. Боковые стороны торта посыпают жареной бисквитной крошкой или мелко рубленными орехами. Торт украшают сливочно-кофейным кремом, фруктами и цукатами (фото 47).

Бисквит полуфабрикат — 375, крем масляный — 360, крем сливочно-кофейный — 40, сироп для пропитывания — 200, фрукты консервированные или цукаты — 175, крошка бисквитная жареная или орехи — 7, 5. Выход — 1000.

Торт «Сказка»*. Бисквит выпекают в специальных формах и разрезают вдоль на три пласта, которые пропитывают сиропом. Каждый пласт смазывают кремом и соединяют. Поверхность и бока торта смазывают кремом, наносят кондитерским гребешком волнистые или прямые линии, а края в местах среза обсыпают бисквитной крошкой. Торт украшают кремом, цукатами. Иногда торт оформляют в виде березового полена с грибами из крема.



Бисквит полуфабрикат — 360, крем сливочный — 200, крем сливочно-шоколадный — 200, сироп ароматизированный для пропитывания — 200, крошка бисквитная — 10, фрукты или цукаты — 30. Выход — 1000.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ МАСЛЯНОГО БИСКВИТА

В тесто для масляного бисквита входит значительное количество масла (около 1/5 массы бисквита), вследствие этого тесто не разрыхляется с помощью одних взбитых белков, поэтому в качестве дополнительного разрыхлителя применяют углекислый аммоний. Масло в бисквите не только повышает калорийность изделий, улучшает вкус, но и предохраняет их от черствения, в то же время делает их более рассыпчатыми.

Масляный бисквит приготавливают следующим образом: масло размягчают, добавляют сахар, углекислый аммоний и взбивают 5—10 мин. Затем постепенно вливают яйца. Когда

масса станет пышной и исчезнут кристаллики сахара, ее перемешивают с просеянной мукой. Если при взбивании яйца плохо соединяются с маслом и сахаром, массу, слегка взбивая, немного подогревают.

Выпекают масляный бисквит в формах разной величины или на противнях, которые предварительно смазывают маслом и посыпают мукой, сухарями или растертыми орехами. Иногда выпекают тонкие круглые лепешки, из которых формуют торты, либо из кондитерского мешка отсаживают печенье.

Кекс «Столичный».* Тесто приготавливают так же, как для масляного бисквита. В размягченное масло добавляют соль, углекислый аммоний, фруктовую эссенцию, сахар, яйца, а

Рулет фруктовый*. На промасленную бумагу, положенную на кондитерский лист (нарезанную по размеру листа), наносят слой бисквитного теста толщиной 1, 5—2 см. Выпекают пласт в течение 10—15 мин при температуре 200—220 °С. После остывания и выдерживания не менее 8 ч пласт кладут на стол припекшейся бумагой вверх, которую снимают руками. На бисквит наносят слой повидла (или джема) и с помощью бумаги, подложенной под лист, свертывают рулет, края обрезают и посыпают его рафинадной пудрой.



Бисквит, полуфабрикат — 679, начинка фруктовая — 291, пудра рафинадная для посыпки — 30. Выход — 1000.

перед замешиванием с мукой массу перемешивают с изюмом. Тесто раскладывают в формы, смазанные маслом и посыпанные мукой либо выстланные бумагой, после чего веселкой, смоченной в масле, посередине проводят полосу. Крупные кексы выпекают на противнях или в формах 1—1, 5 ч при температуре 170—190 °С. Мелкие штучные кексы укладывают в гофрированные или гладкие формы и выпекают в течение 15—20 мин при температуре 200—210 °С. Сверху готовые кексы посыпают рафинадной пудрой.

Мука — 291, сахар — 218, яйца или меланж — 174 (4 7/20 шт.), масло сливочное — 218, изюм — 218, соль — 1, углекислый аммоний — 1, эссенция фруктовая — 1, пудра рафинадная — 10. Выход — 1000.

§ 5. ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО

Песочное тесто приготавливают из пшеничной муки с небольшим содержанием клейковины (28—34 %). В нем сода и аммоний являются химическими разрыхлителями. Разрыхлению теста способствуют также большое количество масла, сахара и отсутствие воды. Готовят тесто при температуре окружающей среды не выше 20 °С, не допуская длительного замешивания. Повышение температуры теста при замесе приводит к его крохости. Для приготовления теста на стол насыпают горку муки, делают в ней углубление, в которое кладут растертое с сахаром сливочное масло, добавляют яйца с содой, аммонием, солью, эссенцией и замешивают

тесто до образования однородной консистенции.

Тесто раскатывают в пласт толщиной от 3 до 6 мм. Для приготовления корзиночек пласт теста толщиной 5—7 мм накрывают металлической формой дном вверх, продавливают слой теста, а затем форму переворачивают, а тесто вдавливают в гофрированные стенки. Выпекают пласты песочного теста на кондитерских листах при температуре 240—250 °С, а в формах — 230—240 °С. Из песочного теста приготавливают печенье, пирожные, торты.



Мука — 515, в том числе на подпыл — 41, сахар — 206, масло сливочное — 303, яйца — 72, 6 (1 4/5 шт.), сода — 0, 5, аммоний — 0, 5, эссенция — 2, соль — 2. Выход — 1000.

Печенье песочное. Масло и сахар растирают до образования однородной массы без комков, а затем постепенно добавляют ванильный сахар, яйца, муку и все тщательно перемешивают. Тесто раскатывают и вырезают с помощью выемок или ножом разные фигурки, которые смазывают яйцом и посыпают измельченными орехами. Выпекают на сухих листах при температуре 230—240 °С.

Мука — 522, в том числе на подпыл — 36, пудра рафинадная — 209, масло сливочное — 313, яйца — 47 (1 1/5), соль — 0, 5; для посыпки: орехи — 16, сахар — 37; яйца для смазки — 26. Выход — 1000.

§ 6. ЗАВАРНОЕ ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО

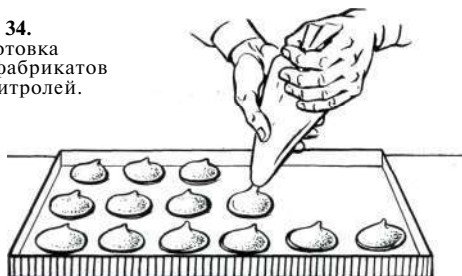
Заварное тесто готовят следующим образом: воду, масло и соль, перемешивая, нагревают до кипения, всыпают просеянную муку с содержанием клейковины 38—40 % и все тщательно вымешивают в течение 5—10 мин, чтобы не было комков. Заваренную массу охлаждают до 60—70 °С в течение 15—20 мин, помешивая веселкой или механически, постепенно в несколько приемов добавляют яйца или меланж. Подготовленное заваренное тесто кладут в кондитерский мешок и отсаживают из него изделия в виде колец, трубочек или мелких шариков — профитролей (рис. 34). Выпекают в течение 30—35 мин при температуре 180—200 °С, чтобы изделия успели прогреться до температуры, необходимой для свертывания белков муки и яиц.

Мука — 455, масло сливочное — 227, яйца или меланж — 785 (19 4/5 шт.), соль — 5, 7, вода — 440. Выход — 1000.

Трубочка со сливочным кремом*. Заварное тесто с помощью специального оборудования или кондитерского мешка с гладкой трубкой диаметром отверстия 15 мм отсаживают в виде трубочек длиной

Рис. 34.

Подготовка полуфабрикатов профитролей.



8—10 см на смазанный маслом противень. После выпечки и охлаждения трубочки наполняют кремом, используя кондитерский мешок с гладким или зубчатым наконечником. Для облегчения работы кондитерский мешок подвешивают на специальном штативе. Глазирование производят, опуская верхнюю часть трубочки в согретую помадку. Затем, вынимая изделия из помадки, делают 2—3 движения сверху вниз, быстрым рывком отделяют его от помадки и кладут на противень. Лишнюю помадку удаляют с изделия.

Полуфабрикат заварного теста — 177, крем масляный (шарлотт) — 336, помадка — 181, какао-порошок — 6, жир для смазки листов — 6. Выход — 10 шт. по 70 г.

Пирожное «Заварное кольцо со сливочным кремом»*. Из кондитерского мешка с трубкой диаметром отверстия 13—15 мм отсаживают заварное тесто в виде колец на слегка смазанный маслом противень и выпекают при температуре 220 °С. После выпечки изделия прокалывают в 2—3 местах, наполняют из кондитерского мешка сливочным кремом, сверху смазывают фруктовой начинкой и глазируют белой помадкой.

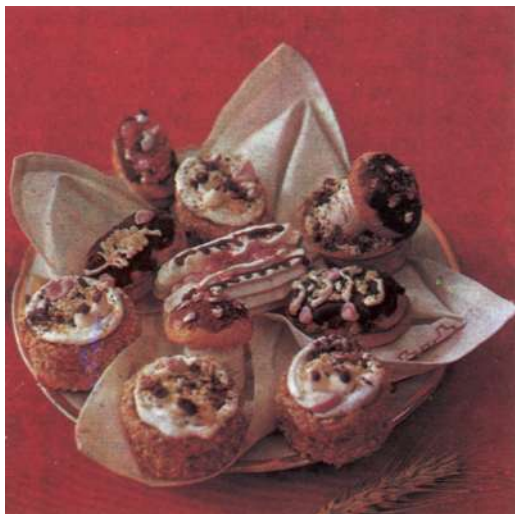
Мука — 89, масло сливочное — 44, 5, меланж — 151, соль — 1, 1, вода — 86, крем масляный — 313, помадка — 183, начинка фруктовая — 21. Выход — 10 шт. по 70 г.

Крем масляный*. Масло размягчают до консистенции густой сметаны, кладут во взбивальную машину и медленно взбивают 5—7 мин. Затем, увеличивая скорость взбивания, постепенно добавляют просеянную рафинадную пудру или сахарный сироп, ванильный порошок и вино. После этого вводят процеженное через марлю сгущенное молоко и все взбивают 7—10 мин.

Масло сливочное — 530, пудра рафинадная — 283, молоко сгущенное — 212, сахар ванильный — 5, 3, коньяк или вино десертное — 1, 7. Выход — 1000.

Крем шоколадно-сливочный*. Приготавливают крем так же, как масляный, но в конце взбивания добавляют просеянный какао-порошок (51 г), уменьшив соответственно количество рафинадной пудры (25 г), сгущенного молока (20 г), масла сливочного (10 г). Крем используют для начинки и украшения пирожных, тортов, булочек (фото 48).

Крем масляный (шарлотт)*. В открытой посуде 10—15 мин уваривают молоко с сахаром (снимая пену). Параллельно во



48. Пирожные ассорти.

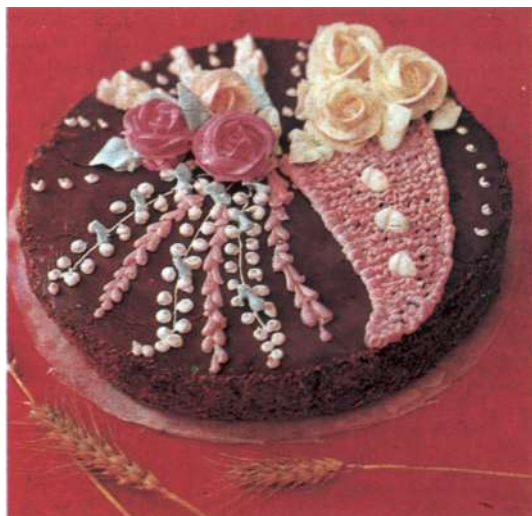
взбивальную машину вливают яйца и взбивают в течение 5 мин с добавлением 10 % сахара. Затем постепенно вливают молочно-сахарный сироп при непрерывном помешивании и на водяной бане уваривают до температуры 104 °С. Смесь быстро охлаждают. Размягченное сливочное масло взбивают до пышной массы и в него постепенно вливают сироп. В конце взбивания добавляют ванильный сахар, коньяк или вино и взбивают до образования однородной пышной массы. Крем перед употреблением слегка подогревают. Применяют для различных пирожных, тортов (фото 49).

Масло сливочное — 422, сироп шарлотт — 584, сахар ванильный — 4, 1, коньяк или вино десертное — 1, 6, для сиропа: сахар — 681, яйца — 112, молоко цельное кипяченое — 421. Выход — 1000.

Крем белковый (сырцовый)*. Яичные белки взбивают, перед окончанием взбивания добавляют ванильный сахар и небольшими порциями половину нормы рафинадной пудры, смешанной с лимонной кислотой. Крем перемешивают ложкой или лопаточкой, всыпают оставшуюся рафинадную пудру и подкрашивают в необходимый цвет пищевыми красками.

Пудра рафинадная — 699, яйца (белки) — 349 (14 1/2 шт.), сахар ванильный — 26, кислота лимонная — 0,7. Выход — 1000.

Сироп для пропитки*. В кипяченой воде разводят сахар и доводят до кипения, после чего снимают пену, охлаждают до 20 °С и добавляют вино и эссенцию. Сиро-



49. Оформление торта кремом.

пы с ванилью (0, 5 г), коньяком, светлыми винами предназначаются для пропитывания изделий с кремом, а с фруктовыми соками, винами — для изделий с фруктовыми начинками, последние иногда подкисляют пищевыми кислотами (2 г). Сироп для пропитки должен быть средней густоты, не очень жидкий и не очень густой. Пропитывать изделие нужно после 12—15 ч созревания, так как свежеспекавшиеся изделия, смоченные теплой или горячей промочкой, разваливаются.

Сахар — 533, эссенция ромовая — 2, вода — 550, коньяк или вино десертное — 50. Выход — 1000.

Сироп для глазировки (тиражный сахар)*.

Сахар с водой нагревают до температуры 110—111 °С, снимают пену и охлаждают до 80 °С, после чего добавляют ароматизирующие вещества. Крупные пряники, коврижки глазируют кисточкой. Мелкие пряники опускают небольшими порциями (по 0, 5—1 кг) в кастрюлю и, налив сироп из расчета 80—100 г сиропа на 1 кг пряников, осторожно перемешивают широким деревянным веслом, пока пряники покроются равномерным слоем сиропа. После этого их высыпают аккуратно на решетку или противень, разъединяют склеившиеся изделия и сушат при температуре 55—60 °С до образования блестящей корочки с белым налетом, придающей изделиям красивый вид и предохраняющей их от черствения. Так же глазируют и другие виды кондитерских изделий. Качеству сиропа необходимо уделять большое внимание, так как переваренный густой сироп придает изделиям некрасивый ма-



50. Оформление торта желе.

товый цвет, а недоваренный стекает с пряников и не кристаллизуется.



Сахар — 800, эссенция — 1, вода — 300. Выход — 1000.

Помадка*. Сахар с водой, непрерывно размешивая, доводят до кипения, после чего, сняв посуду с огня, тщательно снимают пену и, добавив подогретую патоку или раствор пищевой кислоты, варят при температуре 107 °С 25—30 мин. Помадку, остывшую до 35—40 °С, взбивают до полного побеления во взбивальной машине

или вручную в посуде, где она варилась и охлаждалась. Взбитую помадку выдерживают при комнатной температуре 12—15 ч. Перед использованием для отделки пирожных и тортов помадку измельчают на небольшие куски, добавляют эссенцию и подогревают на водяной бане до 40—45 °С при непрерывном помешивании.



Сахар — 795, патока или кислота пищевая — 119, эссенция — 2, вода — 300. Выход — 1000.

Желе*. Желатин или агар промывают в холодной воде, откидывают на сито, кладут в кипяченую, охлажденную до 20 °С воду (по норме). Через 2—3 ч воду сливают, желе кладут в сахарный сироп, добавляют патоку, дают закипеть, снимают пену и охлаждают до 60 °С. В сироп, слегка помешивая, вливают фруктовую эссенцию, коньяк или вино. Окрашивают желе пищевыми красителями и добавляют лимонную кислоту (фото 50). Когда желе сделается тягучим, им глазируют изделия в прохладном помещении, так как некоторые сорта желатина застывают только при температуре ниже 20 °С. Желе без патоки не сохраняет блеска, быстро тускнеет.



Сахар — 414, патока — 103, эссенция — 2, кислота лимонная — 2, коньяк или вино десертное — 33, агар — 10 или желатин — 30, вода — 500, красители пищевые — 1. Выход — 1000.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В тесто нужно класть питьевую соду только по рецептуре. Если в него положить слишком много питьевой соды, то готовые изделия приобретут темно-желтый цвет, неприятный вкус и запах. Недостаточное количество соды приведет к плохой разрыхляемости теста. Чтобы сода растворилась полностью, в тесто при замешивании следует добавлять молочную, лимонную или виннокислую кислоту (такое же количество, как и соды).

При изготовлении бисквитного теста с подогревом следует яйца с сахаром проваривать при температуре не выше 50—60 °С. Муку надо вводить только после того, как масса остынет до 15—20 °С, так как в теплой массе мука плохо размешивается и бисквит получается плотным.

У изделий из слоеного теста перед выпечкой не следует смазывать края, от этого они затвердевают.

Дрожжи лучше растворять в небольшом количестве теплой воды (или молока) с сахаром.

Пересоленное тесто плохо бродит, легко заветривается при расстойке, изделия из него получаются бледными. Это тесто можно исправить: замесить новую порцию теста без соли и тщательно смешать с пересоленным.

Охлаждая слоеное тесто, его следует накрывать слегка увлажненной салфеткой.

В песочное тесто продукты обычно вводятся в такой пропорции: жира должно быть вдвое меньше, чем муки, а сахара вдвое меньше, чем жира.

Песочное и слоеное тесто не следует долго месить и после замеса оставлять в теплом помещении, так как готовые изделия получатся недостаточно разрыхленными.

Дрожжи имеют большую влажность, поэтому быстро портятся. Хранить их надо при температуре не выше 3—4 °С.

Чтобы при растворении яичного порошка не было комков, его следует просеять через мелкое сито и тщательно растереть с небольшим количеством воды. После этого добавить остальную воду и оставить для набухания. Затем взбить венчиком и использовать как свежие яйца.

Для того чтобы изделия из песочного теста получались рассыпчатыми и более нежными, в тесто вместо целых яиц следует класть только желтки.

Мягкое тесто легко раскатать, накрыв его пергаментной или промасленной бумагой.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ СЛАДКИХ БЛЮД

Обед, ужин, завтрак, банкет, любой праздничный стол обычно завершаются подачей сладких блюд. Удачно выбранные сладкие блюда вызывают чувство удовлетворения после приема пищи. Они не только вкусны, но и питательны, так как содержат сахара, витамины, минеральные соли, а также в зависимости от рецептуры — жиры, белки.

Ассортимент сладких блюд очень разнообразен как в традиционной современной русской кухне, так и в кухнях народов СССР и стран мира.

Сладкие блюда делятся на группы: 1) натуральные (фрукты, ягоды, фрукты и ягоды, ягоды в сиропе, компоты); 2) железированные (желе, муссы, кремы, самбуки, кисели); 3) горячие (пудинги, сладкие запеканки, каши с фруктами и др.); 4) замороженные (мороженое, парфе).

Основу сладких блюд составляют легкоусвояемые сахара, за счет которых организм потребляет 1/3 всех углеводов. Согласно физиологическим нормам, потребление сахара не должно превышать 110—120 г в день, так как чрезмерное его потребление может вызвать нарушение обмена веществ, деятельности поджелудочной железы, привести к ожирению. Кроме того, избыток сахара тормозит выделение желудочного и усиливает выделение поджелудочного сока, поэтому сладкие блюда рекомендуется подавать через несколько минут после основных блюд. В рецептуру многих сладких блюд кроме сахара входят такие продукты, как ягоды, фрукты в свежем, сушеном, консервированном виде, молоко, сметана, сливки, яйца, мука, крупа, ароматизирующие вещества и пряности: ванилин, корица, цедра цитрусовых плодов, лимонная кислота, какао, марочные вина, ликеры и др. В качестве железирующих веществ при изготовлении сладких блюд (киселей, желе,

крема, мусса) используют крахмал, желатин, агар-агар, пектин.

Сладкие блюда, в состав которых входят плоды и ягоды, имеют большое значение в питании человека, особенно детей, так как в состав плодов и ягод входят легко усваиваемые сахара — глюкоза и фруктоза, органические кислоты (яблочная, винная, лимонная, янтарная, муравьиная и др.), витамины, минеральные вещества.

Приятный запах и аромат сладким блюдам придают эфирные масла, которые в большом количестве содержатся в цитрусовых плодах.

В состав плодов входят пектиновые вещества — особенно богаты ими яблоки (осенние сорта), абрикосы, айва, груши. Наиболее богаты витаминами С плоды шиповника, черной смородины, лимона, апельсина; витамином А — абрикосы, персики, рябина, хурма; витаминами группы В — апельсины, яблоки, груши; витамином Р — лимоны, грейпфруты, черная смородина.

Неправильная холодная обработка, длительное нагревание плодов и ягод снижают их витаминную активность. Поэтому не следует долго хранить очищенные и уже нарезанные плоды, нужно ограничивать применение металлической посуды и инструмента при подготовке полуфабрикатов плодов и ягод. С целью сохранения витаминов и красящих веществ при приготовлении компотов, киселей, желе ягоды необходимо протирать через волосяное сито, а отжатый сок вводить в конце приготовления.

Плоды и ягоды, употребляемые для приготовления сладких блюд, должны быть без гнили, недозрелые плоды можно использовать для приготовления киселей, компотов, желе.

Большое значение имеет широкое применение консервированных, сушеных, быстрозамороженных плодов и ягод. Питательная и вкусовая ценность этих продуктов очень высока, из них можно легко и быстро приготовить сладкие блюда.



51. Натуральные плоды и ягоды.

§ 2. НАТУРАЛЬНЫЕ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ

Ягоды, фрукты, дыни, арбузы, цитрусовые чаще всего подают в натуральном виде (фото 51). Для этого пригодны только зрелые, доброкачественные плоды, которые перед подачей перебирают, промывают холодной кипяченой водой и подают с сахаром, молоком, взбитыми сливками, сметаной.

Плоды и ягоды свежие. Ягоды перебирают, удаляют плодоножки, моют и подают в вазочках или на десертных тарелках. Можно посыпать сахаром или рафинадной пудрой. Свежие яблоки, груши, промытые и обсушенные, подают с плодonoжкой. Целые гроздья винограда кладут в воду, а затем подрезают

грозди специальными ножницами, чтобы можно было брать небольшие кисти.



Яблоки или груши, или персики, или абрикосы, или виноград —

150. Выход — 150.

Малина или земляника с молоком, сметаной или сливками. Малину или землянику (садовую) промывают кипяченой остывшей водой, перебирают, удаляют плодоножки. Хорошо охлажденные сливки 35% -й жирности или сметану взбивают венчиком или вилкой до образования пышной, устойчивой густой массы. Подготовленные ягоды кладут в вазочки или креманки. Взбитые сливки или рафинадную пудру подают на розетке, а кипяченое охлажденное молоко или сливки —

в молочнике, сметану — в соуснике. Если плоды оформляют взбитыми сливками, то сверху их можно посыпать поджаренными измельченными орехами или полить фруктовым сиропом.

Малина или земляника (садовая) — 125, молоко кипяченое — 150, или сметана — 75, или сливки — 125, или сливки взбитые — 40, сахар или пудра рафинадная — 25. Выход: с молоком — 300; со сметаной — 225; со сливками — 275; со сливками взбитыми — 165.

Плоды или ягоды с сахаром. Апельсины, мандарины разрезают или делят на дольки. У ананаса срезают верхнюю и нижнюю части плода, подрезают кожуру по вертикали и осторожно, чтобы не повредить мякоть, срезают ее. После этого удаляют сердцевину и нарезают кружочками или ломтиками толщиной 4—5 см. Плоды или ягоды перебирают, у вишни, черешни, черники, земляники, малины удаляют плодоножку и промывают. Их подают в вазочках или на десертных тарелках. Климону, апельсину, ананасу можно на розетке отдельно подать сахар или рафинадную пудру, а плоды и ягоды ими посыпать перед едой.

Бананы очищенные нарезают кружочками толщиной 0, 5 см и подают в вазочках, десертных тарелках, посыпав сахаром или рафинадной пудрой.

Ягоды, плоды очищенные (кроме клюквы) — 180, клюква — 75, арбуз — 250, дыня — 200, ананас — 100, апельсины — 100, мандарины — 100, лимон — 35, бананы — 100, сахар для ягод, плодов — 25, для несладких арбузов, дынь — 15, для лимона — 20, для апельсинов, мандаринов, ананаса — 30, для банана — 5. Выход: плодов, ягод (кроме клюквы) — 205, клюквы — 125, арбуза — 265, дыни — 215, ананаса — 130, апельсина, мандарина — 130, лимонов — 55, бананов — 105.

Чернослив со сливками или сметаной взбитыми. Чернослив перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют для набухания. Из охлажденного набухшего чернослива удаляют косточки. Подают в креманках, вазочках, покрывая чернослив взбитыми сливками или сметаной. Сливки или сметану можно посыпать поджаренным, измельченным орехом.

Чернослив сушеный — 53, подготовленный без косточки — 60, сливки 36 % -й или сметана 35 % -й жирности взбитые — 35, пудра рафинадная — 5. Выход — 100.

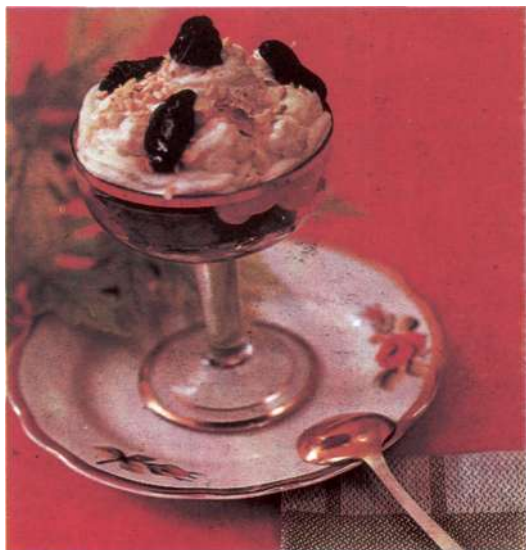
Яблоки или груши со взбитыми сметаной или сливками с орехами. Яблоки или груши средней величины моют, удаляют семенные гнезда, разрезают на половинки и варят до готовности в воде с добавлением лимонной кислоты. Ядра миндаля, грецкого ореха, фундука, арахиса очищают от кожицы или скорлупы, жарят и измельчают. Сметану или сливки взбивают до густой, устойчивой пены, добавляют пудру и жареные орехи (половину нормы). Подготовленные плоды кладут в вазочки, оформляют взбитой сметаной или сливками, сверху посыпают оставшимися орехами.

Яблоки или груши очищенные подготовленные — 100, кислота лимонная — 0, 1, сливки 36 % -й или сметана 35 % -й жирности — 60, орехи (миндаль, грецкие, фундук, арахис) жареные — 18, пудра рафинадная — 30. Выход — 180.

Чернослив, фаршированный орехами, со взбитыми сливками или сметаной *. Из промытого и сваренного до полуготовности чернослива удаляют косточки и наполняют их ядрами грецкого ореха или фундука. Охлажденные сливки или сметану взбивают до образования густой пышной устойчивой пены, всыпают рафинадную пудру и осторожно размешивают. Чернослив укладывают в стеклянные креманки. Взбитые сливки или сметану выпускают из кондитерского мешочка или кулька из пергамента на чернослив и посыпают тертым шоколадом (украшают листиками из шоколада) или орехами (фото 52).

Чернослив сушеный — 80, подготовленный без косточки — 90, орехи грецкие или фундук жареные — 30, сливки взбитые — 30, пудра рафинадная или шоколад фигурный, тертый — 5. Выход — 150.

Яблоки или груши с сиропом. Зрелые плоды средней величины промывают, удаляют сердцевину, очищают от кожицы. Чтобы очищенные плоды не потемнели, до варки их хранят в воде, подкисленной лимонной кислотой. Из полученного после варки кожицы отвара приготавливают сироп, в него погружают под-



52. Чернослив, фаршированный орехами, со взбитыми сливками.

готовленные плоды, добавляют лимонную кислоту и варят при слабом кипении 7 — 8 мин (кроме яблок и груш летних сортов, которые быстро развариваются, их только заливают сиропом и охлаждают в нем). Плоды осторожно перекладывают в крем-анки, вазочки, заливают процеженным сиропом, добавляют вино.

Яблоки или груши очищенные — 125, масса вареных плодов — 100, вино виноградное — 10, сахар — 40, вода — 55, кислота лимонная — 0,1. Выход — 200.

§ 3. КОМПОТЫ

Для приготовления компотов используют свежие, сушеные, консервированные, быстрозамороженные фрукты и ягоды в различных сочетаниях.

Компот из свежих плодов и ягод. Большинство свежих ягод и фруктов не требуют длительной тепловой обработки, поэтому их закладывают в кипящий сироп, сразу же снимают с огня и охлаждают в этом сиропе. Свежие яблоки и груши очищают, удаляя кожу, семена и семенную коробку, нарезают дольками. Абрикосы, персики, сливы предварительно разрезают пополам, удаляют косточки, а затем варят.

Яблоки или айва, или груши очищенные — 300, вода — 710; черешня или вишня, или слива, или персики, или абрикосы — 300, вода — 660, сахар — 150, кислота лимонная — 1. Выход — 1000.

Компот из консервированных плодов и ягод. Для компота готовят сироп из воды и сахара, затем в него добавляют сироп консервированного компота, воду, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. При подаче плоды, ягоды кладут в вазочки или крем-анки, заливают охлажденным сиропом.

Персики или айва, или абрикосы (половинки или кусочки) 60, сахар — 10, сироп консервированного компота — 40, вода — 45; вишня или черешня, или яблоки, или сливы целые — 55, сахар — 10, сироп консервированного компота — 45, вода — 45. Выход — 150.

Компот из плодов или ягод сушеных. Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. В зависимости от величины и вида сушеные груши варят 1—2 ч, яблоки — 20—30 мин, чернослив, урюк, курагу — 10—20 мин, изюм — 5—10 мин. Для приготовления компота из смеси сухофруктов их сортируют по видам (в зависимости от срока варки) и варят, соблюдая очередность закладки. Компот готовится с вечера или за 8—10 ч до подачи с тем, чтобы он мог остыть и настояться.

Компоты из быстрозамороженных плодов и ягод готовят так же, как обычные компоты. Их предварительно промывают и, не оттаивая, кладут в сироп.

Яблоки вареные — 375, или груши — 300, или курага — 230, или чернослив — 240, или урюк — 300, или изюм — 200, сахар — 100 (для чернослива — 75), кислота лимонная — 1, вода — 985. Выход — 1000.

§ 4. ЖЕЛИРОВАННЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

К этой группе относятся невзбитые (кисели, желе, кремы) и взбитые желированные блюда (муссы, самбуки). Распространенные желирующие вещества — это крахмал, желатин, агар и др. От количества закладываемых в блюдо желирующих веществ зависит его консистенция. Крахмал для приготовления киселей предварительно заливают 4—5-кратным количеством холодной воды и хорошо размешивают. Желатин для приготовления муссов, желе заливают на 1 — 1,5 ч водой в 6—8-кратном объеме.

КИСЕЛИ

Для приготовления киселей используют те же плоды и ягоды, что и для компотов, кроме того, их приготавливают из ревеня, молока, соков и сиропов, ягодных экстрактов, варенья.

Одним из основных компонентов киселей является крахмал. Для приготовления 1 кг густого киселя необходимо 60—75 г крахмала, средней густоты — 40—50, жидкого — 20—30 г. Жидкие и средней густоты кисели после соединения с крахмалом не кипятят, так как продолжительное кипячение разрушает крахмальные зерна с клейстеризованным крахмалом и кисель разжижается. Густые кисели после введения крахмала проваривают на слабом огне 5—6 мин, непрерывно помешивая. Густые кисели заполняют в формы и охлаждают. Их подают на десертных тарелках, в креманках, предварительно выложив из формы и противня, отпускают с сиропом или отдельно с молоком или сливками.

Кисели средней густоты разливают горячими в стаканы, креманки и охлаждают, для предотвращения образования пленки их посыпают сахаром. Жидкие кисели чаще используют в качестве подливок к пудингам, запеканкам, котлетам, сырникам, биточкам из круп, творога и др.

Кисель из плодов или ягод свежих. Плоды и ягоды отваривают и протирают. Полученное пюре соединяют с отваром, добавляют сахар доводят до кипения и вводят разведенный крахмал. В зависимости от консистенции кисели кипятят или только прогревают.

Клюква или смородина черная — 120, вода — 895; или вишня, или слива — 160, вода — 850, сахар — 120, крахмал — 45; или яблоки сушеные — 50, клюква — 30, сахар — 150, крахмал — 35, вода — 1035. Выход — 1000.

Кисель из ревеня. Стебли ревеня промывают, очищая кожу вместе с наружными волокнами, нарезают по 1—2 см, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, оставляют на несколько минут. Приготавливают сахарный сироп, в него перекладывают ревень, доводят

до готовности (10—12 мин после закипания). Перед окончанием варки вводят лимонную цедру. Затем отвар процеживают, а густую массу протирают через сито, волокна удаляют и полученную массу соединяют с основной массой отвара, дают закипеть и вводят крахмал. Подают в охлажденном виде.

Ревень (черенки) — 225, сахар — 160, крахмал картофельный — 40, цедра лимонная — 5, вода — 770. Выход — 1000.

Кисель молочный (густой).

Процеженное молоко доводят до кипения, всыпают сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком крахмал и, непрерывно помешивая, проваривают на слабом огне в течение 4—7 мин. Перед окончанием варки кладут ванилин или ванильный сахар. Готовый кисель разливают в креманки, посыпают сахаром и охлаждают. Перед подачей вынимают из формы и поливают фруктовым или ягодным сиропом.

Молоко кипяченое — 900, сахар — 80, крахмал кукурузный — 75, ванилин или сахар ванильный — 0,03, сироп на одну порцию — 20—25. Выход — 1000.

Кисель из земляники, малины, ежевики. Ягоды, удалив плодоножки, промывают и перебирают. Затем отжимают сок с помощью соковыжималки или протирают ягоды через сито. Полученный сок выливают в неокисляющуюся посуду и охлаждают. Мезгу проваривают с добавлением сахара, лимонной кислоты и процеживают. В готовый сироп вливают предварительно подготовленный, разведенный крахмал (картофельный), быстро доводят до кипения и сразу же вводят охлажденный ягодный сок и снимают с плиты. Такой способ приготовления позволяет сохранить витамины, органические кислоты и другие ценные компоненты, содержащиеся в свежих ягодах.

Земляника — 120, вода — 870; или малина, или ежевика — 160, вода — 830, сахар — 120, крахмал картофельный — 45, кислота лимонная — 2. Выход — 1000.

Кисель из хлебного кваса*. Хлебный квас или экстракт хлебного кваса (разведенный по рецептуре) влить в неокисляющуюся посуду, добавить сахар, лимонную цедру, нагреть до кипения, влить подготовленный крахмал, довести до кипения и охладить. Квас хлебный — 900 или экстракт — 150, сахар — 125, крахмал картофельный — 50, цедра лимонная — 10. Выход — 1000.

ЖЕЛЕ

Готовят желе на основе горячего отвара из ягод или фруктов, в котором растворяют сахар, а затем приготовленный (набухший) желатин. При непрерывном помешивании отвар доводят до кипения, при этом желатин должен полностью раствориться. Желе разливают в формы, охлаждают до температуры 18—20 °С и ставят для застывания в холодильник.

Желе из плодов или ягод свежих. Ягоды и плоды подготавливают так же, как для киселя, только более тщательно процеживают сок, при варке мезги удаляют пену. Желатин предварительно замачивают в холодной воде (30 мин), затем отжимают лишнюю воду. В подготовленный из отвара сироп с желатином добавляют ягодный сок или сок плодов. Приготовленную массу разливают в формочки и оставляют на холоде при температуре от 0 до 8 °С в течение 1, 5—2 ч для застывания. Перед отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на 1—2 с в горячую воду и затем выкладывают желе в креманку или другую посуду. Желе должно быть прозрачным. Если оно мутное, то его осветляют яичным белком с 20—25 г холодной воды. Полученную смесь вливают в желе, доводят до кипения и затем процеживают через льняную ткань.

Клюква или смородина — 160, вода — 800; или земляника (садовая), или малина — 200, вода — 725, сахар — 160, желатин — 30, кислота лимонная — 1. Выход — 1000.

Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов. В желе из цитрусовых (фото 53) для ароматизации сока добавляют небольшое количество бланшированной цедры. Ее кладут в подготовленный из сока горячий



53. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов.



54. Многослойное желе.

сироп, который настаивают с цедрой. Затем сироп охлаждают до температуры 20—25 °С. В подготовленный сироп вводят желатин. Последующий процесс приготовления желе такой же, как для желе из свежих ягод и плодов.

Лимоны — 238, или мандарины — 351, или апельсины — 455 (сок из лимона — 100, из апельсинов или мандаринов — 200, сахар — 160, желатин — 30, вода для лимонов — 820, для мандаринов, апельсинов — 720), кислота лимонная — 1. Выход — 1000.

Желе из молока. Очищенный миндаль заливают горячей водой, кипятят 3—4 мин, очищают от кожицы, измельчают в ступке, добавляя кипяченую воду, процеживают. Полученную массу, называемую миндальным молоком, соединяют с горячим молоком, сахаром и доводят до кипения. В смесь вводят подготовленный желатин, размешивают, разливают в кремankи, вазочки или другую посуду и охлаждают так же, как и в предыдущей рецептуре. Если желе приготавливают с добавлением ванилина, то его вводят вместе с сахаром в горячее молоко, затем вводят желатин и смесь, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Молоко — 250, сахар — 160, миндаль очищенный — 120, вода для миндального молока — 365, желатин — 30, вода для желатина — 240. Выход — 1000.

Очень красивый вид имеет многослойное и мозаичное желе, для приготовления которого используются различные по вкусовым качествам и цвету желе: ягодное, цитрусовое, молочное и др.

Каждый вид желе наливают слоем в формочку или противень, охлаждают и только после этого наливают следующий слой желе.

Мозаичное желе также приготавливают из разных видов желе, которое нарезают по задуманной форме, орнаменту или рисунку и затем складывают и заливают прозрачным или слабоокрашенным желе (фото 54).

КРЕМЫ

Кремы представляют собой высококалорийные изделия, основу которых составляет молочно-яичная смесь с добавлением сахара, наполнителей (ягод, миндального ореха, варенья и др.) и ароматических веществ. Их приготавливают из густых (содержащих соответственно не менее 35 % жира) сливок или сметаны. Для приготовления крема желтки яиц растирают с сахаром и разводят кипяченым молоком. Полученную смесь, непрерывно помешивая, прогревают на водяном мармите при температуре 70 °С. Затем в нее вводят подготовленный желатин. Для ароматизации можно добавить

ванилин, фруктовые эссенции, какао, поджаренные измельченные орехи. Сливки взбивают в холодном месте до образования пышной пены. Для ее устойчивости при взбивании в сливки добавляют небольшое количество рафинадной пудры. Взбивание необходимо производить непосредственно перед соединением сливок с яично-молочной смесью, иначе консистенция крема будет менее пышной. Во взбитые сливки, осторожно помешивая,вливают процеженную, охлажденную до температуры 20—30 °С яично-молочную смесь.

Полученную массу разливают в формочки и охлаждают. Выкладывают из формочки крем так же, как и желе. Перед отпуском крем поливают сиропом. Можно крем охлаждать в кремankах, вазочках. В этом случае его не перекладывают. При приготовлении крема из сметаны охлажденную яично-молочную смесь с желатином и ванилином смешивают с охлажденной взбитой сметаной (фото 55). Крем можно готовить и без яично-молочной смеси. Во взбитые сливки добавляют рафинадную пудру, вкусовые и ароматические продукты, смешивают с охлажденным до температуры 30—35 °С раствором желатина, разливают в формы, вазочки или кремankи и охлаждают.

Можно получить разновидности крема, добавляя в основ-



55. Крем.

ное изделие обжаренные и измельченные ядра орехов или очищенные, промытые и протертые фруктовые пюре.

Крем ванильный, шоколадный, кофейный. Приготовленную яично-молочную смесь процеживают и добавляют ванилин. Для кофейного крема смесь готовят с добавлением кофейного настоя (50 г кофе на 150 г кипятка). Для шоколадного крема в горячую яично-молочную смесь добавляют растертый с сахаром или рафинированной пудрой какао-порошок. Сливки 36 % -й жирности — 500, сахар — 150, молоко кипяченое — 200, яйца — 80 (2 шт.), желатин — 20, ванилин — 0,15, или какао-порошок — 30, или кофейный настой — 50, вода для желатина — 160. Выход — 1000.

Клубничный крем по-ирански*. Клубнику разминают и растирают с сахаром, натертой цедрой лимона. В сухое белое вино добавляют предварительно замоченный желатин и прогревают на небольшом огне до растворения желатина и, охладив, соединяют с подготовленной клубничкой. В полученную смесь осторожно добавляют взбитые сливки. Крем выкладывают в вазочки, креманки или фужеры и ставят в холодное место.

Клубника — 375, сахар — 125, вино (сухое белое) — 250, желатин — 15, сливки 35 % -й жирности — 375, цедра лимона — 15 или ванилин — 0,1. Выход — 1000.



56. Мусс лимонно-клюквенный.

МУССЫ

Приготавливают муссы на желатине или с манной крупой. В отличие от желе муссы не прозрачны, так как их охлажденную массу перед тем как разлить, взбивают. Поэтому муссы готовят не только из свежих, но и из вареных фруктов, джема, фруктовых пюре. **Мусс клюквенный, лимонный, земляничный.** Сироп приготавливают с желатином так же, как и для желе, охлаждают до температуры 30—40 °С. Затем смесь взбивают до образования пышной устойчивой массы, которую разливают или раскладывают в формы и охлаждают (фото 56).

Клюква — 250, сахар — 200, желатин — 27, вода — 650; или сок лимона — 100, сахар — 300, желатин — 27, вода — 700; или земляника — 200, сахар — 140, желатин — 27, вода — 800. Выход — 1000.

Мусс яблочный (на крупе манной). Яблоки промывают, нарезают на дольки, удаляют семенные гнезда, варят. Отвар процеживают, яблоки протирают через сито и смешивают с отваром. Добавляют сахар, лимонную кислоту и доводят до кипения. Манную крупу просеивают, затем тонкой струйкой вводят в кипящий сироп, непрерывно помешивая, варят 15—20 мин до образования однородной жидкой массы. Полученную смесь охла-

ждают до температуры 40 °С и взбивают до образования густой пенообразной устойчивой массы, разливают в формы и охлаждают. Перед отпуском, предварительно нагрев несколько секунд формочку, мусс перекладывают в креманки. Подают с сиропом или соком.

Яблоки — 300, сахар — 150, крупа манная — 80, кислота лимонная — 1,5, вода — 750. Выход — 1000.

Муссы на манной крупе можно приготавливать из клюквы, яблочного или абрикосового пюре и из других плодов и ягод.

САМБУКИ

Самбуки отличаются от муссов тем, что в их состав входят яичные белки. Их готовят из фруктов с большим содержанием пектина — яблок зимних сортов, слив, абрикос.

Самбук яблочный или сливовый. Яблоки (без семенного гнезда) или сливы (без косточек) укладывают на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу, затем охлаждают и протирают. В полученную массу добавляют сахар, яичные белки и взбивают на холоде до образования пышной массы. Замоченный кипяченой водой желатин полностью растворяют на водяной бане, не давая ему пригорать, процеживают и вводят по-

немного во взбитую массу, быстро перемешивают и разливают в формочки, охлаждают. Отпускают так же, как и мусс (фото 57.)

Яблоки — 700 или сливы — 650, сахар — 200, желатин — 15, яйца (белки) — 48, вода для желатина — 420. Выход — 1000.

§ 5. СУФЛЕ, ПУДИНГИ, ГРЕНКИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

К сладким горячим блюдам относятся воздушный пирог (суфле), пудинги, гренки и др. Основой всех видов суфле и пудингов являются взбитые белки, благодаря которым эти изделия приобретают пористость, пышность. Для приготовления взбитых белков необходимо особенно тщательно отделять белок от желтка, так как в присутствии желтка белок взбивается плохо.

СУФЛЕ

Суфле ванильное, шоколадное, ореховое. Охлажденные белки взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром, соединяют с мукой, горячим молоком при температуре 40—50 °С и прогревают на водяном мармите (водяной бане) до 65—70 °С. В зависимости от вида суфле добавляют ванилин, растертый шоколад или какао-порошок, измельченный и поджаренный с сахаром миндаль. Смесь готовят до легкого загустения, затем, охладив до температуры 50—55 °С,вливают тонкой струей при быстром помешивании во взбитые белки, выкладывают на смазанную маслом порционную сковороду или блюдо и запекают в жарочном шкафу при температуре 190—200 °С в течение 12—15 мин. Отпускают суфле в горячем виде в той же посуде, в которой его выпекали, посыпав рафинадной пудрой. К суфле отдельно подают холодное кипяченое молоко или сливки.

Яйца — 80 (2 шт.), сахар — 40, молоко для суфле — 40, мука пшеничная высшего сорта — 8, масло сливочное — 2, ванилин — 0, 02 или какао-порошок, или шоколад — 5, или миндаль очищенный — 27, жареный — 25, рафинадная пудра — 5, молоко кипяченое или сливки — 150. Выход суфле; ванильного или шоколадного — 300; орехового — 325.

Суфле «Арлекин»*. Из подготовленной массы так же, как для суфле ванильного и шоколадного приготавливают белое (с ванилином и корицей), коричневое (с шоколадом) суфле. Выпекают в порционной сковороде или металлическом блюде, разделив их по середине листом тонкой бумаги. После выпекания одна половина суфле будет белого, а другая — коричневого цвета. Слои суфле разделяют, удаляют бумагу и снова складывают, подают как суфле ванильное.

Суфле с лимоном и апельсином*. В яично-молочную смесь, приготовленную так же, как для суфле ванильного, добавляют натертую цедру лимона или апельсина (3—4 г на порцию) и несколько капель эссенции. Выпекают как суфле ванильное.

Суфле фруктовое или ягодное. Из плодов или ягод приготавливают пюре. Яблоки моют, разрезают на части, удаляют семена и сердцевину, а у абрикос или слив после промывания — косточки. Подготовленные яблоки или абрикосы, сливы кладут на небольшой противень или чистую без жира сковороду, смоченную водой, и запекают до готовности в жарочном шкафу. Готовые фрукты или ягоды охлаждают и протирают через сито. В полученное пюре добавляют сахар и, помешивая деревянной

лопаткой или ложкой, проваривают до загустения. Затем смешивают со взбитыми белками. Выкладывают на смазанную маслом порционную сковороду и выпекают так же, как суфле ванильное.

Пюре фруктовое или ягодное (консервы) — 50, сахар — 40, яйца (белки) — 84 (3 1/2 шт.), масло сливочное — 2, пудра рафинадная — 5, молоко кипяченое или сливки — 150. Выход — 300.

ПУДИНГИ

Для приготовления пудингов используют сладкие каши (рисовую, манную, саго), сухари, творог. Пудинги имеют пышную консистенцию, но более плотную чем у суфле, поэтому они более устойчивы при хранении после тепловой обработки.

Пудинг рисовый*. На молоке приготавливают вязкую рисовую кашу (соотношение крупы и молока 1:2). Затем ее охлаждают до 50—55 °С и вводят растертые с сахаром желтки яиц, растопленное сливочное масло, промытый изюм, цукаты, ванилин или корицу и все тщательно перемешивают. В кашу вводят взбитые белки, перемешивают по направлению снизу вверх и сразу выкладывают в подготовленные формы, смазанные сливочным маслом и посыпанные сухарями, заполняя их на 3/4 объема. Запекают в жарочном шкафу 25 мин при



57. Самбук.

температуре 250 °С. В процессе запекания масса пудинга увеличивается и полностью заполняет форму. Слегка охлажденный пудинг выкладывают на десертную тарелку в целом виде или нарезают на порции. Каждую порцию можно оформить цукатами, свежими или консервированными ягодами, дольками цитрусовых. Отдельно подают сладкий соус.

Рис — 30, молоко — 60, масло сливочное — 5, сахар — 15, яйца — 20 (1/2 шт.), ванилин или корица — 0, 02, изюм — 10, цукаты — 10; для соуса: яйца — 14 (1/3 шт.), сахар — 25, вино белое — 10, кислота лимонная — 0, 01, цедра лимона — 2. Выход — 250.

Пудинг сухарный. Ванильные сухари или сухой бисквит измельчают, заливают яично-молочной смесью с сахаром и оставляют для набухания на 3—5 мин. Добавляют изюм, цукаты, перемешивают и осторожно вводят взбитые белки. Далее процесс приготовления, оформления и отпуска такой же, как пудинга рисового. Пудинг можно варить на пару. В этом случае формы только смазывают маслом или посыпают сухарями.

Сухари ванильные или сухой бисквит — 40, молоко — 80, яйца — 20 (1/2 шт.), сахар — 15, изюм — 10, цукаты — 10, масло сливочное — 5, соус абрикосовый — 30; для соуса: абрикосы — 15 или курага — 3, 3, вода — 12, сахар — 12. Выход — 180.

Яблоки по-киевски. Яблоки очищают от кожицы и удаляют семенные гнезда. В неглубокой посуде доводят до полуготовности, наполовину покрыв их подкисленной водой. Затем яблоки выкладывают на сковороду, отверстия заполняют вареньем, заливают подготовленной яично-сметанной смесью и запекают до готовности. Для приготовления яично-сметанной смеси яичные желтки растирают с сахаром, добавляя муку. Отдельно взбивают сметану и белки и соединяют с ранее полученной смесью. Отпускают блюдо в порционных сковородах, сверху посыпают рафинадной пудрой.

Яблоки очищенные, бланшированные — 63, варенье — 10, сметана 36 % жирности — 25, мука пшеничная — 4, сахар — 5, яйца — 10 (1/4 шт.), кислота лимонная — 0, 03, пудра рафинадная — 3. Выход — 100.

58. Яблоки печеные.



Яблоки в тесте жареные. Яблоки предварительно очищают и удаляют выемкой семенные гнезда, нарезают кружочками, толщиной 0, 5 см, посыпают сахаром. Для приготовления теста желтки растирают с сахаром, добавляют сметану, разводят молоком и вливают в муку. Тесто размешивают до получения однородной консистенции без комков. Затем осторожно вводят взбитые белки и размешивают. Кружочки яблок при помощи одной или двух вилок погружают в тесто, затем вынимают и быстро перекладывают на сковороду с разогретым до температуры 160—170 °С жиром (фритюром) и жарят до образования поджаристой корочки. При отпуске яблоки укладывают на тарелку в виде веера, посыпают рафинадной пудрой, отдельно подают абрикосовый или яблочный соус.

Яблоки — 70, сахар — 3, мука пшеничная — 20, яйца — 20 (1/2 шт.), молоко — 20, сметана — 5, сахар — 3, соль — 0, 2, жир — 10, пудра рафинадная — 5, соус — 40. Выход — 175.

Яблоки печеные. Яблоки калибруют по размеру, моют и колончатой выемкой удаляют сердцевину. Образовавшееся отверстие заполняют сахаром, смешанным с корицей. На противень или чистую без жира сковороду подливают небольшое количество воды, укладывают в один ряд яблоки и пекут в жарочном шкафу 15—20 мин. Подают горячими или холодными, посыпав рафинадной

пудрой (фото 58) или полив сиропом, клюквенным или вишневым соусом, или вареньем.

Яблоки — 13, сахар — 20, соус — 40, или варенье — 30, или пудра рафинадная — 10. Выход: с сахаром и соусом — 150; с вареньем — 110; с рафинадной пудрой — 75.

Шарлотка с яблоками. Очищенные без сердцевин яблоки нарезают мелкими кубиками или ломтиками и пересыпают сахаром. Пшеничный хлеб или булку без корочки нарезают прямоугольными ломтиками толщиной 0, 5 см. Из яиц, молока и сахара приготавливают сладкий льезон, в котором с одной стороны смачивают ломтики хлеба, затем ими (смоченной стороной) обкладывают дно и стенки формочек или порционных сковород для запекания шарлотки. Внутреннюю поверхность посуды предварительно смазывают сливочным маслом. Часть пшеничного хлеба нарезают мелкими кубиками, смешивают их с яблочным фаршем с добавлением корицы. В подготовленную с ломтиками хлеба посуду выкладывают фарш и покрывают его ломтиками пшеничного хлеба, которые также смачивают сладким льезоном. Запекают в жарочном шкафу 20—25 мин. Готовую шарлотку выдерживают в форме 10 мин, а затем выкладывают на блюдо целиком или на десертную тарелку порционные куски. Подают с абрикосовым соусом или со сметаной.

Яблоки — 350, хлеб пшеничный — 325; молоко — 150, яйца — 50 (1/4 шт.), сахар — 100, корица — 1, масло сливочное — 50, соус абрикосовый — 150. Выход — 1000.

Яблоки с рисом. На молоке с сахаром приготавливают вязкую рисовую кашу, охлаждают до температуры 60—70 °С, добавляют яйца, изюм, ванилин, сливочное масло и перемешивают. Полученную массу кладут в порционную сковороду, смазанную столовым маргарином, и запекают в жарочном шкафу. Яблоки очищают, удаляют семенные гнезда и варят до готовности в подкисленной воде в целом виде или половинками. Горячие яблоки кладут на кашу и поливают яблочным или абрикосовым соусом.

Яблоки — 88, кислота лимонная — 0,1, крупа рисовая — 15, молоко — 45, масло сливочное — 5, сахар — 10, ванилин — 0,03, изюм — 10, яйца — 4 (1/10 шт.), маргарин столовый — 2, соус — 40. Выход — 180.

Яблоки в платочках *. Яблоки очищают, вынимают сердцевину с семенами, отверстия заполняют густым вареньем. Муку высыплют на доску горкой, делают посередине углубление, кладут в него разрезанное на кусочки масло, добавляют сливки, рафинадную пудру, коньяк и желтки. Быстро замешивают тесто и оставляют на 1 ч в холодном месте. Перед выпечкой тесто раскатывают в пласт толщиной 4—5 мм и разрезают на квадратные кусочки. На каждый квадратик кладут яблоко, края теста за-

гибают и зажимают вместе над яблоком. Поверхность смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу 30—40 мин. Выпеченные изделия осторожно снимают широким ножом с листа, посыпают рафинадной пудрой и кладут на тарелку.

Яблоки — 700, варенье клубничное или малиновое уваренное — 100, масло сливочное — 50, пудра рафинадная — 100, желтки — 32 (2 шт.), сливки — 40, коньяк — 20, мука — 250, яйца для смазки — 40 (1 шт.). Выход — 1000.

Мороженое

Процесс приготовления мороженого сложный и трудоемкий, требующий специального оборудования, поэтому в домашних условиях целесообразно использовать мороженое промышленного производства. Хранят его в морозильных камерах холодильника.

Для того чтобы придать мороженому красивый, привлекательный вид, улучшить вкусовые качества, его подают с различными добавками: печеньем, шоколадом, сиропом, вином, вареньем, консервированными фруктами, ягодами, орехами. Мороженое отпускают в креманках, фужерах или специальных вазочках.

Мороженое с плодами или ягодами консервированными. Шарик мороженого кладут в вазочку или креманку, сверху помещают плоды или ягоды консервированные, посыпают жареным миндалем, можно другими орехами. Взбитые сливки выпускают из кондитер-

ского мешка (конверта) вокруг плодов и ягод. Мороженое сливочное или пломбир — 75, плоды или ягоды консервированные — 25, сироп консервированного компота — 20, миндаль очищенный — 11, сливки взбитые — 25. Выход — 150.

Мороженое «Сюрприз». На мельхиоровое или из нержавеющей стали блюдо кладут ломтики пропитанного сиропом бисквита, на них нарезанные тонкими ломтиками груши или яблоки консервированные, а затем шарики мороженого. Мороженое сверху и с боков быстро покрывают слоем консервированных плодов, бисквита и взбитыми с рафинадной пудрой белками, выпуская их из кондитерского мешка (конверта). Приготовленное блюдо быстро в течение 1—2 мин запекают в жарочном шкафу при температуре 250—260 °С так, чтобы белки подрумянились. При подаче поверхность блюда посыпают рафинадной пудрой. Пломбир — 100, яйца (белки) — 48 (2 шт.), пудра рафинадная — 40, бисквит — 50, плоды консервированные — 50, пудра рафинадная для посыпки — 5, сироп консервированного компота — 25. Выход — 300.

Мороженое по-словацки *. Молоко, сахар, соль и сливочное масло подогревают, пока масло не растопится. Охлаждают, добавляют яйца, ванильный сахар, взбивают миксером и замораживают. При подаче каждую порцию гарнируют фруктами.

Молоко — 200, сахар — 40, масло сливочное — 40, яйца — 40 (1 шт.), сахар ванильный — 0,4, творог — 40, фрукты — 50, соль — 1. Выход — 5 порций по 70 г.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для того чтобы быстро охладить горячий кисель, компот, молоко, их следует поставить в большую посуду с холодной водой, добавив в нее немного крупной соли.

Охлажденные сладкие блюда (компоты, желе, кисели) нужно хранить в холодильнике при температуре 8—14 °С.

Если плохо взбивается сметана, то в нее необходимо добавить яичный белок, охладить и взбивать.

Сок ревеня можно добавить в блюда вместо лимонной кислоты.

Свежие сливки плохо взбиваются, поэтому их выдерживают 24—30 ч в холодильнике (но не замораживают). Сливки легко взбиваются и делаются более устойчивыми, если в них добавить замоченный в воде желатин (20 г на 1 кг воды).

Взбитые сливки быстро прокипятят, поэтому блюда с ними надо хранить при температуре не выше 4 °С.

При приготовлении желе сироп после введения в него желатина не следует кипятить, так как желе будет плохо застывать и вкус его ухудшится.

Если компот готовят с добавлением свежих ягод, то их кладут в охлажденный компот за 20 мин до употребления.

Чтобы при варке компота лучше сохранились витамины, фрукты и ягоды нужно закладывать в бурно кипящий сироп, с добавлением в него лимонной кислоты.

16

ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ, КОКТЕЙЛИ

§ 1. ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, горячие напитки с вином, горячий шоколад. Благодаря содержащимся в них эфирным маслам, кофеину, теобромину и другим физиологически активным веществам, они обладают тонким приятным ароматом и тонизирующими свойствами.

ЧАЙ

Приятный аромат чаю придают содержащиеся в нем эфирные масла, а красивый цвет — дубильные вещества (танины). Они благотворно действуют на пищеварение, укрепляют кровеносные сосуды.

Для того чтобы приготовить вкусный и ароматный чай, необходимо строго придерживаться правил его заварки. Чай заваривают в фарфоровых, керамических, фаянсовых чайниках, которые хорошо сохраняют тепло, что позволяет более полно экстрагировать находящиеся в чае растворимые вещества и сохранять аромат (фото 59).

Чайник для заварки тщательно промывают, так как даже незначительный остаток старой заварки, запах затхлости испортят вкус и аромат напитка. Затем его ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком (примерно 1/3 объема чайника), настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. Температура подачи готового чая и других горячих напитков должна быть не менее 75 °С.

Имеется другой способ заварки чая: в чистый сухой чайник насыпают сухой чай и нагревают его на борту плиты без воды 1-2 мин, затем вливают кипяток и продолжают заварку так же, как и в первом способе.

Чай-заварку готовят из расчета 50 мл заварки или 2 г сухого чая на одну порцию чая (200 мл кипятка).

Правильно заваренный чай имеет прозрачный цвет — от золотисто-янтарного до красновато-янтарного оттенка (в зависимости от сорта), приятный аромат, слегка терпкий вкус. Мутный чай со слабым ароматом и кислым привкусом свидетельствует о нарушении технологии приготовления, длительном хранении напитка или недоброкачественности сырья. К чаю подают сахар, варенье, мед, джем, лимоны, конфеты, бублики, кондитерские изделия и др.

КОФЕ

В нашей стране выпускается кофе жареный в зернах и молотый. Молотый кофе вырабатывается натуральным и с добавлением цикория. Кроме того, из ячменя, желудей, сои и других продуктов в торговлю поступают кофейные напитки трех типов: с добавлением кофе натурального («Наша марка», «Новость», «Дружба» и др.); без добавления кофе и с добавлением цикория («Ячменный», «Балтика» и др.) и только из продуктов растительного происхождения: ячменя, желудей, сои и других без добавления кофе.

В домашних условиях кофе приготавливается в наплитной

Чай, кофе, какао в процессе хранения теряют свой аромат и могут воспринимать посторонние запахи, поэтому их необходимо хранить в плотно закрытых банках или другой посуде, в сухих помещениях, вдали от продуктов, обладающих специфическими запахами.

Горячие напитки приготавливают разово, по мере подачи, не допуская при этом кипения и длительного нагрева.

посуде, турочках или бытовых кофеварках.

В чистую посуду всыпают кофе, заливают кипятком, доводят до кипения, прекращают нагрев и дают настояться 5-8 мин. Не допускается длительное кипячение и многократный нагрев кофе, так как при этом теряются его вкусовые качества и аромат. Готовый кофе процеживают через сито или ткань.

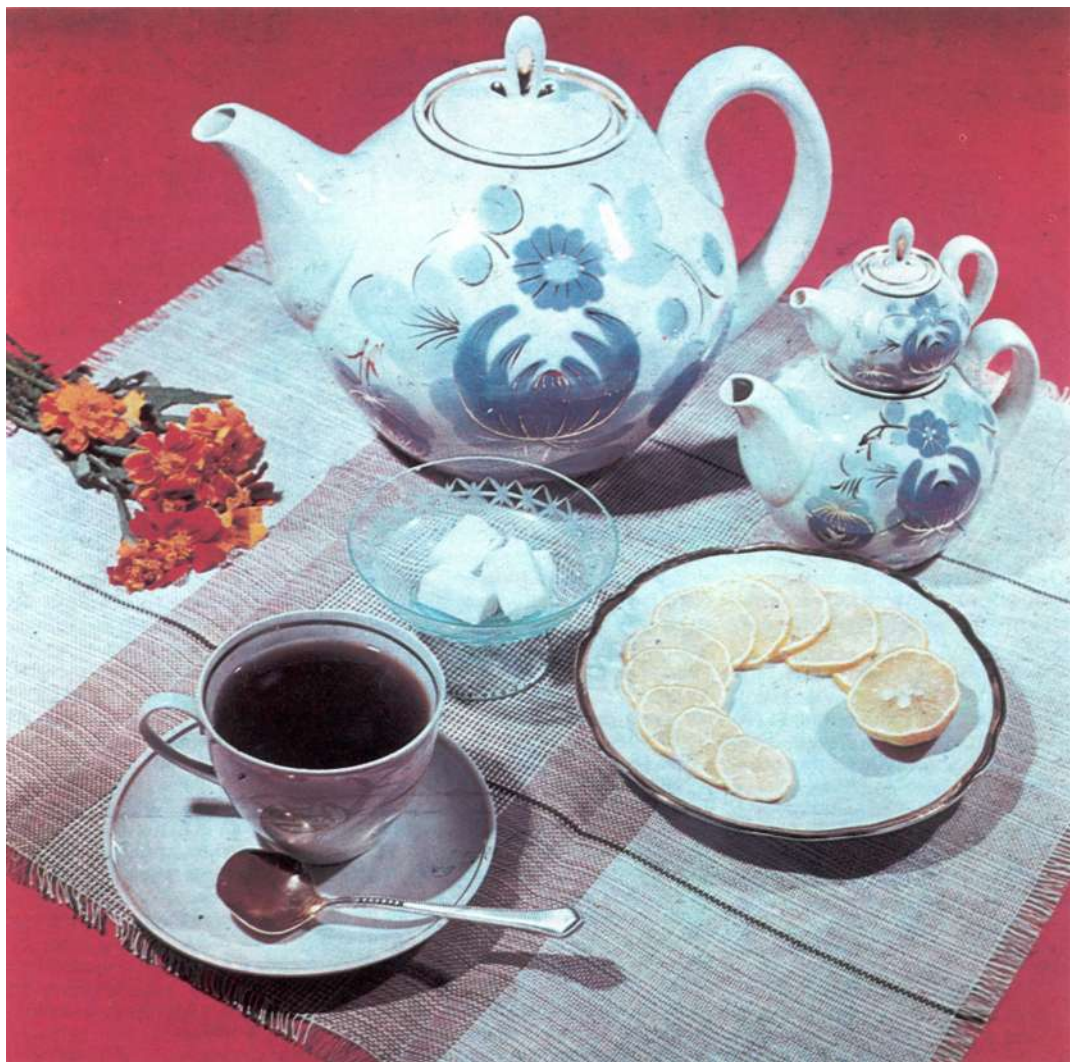
Подают в кофейниках или кофейных чашечках (75-100 мл). Отдельно в розетке подают сахар, лимон, в молочнике — горячее кипяченое молоко или сливки, в маленьких рюмках коньяк или ликер.

Для приготовления кофе из жареных зерен необходимо их дополнительно обжарить на толстостенной чугунной сковороде или противне, насыпая слой не более 3 см. Зерна поджариваются в течение 8-10 мин при непрерывном помешивании, не допуская сильного нагрева сковороды.

Жареный кофе измельчают в кофемолках непосредственно перед приготовлением, так как длительное хранение ухудшает качество напитка, теряется его аромат.

Дальнейшее приготовление кофе в зернах такое же, как описано выше.

На 1000 мл воды необходимо 6 г кофе молотого или 2 г кофе растворимого, 15 г сахара.



59. Чай парами.

Кофе по-восточному. Мелко смолотый натуральный кофе засыпают в специальную посуду (турку), добавляют сахар и перемешивают, заливают холодной водой и доводят до кипения. Подают в турке или переливают в кофейную чашку вместе с гущей. Отдельно в стакане подают холодную кипяченую воду. По желанию можно приготавливать кофе без сахара.

Кофе натуральный — 10, сахар — 15, вода — 105.
Выход — 100.

Кофе на молоке по-варшавски. В процеженный концентрированный кофе кладут сахар, вли-

вают горячее топленое молоко и доводят до кипения. Разливают в чашки или стаканы (по 200 мл). При отпуске в стакан кладут горячую молочную пенку, снятую при топлении молока.

Кофе натуральный — 8, вода — 120, сахар — 25, молоко топленое — 100, молоко для пенки — 85, масса пенки — 5.
Выход — 200.

Кофе черный со взбитыми сливками (по венски). Готовый сладкий черный кофе разливают в стаканы, а сверху кладут взбитые с сахарной пудрой сливки.

Кофе черный (натуральный готовый) — 100, сахар — 15, сливки взбитые — 30.
Выход — 130.

Кофе черный с мороженым (гляссе). Приготовленный с сахаром черный кофе охлаждают, подают в бокалах или стаканах, сверху кладут шарик мороженого или взбитые сливки.

Кофе черный — 100, сахар — 15, мороженое — 50. Выход — 150.

§ 2. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Ассортимент блюд праздничного стола обычно дополняют различные холодные

напитки — коктейли, соки, морсы, квас, лимонады, крушоны (фото 60). Их можно подать перед началом приема пищи, к отдельным блюдам или на десерт.

КОКТЕЙЛИ

Коктейль — это смешанный напиток,готавливаемый из нескольких компонентов, преимущественно в жидком виде: фруктовых, овощных соков, сиропов, молока, сливок, кофейных, чайных настоев. В состав коктейлей для разнообразия ассортимента, улучшения вкуса, оформления в рецептуру включают мед, яйца, шоколад, фрукты, цитрусовые, орехи, зелень петрушки, ароматические вещества.

По назначению коктейли классифицируют по группам: аперитивы (для возбуждения аппетита), десертные, тонизирующие и др.

Аперитивы подают перед началом праздничного обеда или ужина. Их можно подавать на стол и при приеме пищи. Они могут быть *крепкими* или *кислыми*. Обычно в них содержатся компоненты, способствующие выделению желудочного сока (лимонный или апельсиновый сок), или напитки, содержащие горечь полыни.

Тонизирующие коктейли подают в вечернее время после праздничного ужина во время отдыха. Их, как правило, готовят слабоалкогольными или безалкогольными с использованием различных соков, настоев чая, кофе, с добавлением шоколада или какао-порошка.

Безалкогольные коктейли готовят на основе соков, молока, молочных продуктов, настоев чая или кофе, фруктовых и минеральных вод. Перед началом приготовления напитка следует подобрать необходимую посуду для перемешивания отдельных компонентов и подачи напитка на стол. Для приготовления коктейлей при интенсивном перемешивании вручную компонентов используют шейкер. Он изготавливается из металла или пластмассы и состоит из двух частей. В верхней части находятся сито для процеживания напитка, отделения от него кусочков льда, твердых

частей компонентов коктейля и отверстие для слива готового напитка. Это отверстие при изготовлении напитка герметически закрывается колпачком. Обычно в шейкере готовят напитки, компоненты которых трудно соединяются один с другим (мед, яйца, джем, варенье, какао-порошок и т. д.).

При изготовлении напитков с легко перемешиваемыми компонентами используют большой конусный бокал вместимостью не менее 500 см³. В нем компоненты коктейля перемешивают специальной ложкой с длинной ручкой, а при переливании в посуду для отпуска процеживают напиток через ситечко.

Некоторые коктейли готовят,ливают непосредственно в посуду, в которой их подают на стол.

Сифоны с газированной водой используют для приготовления игристых коктейлей.

Кроме того, для приготовления коктейлей необходимо иметь инструменты, которые используют в работе при отпуске, оформлении коктейлей: шипцы или ложки для льда, терки для цедры, шоколада, соковыжималку, приборы для вскрытия консервированных банок и т. д. Дозировку компонентов коктейля производят, используя мензурки, мерные стаканы и другую мерную посуду. Для удобства наполнения в мерную посуду отдельных доз напитков в бутылки вставляют пробки-гейзеры.

Коктейли подают в стеклянной, хрустальной посуде: рюмках, фужерах, конусных бокалах вместимостью от 50—75 до 250 см³. Выбор посуды определяется особенностями оформления коктейля и объемом его порции. По объему коктейли подразделяют на короткие — до 75 мл, средние — до 100, длинные — до 150 мл и выше. Обычно чем выше крепость коктейля, тем меньше объем его порции.

Большинство компонентов коктейлей (сиропы, соки и т. д.) выпускаются промышленностью, но некоторые можно

приготовить в домашних условиях. К ним относятся кофейный, чайный, сахарный сиропы, некоторые виды соков (лимонный, апельсиновый), гарниры: «пьяные вишни», фрукты на шпажках, соломинках, «сахарная корочка», спираль цедры, подвески на бокалы из фруктов, цитрусовых. Гарниры обычно используют в качестве закусок к напитку, для дополнительной ароматизации и украшения коктейля.

Приготовление коктейлей начинают с подготовки посуды для отпуска. Ее охлаждают, а в некоторых случаях оформляют из сахара. Если коктейль готовят в шейкере, то сначала в шейкерный стакан кладут два-три кубика льда, закрывают крышкой и встряхивают, охлаждая сосуд внутри. Из шейкера сливают воду от растаявшего льда, заполняют его на $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ объема необходимыми для приготовления компонентами. Затем шейкер закрывают и перемешивают компоненты коктейля короткими энергичными встряхиваниями в течение 10—15 с, а если в состав коктейля входят яйца, какао-порошок, джем, то на несколько секунд дольше. Чтобы напиток не нагревался от тепла рук, шейкер перед встряхиванием обертывают полотняной салфеткой. После отпуска коктейля, шейкер моют, вытирают и хранят в разобранном виде.

При приготовлении коктейля в барном стакане компоненты перемешивают пластмассовой или металлической ложкой с длинной ручкой. Стакан держат в левой руке под углом 60° и движениями ложечки сверху вниз размешивают коктейль в течение 25—30 с. Приготовленный напиток процеживают, сливая через ситечко в посуду для отпуска.

Последовательность ввода компонентов при изготовлении коктейля зависит от возможного их взаимодействия, назначения и консистенции. Например, в коктейли с яйцом компоненты, содержащие кислоты, добавляют в конце приготовления. Обычно компо-



60. Холодные напитки и гарниры к ним.

ненты с более плотной консистенцией кладут в стакан для приготовления коктейля в первую очередь.

Если в коктейле кусочки сахара-рафинада используют как основу для ароматизации напитка, то его кладут в конусный стакан, а затем наливают немного теплой воды, чтобы она покрыла сахар. Как только он начнет подтаивать, растворяясь, воду сливают и наливают ароматические компоненты, которые входят в состав коктейля.

Большинство коктейлей перед отпуском оформляют, используя соломинки, взбитые белки или сливки, шарики мороженого, которые посыпают шоколадной или ореховой крошкой. Для этих целей используют также ягоды, фрукты, дольки или кружочки цитрусовых.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СИРОПОВ, ГАРНИРОВ ДЛЯ КОКТЕЙЛЕЙ

Сироп сахарный. Сахар растворяют в воде, нагревают до кипения и уваривают до загустения, непрерывно помешивая деревянной лопаткой или ложкой, периодически снимая пену. В конце варки добавляют лимонную кислоту. Если капля сиропа, нанесенная на стекло, не расплывается по нему, то сироп готов. Затем его охлаждают и теплым процеживают через льняную салфетку или два слоя марли.

Сахар — 650, вода — 400, кислота лимонная — 2. Выход — 1000.

Сироп чайный*. Чай заваривают крутым кипятком при соотношении сухой заварки чая и воды 1:10. Настаивают 30—40 мин и процеживают через ситечко для чая. Полученный настой смешивают с сахарным сиропом, добавляют лимонную кислоту и уваривают. В готовый сироп вливают настой гвоздики (4 г гвоздики растирают, постепенно добавляют 100 мм воды, кипятят, фильтруют и охлаждают).

Сироп сахарный — 1000, чай (высших сортов) — 25, настой гвоздики — 1, кислота лимонная — 1. Выход — 1000.

Сироп шоколадный. В какао-порошок добавляют ванилин и сахар, все перемешивают и вливают горячую воду, размешивают и доводят до кипения, а затем уваривают до консистенции сахарного сиропа. Готовый сироп процеживают и охлаждают до 5—10 °С.

Сахар — 525, какао-порошок — 110, ванилин — 0,5, вода — 500. Выход — 1000.

Кофейный сироп. В эмалированной или из нержавеющей стали кастрюле заваривают натуральный черный кофе (соотношение кофе и воды 1:5) и настаивают. Приготовленный настой кофе процеживают, в него добавляют сахар, размешивают и уваривают до консистенции сахарного сиропа. Сахар — 650, кофе натуральный молотый — 55, вода — 450. Выход — 1000.

Сироп из клубники*. Клубнику промывают и очищают, затем разминают деревянной ложкой, засыпают частью сахара (150—200 г) и настаивают в течение 24 ч в прохладном месте. Сок процеживают (оставшееся пюре ягод можно использовать для варки компотов, киселей), добавляют воду, сахар и варят до загустения, как сахарный сироп. В конце варки добавляют лимонную кислоту.

Ягоды — 1000, вода — 500, сахар — 1000, кислота лимонная — 1. Выход — 1000.

Сироп лимонный*. Для приготовления сиропа используют неокисляющуюся посуду. Лимоны моют, срезают верхушку и с помощью соковыжималки для цитрусовых или вручную отжимают сок. Затем его процеживают через ситечко с мелкими ячейками. В готовый сахарный сироп вливают сок лимона, перемешивают, доводят до кипения и охлаждают.

Сахар — 680, вода — 240, сок лимона — 163 (примерно 350 г лимонов). Выход — 1000.

ГАРНИРЫ ДЛЯ КОКТЕЙЛЕЙ

Гарнирами для коктейлей служат свежие, консервированные ягоды, фрукты, цитрусовые, орехи, специальный маринованный лук, зелень петрушки.

Шпажки с фруктами. Фрукты (яблоки, груши) промывают, очищают и нарезают кубиками 1—1,5 см. Персики, абрикосы промывают, разделяют

на половинки, дольки. Вишни, клубнику и другие мелкие ягоды используют в целом виде. На шпажки из пластмассы или дерева накалывают фрукты, чередуя их с ягодами. Масса фруктов, ягод на одной шпажке — 20—30.

Спираль лимона, апельсина. Лимоны, апельсины обдают крутым кипятком, обсушивают. С них по спирали срезают широкой лентой (шириной 0,5—0,6 см) кожицу. Один лимон или апельсин используют для получения двух спиралей. Очищенные цитрусовые нарезают и используют как гарнир для других коктейлей. Цедру помещают в бокал с коктейлем, где она располагается в виде спирали.

Подвески для лимона, апельсина. Подготовленные лимоны или апельсины нарезают кружками или дольками. Кружочки цитрусовых нарезают по радиусу от центра к краю и надевают по месту нарезки на край бокала, или конусного стакана. Дольки лимона нарезают между коркой и мякотью и также надевают на край посуды для напитков.

Оформление «инеем». Край бокала обводят долькой цитрусовых так, чтобы они были смочены соком по ширине 1 см, а затем бокал опускают в тарелку или широкой формы вазочку с чистыми кристалликами рафинированного сахара или рафинадной пудры.

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Эти коктейли готовят на основе молока, в которое добавляют различные сиропы. **Коктейль молочно-шоколадный.** В конусный стакан наливают охлажденное кипяченое молоко, добавляют шоколадный или кофейный сироп и размешивают барной ложкой. На основе кофейного сиропа так же готовят коктейль молочно-кофейный.

Молоко цельное кипяченое — 120, сироп — 30. Выход — 150.

Молочные коктейли с мороженым готовят с использованием миксеров для взбивания массы молока или сливок с мороженым и сиропом. Вид сиропа определяет название молочного коктейля с мороженым.

Коктейль молочно-кофейный с мороженым. В стакан миксера вливают охлажденное кипяченое (пастеризованное) молоко, добавляют сироп кофейный и кофейное или сливочное мороженое. Массу коктейля взбивают в миксере в течение 15—20 с, а затем разливают в стаканы, фужеры или конусные бокалы. Одновременно готовят 2—3 порции коктейля.

Молоко цельное кипяченое — 100, мороженое кофейное или сливочное — 25, сироп кофейный — 25. Выход — 150.

Молочные десертные коктейли отличаются повышенным содержанием сахара и добавлением различных сочетаний фруктовых соков, сиропов и консервированных фруктов. Их готовят в миксере или перемешивают барной ложкой в стакане для отпуска коктейля.

Коктейль фруктовый с мороженым *. В конический стакан миксера вливают охлажденное кипяченое или пастеризованное молоко, добавляют сироп, сок или фруктово-ягодное пюре, мороженое и все взбивают. Готовый коктейль разливают в стаканы, бокалы. Подают с соломинкой.

Молоко цельное кипяченое — 90, сироп фруктовый или ягодный — 30, сок или пюре фруктово-ягодное — 30, мороженое — 30. Выход — 180.

Коктейль апельсиновый с мускатным орехом *. В охлажденное кипяченое (пастеризованное) молоко добавляют апельсиновый сироп и тертый мускатный орех и все взбивают в миксере. Отпускают в конусных бокалах, фужерах, стаканах.

Молоко цельное кипяченое — 120, сироп апельсиновый — 30, орех мускатный — 0,01. Выход — 150.

Коктейль цитрусовый. Апельсиновый или лимонный сироп вливают в фужер или конусный стакан, перемешивают барной ложкой и добавляют газированную воду. При подаче кладут лед.

Сироп апельсиновый или лимонный — 20, вода газированная — 110. Выход — 150.

Коктейль «Дамский» *. На фужере готовят лимонный ободок сахарного лимонного инея, затем по центру наливают апельсиновый или мандариновый сок, сок лимона, вишневый сироп, сахарный сироп, и все аккуратно перемешивают ложечкой. Затем добавляют газированную воду. Если необходимо приготовить сразу несколько порций коктейля, то все компоненты без газированной воды можно соединить и перемешать в большом конусном стакане, а затем разлить по 100 мл в фужеры и добавить газированную воду. Сок апельсиновый или мандариновый — 50, сок лимона — 10, сироп вишневый — 20, сироп сахарный — 20, вода газированная — 50. Выход — 150.

Коктейль плодово-ягодный * готовят так же, как коктейль «Дамский».

Сок яблочный — 40, сироп клубничный — 10, сироп гвоздичный — 10, вода газированная — 90, лед. Выход — 150.

Коктейль «Мозаика»*. В отвар из кожицы апельсинов, подготовленный так же, как для морса; добавляют нарезанные апельсины. В каждый бокал наливают вишневый сироп, вишневый сок, апельсиновый морс и при подаче кладут плоды компота ассорти.

Сироп вишневый — 10, сок вишневый — 20, морс — 70, плоды компота ассорти — 50. Выход — 150.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ НАПИТКИ

Эти напитки готовят из свежих, консервированных фруктов, ягод, цитрусовых, полученных из них соков, сиропов. В некоторые напитки добавляют фруктовую или газированную воду, пряности. Пищевая промышленность выпускает широкий ассортимент различных соков. Однако их можно приготовить и в домашних условиях, протерев, отжав плоды и ягоды и процедив их через марлю или сито. Оставшуюся от ягод и фруктов мякоть используют для приготовления морсов, сладких блюд.

СОКИ, МОРСЫ, КВАС

Сок томатный. Спелые, без признаков порчи томаты тщательно промывают, нарезают. Затем их нагревают до температуры 60 °С в неокисляющей посуде (из нержавеющей стали, эмалированной или огнеупорной стеклянной) и процеживают через марлю или мелкое волосяное сито. Томатный сок повторно нагревают до температуры 85–90 °С и охлаждают.

Сок вишневый *. Вишни перебирают, удаляют плодоножки, промывают и откидывают на дуршлаг. Затем их разминают, засыпают половиной сахара и выдерживают в прохладном месте сутки. Полученный сок отцеживают, а из плотной части мякоти ягод через марлю отжимают сок. В него добавляют оставшийся сахар, размешивают и проваривают, удаляя с поверхности образующуюся пену. Затем сок охлаждают и сливают в стеклянную посуду.

Вишни — 1000, сахар — 500.
Выход — 1000.

Сок из клубники *. Клубнику промывают, очищают, засыпают сахаром и ставят в прохладном месте на 5–6 ч. Образовавшийся сок процеживают через мелкое волосяное сито, добавляют лимонную кислоту. Оставшийся в ягодах сок можно отжать или откинуть ягоды на натянутую над посудой ткань и оставить для отцеживания.

Клубника — 1000,
сахар — 500, кислота
лимонная — 0,01.
Выход — 1000.

Морс клюквенный или черносмородиновый *. Клюкву или черную смородину промывают, разминают деревянной ложкой и протирают через волосяное сито, сок процеживают через марлю. В кипящую воду кладут мезгу, затем ее кипятят и процеживают. В горячий отвар добавляют сахар, размешивают и доводят сироп до кипения, после чего его процеживают и охлаждают. В отвар вливают приготовленный сок.

Клюква — 125 или черная
смородина — 150, сахар — 120,
вода — 1000. Выход — 1000.

Морс яблочный. * Яблоки промывают, удаляют из них сердцевину, натирают на терке и

через марлю отжимают сок. В кипящую воду кладут мезгу, которую проваривают 8–10 мин. Отвар охлаждают и процеживают, добавляют сахар, размешивают и вливают яблочный сок. Приготовленный морс еще раз процеживают.

Яблоки — 125, сахар — 120,
вода — 1000. Выход — 1000.

Морс апельсиновый или лимонный *. Цитрусовые обдают кипятком и обсушивают. Срезав донце, на конусной соковыжималке выдавливают сок или цитрусовые очищают от кожицы, мякоть разминают, отжимают из нее сок. Кожицу мелко нарезают и заливают горячей водой, кипятят на небольшом огне 5–10 мин, а затем настаивают и процеживают. В отваре растворяют сахар, снова кипятят и процеживают. В охлажденный отвар вливают процеженный сок цитрусовых.

Морс малиновый *. Малину перебирают, промывают холодной водой и откидывают на дуршлаг. В кипящую воду кладут подготовленную малину, доводят до кипения и настаивают 10–15 мин. Затем отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, еще раз процеживают и охлаждают.

Малина — 170, сахар — 120,
вода — 1000. Выход — 1000.

Квас хлебный *. Ржаной черствый хлеб поджаривают в жарочном шкафу, не допуская подгорания, обугливания, а затем измельчают. В кипяченую охлажденную 80 °С воду засыпают подготовленные сухари и оставляют в теплом месте на 1–1,5 ч, периодически перемешивая деревянной ложкой или лопаткой. Полученный настой кваса (сусло) сливают в другую посуду (3 л банку), а оставшиеся на дне сухари вновь заливают горячей водой из расчета 0,5 л на каждую взятую ранее часть сухарей. Повторно настаивают в теплом месте 1–1,5 ч. Второй настой сливают и соединяют с первым. В подготовленное охлажденное до 25–30 °С сусло добавляют растворенный сахар, дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве сусла. Для улучшения вкуса кваса при

его сбраживании можно добавить настоем мяты или мелко нарезанный хрен. Квас выдерживают в теплом месте при температуре 25° в течение 8–12 ч. После этого его процеживают и разливают в банки, бутылки и охлаждают до 12 °С. Цвет готового кваса коричневый, вкус кисло-сладкий с запахом и вкусом ржаного хлеба.

Сухари ржаные — 40, сахар — 50, дрожжи — 1,5–2; для кваса с мятой: настоем мяты — 15; для кваса с хреном: хрен — 25.
Выход — 1000.

Квас хлебный из экстракта. Жидкий экстракт кваса «Московского» разводят кипяченой теплой водой и добавляют разведенные в одной части теплой воды дрожжи, сахар, размешивают и оставляют для брожения при температуре 25°С. Готовый квас процеживают. Если он недостаточно острый, можно добавить по вкусу лимонную кислоту.

Экстракт хлебного кваса — 90, вода кипяченая — 910, дрожжи прессованные — 3, сахар — 11. Выход — 1000.

Напиток «Петровский». В готовый хлебный квас добавляют разведенный в его части мед и размешивают до полного его растворения. Хрен нарезают тонкими ломтиками или скоблят стружкой. Затем его кладут в подготовленный квас и настаивают в прохладном месте 3–4 ч. При разливе кваса в стаканы, кружки его процеживают.

Квас хлебный — 985, мед — 25, хрен (корень) — 25.
Выход — 1000.

Квас чайный *. Приготавливают напиток из настоя чая, сбраживаемого с помощью гриба, называемого маньчжурским, китайским, японским. В грибе содержится комплекс дрожжей и уксуснокислых бактерий, которые, размножаясь, образуют блиноподобную плотную кожевидную слизистую массу, перламутрового оттенка сверху и пористую, губчатую, расплывчатую снизу. Гриб заливают доверху подслащенным настоем чая и настаивают 7–10 дней, затем сливают настоем, а посуду с грибом снова дополняют подслащенным чаем, настоем чая. Чайный квас является своеобразным, вкусным, ароматическим, бодрящим и полезным диетичес-

ким напитком. Гриб необходимо периодически промывать кипяченой холодной водой, следить, чтобы в посуде, где он находится, была питательная среда, без которой гриб ломается на куски. При длительном (более 15—20 сут) настаивании вкус кваса становится очень кислым, резким и неприятным, не пригодным к употреблению.

ЛИМОНАДЫ

Прохладительные напитки, приготовленные с использованием сока, сиропа и газированной воды, называют лимонадами.

Лимонад яблочный, абрикосовый, вишневый *. Свежие яблоки промывают, очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиками. Свежие абрикосы или вишни промывают, удаляют косточки. Плоды или ягоды заливают горячим сиропом и настаивают 20—30 мин. Затем охлаждают. В посуду для подачи каждого вида лимонада кладут соответствующий вид плодов или ягод, заливают соком этого же вида, добавляют газированную воду и лед. Вместо свежих плодов и ягод можно использовать консервированные.

Лимонад яблочный.

Сок яблочный — 70, яблоки, нарезанные кубиками, — 30, вода газированная — 50, лед — 2—3 кубика. Выход — 150. Этот лимонад можно приготавливать без яблок на основе яблочного сока в количестве 100.

Лимонад абрикосовый:

Сок абрикосовый — 35, сок лимонный — 5, абрикосы консервированные — 30, вода газированная — 80, лед — 2—3 кубика. Выход — 150.

Лимонад вишневый:

Сок вишневый — 70, сироп вишневый — 20, вишни консервированные — 30, вода газированная — 30, лед — 2—3 кубика. Выход — 150.

Лимонад клубничный*. Огородную клубнику перебирают, моют, очищают, а затем пересыпают сахаром и выдерживают на холоде до 2 ч. Ягоды с сиропом кладут в конусные стаканы и добавляют газированную воду, лед.

Клубника очищенная — 85, сахар — 15, вода газированная — 50, кислота лимонная — 0,01. Выход — 150.

Лимонад из лимона*. Лимоны моют и выдавливают из них сок, в который добавляют охлажденный отвар цедры лимона, сахар и все размешивают до полного растворения сахара. В фужер или конусный стакан наливают полученный раствор, добавляют газированную воду, ломтик лимона, лед.

Сок лимона — 10, сахар — 15, отвар цедры лимона — 15, лимон — 20, вода газированная — 100, лед — 2—3 кубика. Выход — 160.

КРЮШОНЫ

Крюшоны бывают безалкогольными или слабоалкогольными. Для них используют натуральные плоды, ягоды, сиропы. Иногда для ароматизации и улучшения вкуса добавляют натуральные десертные вина, шампанское. Их приготавливают по 10—15 порций и подают в крюшонницах, специальных стеклянных чашках или стаканах с соломинкой и чайной ложкой для фруктов.

Крюшон клубничный. В крюшонницу наливают сироп клубничный, морс яблочный или клюквенный, кладут подготовленную клубнику и настаивают в холодном месте 1—2 ч. Перед отпуском крюшон разливают в стеклянные чашки и добавляют фруктовую или газированную воду. Можно воду добавить в крюшонницу, в ней размешать напиток, а затем наливать в чашки.

Сироп клубничный — 25, морс — 75, клубника свежая или консервированная — 15, вода фруктовая или газированная — 50. Выход — 165.

Крюшон детский*. Готовят плодово-ягодный компот или используют консервированный компот. Компоненты соединяют так же, как для клубничного крюшона в крюшоннице, перемешивают, затем добавляют фруктовую воду.

Компот консервированный плодово-ягодный — 30, сироп апельсиновый или лимонный — 5, морс черносмородиновый — 90, вода фруктовая — 45, плоды или ягоды консервированные — 30. Выход — 170/30.

Крюшон ассорти*. Свежие промытые и очищенные в целом виде ягоды земляники, клубники, малины, без косточек абрикосы, апельсины, нарезанные кружочками, засыпают сахаром и выдерживают в крюшоннице в холодильнике 24 ч. Перед подачей заливают крепким настоем чая, перемешивают, чтобы растворился сахар, и добавляют газированную воду. Клубника — 15, малина — 15, абрикосы — 15, апельсины — 15, сахар — 25, настой крепкого чая — 140, вода газированная или фруктовая — 50. Выход — 250.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чай нужно хранить в особом месте, изолированном от других продуктов, лучше всего вне кухни. Его не следует держать в начатой пачке, а надо пересыпать в специально отведенную для него посуду с крышкой.

Чай станет гораздо ароматнее, если в посуду, где он хранится, положить кусочек апельсиновой корочки или шепотку ванили.

Чай получится невкусным, если заварить его вторично закипевшей или подогретой водой. Не следует также в кипяченую воду доливать свежую и кипятить эту смесь, в этом случае чай утрачивает аромат, вкус и полезное воздействие на организм.

Зерна кофе следует молоть перед самой варкой, тогда кофе будет ароматнее. Кроме того, аромат кофе улучшится, если перед варкой поджарить молотый кофе и добавить к нему несколько кристаллов поваренной соли.

Для того чтобы гуща осела, достаточно плеснуть в кофе ложку холодной кипяченой воды.

В растворимом кофе кофеина в 4—5 раз больше, чем в натуральном, поэтому дозировку кофе (1,5—2 г на 100 г воды) надо строго соблюдать.

Вкус какао улучшится, если перед тем, как подать его к столу, добавить несколько капель сока лимона.

17

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

§ 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТ

Важнейшее значение для здоровья человека имеет правильное, научно обоснованное питание, которое обеспечивает поступление в организм всех необходимых для жизнедеятельности человека веществ и во многом определяет его развитие, состояние здоровья и трудоспособность.

Лечебное питание (диетотерапия) назначается врачом и должно строго соблюдаться больными. Приготовление блюд для больных основывается на принципах рациональной технологии приготовления пищи, а в ряде случаев отличается от приемов обычной кулинарии. Поэтому при лечении в домашних условиях, а также в больницах, санаториях больному часто назначается специальное питание. Основная задача лечебного питания — придать пище такие свойства, чтобы она не вызвала болезненного раздражения больного органа или всего организма, «щадил» его от чрезмерного механического, химического и термического воздействия и в то же время оказывала лечебное действие на организм, обеспечивала его необходимыми питательными веществами.

Для «щажения» стенок желудка и кишечника от чрезмерных механических раздражений из рациона исключают сырые овощи, так как они содержат большое количество клетчатки, пища готовится в отварном или паровом виде, при этом продукты хорошо измельчаются или протираются.

Для «щажения» желудка и других органов от сильного химического раздражения из рациона больного исключают мясные, рыбные, грибные насыщенные бульоны, соусы, кислые острые блюда и продукты, пряности и консервы, которые содержат много экстрактивных веществ. Термическое «щажение» заключается в том, что пища подается при более уме-

ренной температуре, чем обычно, с тем, чтобы разница температуры подаваемого блюда и температуры тела не составляла более 20—25 °С в ту или иную сторону. При приготовлении диетических блюд необходимо использовать только свежие, высококачественные продукты, строго соблюдать технологию приготовления блюд и сроки их хранения.

Приготовленные блюда должны иметь привлекательный вид, вызывать у больного аппетит (фото 61). Подавать пищу следует сразу же после приготовления, по достижении нужной температуры.

В настоящее время клиникой лечебного питания Института питания Академии медицинских наук СССР разработаны диеты, обладающие различными лечебными свойствами. Наиболее распространенные из них следующие: № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Диета № 1 назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии заживления, хронических гастритах с повышенной секрецией и кислотностью, после операции на желудке, острых гастритах на последнем этапе лечения. Диета физиологически полноценна, но предусматривает ограничение механических, химических и термических раздражителей, т. е. количество грубой растительной клетчатки, экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов, овощей. Предусматриваются способы приготовления пищи — в вареном виде или на пару, консистенция — жидкая, кашеобразная.

Общая масса рациона — 3 кг, свободной жидкости (напитков, супов, молока) — 1,5 кг. Температура горячей пищи — 55—60 °С. Количество приемов — 4—5 раз в сутки. Слишком охлажденная и очень горячая пища запрещена.

Характеристика блюд, продуктов и способов приготовления пищи. Используется хлеб белый и серый — пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухари, несдобное печенье, бисквит. Мясо, птица, кролики — нежирные, сваренные в воде или на пару. Рыба нежирных сортов.



61. Тыква, запеченная с медом.

Изделия из котлетной массы или куском также в отварном виде. Яйца и блюда из них — отварные всмятку и на пару, не более двух яиц в день. Молоко, молочные продукты и блюда из них должны быть свежими, сметана и творог нежирными. Картофель, овощи готовят в вареном и протертом виде. Капусту используют только для приготовления отваров. Употреблять грибы не разрешается. Крупы, макаронные изделия и бобовые — сваренные на воде или молоке, макароны — мелко измельченные, бобовые — протертые. Фрукты и ягоды — свежие, сладких сортов. Компоты протертые, яблоки запеченные, кисели, муссы, желе. Сладости — сахар, мед, варенье. Жиры животные — масло сливочное несоленое, топленое, растительное масло — оливковое, подсолнечное и др. Соусы — молочные и яично-масляные. Супы — молочные с протертой крупой, вермишелью, домашней лапшой, супы-пюре из овощей (кроме капусты) на крупяном отваре. Разрешается посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Напитки — чай некрепкий, сладкий, можно с молоком или сливками, какао с молоком, сладкие соки не концентрированные, отвар шиповника.

Диета № 2 назначается при хронических гастритах с недостаточными кислотностью и секрецией, хронических колитах и энтероколитах в стадии нерезкого обострения. Эта диета физиологически полноценна, ограничивает количество грубой растительной клетчатки, молока в свободном виде, острых блюд, закусок и пряностей. Предусматривается приготовление пищи в пюреобразном или измельченном

виде, при жарении не допускается образования корочки.

Общая масса рациона — 3 кг, свободной жидкости — 1,3–1,5 л. Температура горячей пищи — 55–60 °С. Количество приемов — 5 раз в сутки.

Характеристика блюд, продуктов и способов приготовления пищи. Используется хлеб белый вчерашней выпечки или подсушенный, бисквит, несдобные булочки, печенье, сухари. Мясо, птица, кролики — нежирные; субпродукты — язык, ветчина без сала, сосиски диетические. Все блюда в рубленом виде: вареные, паровые, тушеные, запеченные, жареные. Рыба нежирная — куском или в рубленом виде, отварная, паровая, заливная. Изделия из котлетной массы можно жарить (без корочки) и запекать. Сельдь — только вымоченная в рубленом виде. В отличие от диеты № 1 супы можно приготавливать не только на овощных, крупяных отварах, но и на некрепких бульонах (так же, как и для диеты № 1, но без пассерования овощей, муки), грибном отваре, без острых приправ, с протертыми или мелко нарезанными овощами. Яйца, молоко, молочные продукты, овощи, крупы, макаронные изделия, фрукты, ягоды, жиры, напитки, сладкие блюда применяются такие же, как и для диеты № 1. Соусы и пряности допускаются не очень острые и в ограниченном количестве, уксус — натуральный.

Следует избегать употребления овощей и фруктов, богатых растительной клетчаткой и эфирными маслами: репы, редиса, редьки, огурцов, фасоли, гороха, в сыром виде дынь, крыжовника, винограда, изюма, фиников. Не рекомендуется большое количество жидкости.

Диета № 5 назначается при заболеваниях печени и желчного пузыря, содействует нормализации функции печени, стимулирует желчеотделение и моторную функцию кишечника. Диета полноценна по энергетической ценности с некоторым ограничением жиров, в первую очередь тугоплавких, ограничивается количество азотистых экстрактивных веществ и продуктов, содержащих много холестерина. Общая масса рациона — 3,5 кг, свободной жидкости — 2 л и больше. Температура пищи обычная. Количество приемов — 5 раз в сутки.

Характеристика блюд, продуктов и способов приготовления пищи. Применяются хлеб и хлебные изделия из пшеничной муки II сорта, ржаной сеяной, обойной. Хлеб черствый или подсушенный, печенье или другие изделия из несдобного теста. Мясо, птица, кролики, рыба — нежирные,

в отварном или запеченном (после отваривания) виде. Молоко и кисломолочные продукты в полном ассортименте, творог протертый нежирный, сыры неострые, протертые. Желтки яиц ограничены (половина желтка). Овощи и фрукты, содержащие пектиновые вещества и алгоновую кислоту (в морской капусте), способствующие желчевыделению. Овощи, зелень, фрукты (кроме очень кислых) используются широко в сыром, вареном, запеченном виде. Сладости, жиры, напитки такие же, как в диетах № 1, 2. Супы — молочные, овощные, крупяные, борщи, щи, свекольники и др. (без пассерования муки). Запрещено употреблять кофе, какао, различные бульоны и соусы, жареные блюда, лук, чеснок, редис, бобовые, шпинат, щавель, ревень, консервы мясные, рыбные, копчености, пирожные, острые пряности, очень соленые блюда, мороженое.

Диеты № 7, 10 назначаются при заболевании почек, сердца без выраженных нарушений кровообращения, гипертонической болезни, атеросклерозе, воспалительных процессах различного происхождения. Рекомендуются чередование диеты с разгрузочными днями. Диеты ограничивают потребление поваренной соли и свободной жидкости, веществ, возбуждающих центральную нервную систему и деятельность сердца, раздражающих почки и печень. Пища готовится без соли, основной способ приготовления — варка. Общая масса рациона — 2,5 кг, свободной жидкости — 0,8—1 л. Температура обычная. Прием пищи — 6 раз в сутки.

Характеристика блюд, продуктов и способов приготовления пищи. Хлеб белый I и II сортов, отрубяный без соли. Мясо (говядина, телятина) птица, кролики, рыба — нежирные, предварительно отваренные, а затем запеченные или обжаренные. Яйца ограничиваются, их можно включать в блюда. Молоко и кисломолочные продукты в полном ассортименте, но сметана и сливки ограничиваются. Блюда из картофеля, овощей, крупы, фруктов используются достаточно широко. Исключаются щавель и шпинат. Фрукты употребляют как в сыром виде, так и в компотах, киселях, желе. Сладости — мед, сахар, варенье, пирожные, кремы, сдобное тесто — исключаются. Сыры, масло сливочное несоленое, топленое применяются в ограниченном количестве. Соусы — белый, сладкий, кислые овощные и фруктовые подливки на воде, молоко или сметане. Исключение составляют соусы на мясных, рыбных отварах. Супы — вегетарианские с разными крупами, овощные, молочные, фруктовые, без

соли. Закуски — салаты, винегреты и т. п. Напитки — чай, кофе некрепкий, сырые фруктовые и овощные соки, отвар шиповника.

Диета № 8 назначается при ожирениях различной степени вследствие систематического переедания или нарушения обмена веществ. Диета с ограничением энергетической ценности, главным образом за счет уменьшения содержания углеводов, повышения нормы белков и умеренного содержания жира. Ограничивается потребление жидкости и поваренной соли, экстрактивных веществ, пряностей и приправ.

Общая масса рациона — 3—3,5 кг, свободной жидкости — 1 л. Температура пищи обычная. Прием пищи — 6 раз в сутки. *Характеристика блюд, продуктов и способов приготовления пищи.* Используется хлеб преимущественно ржаной, сеяный из обойной муки, пшеничный из муки II сорта, белково-пшеничный, булочные изделия, пирожные на ксилите, сорбите. Мясо, птица, кролик, рыба — нежирные, колбасы — диабетическая, докторская, продукты моря — кальмары, креветки, морской гребешок и др. Яйца — всмятку или в виде омлетов с овощами. Молоко, кисломолочные продукты — кефиры, простокваша и другие, творог нежирный, сыры неострые. Широко применяются овощи всех видов, особенно рекомендуется капуста, кабачки, тыква, зеленые салаты. Фрукты — наименее сладкие. Сладости исключаются. Крупы, макаронные изделия допускаются в ограниченном количестве. Для приготовления блюд используют жиры растительного происхождения. Супы, соусы — в основном овощные на неконцентрированных бульонах. Закуски — рыба отварная, заливная с овощами, сельдь вымоченная, всевозможные салаты из овощей, квашеная капуста. Напитки — чай, кофе, соки с небольшим количеством сахара, компоты на ксилите или сорбите.

Диета № 9 назначается при сахарном диабете в период установления углеводного баланса, а также с лечебной целью при ревматизме, рецидивирующем ревматическом полиартрите. Создает условия для нормализации углеводного обмена. Диета с ограничением углеводов, жиров, исключением сахара и сладостей. Общая масса рациона — 3 кг, свободной жидкости — 1,2—1,5 л.

Температура пищи обычная. Прием пищи — 4—5 раз в сутки.

Характеристика блюд, продуктов и способов приготовления пищи. Используются хлеб и хлебобулочные изделия для боль-

ных сахарным диабетом, преимущественно из отрубей, ржаной или белково-пшеничной муки, печенье — на сахарине, сорбите или ксилите. Мясо, куры, кролики, рыба — нежирные, колбасы — диетические. Яйца не более половины желтка. Молоко и кисломолочные продукты в ассортименте в натуральном виде или в сочетании с другими продуктами. Картофель — в виде пюре или отварного. Овощи, содержащие наименьшее количество Сахаров: капуста, кабачки, репа, брюква, огурцы, редис, помидоры. (Морковь, свеклу, репу отваривают, а затем тушат). Крупы, макаронные изделия следует ограничивать. Фрукты и ягоды желательно включать в рацион только кисло-сладких сортов. Сладости из рациона исключаются. Жиры, супы, соусы в основном такие же, как для диеты № 8. Напитки — чай и кофе с молоком на сахарине, сорбите или ксилите. Разрешается щелочные минеральные воды (Боржоми, Нарзан, Ессентуки), несладкие фруктовые соки, томатный сок. Запрещаются напитки, содержащие большое количество сахара, сиропы, сладкие соки, сахар, мед, варенье, конфеты, арбуз, изюм, чернослив, виноград, жирное мясо, утки, гуси, сало, острые и пряные закуски.

§ 2. СУПЫ

В диетическом питании приготавливаются различные супы: заправочные, овощные, пюре, молочные, холодные, фруктовые, ягодные и др. Для этого используют мясные, рыбные, грибные бульоны, крупяные, овощные, фруктовые отвары, молоко, хлебный квас.

Бульоны мясной и костный. Мясной бульон используется в качестве самостоятельного блюда для диеты № 2 и периодически для диеты № 9, а костный — для диет № 8, 10 и периодически — для диеты № 9. Приготовление мясного и костного бульонов описано в гл. 6. Бульоны для диет № 2, 9 можно приготавливать с мясными фрикадельками, кнелями, гренками, яичными хлопьями, цветной капустой, овощами и др.

Вареное мясо, полученное при варке мясного бульона, используется для приготовления суфле, бефстроганова и других вторых блюд для диет № 1, 5, 7, 8, 9 и 10. **Супы заправочные на мясном или костном бульоне.** При приготовлении этих супов в диетическом питании необходимо учитывать, что для диеты № 2 продукты тщательно измельчают, для диет № 8 и 9 используют продукты, не содержащие легко усвояемых углеводов (Сахаров,

крахмалов) или содержащие небольшое их количество, для диеты № 10 — продукты, не содержащие азотисто-экстрактивных веществ.

Щи из свежей капусты для диет № 2, 8, 9, 10. Приготавливают щи так же, как для обычного стола, но с учетом диетических особенностей, указанных ранее. Для диеты № 2 все овощи должны быть тщательно измельчены и протерты. Для этого капусту припускают в бульоне с добавлением небольшого количества масла до полуготовности, откидывают на дуршлаг, дают стечь бульону, смешивают с пассерованными и припущенными корнеплодами, пропускают через мясорубку, закладывают в кипящий бульон и варят 10—15 мин до готовности. Помидоры добавляют в конце варки. Для диет № 8 и 10 ограничивают содержание соли, применяют бульон костный, норма отпуска — 250 г. Для диеты № 10 лук предварительно отваривают, затем слегка обжаривают. Для диет № 5 и 7 щи можно готовить на овощном отваре, для № 7 — без соли.



Капуста белокочанная — 200, морковь — 25, петрушка (корень) — 7, лук репчатый — 10—12, репа — 13, помидоры — 53, сметана — 10, масло сливочное — 10, бульон — 375. Выход — 500.

Щи из крапивы для диет № 2, 8, 9.* Промытую, перебранную крапиву погружают на 2—3 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг и обливают холодной водой. Крапиву отжимают, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой или протирают, складывают в посуду и тушат с маслом 10—15 мин. Коренья и репчатый лук мелко шинкуют и слегка пассеруют на масле, в конце пассерования к кореньям добавляют мелко нарезанный зеленый лук. Подготовленные коренья, лук, крапиву кладут в кипящий бульон, добавляют по вкусу лимонную кислоту, соль, белый соус и доводят до кипения. При отпуске в щи кладут половину вареного яйца, сметану, посыпают зеленью. Для диеты № 8 щи готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли.



Крапива молодая — 200, морковь — 13, петрушка (корень) — 7, лук репчатый — 14, лук зеленый — 16, кислота лимонная — 0,5; для соуса белого: мука пшеничная — 7, масло сливочное — 10, яйца — 20 (1/2 шт.), сметана — 15, зелень — 5, бульон — 400. Выход — 500.

Для диет № 2, 9 можно приготавливать уху, бульон рыбный, солянку рыбную (№ 8, 9). Способ приготовления этих блюд в основном такой же, как и для обычного питания, это же относится к первым блюдам на грибном бульоне.

Супы овощные. В диетическом питании эти супы имеют большое значение. Основным их компонентом является овощной отвар, используемый в основном для тех супов, в состав которых входит небольшое количество овощей, и для диет, где овощные отвары не противопоказаны (№ 2, 5, 7, 8, 9, 10). Из овощей, остающихся при варке овощного отвара, готовят вторые блюда и гарниры. Для приготовления овощного отвара овощи очищают, промывают, нарезают крупными кусками, заливают горячей водой, быстро доводят до кипения и варят 30—40 мин при слабом кипении. Затем отвар настаивают 10—15 мин и процеживают.

Капуста белокочанная — 16, или цветная — 13, или брюссельская — 12, морковь — 7, лук зеленый — 13, лук репчатый — 6, петрушка (корень) — 10, вода — 563. Выход — 500

Борщ для диет № 2, 5, 7, 8, 9, 10.* Процесс приготовления борща такой же, как и для борща на мясном бульоне, описанного в гл. 6. В борщ можно добавить чернослив, уменьшив содержание капусты и свеклы. Чернослив промывают, заливают водой и дают набухнуть, удаляют косточки, варят и кладут в борщ при отпуске. Для диет № 7, 8, 10 борщ готовят с ограниченным содержанием соли, для диет № 8, 9 вместо сахара вводят сорбит или ксилит.

Свекла — 94, капуста белокочанная — 94, картофель — 53, морковь — 19, петрушка (корень) — 13, помидоры — 42, масло сливочное — 10, сметана — 10, сахар или сорбит, ксилит — 5, соль — 2, овощной отвар — 375. Выход — 500.

Суп овощной с клецками для диет № 5, 7, 10.* В кипящую воду кладут нашинкованную капусту, нарезанные брусочками картофель и петрушку, варят 10—15 мин, затем добавляют нарезанную брусочками и припущенную в небольшом количестве овощного отвара морковь с добавлением масла или сметаны, нарезанные дольками помидоры и варят 5—10 мин. При отпуске в тарелку с супом кладут клецки, которые приготавливают заварным способом. В толстодонную посуду наливают горячую воду, добавляют сливочное масло, нагре-

вают до кипения и, быстро перемешивая, всыпают муку. Затем, не переставая перемешивать, продолжают нагревать массу 5—7 мин, после чего, охладив ее до 50—60 °С, добавляют сырые яйца. Из полученной массы с помощью ложки приготавливают клецки и варят в подсоленной воде.

Картофель — 67, морковь — 15, петрушка — 16, капуста — 23, помидоры — 47, масло сливочное — 10, соль — 1, отвар — 375; для клецек; мука — 25, масло сливочное — 5, яйца — 13, вода — 25; масса готовых клецек — 75. Выход — 500.

Суп-пюре из овощей для диет № 1, 2, 5, 7, 10.* Пюреобразные супы широко применяются в диетическом питании, поскольку они питательны и легко усваиваются организмом. Их приготавливают так же, как супы-пюре на бульонах. При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек сливочного масла.

Картофель — 200, масло сливочное — 12, мука пшеничная — 5, молоко — 150, яйца (желтки) — 10 (1/4 шт.), овощной отвар — 250, соль — 1,5, картофель можно заменить морковью — 200 (ее предварительно припускают) или горошком зеленым — 154 с рисом (отваривают отдельно) — 25. Выход — 500.

Суп-пюре из кур для диет № 1, 2, 5, 7, 10.* Мякоть вареной курицы (очищенную от кожи и сухожилий) три раза пропускают через мясорубку, добавляют немного воды или отвара, протирают. Рис отваривают и протирают, смешивают с куриным пюре и разводят до необходимой консистенции горячим молоком. Доводят до кипения, заправляют яично-молочной смесью, маслом, солью. Суп-пюре можно приготовить, заменив курицу говядиной — 102 г.

Куры — 145, рис — 25, масло сливочное — 12, молоко — 150, яйца (желтки) — 4 (1/10 шт.), соль — 1, вода или овощной отвар — 300. Выход — 500.

В диетическом питании готовят также супы-кремы, которые в отличие от супов-пюре на белом соусе готовят на основе молочного соуса. Для приготовления молочного соуса пшеничную муку подсушивают, не изменяя ее цвета, просеивают, разводят горячим молоком, доводят до кипения и варят, помешивая 10—15 мин. Готовый суп процеживают.

Суп молочный рисовый для диет № 1, 5, 7, 10. Хорошо перебранный и промытый рис или другую крупу, макаронные изде-

лия проваривают в воде 10 мин, заливают кипящее молоко и продолжают варку при слабом кипении 30—50 мин, перед окончанием варки добавляют соль и сахар. При отпуске кладут кусочек сливочного масла.



Крупа рисовая или манная—30, или пшено, вермишель, лапша или другие крупы, макаронные изделия — 40, молоко — 400, вода — 100, масло сливочное — 5, сахар — 3, соль — 1. Выход — 500.

Маннйй пудинг паровой для диет № 1, 2, 5, 7, 10. Манную крупу просушивают на противне до светло-желтого цвета, добавляют масло. В горячую воду кладут соль, сахар, засыпают крупу, тщательно перемешивают так, чтобы не было комков. Посуду с кашей ставят в жарочный шкаф на 25—30 мин. После приготовления каши добавляют масло, холодное молоко, яйца, взбитые с сахаром в густую массу, и слегка перемешивают снизу вверх. Затем массу раскладывают в смазанные формы, посыпанные сахаром, и помещают в паровую коробку в больших формах на 1 ч 15 мин, в малых формах — на 30—35 мин. Пудинг отпускают со сметаной (30 г) или маслом (10 г) на порцию 200 г.



Каша манная рассыпчатая — 750, масло сливочное — 50, молоко — 250, сахар — 60, яйца — 100 (2 1/2 шт.), сметана — 150 или масло сливочное — 50. Выход: со сметаной — 1150; с маслом — 1050.

§ 3. ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Большое значение в диетическом питании имеют овощные блюда, так как они содержат много минеральных солей, витаминов, углеводов, а также растительной клетчатки, которая обеспечивает нормальную деятельность кишечника, способствует желчеотделению и выделению из организма излишков холестерина. Овощи незаменимы при различных воспалительных процессах, гипертонии, болезнях сердца и др.

Картофель отварной, на молоке, в молочном соусе, с морковью, картофельное пюре приготавливают обычным способом и рекомендуют для диет № 1, 2, 5, 7, 10 (для диет № 7 и 10 картофель варят с ограниченным количеством соли). Для диет № 2, 5, 7, 10 можно рекомендовать картофельные котлеты, зразы. Способ их приготовления такой же, как и для обычного питания.

Картофельное суфле с морковью для диет № 1, 2, 5, 7, 10.* Картофель отваривают, морковь припускают с кипяченым молоком и маслом, протирают в горячем виде и смешивают с густым молочным соусом, яичными желтками и взбитыми в пену белками. Массу выкладывают на сковороду или в формочку и варят на пару. Отпускают со сметаной. Для диет № 5, 7, 10 суфле можно запекать.



Картофель — 735, морковь — 205, молоко — 55, яйца — 80 (2 шт.), масло сливочное — 25, соус молочный — 14, соль — 3, сухари — 18, сметана — 70. Выход — 1000.

Рулет картофельный с морковью и творогом для диет № 2, 5, 7, 10*. Горячий вареный картофель протирают, добавляют сливочное масло, муку, сырые яйца и быстро вымешивают. Подготовленную массу выкладывают ровным слоем на влажную салфетку. На середину массы кладут фарш и формируют рулет, который выкладывают швом вниз на смазанный маслом противень. Поверхность рулета смазывают сметаной, смешанной с яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают поваренной иглой в нескольких местах и запекают.

Для фарша морковь шинкуют, припускают с добавлением половины нормы масла и сахара, остывшую морковь смешивают с творогом и протирают или пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют сырые яйца, муку, соль, оставшийся сахар.



Картофель — 1100, яйца — 50 (1 1/4 шт.), мука — 25, масло сливочное — 25, сметана — 25, сухари панировочные — 15, соль — 5; для фарша: морковь — 204, творог — 76, яйца — 30 (3/4 шт.), мука — 3, сахар — 10, масло сливочное — 10, соль — 3, масса готового фарша — 250; масло сливочное для полива — 50 или сметана — 100. Выход — 1000.

Котлеты капустные с яблоками для диет № 2, 5, 7, 8, 9, 10. Тонко нашинкованную белокочанную капусту припускают с молоком и маслом, всыпают манную крупу. Кипятят на слабом огне 12—15 мин, хорошо перемешивая. Очищенные, нарезанные соломкой яблоки припускают с небольшим количеством молока или масла. Подготовленные яблоки и капусту смешивают, кладут яйца, разделяют котлеты, панируют в сухарях и жарят. Для диет № 2 и 5 панируют мукой, для диеты № 2 припущенную капусту протирают.



Капуста белокочанная — 1000, яблоки — 360, молоко — 200, масло сливочное — 54, крупа манная — 100, яйца — 144 (3 3/5 шт.), мука пшеничная или сухари — 65, масло топленое для жаренья — 65, соль — 10, сметана — 145. Выход — 1000.

Суфле из цветной капусты паровое для диет № 1, 2, 5, 7, 10*. Цветную капусту заливают подсоленной холодной водой на 20—30 мин (для удаления капустных гусениц). Затем крупно нарезают, отваривают в подсоленной воде, обсушивают и протирают. В полученное пюре добавляют манную крупу, кипяченое молоко, масло и проваривают 5—10 мин. Затем в слегка охлажденную массу вводят желтки яиц, взбитые в пену белки, осторожно перемешивают, выкладывают в формочки и варят на пару.



Капуста цветная — 1600, молоко — 175, крупа манная — 75, яйца — 100 (2 1/2 шт.), масло сливочное — 25 + 35 (для полива), соль — 7. Выход — 1000.

§ 4. РЫБНЫЕ БЛЮДА

В диетическом питании широко используется рыба, так как она содержит белки, по питательной ценности близкие к мясу, различные необходимые для развития организма и его жизнедеятельности соединения солей и в то же время имеет мало соединительных тканей, раздражающих желудок и кишечник. В диетическом питании рекомендуется применять виды рыбы, содержащие мало жира (судак, щука, хек, морской окунь, треска и др.). Блюда из рыбы готовят в основном отварными, припущенными, запеченными. Следует помнить, что рыбные блюда быстро портятся, поэтому необходим особый контроль за технологией их приготовления и сроками хранения.

Рыба отварная. Рыбу разделяют на порции. Для того чтобы избежать деформации, делают надрезы кожи. Затем рыбу укладывают в посуду в один ряд, солят, добавляют нарезанные овощи (петрушку, лук), заливают на 2—3 см сверху слоя горячей водой и варят до готовности при слабом кипении. В отваре готовая рыба может находиться не более 30—40 мин. Гарнир в зависимости от диеты может быть из картофеля, овощей, макаронных изделий, можно рекомендовать соусы: польский для диеты № 1, 2, 8, 9; сметанный или томатный для диет № 5, 7, 10.



Рыба (судак, ставрида океаническая, щука, скумбрия

азово-черноморская) — 125, морковь — 3, лук репчатый — 3, петрушка (корень) — 2, масса отварной рыбы — 100, соус — 50, гарнир — 150. Выход — 300.

Рыба фаршированная для диет № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10*. Приготавливают блюдо так же, как рыбу, фаршированную обычным способом, но количество специй ограничено. При подаче рыбу нарезают, гарнируют овощами, поливают маслом, посыпают зеленью.



Судак — 165 или щука — 162, или окунь морской — ПО, соль — 1, хлеб — 14, молоко — 15, яйца — 4 (1/10 шт.), масло сливочное — 7. Выход — 100.

Суфле рыбное (паровое) для диет № 1, 5, 7, 8, 9, 10*. Мякоть рыбы 2 раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, в массу добавляют густой молочный соус, сливочное масло, яичные желтки, тщательно выбивают, вводят взбитые белки. Выкладывают в форму, смазанную маслом, и варят на пару. Для молочного соуса подсушивают муку, разводят холодным молоком, а затем, помешивая, вливают кипящее молоко. Полученную массу кипятят на слабом огне 5—7 мин.



Судак или треска — 102, молоко — 25, мука — 5, масло сливочное — 3, соль — 0,8, яйца — 16 (2/5 шт.), масло — 5. Выход — 110.

Рыбное филе с помидорами для диет № 2, 7, 8, 9, 10*. Рыбное филе (без костей) нарезают на порционные куски, солят и, не панируя, укладывают на порционную сковороду. Разрезанные пополам помидоры (без семян) обжаривают. Выкладывают вокруг филе, все заливают соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом (рыбу перед укладкой можно сбрызнуть соком лимона) и запекают. При отпуске поливают маслом, посыпают зеленью.



Судак или щука, или окунь морской — 122, масло растительное — 11, помидоры — 200, соус томатный — 100, сыр неострый — 3, масло сливочное для отпуски — 3, зелень — 4. Выход — 320.

Пудинг рыбный для диет № 1, 5, 7, 8, 9, 10*. Рыбу разделяют, удаляют кости, снимают кожу. Половину рыбы пропускают через мясорубку, добавляя размоченный на молоке пшеничный хлеб. Вторую половину мякоти варят или пропускают, дают остыть и также пропускают через мясорубку вместе с измельченной сырой рыбной массой. В полученную массу добав-

ляют сливочное масло, соль, яичные желтки, перемешивают, вводят взбитые белки, еще раз осторожно перемешивают, выкладывают в смазанную маслом форму и варят на пару. Подают с гарниром (отваренными картофелем, лапшой, овощами), с маслом или соусом (молочным, томатным, белым на рыбном бульоне).

Судак — 2080 или окунь морской — 1370, молоко — 250, масло сливочное — 50, хлеб пшеничный — 150, соль — 8, яйца — 100 (2 1/2 шт.).

Выход: с судаком — 1400; с окунем морским — 1150.

Биточки рыбные с творогом запеченные для диет № 2, 7, 8, 9.* Филе рыбы без кожи пропускают через мясорубку, в фарш добавляют творог, яйца, сливочное масло, соль. Массу размешивают и вторично пропускают через мясорубку, после чего хорошо взбивают. Из полученной массы формируют биточки, укладывают на сковороду или противень, смазывают сметаной и запекают. Подают с гарниром, поливают маслом или соусом, посыпают зеленью.

Треска — 970 или окунь морской — 1030, или хек — 1530, творог из пастеризованного молока — 310, яйца — 80 (2 шт.), масло сливочное — 30, сметана — 30, соль — 5. Выход — 1000.

Кальмары отварные для диет № 5, 7, 8, 9, 10.* В горячую подсоленную воду добавляют коренья петрушки, доводят до кипения. Кальмары оттаивают в холодной воде, ошпаривают, щеткой снимают пленку, тщательно промывают 2—3 раза. Кладут в кипящую воду и варят не более

Говядина отварная для диет № 5, 7, 8, 9, 10.* Отварное мясо нарезают на куски по 2 шт. на порцию. Отпускают с гарниром, маслом или соусом. Гарнир для диет № 5, 7, 10 — картофель отварной, картофельное пюре, каши рассыпчатые; для № 8, 9 — капуста отварная, салат зеленый, салаты из капусты, помидоров, огурцов.

Говядина — 121, морковь — 3, петрушка (корень) — 2, лук репчатый — 3, соль — 1, гарнир — 150, масло сливочное — 10, соус — 50. Выход — 285.

Бефстроганов из отварной говядины для диет № 1, 5, 7, 8, 9, 10.* Отварное мясо нарезают соломкой, добавляют протертую вареную морковь, заливают сметанным соусом и

кипятят на слабом огне 5—10 мин в закрытой посуде. Отпускают вместе с соусом и гарниром.

Говядина — 121, морковь — 3, петрушка (корень) — 2, лук репчатый — 3, соль — 1, морковь — 25, соус — 100, гарнир — 150, масса готового мяса — 75. Выход — 350.

Плов из отварной говядины для диет № 5, 7, 10.* Мясо, отваренное до полуготовности, нарезают на кусочки по 10—15 г, добавляют пассерованные морковь и лук (отваренный), заливают бульоном или овощным отваром и дают закипеть, затем кладут промытый рис и варят до загустения. После этого ставят в жарочный шкаф на 40—50 мин.

5 мин. Откидывают на дуршлаг. Нарезают ломтиками или соломкой, заливают в зависимости от диеты соусом молочным, с томатом, сметанным с луком, белым, томатным. Подают с гарниром (отварным картофелем, кашей гречневой, овощами, лапшой).

Кальмары — 175, петрушка (корень) — 4, соль — 0,8, соус — 50, зелень — 4, гарнир — 150. Выход — 300.

§ 5. МЯСНЫЕ БЛЮДА

Для мясных диетических блюд используют нежирную говядину, телятину, мясо кур, индеек, кролика, свинину мясную или обрезную. Их готовят из сырого, слегка прожаренного, полупроваренного или вареного мяса. Для диет № 1 и 2 мясные блюда готовят в протертом виде, для № 2 мясо жарят, № 5 — сначала отваривают, затем запекают, № 7 и 10 — отваривают, после чего жарят или запекают.

ОТВАРНЫЕ БЛЮДА

При варке мяса необходимо соблюдать правильный температурный режим. Оптимальная температура после закипания бульона 80—85 °С, при этом мясо будет сочным, нежным и вкусным. Для улучшения вкуса вареного мяса за 30 мин до его готовности в бульон кладут морковь, коренья и лук. Соль добавляют через 10—15 мин после закипания бульона. Варка на пару приводит к меньшему выделению экстрактивных веществ в отвар. Вареное мясо хранят в бульоне, затем нарезают на порции, отпускают с соусами, маслом сливочным.

Говядина — 81, крупа рисовая — 75, масло топленое — 10, лук репчатый — 10, морковь — 15, соль — 1, бульон или овощной отвар — 160. Выход — 250.

Гуляш из отварной говядины для диет № 5, 7, 10.* Отварной лук, сырую морковь шинкуют и обжаривают, смешивают с вареным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами, нарезанными дольками, заливают кипящей водой и кипятят на слабом огне 15—20 мин. Затем бульон сливают, готовят на нем соус томатный, заменяя в нем томатное пюре свежими помидорами, заливают мясо соусом и доводят до готовности. Гарнир — картофель отварной, каши рассыпчатые.

Говядина — 121, морковь — 3, петрушка (корень) — 2, лук репчатый — 3, соль — 1, масса вареного мяса — 75; для соуса: морковь — 35, масло топленое — 15, лук репчатый — 25, мука — 5, помидоры — 20, масса готового соуса — 100, гарнир — 150. Выход — 325.

Котлеты натуральные паровые из телятины для диет № 5, 8, 9.

Подготовленные котлеты из порционных кусков мяса (корейки), укладывают в сотейник, смазанный маслом, заливают водой до половины котлет, солят, припускают 35—40 мин. Отпускают с гарниром: отварным картофелем (диета № 5), отварной капустой (диеты № 8, 9), тушеными кабачками. Соус молочный, сметанный (диета № 5), молочный, томатный (диеты № 8, 9).

Телятина — 195 + 20 (масса косточки), соль — 1, масло сливочное — 3, гарнир — 150, масло сливочное для полива — 5 или соус — 50. Выход: с маслом — 300; с соусом — 345.

Кнели из говядины. * В мясной фарш из говядины, хлеба пшеничного, молока или воды, репчатого лука добавляют масло, яйца, хорошо взбивают. Из массы разделяют кнели по 20—25 г, отваривают на пару. Отпускают с гарниром (отварными овощами, вермишелью), маслом или соусом.

Котлетная масса — 100, масло сливочное — 3, яйца — 10 (1/4 шт.), гарнир — 150, масло сливочное для полива — 5 или соус — 50. Выход: с маслом — 235; с соусом — 280.

Пудинг из говядины для диеты № 8. Вареное мясо 2 раза пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желтки, соль, перемешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают, укладывают в

форму и варят на пару. На гарнир подают овощное пюре, можно картофельное.

Говядина — 75, яйца — 14, масло сливочное — 5, молоко — 23, соль — 1, гарнир — 150, масло сливочное для полива — 5. Выход — 250.

В диетическом питании приготавливают в отварном виде блюда из субпродуктов — язык отварной для диет № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, мозги отварные для диет № 2, 7, 9, 10. Подают с гарниром и маслом (см. рецептуру «Мозги отварные»).

Котлеты, биточки (паровые) для диет № 1, 2, 5. Мякоть зачищают от сухожилий, соединительных тканей, нарезают, 2 раза пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке хлебом, солью, перемешивают и затем снова пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, хорошо вымешивают, формируют котлеты или биточки. Варят на пару или припускают при закрытой крышке 15—20 мин. Можно отпускать с гарниром, сливочным маслом или соусом.

Говядина — 90 (котлетное мясо) или свинина — 92, хлеб пшеничный — 135, молоко — 20, лук репчатый — 8, масло сливочное — 3, масло сливочное для смазки сотейника — 2. Выход — 100.

Кнели из говядины с творогом для диет № 1, 5, 7, 10. Говядину 2 раза пропускают через мясорубку, соединяют с творогом, солят, перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку. В фарш добавляют масло, яйца, тщательно взбивают. Массу разделяют на кнели по 20—25 г и варят на пару. Подают с гарниром: рис отварной, картофель в молоке, овощи отварные, пюре из моркови.

Говядина — 102, яйца — 20 (1/2 шт.), творог — 30, масло сливочное — 3, соль — 1, гарнир — 100. Выход — 220.

Котлеты и биточки из курицы, индейки, кролика, припущенные или сваренные на пару, приготавливают так же, как и котлеты и биточки из говядины.

Запеканка из капусты и отварного мяса для диет № 7, 8, 9, 10.*

Капусту шинкуют и припускают на молоке до полуготовности. Затем засыпают манную крупу и продолжают припускать 5—10 мин. После этого слегка охлаждают и вводят яйца. Половину полученной массы кладут на сковороду, покрывают отваренным и припущенным через мясорубку мясом и покрывают оставшейся капустой, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Подают с маслом или сметаной.

Капуста белокочанная — 222, говядина (лопатка) — 167, масло сливочное — 10, яйца — 80 (2 шт.), молоко — 30, сыр — 33, крупа манная — 15, соль — 2,5, сметана — 30 или масло сливочное — 10. Выход: со сметаной — 330; с маслом сливочным — 310.

ТУШЕННЫЕ БЛЮДА

Мясо посыпают солью, обжаривают, овощи обжаривают, затем кладут в сотейник, заливают бульоном и тушат. Пряности, зелень петрушки и сельдерея добавляют за 15—20 мин до окончания тушения. Тушеные мясные блюда используют в основном для диет № 8 и 9. Ассортимент и правила их приготовления описаны в гл. 11.

§ 6. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Для лечебного питания применяются в основном диетические яйца и свежий творог с невысокой кислотностью. В натуральном виде можно использовать только пастеризованный творог.

Омлет паровой для диет № 1, 2, 9.* Сырые яйца смешивают с молоком, солят, взби-

вают, процеживают, выливают в смазанную маслом форму и варят на пару.

Яйца — 120 (3 шт.), молоко — 45, масло сливочное — 8, соль — 1. Выход — 160.

Омлеты можно приготавливать с морковью, отварным мясом (предварительно измельченным), зеленым луком.

Омлет из яичных белков с цветной капустой, паровой для диет № 5, 8, 9, 10.* Яичные белки солят, добавляют молоко, взбивают, процеживают. Отварную цветную капусту кладут в смазанную маслом форму, заливают яичными белками и варят на пару.

Яйца (белки) — 48,
молоко — 23, масло
сливочное — 10, капуста
цветная — 167, соль — 1,7.
Выход — 220.

Творожная запеканка с морковью для диеты № 2, 5, 7, 10.* Творог протирают, добавляют яйца, манную крупу, сахар, ванилин, тщательно перемешивают. Морковь шинкуют и тушат с маслом и молоком до готовности. Затем ее смешивают с творожной массой, выкладывают на смазанную маслом сковороду и запекают в жарочном шкафу.

Творог — 760, крупа
манная — 75, яйца — 60 (1½ шт.),
сахар — 100, морковь — 312,
масло сливочное — 25,
ванилин — 0,01, молоко — 250,
соль — 10, сметана для
полива — 100. Выход — 1500.

Яблоки, фаршированные творогом, для диет № 5, 7, 8, 10.* Яблоки моют, удаляют сердцевину, в образовавшуюся выемку накладывают творожную массу (творог, растертый с яйцом и сахаром). Яблоки запекают в жарочном шкафу, предварительно подлив на противень или сковороду немного воды. Подают в холодном или горячем виде, предварительно посыпав рафинадной пудрой.

Яблоки — 1275, творог — 270,
яйца — 80 (2 шт.), сахар — 100,
пудра рафинадная — 33.
Выход — 1000.

Суфле творожное для диет № 1, 2.* Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, протертый творог, все тщательно перемешивают, затем разводят горячим молоком. Массу охлаждают и в нее осторожно вводят взбитые в пену белки. Затем ее раскладывают в формы и варят на пару. Перед подачей поливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

Творог — 900, мука — 60,
яйца — 120 (3 шт.), сахар — 60,
молоко — 40, масло
сливочное — 90 или
сметана — 200. Выход:
с маслом — 1000;
со сметаной — 1110.

§ 7. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

В диетическом питании используются холодные блюда и закуски из сырых и вареных овощей, зелени, грибов, мяса, птицы, рыбы. Приготовление этих блюд поч-

ти не отличается от обычной технологии. Однако для салатов и винегретов очищенные морковь и свеклу, нарезанные кубиками или ломтиками, припускают раздельно в небольшом количестве воды. Заправляют салаты и винегреты натуральным виноградным уксусом или 20 % -м раствором лимонной кислоты.

Свекла со сметаной для диет № 2, 5, 7, 8, 10.* Очищенную свеклу варят, натирают на терке с мелкими отверстиями, заправляют сахаром, лимонной кислотой, сверху поливают сметаной. Можно посыпать укропом. Для диеты № 5 салат готовят без лимонной кислоты (фото 62).

Свекла — 1150, сметана — 100,
кислота лимонная — 20,
сахар — 30. Выход — 1000.

Морковь с курагой для диет № 1, 2, 5, 7, 8, 10.* Очищенную, промытую сырую морковь нарезают на тонкие ломтики и припускают в небольшом количестве воды. Курагу промывают, заливают кипятком, дают набухнуть. Перед подачей заправляют сметаной и сахаром.

Морковь — 875, курага — 100,
сметана — 200, сахар — 50.
Выход — 1000.

Морковь для диет № 1, 2, 5, 7, 10 можно приготавливать со сметаной и медом.

Морковь — 875, сметана — 200,
мед — 200. Выход — 1000.

Паштет селедочный для диет № 2, 8.* Сельдь среднего посола вымачивают в воде (малосольную можно не вымачивать), разделяют, освобождая от кожи и костей. Морковь и лук пассеруют на сливочном масле до готовности, соединяют. Затем подготовленные продукты пропускают через мясорубку с мелкой паштетной решеткой или протирают через сито. В полученную массу кладут размягченное сливочное масло. Готовый паштет хорошо взбивают. При отпуске украшают рубленным яйцом.

Сельдь — 1000, морковь — 294,
лук репчатый — 136, масло
сливочное — 160, яйца для
оформления — 120 (3 шт.).
Выход — 1000.

Паштет печеночный для диет № 2, 8.* Говяжью печень обрабатывают, нарезают на куски и припускают в бульоне с отварным луком, морковью и сливочным маслом до готовности. Затем массу 3 раза пропускают через мясорубку с паштетной решеткой, солят, добавляют размягченное сливочное масло и хорошо взбивают. Массе придают форму рулета, сверху смазывают маслом и охлаждают.

Печень говяжья — 1062,
масло сливочное — 100, лук
репчатый — 120, морковь — 93,
бульон — 50. Выход — 1000.



62. Свекла со сметаной.

Фрикадельки из телятины заливные для диет № 2, 8, 9.* Из телятины и пшеничного хлеба I сорта, замоченного в молоке, приготавливают фарш. В полученную массу добавляют желтки, растительное масло, соль и тщательно взбивают. Сформованные фрикадельки обваливают в рубленой зелени и варят на пару, затем охлаждают. Желе приготавливают обычным способом, заливают им фрикадельки и дают застыть.

Телятина — 1560, хлеб пшеничный — 180, молоко — 110, масло растительное — 75, яйца — 120 (3 шт.), петрушка (зелень) — 27, соль — 10, бульон мясной — 700, желатин — 20.
Выход — 1200.

§ 8. СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Для всех диет рекомендуются сладкие блюда и напитки, особенно при тех заболеваниях, при которых противопоказаны фрукты и ягоды, содержащие много кислоты, клетчатки: абрикосы, сливы, крыжовник, сухофрукты. Для диет № 7 и 10 рекомендуются абрикосы, курага, урюк, которые используют в сыром, вареном,

запеченном виде, для диеты № 9 сахар заменяют сахарином. Для удобства его дозирования 2 г сахарина растворяют в 1 л горячей воды (1 г раствора заменяет 1 г сахара с пересчетом калорийности и содержания углеводов в блюде).

Технология приготовления сладких блюд в основном не отличается от обычной. **Кисель из земляники, малины для диет № 1, 2, 5, 7, 10.*** Ягоды промывают, протирают и полученное пюре ставят в холодное место. Оставшуюся массу кипятят, процеживают, приготавливают сироп и снова кипятят, удаляя пену, затем вводят подготовленный крахмал. После заваривания крахмала в кисель добавляют охлажденное пюре. Кисель быстро охлаждают, сверху посыпают сахаром.

Земляника садовая или малина — 128, сахар — 120, картофельный крахмал — 45.
Выход — 1000.

Манный пудинг с черносливом для диет № 1, 2, 5, 7, 10.* На молоке приготавливают манную кашу, в которую добавляют сахар, сваренный до полуготовности чернослив (мелко нарезанный), растертые яичные желтки. Затем подготовленную массу осторожно перемешивают, вводят взбитые белки. Массу выкладывают на смазанную маслом форму и варят на пару. Отпускают со сладким соусом. Для диеты № 2 чернослив протирают.

Крупа манная — 150, чернослив — 250, сахар — 150, яйца — 200 (5 шт.), молоко — 600, масло сливочное — 30.
Выход — 1200.

В диетическом питании широко применяются различные напитки: чай, какао, кофе на молоке, фруктово-ягодные и овощные соки, отвар, а также молоко, кефир, простокваша и др.

Для диет № 1, 2, 5, 7, 10 можно рекомендовать напитки из сушеных ягод, плодов в сочетании с овощными соками: абрикосовый, вишневый, морковно-апельсиновый, клюквенный, витаминный из плодов шиповника, вишневый, черносмородиновый, томатный, а также чай с вареньем, медом, повидлом, молоком или сливками. Для диеты № 9 напитки приготавливают на сахарине, сорбите или ксилите.

Кофе с молоком подают для диет № 1, 2, 9, кофе черный — № 2, 9. Для диет № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10 рекомендуют кефир, простоквашу, ряженку, ацидофилин.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

§ 1. ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Для формирования организма ребенка, его нормального умственного и физического развития особое значение имеет регулярное, полноценное, научно обоснованное питание. Причем очень важно, чтобы в нем было правильно сбалансировано потребление белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в соответствии с возрастом ребенка или подростка (табл. 10). Энергетические затраты детей значительно превышают затраты энергии взрослого человека, поэтому общая калорийность суточного рациона должна быть больше общей суммы энергетических затрат ребенка за день на 10 %.

Таблица 10. Суточная потребность детей в белках, жирах, углеводах, г

Возраст школьников, лет	Белки		Жиры		Угле- воды
	всего	в том числе живот- ные	всего	в том числе живот- ные	
7—10	80	48	80	65	324
11—13	96	58	96	78	382
Юноши 14—17	106	64	106	86	422
Девушки 14—17	93	56	93	73	367

Для удовлетворения потребности в воде (50 мл на 1 кг массы тела) в рацион питания детей нужно включать чай, кофе, молоко, кисели, компоты, супы, овощи, фрукты, ягоды (фото 63), содержащие 80—95 % воды. Однако следует избегать потребления избыточного количества жидкости, которое перегружает работу сердца, почек.

Для повышения вкусовых качеств пищи и усиления ее сокогонного действия можно в небольших количествах использовать зелень и другие приправы (петрушку, укроп, зелень, лук, грибы, чеснок). Перец, горчицу, хрен следует использовать в малых количествах только для питания

подростков. Острые и пряные приправы из рациона питания нужно исключить, так как они могут вызвать раздражение деятельности желудка, желчного пузыря, почек.

Ребенок должен получать пищу не менее четырех раз в день в одно и то же время.

Неправильный режим питания вызывает нарушение деятельности пищеварительных желез, снижает аппетит. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3,5—4 ч. Дневной рацион питания по калорийности рекомендуется распределять таким образом; % : завтрак 20—25, обед — 40, полдник — 15, ужин — 20—25.

Правильная организация питания детей и подростков создает условия, способствующие лучшей усвояемости пищи, повышению их работоспособности, воспитывает у них навыки культурного приема пищи и поведения за столом.

63. Ягоды, плоды, цитрусовые.



§ 2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

СУПЫ

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста в меню включаются преимущественно протертые молочные и овощные супы. Овощи, содержащие много клетчатки (свеклу, морковь, капусту), необходимо мелко измельчать, чтобы они не вызвали сильного раздражения пищеварительного тракта и желудка. Объем порций для школьников младших классов не должен превышать 250 г, для школьников старшего возраста — 300—400 г, а для учащихся техникумов — 400—500 г. В меню школьников старших классов необходимо включать борщи, рассольники, овощные, крупяные супы на мясном и рыбном бульонах, сладкие и холодные супы. Однако при приготовлении холодных супов (окрошек, холодного борща) горчицу не используют. В летний период можно готовить супы на фруктово-ягодных отварах. Приемы приготовления супов общие как для детей, так и для взрослых, поэтому здесь приводится технология приготовления наиболее характерных для детского питания супов, отличных от обычной кулинарии.

Суп-пюре из моркови с молоком*. Морковь нарезают, припускают в небольшом количестве воды и протирают через сито. На овощном отваре с добавлением части молока приготавливают белый соус, смешивают с протертой морковью, разводят до нужной консистенции, солят по вкусу, доводят до кипения. Затем снимают пену и, прекратив кипение, вводят яично-молочную смесь и сливочное масло. При отпуске в тарелку с супом кладут сливочное масло, отдельно подают гренки.

Морковь — 160, мука пшеничная — 10, масло сливочное — 10, молоко — 150, яйца — 10 (1/4 шт.), вода — 150, гренки — 50. Выход — 500.

Суп молочный с «Геркулесом». В молоко добавляют воду и дают закипеть. Затем засыпают «Геркулес» и варят несколько минут при слабом кипении. В конце варки солят, кладут

сахар по вкусу. При отпуске в суп кладут кусочек сливочного масла.

Молоко — 400, вода — 125, хлопья овсяные «Геркулес» — 30, масло сливочное — 5, сахар — 5. Выход — 500.

Суп рыбный с фрикадельками*. Приготавливают рыбный бульон, в него кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 5—7 мин, добавляют пассерованные лук, морковь и белые корни, солят и доводят до готовности. Отдельно в небольшом количестве рыбного бульона припускают рыбные фрикадельки. При отпуске в тарелку с супом кладут 5—6 фрикаделек и наливают бульон, в котором они припускались. Рыба потрошенная — 125, картофель — 100, лук репчатый — 25, петрушка (корень) — 5, масло сливочное — 5, вода — 350, масса фрикаделек — 75. Выход — 500.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Для питания детей используют широкий ассортимент вторых блюд: овощные, крупяные, мясные, рыбные, из птицы, молочные, творожные, мучные. Технология их приготовления мало чем отличается от обычной, однако есть некоторые особенности.

Для приготовления мясных блюд рекомендуется употреблять нежирную говядину, телятину, кроликов, кур, цыплят, индеек, печень, языки. Включать в меню изделия из котлетной массы: котлеты, биточки, зразы, тефтели, рулет, котлеты из кур и кролика, пудинги или суфле из мяса. Для старшеклассников ассортимент мясных блюд значительно шире: мясо тушеное с макаронами, бефстроганов, гуляш, печень в сметане, отварные и жареные блюда из птицы, мяса, кролика, субпродуктов.

Рыбу для приготовления вторых блюд используют нежирную и перед приготовлением ее разделяют на филе без костей.

Овощи включаются в рацион как самостоятельное блюдо или гарнир. Наиболее распространенные из них: отварной или жареный картофель, картофельное пюре, овощи в молочном соусе, тушеная капуста и свекла. Они улучшают вкус мясных и рыбных блюд, спо-

собствуют насыщению, обеспечивают блюда необходимыми минеральными солями, углеводами, витаминами.

В питании детей наряду с мясными, рыбными и овощными блюдами широко применяются крупяные, творожные, молочные и мучные блюда. Из крупяных блюд в рацион младших школьников включаются молочные каши, различные пудинги, запеканки, котлеты из каш с добавлением творога, моркови и других овощей. Для старших школьников, кроме этих блюд, широко применяют рассыпчатые каши. Хорошо сочетаются овощные и крупяные блюда с молочными, сметанными соусами. Мучные изделия в сочетании с творогом, мясными и другими фаршами (блинчики, блины, пирожки, ватрушки, вареники, пельмени, оладьи) пользуются у детей большим спросом.

Картофельное пюре с морковью*. Очищенные морковь, картофель нарезают дольками и припускают в молоке до готовности, а затем в горячем состоянии протирают через сито. В горячую массу вливают растопленное сливочное масло и, непрерывно помешивая, добавляют горячее кипяченое молоко, тщательно вымешивают. Отпускают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Картофель — 110, морковь — 68, молоко — 30, масло сливочное — 5, масса готового пюре — 200, масло сливочное для полива — 10. Выход — 210.

Картофельное пюре запеченное. Картофельное пюре выкладывают на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, поверхность разравнивают, заливают смесью яиц со сметаной или только сметаной и запекают. Подают со сметаной.

Картофель — 110, молоко — 19, маргарин столовый — 3, масса картофельного пюре — 125, яйца — 10 (1/4 шт.), сметана — 5. Выход — 140.

Запеканка из творога с морковью*. В молоко кладут мелко нашинкованную морковь и припускают до размягчения, добавляют соль, сахар, сливочное масло. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой при непрерывном помешивании манную крупу и доводят до готовности. Массу не-



64. Яйца под майонезом.

много охлаждают, добавляют сырые яйца, творог и протирают. Смесь выкладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность смазывают сметаной, смешанной с сырыми яйцами, или сбрызгивают растопленным маслом и запекают. Затем запеканку вынимают из формы и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или отдельно подают сметану. Творог — 140, морковь — 45, крупа манная — 10, сахар — 10, яйца — 4(1/10 шт.), сухари — 5, сметана — 5, масса готовой запеканки — 200, масло сливочное — 5 или сметана — 25. Выход: с маслом — 205; со сметаной — 225.

Каша вязкая с тыквой*. Очищенную тыкву нарезают мелкими кубиками, заливают горячим молоком, добавляют соль, сахар и варят до полуготовности. Затем, помешивая, всыпают тонкой струйкой манную или рисовую крупу и варят на слабом огне до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом. Крупа манная или рисовая — 33, тыква — 52, молоко — 75, сахар — 2, масса каши — 175, масло сливочное — 15. Выход — 190.

Оладьи кабачковые или тыквенные*. Очищенные от кожицы и сердцевины кабачки и тыкву протирают на терке (дают стечь воде), соединяют с мукой, солью, сахаром, растопленным сливочным маслом, перемешивают и осторож-

но вводят желтки и взбитые в пену белки яиц. Жарят с обеих сторон на горячей сковороде, смазанной маслом. Подают со сливочным маслом или сметаной.

Кабачки — 140 или тыква — 125, мука пшеничная — 10, яйца — 8. (1/5 шт.), масло сливочное — 10, молоко — 10, сахар — 3. Выход: с маслом — 105; со сметаной — 125.

Рыбные тефтели в томатном соусе. В котлетную массу добавляют пассерованный лук. Массу разделяют в виде шариков по 2—3 шт. на порцию, панируют в муке и обжаривают в жарочном шкафу. Заливают томатным соусом и тушат при слабом кипении 10—15 мин. Отпускают с рисом или отварным картофелем, или макаронами, поливают томатным соусом (в фарш вместо хлеба можно добавлять припущенный рис).

Рыба (филе) — 48, хлеб пшеничный — 10, молоко или вода — 15, лук репчатый пассерованный — 10, мука пшеничная — 6, масса полуфабриката — 88, масло растительное — 5, масса тушеных тефтелей — 75, соус — 50, гарнир — 100. Выход — 225.

Поджарка из рыбы. Рыбу разделяют на филе, нарезают, солят, панируют в муке, жарят на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Рыба (филе) — 86, мука пшеничная — 6, лук репчатый пассерованный — 20, масло растительное — 10, масса жареной рыбы — 75, гарнир — 100. Выход — 175.



65. Салат из цветной капусты и бананов.

СОУСЫ

Из рациона детского питания исключают острые соусы и соусы, которые включают острые приправы (горчицу, хрен, уксус). Вместо них к таким блюдам, как запеканка, сырники, пудинги, блины и блинчики, вареники, лучше подавать натуральные сливки или сметану. Кроме того, для питания детей используют томатный, молочный, сметанный и сладкие соусы. Для учащихся старших классов можно применять красный соус и его производные, грибные, рыбные соусы, маринады, майонез (фото 64) и др. Технология их приготовления обычная, но вместо уксуса в детском питании рекомендуется использовать лимонную кислоту.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

В детском питании рекомендуется широкий ассортимент натуральных овощей, салатов из сырых и вареных овощей (фото 65). При холодной и тепловой обработке применяются приемы, способствующие максимальному сохранению питательных веществ. Овощи для салатов лучше варить на пару или припускать в небольшом количестве жидкости в плотно закрытой посуде. Такой способ варки овощей способствует сохранности естественного



66. Бутерброды с яйцом и овощами.



68. Арбуз с печеньем «Чебурашка»

67. Подготовка овощей для оформления блюд детского питания.



вкуса и аромата, меньшей потерей питательных веществ. Отвар, оставшийся после варки очищенных овощей, содержит много питательных веществ, поэтому его используют для приготовления первых блюд, заправок.

Винегреты готовят не очень острыми, с добавлением зеленого лука, свежего салата, заправляют только растительным маслом или майонезом. В рацион включают икру из кабачков, баклажанов, свеклы. Кроме салатов и винегретов в детском питании используют различные бутерброды (фото 66): с маслом, сыром, паштетом, селедочным маслом, колбасой, нежирной ветчиной; закуски из рыбы и сельди (сельдь рубленую, рыбу под маринадом), а также из мяса и печени.

Большое внимание в детском питании уделяют оформлению холодных блюд и закусок. Продукты, входящие в состав закусок и блюд, следует правильно нарезать, красиво размещать на блюде, подбирать по

цвету (фото 67). Все это вызывает у детей аппетит. Для украшения блюд применяют зелень петрушки, укропа, листики салата, сырые и вареные овощи.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

В питании детей важное место занимают сладкие блюда (фото 68), которые являются главным источником углеводов, необходимых для детского организма. Они приятны на вкус, питательны и создают чувство насыщения. Кроме того, натуральные ягоды, фрукты, цитрусовые богаты минеральными веществами и витаминами. Компоты и кисели желательно готовить из свежих ягод, фруктов, ревеня, шиповника, соков, консервированных фруктов и ягод.

С целью сохранения витаминов, органических кислот подготовленные фрукты и ягоды погружают в кипящий сироп и сразу же прекращают нагре-

вание, после чего охлаждают. В весенний и зимний периоды компоты и кисели из сушеных фруктов и ягод витаминизируют, добавляя отвар шиповника или черносмородинового сока. Украшением стола являются желе, муссы, кремы, приготовленные в порционных формах.

Горячие сладкие блюда (пудинги, гренки, блинчики с яблоками и др.) не только вкусны, но калорийны и питательны. Их рекомендуется включать в меню ужина или завтрака, а на обед подавать компот.

Пользуются спросом у детей чай и кофе с молоком. Однако чрезмерное употребление крепкого чая или натурального кофе вызывает у детей излишнее возбуждение, сердцебиение, плохой сон. В детском питании рекомендуются заменители кофе. В меню детских столовых необходимо включать фруктово-ягодные и овощные соки, молоко, кисломолочные продукты, молочные и витаминные напитки.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Ребенка следует кормить только в установленные часы. Не допускать кормления фруктами, сладостями в промежутке между завтраком, обедом и ужином.

Перед кормлением необходимо тщательно мыть руки себе и ребенку; выделить для ребенка отдельную посуду и полотенце.

Кормить нужно ребенка медленно, спокойно, терпеливо, давая ему возможность хорошо пережевывать пищу.

Надо поощрять желание ребенка самостоятельно есть, стремление его участвовать в сервировке и уборке стола.

Не разрешайте детям пробовать сладкие блюда, пока не съедены первое и второе блюда. Нужно приучать ребенка жевать пищу с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом.

По мере возможности разнообразьте блюда детского питания с учетом вкусов ребенка. Новые блюда следует вводить в рацион питания ребенка постепенно, но систематически и настойчиво.

Запомните, если в пище ребенка отсутствуют витамины и минеральные соли, то питание не полноценно, поэтому овощи, зелень, плоды, ягоды обязательны в питании детей.

Нужно помнить, что витамин С разрушается, если очищенные, нарезанные овощи долго хранят без тепловой обработки или варят в открытой посуде. Кроме того, количество витаминов уменьшается, если готовая пища хранится свыше 2 ч или несколько раз подогревается.

19

БЛЮДА НАРОДОВ СССР

§ 1. РУССКАЯ КУХНЯ

Характерной особенностью русской кухни является разнообразие используемых продуктов (овощей, грибов, рыбы, мяса), которые позволяют удовлетворить различные вкусы населения.

С глубокой древности использовали в питании на Руси зерновые: рожь, пшеницу, овес, ячмень, просо. Каша в сочетании с молочными продуктами, рыбой, мясом, яйцами, грибами, запеканки, крупеники лежали в основе старинных рецептов русской кухни. Поэтому в русской кулинарии много блюд из крупы, мучных изделий.

Овладев тайнами изготовления дрожжевого теста, русские кулинары остаются непревзойденными в искусстве выпечки ржаного и пшеничного хлеба, пирогов и пирожков, кулебяк и расстегаев, блинов и оладий, караваев.

Одним из древних блюд в кулинарии разных народов являются супы. Они занимают большое место в русской кухне. Заправочные супы (уха, щи, рассольники, солянки), холодные (ботвинья, окрошка, свекольники), сладкие супы из свежих и сушеных плодов и ягод отличаются своеобразным вкусом, ароматом и широко используются в питании. Считают, что уха является одним из древних русских жидких блюд. В старину ее варили не только из рыбы, а из мяса говядины, птицы, диких животных, грибов. Само происхождение слова уха (юха), обозначающее отвар (жидкость), указывает на то, что она является древнейшим первым блюдом.

Издавна на Руси известны такие напитки, как квас, морсы, русский чай. Однако многие блюда и напитки, которые имеют высокую пищевую ценность и хороший вкус, несправедливо забыты. В предшествующих главах описано приготовление блюд современной кухни, в том числе и русской, в этой же главе приведены рецепты старинной русской кухни.

Желтый бульон с кундюбками *. На малом огне варят куриный прозрачный бульон без осветления. В конце варки добавляют настой шафрана на мадере или водке (5 г). В бульон при подаче кладут кусочек курицы и отдельно подают кундюбки. Их приготавливают из крутого пресного теста, которое замешивают из пшеничной муки, воды, яиц, соли. Тесто выдерживают 15—20 мин, тонко раскатывают и нарезают квадраты по 8х8 или 10х10 см. Для фарша говядину вместе с репчатым луком мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют соль, перец, воду. На квадратики пресного теста кладут фарш, соединяют углы и защипывают края так, чтобы получился треугольник. Кундюбки варят в подсоленной воде с лавровым листом и перцем, вынимают, немного охлаждают, давая стечь воде, а затем обжаривают.



Для бульона: курица—107, морковь — 10, петрушка — 5, лук репчатый — 10, шафран — 0, 5, вино или водка — 5.

Выход — 500/75.

Для кундюбок: мука пшеничная — 66, яйца — 5, соль — 1, вода — 24; для фарша: говядина (котлетное мясо без костей) — 52, лук репчатый очищенный—13, вода—11, масло топленое — 2, 5, жир для обжаривания — 5.

Выход — 200.

Щи сборные *. Квашеную капусту измельчают и тушат с добавлением жира и бульона в течение 1, 5—2, 5 ч. Морковь и лук шинкуют, пассеруют и кладут в капусту за 10—15 мин до окончания тушения. В кипящий бульон добавляют капусту тушеную с овощами, варят 25—30 мин. В глиняный горшок кладут нарезанные отварное мясо, ветчину, колбасу, чеснок, растертый с ветчинным салом, вливают щи и доводят до кипения. При отпуске посыпают зеленью петрушки.

Капуста квашеная — 125, морковь — 20, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 20, масло топленое — 10, петрушка (зелень) — 5, мясо отварное — 50, ветчина — 50, колбаса — 50, чеснок — 1. Выход — 500.

Щи невские *. В кипящий грибной бульон кладут тушеную с овощами квашеную капусту и варят 20—30 мин. Отварные грибы мелко шинкуют, мясо говядины нарезают на кусочки по 40—45 г и жарят. Грибы, мясо, рубленный чеснок кладут в глиняный горшочек, вливают щи и доводят до кипения, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном. При подаче посыпают зеленью.

Капуста квашеная — 125, морковь — 20, лук репчатый — 20, петрушка (корень) — 5, мука — 5, говядина — 100, грибы сухие — 5 (вареные — 10), масло топленое — 10, чеснок — 1, зелень — 5. Выход — 500.

Рассольник со свежей рыбой *. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками, крупные с грубой кожей очищают и удаляют семена и припускают 15 мин в небольшом количестве бульона. Перловую крупу промывают и закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Картофель нарезают брусочками или дольками. В готовый рыбный бульон кладут нарезанный картофель, доводят до кипения, через 5—7 мин кладут подготовленную крупу и варят. За 5—10 мин до готовности добавляют пассерованные овощи и припущенные огурцы, специи, соль. При подаче в тарелку кладут куски отварной рыбы, посыпают зеленью.

Рыба для бульона (мелочь) — 100, рыба отварная — 50, крупа перловая — 20, картофель — 80; пассерованные овощи: петрушка — 10, сельдерей — 10, морковь — 20, лук репчатый — 20, огурцы соленые — 30; масло топленое — 10, зелень — 5. Выход — 500.

Суп-лапша густой *. Варят бульон из курицы, говядины и грибов. Для варки бульона можно использовать куриные потроха. В конце варки добавляют соль, бульон

процеживают, кладут в него пассерованные лук и морковь. Лапшу обдают крутым кипятком, кладут в кипящий бульон с кореньями и варят до готовности. При подаче в тарелку кладут нарезанные кусочки курицы, мяса, грибы и заливают бульоном с лапшой, посыпают зеленью.

Лапша — 60, лук репчатый — 10, морковь — 10, курица — 70, мясо говядины — 70, грибы сухие — 8, зелень — 5; для бульона с потрохами: потроха — 30. Выход — 500.

Тыквенник *. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Подготовленное пшено засыпают и варят тыквенную кашу до готовности на слабом огне. Затем кашу охлаждают до температуры 50—55 °С и добавляют желтки, растертые с сахаром, размешивают, а затем вводят взбитые белки. На противень или сковороду, смазанную яйцом и посыпанную сухарями, выкладывают кашу и запекают в жарочном шкафу.

Пшено — 70, молоко — 75, вода — 60, тыква очищенная — 70, сахар — 20, яйца — 10 (1/4 шт.), сухари — 4, масло сливочное — 10. Выход — 310.

Няня *. На молоке варят жидкую гречневую кашу, охлаждают до температуры 50—55 °С, соединяют с сырыми яйцами, перемешивают и полученной массой наполняют промытые, обсушенные свиные кишки. Завязывают концы и обжаривают на сале. Подают к шам из квашеной капусты.

Каша гречневая — 200, яйца — 10 (1/4 шт.), сало свиное — 10, кишки свиные сухие — 5. Выход — 200.

Картофель жареный с огурцами *. Картофель нарезают кружочками, посыпают солью, обжаривают на растительном масле. Соленые огурцы нарезают кружочками, смачивают в масле, панируют в муке и обжаривают. На порционную сковороду кладут слоями картофель, запекают до готовности и укладывают бордюр из огурцов. Перед отпуском посыпают зеленью.

Картофель — 225, масло растительное — 30, огурцы соленые — 60, мука — 5, зелень — 5. Выход — 200.

Пельмени с редькой *. Редьку натирают, прогревают со сливочным маслом, охлаждают и смешивают со сметаной. Из пресного теста раскатывают пласт толщиной 1,5–2 мм и выдавливают кружки диаметром 4–5 см, на которые кладут фарш из редьки, края зашиповывают. Пельмени отваривают в подсоленной воде: Подают со сметаной или маслом.

Для теста: мука — 60, яйца — 5 (1/8 шт.), вода — 25, соль для варки — 10; для фарша: редька — 60, сметана — 10, масло топленое — 5; для подачи: сметана — 25 или масло сливочное — 5. Выход: со сметаной — 225; с маслом — 205.

Блинница *. Из пшеничной муки выпекают обычные блины. На сковороде, смазанную топленным маслом, укладывают стопкой выпеченные блины, смазывая их яично-молочной смесью или творогом, смешанным с яйцами и сахаром, или пшенной кашей с тыквой или другими начинками. Стопку из 5–10 блинов запекают и нарезают на порции, подают с маслом.

Для теста: мука — 75, сахар — 3, дрожжи — 3, вода или молоко — 120, соль — 1; для выпечки: масло топленое — 5; для запекания: масло топленое — 15, яйца — 10 (1/4 шт.), молоко — 5 или масло топленое — 15, творог — 80, яйца — 3, сахар — 9. Выход — 250,

Грибы в горшочке *. Грибы перебирают, очищают и промывают. У крупных грибов отделяют шляпки от ножек и нарезают на четыре части, мелкие оставляют целиком. В глиняный горшочек кладут нарезанные грибы с укропом, добавляют соль, перец, заливают сметаной так, чтобы она покрыла грибы. Закрывают горшочек крышкой, обмазывают по шву тестом и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Грибы белые или подберезовики свежие — 230, сметана — 200, укроп — 2. Выход — 350.

Ушное *. Баранину нарезают кусочками по 25–30 г, посыпают солью, перцем и обжаривают. В горшочек кладут нарезанные дольками морковь, лук, брюкву, репу. Вливают воду, солят и тушат в закрытой посуде до полуготовности. Затем часть жидкости сливают, разводят ею пас-

серованную пшеничную муку и вновь выливают в горшочек. Кладут баранину, чеснок и тушат до готовности. Блюдо можно приготовить с картофелем.

Баранина — 143, жир — 10, лук репчатый — 50, морковь — 60, репа — 50, (на порцию), брюква — 50, мука пшеничная — 3, чеснок — 1, масса тушеной баранины — 100. Выход — 350.

Кисель овсяный *. Овсяную крупу заливают теплой водой и на сутки оставляют в теплом месте для набухания. Затем жидкость процеживают через льняную салфетку и отжимают от крупы. В полученный настой добавляют соль, сахар и варят до загустения, непрерывно помешивая. В горячий кисель вливают молоко и хорошо перемешивают. Кисель разливают в смазанные маслом тарелки и ставят его на холод для застывания. Готовый застывший кисель разрезают на порции и подают с холодным кипяченым молоком или простоквашей.

Крупа овсяная «Геркулес» — 20, сахар — 1, 6, соль — 0, 4, вода — 60, молоко — 40, масло сливочное — 1. Выход — 100+кипяченое молоко или простокваша — 100.

Сбитень *. В кипятке растворяют мед, добавляют гвоздику, корицу, сок брусники или клюквы и кипятят 30 мин, снимая пену. Готовый напиток процеживают и подают в горячем виде.

Мед — 50, вода — 900, корица — 0, 3, гвоздика — 0, 2, сок брусники или клюквы — 100. Выход — 1000.

§ 2. УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

Украинская кухня славится разнообразием блюд, которые готовят из различных продуктов — овощей, круп, рыбы, мяса, фруктов. Она имеет много общего с русской кухней.

Из овощей широко применяют картофель, свеклу, белокочанную капусту, редьку, морковь, помидоры, огурцы, сладкий перец, баклажаны, тыкву, лук, чеснок. Значительное место в питании занимает речная рыба. Карась, карп, щука, судак в фаршированном, тушеном и запеченном виде с грибами, луком, сметаной популярны на Украине.

Из мяса обычно используют свинину, говядину, птицу, приготавливая из них

различные блюда, но чаще всего жареные и тушеные. Такие блюда, как жаркое по-домашнему, биточки по-украински, колбаса домашняя, буженина, крученики, завиванцы, колбаса кровяная с гречневой кашей и салом, котлеты по-киевски, получили широкую известность и пополняют ассортимент блюд других национальных кухонь нашей страны.

Богата украинская кухня блюдами и изделиями из муки: галушки, вареники и блинчики с различными фаршами. Из круп готовят не только каши, но и такие вкусные блюда, как крупеники, гречневые биточки со сметаной. Популярны блюда из пшена — кулеш с салом, пшенная бабка с яблоками.

Всемирную известность получили борщи, приготавливаемые на Украине: украинский, киевский, черниговский, полтавский, львовский, волинский и др.

Много блюд готовят из молока, творога, яиц — супы и каши, бабки и сырники, яичница с салом, колбасой, грибами.

Сладкие блюда представлены в украинской кухне компотами, киселями, блюдами, приготовленными из яблок, груш, абрикосов, вишен, слив, смородины, земляники, меда, мака, орехов.

Борщ черниговский *. Приготавливают борщ на мясокостном или костном бульоне, в который последовательно закладывают подготовленные продукты. Свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением томатного пюре. Корень петрушки, морковь, репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеруют с жиром. Белую фасоль отваривают до готовности, а нарезанные дольками кабачки обжаривают. В кипящий процеженный бульон кладут дольки картофеля, после закипания в него добавляют нарезанную соломкой капусту и варят 10—15 мин. Затем кладут фасоль, обжаренные кабачки, дольки свежих яблок, помидоры, тушеную свеклу, пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком, вливают отвар фасоли и варят до готовности. При подаче кладут мясо, сметану, посыпают зеленью.



Говядина с костями — 110, картофель — 30, капуста белокочанная — 30, кабачки — 10, яблоки свежие (кислых сортов) — 10, фасоль — 6, свекла — 25, помидоры свежие — 22, лук репчатый — 10, морковь — 10, петрушка (корень) — 5, жир — 8, томатное пюре — 8, кислота лимонная — 0,3, сметана — 10, зелень — 5.
Выход — 500+ мясо вареное — 50.

Борщ полтавский. Приготавливают борщ на бульоне из сельскохозяйственной птицы. Свеклу нарезают ломтиками и тушат с добавлением уксуса, томатного пюре, жира, сахара, небольшого количества бульона. Лук нарезают кубиками, морковь, петрушку — ломтиками и все пассеруют с жиром. Капусту нарезают шашками. Для приготовления галушек заварных в кипящую подсоленную воду всыпают 1/3 часть гречневой муки, хорошо вымешивают и охлаждают. Добавляют яйца и оставшуюся часть муки. Затем готовят некрутое тесто, которое раскатывают толщиной 4—5 мм и нарезают из него галушки в виде квадратиков по 10x10 или 15x15 мм. Варят галушки в подсоленной воде. Можно приготовить заварное тесто для галушек из пшеничной муки. Его разделяют столовой ложкой, придавая галушкам овальную форму и варят в подсоленной воде. В кипящий бульон кладут в такой же последовательности, как в борщ черниговский, подготовленные картофель, капусту, а затем через 10—15 мин — пассерованные овощи и варят до готовности. При отпуске в борщ кладут галушки, сметану, посыпают зеленью.



Куры — 107 или утки — 103, свекла — 60, капуста белокочанная — 40, картофель — 80, морковь — 10, петрушка (корень) — 8, лук репчатый — 15, шпик — 5, жир животный топленый пищевой — 5, томатное пюре — 15, сахар — 3, уксус 3 %-й — 5, бульон — 350; для галушек: мука пшеничная или гречневая — 30, яйца — 4 (1/10 шт.), бульон или вода — 45, соль — 1, масса готовых галушек — 90; сметана — 10, зелень — 5.
Выход — 500+ отварные куры или утки — 75.

Борщ львовский *. Свеклу варят в кожуре с добавлением лимонной кислоты или уксуса, очищают и нарезают соломкой, добавляют томатное пюре, тушат с бульоном несколько минут. Морковь, корень петрушки нарезают соломкой, лук репчатый — полукольцами и пассеруют. В мясокостный процеженный бульон кладут картофель, нарезанный брусочками, варят 20—30 мин и добавляют свеклу, пассерованные овощи, соль, сахар и варят еще 5—7 мин, заправляя черным перцем и лавровым листом. Сосиски бланшируют, нарезают ломтиками и кладут в тарелку. Затем наливают борщ, кладут сметану и посыпают зеленью.

Мясо говяжье с костями — ПО, свекла — 100, картофель — 75, лук репчатый — 20, морковь — 20, петрушка (корень) — 13, жир — 10, томатное пюре — 25, сахар — 2, 5, уксус 3 % -й — 5 или кислота лимонная — 0, 9, сметана — 20, зелень — 8, сосиски — 42. Выход — 500+мясо — 50.

Капустняк запорожский *. Варят свинину. Квашеную капусту отжимают и мелко рубят. Добавляют жир, бульон и тушат до полуготовности. Морковь, корень петрушки, часть нормы репчатого лука нарезают соломкой и пассеруют с жиром. Свиное сало (шпик) пропускают через мясорубку, смешивают с остальным сырым рубленным репчатым луком и зеленью петрушки, а затем растирают, прибавляя немного бульона. В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 10—15 мин. Добавляют тушеную капусту, перебранное и тщательно промытое пшено и варят до готовности. За 7—10 мин до окончания тепловой обработки кладут пассерованные овощи и коренья, растертый с репчатым луком и зеленью шпик, лавровый лист, соль, перец и доводят до кипения. При подаче в капустняк кладут кусочек свинины, сметану и посыпают зеленью петрушки.

Мясо свинины с костями — 97, картофель — 75, капуста квашеная — 100, лук репчатый — 25, морковь — 20, петрушка (корень) — 8, пшено — 7, жир — 10, шпик — 5, сметана — 20, петрушка (зелень) — 5. Выход — 500.

Кулеш с картофелем, салом *. Хорошо промытое пшено кладут в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Затем добавляют картофель, нарезанный кубиками, и варят 25—30 мин. После этого кладут нарезанный мелкими кубиками поджаренный с луком шпик и варят 4—5 мин. При подаче посыпают зеленью.

Пшено — 25, лук репчатый — 40, картофель — 100, зелень — 5, шпик — 10, вода — 475. Выход — 500.

Каша грибная чумацкая *. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками, обжаривают на сале, добавляют отварные свежие грибы, нарезанные ломтиками, и жарят 15—20 мин. Варят рассыпчатую пшеничную кашу до полуготовности, смешивают с

жареными грибами, луком и доводят до готовности в жарочном шкафу. Перед отпуском посыпают кашу мелкорубленной мятой.

Пшено — 50, грибы очищенные свежие — 100, лук репчатый — 10, шпик — 10, мята свежая — 1, 5. Выход — 200.

Каша пшенная с черносливом *. Приготавливают рассыпчатую пшеничную кашу с маслом. Чернослив промывают и варят в воде с добавлением сахара (5 г). У вареного чернослива удаляют косточки. Отвар сливают и из него готовят сироп. В глубокую сковороду или сотейник небольшой вместимости, смазанный маслом, кладут слоями кашу и вареный чернослив. Затем кашу прогревают в жарочном шкафу. При подаче кашу поливают сиропом из чернослива.

Пшено — 50, масло сливочное — 10, масса готовой каши — 135, чернослив — 40, отвар чернослива — 50, сахар — 15. Выход — 235.

Капуста белокочанная в тесте *. Листья капусты разрезают на части массой по 50—60 г и варят до полуготовности в подсоленной воде. Из муки, яиц, молока готовят тесто полугустой консистенции, хорошо перемешивают, чтобы не было комков, кладут сахар, соль и размешивают. Капусту погружают в тесто, покрывая ее ровным слоем, затем вынимают и жарят во фритюре. Перед подачей поливают сливочным маслом или отпускают с майонезом.

Капуста белокочанная отварная — 160, мука — 15, яйца — 20 (1/2 шт.), молоко — 15, сахар — 1, жир — 15, масса готовой капусты — 200, масло сливочное — 10 или майонез — 25. Выход: с маслом — 210; с майонезом — 225.

Карп, тушенный в сметане *. Карп очищают, промывают, нарезают порциями и жарят на растительном масле до поджаристой корочки. Рыбу кладут на сковороду, смазанную сливочным маслом, посыпают жареным луком, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

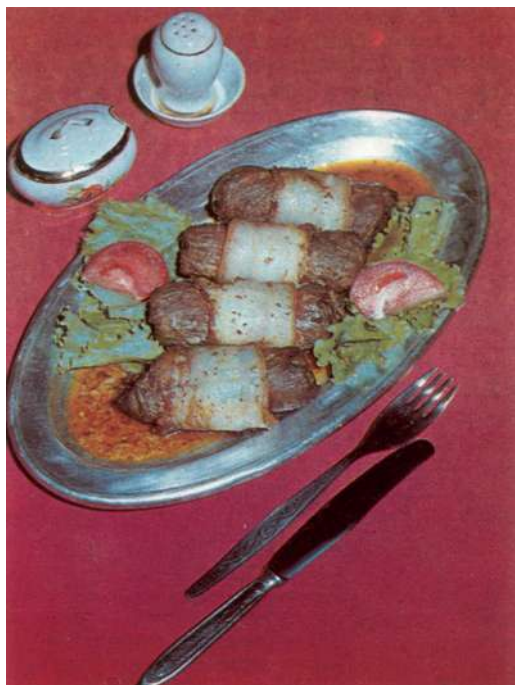
Карп — 125, лук репчатый — 30, сметана — 70, масло растительное — 20, масло сливочное — 10, масса карпа — 100. Выход — 200.

Толченики *. Говядину или телятину пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, толкут в ступке с добавлением муки, соли, перца, растительного масла. Из полученной массы формируют шарики и отваривают в подсоленной воде. Подают с картофелем отварным или картофельным пюре, посыпав жареным луком, полив растопленным сливочным маслом.

Говядина или телятина — 75,
мука — 12, масло
растительное — 15, лук
репчатый — 32,
масло сливочное — 15,
масса толчеников — 100,
лук
репчатый жареный — 25,
гарнир — 150.
Выход — 275.

Крученики волынские *. Говядину нарезают на куски толщиной по 2—2, 5 см, отбивают, солят и кладут на них тушеную капусту, заворачивают по форме валика, перевязывают ниткой, панируют в муке, обжаривают, выкладывают в сотейник, покрывая тонкими полосками шпика, и тушат до готовности. Для тушения капусты ее нарезают соломкой и припускают 10—15 м в бульоне (1/3 объема капусты), добавляют пассерованные репчатый лук, томатное пюре и в конце тушения заправляют уксусом, сахаром, специями. Готовые крученики освобождают от ни-

69. Крученики волынские.



ток и подают с кусочками шпика и соком, полученным при тушении (фото 69).

Говядина (боковая и наружная части задней ноги) — 188,
капуста белокочанная — 165,
лук репчатый — 12, томатное
пюре — 15, жир — 7,
сахар — 1, 5, уксус 9 %-й — 3,
мука пшеничная — 7, жир — 7,
шпик — 35.

Выход — 300.

Биточки по-киевски *. Корейку зачищают от пленок, сухожилий и нарезают кусочками в виде пластинок массой 50—75 г по 2—3 шт. на порцию. Затем ее отбивают, посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в яйце и жарят основным способом. Перед подачей поливают сливочным маслом, оформляют зеленью. Отпускают со сложным гарниром.

Свинина (корейка) — 150,
мука — 4, яйца — 20 (1/2 шт.),
жир — 15, масло
сливочное — 10,
гарнир — 150.
Выход — 285.

Биточки по-селянски *. Котлетное говяжье и свиное мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Добавляют мелко нарубленный сырой репчатый лук, соль, молотый черный перец, холодную воду и хорошо выбивают. Сформованные биточки панируют в пшеничной муке и обжаривают с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Обжаренные биточки кладут в один ряд в сотейник. Добавляют нашинкованные и слегка обжаренные с луком, томатным пюре грибы. Заливают грибным бульоном и тушат до готовности. Для гарнира крупно нарезанный картофель посыпают солью и обжаривают. Нарезанную кубиками или дольками морковь обжаривают отдельно. Картофель и морковь смешивают, добавляют слегка пассерованный репчатый лук, пассерованное томатное пюре, черный перец горошком, лавровый лист, немного бульона и тушат до готовности. При подаче на подогретую тарелку кладут гарнир, на него — два биточка. Поливают соусом, посыпают зеленью.

Говядина — 75, свинина — 20,
жир-сырец — 5, лук
репчатый — 10, вода — 10,
мука пшеничная — 5, жир для
жаренья биточков — 8, бульон
грибной — 80,
картофель — 127,
морковь — 15, лук репчатый
обжаренный — 35, томатное
пюре — 8, жир — 5,
гарнир — 150.
Выход — 330.

Сиченики полтавские *. Говядину зачищают от пленок, нарезают и 2 раза пропускают через мясорубку, добавляют воду. Шпик нарезают мелкими кубиками и соединяют с измельченным мясом, соединяют с мелко нарезанным чесноком, заправляют солью, перцем и перемешивают. Из подготовленной массы формируют полуфабрикаты яйцевидно-приплюснутой формы, панируют в сухарях и жарят с жиром основным способом. Подают сиченики с картофелем жареным или сложным гарниром, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью.



Говядина (лопатка, грудинка, наружная часть задней ноги) — 104, вода — 10, шпик — 10, чеснок — 1, сухари — 12, жир — 9, масло сливочное — 10, зелень — 3, гарнир — 150.
Выход — 260.

Цыплята в сметане *. Подготовленные тушки цыплат укладывают в сотейник, поливают растопленным сливочным маслом и жарят в жарочном шкафу до готовности, затем нарубают на порционные куски, заливают сметаной и тушат до готовности. Отпускают со сложным гарниром из овощей, полив сметаной, в которой тушились цыплята.



Цыплята — 145, масло сливочное или маргарин столовый — 5, сметана — 55, гарнир — 150, зелень — 3.
Выход — 300.

Утка, тушенная с вишнями *. Подготовленную утку, предварительно вынув через спинку позвоночную кость, фаршируют вишнями без косточек, зашивают нитками, солят, кладут на противень с хорошо разогретым жиром, обжаривают с мелко нарезанным луком до румяного цвета и доводят до готовности в жарочном шкафу. Перед подачей нарезают на порции и подают с гарниром из вишен, картофельным пюре, посыпают зеленью.



Утка целая потрошенная на порцию — 154, жир — 4, лук репчатый — 4, вишни без косточек — 50, зелень — 3, масса утки — 100, вишен — 50, гарнира — 150.
Выход — 300.

Филе, фаршированное грибами *. Филе говядины очищают от пленок, нарезают кусками по 160 г, отбивают до толщины 4—5 мм, солят, посыпают перцем. На мясо кладут фарш из мелко нарезанных варе-

ных грибов, заправляют жареным луком и сметаной. Мясо заворачивают, придавая ему яйцевидную форму, панируют в муке и жарят в разогретом жире со всех сторон. Затем заливают сметанным соусом и тушат до готовности.



Говядина (филе) — 167, грибы сушеные — 10, мука — 8, сметана — 5, лук репчатый — 20, соус сметанный — 75.
Выход — 200.

Сырники киевские *. Творог, муку, яйца и сахар соединяют, перемешивают и протирают через сито, заправляют ванилином. Из полученной массы разделяют лепешки круглой формы, на которые кладут фарш. Края лепешек соединяют, придавая им овальную форму. Панируют в натертом черстве пшеничном хлебе (белой панировке), обжаривают во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу 3—5 мин. Для фарша варенье и промытый изюм уваривают до загустения и охлаждают. При отпуске сырники посыпают рафинадной пудрой, отдельно подают сметану.



Творог — 90, мука пшеничная — 16, яйца — 10 (1/4 шт.), сахар — 15, ванилин — 0,02, варенье — 20, изюм — 10, хлеб пшеничный черствый — 10, жир — 15, пудра рафинадная — 10, сметана — 20.
Выход — 180.

Вареники с творогом, запеченные в сметане *. В муку добавляют разведенные в теплой воде дрожжи, яйца, соль. Тесто замешивают, дают подойти. Затем раскатывают пласт толщиной 1,5—2 мм, который режут на квадратики. На них кладут фарш из творога и заворачивают в виде треугольников. Вареники варят в подсоленной воде, вынимают, кладут на металлическое блюдо, заливают сметаной, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу. Для фарша свежий творог протирают, добавляют яйца, сахар, соль и вымешивают.



Для теста: мука — 56, дрожжи — 9, сахар — 2, яйца — 3 (1/14 шт.), вода — 12, масса теста — 80; для фарша: творог — 69, сахар — 5, яйца — 8 (1/5 шт.), масса фарша — 80; масса готовых вареников — 220, сметана для запекания — 25, сахар — 5.
Выход — 245.

Узвар *. Сушеные фрукты перебирают, а крупные нарезают и промывают 2—3 раза в теплой воде, затем заливают кипятком и варят до готовности. В конце варки добавляют сахар, мед и доводят до кипения. Узвар охлаждают и настаивают.

Фрукты сушеные (яблоки, чернослив, груши, изюм, вишни и др.) — 20, сахар — 15, мед — 50.
Выход — 200.

§ 3. БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

Белорусская кухня имеет богатые исторические традиции, связанные единством трех братских народов: русского, украинского, белорусского. В ней также большое количество блюд из круп, ржаной и пшеничной муки, овощей. Разнообразен ассортимент супов, блюд из рыбы и мяса. Характерной особенностью белорусской кухни является широкое использование картофеля, грибов. Сотни различных блюд из картофеля можно приготовить по рецептам белорусской кухни (картофельные зразы, крокеты, драники, картофельняники, картофель фаршированный, печеный и др.). Часто картофель используется в сочетании с грибами, подается как гарнир к блюдам из рыбы, мяса. Из мяса в питании широко используются свинина, говядина, телятина, птица, дичь, мясо диких животных.

Яблоки, груши, сливы, вишни, землянику, клубнику, клюкву, чернику, бруснику используют для приготовления самых различных сладких блюд.

Борщ белорусский *. Ветчинные кости варят вместе с мясом до готовности. Нашинкованные соломкой морковь, петрушку, лук пассеруют, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10 мин. В бульон кладут нарезанный кубиками картофель. Когда бульон закипит, в него закладывают предварительно сваренную в кожуре, очищенную, нашинкованную соломкой свеклу, пассерованную муку, коренья, варят 10—15 мин, заправляют сахаром и уксусом. Отпускают с кусочками мяса, сосисками, сметаной.

Кости ветчинные — 100, говядина — 54, сосиски — 15, свекла — 113, картофель — 133, морковь — 25, петрушка (корень) — 10, лук репчатый — 18, томатное пюре — 15, сало свиное для пассерования овощей и муки — 5, мука пшеничная — 5, сахар — 5, уксус 6 % -й — 5, сметана — 10.
Выход — 500.

Суп картофельный с салом *. Картофель варят в воде и заправляют луком, пассерованным с салом (шпиком).

Картофель — 300, лук репчатый — 12, сало (шпик) — 20. Выход — 500.

Суп картофельный с мучными клецками и салом *. В кипящий бульон кладут картофель и клецки, а за 5 мин до готовности — пассерованные на сале лук и морковь. Для клецек в густое тесто добавляют яйца, масло и хорошо вымешивают. Затем тесто раскатывают в виде тонких жгутов и нарезают небольшими кубиками.

Картофель — 200, морковь — 25, лук репчатый — 24, сало (шпик) — 10, бульон или вода — 350; для клецек: мука пшеничная — 30, масло сливочное — 4, яйца — 7 (1/6 шт.), вода — 50.
Выход — 500.

Суп молочный по-могилевски *. Крахмал разводят холодной водой, добавляют яйца и размешивают до консистенции сливок (как на блинчики). Из полученной массы выпекают блинчики толщиной 1—2 мм. Затем их охлаждают, нарезают так же, как на домашнюю лапшу. В готовый кипящий молочный суп, приготовленный обычным способом, засыпают лапшу и варят, заправляя маслом.

Крахмал — 60, яйца — 10 (1/4 шт.), сахар — 5, молоко — 250, маргарин для выпекания блинчиков — 2, масло сливочное — 5.
Выход — 500.

Бульон с колдунами *. Колдуны приготавливают таким же способом, как и пельмени, но более крупных размеров, из расчета 3—4 шт. на порцию. Их на несколько секунд погружают в кипящую воду для удаления приставшей муки, перекладывают в кипящий прозрачный бульон и варят при слабом кипении 5—8 мин. При подаче в тарелку наливают бульон и кладут колдуны.

Для бульона: кости мясные — 150, яйца для оттяжки — 5 (1/8 шт.), морковь — 6, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 6; для колдунов: мука — 50, яйца — 4 (1/10), говядина — 60, свинина — 60, лук репчатый — 60.
Выход — 500.

Картофель отварной с солеными грибами *. Соленые грибы перебирают, крупные разрезают на 2—3 части, лук репча-

тии или зеленый шинкуют и соединяют с подготовленными грибами, посыпают перцем и добавляют растительное масло. Все перемешивают. Подают с отварным картофелем.



Картофель — 155, грибы соленые — 100, лук репчатый или зеленый — 12, масло растительное — 7.
Выход — 125/150.

Гренки картофельные *. Картофель тщательно промывают и отваривают в кожуре до полуготовности, очищают, пропускают через мясорубку с паштетной решеткой. В картофельную массу добавляют соль по вкусу, мелко рубленные и обжаренные грибы, яйца, все тщательно вымешивают до тягучей консистенции. Полученную массу раскатывают скалкой до толщины 1 см, режут на отдельные полоски и разделяют в виде жгутов (диаметром 3—4 см). Последние разрезают ножом наискось, обжаривают на сливочном масле до золотистого цвета. Подают с грибным соусом.



Картофель — 215, грибы сушеные отварные — 10, яйца — 10 (1/4 шт.), мука — 5, масло сливочное — 10, масса гренков — 250, соус — 75.
Выход — 325.

Картофельные блины, тушенные с салом *. Сырой очищенный картофель натирают на терке, добавляют пшеничную муку, соль, соду, все перемешивают и жарят блины. Затем их перекладывают в кастрюлю или глиняный горшочек слоями вместе со шпиком, нарезанным мелкими кубиками, жареным луком и тушат. Подают в горячем виде.



Картофель — 263, мука пшеничная — 10, шпик — 30, сода — 1, лук репчатый — 20.
Выход — 200.

Картофельная драчена (бабка) *. В сырой тертый картофель добавляют муку, соль, перец, соду, лук, жаренный со шпиком, все хорошо перемешивают. Сковороду или противень смазывают жиром, выкладывают на него массу драчены и запекают. Подают, нарезая на порции, в горячем виде с маслом.



Картофель — 225, мука пшеничная — 5, шпик — 8, лук репчатый — 20, сода — 1, масло сливочное — 5.
Выход — 215.

Белорусская копытка *. Картофельную массу, подготовленную так же, как для

картофельных блинов, но более густой консистенции раскатывают на полоски, которые режут на кусочки длиной по 2—3 см и запекают в жарочном шкафу. Перед отпуском их погружают в бульон на 10—15 мин, затем вынимают из бульона и подают с жареным луком и ломтиками сала.



Картофель — 225, мука пшеничная — 20, сало свиное — 20, лук репчатый — 15, сода — 1.
Выход — 250.

Галки картофельные фаршированные с грибным соусом *. Очищенный от кожуры картофель натирают на мелкой терке. Полученную картофельную массу отжимают, добавляют яйца, соль, хорошо перемешивают. Готовую массу разделяют в виде небольших лепешек, на которые укладывают фарш и придают форму сраз, после чего их панируют в муке или сухарях и обжаривают на топленом масле. Обжаренные галки складывают в глиняный горшочек, заливают грибным соусом со сметаной и тушат до готовности. Подают в горшочках, в которых готовят. Для фарша белые сушеные грибы замачивают, промывают, отваривают, мелко шинкуют и обжаривают с луком в масле.



Картофель — 225, грибы сушеные отварные — 20, лук репчатый — 15, яйца — 8 (1/5 шт.), мука или сухари — 10, масло топленое — 10, сметана — 20, соус грибной — 75.
Выход — 230.

Колбаса картофельная с салом *. Сырой очищенный картофель натирают, добавляют соль, пассерованный со шпиком лук репчатый и наполняют подготовленные свиные кишки, обжаривают на плите и доводят до готовности в жарочном шкафу.



Картофель — 1114, шпик — 272, лук репчатый — 72, масса полуфабриката — 1400.
Выход — 1000.

Картофель, фаршированный сельдью *. Крупный картофель промывают, заливают кипятком, солят и варят до полуготовности. Сваренный картофель очищают, срезают боковину, вынимают из середины мякоть и вместе с филе сельди пропускают через мясорубку. Добавляют мелко нарезанный лук, душистый перец, сырые яйца, сметану, перемешивают, выбивают. Полученным фаршем начиняют картофель, обжаривают, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Картофель — 210, яйца — 8 (1/5 шт.), масло топленое — 10, лук репчатый — 15, сметана — 20, сельдь (филе) — 20.
Выход — 250.

Мясо по-белорусски *. Мясо нарезают ломтиками по 2 шт. на порцию, отбивают, солят, пересыпают мелко рубленым луком и панируют в сухарях. Складывают в кастрюлю, смазанную жиром, добавляют бульон и тушат до готовности. При отпуске гарнируют отварным картофелем и поливают сметанным соусом.

Говядина без костей (толстый край, верхняя или внутренняя части задней ноги) — 119, лук репчатый — 35, сухари из ржаного хлеба — 5, масло сливочное — 15, гарнир — 103, соус — 100.
Выход — 300.

Жаренка *. Зачищенное и промытое мясо нарезают на куски по 2 шт. на порцию и обжаривают. Морковь и лук, нарезанные кубиками, а также томатное пюре пассеруют, отварные грибы мелко рубят и жарят. Очищенный сырой картофель нарезают ломтиками, слегка обжаривают. Пшеничную муку пассеруют до коричневого цвета. Подготовленные продукты складывают в чугунок или кастрюлю, заливают грибным соусом, но так, чтобы продукты не покрывались им, а были с ним на одном уровне, добавляют сметану, накрывают крышкой и тушат. При подаче посыпают зеленью.

Картофель — 112, лук репчатый — 11, грибы свежие — 20 или сушеные отварные — 20, морковь — 10, шпик — 10, жир — 5, говядина — 60, сметана — 10, томатное пюре — 5, мука пшеничная — 2, зелень — 2. Выход — 210.

Капуста тушеная по-домашнему *. Свежую белокочанную капусту шинкуют, заливают бульоном, добавляют маргарин, лавровый лист, перец и тушат 20—30 мин. Затем добавляют пассерованные овощи с томатным пюре и продолжают тушение 20 мин. В тушеную капусту кладут пропущенное через мясорубку и обжаренное мясо говядины, отварной рис, перемешивают и тушат до готовности. Капусту заправляют сахаром, солью, лимонной кислотой, белой мучной пассеровкой и доводят до кипения. В зимнее, весеннее время года свежую капусту можно заменить квашеной.

Капуста белокочанная — 200, морковь — 10, лук репчатый — 15, маргарин — 12, томатное пюре — 20, кислота лимонная — 2, или уксус 3 % -й — 5, мука пшеничная — 4, сахар — 5, говядина без костей — 37, рис — 18, масло сливочное — 5.
Выход — 300.

Котлеты крестьянские с грибами *. Нарезают котлеты с косточкой из свиной корейки. Мясо отбивают, косточку зачищают. На отбивную укладывают фарш из пассерованного, нарезанного соломкой репчатого лука, отварных белых грибов, также нарезанных соломкой. Котлеты завертывают к центру и панируют в сухарях и белой панировке. Жарят в топленном свином жире, доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают со сложным гарниром.

Свиная корейка (полуфабрикат) с косточкой — 136, грибы белые отварные — 40, лук репчатый — 20, жир топленый свиной — 12, яйца — 8, сухари — 20, мука — 3, гарнир — 150.
Выход — 320.

Пирожки белорусские с мясом *. Сырой картофель натирают на терке с мелкой решеткой, сливают лишний сок, добавляют муку, соль и вымешивают. Из полученной массы формуют лепешки, на которые кладут мясной фарш с пассерованным луком, заворачивают в виде пирожков и жарят во фритюре. Готовые пирожки подают в горячем виде.

Картофель — 225, мука пшеничная — 22, говядина — 45, лук репчатый — 25, жир — 15.
Выход — 190.

Блины гречаные *. Из пшеничной муки приготавливают опару, в которую добавляют гречневую муку и замешивают тесто. После того как тесто подойдет, выпекают блины. Подают в горячем виде со сливочным маслом или сметаной.

Мука гречневая — 55, мука пшеничная — 20, молоко — 80, дрожжи — 4, сахар — 5, масло топленое для жаренья — 2, яйца — 4, масло сливочное или сметана — 20.
Выход — 170.

Салат «Минский» *. К отварному картофелю, нарезанному мелкими ломтиками,

добавляют нашинкованную квашеную капусту и отварные шампиньоны, заправляют уксусом, маслом растительным и посыпают сахаром.



Картофель — 100,
шампиньоны — 45, лук
репчатый — 20, капуста
квашеная — 31, масло
растительное — 10, уксус
3 % -й — 3, сахар — 3.
Выход — 200.

Печень, фаршированная по-гомельски *. Печень нарезают пластинами толщиной 1, 5 см. Сверху укладывают предварительно отбитый пласт шпика толщиной 0, 5 см и слой пассерованного лука, солят, перчат, завертывают в виде рулета, перевязывают шпагатом и на 1—2 мин опускают в кипящее растительное масло. Как только рулет зарумянится, его тушат до готовности в небольшом количестве бульона с добавлением лука, петрушки, моркови, сельдерея. Готовый рулет после охлаждения нарезают тонкими кольцами и подают как холодную закуску.



Печень говяжья — 58,
шпик — 15, лук
репчатый — 15, масло
растительное — 5, мука
пшеничная — 3, для
тушения: лук репчатый — 3,
петрушка — 2, сельдерея — 2,
морковь — 3, бульон — 20.
Выход — 50.

Яблоки печеные с брусникой *. Из яблок удаляют сердцевину, образовавшееся углубление заполняют брусникой в сахаре и пекут в жарочном шкафу. При подаче посыпают рафинадной пудрой.



Яблоки свежие без
сердцевины — 119, сахар — 30,
брусника — 30, пудра
рафинадная — 3.
Выход — 150.

§ 4. ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ

Кухни народов Закавказских республик имеют много общего, но каждая из них отличается своеобразной вкусовой гаммой, имеет самобытный характер.

Блюда грузинской кухни — харчо, чихиртма, чахохбили, сациви, хаши — приобрели популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Использование рыбы, мяса, птицы, овощей с добавлением различных видов зелени, приправ создают неповторимый аромат, вкус блюд, приготавливаемых в различных районах Грузии.

Популярны блюда из мяса и птицы — баранина в собственном соку со специями, зеленью, соусом ткемали, блюда,

жаренные на вертеле, мясо, рыба, птица с соусами ткемали, сациви, томатным, вяленая ветчина, поросенок, жаренный целиком, баранина, жаренная в горшочке.

Распространены в Грузии супы: чихиртма — бульон из курицы, индейки, заправленный пассерованной мукой с яичным желтком, пассерованным луком, уксусом; хаши — суп из говяжьих рубцов и ног.

Невозможно представить стол грузинской кухни без овощных блюд и зелени. Стало традицией подавать зелень к столу во время обеда и ужина. Из овощных блюд наиболее популярны лобио (фасоль) с орехами или другими продуктами, соусами.

Важное место в приготовлении блюд занимают в Грузии соусы — сациви, ткемали, чесночный, аджика, гранатовая приправа и др. Их подают к блюдам из рыбы, мяса, овощей.

Хлеб, лепешки, выпекаемые из пшеничной или кукурузной муки, — неотъемлемая часть большинства первых блюд.

Чихиртма (суп из курицы) *. Подготовленную тушку курицы заливают холодной водой (0, 5 л на порцию) и варят 1—2 ч до готовности, периодически снимая пену и жир. Готовую тушку вынимают из бульона и посыпают солью. Снятый с бульона жир собирают в отдельную посуду, добавляют мелко нарубленный репчатый лук и пассеруют его 10—12 мин. Просеянную пшеничную муку пассеруют 2—3 мин с жиром или без него. Затем разводят частью куриного бульона, доводят до кипения, постепенно вливая остальную часть бульона. Добавляют перец, зелень кинзы (кориандр), винный уксус (или лимонную кислоту), соль. Варят еще 15 мин. Снимают с огня, вынимают веточки зелени и, помешивая суп, вливают в него яичные желтки, разведенные небольшим количеством бульона. Снова прогревают до температуры 65—70 °С (но не кипятят) и снимают с огня. Можно добавить настой шафрана (по вкусу). При подаче в специальную посуду кладут куски курицы, наливают суп, посыпают зеленью петрушки (кинзы или укропа).



Курица — 155, лук
репчатый — 41, масло
сливочное — 5, бульон — 350,
мука пшеничная — 5,
шафран — 0, 05, яйца
(желтки) — 16 (1 шт.),
зелень — 11, уксус винный
или кислота лимонная — 10,
соль, специи.
Выход — 450.

Хаши (суп из говяжьих рубцов и ног) *. Свежее говяжье сало почечной части пропускают через мясорубку, кладут его в посуду, а сверху укладывают тщательно обработанные и хорошо промытые в теплой воде нарезанные говяжьи ноги, рубцы и сычуг. На сильном огне продукты припускают в собственном соку (воду не добавляют). После того как сок, выделившийся из продуктов, закипит, постепенно вливают кипящую воду (400—500 мл на порцию) и, не добавляя соли, варят примерно 5—6 ч, чтобы мякоть и хрящи свободно отделялись от костей. Кости удаляют. За 15—20 мин до готовности кладут замоченный в молоке грузинский белый хлеб без корок (для тех, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, хаши готовят без молока). Подают хаши в глубокой глиняной посуде. Отдельно подают толченный с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона, и кипяченое молоко.

Ноги говяжьи — 206,
рубцы — 250, сычуг — 96,
чеснок — 12, сало говяжье
почечной части — 20, хлеб
грузинский — 25,
молоко — 30.
Выход — 500.

Суп-харчо. Нарубленные куски бараньей грудинки вместе с реберными костями (по 2—3 куса на порцию массой по 25—30 г) промывают горячей водой, кладут в порционную кастрюлю, заливают холодной водой и варят до полуготовности, снимая пену и жир. Затем закладывают нарубленный сырой репчатый лук, перебранный промытый сырой рис и при медленном кипении варят до готовности. После этого вводят томатное пюре, пассерованное на снятом бараньем жире с добавлением животного жира, толченный чеснок, мелко нарезанный красный перец, ткемали, соль и дают прокипеть. При отпуске посыпают зеленью.

Крупа рисовая — 35, лук
репчатый — 40, маргарин
столовый — 20, томатное
пюре — 15, соус ткемали
(острая ткемалевая
подлива) — 15, чеснок — 3,
кориандр (кинза), петрушка
(зелень) — 15, хмели-сунели
(сушеная зелень) — 0, 5,
вода — 500. Выход — 500.

Фасоль с яйцом. Зеленую стручковую фасоль перебирают, отваривают, отвар сливают, а фасоль слегка отжимают от жидкости. Затем ее припускают на разогретой со сливочным маслом сковороде с добавлением пассерованного лука, соли,

перца и доводят до готовности. Заливают взбитыми яйцами с зеленью и запекают. Для запекания можно использовать порционные сковороды, в которых и подавать готовое блюдо на стол.

Фасоль стручковая
свежая — 273 или
консервированная — 261,
масло сливочное — 15,
масса припущенной
фасоли — 240, лук
репчатый — 36, масло
сливочное — 5, масса
пассерованного лука — 18,
яйца — 80 (2 шт.), петрушка
(зелень) или кинза — 8,
специи (перец черный) — 0, 1.
Выход — 320.

Гоши *. Кукурузную крупу промывают в теплой воде, снова заливают теплой водой и варят, периодически помешивая. Затем всыпают кукурузную муку и варят, пока не получится вязкая однородная масса. Гоши кладут на тарелки и подают вместо хлеба. Можно подавать с сыром сулугуни или с сациви (50—75 г на порцию).

Крупа кукурузная — 80,
мука кукурузная — 30,
вода — 320. Выход — 350.

Овощи в ореховом соусе *. Подготовленные овощи отваривают и откидывают на дуршлаг, баклажаны выдерживают 20—30 мин под прессом. Овощи нарезают мелкими ломтиками, капусту, шпинат, крапиву, свекольную ботву можно пропустить через мясорубку, баклажаны одинакового размера используют целыми. Заправляют ореховым соусом, который приготавливают следующим образом: очищенные грецкие орехи толкут (или дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой), добавляют толченный чеснок, красный молотый перец, хмели-сунели, рубленую зелень петрушки, кинзы и укропа, соль и перемешивают. Разводят уксусом и еще раз перемешивают (смесь должна побелеть). Подают овощи одного-трех видов (например, шпинат и капусту, шпинат и свеклу и т. д.), баклажаны подают отдельно, украсив зернами граната. Для оформления блюда можно оставить часть густого орехового соуса и на овощах из него сделать узоры. Из части орехов можно выжать масло и полить им овощи при подаче.

Баклажаны — 121 или
свекла — 98, или фасоль
красная — 38, кольраби — 160,
или крапива — 268, или
спаржа — 117, или фасоль
стручковая свежая — 95,

или цветная капуста — 138, или белокочанная капуста — 153, или свекольная ботва — 167, или шпинат — 202. (При изготовлении овощного ассорти (из двух-трех видов) выход овощей должен составлять 50), орехи грецкие — 35, чеснок — 2, перец красный молотый — 0, 1, хмели-сунели — 1, петрушка (зелень) — 4, кинза — 3, укроп — 2, соль — 1, уксус винный — 5, соус — 50. Выход — 200.

Курица в ореховом соусе (сациви) *. Курицу потрошат и варят целой тушкой до полуготовности. Кладут на противень брюшком вниз, смазывают жиром и жарят в жарочном шкафу, периодически переворачивая тушку и поливая ее соком так, чтобы тушка зарумянилась со всех сторон. Готовую курицу рубят на порции, заливают ореховым соусом и варят 5—10 мин. При подаче поливают ореховым маслом, отжав его из толченых орехов. Для орехового соуса репчатый лук, нарезанный мелкой крошкой, пассеруют на сливочном масле, затем добавляют пшеничную муку и продолжают пассеровать, постепенно разводят куриным бульоном, уксусом, кладут нашинкованную зелень, толченый чеснок, хмели-сунели и хорошо перемешивают и этим соусом заливают птицу. Толкут грецкие орехи, добавляют яичный желток, настой шафрана и бульон, стручковый перец или красный перец, вливают в соус с птицей и охлаждают.

Курица потрошенная — 324 или индейка — 329, орехи грецкие — 67, лук репчатый — 34, свежая зелень кинзы — 3, хмели-сунели — 0, 2, шафран — 0, 05, яйца — 16 (желток), гвоздика — 0, 2, корица — 0, 2, перец красный — 0, 5, бульон куриный — 100, уксус 9 % -й — 10, чеснок — 2. Выход — 300.

Бастурма (шашлык из маринованной говядины). Мясо нарезают на кусочки (в форме кубиков) массой 20—30 г и подготавливают для маринования. Мелко нарезанный лук, соль, черный перец, уксус, лавровый лист перемешивают с нарезанным мясом и ставят на холод на 4 ч. Вместо уксуса можно добавить гранатовый сок, натуральное вино или лимонную кислоту. Маринованное мясо нанизывают на

шпажки и жарят над углями. Подают с гарниром из нашинкованного репчатого лука, лимона, зелени петрушки, отдельно подают подливу.



Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) — 238, лук репчатый для маринования — 25, уксус 3 % -й — 30, масса жареного мяса — 150, для гарнира: лук репчатый — 40, петрушка (зелень) — 7, лимон — 8, подлива острая ткемалиевая — 50. Выход — 255.

Хинкали (рубленое мясо в тесте) *. Замешивают крутое пресное тесто, разделяют его в виде шариков и раскатывают толщиной 2 мм на лепешки диаметром 10 см. Баранину или говядину вместе с нежирной свиной нарезками кусками и вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Заправляют рубленой зеленью, разводят бульоном и перемешивают. Фарш кладут на середину лепешки и края теста зашивают так, чтобы получилась гофрированная поверхность, а у изделия грушевидная форма. Хинкали варят 10—15 мин в подсоленной воде при слабом кипении. Подают горячими по 3—5 шт. на порцию.



Мука пшеничная — 25, соль — 0, 5, вода — 10, мясо котлетное без костей, баранина — 28, или говядина — 14, или свинина — 12, лук репчатый — 5, перец черный — 0, 3, соль — 0, 5, зелень — 1, бульон — 10. Выход — 75 (1 шт.).

Чанахи (баранина в глиняном горшочке) *. Баранину нарезают порционными кусками по 2—3 шт. на порцию, посыпают солью и кладут в глиняный горшочек. Рядом с мясом кладут нарезанный кубиками картофель и нашинкованный репчатый лук. Отдельно готовят баклажаны (целые плоды надрезают и фаршируют курдючным салом с добавлением стручкового перца, нарубленной зелени, специй и соли). Подготовленный целый фаршированный баклажан кладут на куски баранины, заливают томатным пюре, разведенным бульоном, заправляют толченым чесноком, рубленой зеленью, стручковым перцем. Ставят горшочек на раскаленные угли или запекают в жарочном шкафу. За 15—20 мин до готовности

добавляют целые помидоры. Чтобы продукты не подсыхали, в чанахи можно добавлять (по мере необходимости) бульон. Подают в этом же горшочке.



Баранина (грудинка) — 238+12 косточка, картофель — 103, томатное пюре — 25, лук репчатый — 25, чеснок — 6, петрушка (зелень) — 10, баклажаны — 100, сало курдючное — 20, перец стручковый зеленый — 1, помидоры — 25, масса мяса — 150+12 косточка. Выход — 350.

Хачапури (ватрушка с сыром) *. Тесто, приготовленное опарным способом, раскатывают в виде лепешек толщиной по 6—8 мм. Для фарша сыр сулугуни или имеретинский пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют сырое яйцо, сливочное масло, хорошо перемешивают. На середину лепешки кладут ровным слоем фарш и зашиповывают как ватрушку, смазывая яйцом. Изделие кладут на глиняную сковороду (кепи), накрывают второй такой же глиняной сковородой и запекают на раскаленных углях. После того как на хачапури образуется золотистая корочка, их смазывают сливочным маслом.



Мука пшеничная — 120 (в том числе 5 г на подпыл), вода — 43, сахар — 4, дрожжи — 4, сыр — 150, масло сливочное — 15 (в том числе на смазывание), яйца — 40 (1 шт.). Выход — 300.

В Грузии распространены и другие мучные изделия, среди них популярны лобиани (лепешки с фасолью). Приготавливают их так же, как хачапури, только вместо сыра берут отварную фасоль, заправив ее свиным топленым салом и солью.

§ 5. АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ

Одно из самых распространенных блюд азербайджанской кухни — плов. Кулинары знают до 40 видов этого вкусного кушанья. Его готовят с мясными и рыбными продуктами, с овощами, фруктами, ягодами, широко используют всевозможную зелень, различные приправы и пряности.

Супы приготавливают на бульоне из говядины, баранины или на костном бульоне. Это, как правило, супы концентрированные и густые, со свежими помидорами или сушеной алычой, пряностями.

Распространены в Азербайджане полужидкие блюда, которые употребляются как первые и вторые блюда.

Широко используют в азербайджанской кухне овощи: баклажаны, помидоры, сладкий перец, капусту, шпинат, шавель, свеклу и ее ботву, редис, огурцы, зеленый лук, зеленую фасоль. Однако салаты из овощей приготавливают редко. В основном помидоры и огурцы подают целыми или же нарезанными без салатной заправки или растительного масла.

Ассортимент вторых блюд ограничен. Осетровые и чешуйчатые рыбы в основном жарят на открытом огне. Мясные блюда готовят преимущественно из баранины, реже — из говядины. Особенно любят азербайджанцы блюда из жареного (в виде шашлыка) тушеного мяса.

Самые известные азербайджанские блюда — пити, кюфта-бозбаш (бозбаш по способу приготовления и набору продуктов имеет несколько названий — парча-бозбаш, каурма-бозбаш, хам-бозбаш и др.), шашлыки, люля-кебаб, довга, пловы и др. Любят азербайджанцы блюда из птицы и дичи, риса, муки, овощей.

Популярны в Азербайджане различные долма (голубцы). Их приготавливают весной из молодых виноградных листьев (такое блюдо содержит до 70—80 мг % витамина С); летом — из баклажанов, помидоров, сладкого перца, огурцов; осенью — из капусты, яблок, айвы; зимой — из капусты, соленых виноградных листьев. Для долмы из виноградных листьев, капусты, помидоров готовят фарш из мяса, риса и пряной зелени, а для долмы из других овощей — фарш из мяса и зелени.

Широкий ассортимент мучных изделий: хяшил, сюзмяхингал, кутабы (пирожки с мясом, тыквой, зеленью), чюдю.

На десерт обычно подают свежие плоды и ягоды. Распространенными напитками из лимона, шафрана, семян мяты, различных фруктов являются шербаты. Их подают на стол не только на десерт, но и во время обеда.

Кюфта-бозбаш (суп с мясными шариками). Бульон варят из костей. Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. Добавляют перебраный и тщательно промытый рис, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. Формуют шарики по 2 шт. на порцию. В середину каждого шарика кладут промытую сушеную алычу (2—3 шт.). В бульоне варят заранее замоченный горох, мясные шарики, картофель и мелко нашинкованный поджаренный репчатый лук. За 10—15 мин до готовности кладут

мелко нарубленное курдючное сало, соль, перец, добавляют настой шафрана. (Его готовят из расчета 1 г на 120 г воды, заваривают как чай. Одну столовую ложку используют на две порции супа). При подаче посыпают зеленью кинзы или сушеной мяты.



Баранина (тазобедренная и лопаточная части) — 130, сало курдючное — 22, лук репчатый — 9, крупа рисовая — 16, алыча свежая — 22 или сушеная — 11, масса полуфабриката — 191, масса готовой кюфты — 155, картофель — 125, лук репчатый — 10, горох — 28, шафран — 0,1, мята сушеная — 0,1, бульон — 158. Выход — 500.

Пити * В горшочек вместимостью 0,8 л (питишница) кладут 2—3 куса баранины с костями, предварительно замоченный горох, заливают холодной водой и варят на слабом огне 30—40 мин, периодически снимая пену. За 20 мин до готовности добавляют небольшие клубни очищенного картофеля в целом виде или нарезанный кубиками, а также нарезанную кубиками алычу, нарезанный дольками репчатый лук, мелко нарезанное курдючное сало и крепкий настой шафрана. Подают в горшочке, посыпав мелко толченой сушеной мятой, и отдельно на тарелке очищенные головки репчатого лука.



Баранина — 130, горох (крупный) — 25, сало курдючное — 20, лук репчатый — 14, картофель — 125, алыча свежая — 20 или сушеная — 10, перец молотый — 0,1, шафран — 0,1, мята сушеная — 1. Выход — 450.

Довга с мясом * Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. Добавляют соль, перец и хорошо перемешивают. Разделяют на шарики. В кипящий бульон кладут предварительно замоченный горох и варят до готовности. Затем добавляют перебранный и тщательно промытый рис, шавель, зелень, мясные шарики, мацони (простоквашу), смешанную с пшеничной мукой и проваренную при постоянном помешивании. Варят до готовности.



Баранина без костей — 78, лук репчатый — 10, мацони — 200, крупа рисовая — 25, горох — 15, мука пшеничная — 8, шавель перебранный — 10, зелень — 20. Выход — 500.

Чурек шарек * Просеянную пшеничную муку насыпают горкой, в середине делают углубление, в которое кладут топленое масло, рафинадную пудру, ванильную эссенцию, и все тщательно растирают до образования однородного крутого теста. Формуют шарики яйцеобразной формы (массой по 55 г). Изделия кладут на смазанный маслом кондитерский лист, смазывают яичным желтком и выпекают в жарочном шкафу.



Мука пшеничная высшего сорта — 53, масло топленое — 26, пудра рафинадная — 30, яйца — 4, эссенция ванильная — 0,3. Выход — 100.

Шербет * В кипяченой охлажденной воде растворяют сахар, кладут семена мяты и настаивают 2—3 ч. Подают к различным видам плова.



Вода — 170, сахар — 30, семена мяты — 0,4. Выход — 200.

§ 6. АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

Издавна Армения являлась связующим звеном культурных и торговых связей между Западом и Востоком. Это отразилось и в армянской кухне. Кроме того, национальные особенности армянской кухни определяются климатическими условиями и являются результатом многовекового отбора наиболее питательных и вкусных блюд.

Очень высоко в Армении ценится форель (речная, севанская). Ее варят, жарят с маслом, на вертеле, на углях. Рыбное блюдо «кутап», известное в глубокой древности, по своей технологии сохранилось почти без изменений до наших дней.

Из мяса чаще всего употребляют баранину, говядину, сельскохозяйственную птицу, дичь, мясо диких животных. Популярны в Армении шашлыки и блюда, приготовленные на вертеле, углях, плов. В сочетании с мясными блюдами широко используют овощи. Картофель, помидоры, перец, баклажаны, кабачки, капуста, морковь, огурцы, свекла, брюква, шавель, шпинат, зелень петрушки, укропа, различные дикорастущие растения входят в состав супов, вторых блюд, холодных закусок.

Одним из основных продуктов питания армян является хлеб — лаваш, выпекаемый на стенках тонира. (Тонир — это круглый глиняный очаг, в нижней части которого сбоку расположено поддувало). Основное преимущество лаваша, выпека-

емого в домашних условиях, — высокая энергетическая ценность. Без лаваша не подаются кушанья во время завтрака, обеда и ужина.

В рационе питания широко используются молочные продукты: мацун — кислое молоко, сыры.

В качестве сладких блюд подают свежие и сушеные фрукты: груши, яблоки, айву, кизил, персики, гранаты, сливы, абрикосы, виноград, арбузы, дыни.

Бозбаш «Ереванский» *. Баранью грудинку промывают, нарезают на порционные куски массой по 100—125 г и варят бульон. В процеженный бульон кладут горох и варят до готовности. Затем добавляют нарезанные дольками картофель, порционные куски вареного мяса, обжаренный репчатый лук, томатное пюре, промытый чернослив, нарезанные на дольки без сердцевины яблоки, соль, перец и варят 10—15 мин.

Баранина (грудинка) — 125,
горох — 30, лук
репчатый — 25,
картофель — 100, томатное
пюре — 15, яблоки — 30,
чернослив — 10,
бульон — 275.
Выход — 500.

Яйни (суп из говядины с курагой) *. В процеженный бульон из говядины кладут мелко нарезанный, пассерованный с томатным пюре репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, промытую курагу, соль, перец и варят до готовности. В тарелку кладут вареное мясо, заливают бульоном и подают, посыпав зеленью.

Говядина — 81, лук
репчатый — 20, томатное
пюре — 10, картофель — 120,
курага — 30, масло
сливочное — 10, зелень — 3,
бульон — 325.
Выход — 500.

Ишхан хоровач (форель на вертеле) *. Форель потрошат, удаляя внутренности со стороны головы, не разрезая брюшка, хорошо промывают, посыпают солью и перцем, надевают на шпажку и жарят так же, как шашлык, над раскаленными углями. Во время жаренья рыбу периодически смазывают растопленным сливочным маслом. Подают с зеленью или гарниром из овощей, поливают соком граната.

Форель (мелкая)
потрошенная — 119, сок
граната — 20, масло
сливочное — 5, петрушка
(зелень) — 10 или
гарнир — 150, масса
готовой форели — 100.
Выход: с зеленью — 110;
с гарниром — 250.

Толма эчмиадзинская *. Помидоры, баклажаны, сладкий стручковый перец подготавливают для фарширования. Для фарша мясо баранины пропускают через мясорубку, добавляют отваренный до полуготовности рис, мелко нарезанные лук, зелень петрушки, перец и перемешивают. На дно кастрюли кладут нарубленные бараньи кости, на них укладывают фаршированные овощи, промежутки между которыми заполняют мелко нарезанными яблоками или айвой. Все заливают водой так, чтобы она только покрывала овощи, и тушат. За 5—10 мин до конца тушения солят. На тарелку при подаче кладут по одному виду каждого из фаршированных овощей, поливают образовавшимся при тушении бульоном.

Баранина — 119, кости
баранины — 47, крупа
рисовая — 20, лук
репчатый — 16, масло
топленое — 15, зелень — 15,
овощи, подготовленные для
фарширования:
баклажаны — 85,
помидоры — 85, перец
болгарский — 30; яблоки или
айва — 35. Выход: с
баклажанами — 125;
помидорами — 125; перцем
стручковым — 75.

Толму можно приготовить, фаршируя листья винограда, сворачивая их в форме колбасок (ереванская), или фаршируя капусту. При тушении ереванской толмы яблоки или айву не добавляют.

Измири кюфта *. Мясо баранины 2 раза пропускают через мясорубку, добавляют сырые желтки яиц, соль, молотый красный и черный перец, сырой репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками (крошка), и хорошо вымешивают. Из фарша формуют мелкие шарики, панируют в муке и обжаривают. Томатное пюре пассеруют, добавляют разведенную бульоном белую мучную пассеровку, доводят до кипения и заливают подготовленные мясные шарики. Шарики тушат до готовности, при подаче на стол посыпают красным перцем и зеленью.

Баранина — 119, лук
репчатый — 16, яйца
(желток) — 8 ($\frac{1}{2}$ шт.),
пшеничная — 25, масло
топленое — 20, томатное
пюре — 20, зелень — 5,
перец красный — 2.
Выход — 155.

Бораки из цыплят с баклажанами. Потрошеного цыпленка разрезают по грудной кости, распластывают так же, как цыплят-табака, посыпают солью, перцем

и жарят с обеих сторон до образования золотистой корочки. Баклажаны очищают от кожицы и нарезают кружочками или пластинками, посыпают солью, выдерживают 10—15 мин, затем промывают и припускают до готовности в небольшом количестве воды. Цыпленка нарубают на куски и кладут в сотейник, чередуя куски птицы с баклажанами, заливают отваром баклажанов, закрывают крышкой и прогревают. Подают без гарнира вместе с баклажанами. Отдельно подают мацун (кисломолочный продукт) с тертым чесноком.



Цыпленок — 149, масло сливочное или маргарин столовый — 5, масса жареного цыпленка — 100, баклажаны — 139, вода — 25, масса готового блюда — 230, мацун — 100, чеснок — 2, 3. Выход — 330.

Гарнир к шашлыкам, птице, рыбе *. Небольшие баклажаны надрезают по длине, внутрь кладут брусочки курдючного сала. На шпажки надевают баклажаны, целые стручки сладкого перца, целые плотные помидоры и жарят над раскаленными углями. Сырой репчатый лук нарезают кольцами, сбрызгивают соком лимона или лимонной кислотой. Жареные овощи очищают от кожицы и оформляют репчатым луком, кружочками лимона, зеленым луком и зеленью петрушки, укропом.



Помидоры — 80, баклажаны — 80, сало курдючное — 10, перец сладкий стручковый — 25, лук репчатый — 16, лук зеленый — 20, сок лимона — 15, или кислота лимонная — 0, 03, петрушка (зелень) — 5, укроп — 5. Выход — 150.

§ 7. КАЗАХСКАЯ КУХНЯ

Национальная кухня Казахстана славится своеобразным ароматом, сочностью и нежным вкусом блюд, что достигается добавлением различных специй, приправ, пряной зелени, небольшого количества соли и длительной варкой продуктов при слабом кипении. Овощи, рыба, мясо широко используются в питании. Одна из особенностей казахской кухни — блюда из конины, маринованная рыба, маринованное мясо. Для приготовления блюд широко используют субпродукты и сочетают их с мясом. В большинстве случаев для варки мясо нарезают крупными кусками по 1, 5—2 кг. Для салатов, холодных и горячих закусок, первых и

вторых блюд продукты нарезают мелкими кубиками, соломкой, ромбиками. Используемое для приготовления пищи растительное масло предварительно перекаливают.

Казахской кухне присущ ассортимент блюд полужидкой консистенции.

Популярны в Казахстане пловы, изделия из муки (лагман, манты, беляши), приготавливаемые и в других республиках нашей страны.

Восточные сладости, фрукты, арбузы, дыни, чай являются неотъемлемой частью сладкого стола. Чай готовят с топленым молоком, сливками и солью, подают в пиалах.

Лагман *. Из пшеничной муки замешивают пресное тесто, которое выдерживают 2—2,5 ч для набухания клейковины. Тесто делят на куски, растягивают и свертывают в жгуты, смачивают соленым раствором и вытягивают на весу, держа концы жгута и все время скручивая его. Снова разрезают на куски и свертывают в жгуты, растягивая тесто. Так повторяют несколько раз. Затем тесто вытягивают на столе, чтобы получилась лапша желаемой толщины. Лапшу варят 10 мин, затем промывают холодной водой, смазывают растительным маслом, чтобы она не слиплась. Перед подачей лапшу разогревают в кипящей подсоленной воде, кладут в глубокую тарелку или кисе (посуда, по форме напоминающая пиалу, но большей вместимости), кладут мясо, заливая соусом. Мясо баранины нарезают кубиками и вместе с тонко нарезанным репчатым луком, чесноком, томатной пастой обжаривают с жиром, заправляют солью, молотым красным перцем, заливают водой, хорошо перемешивают и тушат до готовности мяса, не допуская бурного кипения. К лагману с мясом, как приправу, можно отдельно подать винный уксус.



Для лагмана: мука пшеничная — 139, вода — 64, соль — 2, масло растительное — 6, масса лагмана — 300; для мяса тушеного: баранина (лопатка) или говядина (лопатка, боковая, наружная части задней ноги) без костей — 79, лук репчатый — 20, чеснок — 0, 8, томат-паста — 26, перец — 1, вода — 85, масло растительное — 10, масса готового мяса — 50, соус — 75. Выход — 425.

Бисбармак (мясо по-казахски *). Замешивают пресное тесто так же, как на лапшу, тонко раскатывают и нарезают крупными

ромбиками по 8х8 см (сочни). Баранину заливают холодной водой и быстро доводят до кипения. Снимают пену, добавляют соль, черный перец горошком, лавровый лист и продолжают варить 2—2,5 ч при очень слабом кипении до полной готовности баранины. Во время варки бульон периодически перемешивают. Готовую баранину вынимают из бульона, нарезают широкими ломтиками и заливают частью бульона. Добавляют кружочки сырого репчатого лука и доводят до кипения. Оставшийся бульон (сорпа) процеживают и разливают на две части. Одну заправляют черным молотым перцем и разведенной столовой горчицей (1/2 чайной ложки на 1 л бульона). В другую часть бульона кладут сочни и отваривают их. Подают в круглом фарфоровом блюде или в глубокой тарелке: сначала кладут отварные сочни, на них ломтики баранины с луком. Блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа или зеленым луком, бульон подают в кисе.



Баранина — 298, лук репчатый — 60, мука пшеничная — 80, яйца — 8 (1/5 шт.), вода — 30, соль — 2, зелень — 5.
Выход — 430.

Куырдак (горячая закуска) *. Курдючное сало нарезают мелкими кусочками и обжаривают так, чтобы вытопился жир. Добавляют нарезанные кубиками легкие и продолжают жарить 20 мин, затем кладут нарезанные кусочками сердце и обжаривают 15 мин, добавляют нарезанную кусочками печень, нашинкованный репчатый лук, соль, перец. Все это обжаривают, вливают немного бульона и в закрытой посуде доводят до готовности.



Сало курдючное — 60, легкие — 115, сердце — 42, печень (говяжья) — 74, лук репчатый — 30, перец — 0,3, бульон — 80.
Выход — 270.

Бурсак *. Приготавливают дрожжевое тесто из муки, воды, дрожжей, сахара и соли. Затем его расстаивают, круто замешивают и раскатывают в виде колбасок, нарезают на кусочки массой по 152 г, скатывают в шарики и обжаривают в жире.



Мука пшеничная — 75, вода — 33, дрожжи — 1, соль — 1, сахар — 4, сало топленое — 15.
Выход — 100.

Баурсак из творога *. Творог протирают через сито или пропускают через мясо-

рубку. Добавляют сырые яйца, сливочное масло, растопленное до консистенции густой сметаны, сахар, соль, муку и все хорошо перемешивают. Раскатывают в виде жгута и разделяют на кусочки по 25 г. Скатывают шарики, отваривают их в круто подсоленном кипятке и откидывают на сито. Отварные шарики панируют в пшеничной муке, а затем обжаривают на сковороде с топленным маслом до образования румяной корочки. При подаче посыпают рафинадной пудрой или поливают сметаной.



Творог — 100, мука пшеничная — 15, яйца — 20 (1/2 шт.), масло сливочное — 10, сахар — 8, соль — 1, мука пшеничная для панирования — 8, масло топленое — 16, пудра рафинадная — 5 или сметана — 30.
Выход: с рафинадной пудрой — 130; со сметаной — 155.

Беляши. Готовят дрожжевое тесто. Разделяют лепешки массой по 40 г. На середину каждой кладут фарш. Края лепешек защипывают, придавая изделиям округло-плоскую форму с отверстием в середине. На сковороду с раскаленным жиром кладут лепешки отверстием вниз и жарят с двух сторон до готовности. Для фарша котлетное мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Добавляют мелко нарубленный репчатый лук, соль, молотый черный перец, воду и хорошо перемешивают. Подают по 3 шт. на порцию.



Для теста: мука пшеничная — 80, вода (молоко) — 40, дрожжи прессованные — 2, сахар — 2, соль — 1; для фарша: мясо котлетное (говядина или баранина) — ПО, лук репчатый — 20, перец — 0,5, соль — 2, вода — 15.
Выход — 240.

Палау (плов казахский) *. Рис хорошо промывают, замачивают в горячей подсоленной воде (на 1 л берут 10 г соли). Мясо, нарезанное кусочками массой по 20—25 г, жарят в казане с сильно нагретым жиром до тех пор, пока не появится легкая золотистая корочка. Затем к мясу добавляют шинкованный репчатый лук. Когда он хорошо обжарится, кладут нарезанную соломкой морковь, посыпают солью и продолжают жарить еще 5—7 мин. После этого вливают горячую воду (1,5 л на 1 кг риса), доводят до кипения и кладут под-

готовленный рис. Когда вода будет полностью поглощена рисом, его собирают к центру горкой. Плов на всю глубину (до дна) прокалывают веселкой в пяти-шести местах для равномерного распределения жира. Казан плотно закрывают крышкой и при слабом нагреве доводят до готовности (30—35 мин). Размешивать плов во время варки нельзя. Перед отпуском рис осторожно перемешивают, укладывают на тарелку горкой, а сверху — кусочки мяса. К плову можно подать гранаты (50 г на порцию), салат из свежих помидоров (75 г на порцию).



Говядина (лопатка, боковая или наружная часть задней ноги) — 119 или баранина (лопатка, корейка, окорок) — 107, крупа рисовая — 86, масло растительное — 21, морковь — 69, соль — 2. Выход — 375.

Манты с бараниной. Из пшеничной муки, воды и соли замешивают пресное крутое тесто. Накрывают его влажной тканью и выдерживают 40—60 мин. Затем делят на куски массой по 19—20 г, раскатывают тонкие лепешки так, чтобы края были несколько тоньше середины. На середину лепешки кладут фарш. Края лепешек защипывают посередине, придавая изделиям круглую или овальную форму. Для фарша баранину мелко рубят, смешивают с мелко нарубленным репчатым луком, добавляют холодную воду, соль, красный молотый перец. Все хорошо перемешивают. Если используется нежирная баранина, то в нее добавляют курдючное сало (10 г на порцию), уменьшив соответственно закладку мяса. Манты укладывают на смазанные жиром решетки каскана (высокая кастрюля с вкладышами-решетками для варки на пару), которые устанавливают над котлом с кипящей водой, сверху плотно закрывают специальной крышкой и варят на пару 30 мин. Подают по 5 шт. на порцию. К блюду можно подать уксус, красный молотый перец.



Для теста: мука пшеничная — 75 (в том числе 5 г на подпыл), вода — 30, соль — 1; для фарша: баранина (лопатка или окорок) — 143, лук репчатый — 65, соль — 1, 5, перец — 1, вода — 20, масло растительное для смазки каскана — 5, уксус 3 % -й — 15. Выход — 300.

§ 8. ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ

В национальной кухне таджиков для приготовления блюд широко используют мясо баранины, курдючное сало, мучные изделия.

Популярны изделия из субпродуктов, дичи, индейки, форели (гулмоки) и рыбы маринки (ширмохи). Широко используются в питании рис, фасоль, горох (нут), картофель, морковь, тыква, кисломолочные продукты (джургот, дуг, катык).

Из супов популярны концентрированные бульоны. Мясо для бульонов, вторых блюд предварительно обжаривают или используют без обжаривания, не отделяя его от кости. Супы заправляют перцем, чесноком, винным уксусом, мелко нарубленной зеленью.

Широк ассортимент вторых блюд, из которых наиболее распространены — плов, насчитывающий более 50 наименований, каурдак, кабобы, лагман и др.

Из холодных блюд преобладают закуски из свежих овощей, салаты, которые подают как самостоятельное блюдо и в качестве гарниров ко вторым блюдам.

Излюбленные мучные изделия — лепешки (более 30 наименований), самбуса, манты, чак-чак. Лепешки приготавливают в основном в тындыре (специальном глиняном сосуде без дна с узкой горловиной).

Большой ассортимент в таджикской кухне восточных сладостей и прохладительных напитков, шербетов, которые приготавливают из плодов, ягод, орехов.

Самым популярным горячим напитком является зеленый чай, который пьют только из пиал, небольшими глотками. Его можно подавать и холодным (яхна чай).

Хомшурбо *. Жирную баранину (вместе с костями) рубят на куски массой по 40—50 г, кладут в казан (или кастрюлю), заливают холодной водой, добавляют перебранный и замоченный горох или нут. Доводят до кипения и варят при слабом кипении, периодически снимая пену. Добавляют небольшую целую морковь, половинки репы, нашинкованный репчатый лук, сладкий стручковый перец и соль. Продолжают варить 2 ч. За 1 ч до окончания тепловой обработки кладут крупные дольки помидоров, а за 30 мин — картофель, разрезав каждый клубень на 3—4 части. При подаче в тарелку кладут кусочки баранины, нашинкованную зелень (зеленый лук, мяту, кинзу, райхон), наливают шурбо. Отдельно подают мелко измельченный стручковый жгучий перец, разведенный бульоном до консистенции густой сметаны. Шурбо можно

приготовить с добавлением айвы, тыквы, лобио и др. Отдельно в тарелке можно подать вареное мясо, картофель, репу, айву, тыкву.

Баранина I категории — 109,
картофель — 30,
морковь — 20, репа — 20,
лук репчатый — 20,
помидоры — 20, перец
сладкий стручковый — 10,
горох или нут — 5,
зелень — 15, перец
стручковый жгучий — 0, 01.
Выход — 150.

Кабоб «Лаззат» (отбивная). Мясо нарезают на порционные куски, отбивают и маринуют, сбрызгивая уксусом, перемешивая с мелко нашинкованным луком, посыпая перцем. Через 5–8 ч отбивную дважды смачивают в яйце и панируют в муке, затем жарят в небольшом количестве жира. На гарнир подают жареный картофель из вареного или сырого, мясо перед подачей поливают жиром.

Баранина (корейка, тазобедренная часть) — 160, или говядина (толстый или тонкий края) — 151,
уксус 3 % -й — 5, лук репчатый — 15, яйца — 40 (1 шт.), мука пшеничная I сорта — 20, масса полуфабриката из баранины — 214, из говядины — 205, жир животный топленый пищевой — 30, масса готового изделия — 150, масло сливочное или маргарин столовый — 10, зелень — 7, гарнир — 150.
Выход — 317.

Мампар *. Из пшеничной муки высшего сорта и яиц готовят крутое пресное тесто, скатывают его в шар, накрывают и оставляют для расстойки на 20–25 мин. Затем раскатывают в большую лепешку толщиной 1 мм, нарезают лапшу квадратиками размером по 1х1 см и отваривают в подсоленной кипящей воде. Лапшу откидывают на дуршлаг, промывают холодной водой и смазывают растительным маслом. Баранину, нарезанную кусками массой по 8–10 г, обжаривают до образования поджаристой корочки. Затем добавляют репчатый лук, нарезанный соломкой, морковь и болгарский перец, нарезанные мелкими кубиками, и продолжают жарить. В обжаренную баранину и овощи кладут томатное пюре и жарят 6–7 мин. Заливают бульоном, добавляют картофель, нарезанный кубиками, и варят до готовности. За 10 мин до

окончания варки заправляют специями. Сырое яйцо припускают в подсоленной воде. При отпуске кладут лапшу, припущенное яйцо, заливают соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке баранины с овощами, и посыпают зеленью.

Баранина — 119, мука пшеничная — 100, вода для теста — 20, яйца — 5 (1/8 шт.), морковь — 28, лук репчатый — 20, картофель — 75, перец болгарский — 22, чеснок — 3, томатное пюре — 10, яйца — 40 (1 шт.), масло топленое — 25, мука пшеничная для соуса — 5, петрушка (зелень) — 9.
Выход — 500.

Дамлама *. Куски жареной баранины массой по 500–700 г посыпают солью, перцем. Кладут в каскан (можно также использовать сетку для варки на пару), добавляют половинки айвы, кусочки тыквы, целые очищенные небольшие клубни картофеля или разрезанные на несколько частей, небольшой кочан капусты, сладкий стручковый перец, целую морковь, пучки подготовленной зелени (кинзы, укропа, зеленого лука), солят, перчат. Затем доводят до готовности в закрытой посуде на пару (в течение 2–3 ч). Дамламу можно приготовить и в казане. Для этого куски жирной баранины нарезают ломтиками массой по 80–100 г, кладут их в казан и, посолив, укладывают слоями остальные продукты. Закрывают ломтиками жирной баранины, солят, перчат и в закрытой посуде на слабом огне доводят до готовности. Подают на большом круглом блюде.

Баранина I категории — 109, айва — 20, тыква — 14, картофель — 15, капуста — 16, перец сладкий стручковый — 4, морковь — 16, зелень петрушки, укропа, зеленого лука, кинзы — 10, соль — 1, масса мяса — 50.
Выход — 100.

Лагман по-гиссарски. Готовое пресное тесто тонко раскатывают, нарезают так же, как на лапшу, отваривают в подсоленной воде, промывают холодной водой и смазывают жиром. Мякоть говядины и репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют соль, черный молотый перец, тщательно перемешивают и разделяют фрикадельки массой по 15–20 г. В мелко нашинкованный обжаренный репчатый лук кладут морковь, нарезанную соломкой, заранее замоченный

§ 9. КИРГИЗСКАЯ КУХНЯ

горох и продолжают жарить. Затем добавляют томатное пюре и жарят еще 6—7 мин. Обжаренные овощи заливают бульоном, кладут репу, нарезанную соломкой, и варят до полуготовности, затем добавляют алычу и продолжают варку в течение 5—6 мин. После этого кладут фрикадельки и доводят до готовности. За 10 мин до окончания варки лагман заправляют солью, чесноком, перцем и лавровым листом. Перед отпуском лапшу разогревают, кладут в кису, заливают соусом, приготовленным на бульоне, посыпают зеленью и поливают катыком (частично обезжиренное заквашенное кипяченое молоко).



Говядина без костей — 119,
мука пшеничная — 200,
вода для замеса теста — 80,
морковь — 32, лук
репчатый — 17, горох — 15,
репа — 75, томатное
пюре — 10, масло
топленое — 20, алыча — 10,
бульон — 125, катык — 20,
зелень — 9, чеснок — 3,
мука для соуса — 5,
специи — 2.
Выход — 500.

Яичница ассорти *. Сосиски нарезают кусочками под углом 45°, в середине каждого делают надрез и в него вкладывают тонкий ломтик вареной баранины. Сосиски обжаривают на сковороде с жиром, заливают яйцами, слегка посыпают тертым сыром и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью.



Сосиски — 50,
баранина или сыр
голландский — 25, яйца — 120
(3 шт.), масло топленое — 15,
сыр голландский тертый — 10,
зелень — 5, специи — 2.
Выход — 200.

Салат «пахта» *. Редьку натирают на терке, перемешивают с мелко нашинкованными вареными яйцами, заправляют солью, перемешивают, выкладывают горкой, поливают сметаной, оформляют зеленью.



Редька — 114, яйца — 20
(1/2 шт.), сметана — 50,
зелень — 11.
Выход — 200.

Шербет из винограда *. Незрелый виноград (освобожденный от веточек и плодоножек) промывают и 15—20 мин варят в неокисляющейся посуде. Затем охлаждают, отжимают сок, добавляют в него сахар или сахарный сироп и варят 5—6 мин. Подают охлажденным в больших пиалах.



Виноград — 1000, вода — 1000,
сахар — 200. Выход — 1000.

Национальные традиции киргизской кухни связаны с использованием в пищу мяса конины (сейчас баранины), овощей — редьки, лука, моркови, чеснока, разнообразных фруктов, арбуза, дыни, кисло-молочных продуктов, зерновых культур — пшеницы, ячменя, риса, джургары. Киргизская кухня богата различными супами, для которых мясо и другие продукты предварительно обжаривают. Для овощных супов используют морковь, лук, редьку, пряную зелень.

Из вторых блюд распространены блюда из мяса и отварного теста, субпродуктов, особенно из мяса конины — отварная конская колбаса, манты, бешбармак, лагман с мясом и др.

Разнообразен ассортимент холодных закусок из овощей, мяса, субпродуктов. Распространена закуска «быжы» — кровяная колбаса из бараньих легких.

Особенностью киргизского стола является то, что сладости подают перед приемом основных блюд. Кроме свежих фруктов, ягод, винограда и дынь, сопровождающих весь обед, в пиалах подают чай с лимоном, молоком, солью, сахаром. Пользуются популярностью в Киргизии кисломолочные напитки — айран, чалап, кумыс, национальные квасы — жарма и бозоо.

Кесме (суп) *. Баранину нарезают брусочками и жарят на жире-сырце до полуготовности. Редьку нарезают соломкой, бланшируют, а затем обжаривают с бараниной, добавляя томатное пюре, перец, соль и жарят еще 2—3 мин. Отдельно пассеруют одну часть нарезанного зеленого лука или джусай, другую часть оставляют для заправки. Пассерованный лук соединяют с мясом, заливают бульоном и варят 20—30 мин. За 10—15 мин до готовности добавляют лапшу, приготовленную обычным способом. Заправляют мелко нарубленным чесноком и свежей зеленью. Подают в кисе.



Баранина без костей
(лопаточная часть) — 79,
жир-сырец — 24,
редька — 50, томатное
пюре — 10, лук
репчатый — 40, джусай
или лук зеленый — 16,
перец красный — 0, 05, перец
черный — 0, 05, чеснок — 8,
кости для бульона — 100;
для лапши: мука
пшеничная — 30, яйца — 10
(1/4 шт.), соль — 1.
Выход — 500.

Каттама (лепешка) *. Из пшеничной муки замешивают густое дрожжевое тесто, оставляют для расстойки на 3—4 ч, обминая его за это время 2—3 раза. Тесто разделяют на шарики массой по 40—45 г, раскатывают из них лепешки, на которые кладут мелко нарезанный пассерованный лук и свертывают в виде рулетиков. Изделия складывают в 3—4 раза и снова придают форму шариков, а затем раскатывают лепешки, толщиной 0,5 см, которые жарят на сковороде с небольшим количеством жира. Каттаму подают к бульонам, к чаю.

Мука пшеничная — 78, дрожжи — 2, соль — 1, вода — 42, лук репчатый — 13, маргарин для пассерования лука — 8, жир бараний топленый или масло растительное — 22.
Выход — 120.

Бешбармак по-киргизски. Крупные куски баранины варят при слабом кипении в небольшом количестве воды (1,5 л на 1 кг мяса) с добавлением соли и перца. Готовое мясо нарезают тонкими ломтиками. Из просеянной пшеничной муки, яиц и воды замешивают тесто. Затем его тонко раскатывают, нарезают в виде лапши (0,5 X 7 см) и варят в бульоне. При подаче лапшу смешивают с нарезанным мясом, поливают чыком, который приготавливают следующим образом: в концентрированном бульоне припускают нарезанный кольцами репчатый лук и красный перец. Подают в кисе, отдельно бульон.

Баранина (окорок, корейка) — 117, перец черный — 0,5, мука пшеничная — 42, яйца — 5 (1/8 шт.), вода — 13, лук репчатый — 25, перец красный — 0,5, бульон — 30.
Выход — 350.

Чахохбили по-киргизски *. Подготовленное курдючное сало в нескольких местах прокалывают ножом и варят в кипящей подсоленной воде до полуготовности, затем кладут хорошо обработанную баранью печень и также варят до полуготовности. После этого сало и печень, охлажденные и нарезанные тонкими пластинками массой по 30 г, кладут на противень, смазанный сливочным маслом или жиром, чередуя ломтики печени с кусочками курдючного сала. Заливают острым томатным соусом и тушат 20 мин в жарочном шкафу. При отпуске посыпают зеленью. Чахохбили можно подавать с тушеной капустой.

Сало курдючное — 100, печень баранья — 137, соус томатный — 50, зелень — 3, масло сливочное или жир — 5.
Выход — 250.

Жаркоп по-киргизски. Нарезанное ломтиками мясо обжаривают на растительном масле. Предварительно бланшированные и нарезанные квадратиками редьку и лук пассеруют на растительном масле с добавлением томатного пюре и уксуса. Затем соединяют с обжаренным мясом, вливают бульон или воду и тушат до готовности. За 5—10 мин до окончания тепловой обработки кладут специи, зелень и толченый чеснок. Тесто готовят так же, как на лапшу. Затем его тонко раскатывают, нарезают ромбиками по 3,5x3,5 см и варят в подсоленной воде. Яйца взбивают до однородной массы и жарят. Подают в кисе. В нее кладут отварные лепешки, на них мясо с овощами и нарезанный соломкой омлет.

Баранина (окорок, корейка) или говядина (части задней ноги, предназначенные для тушения) — 159, лук репчатый — 25, чеснок — 4, редька — 35, томатное пюре — 25, масло растительное — 30, лук зеленый или джусай — 4, уксус 3 % -й — 10, бульон или вода — 150, мука пшеничная — 103, яйца — 50 (в том числе 10 на тесто), маргарин — 3.
Выход — 500.

Жото *. Для фарша тщательно обработанные субпродукты мелко рубят вместе с репчатым луком, посыпают солью, черным молотым перцем, сбрызгивают подогретым сливочным маслом, хорошо перемешивают и ставят на 40—50 мин в холодном месте. Приготавливают пресное тесто, раскатывают его в прямоугольный пласт толщиной 1,5 см и длиной 20—25 см, кладут фарш и свертывают рулетом. Поверхность смазывают сметаной, прокалывают в нескольких местах, кладут на противень, смазанный маслом, и выпекают в жарочном шкафу. При подаче нарезают на порции, поливают сметанным соусом.

Почки — 47, сердце — 44, легкие — 35, лук репчатый — 24, масло сливочное — 5, мука пшеничная — 70, яйца — 13 (1/3 шт.), вода — 30, сода питьевая — 2, сметана — 5, соус — 50.
Выход — 280.

Бал-боорсок *. Яйца смешивают с пищевой содой, разведенными в теплом молоке дрожжами, просеянной пшеничной мукой и замешивают крутое тесто. Его оставляют на 40—60 мин, затем раскатывают в тонкий жгут и нарезают поперек на кусочки (длиной 1, 5—2 см), которые обжаривают в растительном масле. Для медового сиропа: мед с сахаром варят до полного растворения сахара и немного охлаждают. Обжаренные кусочки теста смешивают с подготовленным кишмишом (изюмом) или дроблеными жареными орехами. Поливают охлажденным медовым сиропом, хорошо перемешивают и формируют в виде горки. Можно украсить кишмишом или орехами. Подают к чаю.



Мука пшеничная высшего сорта — 450 (в том числе на подпыл — 20), молоко — 20, дрожжи (прессованные) — 10, яйца — 240 (6 шт.), сода пищевая — 2, масло растительное — 200, мед натуральный — 250, сахар — 100, кишмиш или жареные орехи — 100. Выход — 1000.

Актаган-чай *. Заваривают чай в фарфоровом чайнике. Добавляют топленое молоко или сливки, соль и доводят до кипения. Подают в пиалах. Отдельно отпускают мучные выпеченные изделия и сладости.



Чай черный — 2, вода — 55, молоко топленое — 150 или сливки — 50, соль — 0, 5. Выход — 200.

Напиток «Тоо-гуль» (черный цветок). В охлажденной кипяченой воде разводят консервированную смородину с сахаром, настаивают 5—6 ч и процеживают. В настое смородины растворяют мед и добавляют лимонную кислоту. Напиток охлаждают до температуры 12—14 °С и подают.



Смородина консервированная с сахаром — 75, мед натуральный — 50, кислота лимонная — 0, 5, вода — 915. Выход — 1000.

§ 10. УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

Каждая национальная восточная кухня в течение веков создавала блюда своеобразного ассортимента, присущего данному народу. В узбекской кухне существуют десятки способов приготовления плова с использованием различных продуктов: мяса баранины, говядины, хлоп-

кового, льняного масла, яиц, моркови, тыквы, изюма. Рис для плова подготавливают также по-разному, его предварительно замачивают или обжаривают, а затем варят. При приготовлении плова можно руководствоваться технологией приготовления и рецептурой плова по-узбекски.

Кавирма палов (Ферганский плов). Готовят плов на сильно разогретом бараньем сале или на хлопковом масле, добавляя к рису баранину, желтую морковь и репчатый лук. В качестве специй для этого плова и для всех других употребляется зира (тмин), зирк (барбарис), черный или красный перец и виноградный уксус. **Ивита палов.** К основному продукту добавляют предварительно замоченный горох и рис, причем рис замачивают в теплой подсоленной воде. Морковь нарезают мелкими кубиками «горошком». **Майиз палов (плов по-бухарски).** Чаще готовится этот плов в Бухарской, Самаркандской и Сурхан-Дарьинской областях. Варят его без мяса, но обязательно с добавлением изюма сорта сояги, который тушат вместе с репчатым луком и припущенной морковью, а затем закладывают рис.

Плов по-узбекски. Баранину нарезают кусочками по 10—15 г и обжаривают в сильно нагретом жире до образования поджаристой корочки. Добавляют репчатый лук и морковь, нашинкованные соломкой, и продолжают жаренье. После этого заливают водой, кладут соль, специи и доводят до кипения. Затем всыпают промытый рис, поверхность разравнивают шумовкой и продолжают варку. Когда рис впитает воду, снова разравнивают поверхность, делают углубления и вливают в них по 10—15 г кипяченой воды. Посуду плотно закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 20—25 мин на слабом огне. Плов кладут на тарелку горкой, сверху — кусочки мяса и посыпают нашинкованным луком.



Баранина (грудинка, лопатка) — 119, крупа рисовая — 160, морковь — 130, лук репчатый — 50, масло растительное или сало курдючное — 60, вода — 250, анис — 0, 05. Выход — 530.

Плов с изюмом *. Рис перебирают, промывают и замачивают в течение 1, 5—2 ч в подсоленной воде при температуре 20 °С. Репчатый лук нарезают полукольцами и обжаривают до образования золотистого цвета, добавляют нарезанную

соломкой морковь. Перекалывают в посуду с толстым дном, добавляют соль, специи, воду и ровным слоем закладывают рис в соотношении 1:1. Варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости. За 10—15 мин до готовности риса закладывают перебранный, промытый изюм, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 30—40 мин.

Крупа рисовая — 100, масло растительное — 40, лук репчатый — 45, морковь — 80, изюм — 50, укроп, петрушка (зелень) — 8, специи (барбарис) — 1.
Выход — 380.

Кийма-кабоб (шашлык рубленый) *. Мясо — говядину или баранину промывают, нарезают, добавляют сырой репчатый лук, семена кориандра, анис, красный перец и пропускают через мясорубку со средней решеткой, добавляют соль, уксусную эссенцию, тщательно перемешивают и маринуют 2—3 ч в холодном месте. Из маринованного мяса формируют небольшие колбаски кийма, надевают на шпажки и жарят над углями. Подают с мелко нарезанным луком.

Говядина или баранина (котлетное мясо) — 69, лук репчатый — 10, уксусная эссенция 80 % -я — 0, 25, перец красный — 0, 06, анис — 0, 06, семена кориандра — 0, 1, соль — 2, масса полуфабриката — 79, масса жареного шашлыка — 50, лук репчатый — 10.
Выход — 60.

Суп из свежих кабачков *. В кипящее молоко кладут кабачки, нарезанные тонкими ломтиками, и варят до готовности. Добавляют отварной рис, сахар, соль и при слабом нагреве доводят до кипения. Суп можно подавать горячим и холодным. При отпуске добавляют сметану и перемешивают.

Молоко — 300, кабачки — 154, крупа рисовая — 25, сахар — 50, соль — 0, 05, сметана — 10.
Выход — 500.

Кайнатма шурпа *. Подготовленную баранину (без трубчатых тазовых костей) нарезают большими кусками, кладут в казан, заливают холодной водой и варят. За 30 мин до окончания варки в бульон кладут сырой репчатый лук (50 % общего количества), болгарский перец, протертые помидоры и варят до готовности. Оставшийся сырой лук мелко шинкуют, посы-

пают черным молотым перцем. При отпуске этот лук кладут в миску и заливают шурпой. Затем добавляют мясо с грудной реберной или позвоночной костью.

Баранина — 217, лук репчатый — 84, помидоры свежие — 42, зелень — 8, перец болгарский — 15, масса готового мяса с костью — 110, вода — 450. Выход — 500.

Кийма-мастава *. В бульон из говядины добавляют нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, морковь, сало, нарезанное мелкими кубиками, и варят на слабом огне. Кладут алычу и доводят суп до кипения. Затем засыпают промытым рисом и варят до готовности, время от времени помешивая. Для фрикаделек мякоть говядины нарезают на куски и вместе с репчатым луком 2 раза пропускают через мясорубку, посыпают солью, перцем, добавляют яйца, перемешивают, разделяют на фрикадельки и кладут их в кипящий суп. За 10—45 мин до готовности в суп добавляют картофель, нарезанный мелкими кубиками. При отпуске в суп вливают кислое молоко, посыпают черным перцем и зеленью.

Для супа: лук репчатый — 37, вода — 600, крупа рисовая — 50, картофель — 40, морковь — 24, алыча — 3, сало-сырец — 15, молоко кислое — 50, соль, специи, зелень — 5; для фрикаделек: говядина (мякоть) — 81, лук репчатый — 24, яйца — 5 (1/8 шт.). Выход — 555.

Каурма с багламой *. Баранину нарезают соломкой и обжаривают до золотистого цвета на раскаленной сковороде. Репчатый лук, чеснок шинкуют и добавляют к мясу, слегка обжаривают, вводят соевый восточный соус и прогревают 2—3 мин. Багламу приготавливают следующим образом: на кислом молоке замешивают тесто из пшеничной муки, добавляют яйца и выбивают. Приготовленное тесто разделяют столовой ложкой и жарят во фритюре. Багламу подают на гарнир к каурме.

Баранина без костей — 143, лук репчатый — 72, соус соевый восточный (промышленного производства) — 15, сало баранье — 30, мука пшеничная высшего сорта — 50, молоко кислое — 50, яйца — 10 (1/4 шт.), масло растительное — 10, кинза — 10, чеснок — 5.
Выход: каурмы — 90; баглумы — 100.

Котлеты «Шарк» *. Баранину нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавляют соль, перец, воду и хорошо вымешивают (выбивают). Из полученной массы формируют изделия в виде сарделек, панируют в сухарях и жарят во фритюре. Морковь нарезают, припускают, заправляют белым соусом, добавляют зеленый консервированный горошек и картофель жареный, нарезанный соломкой. Из пшеничного хлеба нарезают кусочки в виде ромбиков или квадратиков и обжаривают на масле с обеих сторон. Котлеты подают на кружке из хлеба, гарнируют овощами в соусе, оформляют зеленью.

Баранина без костей — 115, масло топленое — 25, вода — 14, морковь — 60, картофель — 150, горошек зеленый консервированный — 50, хлеб пшеничный — 40, сухари — 20, зелень — 10, масло растительное — 15, гарнир — 150. Выход — 250.

Салат по-восточному «Шарк» *. Филе вареной курицы шинкуют как лапшу, свежие огурцы и сваренные вкрутую яйца — соломкой, чеснок толкут в ступке. Подготовленные продукты соединяют, добавляют кинзу, заправляют горчичной заправкой и перемешивают. Салат украшают зеленью, ломтиками свежих огурцов и яйцами. Для приготовления горчичной заправки горчицу, соль, сахар, молотый перец и яичные желтки взбивают с растительным маслом, разводят уксусом и процеживают.

Курица (филе) отварная — 60, огурцы свежие — 80, чеснок — 4, кинза — 8, яйца — 40 (1 шт.); для заправки горчичной: масло растительное — 3, яйца — 4, горчица готовая — 0,5, уксус 3 % -й — 7, сахар — 0,5. Выход — 200.

Янчиш (шарики из ореха и изюма) *. Очищенные ядра грецкого ореха жарят, изюм (без косточек) перебирают и промывают. Орехи, изюм и сдобные сухари 2 раза пропускают через мясорубку, добавляют фруктовую эссенцию, хорошо перемешивают. Из полученной массы формируют шарики величиной с грецкий орех, обваливают их в рафинадной пудре.

Орехи грецкие (ядра) — 200, изюм — 250, сухари сдобные — 50, пудра рафинадная — 25, эссенция фруктовая — 1,5. Выход — 500.

Дымляма бехи (печеная айва с сахаром) *. У крупной спелой айвы удаляют сердцевину. В оставшееся после этого углубление кладут топленое или сливочное масло, сахар, смешанный с корицей. Вместо сахара можно положить соль и душистый молотый перец. Подготовленную айву укладывают на сковороду и запекают в жарочном шкафу.



Айва — 100, масло топленое или сливочное — 10, сахар — 10, корица — 1. Выход — 100.

Айран (напиток из кислого молока со льдом) *. Кислое молоко разводят кипяченой холодной водой до густоты жидкой сметаны, тщательно перемешивают, разливают в пиалы или стаканы и кладут кусочки пищевого льда.



Кислое молоко — 100, вода — 100, лед пищевой — 1 кусочек. Выход — 210.

§ 11. ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ

В современной туркменской кухне используются самые разнообразные продукты и сохраняются традиции национальной кухни народов Средней Азии. Речная рыба, осетр из Каспия, баранина, мясо птицы и дичи, овощи, зелень, фрукты, пряности, специи входят в рецептуру различных блюд. Характерным является использование преимущественно натурального мяса, добавление в блюда свежих помидоров, репчатого лука, зелени и специй.

Широкий ассортимент супов на бульонах из баранины, козлятины, говядины с овощами, фасолью, горохом.

Популярны в Туркмении различные виды пловов, мучных изделий, кисломолочных продуктов из коровьего, овечьего, козьего молока.

Арбузы, дыни, яблоки, груши, виноград, орехи в натуральном виде и изделия из них составляют ассортимент блюд сладкого стола. Широко распространены в республике зеленый и черный чай, который пьют натуральным или с добавлением верблюжьего молока.

Шурпа (суп) *. Из мяса баранины приготавливают бульон, в который закладывают картофель, нарезанный крупными кубиками, варят 10—15 мин и добавляют дольки помидоров, пассерованные лук, морковь, соль, специи, вливают разведенную белую мучную пассеровку и варят до готовности. Подают в кесе с куском вареной баранины и сметаной.

Баранина — 78,
картофель — 140, лук
репчатый — 16, помидоры
свежие — 68, морковь — 20,
сало баранье или жир
животный — 10, мука — 10,
сметана — 15, вода — 375.
Выход — 500.

Но кудлы чорба (суп гороховый с бараниной) *. Мясо баранины рубят на куски массой по 40—55 г. Заливают холодной водой, добавляют промытый горох, красный молотый перец и варят. За 15—20 мин до готовности супа кладут мелко нарезанный пассерованный репчатый лук. Подают в кисе, в которую кладут 2—3 кусочка отварного мяса и заливают супом.

Баранина (лопатка или
грудинка) — 115, горох
лушенный — 50, лук
репчатый — 12, сало
баранье — 10, вода — 375.
Выход — 500.

Палав «Каспий» (плов с рыбой) *. Разделанную на звенья осетрину с кожей без хрящей или филе судака с кожей без костей нарезают кубиками массой по 40 г и припускают до готовности (15—20 мин). В полученный бульон кладут пассерованный на растительном масле, нарезанный мелкими кубиками лук, перебранный промытый рис и варят до готовности (рис должен быть рассыпчатый). Подготавливают настой шафрана (из расчета 0,05 г шафрана на 30 г кипяченой воды), которым перед отпуском окрашивают рис. Рис кладут в кисе, на него — куски рыбы и посыпают мелко нарезанной зеленью. Палав можно приготавливать без добавления шафрана.

Осетрина — 123 или
судак — 122, масса вареной
рыбы — 100, крупа
рисовая — 57, бульон
рыбный — 120, масса готового
риса — 160, лук
репчатый — 90,
пассерованный — 45, масло
растительное — 40,
шафран — 0,05, укроп или
петрушка (зелень) — 5.
Выход — 305.

Буглакап гоюк эти (баранина с овощами и горохом) *. Мясо, нарезанное на куски массой по 75—80 г, кладут в посуду с толстым дном. Добавляют нарезанные дольками картофель, редьку, репчатый лук, замоченный в воде горох, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, доводят до кипения, солят и тушат 30 мин в жарочном шкафу. В конце тушения добавляют нарезанный чеснок, сладкий перец. Отпускают по два куска мяса на порцию, поливают сливочным маслом, оформляют зеленью.

Баранина (корейка,
тазобедренная часть) — 159,
масса тушеной
баранины — 100, редька — 15,
картофель — 56, горох
лушенный — 14, чеснок — 6,
перец сладкий — 6, лук
репчатый — 21, масло
сливочное — 15, петрушка
(зелень) — 11.

Выход — 300.

Товугын ашгабатда (курица по-ашхабадски) *. Потрошенную курицу нарубают на порционные куски, отбивают и маринуют в течение 30—40 мин. Для маринования куски курицы солят, посыпают перцем и натирают толченым чесноком. Подготовленную курицу жарят под прессом на топленом масле. На блюдо или тарелку кладут курицу, гарнируют жареным картофелем, маринованными огурцами, оформляют зеленью мяты, петрушки или укропа. Отдельно подают томатный соус с толченым чесноком, нарезанной зеленью и красным перцем.

Курица — 217,
чеснок — 3, масло
топленое — 15, масса
жареной курицы — 150,
картофель — 145, масло
топленое — 10, масса
жареного картофеля — 100,
огурцы маринованные — 50,
соус томатный — 50,
чеснок — 5,
кориандр (кинза),
мята, петрушка,
укроп (зелень) — 4,
перец красный — 0,05,
соус — 55. Выход — 350.

Говурлан эт (баранина с помидорами) *. Баранину рубят на куски массой по 20—30 г, доливают водой и припускают до выпаривания воды, затем кладут нарезанные кубиками курдючное сало, репчатый лук, дольки помидоров и тушат до готовности. Подают в кисе, посыпав зеленью.

Баранина — 119,
вода — 100, сало
курдючное — 30, лук
репчатый — 36,
помидоры — 38, зелень — 3.
Выход — 150.

Пишме (печенье) *. Подготовленное дрожжевое тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, нарезают полосы шириной 4,5 см, а затем разделяют печенье в форме ромбов. Жарят во фритюре из хлопкового масла.

Мука пшеничная — 720,
масло хлопковое — 150,
дрожжи прессованные — 30,
вода — 300.
Выход — 1000.

§ 12. ЛИТОВСКАЯ КУХНЯ

В литовской кухне насчитывается более 1000 рецептов старинных блюд, приготавливаемых из различных продуктов. В питании широко используются овощи, особенно картофель, блюда из муки, мяса свинины, говядины, птицы, молока, творога. Пищу готовят неострую со свойственным нежным вкусом, с небольшим количеством специй, почти не используют томат-пасту.

Любимым блюдом являются ципилины из вареного картофеля, отжатой картофельной массы с мясом, грибами, творогом, домашняя колбаса.

На закуску подают сельдь с жареным луком, грибами, со сметанным соусом. Приготавливают паштеты, рулеты из свинины, говядины, вареный язык, копчености. Дополняют ассортимент закусок из мяса различные салаты.

Широкий ассортимент молочных супов с крупами, макаронными изделиями, овощами, клецками из отжатой картофельной массы. В летнее время популярны супы из грибов, овощей: борщи, щи, суп грибной.

К столу подают ржаной хлеб. Из него приготавливают различные блюда: сладкий суп из ржаного хлеба, кисель, натертый чесноком и поджаренный хлеб, который подают к пиву.

Разнообразен ассортимент сладких блюд, кондитерских изделий. Особенно популярны торты и пирожные с плодово-ягодными начинками.

Из холодных и горячих напитков распространены квасы из фруктов, тмина, меда, чай с тмином, мятой, морковью, желейный кофе.

Борщ *. Свеклу, сваренную в кожуре, очищают, заливают охлажденной кипяченой водой, кладут кусочек ржаного хлеба и выдерживают 6 дней при температуре 20—22 °С. Из свинины и пряных овощей варят бульон. В процеженный бульон кладут нарезанные соломкой пассерованные морковь, корень петрушки, репчатый лук и варят 10 мин, затем добавляют нарезанную соломкой квашеную свеклу и доводят до кипения. При подаче в борщ кладут отварную свинину, сметану и посыпают зеленью. Отдельно к борщу подают отварной картофель.

Свекла квашеная — 50, лук репчатый — 8, морковь — 9, петрушка (корень) — 10, жир свиной — 6, свинина — 42, сметана — 15, зелень — 3, вода — 400. Выход — 500.

Щи из капустной рассады *. Рассаду перебирают, удалив корешки, промывают в холодной воде, нарезают на две-три части, кладут в кипящий процеженный бульон и варят 5—7 мин. Добавляют пассерованные корни, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до кипения. Заправляют белым соусом и при слабом кипении варят 10—15 мин. При подаче кладут в тарелку сметану, посыпают мелко нарезанными зеленым луком, зеленью укропа и петрушки. В щи можно положить кусочки вареного мяса или яйцо.

Рассада капустная — 200, морковь — 10, петрушка, лук репчатый — 15, лук зеленый — 5, маргарин или масло сливочное — 10, мука пшеничная — 5, укроп или петрушка (зелень) — 5, бульон — 300, сметана — 15—25. Выход — 500.

Холодный борщ *. Вареную свеклу нарезают соломкой, зеленый лук и укроп шинкуют. Кефир солят и взбивают, добавляют свекольный отвар или кипяченую охлажденную воду, а затем нарезанные овощи. При подаче кладут в борщ кусочек крутого яйца и сметану. Отдельно в тарелке подают отварной картофель.

Кефир — 150, свекла — 50, вода или свекольный отвар из ботвы — 73, лук зеленый, укроп — 2, сметана — 15, яйца — 10 (1/4 шт.). Выход — 300.

Суп молочный с картофелем *. Картофель очищают, промывают, трут на мелкую терку и отжимают сок. Сваренный в кожуре картофель очищают, протирают и в его массу добавляют подготовленную массу сырого картофеля, солят и перемешивают. Формуют круглые клецки диаметром 2 см и варят в подсоленной воде. Затем добавляют молоко и доводят до кипения. Перед подачей суп заправляют сливочным маслом.

Молоко — 300, вода — 95, картофель (для протирания) — 75, картофель (для отваривания) — 55, соль — 1, масса картофеля — 125, масса отварных картофельных клецек — 135, масло сливочное — 10. Выход — 500.

Ципилины из сырого и вареного картофеля *. На терке отдельно натирают очищенный сырой картофель и отдельно

сваренный в кожуре. Массу сырого картофеля отжимают от сока через марлю и смешивают с вареным тертым картофелем, солят и перемешивают, а затем разделявают на шарики, которым придают форму лепешки. Для фарша говядину или свинину пропускают через мясорубку, добавляют нарезанный мелкой крошкой репчатый лук, жир, соль, перец и перемешивают. На картофельную лепешку кладут фарш, соединяют края, придавая изделиям овальную форму. В кипящую подсоленную воду кладут ципилины и варят 20–25 мин. При подаче поливают соусом, который готовят из нарезанного кубиками обжаренного шпика, мелко нарезанного и жареного с салом репчатого лука, смешанных с подогретой сметаной.



Картофель сырой — 90,
картофель вареный — 55,
говядина — 45, или
свинина — 46, лук
репчатый — 59, жир — 5;
для соуса: шпик — 19,
лук репчатый — 23,
сметана — 10, масса
готового соуса — 75.
Выход — 275.

Ципилины из вареного картофеля *. Отваренный в кожуре картофель охлаждают, очищают и протирают. В полученную массу добавляют яйца, крахмал, соль, перемешивают, разделяют на лепешки. Для фарша протертый творог, яйца, соль хорошо перемешивают, кладут на центр лепешки и зашипывают края, придавая изделию овальную форму. Ципилины варят в кипящей воде 5 мин, подают по 2 шт. на порцию, поливая растопленным сливочным маслом и сметаной.



Картофель — 179,
крахмал — 22, яйца — 3,
творог — 32, яйца для
фарша — 8, масло
сливочное — 20, сметана — 20.
Выход — 240.

Капуста белокочанная жареная *. Раннюю белокочанную капусту, зачищенную и крупно нарезанную, кладут на 5–10 мин в кипящую подсоленную воду. После этого откидывают на дуршлаг и дают воде полностью стечь. Затем капусту жарят на хорошо разогретой с жиром сковороде. Перед окончанием жаренья добавляют пшеничные молотые сухари, посыпают солью, перцем. При подаче поливают сливочным маслом.



Капуста белокочанная
ранняя — 270, маргарин для
жаренья — 15, сухари — 15,
масло сливочное — 5.
Выход — 150.

Колбаса домашняя литовская *. Свинину, репчатый лук, чеснок пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В фарш добавляют нарезанное мелкими кубиками сало, соль, перец и хорошо перемешивают. Промытые тонкие свиные кишки наполняют фаршем, концы перевязывают с обеих сторон и варят в течение 15 мин. Вареную колбасу обжаривают на сковороде или на противне в жарочном шкафу. Подают в горячем виде с квашеной капустой или другими овощами.



Свинина без костей — 760,
сало — 100, кишки
свиные — 30, лук
репчатый — 75, чеснок — 1, 6,
гарнир — 100.
Выход — 1000.

Скрилей с маком *. Пшеничную муку просеивают, добавляют яйца, мак, соль, воду и замешивают тесто. Раскатывают его в пласт толщиной 2,5–3 мм, нарезают из него ромбики по 3х3 см и отваривают. Для макового соуса мак заливают небольшим количеством кипяченой воды и растирают, затем вливают по норме оставшуюся воду, добавляют сахар, размешивают. При подаче скрилей поливают маковым соусом.



Мука пшеничная — 60,
вода — 22, яйца — 8
(1/5 шт.), мак — 4;
для соуса: сахар — 10,
вода — 15, мак — 5.
Выход — 100.

Салат из моркови и петрушки *. Подготовленные овощи (очищенные и промытые) нарезают соломкой и смешивают. Заправляют солью, соком лимона, сахаром и сметаной, перемешивают. При подаче украшают зеленью петрушки.



Морковь — 40,
сельдерей — 15, петрушка
(корень) — 10, лук
репчатый — 5, сметана — 30,
соль — 1, сок лимона — 1,
сахар — 1, петрушка
(зелень) — 3.
Выход — 100.

Салат из моркови с чесноком *. Очищенную и промытую морковь натирают на терке с крупными отверстиями. Добавляют лимонную кислоту, мелко нарубленный чеснок, соль, майонез и все тщательно перемешивают, оформляют в салатнике горкой.



Морковь — 79, майонез — 20,
кислота лимонная — 0, 2,
чеснок — 0, 4, соль — 0, 2.
Выход — 100.

Салат из яблок и лука *. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенную коробку и нарезают соломкой. Репчатый лук очищают, промывают и нарезают мелкими кубиками. Яблоки соединяют с луком и хорошо перемешивают. Перед отпуском поливают сметаной или заправляют растительным маслом.

Яблоки — 75, лук
репчатый — 3, уксус — 1,
сахар — 1, сметана — 20.
Выход — 100.

Салат из яблок с соусом хрен *. Свежие яблоки очищают от кожицы и, удалив семенную коробку, нарезают кубиками по 5х5 мм. Сбрызгивают соком лимона, добавляют соль, перец, соус хрен и перемешивают. Кладут в салатник горкой. При подаче украшают зеленью петрушки.

Яблоки — 70, лимон — 10,
соль — 1, перец черный
молотый — 0,1, соус
хрен — 30, петрушка
(зелень) — 1; для соуса:
хрен (корень) — 33, уксус
9 % -й — 7, сахар — 1,
соль — 0,5, вода
(кипяток) — 14.
Выход — 100.

Салат из квашеной свеклы *. Свеклу варят в кожуре, охлаждают, очищают и заливают кипяченой охлажденной водой. Для сквашивания свеклы в воду добавляют ржаной хлеб (6—10 г на 1 л воды) и оставляют на 6 дней при температуре 20—24 °С. Квашеную свеклу промывают, натирают на терке и соединяют с мелко нарезанными репчатым или зеленым луком, солят, перемешивают. При подаче поливают сметаной.

Свекла квашеная — 74,
вода — 60, лук
репчатый или зеленый — 5,
сметана — 20.
Выход — 100.

Огурцы фаршированные *. Свежие огурцы средней величины разрезают пополам, вынимают семена и вырезают часть мякоти, которую мелко нарезают и используют для фарша. Вареные в кожуре и очищенные картофель, морковь и нежирную отварную свинину (окорок) нарезают мелкими кубиками. Яйца мелко рубят, корень петрушки, лук мелко режут. Все компоненты соединяют, добавляют зеленый горошек, соль, сахар, заправляют частью смеси майонеза и сметаны и перемешивают. Огурцы солят и углубления заполняют фаршем, перед подачей на стол поливают оставшейся смесью майонеза со сметаной, посыпают укропом.

Огурцы свежие — 50,
картофель — 10,
морковь — 5, зеленый
горошек — 4, сахар — 0,3,
яйца — 5 (1/8 шт.), свинина
(окорок) — 10, лук
репчатый — 3, петрушка
(корень) — 2, укроп — 1,
майонез — 8, сметана — 7.
Выход — 100.

Сельдь «Рольмопс» (фаршированная сельдь под маринадом). Вымоченную сельдь разделяют на филе без костей с кожей. Репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле и охлаждают. Приготавливают маринад: репчатый лук, морковь, нарезанные соломкой, варят до готовности, добавляют уксус, сахар, перец, лавровый лист и доводят до кипения, после чего маринад охлаждают. На внутреннюю часть филе сельди кладут пассерованный лук, заворачивают филе в виде рулета, а кончик его пропускают в прорез кожи. Фаршированную сельдь заливают охлажденным маринадом и оставляют на сутки для маринования. Подают в селедочнице, выкладывая рулетики сельди в ряд.

Сельдь (филе) — 50,
лук репчатый — 14,
масло растительное — 3,
масса пассерованного
лука — 10; для маринада:
лук репчатый — 8,
морковь — 10, сахар — 2,
уксус 9 % -й — 3,
перец черный
горошком — 0,02, лавровый
лист — 0,005, вода — 30,
масса готового маринада — 40.
Выход — 100.

Мусс морковный *. Морковь очищают, промывают, варят и натирают на терке. Свежие яблоки также трут на терке. Полученную массу перемешивают, добавляют распаренный в кипящей воде изюм, измельченные жареные орехи, сахар, корицу, лимонную кислоту и снова перемешивают. Желатин замачивают и растворяют в воде, добавляют в полученную массу и взбивают. Мусс разливают в формы и охлаждают.

Морковь — 63, изюм — 20,
яблоки — 15, молоко — 15,
сахар — 2, орехи грецкие
жареные — 6, кислота
лимонная — 0,1, корица — 0,1,
желатин — 3.
Выход — 100.

Хлеб «Рагайшис» *. Тесто готовят опарным способом из просеянной пшеничной муки, яиц, сахара, ванильного сахара,

дрожжей, сливочного масла, молока и добавляют в него натертую на мелкую терку сырую морковь, вымешивают и ставят для расстойки на 1—1,5 ч. Разделяют тесто на куски массой по 0,5 кг и кладут в круглые формы, выпекают в кондитерском шкафу 40 мин при температуре 200—220 °С.

Морковь очищенная — 40,
мука пшеничная — 68,
яйца — 48, масло
сливочное — 40, ванильный
сахар — 0,004, сахар — 4,
дрожжи — 10, молоко — 80.
Выход — 1000.

Напиток тминный *. Тмин промывают, заливают холодной водой, варят 30 мин и процеживают. В отвар кладут сахар и охлаждают до температуры 20 °С. Добавляют дрожжи и оставляют на 12 ч для брожения. Осадок сливают. В напиток добавляют настойку «Кауно карчиои», лимонную кислоту, дольки лимона и охлаждают.

Тмин — 15, сахар — 150,
лимон — 10, настойка — 50,
дрожжи — 4, кислота
лимонная — 2, вода — 800.
Выход — 1000.

§ 13. ЛАТВИЙСКАЯ КУХНЯ

Латвийская кухня, так же как и кухни других Прибалтийских республик, характеризуется своеобразным вкусом. В ней не используют острых приправ, специй. Для улучшения вкуса и приобретения аромата блюд широко применяют тмин. Морская рыба, особенно сельдь в соленом и маринованном виде, используется для приготовления различных холодных закусок, в жареном, тушеном, запеченном виде — для вторых блюд.

Из мяса наиболее популярна свинина, кроме того, в питании используют и говядину, баранину, телятину, птицу. Картофель, квашеная и свежая белокочанная капуста чаще всего включаются в рацион питания для приготовления гарниров и различных овощных блюд. Богат ассортимент блюд из гороха, фасоли и других овощей. Кроме обычных супов из овощей, бобовых, первые блюда готовят на молоке, хлебном квасе, пиве. Распространены сладкие блюда, изделия из ржаной и пшеничной муки, кондитерские изделия, а из напитков — морсы, квасы, черный кофе.

Суп хлебный *. Ржаные сухари поджаривают до золотистого цвета, заливают кипятком, настаивают 2, 5—3 ч, настой процеживают. Массу ржаного хлеба протира-

ют через сито, добавляют сахар, промытый изюм, корицу, ломтики очищенных яблок, размешивают, вливают настой из ржаных сухарей и кипятят 15 мин. В конце варки добавляют клюквенный сок. Суп охлаждают и подают в глубоких тарелках со взбитыми сливками.

Сухари ржаные — 50,
изюм — 20, сахар — 35,
корица — 0,2, яблоки — 25,
клюква — 20, сливки — 30,
пудра рафинадная — 5,
вода — 400. Выход — 500.

Суп молочный с копченостями *. Копченую свиную корейку без шкуры и костей предварительно варят, затем нарезают кубиками и обжаривают вместе с репчатым луком. Морковь и картофель очищают и также нарезают кубиками. В кипящую воду кладут подготовленную корейку с луком, морковь, картофель, солят и варят до готовности. В конце варки добавляют горячее молоко и доводят до кипения.

Молоко — 250, вода — 100,
корейка свиная копченая — 30,
лук репчатый — 20,
морковь — 40, картофель — 50.
Выход — 500.

Курземес Строганове *. Куски свинины толщиной 1—1,5 см слегка отбивают и нарезают брусочками 3—4 см. Шпик нарезают кубиками, репчатый лук — полукольцами и жарят вместе с мясом. После образования золотистой корочки на поверхности мяса добавляют муку, перемешивают, а затем кладут нарезанные мелкими ломтиками соленые или маринованные огурцы, соль, перец, вливают бульон, сметану, все перемешивают и доводят до готовности.

Подают с гарниром из отварного картофеля, полив жиром.

Свинина (лопатка или окорок) — 147, лук
репчатый — 25, шпик — 25,
огурцы соленные или
маринованные — 30, мука — 5,
бульон — 25,
сметана — 30, гарнир — 150,
масло сливочное или маргарин
столовый — 5.
Выход — 355.

Завтрак крестьянский *. Копченую корейку без кожи и домашнюю колбасу нарезают кубиками и обжаривают с репчатым луком. Ломтики отварного картофеля обжаривают на сливочном масле, затем укладывают на порционную сковороду вместе с обжаренными мясopодуктами, заливают подсоленной яично-молочной

смесью и запекают. Подают в порционной сковороде, посыпая зеленью. Отдельно на гарнир подают соленые огурцы.



Колбаса домашняя — 30,
корейка — 35, лук
репчатый — 16, яйца — 80
(2 шт.), молоко — 30,
картофель — 150, масло
сливочное — 15, зелень — 3,
огурцы соленые — 50.
Выход — 350.

Салат «Рассоле»*. Картофель варят в кожуре, очищают, нарезают кубиками. Так же нарезают соленые огурцы, очищенные яблоки, отварное мясо нежирной свинины или говядины, филе сельди без костей, вареные яйца. Все продукты перемешивают и заправляют смесью сметаны, уксуса, горчицы и тертого хрена.



Сельдь — 16, свинина — 67
или говядина — 65, масса
вареного мяса — 40,
картофель — 83, масса
вареного очищенного
картофеля — 60, огурцы
соленые — 40, яблоки
свежие — 10, сметана — 35,
яйца — 20 (1/2 шт.), хрен
(корень) — 10, уксус
3 %-й — 8, горчица — 2.
Выход — 235.

Яйца, фаршированные луком*. Яйца варят, охлаждают, очищают и разрезают вдоль на две половинки. Желтки растирают, добавляют нарезанный мелкими кубиками пассерованный лук, размягченное сливочное масло, часть сметаны, соль, горчицу и перемешивают. Подготовленной смесью наполняют половинки яиц и поливают сметаной. При отпуске оформляют зеленью.



Яйца — 80 (2 шт.), лук
репчатый — 32, масло
сливочное — 5, масса
пассерованного лука — 16,
масло сливочное — 15,
сметана — 24, горчица — 2,
зелень — 3.
Выход — 135.

Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками*. В кипящую воду кладут кусочки подготовленного ревеня, сахар, корицу и варят до готовности. В конце варки добавляют разведенный холодной водой картофельный крахмал и доводят до кипения. Кисель разливают в стаканы или креманки, посыпают сверху сахаром и охлаждают. Подают с холодным молоком или взбитыми сливками.



Ревень — 25, сахар — 15,
крахмал картофельный — 5,
корица — 0,1, масса
киселя — 125, молоко или
сливки — 100. Выход — 225.

§ 14. ЭСТОНСКАЯ КУХНЯ

В национальной кухне Эстонии используют различные продукты: мясо, рыбу, овощи, молоко и кисломолочные продукты. Для приготовления пищи используют ограниченное количество специй, томат-пасты, острых приправ.

Рыбные блюда приготавливают из речной и морской рыбы (судака, щуки, угря, камбалы, салаки и т. д.).

Распространены блюда из мяса свинины, говядины. Кровяные колбасы, изделия из крови являются обязательными в меню праздничного стола.

Из овощей наиболее популярны картофель, свежая и квашеная капуста, морковь, брюква, бобовые, из которых приготавливают гарниры, первые и вторые блюда.

Ячменную, ржаную, овсяную муку применяют чаще всего для приготовления различных выпекаемых изделий.

Разнообразен ассортимент сладких блюд и кондитерских изделий, которые приготавливают со взбитыми сливками, используя джемы, варенье, повидло, свежие фрукты и ягоды.

Широко распространены холодные напитки на хлебном квасе, из плодовых соков. Кофе черный — любимый горячий напиток в Эстонии. Его пьют с молоком, лимоном, сливками.

Суп молочный с клецками из ячменной муки*. Из ячменной муки, молока, яиц, растопленного сливочного масла, соли и сахара приготавливают тесто. Из него нарезают клецки, которые варят в молоке или молоке, разведенном водой.



Молоко — 350 или
молоко — 210+вода — 140;
для теста: мука ячменная — 50,
яйца — 20 (1/2 шт.),
масло сливочное — 10,
молоко — 20, сахар — 5,
соль — 2. Выход — 500.

Щи кислые с бобами*. Варят бульон из мяса свинины вместе с подготовленными бобами. Через 20–30 мин добавляют квашеную капусту, ячневую крупу, соль и варят до готовности. Отпускают в глубокой тарелке с кусочком вареного мяса.



Свинина без костей — 75,
бобы — 30, капуста
квашеная — 50, крупа
ячневая — 20, вода — 400.
Выход — 500.

Суп с пивом (сладкий)*. Молоко кипятят. Яйца взбивают с сахаром, смешивают с пивом и добавляют к горячему молоку. Смесь подогревают и заливают ею пше-

ничный хлеб, нарезанный кубиками. При подаче охлаждают.

Молоко — 125, пиво — 60,
сахар — 15, яйца — 20 (1/2 шт.),
хлеб пшеничный — 10.
Выход — 200.

Суп молочный с горохом и перловой крупой. Перловую крупу промывают, закладывают в кипящую воду и варят до готовности, отвар сливают, а крупу промывают. Горох перебирают, моют и замачивают в холодной воде на 3—4 ч. После этого горох варят в той же воде без соли до размягчения. Подготовленный горох и перловую крупу варят до готовности, добавляют смесь горячего молока и воды, доводят до кипения, кладут соль. При отпуске в тарелку с супом кладут сливочное масло.

Молоко — 250, вода — 60,
горох лущеный — 70, масса
готового гороха — 145, крупа
перловая — 20,
масса каши — 60,
масло сливочное — 15.
Выход — 500.

Запеканка по-эстонски * . Жирную свинину нарезают кубиками и раскладывают ровным слоем в сотейник, на них — свежие или соленые (вымоченные) грибы, нарезанные небольшими дольками, затем слой репчатого лука, нарезанного кружочками, сырой картофель, нарезанный мелкими ломтиками. Запеканку на 30 мин ставят в жарочный шкаф, поливают смесью, состоящей из молока и яиц, и запекают 1 ч. Чтобы избежать пережаривания верхнего слоя, запеканку время от времени накрывают крышкой.

Свинина—110, грибы свежие
или соленые — 133, лук
репчатый — 135,
картофель — 135,
молоко — 100, яйца — 20
(1/2 шт.). Выход — 350.

Муныги-каспад (свинина, тушеная с капустой) * . Свинину нарезают на порционные куски, посыпают солью, сахаром. В кастрюлю укладывают слой порционных кусков мяса, слой квашеной капусты, посыпают перловой крупой, снова слой мяса, затем слой капусты с крупой и слой мяса. Все заливают водой и варят до готовности. Подают, укладывая на мелкую столовую тарелку порционные куски мяса, капусту с крупой и отварной картофель.

Свинина (корейка или
окорок) — 119, капуста
квашеная — 140, крупа
перловая — 20, сахар — 2,
картофель отварной — 150.
Выход — 355.

Ножки с горохом свиные * . Свиные ножки обрабатывают и варят в подсоленной воде с добавлением перца. Горох варят отдельно, затем заправляют свиным салом. На мелкую столовую тарелку кладут отварные свиные ножки и вареный горох.

Ножки свиные — 220,
горох — 100, сало свиное — 5.
Выход — 250.

Ножки в желе свиные * . Свиные ножки рубят пополам и варят, добавив соль, перец, репчатый лук, морковь, петрушку и сельдерей. В конце варки добавляют лавровый лист. Вареные ножки кладут в форму, заливают бульоном и ставят в прохладное место для застывания.

Свиные ножки — 250,
морковь — 4, лук
репчатый — 4, петрушка
(корень) — 2, сельдерей
(корень) — 2, лавровый
лист — 0, 04, перец — 0, 1.
Выход — 200.

Казракиле (овсяный кисель) * . Овсяную крупу «Геркулес» заливают теплой водой и настаивают 12 ч в теплом месте. Настой процеживают через плотную льняную ткань или два слоя марли и отжимают оставшуюся влагу. В подготовленный настой кладут соль, сахар и варят, помешивая до получения консистенции густого киселя, в конце добавляют сливочное масло. Кисель разливают в глубокие тарелки и охлаждают, отдельно к киселю подают охлажденное кипяченое молоко.

Крупа «Геркулес» — 60,
вода — 240, сахар — 5, масло
сливочное — 5, масса
киселя — 250, молоко — 200.
Выход — 450.

§ 15. МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ

Разнообразие молдавской кухни можно увидеть на праздничном столе. Прежде всего это богатый выбор овощей и фруктов. Овощи варят, пекут, тушат, фаршируют, реже жарят. Много блюд готовят из маринованных и консервированных овощей и фруктов, сладкого перца, баклажанов, слив, винограда. Без брынзы и изделий из кукурузы (фото 70), кукурузной муки невозможно представить стол молдавской кухни. Из кукурузы готовят наиболее распространенное и традиционное блюдо — мамалыгу.

Для вторых блюд используют говядину, баранину, свинину, птицу в сочетании с овощами. Кроме того, применяют различные пряности и приправы: чеснок, черный и душистый перец, чебрец, гвоздику, леуштян.



70. Салат из кукурузы.

Вкусны национальные мучные изделия — вертуты (рулеты) с брынзой, орехами и творогом; плачинды (пироги из пресного слоеного и сдобного теста) с творогом, тыквой, картофелем, картофелем и брынзой, яйцом и укропом, яблоками и др. Распространен в Молдавии один из древних способов тепловой обработки мясных продуктов — жаренье на специальной решетке гратара (рашпера). Особой популярностью пользуются митетеи (колбаски), жаренные на гратаре.

Чорбэ деличиоасэ (суп деликатесный). Приготавливают куриный бульон, в который добавляют лимонную кислоту, пассерованные морковь, корень сельдерея, зеленый лук, нарезанные соломкой, зеленый консервированный горошек, куски отварной курицы, омлет, нарезанный соломкой, и дают прокипеть 2—3 мин. При подаче на стол посыпают зеленью.



Курица — 172, масса вареной курицы — 50, морковь — 15, лук зеленый — 15, сельдерей (корень) — 15, маргарин столовый — 10, горошек зеленый консервированный — 20, омлет натуральный (в готовом виде) — 50, кислота лимонная — 0, 02, вода — 375, зелень — 3.
Выход — 500.

Фасолица * Перебранную и промытую фасоль варят до готовности, а затем пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Массу заправляют пассерованным репчатым луком и нарезанным со-

ломкой болгарским перцем. Добавляют соль, специи. При подаче поливают смесью из растертого чеснока, красного молотого перца и уксуса. Блюдо украшают веточками зелени.



Фасоль — 75, лук репчатый — 24, перец болгарский — 25, масло растительное — 20, зелень — 3, чеснок — 1, уксус 3 % -й — 1, перец красный молотый — 0, 02.
Выход — 200.

Митетеи на гратаре * Мякоть говядины пропускают через мясорубку. В фарш добавляют соль, красный молотый перец, питьевую соду, чеснок, бульон или воду и все хорошо перемешивают. Массу взбивают и выдерживают на холоде 10—12 ч. Формуют колбаски длиной 10—15 см. Для их приготовления можно использовать ручную мясорубку, присоединив к ней цевку (похожа на воронку с удлинённой трубкой); диаметр цевки должен быть равен диаметру решетки мясорубки, а трубка — уже. С мясорубки снимают решетку и нож, устанавливают цевку и заворачивают зажимную гайку. Митетеи жарят на предварительно смазанной салом и нагретой решетке гратара (можно и на сковороде). Подают по 2 шт. на порцию с овощным гарниром. При подаче поливают соусом муждей.



Говядина (полуфабрикат) — 144, шпик — 4, чеснок — 1, сода питьевая — 0, 3, бульон или вода — 10, перец красный — 2, огурцы соленые — 55, лук репчатый или зеленый — 25, горошек зеленый консервированный — 75, соус муждей — 30.
Выход — 250.

Кырнацей * Блюдо готовят так же, как и митетеи, но с добавлением свинины. Свинину пропускают через мясорубку с крупной решеткой, а говядину — с мелкой. Фарш смешивают (в него не добавляют питьевую соду) и им наполняют тщательно промытые тонкие свиные или бараньи кишки, придавая изделиям форму колбасок. Жарят на гратаре. Подают с овощным гарниром. При подаче поливают соусом муждей.



Говядина — 105, свинина — 165, бульон — 10, чеснок — 5, шпик — 3, кишки свиные или бараньи — 50, перец — 0, 5, горошек зеленый консервированный — 75,

лук репчатый
или зеленый — 25,
помидоры соленые — 35,
соус — 20, гарнир — 100.
Выход — 275.

Соус муждей *. Чеснок толкут вместе с солью, пока не получится однородная масса. Ее разводят бульоном (мясным или рыбным), добавляют растительное масло, красный и черный молотый перец и мелко нарубленную зелень. Перед подачей соус хорошо перемешивают. Его подают к мясным и рыбным блюдам.

Чеснок — 320, бульон — 600,
зелень — 30, масло
растительное — 150, перец
черный и красный — по 1,
соль — 10. Выход — 1000.

Фриптурэ пофтоасэ (жаркое аппетитное).

Курицу потрошат, промывают, нарезают по два кусочка на порцию массой по 70—75 г и жарят. В натертый сырой картофель добавляют 1/2 часть пассерованного лука, яйца, соль, перец, муку и перемешивают так же, как для картофельных оладий, разделяют в виде биточков по 3 шт. на порцию и жарят. В глиняный горшочек кладут кусочки курицы и картофельные биточки, посыпая оставшимся пассерованным луком, заливают бульоном из курицы, закрывают горшочек крышкой или пресным тестом и тушат до готовности в жарочном шкафу в течение 15—20 мин. Отпускают в горшочках.

Курица — 145, маргарин
столовый — 5, масса
жареной курицы — 100,
картофель — 225, лук
репчатый — 40, маргарин
столовый — 10, масса
пассерованного лука — 20,
яйца — 20 (1/2 шт.), мука
пшеничная высшего
сорта — 10, масса
полуфабриката — 240, жир
животный топленый
пищевой — 10, масса
готовых биточков — 200,
бульон куриный — 70; для
теста: мука пшеничная
высшего сорта — 6, сахар — 1,
дрожжи прессованные — 1,
вода — 10.
Выход — 350.

Сэрмэлуце молдовенешть (голубцы по-молдавски). Рис перебирают, промывают, нежирную свинину нарезают мелкими кубиками и соединяют с рисом. Добавляют пассерованные корни, нарезанные соломкой или мелкими кубиками, томатное пюре или помидоры, мелко наре-

занную зелень, соль, перец. Виноградные листья ошпаривают или подготавливают листья капусты так же, как для голубцов. На лист кладут фарш и заворачивают, придавая форму конуса. Голубцы укладывают в сотейник, заливают куриным бульоном, квасом и тушат под закрытой крышкой 1, 5 ч. Подают вместе с соусом, в котором тушились голубцы, поливают сметаной.

Виноградные листья без
корешков — 60 или
капустные без
утолщений — 160, свинина
(лопатка) — 74, крупа
рисовая — 15, морковь — 20,
петрушка (корень) — 20,
лук репчатый — 21, томатное
пюре — 10 или помидоры — 26,
сливочное или
маргарин столовый — 20,
укроп, петрушка
(зелень) — 7, масса
полуфабриката из виноградных
листьев — 220, из
капусты — 320, бульон
куриный — 50, квас — 50,
сметана — 20.
Выход: с виноградными
листьями и сметаной — 250;
с капустными листьями — 350.

Вертуга с брынзой. Приготавливают тесто из муки, воды, уксуса и соли и выдерживают 40—50 мин. Затем делят его на куски по 0,5 мм, придавая круглую форму и еще выдерживают 30—40 мин. После этого тесто раскатывают, переносят на чистое полотенце и растягивают до толщины папиросной бумаги. Смесью растительного и растопленного сливочного масла смазывают поверхность теста, сверху кладут фарш. Для фарша брынзу натирают на мелкой терке, смешивают со взбитыми яйцами. Тесто с фаршем заворачивают в виде рулета и скручивают по спирали. Вертугу кладут на лист, смазанный растительным маслом, поверхность смазывают яйцом, а между витками спирали — растительным маслом и выпекают при температуре 200—240 °С в течение 15—20 мин. Готовое изделие смазывают сливочным маслом и накрывают полотенцем, чтобы размягчилась корочка. Вертугу отпускают в виде гарнира к блюду из жареного мяса.

Мука пшеничная высшего
сорта — 294, вода — 92,
масло сливочное — 80, в том
числе 12 г для смазки
изделия, масло
растительное — 41, уксус
3 % -й — 10, брынза — 480,
яйца — 88 (2 1/5 шт.).
Выход — 1000.

20

ВСТРЕЧА ГОСТЕЙ. ПРАЗДНИЧНЫЕ ВЕЧЕРА

§ 1. ПОДГОТОВКА К ВЕЧЕРУ

Приглашая гостей на семейное торжество или другой праздничный вечер, каждая хозяйка стремится лучше организовать прием. Как правильно составить меню, оформить стол, рассадить гостей — эти и другие вопросы встают перед ней. Тематика каждого вечера определяет особенности его организации и проведения. День рождения, свадьба, юбилей, прием гостей

из другого города, встреча Нового года — все эти и другие праздничные вечера отличаются друг от друга, однако в организации их проведения есть много общего. Принципы составления меню, подбора и размещения приборов при сервировке стола, последовательность подачи блюд и уборка посуды в основном остаются общими для каждого праздничного вечера. Отличаются они лишь тематическим оформлением помещения и стола.

СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ

При составлении меню прежде всего учитывают наличие продуктов и вкусы приглашенных гостей. Поэтому в меню включают разнообразные продукты, используют для приготовления блюд различные способы тепловой обработки, чтобы каждый из гостей мог выбрать себе блюдо по вкусу. Необходимо предусмотреть две-три закуски из рыбы и мяса, один-два салата, закуски из овощей, сыр, масло, горячую закуску, одно-два вторых блюда (рыбное и мясное), сладкие блюда, горячий или холодный напиток.

Многие блюда являются сезонными и имеют ограниченный срок хранения. Поэтому летом не рекомендуется готовить мясные, рыбные салаты, заправленные майонезом или сметаной, студень, паштеты, желе. Эти блюда быстро портятся и могут вызвать пищевое отравление. Весной и летом, когда есть свежие овощи, не рекомендуется в меню включать соленья, маринованные, соленые грибы.

В составлении меню и сервировке стола нужно учитывать национальные традиции. Следует помнить, что на приготовление, оформление отдельных блюд уходит много вре-

мени. Поэтому, чтобы успеть к приходу гостей подготовить стол, необходимо включить в меню не только сложные (требующие много времени на приготовление и оформление), но и простые блюда (рыбная, мясная гастрономия, сыр и т. д.).

Чем шире ассортимент холодных закусок, вторых блюд, тем меньшую массу одной порции следует предусматривать из расчета на одного гостя. Так, в ассорти рыбном или мясном, в которые входят 4—5 наименований различных продуктов, масса одного вида составляет 15—20 г, а выход блюда 60—100 г. Выход салатов, закусок из овощей рассчитывают по 75—100 г на человека, а общая масса всех закусок должна быть 400—500 г в расчете на каждого гостя. Если в меню включена горячая закуска (75—100 г), одно-два вторых блюда (200—300 г), сладкое блюдо (75—100 г), хлеб (200 г), то общая масса подаваемых на праздничный вечер блюд должна составить около 1000—1200 г на человека. При подборе ассортимента блюд для праздничного вечера учитывают сочетание одних продуктов с другими. Они должны дополнять друг друга. Если ассортимент холодных закусок разнообразен, но больше рыб-

ных блюд, то на второе следует рекомендовать блюда из мяса, птицы. Если рыбных закусок в меню мало, а преобладают мясные, то на второе можно рекомендовать отварную, жареную или запеченную рыбу.

Как правило, на праздничный ужин первые блюда подавать не рекомендуется, но если по времени он совпадает с обедом, можно предложить рыбный или мясной бульон, которые способствуют возбуждению аппетита.

На десерт после блюда из жареного мяса можно подать компоты, мороженое, ягоды в сиропе и другие холодные сладкие блюда. После блюда из птицы и рыбы лучше предложить горячие сладкие блюда: шарлотку, яблоки в тесте, яблоки печеные, пудинги.

Рассмотрим примерные варианты ассортимента блюд для праздничного вечера:

Новогодний вечер

Ассорти рыбное (икра, шпроты, кета, сельдь, рыба отварная)

Ассорти мясное (мясо жареное, ветчина, птица жареная, паштет, галантин из дичи или птицы, колбаса)

Салат «Столичный» или мясной
Овощной салат (белокочанная капуста с майонезом или салат из свеклы, или салат из сладкого перца и т. д.)

Помидоры или огурцы свежие
Консервированные фрукты
Корнишоны или грибы соленые, маринованные
Масло сливочное
Горячая закуска (рыба в тесте или грибы в сметане, или горячие бутерброды (тартинки)
Второе блюдо из мяса или птицы (лангет или бифштекс, или биточки из свинины или блюда из филе птицы)
Хлеб ржаной, пшеничный
Яблоки, груши, виноград
Мороженое
Торт
Кофе черный
Минеральная вода

Свадебный вечер (осень)
Ассорти рыбное (икра, рыбные консервы, малосольные или балычные изделия)
Рыба заливная или фаршированная, или жареная свежая (каarp, карась)
Ассорти мясное (мясо жареное, паштет, колбаса, птица жареная, галантин из птицы)
Мясо (птица) заливное
Салат рыбный
Салат овощной
Салат из фруктов
Свежие овощи (помидоры, огурцы, редис красный)
Овощная закуска (из баклажанов, кабачков, помидоров и т. д.)

Сыр
Масло сливочное
Горячая закуска (рыба в тесте или жареная, колбаса домашняя жареная или печень жареная, или котлеты жареные)
Вторые блюда (мясо жареное или тушеное порционными кусками, котлеты из филе птицы)
Хлеб ржаной, пшеничный
Фрукты в сиропе
Яблоки, груши, сливы, виноград или яблоки, арбуз
Кофе-гляссе
Минеральная, фруктовая вода

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Предметы оформления стола, скатерть, посуда, приборы, салфетки составляют сервировку стола. Она должна отвечать эстетическим требованиям и обеспечивать удобство в общении между гостями во время приема пищи.

Приступая к сервировке стола, прежде всего определяют его форму, длину, которые зависят от количества приглашенных гостей, формы помещения, размеров мебели. Если количество гостей не превышает 20—24 чел., а помещение прямоугольной формы, то устанавливают один прямой стол, размещая гостей по обе его стороны. В тех случаях, когда накрывают столы на веранде, в саду и количество гостей больше 24 чел., столы ставят в одну линию и между ними через 15—20 мест предусматривают расстояние 0, 4—0, 5 м для проходов.

Общую длину стола рассчитывают исходя из количества гостей, которых планируют разместить по одной его стороне. На одного человека предусматривается для сервировки длина стола 0, 7 м, а для юбиляров, молодоженов — 0, 8 м. Столы можно расставлять в форме букв «Т» (на 26—36 чел.), «П» (на 36—60 чел.), «Ш» (до 100 чел.). Зная количество гостей, выбрав форму общего стола, легко можно определить необходимое количество столов, чтобы получить размеры общего стола. Например, три раздвижных стола по 3 м можно составить следующим образом: один общий стол на 24—26 чел., с размещением гостей по обе стороны или столы, размещенные в форме буквы «Т» (два стола ставят в одну линию 5—6 м для размещения 16—17 чел. и один — поперек для юбиляров, на 7—8 чел.). Стол, за которым предусмотрены места для юбиляров, хозяев, молодоженов, по-

четных гостей, называется главным. Места, расположенные по центру этого стола, считаются самыми почетными. Чтобы почетные гости всегда были в центре стола, количество мест по одну и другую сторону от них должно быть равное. Поэтому, если юбиляр один, то количество мест за главным столом будет нечетным (5, 7, 9), если же юбиляров два (молодожены, золотая, серебряная свадьба), то количество мест будет четное (6, 8, 10). В том случае, когда общий стол установлен в одну линию, то почетными будут также места по центру стола с одной и другой стороны, но лучшим считается место напротив входной двери, а если она находится сбоку помещения, то на стороне, обращенной к окнам.

Определив количество мест за столами, расставляют стулья на расстоянии 0, 4 м от их края, чтобы был удобный проход для сервировки стола.

Столы накрывают белыми или цветными скатертями, это зависит от тематики вечера. Для свадебного стола рекомендуются белые скатерти, для новогоднего вечера — зеленые и белые, для золотой свадьбы — кремовые с золотистым оттенком. При использовании цветных скатертей следует учитывать, что розовые, голубые, светло-зеленые цвета больше способствуют созданию веселого радостного настроения, создают впечатление легкости, грациозности, а пурпурные, красные цвета в сочетании с желтым, золотистым воспринимаются как торжественные.

Скатерть стелят так, чтобы заглаженная складка проходила по центру длины стола и она не свисала по бокам ниже сидений стульев. После этого стол оформляют цветами, которые размещают в низких вазах, равномерно распределяя вдоль его осевой линии. Цветы можно положить и

на скатерть вдоль всего стола в виде гирлянды или по центру поставить низкую вазу с цветами, а справа и слева положить зелень, на фоне которой через весь стол разместить розы, гвоздики или тюльпаны. Оформлять стол нужно с учетом сложившихся традиций. На свадебном столе чаще используют белые или красные цветы (розы, гвоздики). В праздничные дни 7 Ноября стол оформляют красными гвоздиками, 9 Мая — красными гвоздиками и тюльпанами, 1 Мая — весенними цветами. Ко дню рождения, в день 8 Марта на стол ставят любимые цветы виновников торжества.

В новогодний праздник в оформлении комнаты для приема гостей и стола используют елочные игрушки, шишки, еловые веточки.

Если цветы принесли гости, сразу ставить их на стол не рекомендуется, чтобы не нарушить симметрию и гармонию оформления. В таких случаях необходимо предусмотреть посуду и место, куда бы их можно было поставить на столе или рядом с ним.

Посуду и приборы размещают на столе следующим образом. Напротив сидения стула каждого гостя ставят тарелку для закусок (диаметром 200 мм) или тарелку для вторых блюд (диаметром 240 мм), а на нее — тарелку для закусок. Подбор тарелок определяется количеством холодных и горячих закусок, вторых блюд в меню. Слева от тарелки кладут вилки зубцами вверх, справа — ножи лезвием к тарелке, а если планируется подача первых блюд, то справа кладут и столовую ложку. Количество ножей и вилок зависит от ассортимента холодных закусок и вторых блюд. Правилами этикета при включении нескольких видов закусок предусматривается подача двух пар приборов для закусок. Одна пара — нож и вилка для рыбной закусочки (сельдь, соленая рыба, рыбные консервы и т. д.) и вторая — для закуски из мяса.

Для вторых блюд на стол кладут столовые приборы: специальный нож и вилки для рыбы (жареной, отварной, запеченной), и столовый нож и вилку для блюд из мяса, птицы, овощей.

Если сервировкой предусмотрено несколько приборов, то их размещают в такой последовательности — справа лезвием к тарелке кладут ножи: столовый (ближе к тарелке), затем специальный для рыбных блюд и с краю — нож для закусок. Справа в таком же порядке кладут столовую вилку, специальную для рыбы и далее для закусок. Специальные нож и вилку для рыбы при сервировке



71. Формы складывания салфеток.

можно заменить двумя столовыми вилками, размещая их на том же месте, где и рыбные. Обычно в домашних условиях при сервировке праздничного стола используют два ножа и две вилки или один нож и одну вилку, заменяя их перед подачей вторых блюд.

Слева за вилками на расстоянии 5—10 см от края стола располагают тарелку для хлеба (пирожковую, диаметром 175 мм) или бумажные или льняные салфетки.

За тарелкой для закусок или напротив кончика ножа в направлении справа налево располагают посуду для напитков. Количество рюмок для каждого гостя может быть подобрано в соответствии с ассортиментом вин и других напитков. Как правило, количество рюмок ограничивается двумя наименованиями. Сервировкой стола предусматривается фужер как обязательный элемент. Дополняют оформление стола льняные салфетки, которые размещают на закусочных тарелках (фото 71). Складывать их нужно красиво и так, чтобы было удобно ими пользоваться. Наиболее простые формы складывания применяются для сервировки обедов, а сложные — праздничных столов.

При оформлении национальных столов в сервировку может быть включена национальная посуда: глиняные миски, горшочки, кувшины, фарфоро-фаянсовые пиалы, кисы, различной формы тарелки, расписные блюда для восточных сладостей, фруктов.

§ 2. ВСТРЕЧА ГОСТЕЙ

Искусство принимать гостей связано с умением подготовиться к их встрече. Необходимо составить список гостей, заранее позаботиться об их приглашении, назначить время начала завтрака, обеда или ужина. В этом проявляются элементы правил этикета. Одно из этих правил — пунктуальность. К назначенному времени хозяйка должна быть готова принять гостей.

Гости должны приходиться за 20—30 мин до начала вечера. Их встречает хозяйка или хозяин дома. Следует продумать, чем занять гостей в ожидании начала торжества. Лучше, если хозяева заранее планируют программу организации отдыха гостей в начале вечера и на весь период его проведения. Необходимо выделить место, где гости могли бы побеседовать, обычно возле невысокого столика. Здесь ставят минеральную и фруктовую воду. Можно предложить и легкие прохладительные коктейли.

До начала встречи нужно составить план размещения гостей за столом. Если хозяева желают оказать особое внимание кому-либо из гостей, они могут предложить ему место во главе стола. Места на торцах стола считаются наименее удобными, поэтому предлагать их гостю, особенно женщине, не рекомендуется. Для того чтобы гости не скучали и за столом была создана атмосфера дружелюбия, хорошего настроения, при рассаживании гостей необходимо учитывать особенности их характера, темперамента. Гости, умеющих вести интересную беседу,

желательно посадить с неразговорчивыми, но умеющими слушать других. Однако каждый из присутствующих на вечере должен помнить, что независимо от индивидуальных особенностей характера необходимо поддерживать разговор, и особенно с теми гостями, которые сидят рядом. Даже если вы расстроены или озабочены чем-то, нельзя показывать свое плохое настроение.

Важная роль в поддержании беседы за столом отводится хозяйину и хозяйке, которые должны направлять ее, подключать к участию в ней всех присутствующих, способствовать тому, чтобы гости беседовали между собой на интересные все темы. Иногда эта роль отводится одному из приглашенных гостей, хорошо знакомому хозяевам. Ему поручается вести вечер за столом, произносить тосты или предоставлять слово другим гостям. У гостей останутся хорошие воспоминания о встрече, если они имели возможность познакомиться с интересными людьми и провести время за содержательным разговором.

В назначенное время хозяин и хозяйка приглашают гостей к столу. (Опаздывающего можно подождать не более 15 мин). Заставлять гостей ждать не рекомендуется, так как у гостей может создаться впечатление, что хозяева отдают предпочтение опаздывающему гостю. Когда все сели за стол и появился опоздавший гость, хозяйка не должна вставать со своего места и узнавать, почему гость задержался. Он сам должен подойти к хозяйке, поздороваться с ней, извиниться за опоздание и уточнить, где ему можно сесть за столом.

ПОДАЧА БЛЮД И НАПИТКОВ

Праздничный стол подготавливают к приходу гостей (фото 72). На нем заранее, за 20—30 мин до начала, кроме предметов сервировки, выставляют холодные закуски, хлеб, прохладительные напитки. Посуда для подачи на стол подбирается с учетом вида блюда и распределяется по длине стола. Обычно в одном блюде подают 4—6 порций. Посуду размещают, соблюдая следующие правила: вдоль осевой линии ставят наиболее высокую посуду, бутылки с напитками и посуду большого диаметра: на расстоянии 1/3 от осевой линии стола ставят закуски в низкой, не широкой круглой или овальной формы

посуде, здесь же размещают приборы для специй (соль, перец), соусники. Рядом с индивидуальными тарелками для хлеба (пирожковыми) по одну и другую стороны стола размещают бутылки с минеральной и фруктовой водой. Пиво включают в меню и подавать на праздничный стол не рекомендуется. Допускается исключение, когда в меню включены отварные раки. В этом случае пиво подают на стол после подачи раков. Хлеб формовой нарезают вдоль пополам, а затем каждую половину нарезают на куски, батон режут поперек. Нарезать хлеб толстыми большими кусками не рекомендуется, толщина кусков должна быть 7—10 мм. На пирожковую тарелку,

обычно, кладут 2—3 кусочка ржаного (черного) и 2—3 кусочка пшеничного (белого) хлеба. Белый хлеб размещают на тарелке слева, а черный — справа верхними корочками к краям тарелки.

На стол заранее можно поставить вазы с фруктами, однако лучше фрукты подавать в конце на десерт перед горячими напитками. В этом случае не будет нарушена последовательность подачи блюд.

На каждое блюдо нужно положить прибор для перекладывания кушаний в тарелки.

Некоторые закуски можно подавать во вторую очередь после того как освободится место. Еду начинают обычно с рыбных закусок, свежих натуральных овощей, а затем



72. Фрагмент оформления праздничного стола.

едят салаты, мясные и овощные закуски, сыр. Сокращать сервировку стола, убирать вазы с цветами из-за того, что на столе не помещаются все закуски, нельзя.

Последовательность подачи вторых блюд такая же, как и холодных закусок (рыбные, мясные, овощные блюда). Это способствует лучшему усвоению пищи и обеспечивает сохранение вкусовой гармонии во время еды.

Подавать кушанья на стол следует по возможности одновременно на все участки стола, но начинать надо с почетных гостей, которые сидят за главным столом. Для ускорения подачи на кухне должен быть подготовлен запас чистой посуды, приборов для подачи горячих закусок, вторых блюд, горячих напитков.

Все блюда, которые подают в общей посуде, следует подносить с левой стороны. Для перекладывания закусок или блюд, стоящих на столе, посуду с ними подносят к тарелке, а не подают тарелку к блюду. Иногда вторые блюда раскладывают в подогретые тарелки на кухне. В этом случае их подают гостю, сидящему за столом с правой стороны.

Подавая тарелку, следует помнить, что большой палец должен быть за ее краем, нельзя брать за края чашки, стаканы, рюмки. Приборы подают, держа их за ручки. Нужно следить, чтобы на столе была чистота

и порядок, своевременно убирать использованную посуду, только убрав ее, можно подавать новое блюдо.

Икру зернистую, кетовую подают при температуре 5–6 °С, для этого используют металлические икорницы, куда кладут колотый лед, а сверху ставят розетки с икрой. В домашних условиях, если есть колотый лед, его можно положить в розетку большого диаметра, а затем на лед поставить розетку меньшего диаметра. Для перекладывания икры нужно предусмотреть специальную лопатку или чайную ложку.

Икру паюсную, балык, семгу, шпроты и другую рыбную гастрономию подают в овальном блюде или тарелке. Приборами для перекладывания икры является столовый нож, для балыка, семги — столовая вилка, а для рыбных консервов — лопатка или столовая вилка. Подавать рыбные консервы в металлических банках не рекомендуется, так как под действием кислорода воздуха металл может окислиться и вызвать порчу продукта. Сельдь, кильку, сельдь рубленую отпускают в селедочницах с вилкой или ложкой десертной для перекладывания.

Ветчину, колбасу и другую мясную гастрономию, птицу жареную подают в круглом или овальном блюде или в тарелке. На блюдо кладут вилку или столовые вилку и ложку, в

зависимости от вида закуски. Салаты, натуральные овощи, маринованные овощи и фрукты, грибы, овощные закуски подают в фарфоровых или хрустальных салатниках или вазах со столовой или десертной ложкой для перекладывания (кроме натуральных овощей). Помидоры, огурцы, красный натуральный редис рекомендуется подавать при температуре 8–10 °С, поэтому для охлаждения овощей на них кладут колотый лед. Сыр нарезают перед самой едой, так как в нарезанном виде он быстро высыхает, ухудшаются его вкус и вид. Можно подать сыр на красиво оформленной доске целым куском. В этом случае его нарезают специальным ножом в присутствии гостей, по их желанию. Масло сливочное охлаждают и подают с колотым льдом, отдельно нож для масла.

Супы ставят на стол при небольшом количестве участников семейного обеда. Заправочные супы подают в суповой вазе, отдельно глубокие и мелкие тарелки. Хозяйка стола ставит глубокую тарелку на мелкую и с помощью разливательной ложки порционирует суп. Чтобы не загромождать основной стол, рядом с хозяйкой можно поставить небольшой вспомогательный столик, на котором она будет порционировать блюда в присутствии гостей. Здесь можно налить суп, разрезать на порции

поданный на блюде целый кусок мяса, поросенка, рыбу или птицу.

Пампушки, пирожки, гренки к супам подают отдельно. Прозрачные бульоны подают в чашках (вместимостью 300—350 см³) с блюдами, рядом кладут десертную ложку. Температура подачи горячих первых блюд 65—75 °С. Холодные супы (окрошку, свекольник, ботвинью) подают с колотым пищевым льдом, при температуре 12 °С.

Сметану к супам можно наливать в соусник, который ставят на мелкую тарелку для пирожков и рядом кладут чайную ложку. Ручка соусника должна быть повернута в левую сторону, а ложка — в правую.

Перед подачей вторых блюд хозяйка убирает со стола всю использованную посуду. Если в меню предусмотрены горячие закуски, то их подают в специальной посуде — кокотницах (небольших кастрюлях с ручкой вместимостью 100 см³). Кокотницы предназначены для горячих закусок из мяса, грибов, рыбы в соусе. Едят такие закуски специальной кокотной вилкой с тремя рожками или чайной ложкой. Горячие закуски в жареном виде (рыба в тесте, колбаса домашняя жареная, котлеты на гренках) можно подавать на овальном блюде или в порционной сковороде, а на стол отдельно поставить подогретые мелкие тарелки для закусок и подать нож и вилку или только вилку для закусок.

Если в меню предусмотрено два-три вторых блюда, то горячий гарнир можно подобрать один для всех блюд, а в качестве холодного гарнира рекомендовать свежие или консервированные овощи, фрукты. До-

полнительным гарниром к блюдам с соусами могут быть пирожки, булочки, хлеб-лаваш. Подачу вторых блюд начинают с рыбных, затем натуральных, тушеных, рубленых, мясных блюд, изделий из жареной птицы или дичи, завершая подачу овощными, мучными и яичными блюдами.

Вторые блюда из мяса, птицы подают на круглых или овальных многопорционных блюдах, а рыбные — только в овальных блюдах. Допускается порционирование блюд и на кухне, но этот способ подачи более трудоемок и при нем гости лишены возможности самостоятельно регулировать объем принимаемой пищи. Поэтому блюда с кушаньями ставят на стол, для раскладывания кладут ложку и вилку или специальные щипцы. Перед каждым из гостей ставят мелкую столовую тарелку диаметром 240 мм. Если количество гостей не больше 6—8 чел., то можно использовать для порционирования и подачи вторых блюд вспомогательный столик, как при подаче первых блюд.

Холодные гарниры (соленья, маринованные овощи, фрукты, цитрусовые в натуральном виде) подают в салатниках отдельно от основного продукта. Для перекладывания используют столовую ложку или специальную ложку для гарниров (овальной формы). К блюдам в отварном или жареном виде отдельно подают соусы так же, как сметану для первых блюд.

После подачи вторых блюд хозяйка убирает со стола использованную посуду, приборы, хлеб, пустые бутылки, сметает крошки, ставит перед гостями тарелки для десерта (200 мм), вазы с фруктами, кладет

вилки и ножи для фруктов, десертные ложки для муссов, желе, компотов. Если гостей немного, то для десерта сервируют отдельный стол.

Компоты можно подавать в вазочках (креманках), стаканах или чашках вместимостью 200 см³, мороженое — в розетках, с чайными или специальными ложечками.

Завершается прием гостей за столом подачей горячих напитков — чая, кофе черного, кофе с молоком.

Чай лучше наливать из самовара или подавать на стол пару чайников: один для заварки, второй для кипятка (вместимостью 3, 5 л). Такой способ называется подача чая «парами».

Чайную чашку ставят на блюдце, повернув ее ручкой в левую сторону, а ложку кладут параллельно кромке стола, ручкой вправо. Так же ставят и кофейную чашку. К горячим напиткам рекомендуется подавать отдельно сахар, варенье, джем, лимон, кондитерские изделия, коньяк, ликеры.

Сахар-рафинад прессованный подают в сахарницах, сверху или рядом сбоку кладут щипцы для перекладывания. Если таких щипцов нет, то сахар подают в розетке большого диаметра и берут его руками. Варенье, джем, мед подают в розетках, отдельно рядом кладут чайную или десертную ложечку.

Торты, пирожные подают на плоских вазах с лопаткой для перекладывания.

Лимон нарезают тонкими кружочками или дольками с кожей. Для перекладывания лимона кладут специальные щипцы или вилочку с двумя зубцами.

дует жестикулировать, подпирать подбородок, приглаживать волосы. Во время еды руки заняты приборами или свободно лежат на коленях. В процессе еды во всех случаях не рекомендуется класть локти на стол, так как расставленные руки будут мешать рядом сидящим гостям.

Когда блюда поданы на стол, приступать к еде принято только после того, как начала есть хозяйка дома и сидящие рядом с вами женщины.

Во время еды пользуются различными

§ 3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Вас пригласили к столу и сразу возникают вопросы, как вести себя во время еды, как пользоваться приборами и др. Приведем некоторые советы.

Сидеть за столом лучше прямо, слегка опираясь на спинку стула. Слишком близко придвигаться к столу или отодвигаться от него не надо, так как будет неудобно сидеть и пользоваться приборами во время еды. За столом не сле-

приборами. Их следует правильно держать в руке. Все приборы держат за ручки. Большинство блюд едят, пользуясь вилкой и ножом. (Вилку держат в левой руке, а нож — в правой). Они во время еды все время находятся в руках, нарезаая продукты, их держат под наклоном.

Когда на стол подают мясное порционное блюдо, то нарезать весь кусок мяса не следует, так как оно быстро остывает. От целого куска мяса нужно отрезать небольшой кусочек и только после того как он съеден, отрезать следующий. Блюда, которые без труда можно разделить на кусочки вилкой, резать ножом не принято (тефтели, мозги, люля-кебаб, омлет, блюда из овощных масс, солянки на сковороде и т. д.). В этом случае ножом только поправляют продукт, когда его берут вилкой. Рубленые котлеты, шницеля, бифштексы, крокеты, зразы из картофеля разрешается есть вилкой, держа ее в правой руке, в случае необходимости помогая себе кусочком хлеба.

После еды вилку и нож кладут на тарелку, соединяя их вместе и поворачивая ручками в правую сторону.

Если блюдо расположено далеко на столе, то нужно попросить передать его, поднести к тарелке и с помощью приборов для раскладки положить нужное количество кушанья.

Непринято и недопустимо брать нож в рот, есть с ножа и передавать продукт, накалывая его на нож.

Если подано национальное или фирменное блюдо, которые гость не знает как есть, то разрешается спросить об этом у хозяйки или посмотреть, как она ест. При еде также соблюдают определенные правила.

Закуски и свежие помидоры едят с помощью ножа и вилки. От колбасы, буженины, ветчины, рулета, семги, балыка и других продуктов плотной консистенции отрезают небольшие кусочки, при желании их смазывают горчицей.

Свежие помидоры режут со стороны плодоножки пополам, а затем продолжают нарезать со стороны среза.

Салаты из сырых овощей едят с помощью ножа и вилки, а рыбные, мясные салаты с мелкой нарезкой продуктов — вилкой, поправляя ножом.

За столом бутерброды едят с помощью ножа и вилки, кроме тех, которые едят до начала обеда (их берут руками).

Сыр едят с помощью ножа и вилки, отрезая от куска понемногу. Плавленный сыр (Янтарь, Виола) намазывают на ломтики хлеба ножом.

Хлеб берут рукой, кладут на тарелку для хлеба, а затем от целого куска отламывают небольшие кусочки, которые можно съесть в один-два приема. Масло намазывают на отломанный кусочек хлеба, который удерживают пальцами левой руки на тарелке. Не следует намазывать маслом сразу целый кусок хлеба, кроме предназначенного для бутербродов.

Соус с тарелки едят вместе с основным продуктом (мясом, рыбой, птицей) и с гарниром. Можно вымакивать оставшийся соус небольшим кусочком хлеба, но проводить хлебом по тарелке, вымазывая соус, неприлично.

Супы едят, не наклоняя тарелку. Небольшое количество супа лучше оставить в тарелке, чем создавать лишний шум во время еды, привлекать внимание окружающих. Бульон из чашек едят десертной ложкой, а оставшуюся небольшую его часть разрешается выпить. Если в тарелке супа остается кусочек мяса или птицы, то его едят с помощью ножа и вилки.

Рыбное второе блюдо едят с помощью специальных рыбных ножа и вилки. При этом рыбу ножом не разрезают, его в основном используют для того, чтобы отделить косточки от мякоти рыбы. Если же косточка с мясом рыбы попала в рот, то косточку изо рта вынимают на вилку, а с нее перекладывают на тарелку.

Можно есть рыбу двумя вилками. В этом случае левой вилкой придерживают рыбу, а правой отделяют мясо от костей, а затем едят мякоть рыбы без костей левой вилкой.

Если рыба подана с кружочком или долькой лимона, то его кладут на рыбу и, придерживая вилкой, отжимают сок. Выжатый лимон отодвигают на край тарелки или перекладывают на тарелку для отходов рыбы.

Если рыба подана целиком, то ее кладут спинкой вверх или по направлению к себе. Вилкой придерживают тушку рыбы у головы, а ножом проводят по хребту в направлении от головы к хвосту. Предварительно из тушки целой рыбы удаляют плавник вместе с костями. После того как отделили мясо от кости с одной стороны, рыбу переворачивают и отделяют мясо с хребта с другой стороны. Затем едят рыбу с помощью ножа и вилки.

Отрезать мясо необходимо с того края, который расположен ближе к вам. Вернуть кусочек мяса на тарелке неприлично. У котлеты натуральной, отбивной

срезают мясо с реберной косточки. В некоторых случаях допускается взять косточку с оставшимся мясом в руку и есть держа за косточку. Для этого на косточки котлет, отбивных надевают папиюльки из бумажной салфетки.

Птицу, дичь принято есть с помощью ножа и вилки. При этом по возможности отделяют мясо от кости. Если возникает какое-либо затруднение лучше оставить кушанье недоеденным. Однако в неофициальной обстановке, в кругу семьи и близких друзей разрешается оставшееся мясо есть, взяв косточку птицы в руки. В этом случае необходимо предусмотреть подачу на стол полоскательницы для рук или теплой влажной салфетки. Вода в полоскательнице должна быть теплой, подкисленной. В нее опускают кончики пальцев рук, ополаскивают их, а затем вымокают влагу об льняную салфетку. На праздничные вечера, куда приглашено много гостей, блюда из птицы или дичи рекомендуется готовить в целом виде, по возможности без костей, чтобы гости могли разрезать их на тарелке.

Фрукты едят с помощью фруктового ножа и вилки. Яблоко и грушу разрезают на тарелке на четыре или восемь долек, затем удаляют сердцевину, очищают дольки от кожуры и едят их, беря с тарелки руками.

Сливы разламывают пальцами и вынимают косточки. Вишневые косточки, а также семена и твердую кожуру винограда незаметно выплевывают на ложку. Арбузы и дыни нарезают ломтиками и едят ложкой или ножом и вилкой.

Апельсин ставят на тарелку и, поддерживая его левой рукой, ножом надрезают

кожицу сверху вниз дольками. Очищенный апельсин разделяют на дольки.

Кожура у мандаринов легко снимается, поэтому они очищаются и разделяются на дольки рукой, без помощи ножа. Если попадают косточки, то их выплевывают на ложку.

Ягоды, в том числе землянику, едят ложкой. Банан можно очистить до половины и, держа его в руке, есть. Однако лучше очистить банан от кожуры целиком, положить на тарелку, разрезать на части и есть с помощью вилки.

Чай и кофе пьют из чашек. Помешав чай или кофе ложкой, ее вынимают и кладут на блюдо.

Пирожное и бисквиты едят с помощью десертной ложки, а печенье — руками, отламывая по кусочку.

Ломтики лимона, взяв специальной маленькой вилкой, кладут в чашку с чаем или кофе, ложкой выдавливают сок, а остатки вынимают и кладут на край блюда.

По окончании обеда или ужина, вставая из-за стола, стул пододвигают к столу. Мужчина помогает своей соседке встать, отодвигая стул, а затем ставит его на прежнее место.

Право первым подниматься из-за стола имеет почетный гость, хозяин или хозяйка. Во время обеда гости могут выйти из-за стола, чтобы покурить в отдельном помещении, куда подают кофе, курить за столом не принято.

Предусмотреть все случаи поведения за столом нельзя. Главное, чтобы и хозяева и гости всегда были предупредительными, внимательными в общении друг с другом.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Соотношение меры и массы некоторых продуктов, г

Наименование продуктов	Стакан вместимости, 250 см ³	Столовая ложка	Чайная ложка	Масса 1 шт.	Количество штук на 1 кг	Наименование продуктов	Стакан вместимости, 250 см ³	Столовая ложка	Чайная ложка	Масса	Количество на 1 кг
Мука пшеничная	160	25	10			животное					
Крахмал						топленое	245	20	3		
картофельный	200	30	12			Томатное пюре	220	25	8		
Крупа:						Овощи					
гречневая	210	25	4			средней величины:					
перловая	230	25	4			клубень					
манная	200	20	4			картофеля	—	—	—	100	10
ячневая	180	20	4			морковь	—	—	—	75	13—14
рисовая	230	25	4			лук репчатый	—	—	—	70—75	13—14
пшено	220	25	4			петрушка (корень)	—	—	—	50	20
Фасоль	220	20	—			перец					
Горох лущеный	230	20	—			сладкий					
Орехи молотые	125	12	2			стручковый	—	—	—	40—50	20—25
Сухари	125	15	5			помидор	—	—	—	100	10
Молоко:						огурец	—	—	—	100	10
цельное	250	20	5			Яйцо	—	—	—	40	25
сухое	120	20	5			Желатин в порошке	—	15	5	—	—
сгущенное	180	30	5			Лавровый лист	—	—	—	0, 2	
Сметана	250	20—25	8—10			Перец черный (горошком)	—	—	—	0, 05	—
Вода	250	20	5			Гвоздика	—	—	—	0, 06	—
Уксус	250	20	5								
Масло: растительное	220	20	3								

Приложение 2

Нормы взаимозаменяемости 1 кг (брутто) продуктов при приготовлении блюд

Заменяемые продукты	Заменяющие продукты	Эквивалентная масса продуктов брутто, кг	Кулинарное использование
Картофель	Пюре картофельное сухое	0, 25	Супы-пюре, блюда из отварного протертого картофеля
Брюква столовая свежая	Кольраби свежая	1, 22	Заправочные супы, гарниры, блюда из овощей
Горошек зеленый (консервы)	Горох овощной (лопатка) свежий	0, 82	Холодные блюда, супы, овощные блюда, гарниры
То же	Фасоль овощная (лопатка) свежая	0, 82	То же
Маслины	Оливки	1, 0	Холодные блюда, блюда из рыбы, солянки
То же	Каперсы	1, 0	Солянки
Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая	Зелень укропа, петрушки, сельдерея измельченная соленая (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0, 22 кг)	0, 76	Ароматизация бульонов, супов, соусов
То же	Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками (сушеная)	0, 11	То же
Щавель или шпинат свежий	Пюре из щавеля или шпината (консервы)	0, 4	Супы с использованием щавеля или шпината, овощные блюда
Кабачки маринованные или консервированные (целые или резаные)	Патиссоны маринованные или консервированные (целые или резаные)	1, 0	Холодные блюда, гарниры
Капуста белокочанная свежая	Капуста белокочанная сушеная	0, 074	Супы

Заменяемые продукты	Заменяющие продукты	Эквивалентная масса продуктов брутто, кг	Кулинарное использование
Капуста цветная свежая	Капуста цветная маринованная	0, 85	Салаты, супы, овощные блюда, гарниры
Лук репчатый свежий	Лук зеленый свежий	1, 5	Салаты
То же	Лук репчатый сушеный	0, 14	Супы, соусы, тушеные блюда
»	Лук репчатый маринованный	1, 53	Холодные закуски, гарниры
Морковь столовая свежая	Морковь столовая сушеная	0, 11	Супы, соусы, тушеные блюда
Огурцы соленые	Огурцы консервированные или маринованные	1, 64	Салаты, винегреты, супы и соусы
То же	Патиссоны консервированные	1, 73	Холодные блюда, гарниры
Огурцы соленые	Кабачки консервированные	1, 67	То же
Петрушка, пастернак, сельдерей корневые свежие	Белые корни петрушки, пастернака, сельдерея сушеные	0, 15	Супы, соусы, тушеные блюда из мяса, рыбы, овощей
Перец сладкий стручковый	Перец сладкий маринованный целый	1, 53	Холодные овощные блюда, гарниры
То же	Перец сладкий маринованный половинками	1, 4	То же
Помидоры свежие	Томатное пюре с содержанием 12 % сухих веществ	0, 46	Супы, соусы, тушение овощей
То же	Сок томатный натуральный	1, 22	То же
»	Консервы. Томаты натуральные (округлые плоды)	1, 7	Холодные блюда и гарниры
Репа столовая	Кольраби свежая	1, 18	Заправочные супы, гарниры, блюда из овощей
Свекла столовая свежая	Свекла столовая сушеная	0, 13	Борщи, свекольники
Грибы белые свежие	Шампиньоны свежие	1, 07	Супы, соусы, вторые блюда и фарши
Шампиньоны свежие	Грибы белые сушеные	0, 27	То же
Ткемали свежие (алыча мелкоплодная)	Лаваш фруктовый	0, 25	Сладкие блюда
Брусника свежая	Клюква свежая	1, 0	Салаты из капусты и сладкие блюда
Урюк	Курага	0, 75	Пудинги, соусы, сладкие блюда
Виноград сушеный (изюм, сабза)	Цукаты, курага	1, 0	То же
Ядра ореха миндаля сладкого	Ядра грецких орехов, фундука, арахиса	1, 0	Сладкие блюда, пудинги
Повидло, джем	Мармелад фруктовый (резной)	0, 84	Сладкие блюда
То же	Варенье без косточек	1, 0	То же
Томатное пюре с содержанием 12 % сухих веществ	Сок томатный натуральный	2, 66	Супы, соусы, тушение блюд
Анис	Тмин, бадьян	1, 0	Национальные блюда
Ванилин	Ванильный сахар	20, 0	Сладкие блюда
Кофе натуральный жареный	Кофе натуральный растворимый	0, 35	Напитки
Чай черный байховый	Чай плиточный черный	1, 0	»
Уксус спиртовый натуральный пищевой 3 % -й	Уксус спиртовый натуральный пищевой 9 % -й	0, 33	Заправка первых блюд, холодных блюд, изготовление растворов уксуса
То же	Уксусная эссенция 80 %	0, 04	То же
»	Кислота лимонная пищевая	0, 03	Блюда и изделия, где используется уксус
Желатин	Агаронд	0, 7	Сладкие желированные блюда
Яйца без скорлупы	Яичный порошок	0, 28	Блюда из яиц, запеканки, мучные изделия, сладкие блюда
Шпик	Масло сливочное топленое	0, 82	Супы, гарниры, паштеты
Маргарин столовый	Масло растительное рафинированное	0, 84	Рассыпчатые каши, супы, блюда из бобовых, изделия из дрожжевого теста
Молоко пастеризованное	Молоко цельное сухое	0, 12	Супы, соусы, мучные изделия, напитки и др.
То же	Молоко сгущенное в банках	0, 48	То же
Крахмал картофельный	Крахмал кукурузный	1, 5	Кисели, желе

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Материалы XXVII съезда КПСС — М: Политиздат, 1986. — 352 с.
- А н ф и м о в а Н. А., Захарова Т. И., Татарская Л. Л. Кулинария. — М.: Экономика, 1982. — 326 с.
- Белорусские блюда: Сб. рецептур. — Минск: Полымя, 1966. — 129 с.
- Бутенко Л. А., Ковтуненко Л. А., Ховикова Ж. А. Технология приготовления кондитерских изделий. — К.: Вища шк. Головное изд-во, 1980. — 182 с.
- Вольпер И. И. Легенды и быль о продуктах. — М.: Экономика, 1969. — 179 с.
- Г а н е ц к и й И. Д. Диетические блюда. — М.: Экономика, 1969. — 349 с.
- Гончарова В. Н., Романенкова В. В. Товароведение пищевых продуктов. — М.: Экономика, 1980. — 286 с.
- Губа Н. И. и др. Приглашаем к столу. — Днепропетровск: Промінь, 1971. — 303 с.
- Клейман Б. П., Лебедева М. П. Практические занятия по технологии приготовления пищи. — М.: Экономика, 1976. — 243 с.
- Ковалев Н. И. Русская кулинария. — М.: Экономика, 1981. — 224 с.
- Ковалев Д. А. Русский квас. — М.: Пищевая промышленность, 1967. — 111 с.
- М а с л о в Л. А. Кулинарная характеристика блюд и изделий. — М.: Экономика, 1962. — 191 с.
- Пирузян А. С. и др. Армянская кулинария. — М.: Экономика, 1971. — 214 с.
- Пятницкая Н. А., Лазарев Б. Г. Организация обслуживания в предприятиях общественного питания. — К.: Вища шк. Головное изд-во, 1982. — 271 с.
- Пятницкий Т. А., Ховикова Ж. А. Организация работы предприятий общественного питания. — К.: Вища шк., Головное изд-во, 1978. — 189 с.
- Сальникова Л. К., Ковалев Н. И. Технология приготовления пищи. — М.: Экономика, 1982. — 303 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. — М.: Экономика, 1982. — 718 с.
- Сборник рецептур и технологических указаний по переработке плодов и овощей. — М.: Госторгиздат, 1960. — 206 с.
- Справочник товароведов продовольственных товаров. — М.: Экономика, 1981. — 375 с.
- Татарская Л. Л., Бутейкис Н. Г. Кулинария и организация производства детского питания. — М.: Высш. шк., 1981. — 356 с.
- Фельдман И. А. Кулинарная мудрость. — К.: Реклама, 1973. — 287 с.
- Шалимов С. А., Губа Н. И., Вировец Т. Б. Кулинария. — К.: Вища шк. Головное изд-во, 1979. — 421 с.

Справочное пособие

**Николай Иванович
ГУБА**

**Борис Георгиевич
ЛАЗАРЕВ**

кулинария

СПРАВОЧНОЕ ПОСОБИЕ

Издание второе, стереотипное

Редактор
Е. Л. КАЛЮЖНАЯ

Оформление, макет и художественное редактирование

С. Р. ОЙХМАНА,
И. Г. ХОРОШЕГО

Технический редактор
А. И. ОМОХОВСКАЯ

Корректор
Л. М. БАЙБОРОДИНА

Информ. бланк № 12063

Подп. в печать 17. 09. 86. Формат 70x100¹/₁₆. Бумага мел. Балт. гарн. Офс.
печать. Усл. печ. л. 21, 28. Усл. кр. -отт. 45, 35. Уч. -изд. л. 27, 66. Тираж 50 000 экз.
Изд. № 6984. Зак. 7—2 7. Цена 3 р. 30 к.

Головное издательство издательского объединения
«Вища школа», 252054, Киев-54, ул. Гоголевская, 7

Отпечатано с диапозитивов Головного предприятия
республиканского производственного объединения
«Полиграфкнига», 252057, Киев-57, ул. Довженко, 3
на Киевской книжной фабрике «Жовтень»,
252053, Киев-53, ул. Артема, 25.

3 р. 30 к.

кулинария



Высокая
культура потребления
проявляется
не только
в искусстве
приготовления блюд,
оформления стола,
но прежде всего
в бережном
отношении
к продуктам питания,
их экономном
расхождении

