

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

**ПАМЯТКА
ВОЙСКОВОМУ ПОВАРУ
И КОРАБЕЛЬНОМУ КОКУ**



Памятку для войсковых поваров и корабельных коков подготовила Е. И. Терешенкова.

Настоящая Памятка предназначена для войсковых поваров и корабельных коков с целью оказать им практическую помощь в приготовлении вкусной и разнообразной пищи.

В Памятке изложены основные требования по кулинарной обработке продуктов и приготовлению различных блюд, а также некоторые вопросы, связанные с организацией работы в столовой. В то же время она не может заменить Руководство по приготовлению пищи в воинских частях и учреждениях Советской Армии и Военно-Морского Флота издания 1980 г., в котором вопросы технологии приготовления пищи освещены более подробно.

Памятка будет также полезна для заведующих войсковыми столовыми и начальников продовольственной службы воинских частей (кораблей), которые могут найти в ней ряд полезных советов.



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОБЯЗАННОСТИ

Для приготовления пищи в столовой могут быть допущены повара, закончившие специальные учебные заведения, курсы и имеющие специальную подготовку, или повара, обучающиеся индивидуально-бригадным методом в столовой и сдавшие экзамены.

Инструктор-повар (старший повар)* подчиняется начальнику столовой части и отвечает: за своевременное и качественное приготовление пищи и ее равномерную выдачу личному составу, за полноту доведения до питающихся продуктов, положенных по нормам, за постоянное соблюдение поварами санитарно-гигиенических требований и кулинарных правил при обработке продуктов, приготовлении и раздаче пищи.

Он обязан:

- знать количество питающихся и к какому времени должна быть приготовлена пища;
- количество картофеля и овощей, требующих очистки;
- в каком виде поступают мясо и рыба, а также потребуется ли предварительное оттаивание мяса, вымачивание соленой рыбы и т. д.;
- знать нормы продовольственных пайков, по которым готовится пища, нормы отходов при обработке продуктов и выхода готовых блюд, мясных и рыбных порций;
- уметь приготовить вкусную и полноценную пищу, постоянно совершенствовать кулинарные знания, добиваясь повышения квалификации;
- руководить работой поваров, определять состав смен и представлять начальнику столовой на утверждение график их работы;

* В дальнейшем все, что касается поваров, относится и к коккам.



— проводить инструктаж поваров перед заступлением на смену, проверять внешний вид и выполнение ими правил личной гигиены;

— лично получать в присутствии дежурного по столовой продукты с продовольственного склада части (отдельно на завтрак, обед и ужин), проверять их качество и обеспечить сохранность;

— следить за закладкой продуктов в котел и соответствием массы готовых порций, указанной в раскладке, и делать записи о количестве заложенных продуктов, выходе готовых блюд, массе мясных и рыбных порций в книге учета контроля за качеством приготовления пищи;

— обеспечивать соблюдение поварами правил кулинарной обработки продуктов и приготовления пищи, содержание в чистоте спецодежды, рабочих мест, оборудования, инвентаря и кухонной посуды;

— участвовать в составлении раскладки продуктов;

— учить поваров обрабатывать продукты, готовить пищу, правильно эксплуатировать и содержать технологическое и холодильное оборудование;

— контролировать правильность хранения и выдачи расхода готовой пищи;

— следить за сохранностью кухонной посуды и инвентаря;

— определять последовательность обработки продуктов;

— распределять работу между поварами с учетом их квалификации;

— рассчитывать потребность суточного наряда по столовой для очистки картофеля и овощей;

— ежедневно докладывать начальнику столовой о работе поваров и получать указания на следующий день.

Повар подчиняется начальнику столовой, инструктору-повару (старшему повару), старшему смены и отвечает за правильную обработку продуктов и доброкачественное приготовление пищи.

Он обязан:

— знать и совершенствовать технологию обработки продуктов и приготовления пищи;

— знать нормы продовольственных пайков, по которым готовится пища, нормы отходов при обработке продуктов и выхода готовых блюд, мясных и рыбных порций;



— изучать раскладку продуктов перед началом работы, получать от старшего повара (старшего смены) по массе продукты для приготовления пищи, подготавливать рабочее место, оборудование, кухонный инвентарь и посуду;

— знать устройство технологического и холодильного оборудования, правильно его эксплуатировать, содержать в чистоте и исправности;

— строго выполнять правила первичной и тепловой обработки продуктов, а также правила приготовления пищи;

— производить закладку продуктов по массе и в определенной последовательности, учитывая продолжительность их варки;

— производить выдачу готовой пищи в соответствии с фактическим выходом, равномерно распределяя ее по густоте и жирности;

— соблюдать сроки хранения готовой пищи, оставленной в расходе для лиц, находящихся в наряде или отсутствующих по служебным заданиям.

Личная гигиена поваров

Повара допускаются к работе в столовой только после сдачи зачетов по санитарно-гигиеническому минимуму и прохождения медицинского обследования в установленном объеме. В дальнейшем они проходят еженедельный медицинский осмотр, результаты которого заносятся в личные санитарные книжки.

Повара обязаны:

— строго выполнять правила личной гигиены;

— перед заступлением на работу снимать и убирать верхнюю одежду и обувь в шкаф, принимать душ, мыть руки с мылом и щеткой; руки необходимо мыть и перед каждой новой операцией по обработке продуктов и приготовлению пищи;

— работать только в чистой и регулярно сменяемой спецодежде и обуви;

— полностью закрывать волосы колпаком, иметь чистый носовой платок и коротко остриженные ногти на руках;

— при выходе из столовой, посещении туалета снимать спецодежду и обувь и затем тщательно мыть руки с мылом и щеткой, ополаскивать их осветленным раствором хлорной извести, после чего надевать спецодежду.



Организация работы поваров по приготовлению пищи в войсковой столовой (на корабле)

Качество приготовляемой пищи во многом зависит от квалификации поваров и правильной организации их работы в столовой.

В столовых (на кораблях) работа поваров организуется посменно. Инструктор-повар (старший повар) руководит работой смен. В каждой смене из числа лучших и наиболее квалифицированных поваров назначается старший смены. Во время дежурства все повара, работающие в смене, подчиняются старшему смены. Он несет ответственность за качество приготовления пищи поварами своей смены и за равномерную ее выдачу питающимся.

До начала работы инструктор-повар (старший повар) собирает поваров данной смены, подробно знакомит с раскладкой продуктов и объясняет правила приготовления блюд, проверяет знания норм продовольственных пайков, по которым готовится пища, нормы отходов при обработке продуктов и выхода готовых блюд; основные правила санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При заступлении на дежурство повара под руководством старшего повара принимают от предыдущей смены кухонную посуду, оборудование и инвентарь по описи, подписанной начальником столовой. Она вывешивается в каждом помещении столовой.

Кухонная посуда и инвентарь перед сдачей смены должны быть очищены, вымыты, ошпарены кипятком и уложены на стеллажи или стойку. Механическое, теплое и холодильное оборудование должно быть в чистом и исправном состоянии.

Прием остатков продуктов в кладовой и готовой пищи, оставленной по заявкам старшин подразделений для более поздней выдачи (расход пищи), производится в присутствии инструктора-повара (старшего повара) и дежурного по столовой.

Распределяет работу между поварами, с учетом их квалификации, старший смены поваров. Он выполняет наиболее сложные и ответственные работы (обвалку мяса, приготовление мясных, рыбных блюд, соусов и т. п.).

При наличии в смене нескольких поваров старший смены поваров поручает одному повару подготовку ово-



шей для приготовления блюд и приготовление первого блюда, другому повару — приготовление холодной закуски, третьему повару — приготовление второго блюда и одному повару — приготовление третьего блюда. Все замечания и недостатки при приеме и сдаче дежурства старший смены поваров докладывает инструктору-повару или начальнику столовой.



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Первичная обработка продуктов производится: овощей — в овощном цехе, мяса — в мясном цехе, рыбы — в рыбном цехе, круп — в помещении для мучных изделий (при наличии такого помещения) или в горячем цехе на отдельном столе.

Овощной цех

Овощной цех должен состоять из двух отделений: в первом производится первичная обработка картофеля и овощей, во втором — их нарезка (рис. 1). На производственном столе должны находиться разделочные доски и овощные ножи.

В овощной цех назначается один повар, который осуществляет контроль за первичной обработкой и нарез-

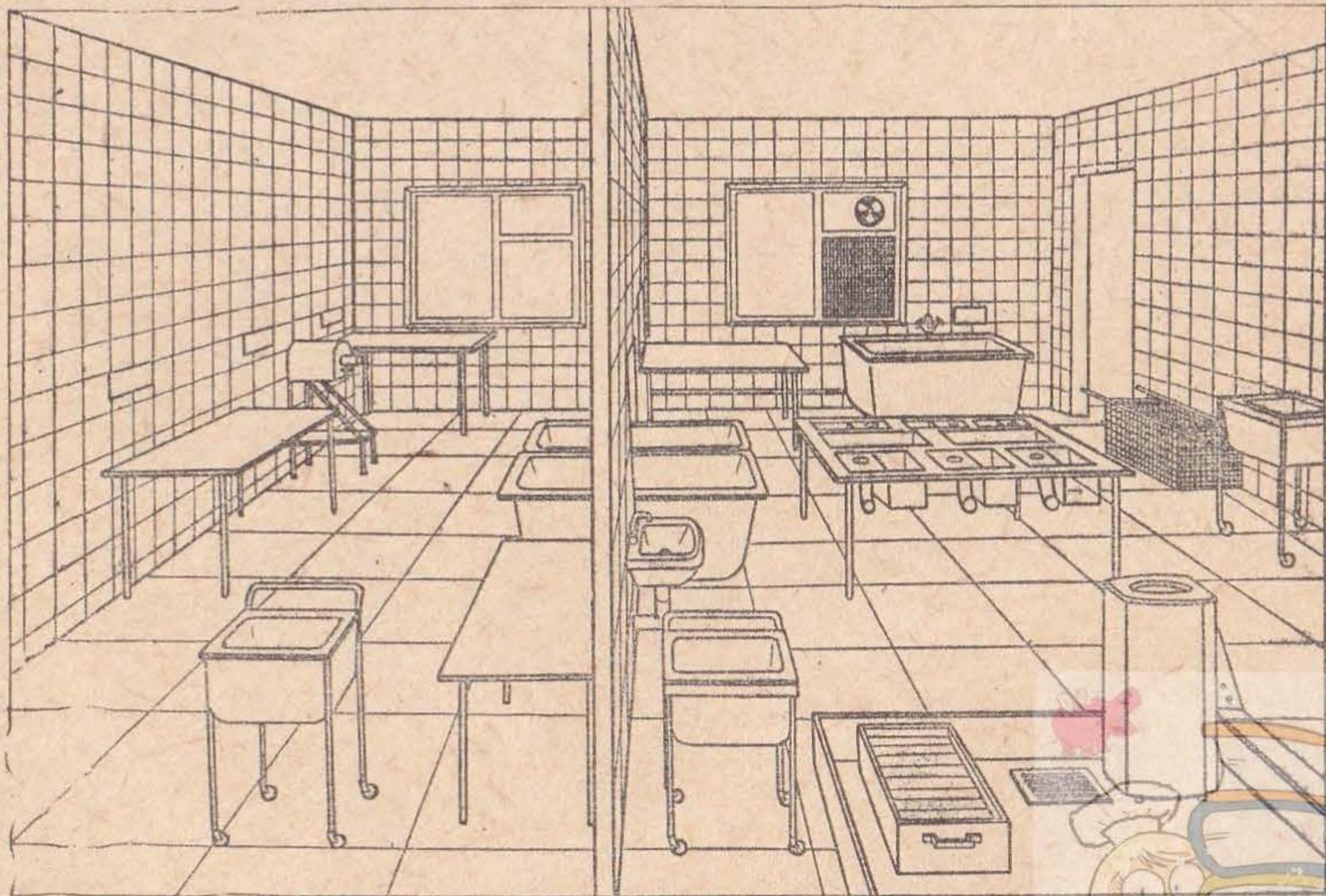


Рис. 1. Овощной цех

кой картофеля и овощей. Он распределяет суточный наряд, выделенный на обработку овощей, исходя из того, что очистка картофеля производится в картофелечистке, а его дочистка вручную. При этом учитываются нормы обработки овощей вручную на одного человека в час: дочистка картофеля — 18 кг, очистка капусты — 80 кг, свеклы и моркови — 8 кг, лука — 7 кг.

Обработка свежих картофеля и овощей

Свежие картофель и овощи сначала сортируют и моют.

Свежий (средних и поздних сортов) отсортированный и промытый картофель очищают в механической картофелечистке, соблюдая следующие правила:

— загружают картофель в картофелечистку при вращающемся диске и при подаче воды в рабочий цилиндр;

— загружают картофелечистку строго определенным количеством картофеля, предусмотренным для данного типа машины;

— подача воды в картофелечистку производится в течение всего процесса очистки. После очистки загруженной партии картофеля, не останавливая машины, открывают дверцу в стенке цилиндра, и картофель под действием вращающегося диска автоматически выбрасывается в подставленную посуду.

Очищенный картофель дочистают на специальном столе овощными ножами, удаляя глазки и недочищенные остатки кожуры, находящиеся в углублениях клубня. После дочистки картофель в неразрезанном виде промывают в ванне с холодной водой и передают во второе отделение для нарезки.

Ранний картофель очищают вручную. Для этого вымытый картофель заливают холодной водой, а затем тщательно перемешивают деревянным веслом. При этом кожура полностью очищается, а остатки ее дочистают овощным ножом.

Морковь и свеклу очищают, как правило, вручную, срезая сначала головки, а затем снимая кожицу тонким слоем. Соскабливать кожицу не рекомендуется, так как морковь темнеет.

Со свежей капусты удаляют загрязненные и поврежденные листья, подрезая их у основания кочана,



отрезают наружную часть кочерыжки. Разрезают на половинки и промывают в холодной воде. При обнаружении в капусте личинок гусеницы ее кладут в холодную подсоленную воду (60 г соли на 1 л воды), при этом личинки всплывают на поверхность воды и их удаляют. После этого капусту вновь промывают, шинкуют и подвергают тепловой обработке. Капусту, зараженную личинками гусеницы, без указанной обработки использовать нельзя.

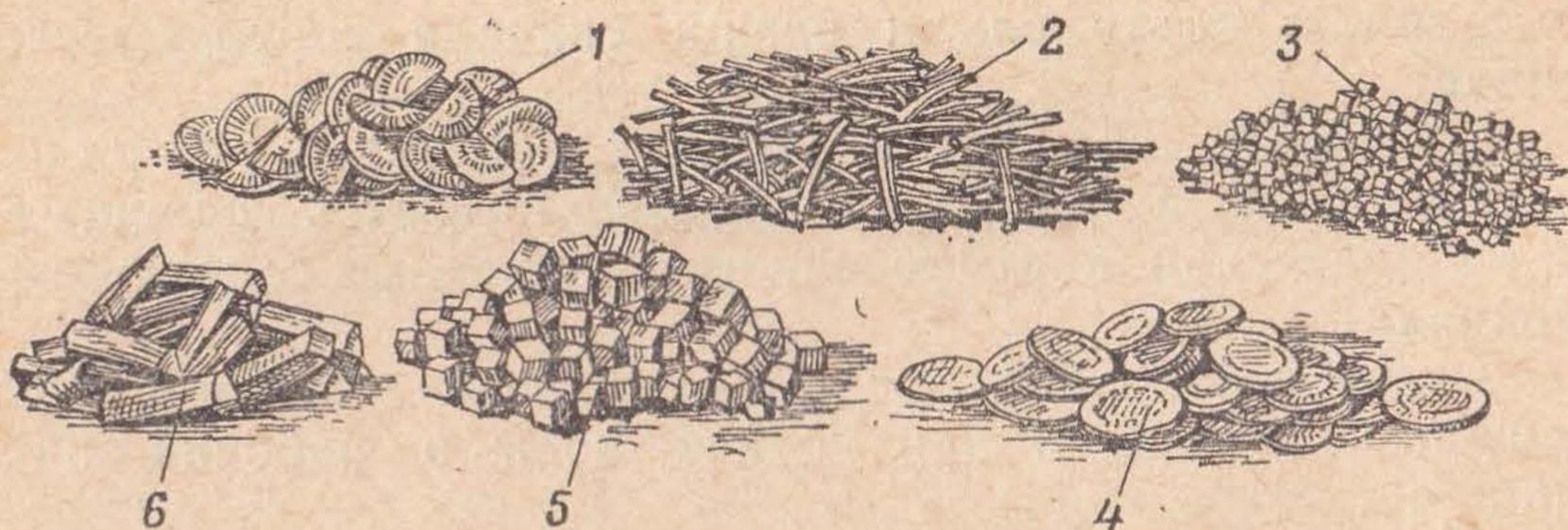


Рис. 2. Формы нарезки овощей:

1 — ломтики (пластинки), толщина 1,5—2 мм; 2 — соломка, толщина 1,5—2 мм; 3 — кубики мелкие, высота ребер 2—3 мм; 4 — кружочки, толщина 1,5—2 мм; 5 — кубики крупные, высота ребер 20—30 мм; 6 — дольки, длина 20—30 мм

При очистке репчатого лука у луковицы отрезают корешок и завязь, затем ножом снимают сухую чешую и лук промывают в холодной воде.

У зеленого лука отрезают корешок, очищают луковицу и удаляют пожелтевшие перья. После очистки зеленый лук тщательно промывают в холодной воде и немедленно используют. Хранить лук в воде запрещается.

Капусту, свеклу, морковь и другие овощи после очистки накрывают влажной тканью и хранят на столе в лотках или противнях не более 2 ч.

Нарезают овощи непосредственно перед тепловой обработкой или перед приготовлением соответствующих блюд (рис. 2, 3).

Квашеную капусту перебирают, крупные куски нарезают и хранят в рассоле. Если капуста очень кислая, то перед тепловой обработкой ее отжимают от рассола и быстро промывают в холодной воде. Вымачивать квашеную капусту в воде не разрешается.

Хранить квашеную капусту без рассола категорически запрещается, так как при этом происходит быстрое разрушение витамина С.

Свежие и соленые огурцы и помидоры перебирают и промывают. Кожицу у верхушки огурцов срезают.



Рис. 3. Формы нарезки лука репчатого:

1 — кружочки; 2 — кольца; 3 — дольки; 4 — ломтики

Обработка сушеных картофеля и овощей

Сушеные картофель и овощи перебирают, промывают и замачивают. При переборке сушеных картофеля и овощей удаляют посторонние примеси. Особое внимание обращают на то, чтобы в сушеных картофеле и овощах не было амбарных вредителей. Сушеные картофель и овощи промывают в холодной воде из расчета на 1 кг картофеля или овощей 3—4 л воды. Промывать их следует быстро, чтобы не допустить выщелачивания водой питательных веществ. После этого сушеные картофель и овощи замачивают. На 1 кг продукта расходуется холодной воды: для картофеля — 3—4 л, для моркови и лука — 5—6 л. Продолжительность замачивания 2—3 ч. Для того чтобы картофель и овощи не закисли, их замачивают в прохладном помещении. Каждый вид овощей (морковь или лук) необходимо замачивать отдельно.

В процессе замачивания картофель и овощи, поглощая воду, увеличиваются в объеме и массе. Масса увеличивается: картофеля — в 2 раза, лука — в 3,8 раза и моркови — в 4 раза.

При замачивании сушеных картофеля и овощей в воду переходит часть питательных веществ, поэтому эту воду следует использовать для приготовления пищи.

Мясной цех

Мясной цех предназначен для первичной обработки мяса и приготовления из него полуфабрикатов. Оборудо-



дование в цехе устанавливается в виде технологической линии вдоль стен (рис. 4).

На рабочем месте должны находиться разделочные доски и ножи (промаркированные буквами СМ), весы циферблатные, бачки для сбора пищевых отходов.

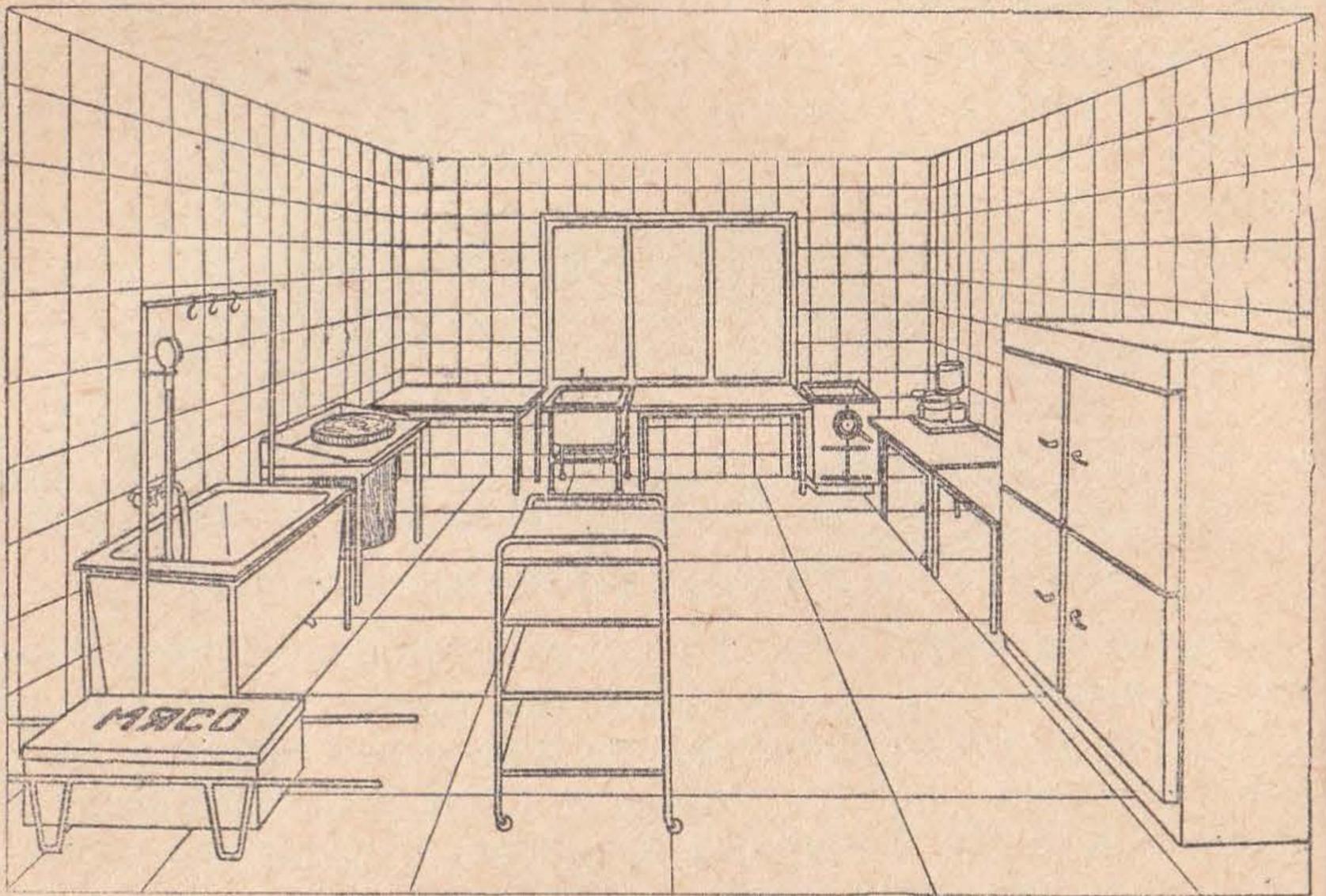


Рис. 4. Мясной цех

В столовую поступает парное, остывшее, охлажденное и замороженное мясо. Замороженное мясо в столовую получают заблаговременно с учетом его размораживания.

Поступившее мясо должно быть доброкачественным. Основными показателями доброкачественности являются его внешний вид и запах, цвет и консистенция, состояние жира и костного мозга. Остывшее или охлажденное мясо покрыто сухой корочкой, консистенция плотная, эластичная, поверхность на разрезе ровная, сухая, при надавливании пальцем ямка быстро выравнивается. Цвет говядины — красный, свинины — бледно-розовый, баранины — ярко- или буро-красный, жир — белый или желтоватый, твердый, крошится. Доброкачественное замороженное мясо на поверхности и на разрезе розовато-серого цвета, при согревании поверхности мяса пальцем появляется ярко-красное пятно. Запах появ-

ляется только после оттаивания. Сухожилия белые с блеском.

Несвежее мясо в сухую погоду покрыто темноватой корочкой, в сырую — слизью; на разрезе — темно-серого цвета, влажное. Мясо теряет упругость, при надавливании пальцем ямка выравнивается медленно и не всегда полностью. Жир сероватый, запах мяса гнилостный. Для распознавания начальных признаков порчи мяса рекомендуется ввести в него нагретый нож или произвести пробную варку. Нагретый нож вводят в толщу мяса ближе к костям; неприятный запах лезвия ножа после его извлечения свидетельствует о порче мяса. Мелкие кусочки мяса 20—30 мин прокипятить в небольшом количестве воды в закрытой посуде. При наличии порчи мяса бульон будет мутный, без аромата, с затхлым запахом.

Оттаивают мясо в мясном цехе, подвешивая его на крючья или укладывают на стеллажи. Под туши подставляют противни для сбора вытекающего сока. Мясной сок использовать в пищу нельзя. Категорически запрещается оттаивать замороженное мясо в воде или на горячей плите. Мясо перед разрубкой тщательно обмывают, обсушивают, удаляют сгустки крови, клейма и загрязнения, после чего приступают к кулинарной разделке.

Кулинарная разделка мясной туши говядины

Кулинарная разделка — деление мяса на части, имеющие различное кулинарное назначение. При кулинарной разделке мясная туша говядины делится на 13 частей (рис. 5).

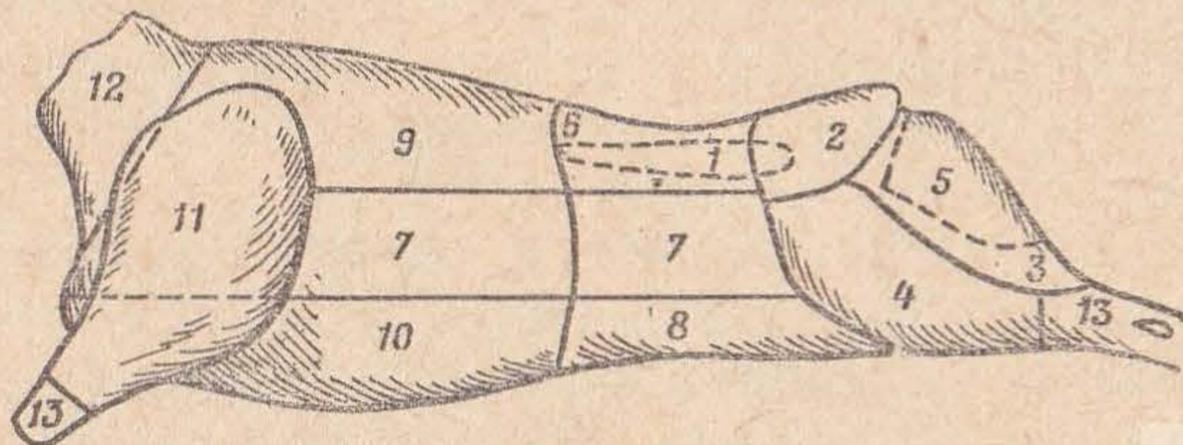


Рис. 5. Кулинарная разделка говяжьей туши:

- 1 — вырезка; 2 — верхняя часть задней ноги; 3 — наружная часть задней ноги; 4 — боковая часть задней ноги; 5 — внутренняя часть задней ноги; 6 — тонкий край; 7 — покромка; 8 — пашина; 9 — толстый край; 10 — грудинка; 11 — лопатка; 12 — шея; 13 — голяшка



Если говядина поступает тушей, ее делят на полутуши. Затем каждую полутушу разрубают на четвертины. Деление туши или полутуши, разрубленной вдоль, на переднюю и заднюю четвертины производят по последнему ребру между 13-м и 14-м позвонками так, чтобы ребра остались в передней части, для чего прорезают мякоть пашины по ребру до позвоночника, перерезают мышцы со стороны спины и разрезают сочленение позвонков.

Передняя часть туши состоит из лопатки, шеи, спинно-грудной части (толстого края, покромки, грудинки).

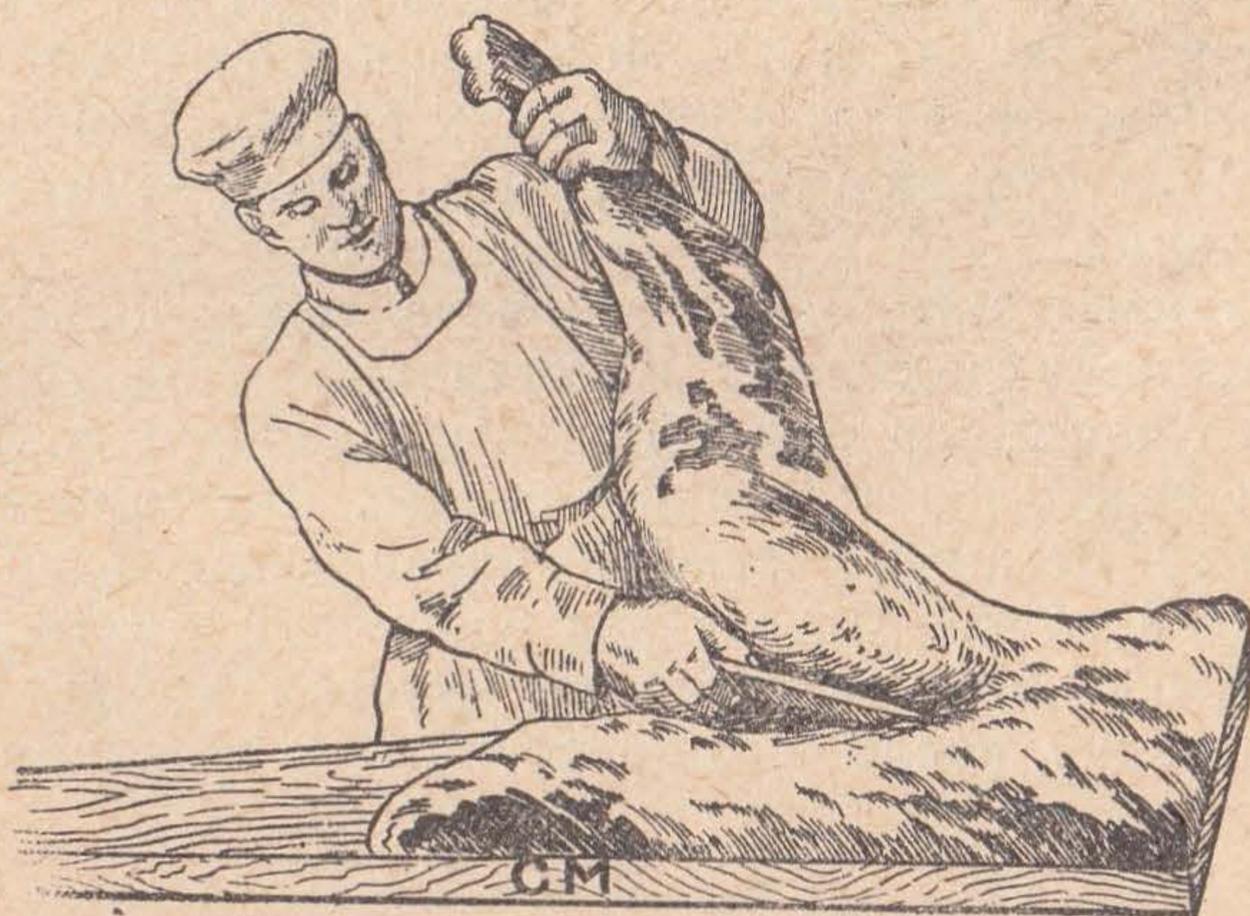


Рис. 6. Отделение передней ноги (лопатки)

Лопатку отделяют следующим образом: четвертину кладут на разделочную доску внутренней стороной вниз так, чтобы шея находилась слева. Лево́й рукой берут за голяшку, а правой с помощью ножа отрезают лопатку по образовавшемуся контуру. Затем отделяют шею. Для этого надрезают мякоть по последнему шейному позвонку и расчленяют позвонки.

После этого приступают к обвалке мяса. Лопатку кладут наружной стороной вниз и делают надрез мякоти в месте сочленения лопаточной кости с плечевой (рис. 6).

Разрезают мякоть посредине лопаточной кости вдоль и отделяют ее, подрезая с двух сторон острым ножом. Затем надрезают мякоть вдоль трубчатых костей, вырезают их, а мякоть делят на плечевую и заплечную части. После этого отделяют голяшку.

Мякоть спинно-грудной части снимают одним пластом (рис. 7), а затем делят на толстый край, покромку и грудинку, при этом сначала отделяют толстый край от позвоночника и реберных костей. Межреберное мясо вырезают в виде узких полосок.

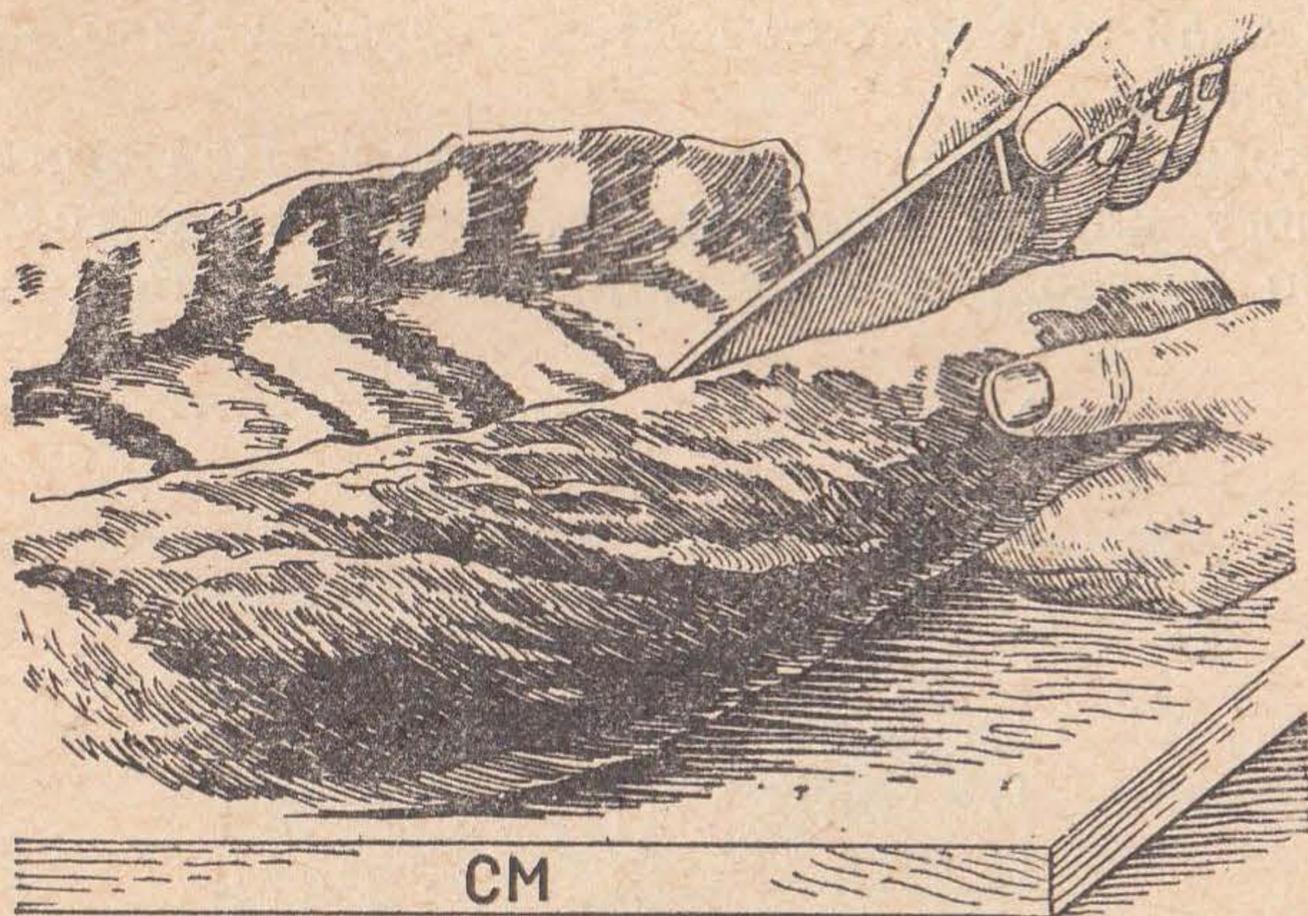


Рис. 7. Обвалка спинно-грудной части

Шею обваливают, срезая целым пластом и стараясь полностью отделить его от позвонков.

Заднюю четвертину кладут наружной стороной вниз и отделяют вырезку, если она не была отделена заранее.

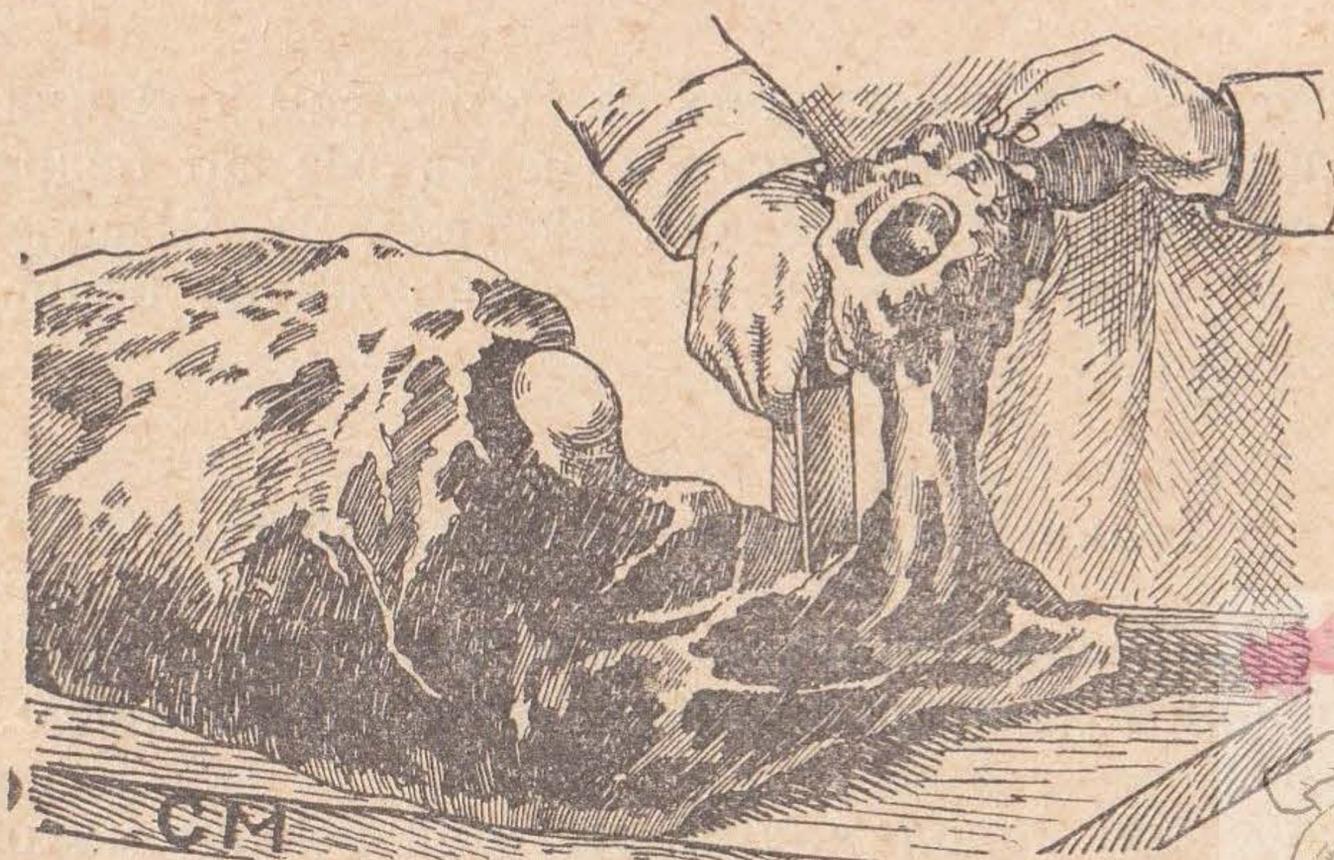


Рис. 8. Вырезание тазовой кости



Затем поворачивают четвертину наружной стороной вверх и разрезают мякоть пашины вдоль контура задней ноги, перерезая поясничные мышцы в месте сочленения последнего поясничного позвонка с первым крестцовым, и разъединяют позвонки, отделяя поясничную часть от задней ноги. Покромку и пащину отрезают, а тонкий край отделяют от костей, подрезая мякоть вдоль позвоночника.

Мякоть задней ноги делят на части. Для этого заднюю ногу кладут наружной стороной вниз, голяшкой направо от себя, и вырезают тазовую кость (рис. 8),

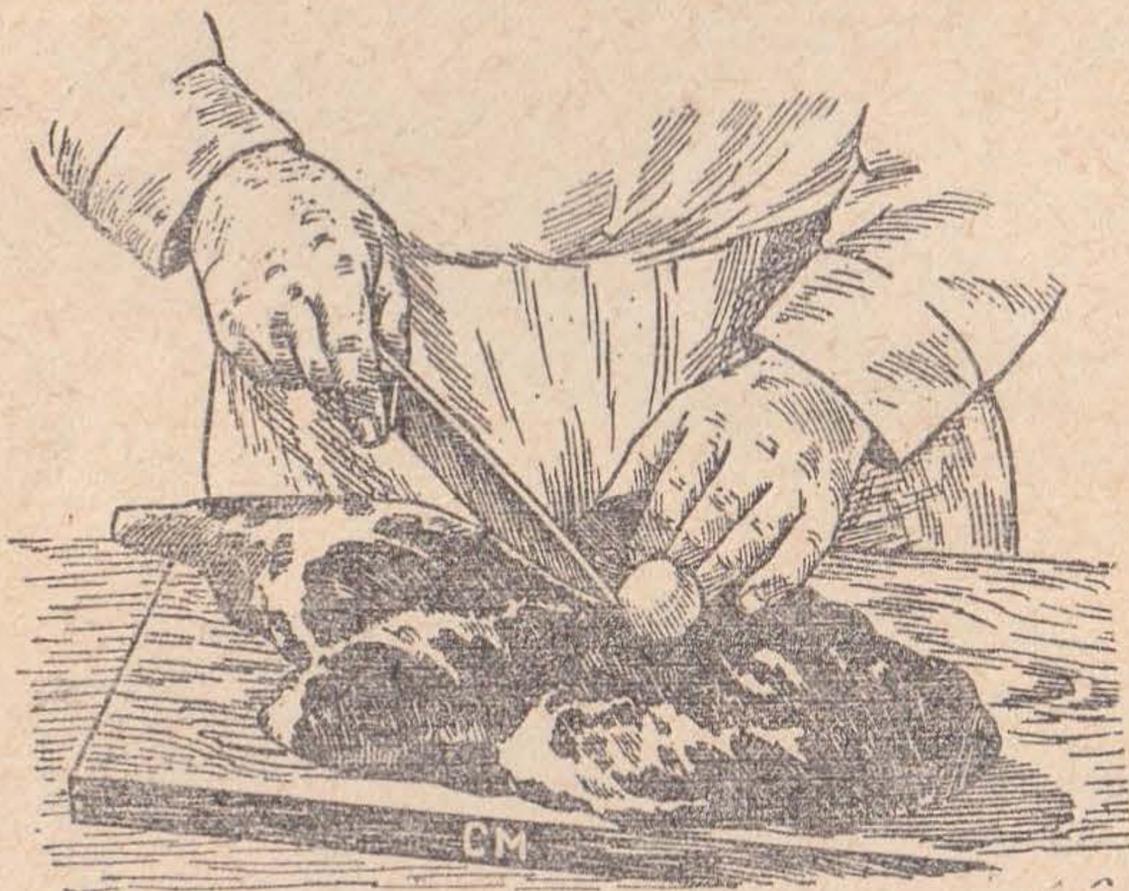


Рис. 9. Вырезание бедренной кости

отделяют внутреннюю часть по контурам соединительной ткани и, сделав продольный надрез по бедренной и берцовой костям, выделяют их (рис. 9). Выделенную мякоть разрезают по слоям на наружную, боковую и верхнюю части.

Кулинарная разделка бараньей туши

При разделке бараньей туши выделяют следующие части: лопатку, шею, корейку, грудинку, заднюю ногу (рис. 10).

Тушу делят пополам. Для этого разрезают мякоть по линии конечного выступа тазовой кости с обеих сторон до позвоночника, который перерубают.



Затем оттягивают лопатку и отрезают ее, по последнему шейному позвонку отрубают шею. У оставшейся спинно-грудной части туши надрезают мякоть с обеих сторон позвоночника до реберных костей, которые перерубают в месте прикрепления к позвоночнику, последний удаляют.

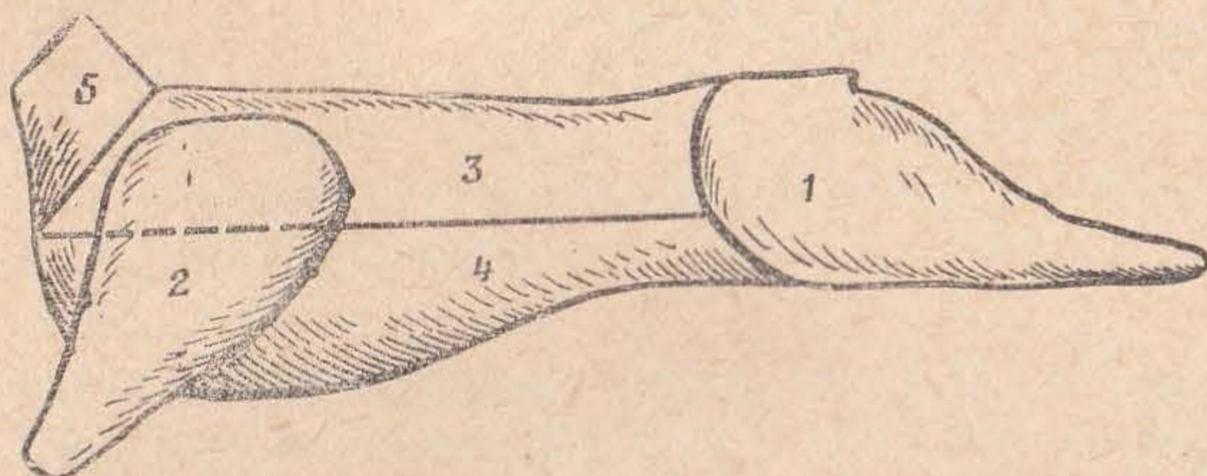


Рис. 10. Кулинарная разделка бараньей туши:

1 — задняя нога; 2 — лопатка; 3 — корейка; 4 — грудинка;
5 — шея

После этого разрубают кость, разрезают мякоть и разделяют переднюю часть туши на две половины. Каждую половину кладут на стол внутренней стороной вверх и делают надрез по ребрам так, чтобы корейка (верхняя часть) по всей длине имела одинаковую ширину. Реберные кости перерубают и отделяют корейку от грудинки. Корейка и грудинка получают с реберными костями. Часть корейки, где отсутствуют ребра, называется почечной.

Мякоть лопатки отделяют так же, как и в говяжьей туше. Шею для приготовления рагу не обваливают, а на рубают на кусочки вместе с костями (шейными позвонками).

Заднюю часть туши разрубают вдоль по позвоночнику и крестцовой кости на два окорока. Задние ноги обваливают так же, как и задние ноги говяжьей туши; полученную мякоть разрезают на два куска.

Кулинарная разделка свиной туши

При разделке свиной туши ее делят на лопатку, корейку, грудинку и окорок (рис. 11).

Тушу разрубают по выступу тазовой кости на переднюю и заднюю части. От передней части отделяют лопатки (шею не отрубают), разделяют по позвоночнику на две части, позвоночную кость вырубают. У сальной свинины снимают пластами шпик, после чего полутушу вместе с реберными костями разрубают вдоль на корейку и грудинку.



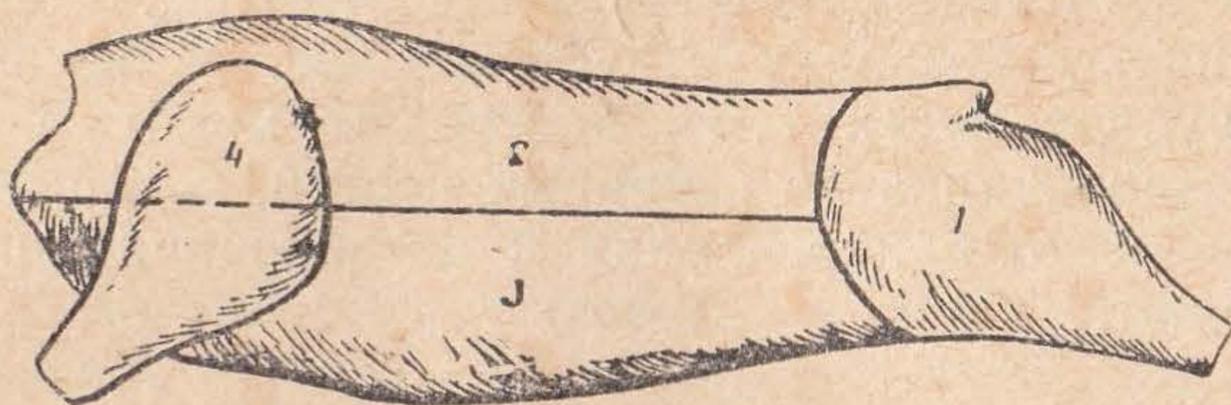


Рис. 11. Кулинарная разделка свиной туши:
1 — окорок; 2 — корейка; 3 — грудника; 4 — лопатка

Лопатки и задние ноги полностью обваливают, у крупных туш мякоть задней ноги делят по слоям (пленкам) на четыре части.

Обработка субпродуктов

На обеспечение субпродукты поступают в охлажденном и мороженом виде. Мороженые субпродукты размораживают в мясном цехе, разложенными на противнях в один ряд. Субпродукты — скоропортящиеся продукты, поэтому при обработке необходимо тщательно проверять их на доброкачественность. Перед обработкой и в конце они тщательно промываются в холодной воде.

Мозги — замачивают в течение 1—2 ч в холодной воде для удаления крови и набухания пленки. После этого, не вынимая их из воды, осторожно отделяют пленку и крупные кровеносные сосуды.

Печень — промывают, вырезают желчные протоки и крупные кровеносные сосуды, надрезают и снимают пленку, вторично хорошо промывают и нарезают на порции.

С почек — отделяют жир и разрезают их пополам (вдоль), заливают холодной водой и вымачивают в течение 3—4 ч. За время вымачивания воду меняют 3—4 раза, а после последней смены воду доводят до кипения. Отвар с почек сливают, а их вновь промывают в холодной воде.

Язык — очищают от загрязнений, промывают и отваривают. Отварные языки опускают в холодную воду и снимают с них пленку.

Сердце — разрезают вдоль, удаляют сгустки крови, промывают в холодной воде.



При обработке субпродуктов тщательно удаляют сгустки крови, слизи. Подготовленные субпродукты немедленно подвергают тепловой обработке. Хранить их не разрешается.

Обработка домашней птицы

Домашняя птица поступает в охлажденном и мороженом виде. Тушки мороженой птицы размораживают в мясном цехе, разложенными в один ряд, на производственных столах или на стеллажах. Размороженную птицу обсушивают и опаливают на не коптящем пламени для удаления волосков и остатков пуха. Удаляют с кожи недоразвитые перья («пеньки»).

Домашняя птица поступает непотрошенной, полупотрошенной и потрошенной.

Непотрошенная птица — это целые тушки птицы с внутренностями, головой и конечностями.

Полупотрошенная птица — это тушки, у которых удален кишечник.

Потрошенная птица — это тушки, у которых удалены внутренности, крылья, ножки и голова.

Разделка непотрошенной птицы производится следующим образом: отрубают голову и ножки на 1—1,5 см ниже коленного сустава, удаляют зоб с пищеводом и дыхательное горло (рис. 12), внутренности и вырезают анальное отверстие. Подготовленные тушки тщательно промывают в холодной проточной воде.

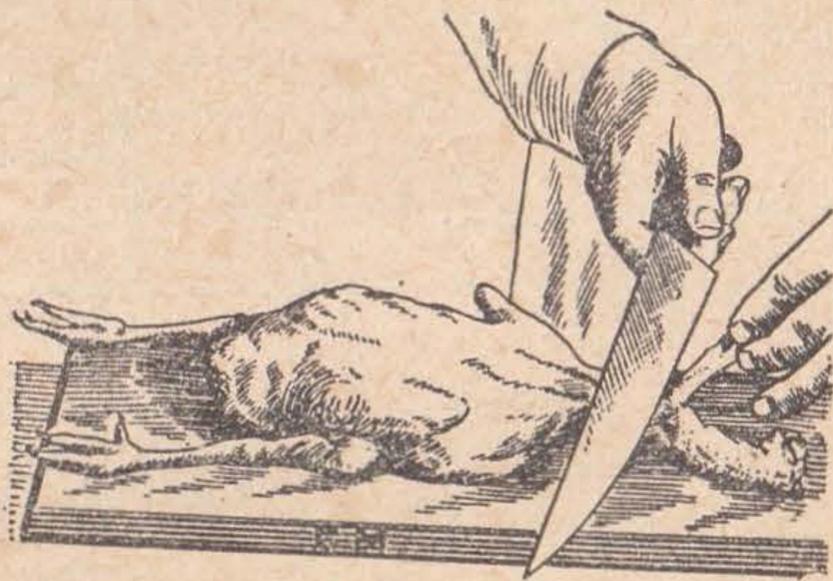


Рис. 12. Обработка домашней птицы

Рыбный цех

Рыбный цех предназначен для первичной обработки рыбы и приготовления из нее полуфабрикатов (рис. 13).

На рабочем месте должны находиться разделочные доски, ножи (маркированные буквами СР), весы циферблатные и бачки для сбора пищевых отходов.

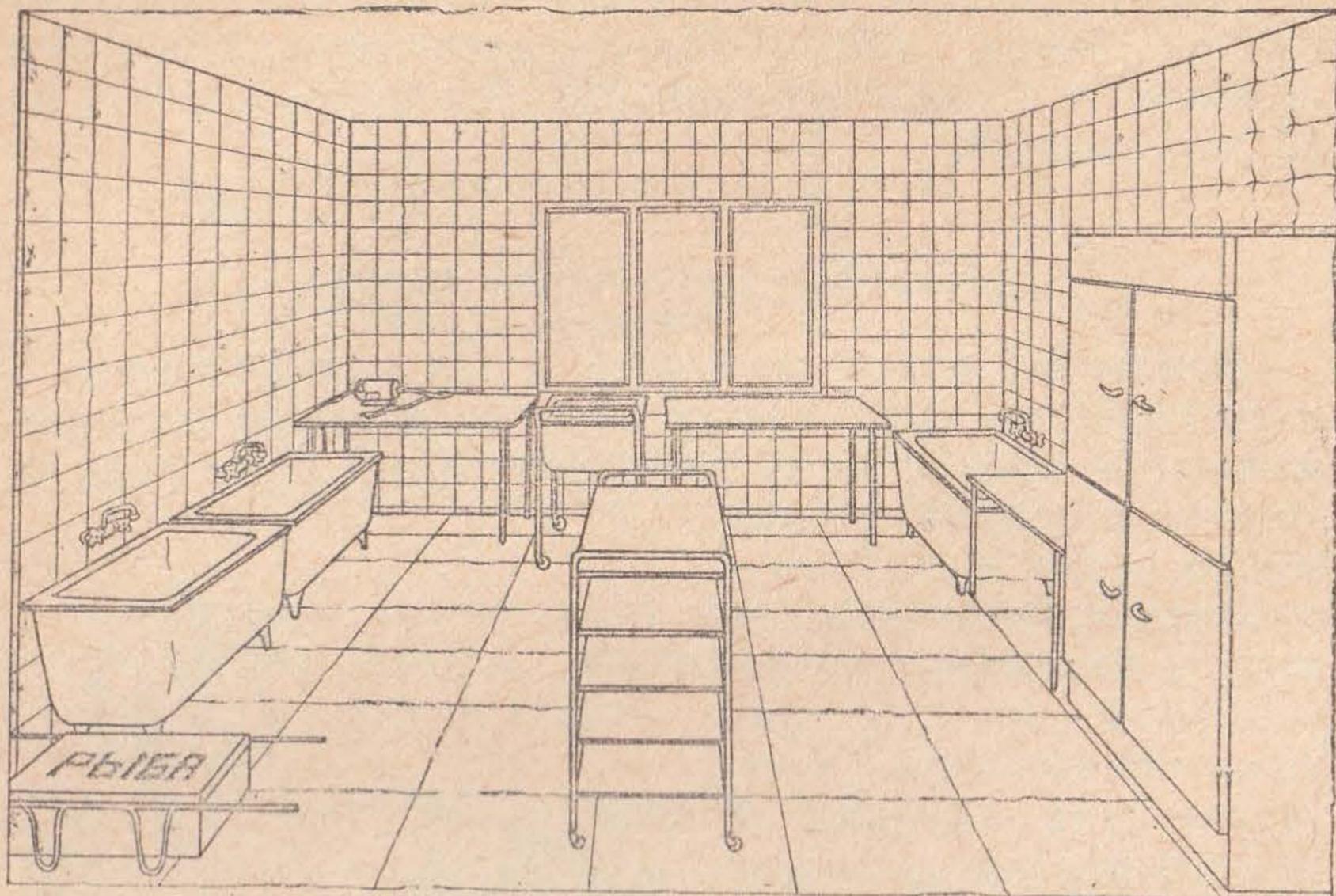


Рис. 13. Рыбный цех

Обработка рыбы

На обеспечение поступает живая, охлажденная, мороженая, соленая рыба, а также мороженое филе рыбы.

Поступившая рыба должна быть доброкачественной. Основными показателями доброкачественности являются ее внешний вид, консистенция и запах. Рыба должна иметь упругую мякоть, плотную блестящую чешую, красные расправленные жабры без слизи. Запах несвежей рыбы определяют путем пробной варки небольшого кусочка в закрытой посуде.

Размораживание рыбы. Размораживают рыбу в металлических ваннах с решетками. Размораживать рыбу надо в воде при температуре не выше $+20^{\circ}\text{C}$ при соотношении массы рыбы и жидкости 1:2. В процессе размораживания рыбу необходимо перемешивать во избежание смерзания тушек. Общая продолжительность размораживания в зависимости от размеров рыбы 2—3 ч.

Рыбное филе размораживают на воздухе, разложив его на стеллажи или столы в противнях.

Вымачивание соленой рыбы. Соленая рыба содержит от 11 до 22% соли. Рыба, предназначенная для жаренья, должна иметь не более 1,5—2%, а для вар-

ки — не более 5% соли. Излишек соли удаляют вымачиванием. Для этого сначала рыбу кладут на 30—60 мин в холодную воду для набухания, затем удаляют чешую, внутренности, отрубают голову, плавники, промывают и нарезают на порционные куски. Вымачивать рыбу можно в сменной или проточной воде. В первом случае рыбу заливают холодной водой из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Воду меняют через 1, 2, 3 и 6 ч. Через 12 ч концентрация соли обычно снижается до 5%.

При вымачивании рыбы в проточной воде рыбу кладут в ванну с решетчатым настилом, под которым находятся трубы, подающие воду, удаляют воду через водоотводную трубу в верхней части ванны. Вымачивание длится 8—12 ч.

Разделка рыбы. Целью разделки является удаление несъедобных частей и подготовка рыбы к порционированию различными способами.

Существует несколько способов кулинарной разделки рыбы с костным скелетом: рыбу разделяют целиком с головой или без головы; оставляют непластованной; пластуют или разделяют на филе с кожей и реберными костями, на филе с кожей без реберных костей и на филе без кожи и без реберных костей.

Сначала чешуйчатую рыбу очищают от чешуи, разрезают брюшко и удаляют внутренности, а у тресковых, сабли-рыбы снимают также черную пленку, находящуюся на внутренней поверхности брюшной полости, удаляют голову, плавники, хвост.

Для получения непластованной рыбы делают надрез мякоти у жаберных крышек до позвоночника, перерубают его и удаляют голову вместе с внутренностями (рис. 14). Затем, не разрезая брюшка, зачищают внут-



Рис. 14. Удаление головы

ренную полость, обрубая хвост, плавники, а спинной и анальный плавники вырезают. После разделки рыбу промывают в холодной воде и порционируют.

При пластовании рыбу обрабатывают таким же порядком, как указано выше, а затем тушку разрезают на две половины вдоль спинки по позвоночной кости, при этом одна часть получается с позвоночными и реберными костями, а другая — только с реберными (рис. 15, 16).

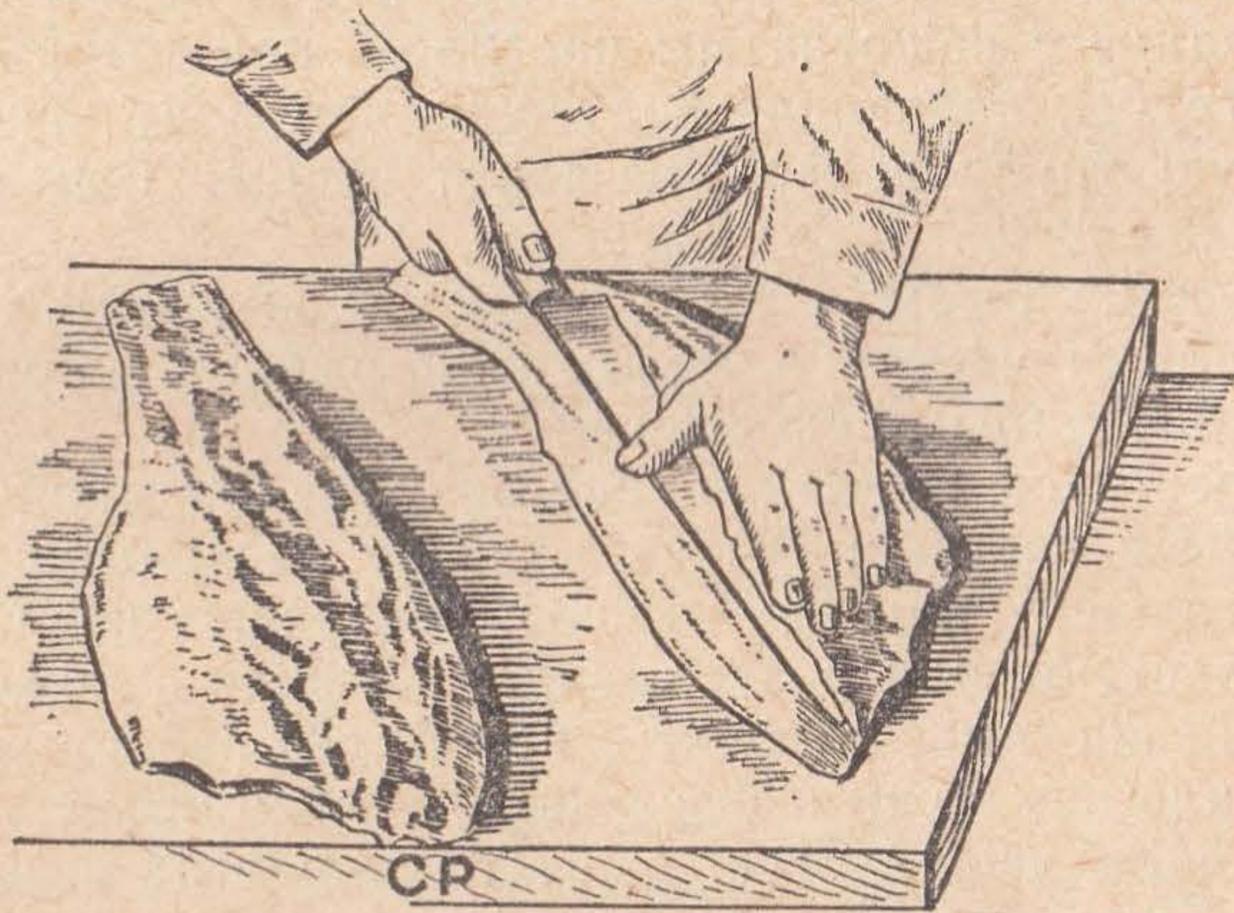


Рис. 15. Срезание реберных костей с филе

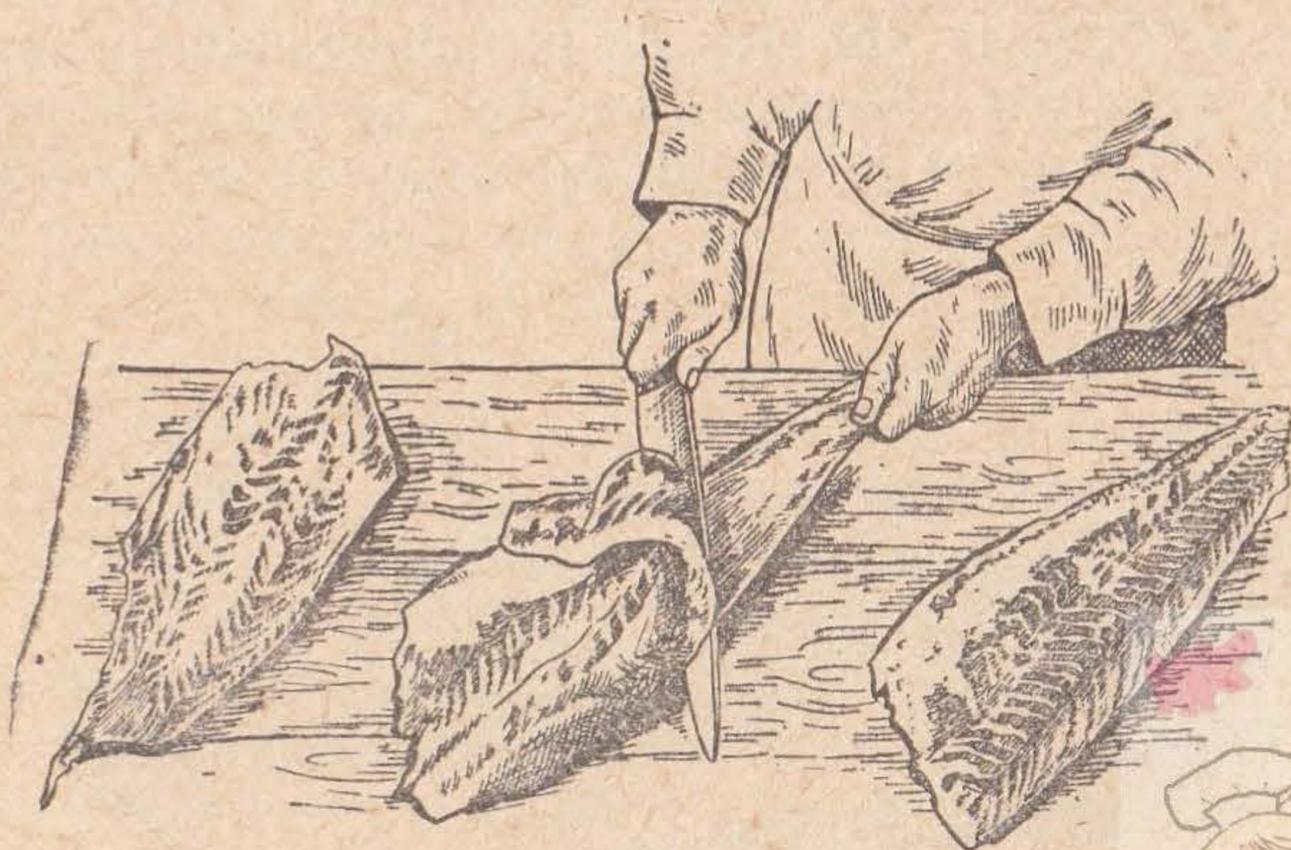


Рис. 16. Срезание кожи с филе



Филе нарезают поперек волокон на порционные куски:

для варки — под прямым углом, чтобы при тепловой обработке они не разваливались;

для жаренья — под углом в 30° , чтобы куски быстрее прожаривались и имели более широкую форму.

Обработка круп, бобовых и макаронных изделий

Крупы перебирают в помещении для мучных изделий или в горячем цехе на специальном столе (рис. 17).

Пшено, перловую, овсяную, гречневую крупы, рис шлифованный и полированный, горох и фасоль перебирают. Дробленые крупы (ячневую, гречневую крупу продел, полтавскую, артек, манную) просеивают.

После переборки или просеивания крупы (кроме манной и гречневой) и бобовые моют в теплой воде при температуре $40-50^\circ$, особенно тщательно моют пшено.

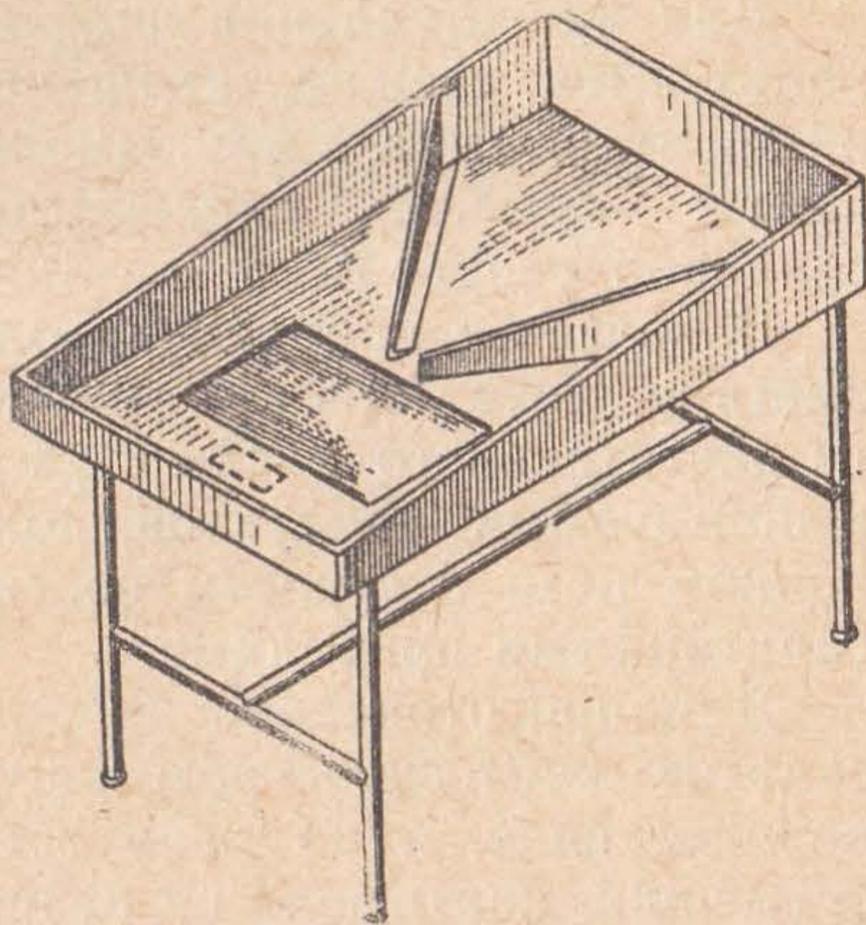


Рис. 17. Стол для переборки круп



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК

Для приготовления изделий этой группы широко используются свежие, квашеные, маринованные овощи, яйца, мясо, рыба и всевозможные гастрономические продукты — масло, сыр, рыбные и колбасные изделия, свинокочености и др.

В качестве приправ к холодным блюдам применяют сметану, соус майонез, маринады, различные заправки из растительного масла с уксусом и др. Обработка всех используемых продуктов должна производиться в холодном цехе в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Для приготовления доброкачественных винегретов и салатов картофель рекомендуется отваривать в очищенном виде, а по мере остывания нарезать. Хранить остывший картофель не разрешается.

Морковь и свеклу также следует сначала очистить, затем нарезать и припустить в небольшом количестве воды до готовности.

Салат, лук зеленый, зелень петрушки, укроп и т. п. перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды.

Для приготовления холодных блюд и закусок особое внимание уделяется оформлению блюд и обеспечению их высоких вкусовых качеств. Для оформления холодных блюд в основном используются те же продукты, из которых их готовят, и зелень. Температура блюд при отпуске должна быть не выше 12° С.

Холодный цех

Холодный цех предназначен для приготовления холодных блюд и закусок (рис. 18).

На рабочем месте должны находиться разделочные доски (промаркированы буквами — ВО — для вареных



овощей, СЛ — для сельди, М — для порционирования сливочного масла, СО — для сырых овощей), ножи с такой же маркировкой, весы циферблатные, бачки для сбора пищевых отходов.

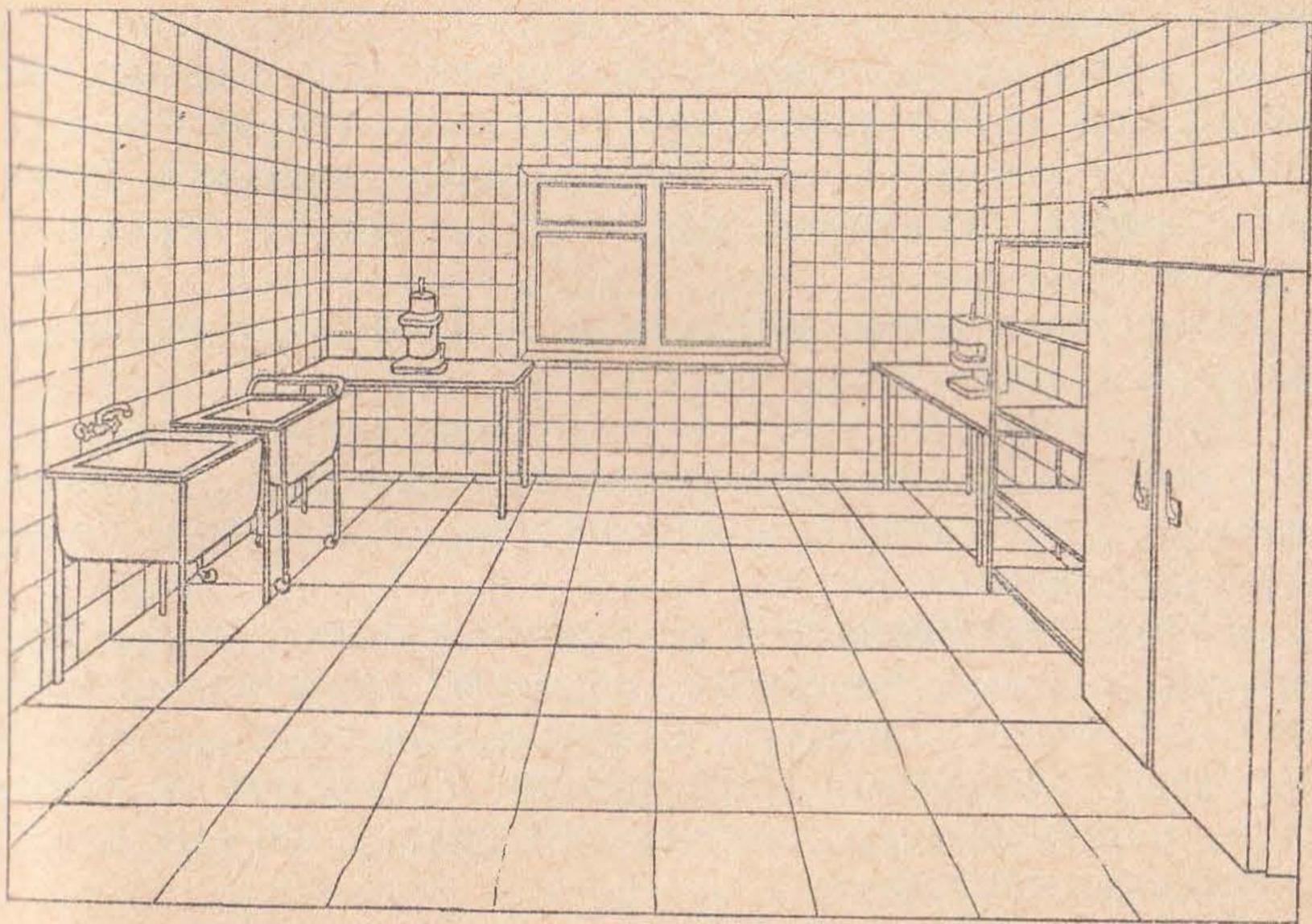


Рис. 18. Холодный цех

Повар, готовящий холодные закуски, должен заранее подготовить свое рабочее место. Стол, доски и ножи должны быть ошпарены кипятком. Ванны передвижные, котлы, кастрюли, в которых производится смешивание продуктов, должны быть промаркированы и ошпарены кипятком.

Приготовление винегрета, салатов и закусок из рыбы по норме солдатского (матросского) пайка

Винегрет. Картофель очищают, заливают горячей водой, добавляют соль и варят до полуготовности 15—20 мин при закрытой крышке. Воду почти полностью сливают, вновь закрывают посуду крышкой, доваривают картофель на пару, остужают, нарезают тонкими ломтиками.

Очищенные и нарезанные ломтиками морковь и свеклу припускают с небольшим количеством воды (10% к массе продукта). В свеклу добавляют уксус (на 1 л



воды 1 столовую ложку 9% уксуса), а в морковь во время припускания — растительное масло (на 1 л воды 1 столовую ложку масла). Припускают свеклу 50—60 мин, морковь — 15—20 мин. Готовые овощи охлаждают в той же посуде, в которой они подвергались тепловой обработке.

Соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук — полукольцами (зеленый лук мелко шинкуют). Подготовленные овощи перед выдачей соединяют, солят, добавляют растительное масло, перемешивают.

Винегрет можно готовить с добавлением квашеной капусты.

Салат картофельный. Отваривают картофель, как для винегрета, нарезают ломтиками. Зеленый лук мелко шинкуют, добавляют в картофель, заправляют солью и растительным маслом.

Салат картофельный с огурцами. Отваривают картофель, как для винегрета, нарезают ломтиками. Зеленый лук мелко шинкуют, а свежие или соленые огурцы нарезают ломтиками. Эти овощи добавляют в картофель, перемешивают, заправляют солью, перцем и растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты. Подготовленные кочаны капусты шинкуют соломкой, добавляют соль, уксус и нагревают при непрерывном помешивании до тех пор, пока капуста не осядет и не станет мягкой (но не потеряет хруста). Затем ее охлаждают, заправляют растительным маслом и при отпуске посыпают зеленым луком.

При таком способе обработки капусты (в сравнении с методом перетирания ее солью) полнее сохраняются пищевые и вкусовые вещества, значительно увеличивается выход и сокращается время обработки.

Салат витаминный. Приготавливают капусту так же, как и для салата из белокочанной капусты. Затем в нее добавляют очищенную и нарезанную соломкой морковь и репчатый лук, нашинкованный полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Салат из квашеной капусты. Квашеную капусту перебирают, крупные части шинкуют. Если капуста очень кислая — ее отжимают. В капусту добавляют мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, заправляют растительным маслом.



Салат из квашеной капусты со свеклой. Свеклу очищают, нарезают мелкой соломкой и, помешивая, припускают с небольшим количеством воды и добавлением уксуса в течение 50—60 мин до готовности. Приготовленная таким образом свекла хорошо сохраняет цвет. Квашеную капусту перебирают, крупные части шинкуют. Лук очищают и нарезают полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, заправляют растительным маслом и хорошо перемешивают.

Салат из свеклы. Очищенную свеклу нарезают соломкой и припускают с небольшим количеством воды и добавлением уксуса в течение 50—60 мин до готовности. Готовую свеклу заправляют растительным маслом, солят и перемешивают.

Икра свекольная. Подготовленную свеклу промывают и варят в кожуре до готовности. Свеклу охлаждают и очищают, пропускают через протирочную машину, добавляют растительное масло и пассерованный томат и тушат в течение 30 мин. В конце тушения заправляют пассерованным луком, перцем и солью.

Салат овощной. Картофель отваривают, нарезают ломтиками, а морковь, нарезанную ломтиками, припускают. Охлажденные картофель и морковь смешивают с квашеной капустой, добавляют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все перемешивают и заправляют солью и растительным маслом.

Салат из свежих огурцов или помидоров. Подготовленные свежие огурцы или помидоры нарезают тонкими кружочками, заправляют солью, перцем, уксусом и растительным маслом.

Салат из соленых огурцов с луком. Соленые огурцы нарезают тонкими кружочками, а лук — полукольцами. Подготовленные овощи смешивают и заправляют растительным маслом.

Салат из соленых помидоров. Соленые помидоры нарезают кружочками, добавляют нашинкованный полукольцами репчатый лук. Подготовленные овощи смешивают и заправляют растительным маслом.

Салат из сырых овощей. Морковь и капусту нарезают тонкой соломкой, огурцы и помидоры — тонкими ломтиками, лук зеленый мелко шинкуют. Капусту слегка перетирают с солью, заправляют уксусом, смешивают с подготовленными овощами, заправляют растительным маслом.

Икра из соленых помидоров. Картофель очищают,



заливают горячей водой, добавляют соль и варят при закрытой крышке до готовности. Затем воду сливают и картофель разминают. Соленые помидоры пропускают через мясорубку и тушат с добавлением пассерованного лука и растительного масла 10—15 мин. Картофель соединяют с тушеными помидорами, перемешивают и при отпуске посыпают зеленью.

Маринованная свекла. Сырую свеклу очищают, нарезают соломкой, припускают с небольшим количеством воды и добавлением уксуса. Готовую свеклу заливают горячим маринадом так, чтобы слой его был на 1—2 см выше уровня свеклы, и оставляют на 10—15 ч при температуре 0—4° С.

Приготовление маринада. В горячую воду кладут соль, лавровый лист, доводят до кипения и оставляют для настаивания на 1—2 ч, после чего процеживают и добавляют уксус.

Сельдь с винегретом. Сельдь очищают. Для этого отрезают голову и надрезают край брюшка, удаляют внутренности. Вдоль спинки надрезают кожу и снимают ее в направлении к хвосту, обмывают в холодной воде и нарезают наискось на небольшие кусочки.

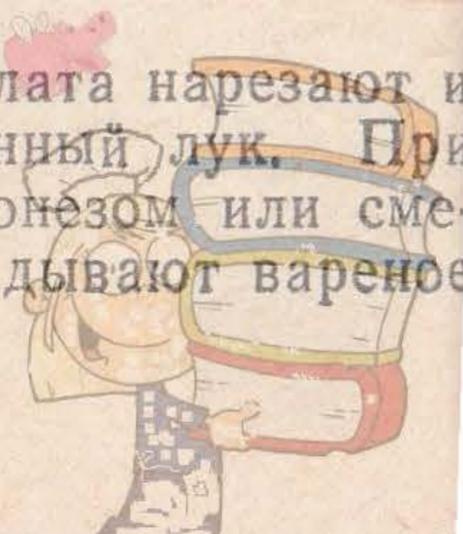
Сельдь укладывают на тарелки, рядом помещают винегрет. Сельдь можно отпускать с различными овощными гарнирами (отварной картофель, припущенные морковь и свекла, огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и лук).

Сельдь маринованная. Подготовленную сельдь нарезают наискось на небольшие кусочки, заливают маринадом и оставляют в холодильнике на 4—5 ч.

Для приготовления маринада в наплитный котел наливают холодной воды (на 1 кг сельди 1 л воды), добавляют уксус, лук, нарезанный кольцами, лавровый лист и перец. Все это кипятят, а затем охлаждают. Подают маринованную сельдь с овощной закуской — винегретом, салатом картофельным.

Приготовление холодных блюд и закусок по другим нормам довольствия

Салат зеленый. Промытые листья салата нарезают и добавляют к нему зеленый нашинкованный лук. При отпуске салат поливают сметаной, майонезом или смесью майонеза со сметаной. Сверху укладывают вареное яйцо.



Салат зеленый с огурцами. Огурцы очищают и нарезают тонкими ломтиками, салат режут на 3—4 части. Сметану, майонез или салатную заправку вводят в салат при отпуске.

Приготовление салатной заправки. Готовят из смеси растительного масла и уксуса с добавлением соли, сахара и перца черного молотого (на 1 л заправки — 250 г масла растительного, 750 г — уксуса 3%-ного, 50 г — сахара, 2 г — перца черного молотого, 20 г — соли).

Салат зеленый с помидорами и огурцами. Огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками, салат шинкуют. Овощи, не перемешивая, укладывают в салатник или мелкую тарелку, а сверху помещают вареное яйцо. Перед отпуском поливают сметаной, майонезом или заправкой салатной.

Салат из свежих огурцов. Огурцы очищают и нарезают тонкими кружочками. При отпуске поливают сметаной, майонезом или заправкой салатной.

Салат из редиса. Белый редис очищают от кожицы, а красный зачищают, нарезают тонкими ломтиками, зеленый лук шинкуют. Салат заправляют сметаной, майонезом или смесью майонеза со сметаной, сверху укладывают яйцо.

Редис с огурцами и яйцом в сметане. Редис и огурцы нарезают тонкими ломтиками и укладывают на тарелку, сверху кладут вареное яйцо. При отпуске поливают сметаной.

Салат «Весна». Листья салата мелко нарезают, огурцы, редис нарезают тонкими ломтиками. Лук зеленый мелко шинкуют. Вареное яйцо, нарезанное дольками, укладывают поверх зелени, при отпуске солят и заправляют сметаной.

Салат летний. Картофель очищают, заливают горячей водой, добавляют соль и варят до полуготовности 15—20 мин при закрытой крышке, воду почти всю сливают и доваривают картофель на пару. Готовый картофель охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. После этого соединяют со свежими огурцами и помидорами, нарезанными ломтиками, зеленым горошком, мелкошинкованным зеленым луком и нарезанными листьями салата, солят, заправляют сметаной или салатной заправкой и перемешивают.

Салат «Осень». Морковь, стручковый перец, сельдерей и белокочанную капусту режут тонкой соломкой,



помидоры — дольками. Подготовленные овощи заправляют солью, сахаром и сметаной. Салат укладывают в салатник или мелкую тарелку, украшают листьями салата, овощами.

Салат из грибов. Маринованные или соленые грибы отделяют от маринада или рассола, перебирают, нарезают на дольки, заправляют растительным маслом, сверху посыпают зеленым или репчатым луком.

Салат мясной. Мясо отварное, вареный картофель и соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, соединяют с крупно нарезанными листьями салата, перемешивают и заправляют майонезом. Перемешанные и заправленные продукты кладут на тарелку или в салатник горкой и украшают ломтиками мяса, дольками крутых яиц, листьями салата и зеленью петрушки.

Салат рыбный. Отварной картофель, припущенную морковь, соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками или мелкими кубиками, и зеленый горошек заправляют майонезом, все хорошо перемешивают. Подготовленные овощи кладут в салатник или на мелкую тарелку, сверху помещают кусочки припущенной рыбы, разделанной на филе с кожей без костей, и украшают зеленью петрушки и листьями салата.

Сельдь рубленая. Черствый пшеничный хлеб заливают холодным молоком или водой и оставляют на 20—30 мин для размокания. Филе сельди без костей, слегка пассерованный репчатый лук, размоченный и отжатый хлеб пропускают через мясорубку. Измельченные продукты тщательно смешивают с растительным или размягченным сливочным маслом, сахаром и уксусом. Селедочную массу укладывают на тарелку, посыпают рубленными крутыми яйцами, зеленью петрушки.

Яйцо под майонезом. Яйца, сваренные вкрутую, очищают, нарезают вдоль пополам, кладут желтком вверх на тарелку с листьями салата и поливают майонезом. Блюдо можно украсить свежими помидорами.

Яйцо, фаршированное сельдью и луком. Яйцо, сваренное вкрутую, нарезают вдоль, удаляют желток, протирают его и соединяют с сельдью и луком, пропущенными через мясорубку (сельдь предварительно вымачивают). Полученную массу заправляют сливочным маслом и майонезом, а затем укладывают в углубление яйца. С нижней части яйца срезают небольшой кусочек так, чтобы яйцо было устойчивым. Рядом с яйцом укладывают горошек зеленый, огурцы свежие и поми-

доры, нарезанные ломтиками, и украшают блюдо зеленью петрушки.

Рыба заливная. Обработанную рыбу разделяют на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. Отходы (кости, головы, плавники, кожа) промывают, заливают холодной водой и варят из них рыбный бульон.

Филе рыбы отваривают в рыбном бульоне. Готовую рыбу вынимают из бульона, охлаждают и нарезают на порции (под углом 30°), укладывают на противень так, чтобы между кусками было расстояние 1,5—2 см. Каждый кусок рыбы украшают листиками зелени, фигурно нарезанными кусочками вареной моркови, ломтиками лимона. Затем аккуратно поливают украшения на рыбе полужастывшим желе и дают ему застыть. После этого куски рыбы заливают полностью желе и ставят в холодильник для застывания. При отпуске куски рыбы красиво вырезают ножом так, чтобы со всех сторон был слой желе и чтобы края желе получились гофрированными. Отдельно подают соус хрен.

Для приготовления желе готовый рыбный бульон процеживают и обезжиривают. В горячий бульон кладут подпеченные на плите морковь, репчатый лук и предварительно размоченный в холодной воде желатин. Размешивают до полного растворения и вводят оттяжку из яичных белков, тщательно смешанных с пятикратным количеством по отношению к белкам холодного бульона. Все это размешивают, доводят до кипения и варят 15—20 мин при слабом кипении. Затем сдвигают на край плиты, настаивают и осторожно процеживают через полотно.

На 1 л бульона берут 40 г сухого желатина. Желатин замачивают в десятикратном количестве холодной воды в течение 40—60 мин.

Паштет из печени. Сало шпик нарезают кубиками, перекладывают в сотейник и слегка обжаривают, кладут мелко нашинкованные овощи (морковь, репчатый лук) и обжаривают со шпиком до полуготовности, добавляют нарезанную кусочками печеньку и жарят до готовности, остужают и пропускают два раза через мясорубку с мелкой решеткой. Подготовленную массу соединяют с размягченным сливочным маслом, тщательно вымешивают, заправляют по вкусу солью. При отпуске паштет оформляют в виде батончика, посыпают рубленым яйцом и зеленью.



Отварные мясные продукты с гарниром. Вареные мясные продукты (говядина, свинина, язык говяжий или курица) охлаждают и нарезают тонкими кусками по два на порцию. Подают с гарниром — огурцами, зеленым горошком, зеленым салатом и другими овощами. Отдельно подают соус хрен.

Ростбиф с гарниром. Подготовленные куски мяса (вырезка, толстый и тонкий край) массой 1—2 кг посыпают солью, перцем, укладывают на противень с разогретым жиром так, чтобы между кусками были интервалы не менее 0,5 см, и обжаривают на плите со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо помещают в жарочный шкаф. Во время жаренья мясо периодически поливают мясным соком. Готовность мяса определяют проколом ножом или вилкой наиболее толстой части. Готовый ростбиф охлаждают и нарезают на порционные куски поперек волокон по 2—3 на порцию. На тарелку красиво укладывают кусочки ростбифа, сбоку кладут букетами гарнир — зеленый горошек, огурцы, помидоры, зелень. Отдельно подают соус хрен.

Сыр. В зависимости от формы сыр нарезают на большие куски прямоугольной или треугольной формы, которые после удаления корки режут ломтиками толщиной 2—3 мм.

Семга, кета, балык, теша, бок белужий. У семги и кеты по обеим сторонам спинного плавника делают по длине глубокие разрезы и удаляют плавники, после чего срезают брюшные плавники. Затем рыбу пластуют. Для этого удаляют голову и пластуют вдоль от головы к хвосту по позвоночной кости. Так же пластуют вторую половину рыбы, для чего срезают реберные кости и нарезают ее наискось на порционные куски без кожи, начиная с хвоста.

Балык очищают от кожи, разрезают по позвоночной кости и удаляют ее, зачищают обветренную поверхность, а затем нарезают на порционные куски.

Тешу и бок зачищают от реберных костей обветренной поверхности и нарезают на порционные куски без кожи, украшают веточками зелени.

Ветчина (окорок). Ветчину (окорок) делают на части, срезают кожу, зачищают и нарезают тонкими ломтиками, украшают веточками зелени, соленым огурцом, кладут сбоку соус хрен.



Перечень блюд для составления раскладки продуктов
по норме солдатского (матросского) пайка

Холодные закуски

Блюда	Наименование продуктов и масса их в граммах на одного человека						
	масло растительное	картофель	капуста свежая, квашеная	свекла	морковь	лук репчатый	коренья, зелень, огурцы
Винегрет	5	45	—	20	15	10	20
Салат из квашеной капусты	5	—	105	—	—	5	—
Салат из квашеной капусты со свеклой	5	—	70	35	—	5	—
Салат из белокочанной капусты	5	—	105	—	5	—	—
Салат овощной	5	80	10	—	10	10	—
Салат картофельный	5	105	—	—	—	5	—
Салат картофельный с огурцами	5	60	—	—	—	5	45
Икра свекольная	5	—	—	70	30	10	—
Салат из свеклы	5	—	—	110	—	—	—
Салат из свеклы с капустой	5	—	30	70	—	10	—
Икра из соленых помидоров	5	10	—	—	—	10	90
Салат из соленых помидоров	5	—	—	—	—	5	105
Салат из свежих огурцов	5	—	—	—	—	5	105
Салат из свежих помидоров	5	—	—	—	—	5	105
Салат витаминный	5	—	70	—	35	5	—
Салат из соленых огурцов с луком	5	—	—	—	—	5	105
Салат из сырых овощей	5	—	50	—	30	5	25
Сельдь с гарниром	5	80	15	—	10	5	—
Сельдь с винегретом	5	45	—	20	15	10	20



ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Горячий цех

Горячий цех является главным производственным помещением столовой и предназначается для тепловой обработки продуктов и приготовления пищи.

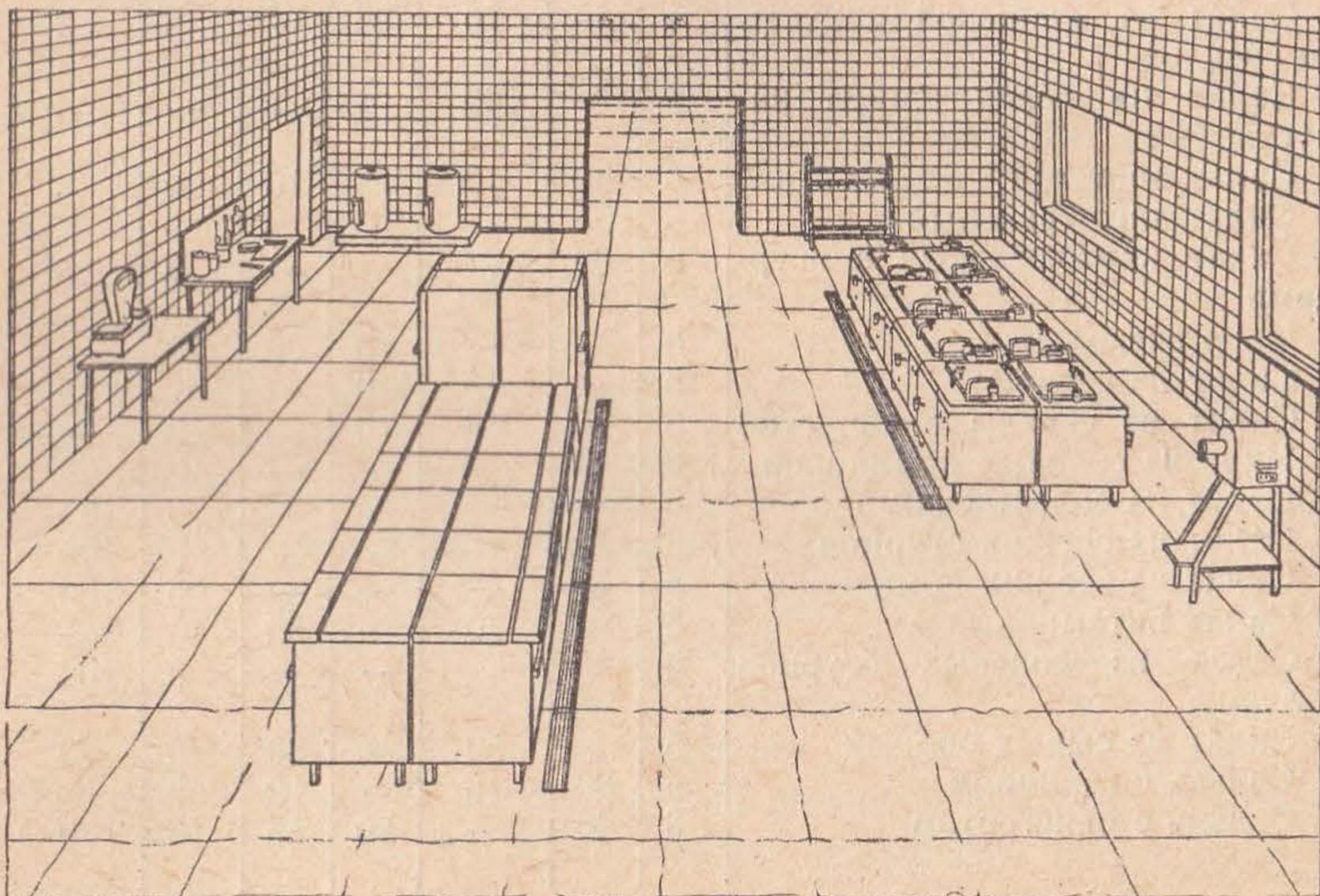


Рис. 19. Горячий цех

Для правильной организации работы в горячем цехе выделяются зоны. В первой зоне устанавливаются пищеварочные котлы, во второй — все тепловое оборудование, в третьей — немеханическое оборудование (рис. 19).

Для раздачи пищи устанавливаются мармиты, электрические раздаточные стойки, столы с охлаждаемыми шкафами (в офицерских столовых), в солдатских столовых используются передвижные столы и тележки.

Основные приемы тепловой обработки

Одной из основных стадий технологического процесса является тепловая обработка продуктов. Тепловая обработка вызывает глубокие физико-химические изменения в продуктах, повышает усвояемость пищи, размягчает продукты, приводит к образованию новых вкусовых и ароматических веществ, а также уничтожает значительную часть микроорганизмов, разрушает вредные вещества, имеющиеся в некоторых продуктах.

В процессе тепловой обработки продуктов наблюдается уменьшение их массы за счет испарения влаги (мясо, птица, рыба и др.) или увеличение ее за счет поглощения жидкости (мука, крупа, бобовые, макаронные изделия).

Способы тепловой обработки продуктов делят на основные, вспомогательные, комбинированные. К основным приемам относят варку и жаренье, к комбинированным — тушение, запекание и варку с последующим обжариванием, к вспомогательным — пассерование и бланширование.

Варка продуктов

Варку продуктов проводят основным способом, припусканием и на пару.

Основной способ — варка в большом количестве жидкости с полным погружением в нее продукта в посуде с открытой или закрытой крышкой.

Припускание — варка в небольшом количестве жидкости (с погружением в нее продукта на $1/3$ — $1/5$ часть) или без добавления жидкости (в собственном соку) в посуде с закрытой крышкой.

На пару — варка путем прогревания и проваривания продукта паром до его готовности при закрытой крышке в специальных паровых шкафах или обычных пищеварочных котлах с вставленной сеткой или решетчатым вкладышем.

Жаренье продуктов

Жаренье производят основным способом, во фритюре и на открытом огне.

Основной способ — жаренье с небольшим количеством жира (5—10% от массы продукта) на открытой поверхности или в жарочном шкафу. Продукт ук-

ладывают в посуду на жир, нагретый до температуры 130—160° С.

Во фритюре — жаренье в большом количестве жира, нагретом до температуры 160—180° С, с полным погружением в него продукта. Объем жира в 4—5 раз превышает объем обжариваемого продукта.

На открытом огне — жаренье над горящими углями или в специальных аппаратах — электрогрилях. Продукт укладывают на металлическую решетку или надевают на шпажки и помещают над горящими углями, имеющими температуру 180—200° С.

Комбинированные приемы тепловой обработки продуктов

Тушение — обжаривание продуктов с последующим припусканием и добавлением приправ, пряностей, специй и пассерованных овощей.

Запекание — вареные, жареные или тушеные продукты помещают в жарочный шкаф при температуре 250—270° С до образования на их поверхности румяной корочки.

Варка с последующим обжариванием — после варки основным способом или припусканием продукт подвергают обжариванию с небольшим количеством жира.

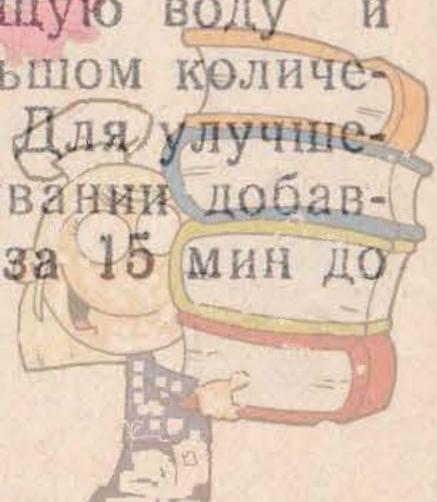
Вспомогательные приемы тепловой обработки продуктов

Пассерование — легкое обжаривание продуктов с жиром или без него с последующей варкой или жареньем.

Бланширование — ошпаривание продуктов кипятком путем погружения или обливания продукта в течение 2—3 мин.

Особенности тепловой обработки мяса

Варка мяса. Для получения сочного отварного мяса его необходимо закладывать в кипящую воду и сразу солить. Варить мясо следует в небольшом количестве воды (на 1 кг мяса — 1—1,5 л воды). Для улучшения вкусовых качеств мяса при его отваривании добавляют репчатый лук, морковь, петрушку, а за 15 мин до готовности закладывают специи.



Жаренье мяса. Крупные куски мяса жарят на противне в жарочном шкафу. Мясо, предназначенное для жаренья, следует помещать на раскаленный противень, на котором предварительно растапливают жир, и доводят его до температуры 130—160° С. При укладке мяса на противень между кусками оставляют интервалы не менее 0,5 см, так как тесная укладка кусков приводит к резкому понижению температуры жира.

Обжаривание мяса следует вести в жарочном шкафу, нагретом до температуры 200—250° С, поливая куски мяса через 10—15 мин жиром, в котором они обжариваются. После образования на поверхности поджаристой корочки мясо дожаривают при температуре не выше 150° С. При таком режиме дожаривания мясо получается сочным и хорошего внешнего вида.

Нельзя укладывать мясо на холодный противень, так как при постепенном нагревании оно обильно выделяет мясной сок, чем снижается его пищевая ценность и вкусовые качества.

Для получения сочного жареного мяса его следует солить непосредственно перед жареньем, а жарить с таким расчетом, чтобы не допустить длительного хранения в готовом виде, так как при этом резко ухудшаются его вкусовые качества.

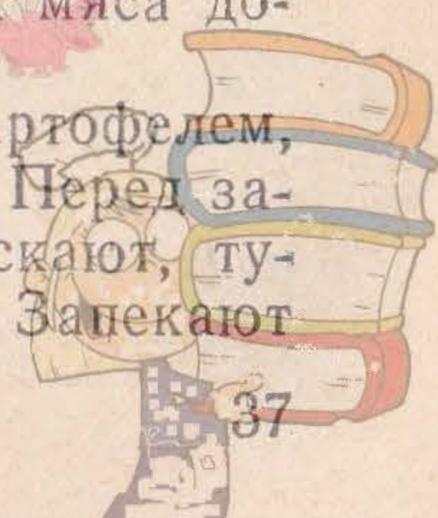
Порционные куски мяса жарят на плите с соблюдением тех же требований, что и для крупнокускового мяса.

Тушение мяса. Мясо тушат крупными кусками (массой до 2 кг). Перед тушением его солят и жарят в жарочном шкафу или на плите до образования корочки. Овощи поджаривают вместе с мясом или отдельно. При обжаривании овощей вместе с мясом их добавляют после того, как мясо немного поджарится.

Поджаренное мясо укладывают в посуду в один ряд, добавляют овощи, заливают бульоном или водой так, чтобы куски мяса были наполовину покрыты жидкостью.

Тушат мясо при слабом кипении в посуде с закрытой крышкой. Нельзя допускать бурного кипения, так как мясо в этом случае будет менее сочным и его вкусовые качества ухудшатся. Во время тушения мяса добавляют лавровый лист и перец горошком.

Запекание мяса. Мясо запекают с картофелем, овощами, крупами и макаронными изделиями. Перед запеканием мясо предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а остальные продукты варят. Запекают



мясо на противне в жарочном шкафу при температуре 250—270° С до образования поджаристой корочки.

Запеченное мясо подлежит немедленной выдаче, так как при его хранении внешний вид быстро ухудшается.

Особенности тепловой обработки рыбы

Варка рыбы. Варить рыбу следует в сотейниках или в глубоком противне. Посуду заливают горячей водой с таким расчетом, чтобы поверхность рыбы была покрыта на 2—3 см, солят, добавляют лук, лавровый лист, перец горошком и ставят на сильный огонь. После закипания посуду с рыбой сдвигают на край плиты и доваривают без кипения.

Рыбы морских видов варят с добавлением огуречного рассола.

Отварную рыбу следует хранить в горячем бульоне не более 40 мин.

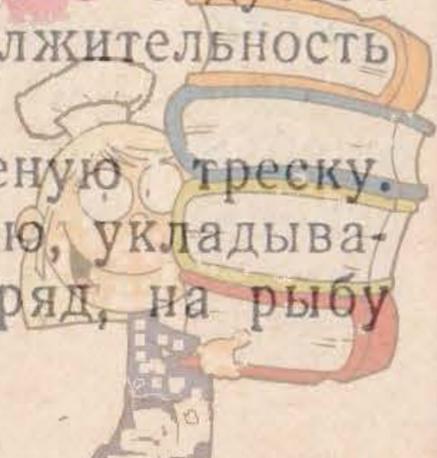
Для варки лучше использовать следующие виды рыб: треску, морского окуня, аргентину, капитана, камбалу, пеламиду, парусника, солнечника, угольную, тостолобика, судака, зубатку.

Мерлузу, серебристый хек, навагу целесообразно приготавливать в жареном виде.

Жаренье рыбы. Подготовленную для обжаривания рыбу солят и панируют в муке. На рыбе с кожей, перед тем как ее жарить, делают два — три надреза, чтобы она не теряла своей формы. Рыбу обжаривают поочередно с обеих сторон на противне и затем ставят на 10 мин в жарочный шкаф. Если обжариваемые куски рыбы покрыты кожей только с одной стороны, то вначале обжаривают сторону, покрытую кожей.

Припускание и тушение рыбы. Для припускания используют палтус, налима. Припускают рыбу в плотно закрытой посуде на плите или на противне в жарочном шкафу. Для этого подготовленную рыбу укладывают кусочками на противень или в сотейник в один ряд, чтобы при припускании они не слиплись, вливают небольшое количество воды (0,3 л на 1 кг рыбы), добавляют репчатый лук, морковь, соль. Рекомендуется также добавлять огуречный рассол. Продолжительность припускания 15—20 мин.

Для тушения обычно используют соленую треску. Рыбу, нарезанную на порции и вымоченную, укладывают на противень или в сотейник в один ряд, на рыбу



кладут нашинкованные морковь, репчатый лук, петрушку. На слой овощей помещают еще слой рыбы и сверху вновь слой овощей. Рыбу заливают растительным маслом, добавляют пассерованный томат, лавровый лист, перец и тушат при закрытой крышке 40—50 мин.

Запекание рыбы. Подготовленные порционные куски рыбы (камбала, палтус, треска, налим) предварительно припускают или обжаривают на противне, заливают рыбным соусом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280° С в течение 20—25 мин. Запекать рыбу можно с отварным картофелем, тушеной капустой.

Запеченная рыба подлежит немедленной выдаче, так как при ее хранении внешний вид быстро ухудшается.

Особенности тепловой обработки овощей

Варка овощей. Овощи закладывают в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды). При варке свеклы соль в воду не добавляют, так как соль ухудшает вкус свеклы и замедляет ее варку.

Правильное соотношение между количеством воды и продуктами — необходимое условие при варке картофеля и овощей. Овощи должны быть покрыты водой на 1—2 см.

Картофель и овощи варят в паровых и наплитных котлах при закрытой крышке.

Картофель, предназначенный для холодных закусок (винегрет, салат), отваривают в очищенном виде, а по мере его остывания нарезают.

Морковь и свеклу также следует сначала очистить, затем нарезать и припустить с небольшим количеством воды до готовности.

При варке капусты для голубцов у кочана предварительно вырезают кочерыжку и варят его целиком.

Зеленые овощи (шпинат, щавель) варят в большом количестве воды (3—4 л на 1 кг овощей), посуду крышкой не закрывают.

Отвар, в котором варились овощи, содержит большое количество питательных веществ и витаминов, поэтому его следует использовать для приготовления соусов и супов.

Жаренье овощей. Существует два способа жаренья овощей: с малым количеством жира (5—10% к



массе овощей) и в большом количестве жира (1 : 4), т. е. во фритюре.

При жаренье с малым количеством жира используют сковороды или противни с толстым дном. Перед жареньем жир нагревают до температуры 120—150° С, а затем уже кладут овощи не очень толстым слоем, чтобы они равномерно прожарились. Картофель можно жарить в сыром виде или предварительно сваренным, однако более сочным и вкусным он получается при жаренье в сыром виде. При жаренье сырого картофеля расходуеться меньше жира, чем при жаренье вареного картофеля.

Для жаренья во фритюре жира берут примерно в четыре раза больше, чем овощей, и нагревают до температуре 170—180° С. Для этой цели используют фритюрницы, электросковороды или посуду с высокими бортами. Во фритюре жарят картофель, лук.

Припускание и тушение овощей. Овощи припускают в плотно закрытой посуде при слабом кипении. Щавель, помидоры, кабачки припускают в собственном соку, капусту, морковь и другие овощи — с добавлением жидкости (200 г на 1 кг овощей). Жидкость наливают в посуду, доводят до кипения, затем закладывают овощи слоем 25—35 см и припускают до готовности.

Овощи нарезают различной формы в зависимости от назначения. Их припускают в сыром виде — для гарниров, фаршей и блюд из протертых овощей — или же предварительно подвергнутыми тепловой обработке до полуготовности (жареные, пассерованные).

Припускание сырых овощей длится в среднем 30—40 мин (щавель — 5 мин). Овощи, предварительно доведенные до полуготовности, припускают 10 мин.

Тушат овощи при слабом кипении в плотно закрытой посуде с небольшим количеством жидкости. Картофель перед тушением обжаривают, капусту тушат сырой, а свеклу отваривают или запекают. При тушении добавляют пассерованные лук, морковь, томат, а также специи. Для сохранения цвета свеклы в нее при тушении добавляют уксус (1 столовая ложка на 1 л воды).

Запекание овощей. Овощи, предназначенные для запекания, предварительно варят, тушат или жарят. Запекание производят в жарочном шкафу при температуре 250—280° С до появления на поверхности продуктов поджаристой корочки.



Подготовленные для запекания овощи кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, выравнивают поверхность и слегка поливают жиром.

Овощи запекают в натуральном виде или фаршированными.

Пассерование моркови, лука, томата-пюре и муки

Во все заправочные супы закладывают пассерованные морковь, лук, томат-пюре, а в некоторые вводят пассерованную муку.

При пассеровании овощей красящие и ароматические вещества поглощаются жиром, который во время варки супа практически не испаряется, чем обеспечивается полная сохранность этих веществ в приготовляемом блюде. Кроме того, во время пассерования овощей жир приобретает блестящий желтовато-оранжевый цвет и, находясь на поверхности супа, значительно улучшает его внешний вид. Пассерование овощей и томата-пюре производят отдельно. При невозможности отдельного пассерования лук следует закладывать на противень через 7—8 мин после моркови.

Для пассерования моркови и лука используют противни, в которые закладывают жир в количестве 15—20% массы сырых овощей, а затем растапливают и нагревают его до температуры 130° С. После этого на противни закладывают нашинкованные овощи (морковь или лук) слоем не более 5 см, нагрев противней уменьшают и при периодическом помешивании производят пассерование до появления на поверхности овощей легкого золотистого цвета. Продолжительность пассерования моркови — 20 мин, лука — 12 мин. В процессе пассерования сырые овощи теряют примерно 50—60% своей первоначальной массы и уменьшаются в объеме в 2,5—3 раза.

Пассерование томата-пюре производят на отдельном противне с соблюдением тех же температурных режимов, что и для овощей.

Если для пассерования вместо томата-пюре используют томат-пасту, то ее предварительно разводят бульоном до консистенции томата-пюре (примерно в трехкратном количестве бульона).

Томат-пюре или томат-пасту перед пассерованием опробуют. Если они имеют слишком острый вкус, то



закладку этих продуктов в супы уменьшают чтобы не допустить снижения качества приготовляемого блюда.

Пассерование муки. Муку пассеруют для того, чтобы устранить запах и клейкость, свойственные для сырой муки. Мучная пассеровка придает супам более густую консистенцию и не дает оседать овощам на дно, улучшает вкус. Овощи, находясь в супе во взвешенном состоянии, облегчают его порционирование. Кроме того, мучная пассеровка является стабилизатором витамина С.

Для пассерования муки ее насыпают на противень ровным слоем толщиной до 3 см и обжаривают в жарочном шкафу или на плите, периодически перемешивая. Пассерование ведут до тех пор, пока мука не станет рассыпчатой, не приобретет слегка кремовый оттенок и приятный ореховый аромат. Готовую пассерованную муку следует остудить до температуры 50—60°С, после чего просеять через сито. Затем развести холодным бульоном до образования однородной массы, имеющую консистенцию сметаны, довести до кипения, процедить и ввести в суп за 15—20 мин до его готовности.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУПОВ

Супы — это разнообразные по составу жидкие блюда, состоящие из жидкой части и гарнира.

Основная роль первых блюд — возбудить аппетит за счет экстрактивных веществ, органических кислот, веществ, содержащихся в бульонах и обладающих острым вкусом. Они являются важным источником минеральных веществ, витаминов, возмещают от 15 до 25% потребности организма в воде.

Ассортимент супов разнообразен. Супы классифицируют: по температуре подачи — на горячие (75—80° С) и холодные (10—14° С); по способу приготовления — на заправочные, прозрачные, пюреобразные и разные; по жидкой основе — на бульонах, овощных, грибных отварах, молоке, квасе, кисломолочных продуктах.

Качество приготавливаемых бульонов во многом зависит от соблюдения поварами норм заливки воды.

Перед тем как приступить к приготовлению первого блюда или гарнира ко второму блюду необходимо определить, какое количество воды требуется для их приготовления, сколько воды следует залить в каждый котел и как правильно распределить продукты по этим котлам для получения одинаковой по густоте пищи.

Супы могут планироваться с выходом готовых порций в 600 и 500 г. В зависимости от планируемого выхода предусматривают различное количество воды для приготовления блюда (табл. 1).

Таблица 1

Потребное количество воды на приготовление одной порции заправочных супов

Выход	Количество воды, г	
	для приготовления овощных супов	для приготовления крупяных и комбинированных супов
600	470	500
500	380	400



Для приготовления одной порции овощного супа (щи, борщи, рассольник и др.) с выходом 600 г требуется залить воды 0,47 л. Вместимость котла берется из расчета 1 л на порцию супа.

В качестве примера приготовим 600 порций овощного супа в двух котлах: первый вместимостью 400 л и второй — 250 л. В первом котле будет приготовлено 400 порций, во втором — 200. Таким образом, в первый котел заливают 188 л воды ($0,47 \times 400 = 188$), а во второй — 94 л ($0,47 \times 200 = 94$).

Закладку продуктов (круп, макаронных изделий, пассерованной муки, картофеля и овощей) в зависимости от планируемого выхода готового блюда производят в размерах, предусмотренных в табл. 2.

Таблица 2

Потребное количество продуктов на приготовление заправочных супов в зависимости от планируемого выхода

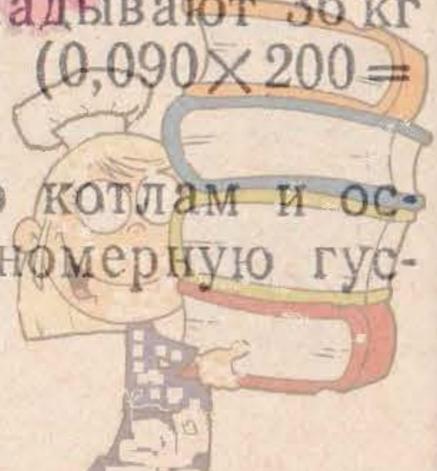
Выход готового блюда, г	Количество продуктов (в пересчете на овощи), г
600	300
500	250

Из табл. 2 и типовой картотеки блюд видно, что на одну порцию борща с выходом 600 г расходуется: муки — 5 г, или в пересчете на овощи — 25 г, картофеля — 120 г, капусты — 80 г, свеклы — 60 г, лука — 5 г и моркови — 10 г. Всего — 300 г.

Таким образом, для приготовления борща на 600 человек питающихся требуется картофеля 72 кг ($0,120 \times 600 = 72$). При первичной обработке 72 кг картофеля (очистка в машине и дочистка вручную) отходы составят 25% (сентябрь — октябрь), или 18 кг ($72 \times 0,25 = 18$). Следовательно, очищенного картофеля будет 54 кг ($72 - 18 = 54$).

Эту массу картофеля делят на количество питающихся ($54\ 000 : 600 = 90$), а затем распределяют по котлам пропорционально количеству приготавливаемого супа. В данном случае в первый котел закладывают 36 кг ($0,090 \times 400 = 36$), а во второй — 18 кг ($0,090 \times 200 = 18$).

Указанным порядком распределяют по котлам и остальные продукты, что обеспечивает равномерную густоту приготавливаемого блюда.



Выход первого блюда определяют котломером. Например, замерено, что на 600 человек питающихся приготовлено супа 366 л, значит, выход одной порции супа составит 0,61 л при норме 0,6 л ($366 : 600 = 0,61$).

Приготовление бульонов

Бульон — это отвар, который получают при варке в воде мяса, костей, рыбы, пищевых рыбных отходов, субпродуктов и костей птицы, грибов. В зависимости от используемого сырья бульоны бывают костные, мясокостные, рыбные, грибные, из птицы.

Костный бульон. Кости рубят поперек на куски длиной 5—7 см и промывают. Говяжьи кости молодняка и свиные слегка поджаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона.

Подготовленные кости заливают холодной водой и при закрытой крышке доводят до кипения. После закипания крышку приоткрывают и варят бульон при слабом кипении. Вкус и внешний вид бульона при бурном кипении ухудшаются из-за частичного расщепления жиров.

В процессе варки с бульона снимают пену и жир. Если пену своевременно не снять, то бульон будет мутный. Жир при длительной варке будет расщепляться и придавать бульону салостый привкус. Снятый жир используют для пассерования овощей.

Для улучшения вкусовых качеств и ароматичности за 40—60 мин до окончания варки в бульон добавляют морковь и лук, разрезанные на 3—4 части и слегка подпеченные на плите, а также укроп и петрушку, хорошо промытые и связанные в пучок.

Бульон солят за 20—30 мин до готовности.

Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 4—5 ч, бараньих, свиных, телячьих — 3—4 ч. Готовый бульон процеживают.

При приготовлении мясокостного бульона сначала варят кости, а через 1,5—2 ч закладывают мясо.

Готовность мяса определяют путем прокола транжирной вилкой наиболее толстой части куска. Если мясо сварилось, то вилка свободно входит в него, а вытекающий из мяса сок бесцветен. Если же на месте прокола появилась жидкость розового или красного цвета, то мясо еще не сварилось.



Рыбный бульон. Подготовленные рыбные отходы заливают холодной водой, добавляют сырой репчатый лук и петрушку, закрывают котел крышкой и доводят до кипения. Варить бульон следует при слабом кипении 50—60 мин, считая с момента закипания. Пену и жир, которые образуются при закипании, осторожно снимают с поверхности бульона шумовкой, солят бульон за 20—30 мин до готовности. Готовый бульон процеживают.

Грибной бульон. Готовят этот бульон из сушеных съедобных грибов. Грибы тщательно перебирают, промывают, заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг сушеных грибов) и оставляют на 3—4 ч для набухания. Варят грибы в той же воде 40—50 мин без соли. Солят бульон в конце варки. Вареные грибы вынимают из бульона, промывают в кипяченой воде, нарезают. Бульон отстаивают и процеживают.

Заправочные супы по норме солдатского (матросского) пайка

Супы, в состав которых входят пассерованные овощи, а в некоторые из них также и пассерованная мука, называются заправочными.

При приготовлении заправочных супов выполняются следующие требования:

— в зависимости от вида супа овощи нарезают так, чтобы они по форме нарезки соответствовали и другим продуктам, закладываемым в суп (например, для крупяного супа овощи нарезают мелкими кубиками, а для вермишелевого — соломкой);

— продукты закладывают в котел в кипящий бульон в определенной последовательности с учетом времени, необходимого для их варки, чтобы обеспечить их одновременную готовность.

Продолжительность варки отдельных видов продуктов в бульоне приведена в табл. 3.

Нормы специй и соли на 1 л заправочного супа: перец — 0,10 г, лавровый лист — 0,04, соль — 6—10 г.

При отпуске горячие супы должны иметь температуру 65—75° С.

Щи из свежей капусты. Свежую капусту нарезают квадратиками (шашками), картофель и репчатый лук — дольками, а морковь — мелкими брусочками. Лук и морковь пассеруют. В кипящий бульон закладывают

Продолжительность варки продуктов

Продукты	Продолжительность варки до готовности, мин	Продукты	Продолжительность варки до готовности, мин
Капуста белокочанная свежая	20—30	Горох лущеный	30—50
Картофель (в нарезанном виде)	15—20	Макаронны	30—40
Зелень (шпинат, щавель)	12	Лапша	20—25
Корень (петрушка, сельдерей)	20—25	Вермишель	12—15
Фасоль замоченная	60—70	Крупы (кроме перловой и овсяной)	30—40

капусту, дают закипеть, кладут картофель, доводят до кипения и продолжают варку. За 10—15 мин до готовности капусты и картофеля добавляют пассерованные овощи, а за 5—10 мин до окончания варки заправляют пассерованным томатом-пюре, лавровым листом, перцем и солью.

Щи из квашеной капусты с картофелем. Подготовленную капусту тушат в закрытой посуде в течение 1,5—2 ч с добавлением в нее жира и небольшого количества бульона (10—15% массы капусты) при периодическом помешивании.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, варят его до полуготовности, добавляют тушеную капусту и продолжают варку. За 10—15 мин до готовности щей добавляют пассерованные морковь, лук, доводят до кипения, заправляют пассерованными мукой и томатом-пюре, лавровым листом, перцем, солью и варят 5—10 мин.

Щи из квашеной капусты с крупой. Подготовленную крупу (перловую, пшено) закладывают в кипящий бульон и варят: пшено — 15—20 мин, перловую — 45 мин. Готовят тушеную капусту так же, как и для щей из квашеной капусты с картофелем.

В кипящий бульон с крупой закладывают картофель, нарезанный дольками, варят до полуготовности и в дальнейшем готовят так же, как и щи из квашеной капусты, но пассерованной мукой не заправляют.

Щи зеленые с крупой. Щавель перебирают, промывают в холодной воде, мелко нарезают и припускают в



небольшом количестве бульона. Подготовленную крупу (пшено, перловую) закладывают в кипящий бульон и варят: пшено — 15—20 мин, перловую крупу — 45 мин. Затем закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, варят 10—15 мин, добавляют пассерованный лук и продолжают варку 15 мин. За 5—10 мин до окончания варки добавляют припущенный щавель и заправляют лавровым листом, перцем и солью.

Борщ. В посуду с разогретым жиром кладут нарезанную соломкой свеклу, наливают немного бульона, уксуса, закрывают крышкой и тушат в течение 1—1,5 ч, периодически помешивая. Затем добавляют пассерованные морковь, лук, томат-пюре и продолжают тушение еще 10—15 мин.

Свежую капусту, морковь и лук шинкуют соломкой, а картофель нарезают брусочками. В кипящий бульон сначала закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель и варят до полуготовности. После этого добавляют подготовленную свеклу с пассерованными овощами и варят 10—15 мин. Перед окончанием варки борщ заправляют пассерованной мукой, лавровым листом, перцем и солью и доводят до кипения.

В том случае, когда борщ готовят с квашеной капустой, ее закладывают в бульон в тушеном виде одновременно со свеклой.

Для подкраски борща используют свекольный настой. Тщательно промытые свекольные очистки заливают горячим бульоном или водой, добавляют уксус, доводят до кипения, настаивают на борту плиты 20—30 мин и процеживают.

Свекольный настой добавляют в борщ при раздаче — заливают в котел или наливают в бачки с супом.

Борщ с фасолью. Морковь, свеклу и лук нарезают ломтиками, картофель — кубиками, капусту — шашками. Фасоль предварительно подготавливают, отваривают до готовности и закладывают в борщ за 5—10 мин до окончания варки. В остальном борщ варят обычным способом, но пассерованной мукой не заправляют.

Рассольник. Соленые огурцы нарезают соломкой и припускают с небольшим количеством бульона. Морковь и лук шинкуют соломкой, картофель нарезают дольками. В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения, варят до полуготовности, добавляют пассерованные овощи и припущенные огурцы. Перед окончанием варки рассольник заправляют солью, лавровым лис-

том и перцем. Если рассольник недостаточно острый, добавляют предварительно процеженный и прокипяченный огуречный рассол.

Рассольник с крупой (ленинградский). Перловую крупу перебирают, промывают, затем ошпаривают кипятком, чтобы бульон не получился слизистым. В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, варят до полуготовности в течение 40—45 мин, кладут картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и в дальнейшем варят так же, как и рассольник, но пассерованной мукой не заправляют.

Рассольник с капустой (домашний). Свежую капусту, морковь и лук нарезают соломкой, картофель дольками. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель и в дальнейшем варят так же, как и рассольник.

Суп картофельный. В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и продолжают варку. За 10—15 мин до готовности супа добавляют нарезанные соломкой и пассерованные лук, морковь. Перед окончанием варки суп заправляют солью, лавровым листом и перцем.

Суп картофельный с крупой. Для приготовления супа используют различные крупы: перловую, ячневую, овсяную, пшено. Подготовленную крупу закладывают в кипящий бульон и варят: пшено и ячневую—10—15 мин, перловую и овсяную—45 мин. Затем закладывают картофель, нарезанный крупными кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованные лук и морковь, нарезанные мелкими кубиками. За 5—10 мин до окончания варки суп заправляют лавровым листом, перцем и солью.

Суп картофельный с бобовыми. Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь и лук—мелкими кубиками и пассеруют. Фасоль и горох подготавливают и варят до размягчения.

В кипящий бульон закладывают сваренные фасоль или горох, доводят до кипения, кладут картофель и варят в дальнейшем так же, как и суп картофельный.

Суп картофельный с макаронными изделиями. Картофель нарезают дольками, морковь—соломкой, лук—полукольцами. В кипящий бульон сначала закладывают макароны и варят их 10—15 мин, затем добавляют картофель, доводят до кипения и в дальнейшем варят так же, как суп картофельный.

Если суп готовят с лапшой или вермишелью, то лапшу закладывают через 10 мин, а вермишель через 15 мин после закладки картофеля.

Суп пшенный с горохом. Картофель нарезают крупными кубиками, а морковь и лук — мелкими кубиками, овощи пассеруют. Подготовленный горох закладывают в кипящий бульон и варят почти до готовности, затем кладут картофель и одновременно перебранное и промытое пшено, доводят до кипения, варят 10—15 мин, добавляют пассерованные овощи. За 5—10 мин до окончания варки суп заправляют солью, лавровым листом и перцем.

Суп с домашней лапшой. Для приготовления домашней лапши пшеничную муку просеивают на стол горкой, делают воронкообразное углубление, постепенно вливают в нее холодную воду из расчета 15 г воды на 50 г муки (в воде предварительно растворяют 0,3 г соли на 15 г воды), замешивают крутое тесто. Для лучшего раскатывания тесто выдерживают в течение 20—30 мин. Подготовленное тесто раскатывают в пласт толщиной 1—1,5 мм и слегка подсушивают. Затем пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают на полоски шириной 35—45 мм и шинкуют тонкой соломкой.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и варят почти до готовности, затем добавляют лапшу и пассерованные овощи (морковь и лук), нарезанные соломкой. В конце варки суп заправляют лавровым листом, перцем и солью.

Суп крестьянский с крупой. Подготовленные крупы (перловую, овсяную, ячневую или пшено) засыпают в кипящий бульон и варят: пшено и ячневую крупу—10—15 мин, перловую и овсяную—40 мин. Затем закладывают свежую капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный дольками, варят до полуготовности, добавляют пассерованные лук и морковь, а за 5—10 мин до окончания варки заправляют лавровым листом, перцем и солью.

Суп овощной. В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, затем картофель, нарезанный дольками, и варят до полуготовности, добавляют пассерованные морковь и лук, а за 5—10 мин до окончания варки заправляют лавровым листом, солью.



Суп картофельный рыбный. В кипящий рыбный бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, варят 10 мин, добавляют пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой. За 5—10 мин до окончания варки суп заправляют лавровым листом, перцем и солью.

Приготовление первых блюд из сушеных овощей

Первые блюда из смеси сушеных овощей (в брикетах) освобождают от упаковки, осматривают на доброкачественность, измельчают, закладывают в котел с кипящим бульоном или водой и варят 25—30 мин. Жир, мясные консервы (если варят на воде), перец, соль, пассерованные томат-пюре и муку закладывают за 10 мин до готовности. Так готовят суп картофельный, щи, борщ из готовых овощных смесей.

Приготовление первых блюд из мясо-растительных консервов

Для приготовления первых блюд используют следующие мясо-растительные консервы: каша со свининой, каша с говядиной (расфасовка 265 г), горох с говядиной и горох со свининой (расфасовка 250 г). Эти консервы предназначены для индивидуального приготовления пищи.

Для этого банку с консервами обмывают, вскрывают и содержимое выкладывают в котелок. Затем из расчета на одну порцию добавляют в котелок воду: для супа — полторы кружки. После чего содержимое кипятят на огне в течение 15 мин, периодически помешивая. Соль кладут по вкусу.

Приготовление первых блюд из пищевых концентратов

Для приготовления первого блюда брикет концентрата освобождают от упаковки, проверяют доброкачественность и разминают. Подготовленные концентраты, кроме супа-пюре горохового и картофельного пюре, постепенно закладывают в котел с кипящей водой или бульоном при непрерывном помешивании во избежание образования комков и варят в течение 15—25 мин с момента повторного закипания бульона или воды. Измельченные брикеты супа-пюре из бобовых предварительно

до закладки в котел заливают небольшим количеством холодного бульона или воды, тщательно размешивают до образования равномерной массы, после чего закладывают в котел с кипящим бульоном или водой и вновь содержимое котла доводят до кипения. При отмеривании бульона, заливаемого в котел для приготовления супа-пюре из бобовых, необходимо учесть жидкость, которая использовалась для предварительного разведения измельченных брикетов этих концентратов.

Приготовление первых блюд по другим нормам довольствия

Рассольник московский. Говяжьи или свиные почки подготавливают и варят до полной готовности. Вареные почки нарезают тонкими ломтиками.

Петрушку, сельдерей и репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют. Огурцы шинкуют соломкой и припускают с небольшим количеством бульона.

В кипящий бульон закладывают припущенные огурцы, пассерованные овощи и продолжают варку 10 — 15 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют припущенные щавель или шпинат, лавровый лист, перец, соль.

Готовый рассольник заправляют льезоном и сливочным маслом, при отпуске в тарелку кладут почки, наливают суп и посыпают измельченной зеленью.

Приготовление льезона: сырые яйца вливают в посуду с толстым дном, постепенно разводят горячим молоком и проваривают при температуре 60—70° С до загустения и получения однородной массы.

Рассольник, заправленный льезоном, кипятить нельзя.

Борщ флотский. Картофель нарезают кубиками, капусту — шашками, морковь, лук, свеклу — ломтиками. В костном бульоне отваривают бекон или копченую грудинку, которые затем нарезают ломтиками по одному куску на порцию.

В кипящий бульон закладывают свежую капусту и доводят до кипения, добавляют картофель и варят до полуготовности. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные морковь и лук и варят 10—15 мин. Перед окончанием варки борщ заправляют пассерованной мукой, солью, лавровым листом, перцем и доводят до кипения.



При отпуске в порцию кладут кусочек вареного бекона или грудинки, добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. Вкус борща должен быть более острый, чем у других борщей.

Борщ украинский. Картофель нарезают дольками, остальные овощи (капусту, свеклу, морковь, лук) — соломкой.

В кипящий костный бульон кладут свежую капусту и доводят до кипения, добавляют картофель и варят до полуготовности. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные на свином сале морковь и лук и варят 10—15 мин. Перед окончанием варки борщ заправляют пассерованной мукой, солью, лавровым листом, перцем и салом шпик, растертым с чесноком.

Борщ отпускают с мясом и сметаной, посыпают зеленью.

Борщ московский. Приготавливают костный бульон с добавлением ветчинных костей. Капусту, морковь, свеклу и лук нарезают соломкой. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи и тушеную свеклу с томатом. В конце варки борщ заправляют солью, лавровым листом, пассерованной мукой и доводят до кипения. Кусочек вареного мяса и ветчины, сосиски, нарезанные поперек, заливают бульоном, доводят до кипения и кладут в тарелку при отпуске борща, добавляя сметану.

Борщ с черносливом. Варят грибной бульон. Капусту, морковь и лук нарезают соломкой, лук и морковь пассеруют, чернослив отваривают. В кипящий грибной бульон закладывают капусту, доводят до кипения, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи и тушеную свеклу с томатом. В конце варки в борщ вводят соль, перец, лавровый лист, пассерованную муку, вареные нашинкованные грибы, вливают черносливовый отвар, доводят до кипения.

При отпуске в борщ кладут чернослив, сметану и зелень.

Суп картофельный с пельменями. Готовят пельмени и варят отдельно в подсоленной воде. В кипящий костный бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, варят до полуготовности, вводят пассерованные морковь и лук. В конце варки суп заправляют лавровым листом, перцем и солью. При от-

пуске в тарелку с супом кладут пельмени, посыпают укропом.

Суп полевой. В кипящий бульон закладывают подготовленное пшено и варят 10—15 мин. Затем закладывают нарезанные кубиками картофель, сало шпик, обжаренное с луком, и варят до готовности. В конце варки суп заправляют солью, перцем и лавровым листом.

Суп картофельный с фрикадельками. Приготавливают суп картофельный. Фрикадельки укладывают в смазанный жиром противень, припускают в бульоне до готовности и кладут в тарелку при отпуске.

Для приготовления фрикаделек мясо пропускают через мясорубку 2—3 раза, добавляют слегка пассерованный мелко рубленный лук, сырые яйца, воду, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. Фарш разделяют в виде шариков массой по 8—10 г.

Солянка сборная мясная. Приготавливают солянку с разнообразными мясными продуктами: говядиной, ветчиной, языком, сосисками.

Говядину отваривают в костном бульоне, сосиски — в воде.

Шинкованный репчатый лук и томат-пюре пассеруют по отдельности. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян (кроме корнишонов), нарезают наискось в виде ромбиков и припускают.

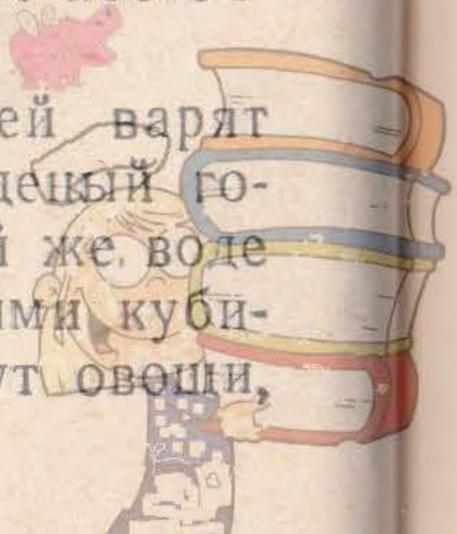
В кипящий бульон закладывают припущенные соленые огурцы, доводят до кипения, добавляют пассерованный лук, томат-пюре и варят 10—15 мин.

Вареные мясные продукты нарезают тонкими ломтиками, закладывают в солянку и проваривают.

За 5—10 мин до окончания варки солянку заправляют солью, перцем и лавровым листом. При отпуске в солянку кладут ломтик лимона, сметану и посыпают зеленью.

В солянку рекомендуется добавлять процеженный и прокипяченный огуречный рассол, маслины (или оливки), каперсы. У оливок предварительно удаляют косточки, маслины промывают.

Суп гороховый. Из костей свинокопченостей варят бульон. Горох перебирают, промывают, нелущущий горох замачивают в холодной воде и варят в той же воде до готовности. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут овощи,



соль, специи и доводят до готовности. Отдельно можно подать гренки.

Суп-пюре из картофеля. Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, добавляют небольшое количество пассерованных репчатого лука, моркови, петрушки и варят до готовности. Готовые овощи вместе с отваром быстро протирают через сито или протирающую машину, разводят бульоном до консистенции жидкой сметаны. Суп-пюре доводят до кипения. Вводят пассерованную муку, разведенную охлажденным бульоном, соль и кипятят 5—10 мин. Слегка охлаждают, заправляют льезоном и сливочным маслом.

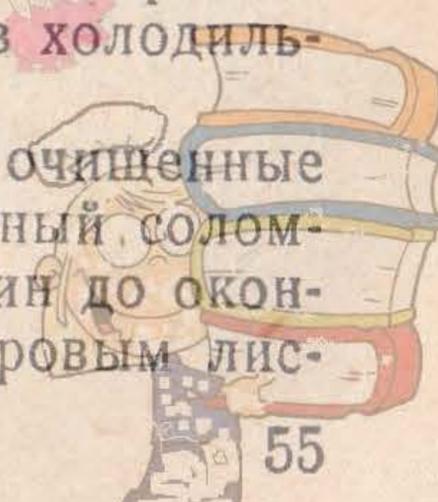
Суп-пюре из моркови и риса. Очищенную нарезанную морковь припускают, добавляют небольшое количество пассерованного репчатого лука, петрушки и все вместе припускают до готовности. Одновременно отваривают рис.

Готовые овощи и рис протирают через сито или протирающую машину, разводят бульоном до консистенции сметаны, доводят до кипения, добавляют соль, слегка охлаждают, заправляют льезоном и сливочным маслом.

Суп-пюре из овощей. Очищенный и нарезанный картофель и шинкованную белокочанную капусту отваривают по отдельности, протирают через сито. Нарезанную морковь и репу припускают, добавляют пассерованный репчатый лук, доводят до готовности и протирают через сито или протирающую машину. Протертые овощи перемешивают, разводят бульоном до консистенции сметаны, доводят до кипения, вводят пассерованную муку, разведенную охлажденным овощным отваром, добавляют соль, кипятят 5—10 мин, слегка охлаждают, заправляют льезоном и сливочным маслом.

Солянка рыбная. Рыбу разделяют на филе с кожей и без реберных костей, нарезают на кусочки. Из пищевых отходов рыбы варят рыбный бульон, процеживают, добавляют кусочки рыбного филе и варят при слабом кипении 10—15 мин. Готовую рыбу осторожно вынимают из бульона, охлаждают и ставят в холодильник.

В кипящий бульон вводят припущенные очищенные соленые огурцы, пассерованные лук, нарезанный соломкой, и томат-пюре, варят 10—15 мин. За 5 мин до окончания варки заправляют солью, перцем, лавровым лис-



том, и вливают процеженный прокипяченный огуречный рассол.

Перед выдачей отварную рыбу вновь кипятят в бульоне и добавляют ее в каждую порцию солянки. Суп посыпают мелко нарезанным зеленым луком или укропом. Рекомендуется также добавлять маслины и тонкий ломтик лимона.

Гарниры для прозрачных бульонов

Гренки. Черствый пшеничный хлеб из муки 1-го сорта нарезают поперек на ломтики толщиной примерно 1 см, посыпают с одной стороны тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Гренки подают отдельно.

Рис запеченный. В припущенный рис добавляют тертый сыр, сырые яйца, томат-пюре, масло, соль и перемешивают. Массу выкладывают на противень, смазанный маслом, запекают в жарочном шкафу и нарезают на дольки.

При подаче порцию запеченного риса заливают бульоном.

Профитроли. В воду закладывают масло, соль, сахар, доводят до кипения, засыпают просеянную муку и быстро перемешивают. Полученную массу охлаждают до температуры 60° С, постепенно вводят в нее сырые яйца и взбивают до получения однородной массы. Заварное тесто перекладывают в кондитерский мешок и выпускают в виде орешков (профитролей) на слегка смазанный жиром кондитерский лист. Выпекают профитроли в жарочном шкафу при температуре 180—200° С в течение 30—35 мин.

Окрошка мясная. Говядину отваривают, охлаждают, нарезают мелкими кубиками и складывают в кастрюлю. Свежие огурцы промывают, нарезают кубиками и добавляют к мясу. Туда же добавляют мелко нарезанные зеленый лук и укроп. Указанные продукты подготавливают перед самой выдачей окрошки и при необходимости хранят в холодильнике.

Отваренные вкрутую яйца очищают, белки рубят и добавляют к основным продуктам, желтки растирают с горчицей (готовой), сахаром, солью, хорошо размешивают, разводят квасом и соединяют с остальными продуктами. Сметану разводят небольшим количеством кваса и вливают в окрошку, все перемешивают, заправляют солью и сахаром.



Окрошка овощная. Приготавливают также, как окрошку мясную, только вместо мясных продуктов добавляют вареные картофель и морковь. Подготовленную морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с небольшим количеством воды до готовности. Картофель очищают, отваривают и нарезают мелкими кубиками.

Борщ холодный. Свеклу очищают, шинкуют соломкой, тушат с небольшим количеством воды и уксусом до готовности. Морковь после обработки нарезают соломкой и припускают с небольшим количеством воды, затем соединяют с тушеной свеклой, добавляют воду, соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают.

При отпуске в борщ кладут нарезанные огурцы, зеленый лук, дольку яйца, укроп и сметану.

Свекольник. Свеклу очищают, нарезают соломкой и тушат с небольшим количеством воды и уксусом до готовности. Морковь после первичной обработки шинкуют соломкой и припускают с небольшим количеством воды, затем соединяют с тушеной свеклой, добавляют воду, соль, сахар, доводят до кипения, охлаждают, добавляют квас, нарезанные огурцы, зеленый лук.

При отпуске в свекольник кладут дольку яйца, сметану, укроп.

Щи зеленые с яйцом. Припускают по отдельности шпинат и щавель с небольшим количеством жидкости, протирают и соединяют вместе. Картофель очищают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Пюре из щавеля и шпината разводят охлажденной кипяченой водой, добавляют сахар, соль, картофель и все хорошо перемешивают.

При отпуске щи посыпают укропом, кладут дольку вареного яйца и сметану.

Щи зеленые можно готовить с мясом или рыбой. Мясо или рыбу варят отдельно, охлаждают и кладут в тарелку при отпуске. Яйцо в этом случае не добавляют.

Ботвинья. Шпинат и щавель припускают по отдельности, после чего пропускают через протирочную машину. Охлажденное пюре из зелени соединяют с хлебным квасом, добавляют соль и сахар. Отдельно на тарелке подают кусочек вареной рыбы, мелко нарезанные свежие огурцы, зеленый лук, тертый хрен и украшают все это листьями свежего салата.



Перечень блюд для составления раскладки продуктов
по норме солдатского (матросского) пайка

Первые блюда

Блюда	Наименование продуктов и масса их в граммах на одного человека										
	мука пшенич- ная	рис	крупя разная, бобовые	макарон- ные изде- лия	жиры живот- ные	карто- фель	капуста свежая, квашеная	свекла	морковь	лук репчатый	коренья, огурцы
Щи из свежей капусты с картофелем	3	—	—	—	10	120	140	—	10	10	—
Щи из квашеной капусты с картофе- лем	3	—	—	—	10	120	140	—	10	10	—
Щи из квашеной капусты с крупой	—	—	15	—	10	100	110	—	5	5	—
Щи из квашеной капусты с фасолью	—	—	20	—	10	90	90	—	10	5	—
Щи зеленые	3	—	—	—	10	120	—	—	10	10	140
Борщ	3	—	—	—	10	120	80	60	10	10	—
Борщ зеленый	3	—	—	—	10	120	—	60	10	10	80
Борщ с фасолью	—	—	10	—	10	95	80	60	5	5	—
Рассольник	—	—	—	—	10	220	—	—	15	10	50
Рассольник с крупой	—	20	—	—	10	135	—	—	5	5	50
Рассольник с капустой	—	—	—	—	10	185	50	—	5	5	50
Суп картофельный	—	—	—	—	10	265	—	—	15	15	—
Суп картофельный с крупой	—	—	20	—	10	180	—	—	10	5	—
Суп картофельный с рисом	—	25	—	—	10	160	—	—	5	5	—
Суп картофельный со шавелем	3	—	—	—	10	165	—	—	10	5	100
Суп картофельный с бобовыми	—	—	25	—	10	160	—	—	5	5	—
Суп картофельный с макаронными изделиями	—	—	—	25	10	160	—	—	5	5	—
Суп крестьянский	—	—	15	—	10	110	85	—	15	10	—
Суп овощной	3	—	—	—	10	145	100	—	25	10	—
Суп пшенный с горохом	—	—	20	—	10	180	—	—	10	5	—

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСОВ

Соусы — это составная часть блюд. Они улучшают их вкус, внешний вид, повышают калорийность, придают аромат и сочность. Соусы с острым вкусом и ароматом иногда используют для того, чтобы устранить неприятный вкус основного продукта. Соусы применяют также для приготовления блюд, заправки супов.

В зависимости от температуры подачи соусы бывают холодные и горячие. Холодные соусы готовят на растительном масле, на уксусе. К ним также относят заправки и желе. Для приготовления горячих соусов используют бульоны, молоко, сметану, сливочное масло (яично-масляные соусы), фруктовые отвары.

По способу приготовления различают соусы основные и производные, которые готовят из основного соуса с добавлением в него различных продуктов.

В группу «соусы горячие» входят соусы на бульонах (мясном, рыбном), на молоке, сметане, грибном и овощном отваре. Соусы на бульонах готовят с мукой, которую предварительно пассеруют. Муку пассеруют с жиром и без жира до появления желтоватой или светло-коричневой окраски (соответственно белая и красная пассеровка). Белую пассеровку используют для приготовления белых соусов на мясном, рыбном и грибном бульоне. Красную пассеровку используют для приготовления красных соусов. Если готовят сухую пассеровку, то муку прогревают в жарочном шкафу, периодически помешивая. Для приготовления жировой пассеровки муку всыпают в нагретый до температуры 140—150° С жир и пассеруют до образования красновато-коричневого цвета и приятного вкуса и запаха.

Бульоны для соусов готовятся так же, как и для супов. Для соуса красного готовится коричневый бульон из предварительно обжаренных костей с добавлением подпеченных моркови и репчатого лука. Варят бульон



при медленном кипении, периодически удаляя жир и пену. Для соусов используются также корни и лук, томат-пюре, которые пассеруют в течение 20—30 мин с жиром.

Соусы мясные красные по норме солдатского (матросского) пайка

Основной красный соус. Готовят костный бульон. Пассерованную муку разводят охлажденным бульоном до получения однородной массы без комков и проваривают 5—10 мин. Затем эту массу соединяют с остальным, взятым по расчету для соуса, бульоном. Тщательно размешивают до однородной массы и добавляют пассерованные морковь, лук, томат-пюре и, периодически помешивая, варят на слабом огне в течение 1 ч. За 10—15 мин до окончания варки соус заправляют солью, перцем и лавровым листом.

Готовый соус процеживают, а овощи протирают через дуршлаг и добавляют в соус. Соус доводят до кипения.

Соус луковый. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жиром. В пассерованный лук добавляют уксус и кипятят 10 мин. Добавляют основной красный соус и продолжают варить еще 10—15 мин. Готовый соус протирают, процеживают и доводят до кипения.

Соус красный с луком и огурцами. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют, добавляют уксус, перец, лавровый лист и кипятят 5—10 мин. Полученную массу соединяют с красным соусом, тщательно перемешивают и варят 10—15 мин. В конце варки добавляют нарезанные мелкими кубиками и припущенные соленые огурцы и кипятят.

Соусы белые для рыбных блюд по норме солдатского (матросского) пайка

Основной белый соус. Готовят рыбный бульон. Пассерованную муку разводят охлажденным рыбным бульоном до однородной массы. Соединяют ее с остальным бульоном и проваривают 5—10 мин, затем добавляют пассерованный лук и варят 25—30 мин. Перед окончанием варки добавляют соль, лавровый лист, перец. Овощи протирают, соус процеживают и кипятят.



Томатный соус. Готовят белый основной соус. Добавляют пассерованные морковь, лук и томат-пюре и варят 25—30 мин. Готовый соус процеживают, овощи протирают и снова проваривают 2—3 мин.

Приготовление соусов по другим нормам довольствия

Соусы для рыбных блюд

Паровой соус. В белый рыбный соус вводят лимонный сок или лимонную кислоту, молотый перец, соль и доводят до кипения. Затем добавляют слегка растопленное сливочное масло и вымешивают до тех пор, пока масло не соединится с соусом. Готовый соус процеживают. После заправки сливочным маслом соус нельзя нагревать выше температуры 65° С.

Паровой соус подают к вареной и припущенной рыбе.

Белый соус с яйцом. В белый рыбный соус добавляют мелко рубленные яйца, сваренные вкрутую, лимонный сок или лимонную кислоту, измельченную зелень петрушки, соль, перец молотый, слегка растопленное сливочное масло. Все это осторожно и тщательно размешивают.

Соус подают к отварной рыбе.

Сметанные соусы

Сметанный соус. Сметану нагревают до кипения. Муку слегка пассеруют без жира, добавляют в нее растопленное сливочное масло, смешивают. Подготовленную муку вводят в закипевшую сметану, размешивают, заправляют солью и перцем, варят 3—5 мин и процеживают.

Сметанный соус можно приготовить и другим способом. В горячий белый соус, приготовленный на костном или рыбном бульоне, добавляют прокипяченную сметану, соль, варят 5—10 мин и процеживают.

Соус подают к мясным, рыбным и овощным блюдам, запеканкам из круп. Кроме того, его используют для запекания рыбы и овощей.

Сметанный соус с томатом и луком. В сметанный соус добавляют пассерованные лук и томат-пюре. Для этого лук и томат-пюре пассеруют отдельно, затем соединяют их и нагревают в течение 5—10 мин. После того как в сметанный соус будут заложены пассерованные лук и томат-пюре, его солят и варят при слабом кипении 10—15 мин.



Соус подают к тефтелям, голубцам и другим блюдам.

Яично-масляные соусы

Польский соус. В растопленное сливочное масло добавляют сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, рубленую зелень петрушки или укропа, лимонную кислоту, соль, хорошо перемешивают и нагревают при температуре 60—70° С.

Соус подают к отварной нежирной рыбе.

Сухарный соус. Сливочное масло растапливают, добавляют поджаренные молотые сухари, соль, лимонный сок или лимонную кислоту.

Соус подают к отварным овощам.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВТОРЫХ БЛЮД

Блюда из мяса и мясных продуктов по норме солдатского (матросского) пайка

Из мяса и мясных продуктов готовят разнообразный ассортимент отварных, припущенных, жареных, запеченных блюд.

Мясо и мясопродукты подвергают всем способам тепловой обработки: варке, жаренью основным способом, во фритюре, над открытым огнем, в жарочном шкафу, а также тушению и запеканию.

Мясо отварное. Подготовленные куски мяса массой 1—2 кг закладывают в кипящий бульон (воду) и варят 2—3 ч до полной его готовности. Для улучшения вкусовых качеств мяса добавляют репчатый лук, морковь, петрушку, а за 15 мин до готовности закладывают специи. Готовность мяса определяют прокалыванием ножом (вилкой) наиболее толстой части мяса. Нож или вилка должны входить легко, а вытекающий сок из мяса должен быть бесцветным. Готовое мясо вынимают из бульона, охлаждают, взвешивают и определяют фактическую массу одной порции. Мясо нарезают на порции поперек волокон и укладывают на противень. Перед раздачей его заливают соусом или бульоном и проваривают в течение 15 мин.

Свинина жареная в сухарях. После первичной обработки, свинину нарезают на порционные куски толщиной 1,5—2 см, отбивают тупкой, посыпают солью, перцем, смачивают смесью муки с водой и панируют в молотых сухарях. Затем мясо обжаривают с небольшим количеством жира до образования поджаристой корочки с обеих сторон и доводят в жарочном шкафу до готовности.

Гуляш. Кусочки мяса нарезают кубиками размером 1,5×1,5 см (рис. 20), обжаривают до образования поджаристой корочки, заливают бульоном или водой и ту-



шат с добавлением пассерованного томата-пюре при закрытой крышке около часа.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25—30 мин. За 5—10 мин до готовности кладут лавровый лист.

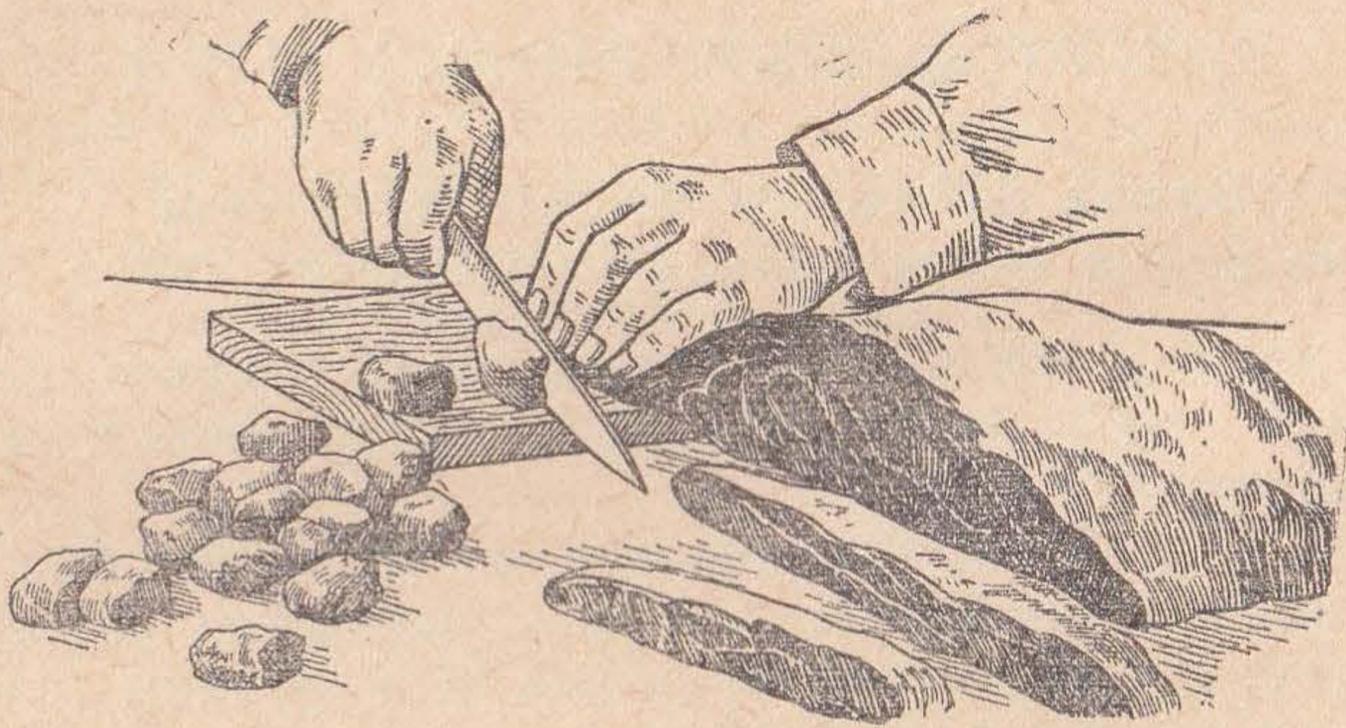


Рис. 20. Нарезка гуляша

Мясо шпигованное. Подготовленные куски мяса массой до 2 кг прокалывают вдоль волокон в нескольких местах поварским ножом, в эти отверстия вставляют морковь, нарезанную брусочками толщиной 0,5 см и длиной до 10 см. Шпигованные куски мяса посыпают солью, перцем и обжаривают на противне с небольшим количеством жира. Во время жаренья мяса добавляют сырой репчатый лук, нарезанный дольками.

Обжаренное мясо перекладывают в котел, заливают небольшим количеством бульона, добавляют пассерованный томат-пюре, лавровый лист и тушат при слабом кипении 2—2,5 ч. Готовность мяса определяют как и мяса отварного. Бульон, в котором тушилось мясо, используют для приготовления красного соуса.

Готовое мясо охлаждают, взвешивают, определяют фактическую массу одной порции и нарезают на порции поперек волокон. Порционные куски укладывают на противни и помещают в холодильный шкаф, а перед раздачей заливают красным соусом и кипятят 15 мин.

Азу. Мясо нарезают брусочками (рис. 21), посыпают солью и перцем, слегка обжаривают на противне с небольшим количеством жира. Обжаренное мясо перекла-

дывают в котел, добавляют бульон, пассерованный томат-пюре, лавровый лист и тушат почти до готовности.

Приготавливают красный соус и соединяют с готовым мясом, добавляют припущенные соленые огурцы, нарезанные соломкой, пассерованный лук и тушат 15 мин.

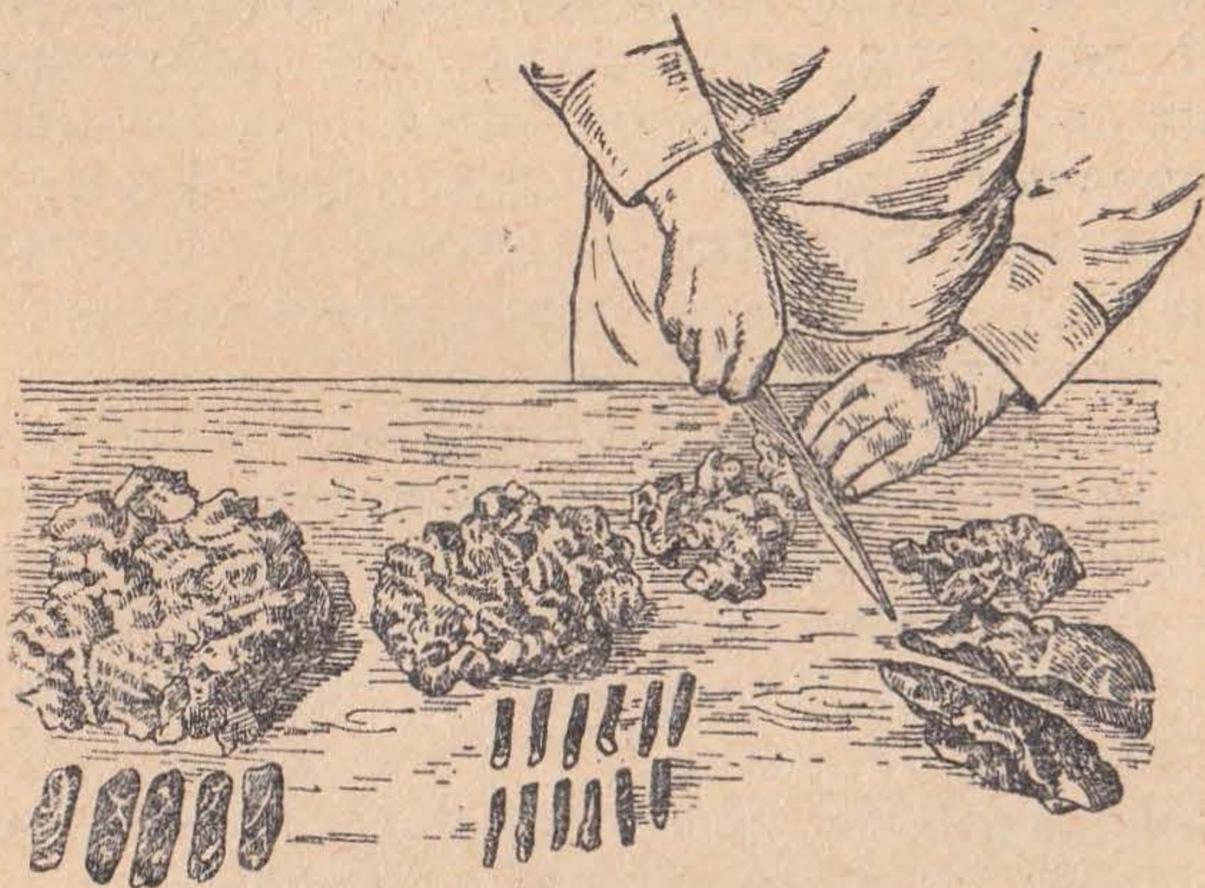


Рис. 21. Нарезка мяса на азу

Рагу. Мясо нарезают на кусочки массой по 15—20 г, посыпают солью, перцем и слегка обжаривают на противне с небольшим количеством жира. Обжаренное мясо перекладывают в котел, добавляют бульон, пассерованный томат-пюре, лавровый лист и тушат 30—40 мин. Приготавливают красный соус и соединяют с готовым мясом, добавляют пассерованные морковь и лук и продолжают тушение до готовности.

Плов. Подготовленное мясо (свинина, баранина) нарезают кубиками (1,5×1,5 см) и обжаривают на противне с небольшим количеством жира до образования поджаристой корочки. Обжаренное мясо перекладывают в котел, добавляют бульон или воду (на 1 кг перловой крупы 2,4 л бульона), пассерованный томат-пюре и доводят до кипения. Закладывают подготовленную крупу, пассерованные репчатый лук и морковь, нарезанные мелкими кубиками, соль, перец, лавровый лист и все тщательно перемешивают. Котел закрывают крышкой и плов доводят до готовности на слабом нагреве.

Для приготовления плова можно использовать рис (на 1 кг риса 2,1 л бульона).

Котлеты, биточки жареные. Готовят котлетную массу: мясо нарезают на кусочки массой 50—100 г, пропу-

скают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным в воде пшеничным хлебом из муки 1-го сорта.

Категорически запрещается использовать для замачивания хлеба теплую воду, так как создаются благоприятные условия для размножения микроорганизмов.

В котлетную массу вводят соль, перец молотый, добавляют холодную воду, тщательно перемешивают и взбивают до получения однородной пышной массы. Котлетам придают овально-приплюснутую форму с заостренным концом, биточкам — кругло-приплюснутую форму толщиной 2—2,5 см, шницелям — овально-приплюснутую форму толщиной 1 см.

Изделия из котлетной массы жарят на противне с разогретым жиром до образования корочки с обеих сторон, дожаривают в жарочном шкафу до готовности. Готовность определяют надавливанием вилкой или ножом котлеты. В готовых котлетах выделяющийся сок бесцветный.

Тефтели. Готовят котлетную массу. Затем добавляют в нее мелко рубленый слегка пассерованный лук, хорошо перемешивают, разделяют в виде шариков, которые панируют в муке и обжаривают на противне с разогретым жиром. После этого их заливают красным соусом и тушат в жарочном шкафу до готовности.

Бигус. Подготовленную квашеную капусту перекладывают в котел, добавляют немного бульона и тушат до полуготовности. Свинину нарезают кубиками и обжаривают на противне с разогретым жиром. В тушеную капусту закладывают обжаренную свинину, пассерованные лук, муку, томат-пюре, лавровый лист и перец. Котел закрывают крышкой и продолжают тушение до готовности. Солят по вкусу.

Печень жареная. Обработанную печень нарезают на порции широкими кусочками, посыпают перцем и солью, панируют в муке и жарят с обеих сторон до готовности, но не пережаривая.

Макароны по-флотски. Мясо нарезают кусками массой 1—2 кг и закладывают в кипящий бульон (воду) и готовят, как мясо отварное. Готовое мясо нарезают на кусочки массой по 50—100 г, пропускают через мясорубку, обжаривают на противне с разогретым жиром. В конце жаренья добавляют пассерованный лук и перец.

Макароны отваривают и заправляют жиром, соединяют с готовым фаршем, перемешивают и прожаривают.



Блюда из рыбы по норме солдатского (матросского) пайка

Рыба отварная. Порционные куски рыбы (рис. 22) укладывают в сотейник кожей вниз в один ряд, заливают горячей водой из расчета на 1 кг рыбы 2 л воды, добавляют соль, перец, лавровый лист, лук репчатый и доводят до кипения, варят 10—15 мин.

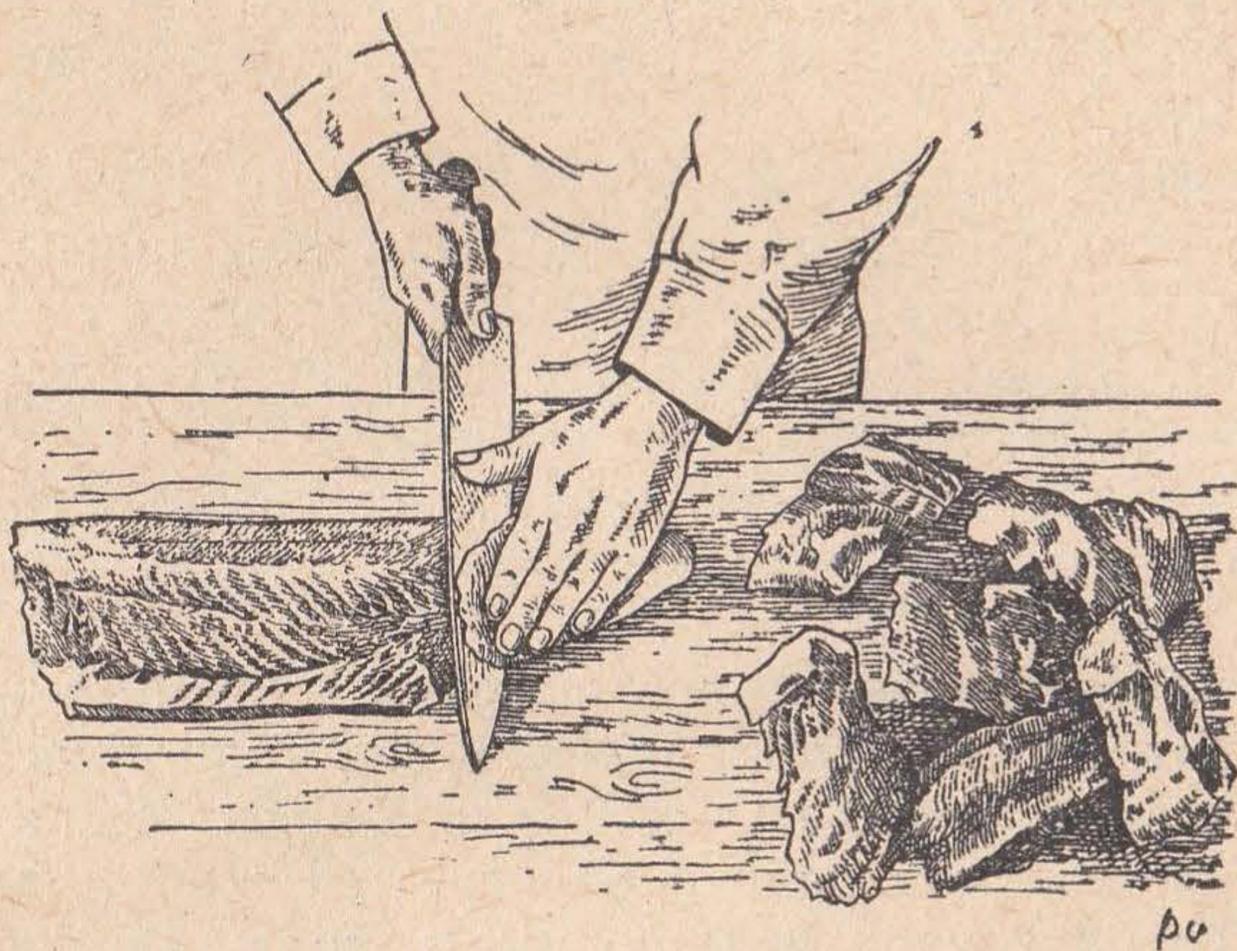


Рис. 22. Нарезка филе рыбы на порционные куски

Рыба готова, если при проколе вилкой из нее выделяется прозрачный и бесцветный сок.

Рыба припущенная. Порционные куски рыбы укладывают в сотейник или противень с высокими бортами в один ряд, заливают водой или рыбным бульоном из расчета на 1 кг рыбы 0,3 л воды, солят, добавляют репчатый лук, перец, лавровый лист и припускают до готовности 10—15 мин на плите при закрытой крышке.

Рыба жареная. Порционные куски рыбы посыпают солью, панируют в муке и жарят на разогретом противне с растительным маслом с обеих сторон до образования корочки, а затем ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Приготовление блюд из мяса, рыбы и птицы по другим нормам довольствия

Мясо духовое. Из боковой или наружной части задней ноги, лопатки нарезают мясо по 1—2 кусочка на

порцию толщиной 1,5—2 см, слегка отбивают тупкой, посыпают солью, перцем и обжаривают на противне с разогретым жиром до образования поджаристой корочки с обеих сторон. Затем укладывают в сотейник, добавляют костный бульон, пассерованный томат-пюре, перец, лавровый лист и тушат около часа.

Картофель, морковь, петрушку и репчатый лук нарезают дольками, картофель обжаривают, овощи пассеруют и все это закладывают в тушеное мясо, добавляют красный соус, перемешивают и продолжают тушить 20—30 мин.

Бифштекс натуральный. Из вырезки говядины, начиная с утолщенной части, нарезают под прямым углом порционные куски толщиной 2—3 см, слегка отбивают тупкой, придают им овальную или круглую форму, посыпают солью, перцем, обжаривают с обеих сторон на сковороде с разогретым жиром до готовности. Мясо должно иметь поджаристую корочку светло-коричневого цвета.

Филе. Из средней части вырезки говядины нарезают под прямым углом порционные куски толщиной 3—4 см и, не отбивая, посыпают солью и перцем. Жарят с обеих сторон на сковороде с разогретым жиром до готовности. Готовое мясо должно иметь поджаристую корочку светло-коричневого цвета.

Лангет натуральный. Из тонкой части вырезки говядины нарезают под углом 30—45° порционные куски толщиной 1,5—2 см, слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят с обеих сторон на сковороде с разогретым жиром до готовности.

Антрекот. Из толстого и тонкого края говядины нарезают под прямым углом порционные куски толщиной 1,5—2 см, слегка отбивают тупкой, придают им овальную форму, посыпают солью, перцем и жарят с обеих сторон на сковороде с разогретым жиром до готовности.

Зразы отбивные. Мякоть говядины (верхняя и внутренняя части задней ноги) нарезают на порционные куски толщиной 1—1,5 см и тонко отбивают тупкой. На подготовленное мясо кладут фарш, свертывают в виде прямоугольника, перевязывают ниткой. Полуфабрикаты солят и обжаривают на сковороде с разогретым жиром, перекладывают в глубокую посуду, добавляют горячий костный бульон и тушат в течение часа. С готовых зраз удаляют нитки. Бульон, в котором тушились зразы, используют для приготовления красного соуса. Этим соу-

сом заливают зразы и тушат на слабом огне еще 30—40 мин.

Приготовление фарша: мелко измельченный пассерованный лук, мелко рубленные яйца, сваренные вкрутую, посыпают солью, перцем и все хорошо перемешивают. В фарш можно добавлять отваренные или жареные грибы.

Бефстроганов. Из мякоти говядины (вырезка, толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя части задней ноги) нарезают 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, посыпают солью, перцем и слегка обжаривают на сковороде с разогретым жиром до светло-коричневого цвета, добавляют пассерованные репчатый лук, нарезанный полукольцами, и томат-пюре, заливают сметанным соусом, перемешивают и доводят до кипения.

Поджарка. Из мякоти говядины (верхняя и внутренняя части задней ноги, толстый и тонкий края) и свинины (корейка, окорок) нарезают порционные куски толщиной 1 см, отбивают их тыжкой, нарезают кусочками, как на азу, посыпают солью, перцем и обжаривают на жире. В обжаренное мясо добавляют пассерованные репчатый лук и томат-пюре и доводят до готовности.

Жаркое по-домашнему. Мясо нарезают по 1—2 куску на порцию и обжаривают до образования корочки. Картофель, репчатый лук нарезают дольками или крупными кубиками и обжаривают до готовности. Обжаренное мясо и овощи закладывают в наплитный котел слоями так, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пюре, лавровый лист и посыпают солью и перцем. После чего заливают бульоном так, чтобы только покрыть им продукты, и тушат до готовности.

Эскалоп. Из почечной части корейки (без ребер) свинины или баранины нарезают порционные куски толщиной 1—1,5 см, слегка отбивают тыжкой, посыпают солью, перцем и обжаривают с двух сторон на сковороде с разогретым жиром до готовности.

Шницель. Из мякоти корейки, задних ног свинины или баранины нарезают порционные куски толщиной 2—3 см, отбивают, перерезают сухожилия, посыпают солью, перцем, смачивают в льезоне, панируют в сухарях, жарят на сковороде с разогретым жиром до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.



Шашлык. Из мякоти корейки, задних ног баранины или свинины нарезают кусочки квадратной формы массой по 15—20 г и маринуют. Для этого их укладывают в посуду вперемешку с рубленым репчатым луком и зеленью петрушки, посыпают молотым перцем, солью, добавляют уксус и выдерживают в холодильнике 3—5 ч. Затем маринованные куски мяса надевают на металлические шпажки вперемешку с репчатым луком, нарезанным кружочками, и обжаривают над горящими углями.

Люля-кебаб. Мякоть задних и передних ног баранины нарезают на небольшие кусочки и вместе с сырым репчатым луком пропускают через мясорубку. Затем добавляют соль, молотый перец, лимонную кислоту или уксус, все хорошо перемешивают и ставят в холодильник на 2—3 ч, чтобы мясо промариновалось. После этого приготовленную массу разделяют в виде колбасок, которые нанизывают на металлические шпажки и жарят над горящими углями.

Рыба жареная в тесте (кляре). Филе рыбы без кожи и костей нарезают брусочками толщиной около 1—1,5 см и длиной 7—10 см, посыпают солью, перцем, добавляют мелко нарезанную зелень, растительное масло, лимонный сок или лимонную кислоту, перемешивают и ставят на 25—30 мин в холодильник для маринования.

Каждый кусочек маринованной рыбы опускают в кляр, а затем во фритюр, нагретый до температуры 170—180° С, и жарят 2—3 мин до образования поджаристой корочки.

Приготовление кляра. В холодной воде или молоке растворяют соль и сахар, добавляют растительное масло, всыпают муку и замешивают жидкое тесто. В полученную массу вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают.

На 1000 г пшеничной муки берут воды — 2500 г, сахара — 50 г, яиц — 5 шт., соли — 20 г.

Рыба, запеченная по-русски. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают на порционные куски, укладывают их на противень в один ряд кожей вниз, солят, посыпают молотым перцем, вокруг укладывают ломтики очищенного вареного картофеля, поливают белым рыбным соусом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.



Поджарка из рыбы. Филе рыбы с кожей без костей нарезают брусочками, посыпают солью, перцем, панируют в муке, обжаривают на масле и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Картофель отваривают в кожуре, очищают, охлаждают, нарезают дольками и обжаривают на масле. Репчатый лук, нарезанный полукольцами, пассеруют. У свежих помидоров вырезают плодоножки, разрезают помидоры пополам, обжаривают с обеих сторон.

К жареному картофелю добавляют рыбу, лук и все осторожно перемешивают. Помидоры помещают при отпуске сверху на блюдо.

Рыба фаршированная. Эту рыбу можно приготовить двумя способами.

Первый способ. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей. С филе срезают часть мякоти, оставляя ее слоем не более 1 см. Затем на одну часть филе помещают фарш, накрывают его второй частью филе, придав им форму целой рыбы, заворачивают в чистую марлю, перевязывают шпагатом.

Рыбу укладывают в сотейник или рыбный котел, вливают немного рыбного бульона и припускают до готовности.

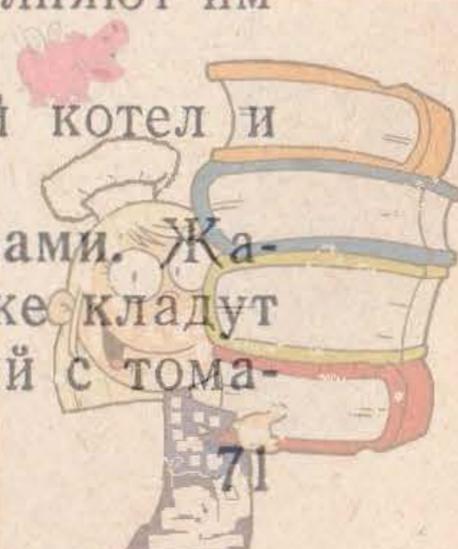
Готовую рыбу осторожно вынимают шумовкой из рыбного котла или противня, охлаждают, освобождают от марли, нарезают поперек на порционные куски.

Приготовление фарша: мякоть рыбы без костей, пассерованный лук, пшеничный хлеб из муки 1-го сорта, замоченный в молоке или воде, пропускают через мясорубку с двумя решетками 2—3 раза, добавляют сырые яйца, размягченное масло, соль, перец и все взбивают до получения однородной пышной массы.

Второй способ. Щуку (судак), очищенную от чешуи, промывают, прорезают кожу вокруг головы, затем отделив ее от мяса, аккуратно снимают чулком. Хребтовую кость отрубают так, чтобы хвостовой плавник остался с кожей. Удалив кожу, рыбу потрошат, промывают, отделяют мясо от костей и готовят из него фарш, как указано для первого способа, и наполняют им кожу.

Рыбу укладывают в сотейник или рыбный котел и припускают до готовности.

Птица жареная с соусом томатным с грибами. Жареную птицу на рубают на порции. При отпуске кладут гарнир — рис припущенный, рис, припущенный с тома-



том, картофель жареный, кабачки, баклажаны жареные, поливают соусом томатным с грибами и посыпают мелко рубленным чесноком, смешанным с зеленью петрушки.

Гусь, утка, фаршированные яблоками или картофелем. Обработанную тушку гуся или утки фаршируют картофелем, или черносливом, или яблоками и жарят в жарочном шкафу. Для фарша выбирают равные по размеру и одинаковые по форме небольшие клубни картофеля (или режут его крупными дольками) и слегка обжаривают. Яблоки очищают от кожицы и семян, режут дольками и пересыпают сахаром. Готовую птицу рубят на порции и отпускают вместе с фаршем, поливают соком и растопленным сливочным маслом.

Цыплята-табака жареные. У обработанных цыплят или молодых кур разрубают вдоль грудку, тушку распластовывают, ножки заправляют «в кармашек», придают тушке плоскую форму, натирают толченым чесноком с солью, смазывают сметаной и жарят на масле или на маргарине на сковороде, накрыв специальной крышкой-прессом. Когда спинка поджарится, цыпленка переворачивают и прожаривают внутреннюю часть. К цыпленку жареному при отпуске можно подать маринованный репчатый лук, дольки лимона, зелень петрушки или салата. Отдельно в соуснике подают соус ткемали или толченый чеснок с солью, разведенный холодной водой или винным уксусом.

Котлеты, фаршированные молочным соусом с грибами. Подготовленное филе птицы фаршируют густым молочным соусом, смешанным с рублеными вареными грибами, панируют дважды в двойной панировке и жарят во фритюре. До готовности доводят в жарочном шкафу. Отпускают на крутонах, поливают сливочным маслом. На гарнир подают отварной зеленый горошек, картофель, жаренный во фритюре, сложный гарнир. Отдельно можно подать соус красный.

Котлеты по-киевски. Подготовленное филе кур фаршируют сливочным маслом, смачивают в яйцах, панируют дважды в белой панировке и жарят во фритюре 5—7 мин до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу. Котлеты можно подавать на крутонах. Гарнир — отварной горошек, картофель, жаренный во фритюре, сложный гарнир.

Птица, дичь или кролик по-столичному. У зачищенного филе курицы или фазана отрезают косточку, мя-

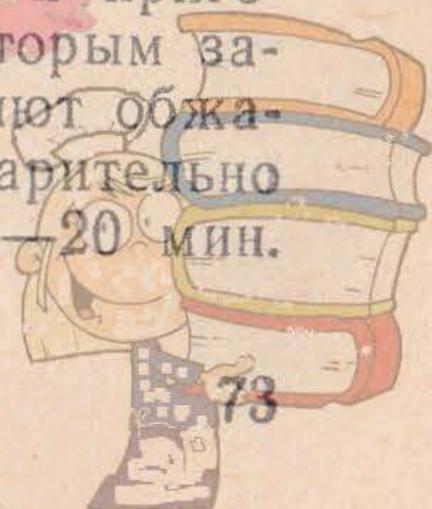
коть задних ножек или спинной части кролика слегка отбивают, придают форму шницеля, смачивают в яйцах, панируют в белом хлебе, нарезанном соломкой, жарят основным способом 12—15 мин непосредственно перед подачей. При отпуске на филе кладут масло; дополнительно можно подать консервированные фрукты. Гарниры — горошек зеленый, отварной картофель, жаренный во фритюре, сложный гарнир. Гарнир можно подавать в корзиночках.

Птица, жаренная во фритюре. Кур или цыплят отваривают до готовности, нарубают на порционные куски, панируют в муке, смачивают в яйцах, панируют в белой панировке и жарят во фритюре. При отпуске на гарнир подают: жареный картофель, картофель фри, сложный гарнир (из 3—4 видов овощей), украшают зеленью. Кусочки птицы поливают маслом.

Биточки рубленые из птицы, дичи или кролика, фаршированные шампиньонами. Готовят котлетную массу, из нее формируют лепешки толщиной в 1 см, на середину лепешки кладут мелко рубленые вареные грибы, края лепешки соединяют, панируют в сухарях, придают форму биточков и обжаривают с двух сторон. Отпускают по 1—3 шт. на порцию с картофелем в молоке, картофельным пюре, жареным картофелем. Биточки поливают растопленным сливочным маслом.

Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным. Приготовленные котлеты кладут на смазанный жиром противень или сковороду, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Готовые котлеты отпускают с отварным картофелем, отварным зеленым горошком. Сбоку подливают соус красный основной.

Рагу из птицы, дичи или субпродуктов. Подготовленные тушки птицы (или обработанные субпродукты) нарубают на кусочки массой 40—50 г, обжаривают до образования поджаристой корочки. Затем подготовленные продукты заливают бульоном или горячей водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30—40 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус красный основной, которым заливают тушеные кусочки мяса птицы, добавляют обжаренный картофель, морковь и репу (предварительно бланшированные), петрушку, лук и тушат 15—20 мин. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.



Гусь, утка по-домашнему. Подготовленные тушки птицы разрубают на куски, обжаривают, кладут в горшочек, добавляют сырой картофель, нарезанный дольками, пассерованный нашинкованный лук, лавровый лист, перец, соль. Затем заливают бульоном или водой так, чтобы продукт был покрыт жидкостью, и тушат до готовности в жарочном шкафу. Отпускают в горшочках.

Птица или дичь под паровым соусом с грибами. Кур, бройлеров-цыплят, фазанов припускают, индеек отваривают. Готовую птицу рубят на порции. Бульон, в котором припускалась птица, используют для приготовления соуса парового с шампиньонами или белыми грибами. Подготовленные белые свежие грибы отваривают, а шампиньоны припускают и вводят в соус. Сушеные грибы для припускания птицы предварительно замачивают и варят в той же воде. Отвар грибов используется для припускания птицы. При отпуске птицу подают с отварным или припущенным рисом, поливают соусом паровым с грибами. Грибы можно с соусом не соединять, тогда при отпуске их кладут на кусочки птицы и поливают соусом.

Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами. Приготавливают котлеты натуральные из филе птицы или дичи. Подготовленные котлеты кладут в посуду с растопленным сливочным маслом, добавляют соль, лимонную кислоту, заливают наполовину бульоном и припускают при закрытой крышке 12—15 мин. Грибы приготавливают так же, как и для котлет натуральных под соусом паровым. Готовые котлеты укладывают на ломтик поджаренного хлеба (крутона), сверху кладут шампиньоны и поливают соусом паровым, приготовленным на бульоне от припускания. На гарнир подают припущенный рис, картофель отварной, картофельное пюре или стручки фасоли.

Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом. Готовят кнельную массу, соединяют с вязкой рисовой кашей, тщательно перемешивают, разделяют на кнели массой 20—25 г и варят их на пару. Отпускают кнели с макаронными изделиями отварными, картофелем в молоке, пюре из моркови, поливают сливочным маслом или соусом паровым.

Суфле из кур. Мякоть вареных кур дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, в массу вводят густой молочный соус, желтки яиц, затем хорошо выбивают, смешивают с взбитыми белками и расклады-

вают в формочки, смазанные маслом, посыпают тертым сыром и варят на пару. Отпускают суфле с рисом отварным, отварными макаронными изделиями, с пюре из моркови или свеклы. Суфле можно отпускать с соусом паровым, соответственно изменив выход блюд.

Зразы из кур, бройлеров-цыплят с омлетом и овощами. Из мякоти кур приготавливают котлетную массу. Очищенные кабачки и морковь мелко шинкуют и припускают с маслом, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности. Из котлетной массы формируют кружки толщиной 1 см, на середину которых кладут подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединяют, придают им овальную форму и варят на пару. Отпускают с вязкими кашами, отварными макаронными изделиями, с пюре из моркови или свеклы, поливают растопленным сливочным маслом.

Чахохбили. Порционные куски птицы обжаривают, добавляют нарезанный кольцами пассерованный репчатый лук, мелко нарезанные помидоры, сухую мучную пассеровку, бульон или воду, зелень кинзы и базилики, толченый чеснок, перец черный, соль и тушат до готовности. Отпускают с соусом, в котором тушилась курица.



**Перечень блюд для составления раскладки продуктов
по норме солдатского (матросского) пайка
Мясные блюда на завтрак и ужин**

Блюда	Наименование продуктов и масса их в граммах на одного человека										
	мука пшеничная	рис	крупы разная, бобовые	макаронные изделия	мясо	жиры животные	картофель	капуста свежая, квашеная	морковь	лук репчатый	коренья, огурцы, зелень
Мясо тушеное с кашей	2	—	85	—	50	10	—	—	5	5	—
Мясо жареное с кашей и соусом	2	—	85	—	50	10	—	—	5	5	—
Мясо отварное с кашей и соусом	2	—	85	—	50	10	—	—	5	5	—
Гуляш, рагу с кашей	2	—	85	—	50	10	—	—	5	5	—
Гуляш, рагу с кашей рисовой	2	80	—	—	50	10	—	—	5	10	15
Гуляш, рагу с макаронами	2	—	—	85	50	10	—	—	5	5	—
Азу с кашей	2	—	80	—	50	10	—	—	—	15	20
Азу с кашей рисовой	2	80	—	—	50	10	—	—	—	10	20
Котлеты, биточки, тефтели с кашей и соусом	2	—	85	—	50	10	—	—	5	5	—
Котлеты, биточки, тефтели с макаронами и соусом	2	—	—	85	50	10	—	—	5	5	—
Плов	—	85	—	—	50	10	—	—	10	10	—
Плов	—	—	80	—	50	10	—	—	20	25	—
Мясо тушеное с овощным гарниром	2	—	—	—	50	10	405	—	5	5	20
Гуляш, рагу с овощным гарниром	2	—	—	—	50	10	420	—	5	10	—
Азу с овощным гарниром	2	—	—	—	50	10	400	—	—	15	20
Котлеты, биточки, тефтели с овощным гарниром	2	—	—	—	50	10	425	—	5	5	—
Бигус	3	—	—	—	50	10	—	400	20	10	—
Мясо с картофелем тушеным	2	—	—	—	50	10	380	—	20	15	20
Макароны по-флотски	—	—	—	85	50	10	—	—	—	20	—

Перечень блюд для составления раскладки продуктов
по норме солдатского (матросского) пайка
Мясные блюда на обед

Блюда	Наименование продуктов и масса их в граммах на одного человека								
	мука пшеничная	крупа разная, бобовые	мясо	жиры животные	картофель	капуста свежая, квашеная	морковь	лук репчатый	коренья, зелень, огурцы
Мясо тушеное с кашей	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Мясо жареное с кашей и соусом	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Мясо отварное с кашей и соусом	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Мясо шпигованное с кашей и соусом	2	75	100	10	—	—	10	5	—
Свинина в тесте с кашей и соусом	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Свинина жареная в сухарях с кашей и соусом	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Ромштекс с кашей и соусом	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Бифштекс рубленый с кашей и соусом	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Котлеты, биточки, шницель, тефтели с кашей и соусом	3	75	100	10	—	—	5	5	—
Плов	—	75	100	10	—	—	10	15	—
Мясо тушеное с овощным гарниром	3	—	100	10	375	—	5	5	—
Мясо жареное с овощным гарниром	3	—	100	10	275	100	5	5	—
Мясо отварное с овощным гарниром	3	—	100	10	375	—	5	5	—
Мясо шпигованное с овощным гарниром	3	—	100	10	370	—	10	5	—
Свинина в тесте с овощным гарниром	3	—	100	10	275	100	5	5	—
Свинина жареная в сухарях с овощным гарниром	3	—	100	10	275	100	5	5	—
Ромштекс с овощным гарниром и соусом	3	—	100	10	355	—	5	5	20
Бифштекс рубленый с овощным гарниром	3	—	100	10	355	—	5	5	20
Котлеты, биточки, шницель, тефтели с овощным гарниром и соусом	3	—	100	10	275	100	5	5	—



**Перечень блюд для составления раскладки продуктов
по норме солдатского (матросского) пайка**

Рыбные блюда на завтрак и ужин

Блюда	Наименование продуктов и масса их в граммах на одного человека					
	мука пшенич- ная	рыба, сельдь	масло расти- тельное	картофель	морковь	лук репчатый
Рыба жареная с овощным гарниром	4	100	15	415	5	5
Рыба тушеная с овощным гарниром	4	100	15	390	25	10
Рыба отварная с овощным гарниром и соусом	4	100	15	415	5	5
Рыба запеченная в соусе с овощным гарниром	4	100	15	415	5	5



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГАРНИРОВ

Для приготовления гарниров к мясным и рыбным блюдам используют овощи, крупы и макаронные изделия.

Пищевая ценность овощных гарниров обусловлена высоким содержанием в них витаминов, углеводов, минеральных солей, легко усвояемых и крайне необходимых организму человека. За счет сочетания пищевых веществ основного продукта (мясо, рыба) и овощного гарнира повышается пищевая ценность всего блюда. Овощи для гарнира варят, припускают, жарят, тушат, запекают.

Каши к мясным и рыбным блюдам можно варить из любого вида крупы; варят их на воде и на цельном или разбавленном водой молоке.

Каши готовят рассыпчатые, вязкие и жидкие. Консистенция зависит от соотношения воды и крупы.

Для варки каш лучше всего использовать пароварочные котлы с косвенным обогревом.

Для приготовления каш в кипящую жидкость добавляют по рецептуре соль и сахар. Соль предварительно разводят в воде и рассол процеживают. Соли берут 10 г на 1 кг готовой каши, а для молочных каш — 5 г на 1 кг. Крупу, предварительно подготовленную, закладывают в кипящую жидкость, перемешивают. Перемешивание прекращают, как только крупа набухнет и поглотит всю воду. Кашу доваривают при слабом нагреве, но не ниже температуры 90—100° С.

Макаронные изделия перед тепловой обработкой просматривают, удаляют посторонние примеси, длинные макароны разламывают на мелкие части.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Для рассыпчатой гречневой каши крупу иногда поджаривают.



Просеивают крупы в зависимости от величины зерна или частиц через сита с разными размерами ячеек (на сите остаются крупа или примеси).

Манную и некоторые другие крупы иногда просеивают два раза; первый раз через сито с мелкими размерами ячеек для отделения мучели и второй раз через сито с более крупными отверстиями, чтобы примеси остались на сите. Оставшиеся после просеивания примеси — необрушенные, почерневшие и побуревшие зерна и др. — удаляют переборкой вручную.

Промывают крупу для удаления пыли и пустотелых зерен. Не промывают только крупы — манную, гречневую, мелкую полтавскую, ячневую и геркулес. При варке небольшими партиями (по 2—3 кг крупы) ячневую и гречневую крупы можно также промывать.

При промывании крупу заливают свежей водой, меняя ее 2—3 раза. Делают это непосредственно перед закладкой ее в котел. Рис, пшено и перловую крупу сначала промывают теплой водой, а затем горячей. Ячневую крупу промывают только теплой водой.

Обжаривают только гречневую крупу, чтобы сократить срок варки из нее каши. Перебранную крупу насыпают в противень слоем не более 4 см и обжаривают в жарочном шкафу при температуре 110—120°С до светло-коричневого цвета, периодически помешивая.

Для каши из поджаренной крупы воды берут несколько больше. Это необходимо потому, что влажность крупы при поджаривании уменьшается примерно на 10%. На приготовление каши из поджаренной крупы затрачивается 1,5—2 ч, но ее вкусовые качества уступают каше, приготовленной из сырой (не поджаренной) крупы. Из сырой гречневой крупы каша достигает готовности за 4,5 ч, приобретая коричневый цвет и приятный своеобразный запах.

Гарниры из картофеля и овощей

Картофельное пюре. Очищенный картофель заливают кипятком с таким расчетом, чтобы вода покрывала картофель на 1—2 см, добавляют соль из расчета 15 г на 1 кг картофеля и варят 25—30 мин до готовности. Отвар из котла не сливают, а используют для разведения картофеля до нормальной консистенции. Горячий картофель пропускают через протирочную машину или разминают деревянной толкушкой.



Картофель протирают только в горячем виде. В размятый картофель добавляют растопленный жир, пассерованный лук, взбивают до получения пышной массы и прогревают.

Картофель тушеный с овощами. Очищенные картофель, морковь и лук нарезают дольками. Картофель обжаривают, морковь и лук пассеруют. В котел закладывают обжаренный картофель, пассерованные овощи, заливают красным соусом, добавляют перец, лавровый лист, соль, перемешивают и тушат до готовности.

Капуста свежая тушеная. Свежую капусту, нашинкованную соломкой, закладывают в котел, добавляют костный бульон или воду (на 1 кг капусты 300 г жидкости), уксус, пассерованный томат-пюре и тушат капусту при периодическом помешивании до полуготовности. Добавляют нарезанные соломкой пассерованные морковь, лук, заправляют солью, лавровым листом, перцем горошком и тушат до готовности. За 5 мин до окончания тушения капусту заправляют пассерованной мукой, предварительно разведенной охлажденным костным бульоном или охлажденной кипяченой водой и проваренной в течение 5—10 мин.

Свекла тушеная. Хорошо промытую свеклу отваривают в кожуре, очищают, нарезают кубиками или соломкой, закладывают в котел, добавляют пассерованный лук, красный соус и тушат 15—20 мин.

Рагу из овощей. Очищенные и нарезанные крупными дольками морковь и лук пассеруют, картофель, нарезанный дольками, слегка обжаривают. Свежую капусту, нарезанную шашками (квадратиками), припускают. Овощи соединяют, добавляют красный соус, соль, лавровый лист, перец и тушат 10—15 мин.

Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий

Рассыпчатые каши. Подготовленную крупу закладывают в подсоленную кипящую воду и варят до загустения. Перемешивают веселкой снизу вверх и добавляют половину количества растопленного жира, который запланирован в кашу. Кашу хорошо перемешивают, а котел закрывают крышкой и оставляют на слабом огне для упревания (гречневую — 2—3 ч, пшенную — 1,5 ч, пшеничную — 1,5—2 ч, рисовую — 30—40 мин). Вторую половину жира используют при раздаче, поливая кашу непосредственно в бачках.



Вязкие каши. В кипящую подсоленную воду закладывают подготовленную крупу и варят до загустения (овсяную и перловую — 1 ч, гречневую, рисовую, ячневую, пшеничную, пшенную — 30 мин). Чтобы каша не подгорела, ее периодически помешивают веселкой. После загустения в кашу добавляют половину растопленного жира, положенного для приготовления, хорошо перемешивают и оставляют для упревания на слабом нагреве (перловую и овсяную — 1 ч, остальные каши — 30 мин).

Вторую половину жира используют при раздаче, поливая кашу непосредственно в бачках, или пассеруют на нем лук и добавляют в кашу.

Пюре гороховое. Перебранный и замоченный горох закладывают в холодную воду и варят при закрытой крышке и слабом кипении 1—1,5 ч. Для улучшения вкуса при варке добавляют пассерованные морковь и лук, предварительно нарезанные мелкими кубиками. За 10—15 мин до окончания варки горох солят, закладывают половину нормы жира, положенного для приготовления пюре, и хорошо перемешивают. Остальную часть жира добавляют в бачки при раздаче пюре.

Гороховое пюре с пшеном. Перебранный и замоченный горох закладывают в холодную воду и варят при закрытой крышке при слабом кипении до полуготовности. Затем добавляют подготовленное пшено и продолжают варку до готовности гороха и пшена. Варка продолжается при слабом кипении. За 15—20 мин до окончания варки пюре солят, закладывают половину нормы жира, положенного для пюре, хорошо размешивают. Остальная часть жира добавляется в бачки при раздаче пюре.

Макароньки откидные. Макароны перебирают, при необходимости разламывают, засыпают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении 30—40 мин. Готовые макароны откидывают на дуршлаг или сито, промывают горячей водой и перекладывают в котел, заправляют жиром и перемешивают.

Лапшу и вермишель готовят так же, как и макароны. Срок варки лапши — 25—30 мин, вермишели — 10—15 мин.



**Нормы воды, соли и выход каши
(на 100 г крупы)**

Вид каши	Количество воды, г	Количество соли, г	Выход каши, г
Фасоль отварная	160	3	140
Гороховое пюре	250	3	210
Гречневая:			
рассыпчатая	150	2	210
вязкая	320	4	400
Пшеничная:			
рассыпчатая	180	2,5	250
вязкая	320	4	400
Пшенная:			
рассыпчатая	180	2,5	250
вязкая	320	4	400
Рисовая:			
рассыпчатая	210	3	280
вязкая	370	4,5	450
Перловая:			
рассыпчатая	240	3	300
вязкая	370	4,5	450
Ячневая:			
рассыпчатая	240	3	300
вязкая	370	4,5	450
Овсяная вязкая	320	4	400
Манная вязкая	370	4,5	450



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛАДКИХ БЛЮД И НАПИТКОВ

Приготовление сладких блюд

Сладкими блюдами обычно завершается прием пищи. Сладкие блюда разнообразны по своему составу и технологии приготовления, однако характерным для них является значительное содержание сахара.

Для приготовления сладких блюд используют фрукты, ягоды в свежем, сухом и консервированном виде, фруктово-ягодные сиропы, соки, экстракты. В некоторые блюда входят сливки, сметана, яйца, молоко, масло, крупы. Улучшают вкусовые качества блюд добавляемые в их состав изюм, цукаты, орехи, какао, ванилин, лимонная кислота, желирующие продукты. Все сладкие блюда можно подразделить на две группы: горячие и холодные. Холодные блюда в свою очередь подразделяются на блюда из свежих и вареных плодов и овощей; желированные сладкие блюда; замороженные сладкие блюда. В качестве горячих сладких блюд готовят пудинги, суфле, блюда из яблок и др.

Холодные сладкие блюда

Кисель из свежих ягод. Свежие ягоды перебирают, промывают 2—3 раза холодной кипяченой водой, откидывают на сито, протирают и отжимают. Полученные выжимки заливают горячей водой и кипятят 5—10 мин, затем процеживают через редкое полотно или марлю. В отвар кладут сахар, доводят до кипения, вливают разведенный холодной водой крахмал, помешивая ложкой, чтобы не образовалось комков, доводят до кипения, вливают отжатый сок, прекращают подогрев и охлаждают.

Кисель из концентрата. Брикет сухого киселя разминают и разводят холодной кипяченой водой в соотно-



шении 1:1. Полученную смесь постепенно вливают в кипящую воду и, помешивая, вновь доводят до кипения и охлаждают. Нельзя допускать кипения киселя свыше 5 мин, так как это может привести к его разжижению.

Кисель из фруктово-ягодного экстракта. Экстракт разводят до нормы горячей водой (количество воды зависит от крепости экстракта), добавляют сахар, нагревают до кипения и при постоянном помешивании вливают разведенный в воде картофельный крахмал. Вновь доводят до кипения и охлаждают.

Кисель молочный. В кипящее молоко кладут сахар и, перемешивая, вводят крахмал, разведенный холодным молоком, доводят до кипения, снимают с огня, разливают в стаканы, посыпают сахаром.

Компот из свежих фруктов. В горячей воде растворяют сахар, проваривают и получают сахарный сироп. Свежие фрукты нарезают дольками и варят в подготовленном сиропе 5—10 мин. Затем компот охлаждают.

Компот из консервированных фруктов. В кипящую воду закладывают сахар, вливают фруктовый сироп, кипятят 2—3 мин, затем кладут фрукты и охлаждают.

Компот из сушеных фруктов. Сушеные фрукты перебирают и сортируют по видам в зависимости от сроков варки. Груши варятся около 1 ч, яблоки 20—30 мин, чернослив, урюк, курага — 10—12 мин, изюм — 5—6 мин. Отсортированные фрукты промывают 2—3 раза в теплой воде. В кипящую воду закладывают фрукты в соответствии со сроками варки. В конце варки добавляют сахар.

Желе

Желе из свежих ягод. Из перебранных и промытых ягод отжимают сок. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой, учитывая при этом количество отжатого сока, и варят 5—8 мин. Отвар процеживают. Желатин предварительно замачивают в течение часа в десятикратном количестве холодной воды для набухания. В процеженный отвар вводят сахар, нагревают до кипения, добавляют подготовленный желатин, размешивают до его полного растворения и доводят до кипения. Затем в смесь вливают сырой сок, доводят до кипения, процеживают и разливают в формы для охлаждения.

Перед выдачей формы с желе опускают на 2—3 с в горячую воду и выкладывают его из формы.



Желе из свежих фруктов. Для приготовления желе фрукты очищают от кожицы и семечек, нарезают дольками и варят в подкисленной воде. На полученном фруктовом отваре готовят желе так же, как и из свежих ягод. Затем вареные фрукты укладывают в формочки, заливают готовым желе и охлаждают.

Желе из сушеных ягод. Сушеные ягоды заливают семикратным количеством горячей воды и ставят на 2—3 ч для набухания, после чего варят в течение 15 мин в той же воде, в которой они набухали. Полученный отвар сливают, ягоды разминают, снова заливают водой и вторично вываривают. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, предварительно замоченный желатин, лимонную кислоту, доводят до кипения, процеживают через марлю, разливают в формы и ставят в холодильный шкаф. Желе подают с фруктовым или сахарным сиропом.

Желе из консервированных фруктов. Сироп от фруктов разводят водой, кипятят, добавляют сахар, предварительно замоченный желатин, лимонную кислоту, доводят до кипения, процеживают. Фрукты укладывают в формочки, заливают полученным желе и ставят в холодильный шкаф.

Муссы

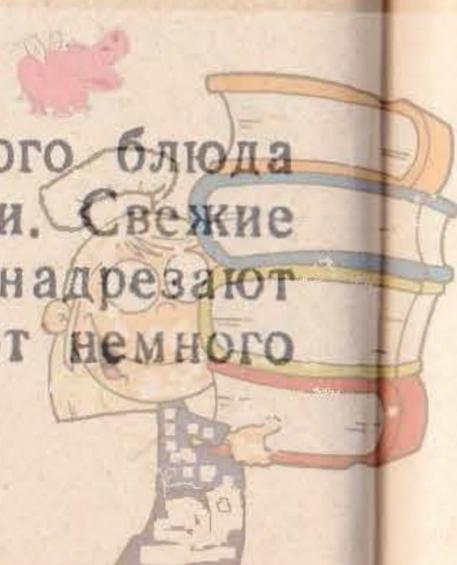
Мусс ягодный или фруктовый. Мусс готовят так же, как и желе из свежих ягод, но после проваривания охлаждают до температуры 15—20° С, взбивают до образования пышной пенообразной массы. Быстро раскладывают в формы или противни и охлаждают в холодильнике до температуры 3—8° С.

При отпуске поливают охлажденным сиропом.

Мусс готовят также и из манной крупы. В этом случае сначала готовят ягодный сироп. Затем в теплый сироп всыпают всю манную крупу (на 1 л сиропа 100 г крупы), быстро размешивают и варят на слабом огне 15—20 мин. Приготовленную массу охлаждают до температуры 40° С, после чего взбивают до получения густой пышной массы, которую разливают в формы и охлаждают.

При подаче мусс поливают сиропом.

Самбук яблочный. Для приготовления этого блюда лучше всего использовать антоновские яблоки. Свежие яблоки моют, удаляют из них сердцевину, надрезают кожицу, укладывают на противень, подливают немного



воды и пекут до готовности в жарочном шкафу при температуре 120—140° С в течение 20—30 мин. Печеные яблоки охлаждают и протирают через сито. В полученное пюре кладут сахар, сырой белок, после чего массу взбивают венчиком на льду до тех пор, пока она не увеличится в объеме примерно в 2 раза и не образуется пышная пенообразная масса. В полученную пену при непрерывном помешивании вливают тонкой струйкой растворенный желатин, размешивают, быстро разливают смесь в формы и охлаждают. При подаче поливают фруктово-ягодным сиропом.

Кремы

Кремы готовят из сливок не менее 20% жирности или сметаны с добавлением яиц, молока, сахара, плодово-ягодного пюре и желатина, а также различных вкусовых и ароматических продуктов (ванилина, кофе, какао и др.).

Крем из сливок. Заранее замоченный желатин ставят на теплое место плиты, дают ему полностью раствориться, процеживают, затем вливают тонкой струйкой во взбитые сливки, добавляют сахарную пудру, вкусовые и ароматические вещества и тщательно размешивают. Готовый крем разливают в формочки и охлаждают.

При подаче крем поливают сиропом.

Крем из сметаны. Охлажденную сметану взбивают до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании вливают в нее яично-молочную смесь с желатином. Для получения яично-молочной смеси яйца растирают с сахарным песком, вливают кипяченое молоко и, непрерывно помешивая, нагревают до температуры 80° С. В подготовленную смесь кладут предварительно замоченный в холодной воде желатин, дают ему хорошо раствориться в этой смеси, после чего смесь процеживают. Готовый крем разливают в формочки и охлаждают.

Горячие сладкие блюда

Яблоки печеные. Яблоки промывают, вырезают у них сердцевину, порченые места. Образовавшиеся после выемки семян углубления заполняют сахарным песком. Яблоки кладут на противень, подливают небольшое количество воды и пекут в течение 15—20 мин в зависимости от сорта и величины яблок.



Подают печеные яблоки горячими или холодными, политыми сиропом или посыпанными сахарной пудрой.

Яблоки в тесте жареные. Вырезают из яблок сердцевину, очищают яблоки от кожицы, нарезают кружочками, посыпают сахаром. У яиц отделяют желтки от белков. Желтки, сахар, соль, сметану, муку тщательно размешивают и разводят молоком. Затем в эту массу добавляют в 2—3 приема взбитые белки. Кружочки яблок берут поварской иглой, погружают в приготовленную массу, а затем быстро переключают в разогретый жир и обжаривают до образования золотистого цвета.

При подаче яблоки посыпают сахарной пудрой.

Пудинг сухарный. Яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком. Этой смесью заливают сухари, разломанные на кусочки. Когда сухари набухнут, добавляют перебранный и промытый изюм и взбитые белки. Все осторожно перемешивают и раскладывают в формы, посыпанные сахарным песком (если пудинг варят на пару) или смазанные маслом (при выпекании пудинга в жарочном шкафу).

Пудинг подают горячим со сладким соусом.

Шарлотка яблочная. Стенки и дно формы обкладывают кусочками белого хлеба, замоченного в смеси яиц, молока и сахара, а середину заполняют измельченными яблоками и накрывают подготовленными кусочками хлеба. Яблоки готовятся следующим образом: очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками толщиной 2—3 см, проваривают в сотейнике с сахаром и маслом. Шарлотку выпекают в жарочном шкафу, нарезают на порционные куски и подают с фруктовым соусом.

Приготовление напитков

Напитки имеют большое значение в питании, так как являются основным поставщиком воды, необходимой для нормальной жизнедеятельности организма человека. Напитки подразделяются на горячие и холодные.

Горячие напитки

Чай. Кипяток для чая готовят в кипятильниках, в электрокотлах или в посуде, предназначенной только для этой цели. Для заварки используется свежеприготовленный кипяток.

Заваривать чай следует в экстракторах или специально выделенных для этой цели чайниках.



Перед заваркой чая экстрактор или чайник ополаскивают кипятком, после чего кладут в него чай по норме и заливают кипятком примерно 1/3 объема экстрактора или чайника. Посуду закрывают крышкой и настаивают чай 5—8 мин. После этого доливают экстрактор или чайник кипятком и разливают чай в кружки. Общее количество кипятка, наливаемого в экстрактор или чайник для заварки чая, должно быть взято из расчета 50 г на одного питающегося. Готовый чай должен быть крепким, вкусным, ароматным.

Нельзя кипятить заваренный чай или ставить его на длительное время на плиту, а также заваривать в котлах, кастрюлях и посуде, используемых для приготовления пищи, так как это ведет к резкому ухудшению вкуса и запаха чая.

Кофе черный. Кофе готовят в кофеварках или в кофейниках, а при их отсутствии — в специально отведенной для этой цели кастрюле. Кофе заливают кипятком, доводят до кипения и сразу прекращают его подогрев, дают отстояться в течение 5—8 мин. При варке в кастрюле после отстаивания готовый кофе процеживают через марлю. Не допускается длительное кипячение кофе или многократное его подогревание, так как это ухудшает его качество.

Кофе по-восточному. В турку (кастрюлю для варки кофе) кладут тонко измельченный кофе и сахарный песок, заливают холодной водой и доводят до кипения, но не кипятят. Отпускают в турке вместе с гущей. Кофе на столе наливают в кофейные чашки. Отдельно в стакане подают холодную кипяченую воду.

Кофе по-венски (со взбитыми сливками). В готовый черный кофе кладут сахар и доводят до кипения. При отпуске в стакан наливают горячий кофе, а сверху помещают взбитые сливки, на сливки можно посыпать тертый шоколад.

Кофе на молоке (по-варшавски). Кофе готовят как обычно, но более концентрированным. В сваренный и процеженный кофе добавляют горячее топленое молоко, сахар и доводят до кипения. При отпуске разливают в стаканы или чашки, в кофе кладут горячую молочную пленку, снятую при топлении молока.

Кофе черный с мороженым (гляссе). В охлажденный черный кофе, приготовленный с сахаром и налитый в бокал, кладут шарик мороженого, ставят на тарелку, а рядом помещают соломинку.



Какао. Какао-порошок насыпают в посуду, размешивают с сахаром, заливают небольшим количеством горячей воды или молока и растирают до получения однородной массы. После этого тонкой струей, непрерывно помешивая, вливают остальное молоко и доводят до кипения. Подают в стаканах или чашках. Какао можно подать со взбитыми сливками.

Холодные напитки

К холодным напиткам относят молоко, квас, молочные напитки, молочный коктейль, напитки из плодов, ягод и овощей.

Квас сухарный. Ржаные сухари слегка поджаривают, ломают на мелкие кусочки и заливают горячей водой температурой 80°C , непрерывно помешивая. Сухари настаивают в течение 1—1,5 ч в теплом помещении, помешивая. Настой (сусло) сливают и процеживают, а сухари заливают вновь теплой водой и второй раз настаивают. Затем оба процеженных сусла соединяют, добавляют сахар, дрожжи, мятный настой или эссенцию. Квас бродит при температуре $23\text{—}25^{\circ}\text{C}$ в течение 8—12 ч, затем его охлаждают, процеживают и хранят при температуре не выше 10°C .

Квас «Петровский». В готовый хлебный квас добавляют мед, предварительно растворенный в небольшом количестве кваса, хрен, настроганный мелкой стружкой. Квас хорошо закупоривают и ставят на холод на 10—12 ч. Готовый квас процеживают через марлю и подают с кубиками пищевого льда.

Напиток из плодов шиповника. Плоды шиповника промывают холодной водой, заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5—10 мин и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на сутки. После этого процеживают и подают.

Настой из хвои. Измельченную хвою засыпают в деревянные бочки, стеклянную или эмалированную посуду и заливают охлажденной до температуры 30°C кипяченой водой. Соотношение воды и хвои 3:1. Настаивать одни сутки при периодическом помешивании. Процедить через марлю. Можно подкислить уксусной кислотой (на 1 л настоя 25 г 3%-ной кислоты и 30 г сахара). Вкусовые качества улучшаются при добавлении хлебного кваса, клюквенного сока, холодного чая и капустного рассола.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Приготовление теста и изделий из него

Пищевая ценность изделий из теста зависит от содержания в них углеводов, белков, жиров и витаминов группы В и РР. Изделия из теста обладают высокой калорийностью, имеют приятный внешний вид, вкус, аромат и способствуют лучшему усвоению других продуктов.

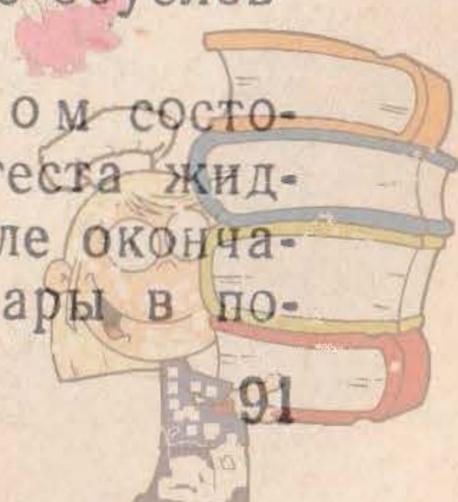
Готовят следующие виды теста: дрожжевое опарное и безопарное, бездрожжевое (пресное) кондитерское тесто (сдобное, бисквитное, заварное, песочное, слоеное), тесто для лапши, пельменей, жидкое тесто (кляр).

Дрожжевое тесто. Приготовление дрожжевого теста осуществляется двумя способами: безопарным и опарным.

Безопарный способ. Приготавливают тесто для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина). В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 30—35°С воду и процеженные дрожжи, добавляют сахар, соль, меланж или яйца и высыпают муку. Полученную массу перемешивают несколько минут, затем вводят растопленный маргарин и вновь перемешивают до получения однородной консистенции.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3—4 ч в теплое помещение с температурой 35—40°С для брожения. В процессе брожения тесто обминают 2—3 раза. Во время обмина тесто хорошо перемешивается, при этом равномерно распределяется углекислый газ в виде мелких пузырьков, что в дальнейшем при выпечке обуславливает хорошую пористость изделия.

Приготовление теста опарным способом состоит из двух приемов: приготовление опары (теста жидкой консистенции) и приготовление теста после окончания брожения опары. Для приготовления опары в по-



догретую до температуры 30—35° С воду или молоко кладут измельченные дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплой воды, всыпают часть муки (35—60% общего количества), размешивают и оставляют для брожения. Поверхность опары посыпают мукой, накрывают дежу марлей или тканью и ставят в теплое помещение на 2,5—3 ч для брожения. В готовую опару вводят остальные компоненты, замешивают тесто и оставляют для брожения.

Приготовленное тесто делят на куски нужной массы вручную или при помощи тестоделителя. Кусочки теста формируют в шарики и дают расстояться в течение нескольких минут, затем формируют изделия (булочки, пирожки, пироги, кулебяки и др.) и оставляют для второй расстойки. Поверхность изделий смазывают смесью яйца с молоком, маслом и выпекают при температуре 220—240° С.

Из дрожжевого теста готовят пирожки, пироги, ватрушки, пончики, кулебяки, расстегаи и др.

Пирожки печеные. Пирожки печеные изготавливают из опарного теста. Сформованные шарики раскатывают в виде лепешек круглой формы, на середину кладут фарш (капустный, рисовый, рыбный, мясной с луком), края лепешки заворачивают, плотно соединяют и придают изделию форму «лодочки». Пирожки укладывают швом вниз на кондитерские листы, смазанные маслом, расстаивают и выпекают.

Расстегаи. Изделиям придают форму «лодочки». Защищают тесто так, чтобы середина осталась открытой.

Кулебяка. Из опарного теста раскатывают прямоугольный пласт, на него кладут фарш — мясной, рыбный, капустный. Тесто заворачивают так, чтобы получился удлиненный валик, края его над фаршем соединяют и защищают, кладут на лист швом вниз. Поверхность кулебяки смазывают яйцом, в тесте делают проколы для выхода пара.

Ватрушки. Из опарного теста формируют небольшие шарики, укладывают их на листы и после расстойки деревянным пестиком делают углубления в середине шарика. Углубление наполняют из кондитерского мешка начинкой из творога. После этого делают вторую расстойку, смазывают яйцом и выпекают.

Блины. Для блинов готовят дрожжевое безопарное тесто. В небольшом количестве воды или молока раст-



воряют соль, сахар, добавляют предварительно растворенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35—40° С, добавляют муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленный жир и снова перемешивают. Замешанное тесто оставляют в теплом месте для брожения на 3—4 ч. В процессе брожения тесто обминают. Блины выпекают на чугунных сковородах с двух сторон. Толщина блина должна быть не менее 3 мм. Отпускают по 3—4 шт. на порцию с маслом, сметаной, повидлом, джемом, медом, икрой, кетой, семгой или с сельдью.

Оладьи. Тесто приготавливают так же, как и для блинов, но значительно гуще. На смазанные жиром сковороды или противни мерной ложкой выливают тесто и жарят с двух сторон. При отпуске на блюдо кладут 2—4 шт. оладий и поливают их сливочным маслом или посыпают сахаром. Отдельно можно подать мед, варенье, джем, сметану и др.

Блинчики с мясным фаршем. В молоко или воду кладут соль, сахар, яйца и вливают в муку, замешивают жидкое тесто и процеживают. Блинчики выпекают на смазанных жиром и подогретых сковородах размером 24—26 см. Блинчик обжаривают с одной стороны, затем на поджаренную сторону кладут фарш, заворачивают его, придавая изделию форму плоского пирожка, и жарят основным способом с обеих сторон. Отпускают по 2 шт. на порцию, при отпуске поливают сливочным маслом.

Фарши. Для фарширования изделий из теста используют мясной, рыбный, картофельный, грибной, творожный, рисовый, яблочный фарши и др.

Мясной фарш. Котлетное мясо нарезают кусочками, обжаривают, добавляют бульон, тушат до готовности и пропускают через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком. Заправляют белым соусом, солью, перцем и перемешивают. Можно добавить рубленые крутые яйца.

Рыбный фарш. Мякоть рыбы припускают, мелко измельчают, добавляют пассерованный репчатый лук, белый соус, соль, перец, зелень петрушки. Вместо соуса можно добавить отварной рис.

Фарш картофельный с грибами и луком. Очищенный картофель варят, затем в горячем виде протирают, смешивают с пассерованным до готовности лу-



ком, вареными нарезанными грибами и пассерованным луком.

Творожный фарш. Творог протирают, добавляют яйца, муку, сахар, масло сливочное и все тщательно перемешивают.

Слоеное пресное тесто. Тесто замешивают на воде с добавлением яиц, соли, лимонной кислоты, затем тесту дают постоять для лучшего набухания клейковины.

Готовое тесто раскатывают в пласт, на середину кладут сливочное масло, смешанное с мукой, а края заворачивают и защипывают так, чтобы масло было закрыто со всех сторон. После этого тесто складывают в несколько слоев, охлаждают в холодильнике и раскатывают до первоначального размера. Процесс повторяют 2—3 раза.

Слоеное тесто используют для приготовления пирожных, ватрушек, языков, пирожков, волованов, кулебяк и др.

Бисквитное тесто. Тесто можно приготовить двумя способами: холодным и с подогревом. Для приготовления бисквитного теста холодным способом муку соединяют с яичными желтками, сахаром и замешивают тесто средней густоты, затем вводят взбитые в пышную устойчивую пену белки и аккуратно перемешивают. Готовое тесто разливают в формы, выстланные бумагой, и выпекают. Для приготовления бисквитного теста с подогревом используют муку, меланж, сахарный песок. Часть муки можно заменить картофельным крахмалом. Яйца смешивают с сахаром, нагревают до температуры 45—50° С и взбивают до увеличения в объеме в 2—3 раза, затем добавляют муку, смешанную с крахмалом, и быстро замешивают тесто, стараясь не повредить структуру взбитой яичной пены. Готовое тесто сразу выпекают. Бисквитный полуфабрикат выдерживают 8—12 ч для созревания, а затем готовят пирожные, торты, рулеты.

Песочное тесто. Для приготовления теста используют масло, сахар, яйца (меланж), химические разрыхлители и ванильный сахар. После тщательного перемешивания всех компонентов добавляют муку и быстро замешивают тесто.

Песочное тесто используют для приготовления тортов, пирожных, пирожков песочных с творожной или фруктовой начинкой.

Сдобное тесто. Сдобное тесто готовят так же, как и



песочное, но в рецептуру этого теста входит вода или сметана, а сахара и масла берут меньше.

Заварное тесто. В воду, нагретую до кипения, вводят соль, масло. Как только масло растопится и вода вновь закипит, всыпают при быстром помешивании муку и массу подогревают 3—5 мин, а затем охлаждают до температуры 65—70° С и постепенно смешивают с яйцами. Тесто используют для приготовления пирожных, тортов, профитролей.

Приготовление отделочных полуфабрикатов

К отделочным полуфабрикатам для мучных кондитерских изделий относят кремы, помаду, желе и др.

Кремы. Кремы бывают масляные, белковые, сливочные, заварные, сливочно-сметанные.

Масляные кремы приготавливают из взбитого сливочного масла с добавлением сахарной пудры и сгущенного молока (крем сливочный), сгущенного молока и какао (крем шоколадно-масляный), сиропа, приготовленного из молока, яиц и сахара (крем сливочный шарлот) или яично-сахарного сиропа (крем сливочный гляссе).

Белковые кремы используют для украшения тортов и пирожных. Они бывают следующих видов: взбивной, сырцовый и заварной (безе). Сырцовый крем приготавливают без тепловой обработки. Для этого яичные белки взбивают с сахарной пудрой. Заварной белковый крем готовят с добавлением во взбитую белковую массу горячего сахарного сиропа, которую затем взбивают еще 10 мин. Эти кремы используют сразу после приготовления. Изделия, отделанные сырцовым кремом, обычно подвергаются колеровке: помещают на 1—2 мин в жарочный шкаф при температуре 200—240° С. На поверхности образуется тоненькая корочка золотисто-желтого цвета.

Заварной крем приготавливают из молока и сахара с добавлением муки, яиц и крема шарлот. Крем не держит рельефного рисунка, поэтому заварной крем используют для заполнения трубочек, корзиночек и других изделий.

Сливочные и сливочно-сметанные кремы приготавливают из сливок 30—35%-ной жирности или сметаны с таким же содержанием жира. Сливочный крем взбивают при температуре не выше 7° С. Во взби-



тую массу добавляют сахарную пудру и осторожно перемешивают.

Сиропы — это смесь сахара с водой. Сиропы используют для пропитывания и глазирования. В сиропы добавляют коньяк, вино, эссенции.

Помада — используется для отделки поверхности кондитерских изделий. Помада представляет собой кристаллическую массу, приготовленную из большого количества сахара, воды с добавлением патоки или пищевой кислоты и ароматических веществ. Сахар растворяют в горячей воде и нагревают до температуры $107-108^{\circ}\text{C}$, периодически снимая пену. Затем добавляют патоку или пищевую кислоту и уваривают до пробы на «слабый шарик». Сваренный сироп выливают на противень из нержавеющей стали и взбивают лопаткой, при этом сироп загустевает и приобретает белый цвет. Готовую помаду оставляют для созревания на сутки.

Желе. В качестве загустителя при приготовлении желе используют агар-агар или желатин. Желе готовят с добавлением патоки, сахара, эссенций, пищевой краски, лимонной кислоты, коньяка. Застывшее желе имеет вид мармелада. Его нарезают на кусочки различной формы и используют для отделки тортов и пирожных.



Расход продуктов для приготовления теста, г
(из расчета на 1000 г. пшеничной муки)

Наименование продуктов	Виды теста						
	дрожжевое		слоеное	бисквитное	песочное	слобное	заварное
	опарное	безопарное					
Вода (молоко)	360	1000—1500	300—400				1000
Дрожжи	15	30					
Яйца	2—3	4	2	40	3—4	4	20
Сахар	35	35		1000	300—400	100	500
Жир животный	25						
Соль	12—15	15	8—12		4	4	4
Сметана						500	
Масло сливочное			500—650		400—600	200	500—600
Лимонная кислота			1.5				
Сода (углекислый ам- моний)					15		
Маргарин		30					



ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Для диетического питания блюда готовят преимущественно протертые, в отварном или паровом виде, жареные и запеченные блюда исключаются; по второй диете допускаются жареные блюда, но без панировки и образования корочки.

Мясо готовят в отварном виде. Изделия из котлетной массы (шницеля, котлеты, биточки, тефтели, рулет), рубленого мяса (бифштекс, фрикадельки) и вареного мяса (бефстроганов, гуляш и мясное пюре) — на пару.

Рыбу отваривают в воде или на пару. Изделия из рыбной котлетной массы (котлеты, биточки, рулет) — на пару.

Картофель и овощи готовят в виде пюре или вареными, предварительно мелко нарезанными.

Крупяные каши готовят хорошо разваренными, а также в протертом виде. Широко используются в питании дробленые крупы.

Супы готовят без острых приправ с протертыми овощами или крупами. При приготовлении овощных супов используют только свежие овощи. Овощи для супов не пассеруют, а припускают с добавлением сливочного масла. Муку для заправки первых блюд и приготовления соусов не пассеруют, а только просушивают в жарочном шкафу.

Горчица, лавровый лист, уксус и перец из рациона исключаются.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОЙ МАССЫ ГОТОВОЙ ПИЩИ

Для определения количества заливаемой в котлы воды и количества готовой пищи используют котломеры, которые изготавливают из металла (алюминия, нержавеющей стали) в виде полосы или четырехгранной формы (25×25 мм). В каждой столовой для всех котлов (разной вместимости) должны быть котломеры с нанесенными делениями, указывающими количество воды и количество порций готового блюда. На одной стороне котломера указывается количество воды, на другой — количество готовых порций. Для котла вместимостью 150 л отметка с цифрой 6 соответствует 10 порциям первого блюда, с цифрой 12—20 порциям и т. д. Для котлов вместимостью более 150 л котломеры изготавливаются с делениями 12 л (на 20 порций первого блюда) и т. д.

Котломером можно определить и количество порций каши. Для котлов вместимостью до 150 л котломер делают с делениями на 10 л, а для котлов большей вместимости — с делениями на 20 л.

Для определения количества порций каши предварительно выравнивают поверхность содержимого котла, затем в центр котла опускают котломер и определяют количество порций.

Для каш, имеющих одинаковый выход (пшенной, перловой, ячневой, рисовой, овсяной, пшеничной), можно пользоваться одним котломером.

После пользования котломер надо тщательно вымыть горячей водой, ошпарить кипятком и просушить.

При определении фактической массы порций мяса отварного, жареного, тушеного необходимо:

— охладить приготовленное мясо. Для этого мясо после тепловой обработки разложить на противнях в горячем цехе;

— взвесить охлажденное мясо;



— определить среднюю фактическую массу одной порции. Для этого общую массу мяса без костей разделить на число питающихся.

Пример. На обед для 1200 человек питающихся оказалось мяса жареного (говядина I категории) после охлаждения 57,6 кг. Разделив это количество на число питающихся, определяют массу одной порции. В данном случае она будет равна 48 г ($57\,600 : 1200 = 48$).

Полученную фактическую массу одной порции мяса сверяют с расчетной массой, указанной в раскладке продуктов. Отклонение расчетной массы мясной порции от фактической массы не должно превышать 1—2 г. О больших отклонениях повар должен немедленно доложить инструктору-повару.

Фактическую массу соусных блюд (гуляша, рагу, азу и др.) определяют путем взвешивания в миске (тарелке) на 6 человек, при этом соуса, кроме мяса, должно быть 50 г на одну порцию.

Определение расчетной и фактической массы готовых изделий из котлетной массы.

Пример. Для приготовления котлет по раскладке продуктов предусмотрен расход на одного человека 100 г мяса, отходы говядины I категории при первичной обработке — 26 г. Так как в котлетную массу добавляется хлеба — 18 г, воды — 22 г и сухарей — 7 г (для панировки), то общая масса полуфабриката составит 121 г. Потеря в массе во время тепловой обработки составляет 19%, или 28 г. Таким образом, расчетная масса готовой котлеты в данном случае будет равна 98 г.

Для определения фактической массы котлет взвешивают 6 порций, общую массу которых делят на количество взвешенных порций, при этом допускается отклонение $\pm 3\%$.

Определение расчетной и фактической массы рыбы производят с обязательным взвешиванием порций на весах.

Пример. По раскладке продуктов запланирована рыба жареная с расходом ее на одного человека по нормам солдатского пайка 100 г. На складе имеется скумбрия свежемороженая с головой. В соответствии с существующими нормами замены за 100 г рыбы обезглавленной потрошенной выписано по 130 г скумбрии свежемороженой с головой. При первичной обработке этой рыбы в столовой отходы составили 35%, т. е. 46 г. Значит, масса одной порции полуфабриката будет 84 г. Имея в виду,



что рыба перед жареньем панируется в муке (4 г), общая масса полуфабриката составит 88 г ($84 + 4 = 88$). При тепловой обработке (жаренье) потери в массе скумбрии составят 20%, или 17,6 г.

Таким образом, масса одной порции жареной скумбрии будет 70 г ($88 - 18 = 70$). Для определения фактического выхода на весах взвешивают 6 порций жареной рыбы (при условии использования шестиместных обеденных столов), общую массу делят на количество взвешенных порций, при этом отклонение допускается $\pm 3\%$.

Масса первого блюда определяется котломером.

Пример. Замерено, что на 600 человек питающихся приготовлено супа 360 л, значит, масса одной порции супа составит 600 г при норме 600 г ($360 : 600 = 0,6$).

В порции овощного, крупяного или комбинированного супа с массой 600 г должно быть не менее 240—260 г густой части, или 40—45% от общей массы блюда.

Так же определяется и масса каш.

Пример. Котломером определено, что на 600 человек питающихся приготовлено каши пшенной вязкой 195 л, значит, масса одной порции каши составит 325 г при норме 320 г из 80 г пшена ($195 : 600 = 0,325$).

Масса одной порции сладкого блюда должна быть 250 г.

РАЗДАЧА ПИЩИ

Приготовленная пища опробуется врачом (фельдшером). Опробование производится непосредственно в горячем цехе из каждого котла. Для этого наливают в тарелку небольшое количество супа (соуса, гарнира). Данные опробования заносятся в Книгу учета контроля за качеством приготовления пищи (форма № 53), где в графе 10 записываются: оценка качества пищи — «Доброкачественная» или «Недоброкачественная»; оценка санитарного состояния — «Хорошее», «Удовлетворительное» или «Неудовлетворительное». Разрешение на выдачу готовой пищи дает дежурный по части.

Готовая пища подается на обеденные столы в горячем виде за 10—15 мин до прихода личного состава в столовую. Пища выдается поварами строго по фактическому выходу порций, для чего рекомендуется иметь контрольный взвешенный бачок с первым блюдом или гарниром ко второму блюду, использовать вымеренные черпаки, чумички.



Температура готовой пищи к моменту приема ее личным составом должна быть для первых блюд — не ниже 75°C , для вторых блюд — не ниже 65°C , чая — 80°C .

Если прием пищи производится в несколько смен с перерывами между сменами, превышающими 1 ч, то приготовление пищи производится для каждой смены отдельно. Первые блюда и гарниры ко вторым блюдам подают в обеденный зал в бачках. Мясные и рыбные порции по счету и фактической массе подают в глубоких тарелках. Холодная закуска выдается по фактической массе тоже в тарелках.

Кратковременное хранение готовой пищи во время ее раздачи допускается на горячей плите при температуре не ниже 80°C и не более 1,5 ч. Хранить готовую пищу в жарочном шкафу не разрешается.

При раздаче пищи необходимо пользоваться разливательными ложками, лопатками, вилками. Прикасаться к пище руками запрещается.

Для военнослужащих, выполняющих различные служебные задания и не присутствующих в связи с этим на завтраке, обеде или ужине, оставляется соответствующий расход пищи. Пища для расхода отбирается перед общей раздачей в отдельную тщательно вымытую и ошпаренную кипятком посуду. После остывания она помещается в холодильный шкаф.

Мясные и рыбные порции хранятся в отдельной посуде. Не разрешается хранить их в первом блюде или вместе с гарниром второго блюда. Порции из рубленого мяса в расход не оставляются, вместо них готовится мясо в порционном виде (отварное или жареное).

Срок хранения пищи для расхода в холодильнике — не более 4 ч, при отсутствии холодильных средств — не более 2 ч. Выдача пищи разрешается только после осмотра и проверки доброкачественности врачом (фельдшером) с обязательной повторной тепловой обработкой. Первые блюда кипятятся, мясные порции провариваются, рыбные порции и гарнир прожариваются. Дальнейшее хранение этой пищи не разрешается.

Для личного состава, не имеющего возможности прибыть в столовую до истечения установленного срока хранения пищи, продукты в котел не закладываются. В этих случаях пища готовится отдельно ко времени его прибытия в столовую.



ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Прежде чем приступить к обработке продуктов, надо убедиться в их безусловной доброкачественности.

Каждое блюдо начинайте готовить только после того, как вы убедитесь, что хорошо поняли раскладку, правила обработки продуктов и порядок приготовления.

Сразу взвесьте и отмерьте все продукты, необходимые по раскладке, расположите их на столе перед собой.

Запомните, что одна чайная ложка содержит: сахара — 5 г, соли — 5 г, муки — 3 г, риса — 4 г, манки — 4 г, жидкого жира — 5 г, молока — 5 г, воды — 5 г.

Одна столовая ложка содержит: сахара — 25 г, сахарной пудры — 20 г, муки — 15 г, риса — 20 г, манки — 20 г, молока — 20 г, воды — 18 г.

Один стакан содержит: сахара — 220 г, сахарной пудры — 200 г, соли — 220 г, муки — 150 г, риса — 210 г, манки — 200 г, жидкого жира — 245 г, молока — 250 г.

Исключайте возможность попадания в пищу посторонних веществ или примесей: просеивайте муку, перебирайте крупы, тщательно мойте продукты, следите за чистотой посуды, в которой варят и подают пищу.

Продукты в котел следует закладывать с учетом их варки.

Не надейтесь на глазомер, если хотите правильно и вкусно приготовить блюдо. Точно определяйте количество воды: закладку продуктов производите только по массе.

Доведение до вкуса пищи — это одно из основных процессов кулинарии. Неоднократное опробование ее — одно из необходимых навыков повара.



Мясной бульон следует солить перед окончанием варки, картофель — в начале варки, бобовые — только после их размягчения. Мясо и рыбу необходимо солить перед обжариванием, а мясные и рыбные панированные полуфабрикаты — в процессе панирования. Все овощи, за исключением картофеля, надо солить перед обжариванием, а картофель — перед окончанием жаренья.

Не следует перегревать жир при обжаривании продуктов, так как от этого снижается качество готового блюда. Сильно разогретый жир начинает дымить и придает обжариваемому продукту неприятный запах и привкус горечи.

Строжайшую умеренность следует соблюдать при использовании специй и пряностей. Пересолить, переперчить — значит безнадежно испортить блюдо.

Если картофель темнеет при варке, добавьте в воду уксус (столовую ложку на литр воды).

Картофель перед варкой рекомендуется заливать горячей водой, тогда сохраняется до 35% витамина С, если же залить холодной, то всего 7%.

Молодой картофель легче очистить, если его ненадолго положить сначала в горячую, а потом в холодную воду.

Чтобы картофельное пюре было светлым и воздушным, картофель протирают сразу же после варки, разбавляя горячим молоком.

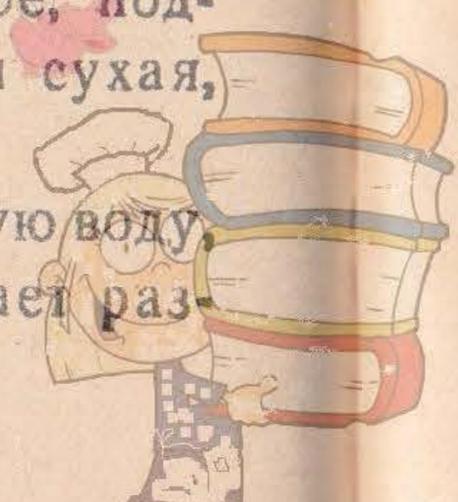
Картофель теряет меньше витаминов, если его варить не в воде, а на пару.

В отварном картофеле сохраняется больше витаминов, чем в жареном.

Жареный картофель лучше солить не сразу, а когда он станет мягким.

Перед тем как жарить картофель во фритюре, подсушите его чистым полотенцем, тогда получится сухая, хрустящая корочка.

При варке морковь следует опускать в кипящую воду, это значительно ускоряет время варки и уменьшает разрушение витаминов.



Почти все овощи при варке лучше закладывать в кипящую воду. И ее должно быть немного — только чтобы прикрыть овощи.

Любые овощи (кроме незрелых бобовых) не варят при бурном кипении, иначе они разварятся снаружи и останутся сырыми внутри.

Кислота замедляет процесс варки и тушения овощей. Поэтому продукты, содержащие кислоту (помидоры, томатный сок или томатная паста), вводят только в конце тепловой обработки.

При варке свеклы воду не солят. Вареная свекла получится более сочной и вкусной, если варить ее в кожуре, не срезая корешков и остатков стеблей.

Сваренные овощи нельзя хранить в воде, где их отваривали, так как они от этого становятся водянистыми и невкусными. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре.

Квашеную капусту, даже очень кислую, лучше не промывать, так как при этом теряются витамины и микроэлементы. Перед варкой ее отжимают, добавляют сахар или свежую капусту. Имейте в виду: в рассоле квашеной капусты столько же витамина С, сколько в самой капусте.

Не стоит жарить сырую капусту — она становится сухой. Лучше сначала ее немного отварить.

Овощи, сваренные в кожуре, легче и лучше очищаются в горячем виде. Горячими нужно также протирать овощи для пюре.

Чтобы уменьшить горечь лука, нарезав его, два-три раза промойте холодной водой.

Чтобы картофель, который вы варите в кожуре, не слишком разваривался (это делает его непригодным для последующего жаренья), добавьте в воду больше соли.

Нарезать мясо на порции следует поперек волокон, от этого мясо приобретает лучший вид и легче усваивается организмом.

Хорошо прожаренное мясо по всей толщине должно иметь равномерную коричневатую-серую окраску; при



при надавливании из него выделяется бесцветный или светло-желтый сок.

С печени легко снимается пленка, если ее предварительно положить на одну минуту в горячую воду.

Чтобы мясо при жаренье или запекании в жарочном шкафу не пригорело и не стало сухим, в шкаф ставят небольшую посуду с водой. Пар от воды предохранит мясо от пригорания и высыхания.

При запекании мяса в жарочном шкафу поливайте его горячим бульоном. От холодной воды мясо становится жестким.

Не следует полностью удалять жир с мяса. Когда остается тонкий слой жира, из мяса меньше выделяется влаги при тепловой обработке, и изделия получаются более сочными.

Перед обжариванием порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.

Мясо нужно жарить перед подачей к столу. Даже при непродолжительном хранении вкус жареного мяса ухудшается.

Мясные изделия, панированные в сухарях, следует поливать только жиром, так как при поливке бульоном или соусом сухарная панировка размокает и ухудшается внешний вид и вкус блюда.

Не солите сырое мясо до тепловой обработки, ибо это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкусовые качества мяса и снижает питательность.

Во время жаренья мясных и рыбных изделий не следует их часто переворачивать, так как это мешает образованию корочки, выделяется много мясного сока, что ухудшает вкус блюда.

Две-три лишние минуты обжарки говяжьей печени портят ее вкус, делают печень жесткой и сухой.

Печенку следует жарить не соленой, иначе она будет очень твердой.



Если при потрошении рыбы повреждена желчь, натрите это место солью и сразу же промойте холодной водой, иначе рыба будет горькой.

Рыбу, предназначенную для холодных блюд, следует жарить на растительном масле.

Специфический запах трески исчезает, если ее замочить на 2—3 ч в холодной воде с добавлением уксуса.

Чтобы соленая рыба легче очищалась, ее предварительно на 30—40 мин помещают в холодную воду для набухания.

Чтобы при жаренье свежая рыба не разваливалась на куски, посолите ее и подержите 10—15 мин, пока соль не впитается.

При очистке свежей скользкой рыбы следует периодически опускать пальцы в соль — это облегчит очистку рыбы.

Прежде чем жарить мясо, рыбу, котлеты, разогрейте противень (сковороду) на сильном огне, растопите на ней жиры, масло и после этого кладите подготовленные продукты.

Когда мясо или рыба подрумянится с обеих сторон, дожаривайте их на небольшом огне.

Рыбу при варке ухи следует класть в холодную воду, а для приготовления ее под соусом — в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью.

Чтобы устранить резкий специфический запах камбалы, при очистке ее удалите кожу с темной стороны.

При варке рыбы, обладающей специфическим запахом (треска, камбала, морской окунь, крупная щука, сом, ставрида), используйте для смягчения этого запаха большее количество кореньев, лука, специй и добавьте на 1 л воды полстакана огуречного рассола или 50 г уксуса.

Основой супов и соусов является бульон. Чтобы бульон был вкуснее и ароматнее, рекомендуется кости слегка обжаривать в жарочном шкафу с добавлением моркови, лука, петрушки.

Бульоны следует варить при медленном кипении, удаляя с поверхности бульона пену и жир. Бурное ки-



ение ухудшает вкус, внешний вид, усиливает разрушение жиров и витаминов.

Не следует переваривать мясо при варке мясного бульона. От этого вкус бульона резко ухудшается, мясо при нарезке на порции крошится, и уменьшается выход порции.

Если пена бульона опустилась на дно котла, то в бульон нужно влить немного холодной воды. Тогда пена всплывет на поверхность и ее легко можно удалить.

Для сохранения витамина С в овощных супах нужно приготавливать их перед самым отпуском.

Для приготовления крупяных супов мучная пассеровка не применяется.

При приготовлении борща свеклу можно сварить в кожуре, затем очистить, нашинковать и заложить в котел перед заправкой борща.

Припущенные огурцы для рассольника, тушеную квашеную капусту для щей и борща нельзя закладывать в котел раньше картофеля. Содержащаяся в квашеных овощах кислота будет препятствовать варке картофеля и он останется твердым.

При продолжительности тепловой обработки лавровый лист придает горький вкус. Поэтому его следует добавлять за 5—10 мин до окончания тепловой обработки.

Различные овощи лучше пассеровать отдельно. Для пассерования лука, моркови жир расходуют 10—15% от массы пассеруемых овощей.

Лучшим способом пассерования муки для первых блюд и соусов является сухая пассеровка.

Продукты, предназначенные для пюреобразных супов, нужно варить, тушить или припускать до полной готовности, а затем протереть, развести овощным отваром или бульоном и довести до кипения.

Если бульон в дальнейшем использовать для соуса или заливных блюд, его не надо солить.

Соус не засохнет и не покроется корочкой, если его поверхность покрыть тонким слоем сливочного масла.



Слегка пригоревший соус можно исправить. Кастрюлю с соусом поставить на несколько минут в холодную воду, затем перелить соус в другую чистую посуду.

Нельзя нагревать до кипения соусы и супы, заправленные сливочным маслом, так как это разрушит нестойкую эмульсию масла.

Прежде чем класть в соус или суп томат-пюре, его надо предварительно спассеровать.

Если нечаянно пересолили суп, беду можно поправить. стакан муки или чисто просеянного риса положите в чистую тряпочку и прокипятите в пересоленном бульоне. Мука и рис впитывают соль.

Крупы для варки каши всегда засыпают в кипящую жидкость — а не наоборот! — и затем варят на слабом огне.

Пшеничную крупу перед варкой следует хорошо промывать в теплой воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Приготовленная каша из плохо промытого пшена имеет горьковатый привкус и вызывает изжогу.

Для ускорения варки перловой крупы рекомендуется замачивать ее в холодной воде на 2 ч. Воды берут в 3 раза больше массы крупы.

Если крупа имеет легкий запах затхлости или сырости, ее необходимо слегка подсушить на противне (тонким слоем) в жарочном шкафу.

Перловая крупа при варке часто синее. Для устранения этого недостатка перебранную, промытую и замоченную крупу перед закладкой в котел необходимо ошпарить крутым кипятком.

Чтобы быстро приготовить фасоль без предварительного замачивания, ее заливают холодной водой и варят. При закипании 3—4 раза добавить холодной воды. Через 30—40 мин фасоль будет готова.

Быстрое размешивание каши замедляет варку, поэтому размешивать кашу при варке следует медленными движениями.

Рис и пшено плохо развариваются в молоке, поэтому при варке молочных каш эти крупы предварительно про-



варить в кипящей воде 3—5 мин, затем воду слить и проваренную крупу положить в кипящее молоко.

После закладки крупы кашу перемешивают, но, желая получить рассыпчатую кашу, этого делать не следует.

При варке каши следует сначала положить в воду соль, а потом засыпать крупу.

Чай необходимо заваривать за 15 мин до употребления. Заваренный чай будет крепче и ароматнее, если до залива чая кипятком в чайник положить немного сахара.

Молоко хорошо сохраняется и не скисает, если вскипятить его с добавлением небольшого количества сахара.

Вкус пригоревшего молока можно исправить, если в него добавить немного соли, а посуду с молоком поставить в холодную воду.

Чтобы кисель был однородным, разведенный крахмал надо быстро вливать в кипящий сироп. При медленном вливании кисель получается комковатым. Разведенный крахмал вливают в сироп не в середину котла, а ближе к его стенке.

Готовый кисель не подвергайте длительному кипению.

Сухие фрукты для компотов перед приготовлением моют в холодной, а не в горячей воде.

При приготовлении теста жидкость вливают в муку, а не муку засыпают в жидкость.

Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это обогатит ее кислородом и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

Чтобы при разделке дрожжевого теста оно не прилипло к рукам, смажьте их растительным маслом.

Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте тесто мукой, наверхните на скалку и разверните над листом — тесто не разорвется.

В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько перемешайте.

Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.



Железные листы, на которых выпекается сдобное тесто, не смазывайте жиром, лучше слегка намочите их водой.

Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста — при выпекании они затвердеют и тесто не поднимется.

Пирог не «сходит» со сковороды. Поставьте ее на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

Посуду, в которой было тесто, моют сначала холодной, а потом уже горячей водой.

Сито после просеивания муки промойте холодной водой и просушите.

Не хлопайте дверцей жарочного шкафа — пирог может осесть.

Прежде чем добавить сырое яйцо в смесь, разбейте его над пустым стаканом или чашкой и, убедившись в его свежести, вливайте в смесь. Такая предосторожность необходима для того, чтобы несвежее яйцо не испортило большое количество продуктов.



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Общие положения и обязанности	3
Первичная обработка продуктов	8
Приготовление холодных блюд и закусок	24
Тепловая обработка продуктов	34
Приготовление супов	43
Приготовление соусов	59
Приготовление вторых блюд	63
Приготовление гарниров	79
Приготовление сладких блюд и напитков	84
Приготовление мучных изделий	91
Приготовление блюд для диетического питания	98
Определение фактической массы готовой пищи	99
Раздача пищи	102
Повару на заметку	104

ПАМЯТКА ВОЙСКОВОМУ ПОВАРУ И КОРАБЕЛЬНОМУ КОКУ

Редактор *В. Н. Родия*
 Технический редактор *С. В. Рыбина*
 Корректор *Н. Д. Ключева*

Сдано в набор 17.09.86. Подписано в печать 19.02.87. Г-12644.
 Формат 84×108/32. Печ. л. 3 1/2. Усл. печ. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 5,99.
 Уч.-изд. л. 5,74. Изд. № 14/2707. Бесплатно. Зак. 221.

Воениздат, 103160, Москва, К-160.
 1-я типография Воениздата
 103006, Москва, К-6, проезд Скворцова-Степанова, дом 3.

