Приготовление пищи



ГТИ
ГОСТОРГИЗДАТ
МОСКВА ~ 1945

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ТОРГОВЛИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАРКОМТОРГА СССР

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Практическое руководство для предприятий общественного питания

Под редакцией
В. И. ТРОФИМОВОЙ

МОСКВА
1945

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Книга составлена бригадой Института в составе кулинаров Н. С. Алешина, А. А. Ананьева, С. Р. Грознова, кандидата технических наук В. П. Ванькевич, инженеров-технологов П. Я. Григорьева и Н. С. Мельниковой под руководством инженера-технолога В. И. Трофимовой.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одним из видов помощи поварам, вновь пришедшим на производство, может служить издание пособий и руководств, дающих конкретные знания в области кулинарии и прививающих поварам необходимое профессиональное мастерство.

Книга «Приготовление пищи» предназначена для поваров, не обладающих теоретической подготовкой. В книге описываются только такие способы обработки продуктов и изготовления блюд, которые осуществимы в большинстве столовых Советского Союза. Приведенный ассортимент блюд составлен с учетом продуктов, имеющихся, как правило, в столовых.

Предлагаемые методы обработки продуктов и способы приготовления блюд помогут наиболее эффективно использовать пищевую ценность и вкусовые качества продуктов.

Для обработки продуктов рекомендуются приемы, которые позволяют максимально снизить пищевые отходы, сохранить в овощах минеральные соли, сахара, витамины, ароматические вещества, а в мясе и рыбе — экстрактивные и ценные белковые вещества.

При разработке рецептуры и ассортимента блюд ставилась задача широко внедрить в рацион питания новые виды продуктов, вкусовые и питательные свойства которых проверены на опыте. В книге описывается использование таких продуктов, как сухое молоко, сухие яйца, сухой творог, сухое мясо, сухая рыба, сухие овощи.

Работа повара начинается с момента приема продуктов в столовую. Поэтому в книге приводится характеристика пищевой ценности продуктов и их товарных качеств.

Приведенные в книге нормы продуктов на отдельные блюда не являются обязательными, а только иллюстрируют количественные соотношения продуктов в блюде. В настоящее время следует руководствоваться нормами, утвержденными Наркомторгом СССР.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



СОСТАВ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

В состав пищевых продуктов входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Потребность человека в этих веществах зависит от возраста, вида и характера труда, а также от климатических условий.

Белки являются основным материалом для построения клеток тканей организма человека. Недостаток белков в пище вызывает тяжелые заболевания. Суточная потребность человека в белках составляет 1,0—1,5 г белка на 1 кг веса тела.

Наиболее богаты белками мясо животных и рыб, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов больше всего белков в бобовых (соя, горох, фасоль, чечевица), муке и крупе. Весьма ценный источник белковых веществ — дрожжи.

Пищевая ценность различных белков неодинакова. Наиболее полноценны белки животного происхождения, так как по своему составу они близки к белкам человеческого организма.

Чтобы обеспечить поступление в организм человека полноценной пищи, очень важно приготовлять ее из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения. При наличии в рационах белков различных продуктов недостаток одного компенсируется другим; в результате получается пища, полноценная по белковому составу.

Углеводы — сахар, крахмал и клетчатка, — окисляясь (сгорая) в человеческом организме, служат основным источником тепла.

Содержатся углеводы преимущественно в растительных продуктах: хлебе, крупах, плодах и овощах.

Количество углеводов в мясе животных и рыб настолько незначительно, что не представляет практического значения. Суточная норма углеводов составляет 7—10 г на 1 кг веса тела. При напряженной физической работе расход углеводов повышается. Недостаток углеводов в организме влечет за собой увеличенный расход белков.

Клетчатка, в отличие от сахаров и крахмала, плохо усваивается организмом человека, но она способствует нормальному пищеварению.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Жиры, как и углеводы, сгорая в организме, служат источником тепла. В отличие от углеводов они представляют более концентрированный источник энергии. Суточная норма жира должна быть не менее 0,5 г на 1 кг веса тела.

Жир в различных количествах входит в состав животных и растительных продуктов. Топленое и сливочное масло, растительные масла, говяжье, баранье и свиное сало почти целиком состоят из жира.

Наиболее полноценными жирами считаются те, которые содержат в своем составе витамин А, например — сливочное масло.

Минеральные вещества (неорганические соли) входят в состав тканей человека. Из минеральных веществ в организме человека содержатся в виде различных соединений натрий, калий, магний, кальций, железо, фосфор и др.

Кальций, фосфорная кислота, магний нужны для построения мышц, мозга, костей и других органов. Железо входит в состав красных кровяных телец. Хлористый натрий (поваренная соль) является одной из важных составных частей крови.

Минеральные вещества, в отличие от углеводов и жиров, не являются источником энергии. Для удовлетворения суточной потребности человека требуется около 0,7 г кальция, 1,5 г фосфора, 15—20 мг железа и 15—20 г поваренной соли.

Важнейшие источники солей кальция — молоко, сыр, овощи, фосфора — хлеб, мясо, бобовые, крупы, овощи.

Если пища человека разнообразна, то в ней находятся все необходимые минеральные соли. Дополнительно в пищу вводят только поваренную соль.

Витамины — это особые вещества, входящие в состав пищевых продуктов. Значение их в питании человека исключительно велико. Недостаток или отсутствие в пище витаминов вызывают различные тяжелые заболевания. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита: А, В, С и т. д.

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения: молоке и молочных продуктах, яйцах (яичный желток), сливочном и топленом масле, печени и в больших количествах в рыбьем жире.

В растительных продуктах витамин А содержится в виде каротина, который в организме человека превращается в витамин А. Наиболее богаты каротином морковь, томаты, шпинат, щавель, капуста, плоды шиповника, салат, крапива, укроп и т. п.

При отсутствии или недостатке в пище витамина А или каротина развивается болезнь глаз, которая может привести к слепоте. Кроме того, понижается сопротивляемость человека инфекционным заболеваниям, задерживается рост у детей.

Витамин B_1 содержится в значительных количествах в ржаном и пшеничном хлебе (из муки грубого помола), плодах и овощах (картофеле, капусте, свекле, салате, шпинате, моркови, черносливе, изюме). Особенно много витамина B_1 в дрожжах.

Из животных продуктов витамином B_1 богаты яичный желток, икра, печень, почки, сердце.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Отсутствие или недостаток витамина B_1 является причиной возникновения болезни «бери-бери», при которой поражаются нервы. Кроме того, при недостатке этого витамина уменьшается аппетит и возникают желудочно-кишечные заболевания.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в свежих плодах и овощах. Особенно много этого витамина в капусте, помидорах, картофеле и шпинате. Из дикорастущих витамином С очень богаты шиповник и хвоя.

При длительном отсутствии витамина С развивается цынга. Недостаток этого витамина вызывает слабость, сонливость, быструю утомляемость, кровоточивость десен, а также уменьшает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Витамин D содержится главным образом в продуктах животного происхождения: молоке, яйцах, сливочном масле, печени разных животных, икре и рыбьем жире.

Витамин D предохраняет от заболевания рахитом, поэтому он имеет особо важное значение в питании детей раннего возраста.

Потребность человека в витаминах и содержание их в продуктах даны в приложении 1.

УСВОЯЕМОСТЬ И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В пищеварительных органах человека пища подвергается действию особых соков и специальных переваривающих пищу веществ — ферментов, выделяющихся в желудке и кишечнике. Под действием их сложные вещества пищи распадаются на более простые, которые через стенки кишечника попадают в кровь.

Усвояемость пищи зависит от вида продукта, способа приготовления блюд и т. п.

Животные продукты усваиваются лучше, чем растительные. Так, например, белки мяса, рыбы и молока усваиваются на 90—92%, а белки хлеба — на 65—70%. При приготовлении пищи из смеси растительных и животных продуктов усвояемость первых значительно повышается.

Разнообразная, вкусно приготовленная и опрятно поданная пища возбуждает аппетит, в желудке происходит более обильное выделение пищеварительных соков, вследствие чего пища лучше усваивается.

Жиры, углеводы и частично белки, окисляясь в человеческом организме, дают тепло, необходимое для жизни человека.

Количество тепла, которое расходует человек, принято измерять в тепловых единицах — калориях [1]. Количество тепла, расходуемого чело-

[1] Калорией называется количество тепла, которое необходимо, чтобы нагреть 1 кг воды на 1° по Цельсию.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

веком, зависит от вида труда, возраста и т. п. При тяжелом физическом труде (лесорубы, забойщики, кузнецы, каменщики) человек тратит 4 500—5 000 калорий в сутки. На работу, не связанную с напряженными мышечными движениями (умственный труд), человек расходует 2 700—3 000 калорий в сутки.

Потерю тепла в течение суток человек должен пополнить пищей. Зная, сколько энергии тратится организмом, можно определить нормы питания. Установлено, что

1 г белка	дает	4,1	калории
1 г жира	»	9,3	»
1 г углеводов	»	4,1	»

Пользуясь этими величинами, можно также подсчитать калорийность любого продукта по его химическому составу. Например, 100 г мяса говяжьего средней упитанности содержит: белков — 14,5г, жира — 3,8 г, углеводов — 0,5 г. Перемножая эти величины на соответствующие коэфициенты, получим:

$$14{,}5 \times 4{,}1 = 59{,}45$$
$$0{,}5 \times 4{,}1 = 2{,}05$$
$$3{,}8 \times 9{,}3 = 35{,}34$$
$$\overline{96{,}84 \text{ калории}}$$

Следовательно, 100 г говяжьего мяса средней упитанности дают 96,84 калории тепла.

В приложении 2 приведены данные калорийности различных продуктов и содержащихся в них усвояемых пищевых веществ. Расчет сделан на 100 г продукта с отходами. Пользуясь этими данными, можно рассчитать калорийность любой пищи и определить содержание в ней белков, углеводов и жиров.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



КРАТКАЯ ТОВАРОВЕДНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ

ВАЖНЕЙШИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

МУКА

Пшеничная мука первого сорта в среднем содержит 11,97% белков, 1,1% жира, 84,1% крахмала, 0,95% минеральных солей. Ржаная мука (обойная) — 12,5% белков, 76,6% крахмала, 2,4% жира и 1,9% минеральных солей. В оболочке зерен содержится витамин B_1, поэтому в муке низших сортов его больше, чем в муке высших сортов.

В зависимости от степени очистки зерна от оболочек и зародышей, а также вида помола, пшеничная мука делится на следующие сорта: крупчатку, высший, первый, второй и обойную, а ржаная — на обойную, обдирную и сеяную.

Мука не должна иметь посторонних запахов. Вкус муки — слегка сладковатый, без привкусов. Цвет пшеничной муки — крупчатки, высшего и первого сортов — белый с желтоватым оттенком; второго, третьего сортов и обойной — белый с сероватым оттенком; цвет ржаной сеяной — белый с сероватым оттенком; обдирной и обойной — сероватобелый. Мука не должна хрустеть на зубах; наличие хруста указывает на плохую очистку муки от минеральных примесей. Влажность муки должна быть не выше 15%. Сухая мука, сжатая в руке, издает хрустящий звук, не комкается и рассыпается.

Одним из важнейших показателей, характеризующих качество муки, является количество и качество клейковины[1]. *Хорошая клейковина должна быть белого цвета с сероватым оттенком, эластичной по консистенции. Она не липнет к рукам и после деформации принимает прежнюю форму.*

Количество клейковины должно быть не менее: в крупчатке — 30%, в высшем сорте — 28%, в первом сорте — 30%, во втором — 25% и в обойной — 20%.

---

[1] Клейковина — упругая, эластичная масса, остающаяся после отмывки от пшеничной муки крахмала.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Содержание вредных примесей (головни, спорыньи, горчака, вязеля, куколя) в муке допускается не более 0,05%, в том числе горчака и вязеля 0,04% и куколя 0,01%; металлической примеси допускается не более 3 мг на 1 кг муки. Размеры частиц металлопримесей не должны быть выше 0,3 мм по наибольшему линейному измерению. Зараженность амбарными вредителями (клещом, долгоносиком и т. п.) не допускается.

ХЛЕБ

Качество хлеба должно отвечать следующим требованиям: гладкая поверхность, без трещин, ровная корочка, не подгорелая, окраска не бледная. Форма правильная, не расплывчатая и не мятая. Корка не должна отставать от мякиша.

Вкус и запах — свойственные данному сорту, без посторонних привкусов и запахов. Мякиш — пропеченный, пористый, после легкого надавливания принимает первоначальную форму. В нем не должно быть разрывов, закала и следов непромешанной муки. К пористости, влажности мякиша и кислотности хлеба предъявляют следующие требования:

Наименование хлеба	Пористость (в %)	Влажность мякиша (в %, не более)	Кислотность (в градусах[1])
Пшеничный из муки первого сорта:			
а) весовой (формовой)	68	44	не более 3
б) штучный (формовой)	65	43	не более 3
Пшеничный из муки второго сорта:			
а) весовой	68	45	2,5—4
б) штучный	63	44	2—3,5
Ржаной из обойной муки	42	49	не более 12
Ржаной из обдирной муки	48	48	не более 11

Хлеб неправильной формы, мятый, подгорелый, бледный, с посторонним вкусом и запахом, непромешанный, с закалом, с отстающей коркой считается бракованным.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Различают следующие виды макаронных изделий: трубчатые изделия — макароны (итальянская соломка, неаполитанские, любительские, обыкновенные); вермишель (паутинка, бигули, спагетти, тонкая, бантики и т. п.); лапша (узкая, широкая, в мотках, обыкновенная и др.); суповые засыпки (суповые ассорти, макаронная крупа, макаронные ушки, гофре и т. п.).

В зависимости от исходного сырья макаронные изделия делят на

[1] Градусом кислотности называется количество миллилитров децинормальной щелочи, которое необходимо для нейтрализации кислот, содержащихся в 100 г макаронных изделий.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

следующие сорта: экстра-яичный, экстра, высший яичный, высший, первый, второй и пеклеванный. Макаронные изделия экстра-сортов приготовляют из крупчатки. Названия макаронных изделий всех остальных сортов соответствуют сорту муки, из которого их приготовляют; так, например, макароны высшего сорта готовят из муки высшего сорта и т. п.

При изготовлении макарон сортов экстра-яичного и высшего яичного добавляют целые яйца или только желтки.

Макаронные изделия должны быть однородными по цвету, без постороннего запаха и вкуса. Сваренные, они не должны склеиваться, разваливаться по швам или образовывать комья.

Объем изделий после варки должен увеличиваться не меньше, чем в два раза.

Макаронные изделия должны быть одинакового размера, не деформированными. Наличие изделий несоответствующих размеров, деформированных, а также наличие крошки, допускается (в процентах по весу) не более:

Наименование изделий	Фасованная продукция		Весовая продукция			
	экстра	высший	экстра	высший	первый	второй и пеклеванный
Трубчатые изделия:						
а) не соответствующих размеров	3	4	6	17	10	20
б) крошка	1	2	2	2	2	5
Лапша и вермишель: крошка	3	3	3	5	15	25
Фигурные изделия: деформированные	5	5	7	7	10	20

Влажность, кислотность, наличие рваных (расползшихся по шву при варке) изделий допускаются в следущих пределах:

Сорт изделия	Влажность (в %)	Кислотность (в градусах)	Наличие рваных изделий по весу (в %)	
			весовая продукция	фасованная продукция
Экстра-яичный и экстра	13,0	3,5	2	1,5
Высший яичный	13,0	4	2	1,5
Высший	13,5	4	10	1,5
Первый	13,5	5	10	—
Второй	13,5	6	15	—
Пеклеванный	13,5	6	15	—

Зараженность амбарными вредителями не допускается.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

КРУПЫ И БОБОВЫЕ

Крупы и бобовые, так же как хлеб и овощи, являются основными продуктами питания растительного происхождения.

Бобовые (горох, фасоль, соя, чечевица) содержат высокий процент белков (от 23 до 36), а крупы — углеводов (от 65 до 78).

Крупы. Качество крупы определяют по цвету, запаху, вкусу, количеству доброкачественного ядра, наличию посторонних примесей, а также зараженности амбарными вредителями. К качеству крупы предъявляются следующие требования:

Виды круп	Внешний вид	Цвет	Содержание доброкачественного ядра (в %) не менее	
			первый сорт	второй сорт
Пшено				
Толченое	Ядро освобождено от цветочных пленок и полностью или частично от плодовых, семенных оболочек и зародыша. Поверхность матовая.	Желтый разных оттенков	98,5	97,5
Дранец	Ядро освобождено от цветочных пленок. Поверхность гладкая, блестящая.	То же	98,0	97,0
Дробленое	Расколотые или дробленые ядра проса	» »	На сорта не делится, содержание доброкачественного ядра не менее 96	
Ячменная крупа				
Перловая	Ядро освобождено от оболочек, целое или дробленое, шлифованное	Белый с желтоватым или зеленоватым оттенком	99,0	97,5
Ячневая	Частицы ядра различной величины	То же	99,0	97,5
Пшеничная крупа				
Полтавская	Целые отшлифованные ядра или дробленые, круглые, отшлифованные	Желтый	На сорта не делится, количество доброкачественного ядра не менее 99	
Артек	Мелкодробленые ядра округленной формы, отшлифованные.	»	То же	
Гречневая крупа				
Ядрица	Ядро освобождено от оболочек; не колотое	Белый с желтоватым или зеленоватым оттенком	99,0	98,0
Продельная крупная	Ядро освобождено от оболочек, раздроблено на части различных размеров	То же	На сорта не делится, содержание доброкачественного ядра не менее 98,5%	

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Виды круп	Внешний вид	Цвет	Содержание доброкачественного ядра (в %)	
			первый сорт	второй сорт
			не менее	
Продельная мелкая	Ядро освобождено от оболочек, раздроблено на части различных размеров	Белый с желтоватым или зеленоватым оттенком	На сорта не делится, содержание доброкачественного ядра не менее 98%	
Рис дальневосточный				
Шлифованный	Ядро освобождено от оболочек и частично от зародыша, поверхность покрыта мучелью	Белый, допускаются отдельные зерна с зеленоватым оттенком	99,5	98,5
Полированный	Поверхность блестящая	То же	99,5	98,5
Дробленый	Части ядра размером не менее 1/3 нормального ядра	» »	99,5	98,5

Крупа не должна быть затхлой, кислой, горькой. Слабый привкус горечи допустим только в пшене.

Для большинства круп допускается до 0,5% сорной примеси, в том числе вредной (вязель, горох и т. п.) не более 0,05% и минеральной (песок, камешки) не более 0,1%. Зараженность амбарными вредителями в крупе не допускается.

Горох. Различают два основных вида гороха — обыкновенный и серый. Обыкновенный горох может быть белого, желтого и зеленого цвета; зерно его — с просвечивающей кожурой. Зерно серого гороха имеет темный оттенок и непросвечивающую кожуру.

По характеру обработки различают: целый горох — с неразделенными семядолями, колотый — с разделенными семядолями и дробленый.

Горох должен быть без посторонних привкусов и запахов. Крупный и равномерный горох лучше разваривается и содержит меньше оболочки.

Содержание примесей допускается в следующих количествах (в %, не более):

Наименование вида гороха	Испорченных зерен	Нелущеного гороха	Изъеденных зерен	Мучель[1]	Сечка[2]
Целый	1	5	3	—	0,3
Колотый	1	1	5	—	0,2
Дробленый	2	8	8	0,2	Не учитывается

Влажность гороха должна быть не выше 18%.

Фасоль. Различают два вида фасоли: белую и цветную. В зависимости от размера зерна, количества сорной и зерновой примесей, фасоль делят на первый и второй классы. Фасоль первого класса должна со-

[1] Мучель — частицы размером менее 1,5 мм.
[2] Сечка — частицы размером от 1,5 до 3,5 мм.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

держать не менее 80% зерен размером свыше 13 или 14 мм. Классная фасоль должна быть однородной по форме и цвету.

Содержание примесей допускается в следующих количествах (в %):

Номер класса	Предельное содержание примесей	
	всего	в том числе сорной
1	2,5	0,5
2	5	1

Влажность фасоли не должна превышать 20%.

Лучшими кулинарными качествами обладает фасоль крупная, однородная по цвету и размерам.

Чечевица. Различают крупносемянную (размер зерен от 5 до 9 мм) и мелкосемянную (размер зерен от 2 до 5 мм) чечевицы. Крупносемянной считается тарелочная и дымчатая чечевица; в пищу используют главным образом тарелочную. К качеству тарелочной чечевицы предъявляются следующие требования: цвет ее должен соответствовать данному сорту; зерна должны быть целыми, одинаковыми по размерам, не поврежденными амбарными вредителями; примесей допускается: сорной не более 1%, зерновой (недоразвитые зерна и т. п.) до 5%. Влажность чечевицы должна быть не выше 17%.

ОВОЩИ

Пищевая ценность овощей обусловливается тем, что многие из них богаты углеводами — крахмалом, сахаром. Например, картофель содержит от 14 до 24% крахмала, морковь — от 3,5 до 12% сахара, столовая свекла — от 5,3 до 9% сахара и сахарная свекла — от 15 до 20% сахара. Кроме углеводов, в состав овощей входят также минеральные соли (больше всего калия и кальция) и витамины. Картофель и капуста являются основным источником витамина С, морковь и помидоры — витамина А.

Некоторые овощи (петрушка, хрен, сельдерей, укроп, лук, чеснок) содержат в своем составе эфирные и пряные вещества. Эти овощи служат приправами к пище, улучшают ее вкус и тем самым повышают усвояемость.

Картофель. Различают картофель столовый, кормовой и заводский. Столовые сорта имеют тонкую кожуру и неглубоко сидящие глазки. Они обладают хорошим вкусом, быстро варятся, при варке не рассыпаются. К столовым сортам относятся: эпикур, ранняя роза, юбель и т. п. Клубни зрелого свежего картофеля согласно требованиям стандарта должны быть чистыми, цельными, сухими, не позеленевшими, без наростов и с зрелой кожурой. Размер клубней — не менее 5 см по наибольшему диаметру.

Клубни не должны быть поражены болезнями и повреждены вредителями. Допускаются отклонения от этих требований, а именно: наличие слегка увядших клубней не более 5% по счету; позеленевших клубней — не более 2% по счету, клубней размером от 4 до 5 см — не более 20% по счету; клубней, поврежденных вредителями, — не более 2% по

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

счету. Клубни загрязненные, вялые, мокрые, загнившие, мороженые, с механическими повреждениями и т. д. к реализации не допускаются.

Свекла. Делится свекла на столовую, кормовую и сахарную. Столовая отличается темнофиолетовой окраской и приятным вкусом. Лучшие сорта такой свеклы: египетская, бордо круглая.

По качеству свекла должна отвечать следующим требованиям стандарта: корнеплоды должны быть чистыми, здоровыми, темнофиолетовой окраски, разнообразной, но не уродливой формы, не пораженными болезнями и не поврежденными сельскохозяйственными вредителями. Размер свеклы в наибольшем поперечном диаметре — не менее 3 см, ботва обрезана в уровень с головкой корнеплода. Лучшими считаются корнеплоды без резкой кольцеватости мякоти.

В партии допускаются: корнеплоды побитые, потертые, с зарубцевавшимися порезами, с беловатыми кольцами, поврежденные сельскохозяйственными вредителями — не более 10% от веса, корнеплоды с землей, прилипшей к корням, — не более 2% от веса.

Морковь. Различают морковь столовую и кормовую. Столовая имеет оранжевую окраску, сочную мякоть и хороший вкус. По длине корня столовая морковь делится на следующие сорта: каротель (до 6 см), полудлинные (от 6 до 12 см) и длинные (выше 12 см). Каротели более сочны и вкусны, чем другие сорта. Из полудлинных сортов больше всего ценятся шантане, из длинных — валерия.

По качеству морковь должна отвечать следующим требованиям: корнеплоды должны быть свежими, здоровыми, не пораженными болезнями и не поврежденными сельскохозяйственными вредителями; форма — правильная, не уродливая; ботва обрезана в уровень с головкой корнеплода; размер моркови по наибольшему диаметру — не менее 1,5 см. В партии моркови допускаются корнеплоды с опробковевшими трещинами, поломанные и поврежденные сельскохозяйственными вредителями — не более 15% от веса партии, а также корнеплоды потертые, с зарубцевавшимися порезами и с землей, прилипшей к корнеплодам, — не более 2% от веса.

Сельдерей, петрушка, пастернак. В этих корнеплодах содержатся вкусовые вещества, поэтому их вводят в пищу как приправы. В пищу используются корни и листья. Качество сельдерея, петрушки и т. п. определяют по тем же признакам, что и моркови.

Белокочанная капуста. Различают капусту раннюю, среднюю и позднюю. Ранние сорта — номер первый, копенгагенский рынок и т. п.; средние — слава, белорусская, вальватьевская и т. п.; поздние — амагер, брауншвейгская и т. п.

К качеству капусты предъявляют следующие требования: вполне сформировавшиеся, плотные, свежие, здоровые, не поврежденные сельскохозяйственными вредителями кочаны, очищенные до плотно прилегающих листьев или с двумя-тремя зелеными листьями, слабо прилегающими к кочану; длина кочерыжки — не более 3 см.

Савойская капуста. Кочаны савойской капусты состоят из морщинистых листьев зеленоватой окраски. Качество савойской капусты определяют по таким же признакам, что и белокочанной.

Краснокочанная капуста. При оценке качества необходимо учитывать присущую краснокочанной капусте однотонность окраски листьев внутри кочана. Капуста, в которой красные листья чередуются с зелеными, считается худшей по качеству.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

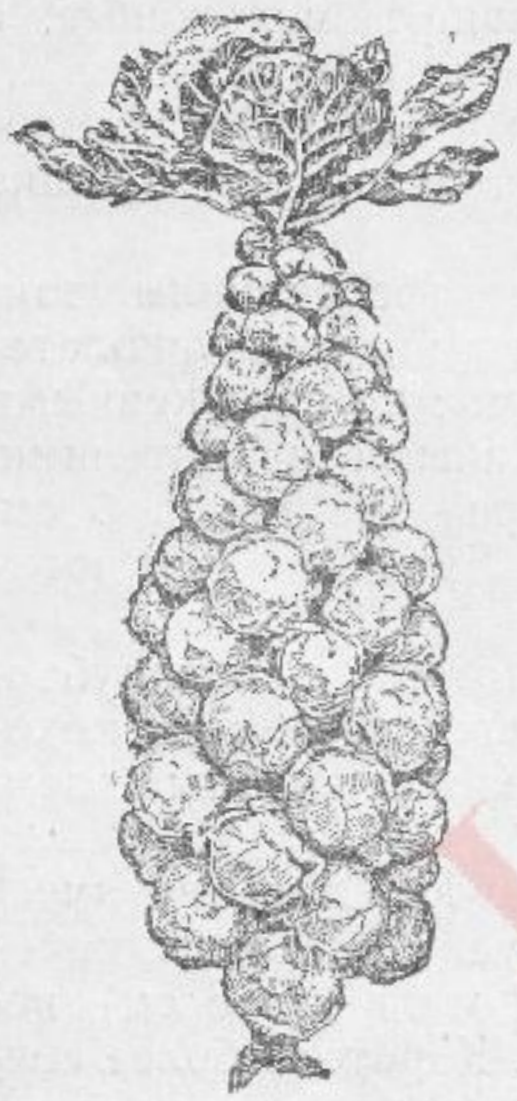


Рис. 1. Брюссельская капуста

Брюссельская капуста (рис. 1). Капуста этого вида имеет высокий стебель до 1,5 м. На нем в пазухах листьев сидят мелкие кочаны. Лучшей по качеству считается капуста с плотными кочешками зеленого цвета.

Цветная капуста. У цветной капусты съедобной частью являются разросшиеся, с недоразвитыми цветочками соцветия, называемые головкой. Цветная капуста лучшего качества имеет плотные головки белого цвета.

Репчатый лук. Различают острый и сладкий лук. По внешнему виду луковицы должны быть зрелыми, здоровыми, с хорошо подсушенными верхними чешуйками и шейкой, цельные, не раздавленные. В партии допускаются луковицы оголенные и загрязненные — не более 15% к весу. В партии сладких луков, кроме того, могут быть луковицы с недостаточно подсохшей шейкой.

Лук-порей (рис. 2). В пищу идет часть, образовавшаяся из плотно сложенных листьев. У молодого лука в пищу используют все листья.



Рис. 2. Лук-порей

Салат. Различают салат-латук листовой и кочанный, эндивий и кресс-салат. Салат должен быть хорошо развившимся, не вялым. Лучшие по качеству — кочанные салаты с более плотными головками. Все виды салата употребляются в пищу в свежем виде.

Шпинат (рис. 3). Различают шпинат гладколистный и курчаволистный. Требования к качеству те же, что и для листового салата.



Рис. 3. Шпинат

БОТВА ОВОЩЕЙ И ДИКОРАСТУЩАЯ ЗЕЛЕНЬ

Зеленые части растений, а также дикорастущая зелень, — весьма ценный пищевой продукт. Они являются богатейшим источником витамина С, витамина А (каротина) и минеральных веществ. Белковых веществ в них немного, но по своему составу они близки к животным белкам.

В пищу пригодна ботва свеклы, моркови, редиса, зелень гороха, крапивы, лебеда (белая), щавель, кислица, сныть, борщевик, подорожник, мальва.

В пищу рекомендуется брать молодую ботву овощей и дикорастущую зелень. В это время в них мало клетчатки и пищевые веще-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ства хорошо усваиваются. Листья молодых растений можно сырыми класть в салаты. Зелень, которая для салатов жестка, может итти в суп, на вторые блюда и для приготовления икры.

Стебли, черешки листьев и старая зелень используются для отваров на супы.

ГРИБЫ

Кроме питательных веществ (белки, углеводы), грибы содержат экстрактивные вещества, придающие пище приятный вкус и аромат. По вкусу грибные бульоны не уступают мясным и рыбным. Наибольшую ценность представляют следующие съедобные грибы: белый, подберезовик, подосиновик, шампиньон, рыжик, груздь, масленок, моховик, лисички и т. п.

Свежие грибы должны быть цельными, однородными по сорту, не загрязненными, не червивыми. При приемке следует обращать особое внимание на то, чтобы в партии не оказались ядовитые грибы: бледная поганка, красный и белый мухомор, серый опенок и т. п.

Кроме свежих грибов, в предприятия общественного питания поступают соленые, маринованные, сушеные грибы. Эти виды грибов также не должны быть загрязненными, червивыми, плесневелыми; в них не допускаются сор и другие посторонние примеси.

ДРОЖЖИ

Дрожжи — ценный пищевой продукт. В них содержится много полноценных белков, минеральных солей и витамина B_1. В сухом веществе дрожжей имеется до 52% белковых веществ и 8% минеральных солей (калия и фосфора). По питательности 1 кг дрожжей соответствует 0,5 кг говядины. Дрожжи выпускаются прессованными, уваренными до пастообразного состояния (белковая масса) и сухими.

Прессованные свежие дрожжи должны иметь чистый дрожжевой вкус и характерный запах, однородную окраску и консистенцию и легко крошиться. Цвет — от светлосерого до коричневого. Содержание влаги не должно превышать 75%.

Белковая масса содержит в своем составе не менее 40% сухих веществ, в том числе около половины белков. Цвет массы — светлосерый или коричневатый. Вкус и запах — мясной или грибной.

Сухие дрожжи имеют вид крупки или вермишели. Цвет — желтоватый или серый. Вкус и запах — чистый дрожжевой, но не сильный. Хорошо растворяются в воде.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко содержит в своем составе полноценные белки и жиры, молочный сахар, а также витамины A, D, C. Кроме того, молоко является важнейшим источником солей кальция. Коровье молоко в среднем содержит 3,4% белка, 3,3% жира и 4,6% углеводов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Качество молока и молочнокислых продуктов должно соответствовать следующим требованиям:

Виды молока и молочных продуктов	Вкус и запах	Консистенция	Цвет	Содержание жира (в %) не менее	Кислотность (в градусах Тернера), не более
Молоко:					
а) цельное	Без посторонних, не свойственных запахов и привкусов	Однородная жидкость без осадка	Белый со слегка желтоватым оттенком	3,2	22
б) обезжиренное	То же	То же	Белый с синеватым оттенком	—	22
Сливки	Слегка сладковатый, без посторонних запахов и привкусов	Однородная, без сбившихся комочков жира	Белый со слегка желтоватым оттенком	20	19—20
Сметана:					
высший сорт	Чистый, кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов	Однородная и плотная, без крупинок жира	От белого до светло-желтого	36	65—90
первый »	То же	То же	То же	30	110
второй »	» »	» »	» »	25	125
Простокваша:					
а) из цельного молока	Чистый, кисломолочный, без излишней кислотности, посторонних привкусов и запахов	Плотная, без значительно выступающей сыворотки на поверхности	Молочно-белый или желтоватый	3,2	75—120
б) из тощего молока	То же	То же	То же	—	75—120
Ацидофильное молоко:					
а) из цельного молока	Чистый, кисломолочный, специфический для ацидофильного молока	Однородная, напоминающая жидкую сметану	Молочно-белый с кремоватым оттенком	3,2	75—120
б) из тощего молока	То же	То же	То же	—	75—120
Творог:					
а) из цельного молока высший сорт	Чистый, кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов	Однородная, нежная, плотная, слегка мажущаяся, без комков	Молочно-белый или слегка желтоватый	18	200
первый »	То же	То же	Белый	18	220
второй »	» »	» »	»	18	240
б) из тощего молока высший сорт	» »	» »	»	—	220
первый »	» »	» »	»	—	260
второй »	» »	» »	»	—	300

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Все составные части молока хорошо усваиваются организмом человека.

Молоко употребляют в пищу в свежем виде или готовят из него сливки, сметану, простоквашу, творог, сыры и т. п.

Молоко и молочные продукты, вследствие наличия в них всех необходимых для питания веществ в легко усвояемой форме, незаменимы для диэтического и детского питания.

Молоко, сливки и молочнокислые продукты, загрязненные и имеющие резко выраженный кормовой привкус (лука, чеснока и т. п.) или другие посторонние привкусы и запахи, а также плесневелые, с слизистой, тягучей консистенцией, не допускаются в пищу. Вопрос об их использовании разрешается санитарным надзором.

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мясо — важнейший источник полноценного белка. Кроме того, в мясе содержатся жир, минеральные соли, а также экстрактивные вещества, которые придают бульону и мясным изделиям особый вкус и способствуют выделению желудочных соков.

В печени и почках животных содержится витамин А; в меньших количествах этот витамин находится в мышечной ткани мяса.

Химический состав мяса средней упитанности: белков — 20,5%, жиров — 5,3%, минеральных солей — 1%.

Мясо крупного рогатого скота. Различают мясо жирной, вышесредней, средней и нижесредней упитанности.

Жирная упитанность. Мышцы отлично развиты, сплошной слой подкожного жира покрывает тушу от лопатки до седалищных бугров, на ребрах допускаются просветы. Кости не выступают. На разрубах, особенно задних частей, хорошо выражена «мраморность» мяса (прослойки жира).

Вышесредняя упитанность. Мышцы хорошо развиты. Сплошной слой жира покрывает тушу от лопатки до седалищных бугров; допускаются просветы между ребрами и на бедрах. Кости не выступают. На разрезах задних частей следы «мраморности».

Средняя упитанность. Мышцы развиты удовлетворительно. Кости выступают, но не резко. Подкожный слой жира покрывает тушу от 8-го ребра до седалищных бугров; допускаются просветы. На шее, лопатках, передних ребрах и бедрах — отложения жира в виде отдельных участков.

Нижесредняя упитанность. Мышцы развиты плохо. Кости резко выступают. Сплошного подкожного жира нет. Небольшие участки жира имеются в области седалищных бугров и поясницы.

К нестандартным относятся туши, не отвечающие вышеперечисленным требованиям.

Упитанность обозначается: жирная — цифрой 1, вышесредняя — 2, средняя — 3, нижесредняя — 4, нестандартная — 5. Мясо взрослого скота клеймят буквой «В», мясо молодняка — буквой «М».

Баранина. По возрасту мясо овец можно подразделить на две категории: мясо ягнят — от животных не старше года; мясо взрослых овец (баранина).

Мясо ягнят считается лучшим, так как оно более мягкое, без специфического запаха и жир его более легкоплавкий.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

По упитанности баранина делится на жирную, вышесреднюю, среднюю и нижесреднюю.

Свинина. По упитанности свинину сортируют на сальную, полусальную и мясоразрубочную. Сортировку производят по толщине шпига (без кожи) на уровне между 6-м и 7-м ребром.

К сальной относится свинина с толщиной шпига выше 7 см, к полусальной — от 5 до 7 см, к мясоразрубочной — от 2 до 5 см.

В зависимости от времени, прошедшего с момента разделки туш, и способов холодной обработки свежее мясо может быть парное, остывшее, охлажденное и мороженое.

Парным называется мясо, полученное от только что убитых животных, сохранившее еще высокую температуру животного организма. Это мясо для приготовления пищи не годится. Оно обладает неприятным вкусом, жесткой консистенцией и плохо усваивается.

Остывшим называется мясо, которое после убоя животного охлаждали в помещениях, не оборудованных холодильными установками. Оно нестойко при хранении и не выдерживает длительной перевозки.

Охлажденным называется мясо, которое охлаждали в холодильнике. Температура такого мяса в толще мышц должна быть от 0 до + 4°. На наружной поверхности туши образуется «корочка подсыхания».

Мороженым называется мясо, температура которого в толще мышц не выше — 6°.

Качество мяса определяют по следующим признакам:

Наименование признаков	Свежее мясо	Недостаточно свежее мясо	Испорченное мясо
Наружный вид	Поверхность туши имеет сухую корочку подсыхания. На разрезе слегка влажное. Мясной сок прозрачен	Сверху туша покрыта твердой сухой корочкой или, наоборот, поверхность ее влажная и липкая. Цвет на разрезе кроваво-красный с синеватым отливом. Мясной сок мутный	Поверхность туши сильно подсохла и почернела или, наоборот, слизистая, липнет к пальцам. Не упругая, с зеленоватым цветом, часто с плесенью
Консистенция мяса	В разрезе плотная, эластичная, ямка после надавливания пальцем быстро выравнивается	В разрезе рыхлая. При надавливании пальцем ямка выравнивается медленно.	На разрезе мясо темное, иногда зеленое, серое; поверхность липкая. При надавливании пальцем ямка не выравнивается
Запах	Характерный для каждого вида животного, без посторонних, порочащих запахов	Может быть кисловатый, затхлый, иногда снаружи гнилостный, в более глубоких слоях свежий	Явно гнилостный запах ощущается и от глубоких слоев мяса
Жир	Жир крупного скота — белый или желтый, плотный, крошащийся при надавливании.		

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование признаков	Свежее мясо	Недостаточно свежее мясо	Испорченное мясо
Жир	Жир свиней — белого или беднорозового цвета, эластичный, мягкой консистенции. Жир баранов — белый, плотный	Цвет жира матовый, при раздавливании липнет к пальцам. Запах несколько полежавшего сала	Слизистый с грязнозеленоватым оттенком. Вкус и запах жира прогорклые, не свежие
Костный мозг	Заполняет весь просвет трубчатой кости, твердый, желтого цвета, на изломе имеет блеск	Красноватого цвета, мягкий, отстает от кости, на изломе не имеет блеска	Слизистый, с грязнозеленоватым оттенком, не заполняет просвета костной полости
Бульон при варке мяса	Прозрачный, без посторонних привкусов и запахов. Жир собирается на поверхности большими скоплениями	Бульон мутный, неароматный, имеет привкус несвежего мяса. Капли жира на поверхности мелкие	Бульон грязный, с хлопьями, затхлым и гнилостным запахом. Жировых капель почти нет

Куры. Куры битые подразделяются на: цыплят — в возрасте от 3½ до 5 мес.; молодых курочек и петушков — в возрасте от 5 до 12 мес.; взрослых кур и петухов — в возрасте свыше 12 мес.

В зависимости от упитанности и качества обработки битые куры сортируются на четыре сорта:

Высший сорт — куры жирной упитанности, хорошо обработанные.

Первый сорт — куры вышесредней упитанности или с небольшими дефектами в обработке.

Второй сорт — тушки среднеупитанных кур, недостаточно чисто ощипанные, с кровоподтеками, царапинами.

Третий сорт — тушки, которые по упитанности и обработке ниже второго сорта.

Гуси и утки. Эту птицу, так же как кур, подразделяют по стандарту на четыре сорта.

Субпродукты. К пищевым субпродуктам относят: голову, уши, губы, язык, мозг, печень, сердце, диафрагму, легкие, почки и конечности.

Субпродукты по своему химическому составу почти не отличаются от мяса: печень и язык содержат примерно столько же ценных пищевых веществ, как и мясо. Кроме того, некоторые субпродукты, например печень, богаты витамином А.

Субпродукты могут поступать в остывшем, охлажденном, мороженом и соленом состоянии.

Мороженые субпродукты нельзя оттаивать и вновь замораживать, так как при этом они легко портятся, теряют цвет и внешний вид их ухудшается.

Субпродукты должны быть свежими, чистыми, без признаков порчи, правильно обработанными, а именно:

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Почки — целые, освобожденные от жировой капсулы, мочеточников, наружных кровеносных сосудов.

Печень — освобождена от лимфатических узлов, желчного пузыря с притоком и наружных кровеносных сосудов.

Языки — без болезненных изменений, слизи и крови, освобождены от жира, подъязычной мускульной ткани, лимфатических узлов, гортани, подъязычной кости.

Мозги — целые, без повреждения оболочки.

Колбасы. Колбасы приготовляют из говядины, баранины, свинины, телятины, а также субпродуктов. Кроме того, некоторые виды колбас делают из смеси мяса или субпродуктов с мукой, крупами, бобовыми. Такие колбасы поступают в продажу под названием мясо-растительных.

Различают три основных вида колбас: вареные, полукопченые и копченые.

В зависимости от исходного сырья колбасы разделяют на сорта.

Вареные: высший (любительская, языковая и т. п.), первый (отдельная, ветчино-рубленая и т. п.), второй (чайная и др.) и третий (чесноковая, ливерная).

Полукопченые: высший (полтавская, краковская и др.), первый (украинская, минская и т. п.) и второй (польская).

Копченые: высший (салями, советская и т. п.), первый (московская, любительская и т. п.).

Вареные, особенно ливерная и мясо-растительные колбасы быстро портятся. Поэтому к оценке их качества надо подходить особенно внимательно.

Качество колбасы должно отвечать следующим требованиям. По внешнему виду батоны должны быть чистыми, цельными, без пятен и наплывов фарша. Длина и форма — соответствующая для каждого сорта. Оболочка — сухая. Фарш на разрезе — равномерно перемешанный, консистенция упругая, однородная, не рыхлая, не крошащаяся. В фарше копченых колбас не должно быть пустот.

Вкус и запах должны быть свойственны данному сорту колбас, с слабо выраженным ароматом специй, без посторонних привкусов и запахов.

Колбасы с резко кислым или гнилостным вкусом и запахом, рыхлой консистенцией, с пустотами в фарше (для копченых колбас) в продажу не допускаются.

РЫБА

Мясо рыб, вследствие высокого содержания белковых веществ и жира, является ценным пищевым продуктом. В жире рыб содержатся витамины A и D.

Белки рыб равноценны белкам мяса; они так же питательны и легко усваиваются организмом человека.

Чем больше в рыбе жира, тем она ценней, так как обладает большей калорийностью и лучшими вкусовыми качествами. В зависимости от содержания жира рыбы подразделяются на тощих (судак, щука, треска и т. п.), содержащих до 1% жира, средних (вобла, кефаль

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

и т. п.) — от 1 до 5% жира и жирных (осетровые, угорь, сельдь и т. п.) — выше 5% жира.

В мясе рыб содержатся также минеральные соли и экстрактивные вещества. Последние при варке почти полностью переходят в бульон, придавая ему приятный вкус и аромат и тем самым увеличивая усвояемость рыбных блюд.

Рыба поступаст живой, парной, охлажденной, замороженной, соленой, копченой, сухой, а также в виде консервов.

Парной называется свежеуснувшая или убитая рыба. Рыба, законсервированная холодом до температуры тела +4°, называется охлажденной, а до —6° — мороженой.

Рыбу подразделяют по весу или размерам на следующие группы: отборная, крупная, средняя, мелкая и неразбор. Основанием для отнесения рыбы к той или иной группе служат: длина рыбы, измеренная по прямой линии от середины глаза до конца последних лучей анального плавника, или вес рыбы, определенный взвешиванием 100 штук приблизительно одинакового размера.

В зависимости от качества (упитанности, внешнего вида, правильности разделки и т. п.) рыба всех видов обработки (кроме живой) делится на три сорта: высший, первый и второй.

Парная, охлажденная и мороженая рыба. К различным сортам парной, охлажденной и мороженой рыбы предъявляются следующие требования:

Наименование признаков	Высший сорт	Первый сорт	Второй сорт
Внешний вид	Упитанная, без ранений и помятостей, поверхность чистая, естественной окраски. Мороженая рыба должна быть глазированной (покрыта корочкой льда)	Рыба различной упитанности, но не тощая. Глазировка у мороженой рыбы не обязательна. В остальном то же, что и для высшего сорта	Рыба различной упитанности, включая тощую, с небольшими наружными повреждениями, частично побитая, потускневшая. Мороженая рыба — без глазировки
Разделка	Правильная	Допускаются незначительные отклонения от правильной разделки	Допускаются отклонения от правильной разделки
Консистенция мяса [1]	Плотная (частик), сочная (лосось, осетр)	Плотная (частик), сочная (лосось, осетр)	Может быть ослабевшая, но не дряблая
Запах [1]	Без порочащих признаков		

Соленая рыба. Различают рыбу соленую сухого и мокрого посола. Рыбу сухого посола хранят без рассола, а мокрого — в рассоле (тузлуке). В соленой рыбе установлено следующее содержание соли: слабосоленая — 6—10%, среднесоленая — 10—14%, крепкосоленая — более 14%.

[1] Консистенция мяса и запах у мороженой рыбы определяются после оттаивания

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

К отдельным сортам соленой частиковой рыбы предъявляются следующие требования:

Наименование признаков	Высший сорт	Первый сорт	Второй сорт
Внешний вид	Упитанная рыба всех размеров, кроме мелкой. У неразделанной рыбы брюшко плотное. Может быть незначительная сбитость чешуи	Рыба различной упитанности, но не тощая, всех размеров. У неразделанной рыбы брюшко может быть слегка ослабевшим, чешуя местами сбита	Рыба различной упитанности, включая тощую. Рыба всех размеров. Брюшко может быть ослабевшим, сбитость чешуи не нормируется
Разделка	Правильная	Допускаются незначительные отклонения от правильной разделки	Допускаются отклонения от правильной разделки
Консистенция мяса	От сочной до плотной		Может быть жесткая и ослабевшая, но не дряблая
Запах	Соленой рыбы без порочащих признаков		Может быть слабокисловатый запах в жабрах, слабый запах окисливщегося жира на поверхности
Содержание соли в мясе (в %)	От 6 до 14	Может быть выше 14	

Копченая рыба. Вырабатывается рыба холодного и горячего копчения. К различным сортам копченой рыбы предъявляются следующие требования:

Наименование признаков	Высший сорт	Первый сорт	Второй сорт
Внешний вид	Упитанная рыба всех размеров, кроме мелкой, чистая, не влажная, однородного цвета от светлозолотистого до коричневого. У неразделанной рыбы брюшко плотное	Рыба различной упитанности, кроме тощей, всех размеров. На поверхности могут быть подсохшие подтеки жира. У рыбы холодного копчения налет выкристаллизовавшейся соли	Рыба различной упитанности, всех размеров. Допускается окраска поверхности — бледная или темная. Брюшко отмякшее
Разделка	Правильная	Допускаются незначительные отклонения от правильной разделки	Допускаются отклонения от правильной разделки
Консистенция мяса	Плотная или сочная		Может быть ослабевшая или сухая

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование признаков	Высший сорт	Первый сорт	Второй сорт
Запах и вкус	Приятный (копчености) без порочащих признаков		Может быть слабый запах затхлости в жабрах
Содержание соли в мясе (в %):			
рыба горячего копчения	от 5 до 10	от 5 до 12	Может быть выше 12
рыба холодного копчения	от 0,5 до 3	от 0,5 до 5	Может быть выше 5

Рыба всех видов обработки с большим количеством или с более резко выраженными пороками, чем допускается во втором сортс, используется для пищевых или технических целей только по указанию органов санитарного надзора.

ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Растительные масла. Растительные масла, в зависимости от методов очистки, могут быть рафинированными или нерафинированными (сырыми).

Рафинированные масла — прозрачные, без отстоя. Цвет их более светлый, вкус и запах менее выражены, чем у нерафинированных масел.

Нерафинированные масла должны иметь вкус и запах, свойственные маслу, без посторонних оттенков.

В зависимости от качества сырые растительные масла делятся на три сорта: высший, первый и второй.

Подсолнечное масло высшего и первого сортов после отстаивания в течение 24 часов при температуре 20° должно быть прозрачным, во втором сорте допускается легкая муть Количество отстоя по объему должно быть не более: для высшего сорта — 1,5%, первого — 2%, второго — 3%. Кислотное число должно быть не более: для высшего сорта 1,5, первого — 2,25, второго — 6.

Масло сливочное. Подразделяют масло на следующие виды: сладкосливочное, приготовленное из сладких пастеризованных сливок; кислосливочное — из пастеризованных сливок, сквашенных чистыми культурами молочнокислых бактерий, вологодское или парижское — из сладких пастеризованных сливок.

Сливки для этого вида масла пастеризуют при более высокой температуре (до 95°), вследствие чего они приобретают ореховый привкус, который передается и маслу.

Масло топленое. Топленое масло представляет собой вытопленный молочный жир.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сладко-сливочное и кисло-сливочное масло выпускают в продажу соленым и несоленым. Парижское и топленое масло не солят. Соленое сливочное масло должно содержать не менее 81% жира, несоленое — 83%, влаги — не более 16%. В соленом масле должно быть не более 2% поваренной соли. В топленом масле содержится около 99% жира.

В зависимости от качества сливочное масло делится на четыре сорта: экстра, высший, первый и второй.

Признаки масла высших сортов: отсутствие посторонних привкусов и запахов; плотная, однородная, в разрезе сухая консистенция; цвет — от белого до светложелтого, однородный по всей массе. Отклонение от этих показателей считается пороком.

Масло, имеющее горький вкус, гнилостный и другие запахи, а также плесень, прошедшую внутрь, бракуют и не допускают в продажу без предварительной переработки.

Если масло имеет кормовой, салистый и прогорклый привкус, водянистую, крошливую, мажущуюся консистенцию и т. п., неравномерную окраску, то его переводят в низшие сорта.

Сало топленое. В зависимости от качества топленое сало делится на сорта: свиное сало — на экстра, высший, первый и второй, говяжье и баранье сало — на высший, первый и второй.

Свиные жиры экстра, высшего и первого сортов должны быть белого, второго сорта — желтоватого цвета. Цвет жиров определяют при температуре 15—20°.

Цвет говяжьих жиров высшего и первого сортов — желтоватый, во втором сорте допускаются различные оттенки желтого цвета.

Цвет бараньих жиров — белый с желтоватым оттенком.

Вкус и запах — нормальные, без постороннего оттенка. Во вторых сортах допускается слабо полжаристый запах.

Бараньи и говяжьи жиры — твердой консистенции, свиные — мазеобразной.

Жиры в расплавленном виде прозрачны. Мутноватость допускается только во вторых сортах.

Влажность в топленом сале — не более 0,2% для высшего сорта, 0,3% для первого сорта и 0,5% для второго сорта.

Маргарин. Приготовляют маргарин из смеси растительных и животных жиров с молоком.

Растительные масла предварительно превращают особой обработкой в твердый жир — саломас.

Маргарин должен содержать не более 16% воды. Жира в несоленом маргарине должно быть не менее 83%, а в соленом — 81,5%. Поваренной соли в соленом маргарине допускается не более 1,7%, а в несоленом — 0,2%.

В зависимости от качества, маргарин разделяется на высший, первый и второй сорта.

К браку относится маргарин, содержащий воду и соль в количестве, превышающем приведенные выше нормы, заплесневевший, с несвойственным запахом и вкусом, загрязненный.

Комбинированные жиры. Комбинированными жирами называют твердые смеси из жиров животного и растительного происхождения, как то: бараньего, говяжьего, свиного, саломаса и жидких растительных масел — хлопкового, подсолнечного, соевого и т. п.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СУХИЕ ПРОДУКТЫ

В последние годы консервирование пищевых продуктов путем высушивания их приняло широкие размеры. В сухом виде поступают молоко, яйца, мясо, рыба, овощи, фрукты.

Сухие продукты хорошо сохраняются продолжительное время. Высушенные продукты значительно легче и занимают меньший объем, чем свежие, поэтому для перевозок их требуется меньше транспорта. Кроме того, высушенные продукты легко прессуются; это делает их еще более транспортабельными.

Сухие продукты сохраняют все питательные вещества, а также вкус свежих продуктов и могут быть использованы для приготовления различных блюд.

Сухое мясо. Мясную крупку готовят из свежего говяжьего или бараньего мяса, освобожденного от грубых сухожилий и подкожного жира. Перед сушкой мясо варят, тушат или жарят, а затем измельчают на волчке. При выработке мясной крупки в нее добавляют соль, жир и иногда перец и пассерованный лук.

Мясная крупка должна отвечать следующим требованиям: запах, свойственный сухому мясу, без постороннего запаха; вкус приятный, характерный для тушеного или обжаренного мяса, без посторонних привкусов; цвет — от темножелтого до коричневого; влажность — не более 10%.

Сухие субпродукты. Для сушки идут субпродукты крупного и мелкого скота. Сушат печень, сердце, легкие, вымя, ножки, головы, рубец.

Сушеные субпродукты должны отвечать следующим требованиям: вкус и запах — нормальные, свойственные субпродуктам; цвет — соответствующий данному виду субпродуктов в вареном виде с коричневым оттенком; влажность — не более 10%.

Рыбная пищевая мука. Приготовляют муку из свежей охлажденной или мороженой рыбы. Для этого ее разделывают, проваривают в автоклаве, высушивают, измельчают и просеивают.

Рыбные хлопья. Этот продукт готовят так же, как рыбную муку, но только его не измельчают. Косточки в хлопьях остаются, но так как рыба сильно разваривается, то они делаются хрупкими.

Основные требования к рыбной муке и хлопьям: цвет — серый или желтоватый различных оттенков; вкус и запах — вареной сушеной рыбы, без затхлости, горечи и других неприятных привкусов и запахов; мука проходит через сито с отверстиями, равными 2 мм; влажность — не более 10%; кости в муке должны быть мягкими после 15-минутной варки.

Рыбные сухари. Этот продукт готовят из поперечных кусков филе, подсоленных, пропеченных и высушенных.

Основные требования к рыбным сухарям: куски равномерно высушены, без прогорклости, консистенция рассыпчатая; ширина кусков — от 2 до 10 см, влажность — не более 10%.

Рыбная крупа. Рыбную крупу приготовляют так же, как и рыбные сухари, только филе перед сушкой измельчают на волчке.

Сухой (обезжиренный) творог. Этот продукт готовят из посоленного свежего обезжиренного творога. Творог поступает в продажу в виде

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

крупки или брикетированным. Цвет творога — белый или светложелтый различных оттенков, вкус и запах без посторонних оттенков.

Сухие яйца. Сухие яйца (яичный порошок) готовят из натуральных свежих яиц. Белок и желток сушат вместе или отдельно. Сухие яйца представляют собою однородный, пышный порошок, от яркожелтого до светложелтого цвета. Вкус и запах — свойственные яйцам, без затхлости. Влажность — не более 9%.

Сухие овощи. Сушат картофель, капусту, морковь, свеклу, лук, белые коренья, томаты и другие овощи на солнце и в специальных сушилках, сырыми, бланшированными или вареными. Высушенные сырыми и бланшированными овощи долго варятся (1½—2 часа); сваренные перед сушкой овощи варятся 10—15 минут.

К качеству сушеных овощей предъявляются следующие требования: вкус и запах — свойственные данному виду овощей, без посторонних привкусов и запахов; овощи должны быть чистыми, сухими, не загнившими, не заплесневелыми и не поврежденными амбарными вредителями; наличие посторонних примесей (песка, золы) допускается в количестве, не превышающем 0,01%, влажность — от 10 до 12%.

КОНСЕРВЫ

Наиболее распространены консервы: мясные, мясо-растительные, рыбные, молочные, овощные, фруктовые. В консервах в течение продолжительного времени сохраняются питательные вещества продуктов.

Консервы нагревают или применяют в пищу холодными. Банки с консервами должны быть чистыми, герметически укупоренными, без подтеков. Крышка и донышко должны быть горизонтальными или с небольшими углублениями.

Консервы во вздутых банках являются подозрительными по качеству. Если при надавливании пальцем вздутой банки углубление выравнивается, то консервы считаются негодными к употреблению.

Вкус и запах консервов (в холодном и разогретом виде) должны быть свойственны данному виду продукта.

ХРАНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Пищевые продукты при хранении могут подвергаться гниению, брожению, прогоркланию и т. п. Эти процессы происходят в результате развития микроорганизмов (бактерий, плесеней, дрожжей) и действия на продукты света, кислорода воздуха и т. п.

Надо создать такие условия хранения, при которых эти отрицательные факторы оказывали бы наименьшее действие. Так, большинство микроорганизмов лучше всего развивается при температуре 20—45°С. Значит, такая температура является неблагоприятной для хранения пищевых продуктов.

При температуре 65—80°С погибает большинство, а при 100°С и выше — все микроорганизмы. Поэтому продукты, подвергшиеся нагре-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ванию до такой температуры, могут храниться длительный срок в герметически закрытой таре (консервы), не подвергаясь порче.

При низких температурах микроорганизмы не погибают, но прекращают свою жизнедеятельность. Охлаждение продуктов до температуры + 5°С дает возможность сохранить их несколько дней. Еще лучше сохраняются продукты при низких температурах, когда вся находящаяся в продуктах жидкость замерзает.

Высокая влажность воздуха отрицательно влияет на качество продуктов. При хранении в сыром помещении многие продукты (мука, крупа и т. п.) поглощают влагу из воздуха. Повышение же влажности создаст благоприятные условия для порчи продуктов.

Вентиляция воздуха в кладовых имеет большое значение для сохранения качества продуктов. При отсутствии вентиляции микроорганизмы быстрее размножаются. Для лучшей вентиляции продукты следует правильно укладывать.

Под действием солнечных лучей жиры быстро становятся горькими. Поэтому продукты, содержащие в своем составе жир, нужно хранить в темном месте.

В предприятиях общественного питания продукты должны храниться в соответствии с правилами, утвержденными Наркомторгом Союза ССР. Выдержки из этих правил сведены в следующей таблице:

Наименование продуктов	Помещение	Температура помещения (в °С) не выше	Способ укладки	Срок хранения
Мясо остывшее, охлажденное и мороженое	Ледник или холодильник	8 4	Туши развешиваются на луженых крючках так, чтобы они не соприкасались друг с другом, со стенами и полом. При хранении на льду туши раскладывают в один ряд на чистой двухсторонней клеенке Хранить мороженое мясо в штабелях можно только в камерах с температурой ниже — 6°	В ледниках — 2 суток, в холодильниках — 5 суток
Птица мороженая и охлажденная	Ледник или холодильник	8 4	Мороженая птица хранится в ящиках. При укладке в штабели между рядами ящиков прокладывают рейки. Охлажденную птицу хранят в ящиках или на стеллажах, где раскладывают в один ряд, чтобы тушки не соприкасались друг с другом	В ледниках до 3 суток, в холодильниках — до 5 суток
Голье охлажденное или мороженое	Ледник или холодильник	8 4	Укладывается в ящики невысоким слоем	В ледниках — до 1 суток, в холодильниках — до 2 суток

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Помещение	Температура помещения не выше (в °С)	Способ укладки	Срок хранения
Рыба охлажденная	Ледник или холодильник	8 4	В холодильниках крупная рыба хранится подвешенной, мелкая — в корзинах небольшим слоем. В ледниках рыбу хранят в корзинах или ящиках, обязательно перекладывая ее дробленым льдом. Лед добавляют по мере надобности	В ледниках — до 1 суток, в холодильниках — до 2 суток
Рыба мороженая	Ледник или холодильник	8 4	Хранят в таре, в которой прибыла. При хранении в ледниках рыбу обязательно перекладывают мелким льдом	В ледниках — 2 суток, в холодильниках — 3 суток
Мясные копчености	Ледник или холодильник	8 4	Подвешивают на луженых крючках или укладывают на стеллажах или в ящиках. Между рядами ящиков прокладывают рейки	До 10 суток
Колбасы вареные	Ледник или холодильник	8 4	Подвешивают на крючках	В ледниках до 1 суток, в холодильниках — до 2 суток
Молоко и суфле	Ледник или холодильник	8 4	В металлических луженых бидонах	Молоко — до 1 суток, суфле — до 12 часов
Сметана и творог	Ледник или холодильник	8 4	В бочках с крышками, под крышкой должна быть прокладка из марли	В ледниках — до 2 суток, в холодильниках — до 3 суток
Сыры	Ледник или холодильник	8 4	Крупные сыры хранят без тары на чистых деревянных настилах. Мелкие — в таре или на деревянных настилах. Сыр должен быть уложен так, чтобы головки его не соприкасались друг с другом	В ледниках — до 10 суток, в холодильниках — до 20 суток
Масло сливочное	Ледник или холодильник	8 4	Масло хранят в таре или брусках, завернутым в пергамент и уложенным на чистые полки	До 10 суток
Хлеб	Сухая кладовая	—	На полках, уложенными на ребро не более чем в 2 ряда	Ржаной не более 48 и пшеничный не более 24 часов с момента выпечки

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Помещение	Температура помещения (в °С) не выше	Способ укладки	Срок хранения
Мука, крупа	Сухие, хорошо проветриваемые кладовые	—	В мешках, уложенных в штабели на подтоварниках — не более 8 мешков, или в ларях	—
Картофель	Темный подвал или кладовая	2—4	В закромах, слоем не выше 1,5 м	—
Капуста	Темный подвал или кладовая		Уложенной на стеллажах так, чтобы головки не соприкасались	—

http://kulinarniylaretz.w.pw/
library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Минеральные соли, сахар, витамин С легко растворяются в воде. Поэтому при кулинарной обработке овощей часть этих пищевых веществ теряется. Потери происходят, когда овощи промывают, хранят в воде и отваривают в очищенном виде. Особенно много пропадает ценных веществ, если овощи промывают и хранят в воде нарезанными; в этом случае даже нерастворимый в воде крахмал вышелачивается с поверхности срезов.

Витамин С в овощах разрушается при воздействии на них кислорода воздуха. Неочищенные овощи предохранены кожурой, и в них витамин С разрушается очень медленно. В очищенных и особенно нарезанных овощах соприкосновение витамина С с воздухом облегчается и разрушение идет быстрее. С повышением температуры, в частности при тепловой обработке, процесс разрушения также ускоряется.

Чтобы приготовить из овощей вкусную пищу и сохранить в ней питательные вещества, овощи чистят и нарезают только перед их использованием. Очищенные овощи нельзя оставлять в воде; в случае необходимости их хранят без воды, закрывая влажным полотном. Очищенный картофель быстро темнеет, поэтому его приходится хранить в воде, но срок хранения должен быть не более 2—3 часов.

Овощи кладут в кипящую воду и варят на слабом огне в котле, закрытом крышкой. При бурном кипении разрушение витамина С идет быстрее. Варят овощи до тех пор, пока они не станут готовыми. Если блюда приготовляют из различных овощей и в одном котле (супы, тушеные овощи), то сначала кладут те овощи, которые варятся более длительное время.

В воду, в которой варились овощи и зелень, переходит много питательных веществ, например в отваре свеклы бывает до 5% сахара. Если отвар не имеет неприятного привкуса, его используют для приготовления супа или соуса. Свекольный отвар можно употреблять для борща; из него получаются прекрасный квас и уксус.

Сваренные овощи не следует хранить, так как в них также сильно разрушается витамин С.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Большое значение для сохранения витамина С имеет посуда, в которой варят овощи. Лучшая посуда — алюминиевая, эмалированная, глиняная и фарфоровая. В медной или железной нелуженой посуде, в посуде с нарушенной полудой или эмалью быстрее разрушается витамин С. При измельчении продуктов следует пользоваться алюминиевыми терками и ситами из луженой сетки.

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

ОБРАБОТКА СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Картофель и корнеплоды. Сортируют эти овощи по размерам на крупные, средние и мелкие; при этом удаляют механически поврежденные и гнилые экземпляры, а также посторонние примеси (камни, комки земли, песок и т. п.). Сортированные овощи при очистке их машиной дают меньше отходов; кроме того, крупные овощи варятся дольше, чем мелкие.

Отсортированные овощи моют; особенно тщательно моют картофель, так как выход и качество крахмала из очистков вымытого картофеля значительно выше. Крахмал из очистков немытого картофеля хрустит на зубах.

В крупных предприятиях общественного питания овощи моют в специальных машинах или в картофелечистке, не имеющей строчной

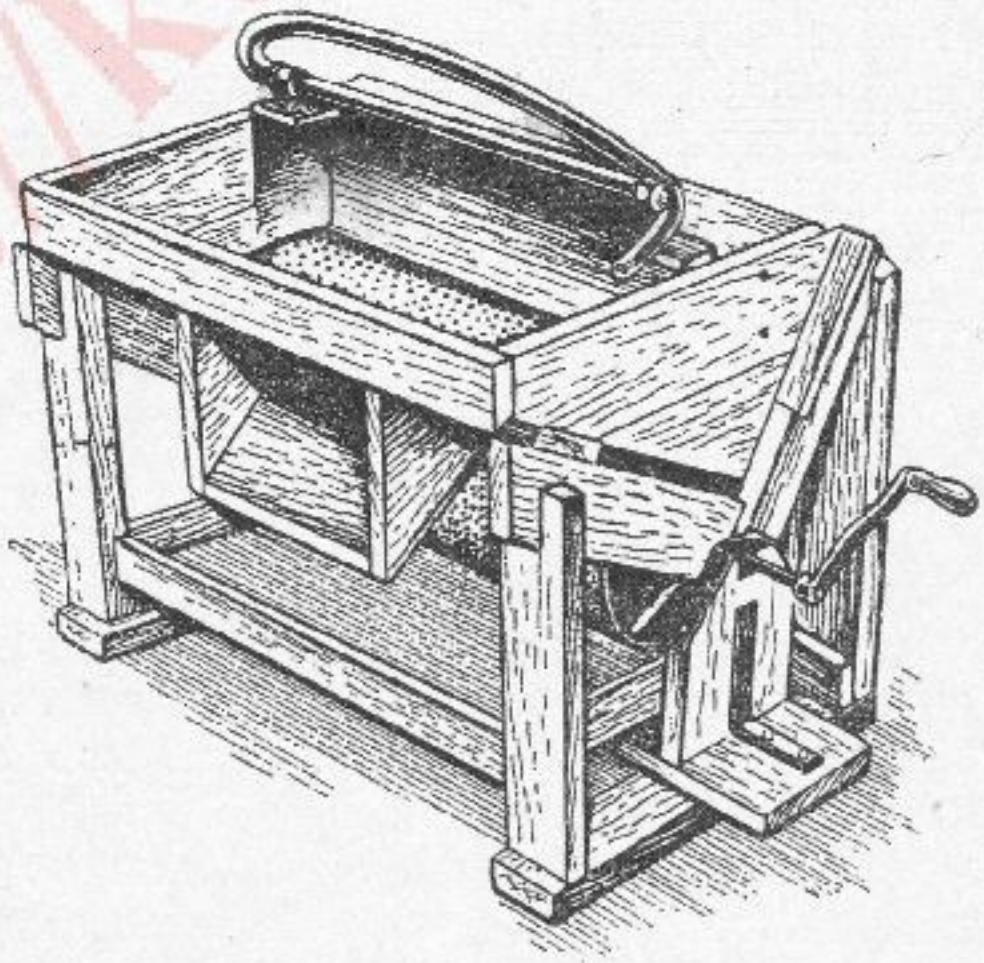


Рис. 4. Ручная картофелечистка

облицовки; в небольших предприятиях для этого используют кадки, ванны и т. п. При мытье вручную овощи надо хорошо перемешивать деревянным веслом и два-три раза менять воду. Если корнеплоды поступили с ботвой, то перед промывкой ее отрезают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Картофель и корнеплоды очищают вручную или картофелечисткой. При ручной очистке пользуются желобковым ножом (рис. 5). Вследствие особого устройства лезвия такого ножа толщина среза не превышает 1 мм, поэтому отходов получается меньше, чем при очистке обыкновенным ножом.

Рис. 5. Желобковый нож для очистки картофеля и корнеплодов

С моркови, петрушки, сельдерея кожуру соскабливают; при этом процент отхода получается самый низкий из всех применяемых способов очистки овощей.

Молодая морковь, свекла, сельдерей и петрушка хорошо очищаются щетками.

Молодой картофель, пока на нем кожица еще свежа и легко снимается, очищают в овощемойках. Существует и такой способ; в невысокую кадку или ванну насыпают молодой картофель (треть емкости посуды) и заливают водой; деревянным веслом энергично перемешивают картофель до тех пор, пока с него не сойдет кожица; оставшуюся на клубнях кожицу соскабливают ножом.

Машиной очищают картофель, морковь, некрупную брюкву и столовую свеклу.

Крупную столовую свеклу и брюкву, а также кормовые и сахарные сорта свеклы с удлиненной формой корня очищать машиной не следует, так как получаются очень большие отходы.

Чтобы получить минимальные отходы овощей при очистке их в картофелечистке, надо придерживаться следующих правил:

а) чистить в машине только сортированные и мытые овощи;

б) не загружать одновременно овощей больше нормы; нормальная загрузка зависит от типа и размеров машины и колеблется в пределах 6—12 кг;

в) не держать овощи в машине лишнее время; продолжительность очистки картофеля составляет 1—3 минуты, а молодого — не более 1 минуты;

г) подавать в машину воду в течение всего процесса очистки. Вода уносит снятую кожуру и способствует лучшей очистке.

Машина не очищает овощей полностью. У картофеля остаются в углублениях загнившие и потемневшие места, поэтому овощи дочищают желобковым ножом (рис. 6).

Очищенные и вымытые картофель и корнеплоды нарезают на части, форма и величина которых должны быть одинаковы. Существуют общепринятые в кулинарии простейшие формы нарезки овощей: соломкой, кубиками, брусочками, дольками, ломтиками (рис. 7—13).

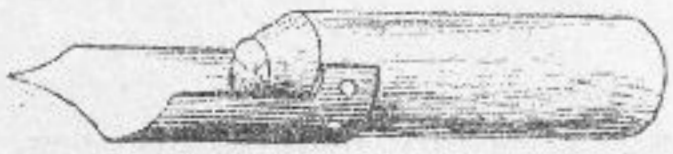


Рис. 6. Желобковый нож для подчистки глазков

Для украшения блюд применяют и более сложные формы резки в виде орешков, спиралей, звездочек и других

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

фигур. Чтобы выполнить некоторые из них, требуется особый навык, большая затрата времени и специальный инструмент.

Овощерезка режет овощи пластинками, кубиками, соломкой; другие формы могут быть получены только вручную. Соломкой (лапшой) нарезают свеклу, морковь, репу, петрушку и сельдерей для супов и маринада. Корнеплоды, нарезанные соломкой, представляют собой тонкие брусочки длиной от 40 до 60 мм, с сечением 2×3 мм.

Кубиками размером 6—10 мм нарезают корнеплоды для супов и гарнира к холодным блюдам. Кубиками в 2—3 мм режут корнеплоды для супов с крупой и соусов.

Дольками нарезают морковь и репу. Для щей из свежей капусты, овощного рагу и на гарнир к мясным блюдам целую морковь разрезают поперек на куски длиной 25—30 мм и каждый из них вдоль на несколько частей. Для овощного рагу корнеплоды нарезают дольками размером 30—40 мм.

Ломтиками корнеплоды режут для супов. Морковь, петрушку и пастернак диаметром до 30 мм режут кружочками толщиной 1,5—2 мм. Более крупные коренья разрезают вдоль на две или четыре части, а затем поперек — полукружками или четвертинками. Репу, брюкву и свеклу сначала разрезают на брусочки с квадратным сечением 20 мм, а затем уже на ломтики.

Картофель для супов и жарения можно нарезать кубиками в 15—20 мм, брусочками с сечением 10—12 мм, ломтиками толщиной 5—7 мм и 30—50 мм в диаметре и в форме апельсиновых долек.

Ножи для резки овощей должны иметь тонкие (не толще 1 мм), хорошо отточенные клинки. Из-под толстого и тупого ножа кусочки выходят с шероховатой поверхностью.

Нарезают картофель непосредственно перед тепловой обработкой. Нарезанный картофель варят, не промывая, но некоторые сорта картофеля быстро темнеют, поэтому их необходимо после нарезки (перед варкой) вымыть. Картофель,



Рис. 7. Нарезка моркови соломкой



Рис. 8. Нарезка моркови кубиками

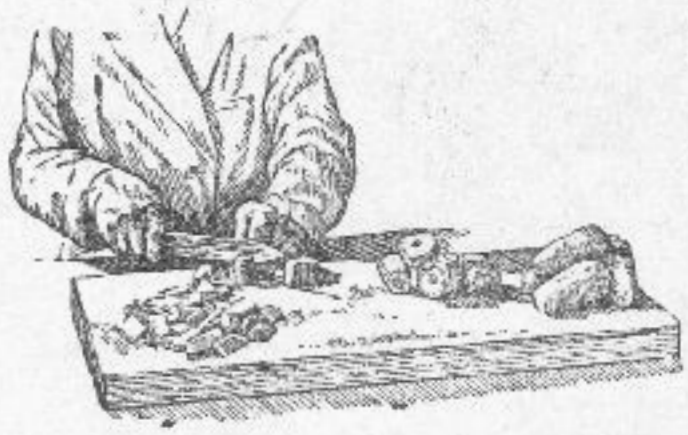


Рис. 9. Нарезка моркови дольками



Рис. 10. Нарезка картофеля кубиками

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

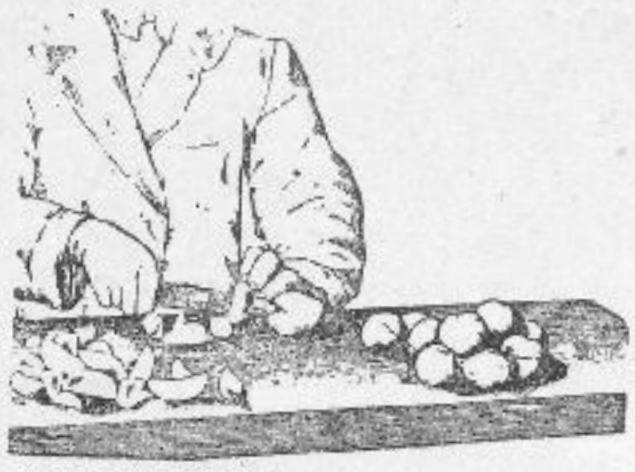


Рис. 11. Нарезка картофеля дольками



Рис. 12. Нарезка картофеля брусочками



Рис. 13. Нарезка картофеля кружочками на шинковальной доске

предназначенный для жарения, необходимо также сполоснуть холодной водой, иначе кусочки его будут склеиваться и прилипать к посуде.

Корни хрена на воздухе быстро высыхают и становятся вялыми — их трудно очищать и измельчать на терке. Вялые корни хрена кладут на 4—6 часов в холодную воду, а потом соскабливают с них кожуру ножом.

Капустные овощи. При очистке белокочанной, красной и савойской капусты снимают верхние загрязненные и гнилые листья и срезают выступающую часть кочерыжки.

Если капуста предназначена для голубцов, кочерыжку из кочана вырезают целиком, не нарушая целости листьев, т. е. не разрезая кочана на части (рис. 14).

Очищенные кочаны моют под краном или в посуде с холодной водой. Годные в пищу листья, отделенные от кочанов при зачистке, перебирают, вырезают из них испорченные части и тщательно моют. Если в капусте обнаружены дождевые или гусеничные черви, то с кочана снимают больше листьев, чем это делается обычно. Снятые листья тщательно моют несколько раз.

У кочана цветной капусты отрезают листья (рис. 15), удаляют потемневшие и загнившие части. Загрязненные участки соскабливают ножом или теркой. Кочерыжку отрезают, отступив 1 см от начала разветвления кочана. Зачищенные кочаны выдерживают 30 минут в холодной посоленной воде (20 г соли на 1 л воды). Если в кочане есть гусеницы и дождевые черви, то они всплывают на поверхность воды.

При обработке брюссельской капусты у кочерыги срезают кочешки, удаляют негодные листья и моют кочешки в холодной воде.

Квашеная капуста никакой обработке, кроме переборки, не подвергается и может сразу итти на приготовление пищи. Промывают квашеную капусту лишь в том случае, если она очень кислая. При небольшой кислотности достаточно ее только отжать. Отжатый сок используют для заправки борща и винегретов.

Промывать капусту можно в холодной воде; нельзя капусту бланшировать или промывать горячей водой, так как пищевая ценность ее при этом понижается. Отжимают квашеную капусту от рассола и промывают непосредственно перед употреблением. В квашеной капусте без

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

рассола очень быстро разрушается витамин С, в капусте с рассолом он сохраняется хорошо.

Зачищенные и вымытые кочаны свежей белокочанной и красной капусты нарезают ножом (рис. 16), на шинковальных машинах или на шинковальной доске (рис. 17). Шинкование ножом отнимает много времени и требует навыка. Для щей и супов капусту иногда нарезают на кусочки квадратной формы (шашками) размером, примерно, 25×25 мм.

Для фарша на пироги капусту рубят сечкой в деревянном корыте так, чтобы острие сечки не касалось дна. Небольшие порции капусты рубят большими поварскими ножами на деревянной доске; при этом надо следить за тем, чтобы в капусту не попали кусочки древесины. Шинкованную и рубленую капусту не промывают.

Луковые овощи. При очистке репчатого лука у луковицы срезают шейку, донце и снимают сухие чешуйки.

Зеленый лук обрабатывают так: отрезают корешки, сухие, пожелтевшие и загнившие части, после чего лук тщательно промывают в холодной воде.

У лука-порея отрезают корешки и верхнюю часть зеленых листьев, удаляют сухие и загрязненные листья; стебель разрезают вдоль на две части, чтобы при промывке можно было удалить из него песок.

Чеснок очищают, как репчатый лук. Срезав донце, головку разделяют на части (зубки) и очищают их от сухих чешуек.

Репчатый лук нарезают (шинкуют) овощерезкой или ножом. В машину лук закладывают целыми головками. При ручной нарезке луковицы разрезают вдоль на две равные части. Половинки луковицы кладут плоской стороной на доску и, начиная с верхушки, разрезают поперек на кусочки толщиной 2—3 мм.

Рис. 14. Подготовка капусты для голубцов



Рис. 15. Удаление листьев у кочана цветной капусты

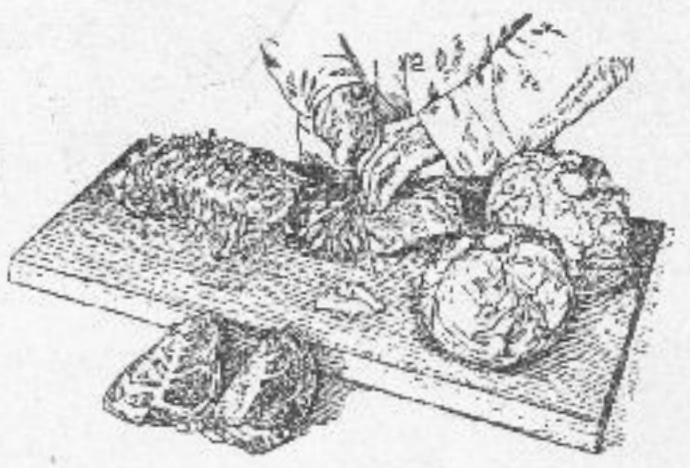


Рис. 16. Нарезка капусты

Для некоторых соусов и фаршей шинкованный лук рубят в сыром виде, либо после пассерования. Рубить лук можно на доске ножом или сечкой в деревянном корыте. В больших предприятиях овощи рубят машиной — кутером.

Для жарения во фритюре (лук фри) целые луковицы нарезают поперек на кружки толщиной 3 мм, которые затем разделяют на кольца. Головку лука-порея режут поперек на тонкие кружки, а стебель, разрезанный на куски длиной 5—6 мм, шинкуют в форме лапши.

Лук зеленый (стебель и перья) режут поперек на куски длиной 3—5 мм.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Тыква, кабачки, баклажаны. Эти овощи моют в целом виде. Тыкву разрезают на несколько частей, удаляют семена, снимают кожуру.

Со зрелых кабачков также удаляют кожуру и семена. Если плоды очень крупные, то их предварительно разрезают поперек на несколько частей. Семена удобно вынимать металлической ложкой.

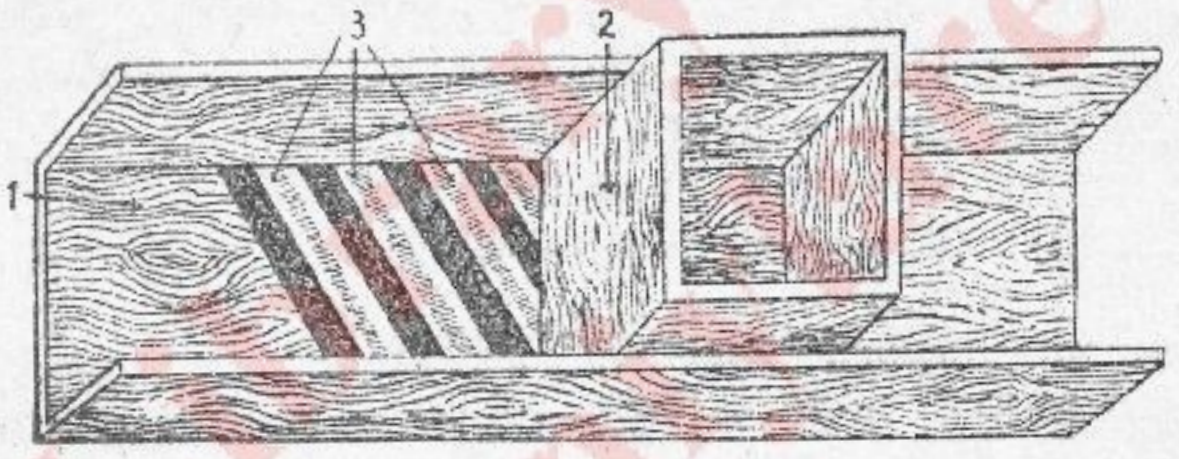


Рис. 17. Шинковальная доска для капусты:
1 — лоток, *2*—бункер (подвижной), *3* —ножи

У баклажан и молодых кабачков кожуру не срезают, а семена удаляют только в том случае, если баклажаны и кабачки предназначены для фарширования. Для этого им придают форму стаканчиков (рис. 18).

Огурцы. У свежих и соленых огурцов срезают кожуру, если она жесткая, желтая или горькая. С перезрелых огурцов снимают кожуру и удаляют семена. Нежинские и парниковые огурцы не очищают, у них срезают кожуру только с концов.

Огурцы, предназначенные для отпуска целыми, моют, не подвергая никакой другой обработке.

Фасоль, горох, бобы. Зеленые стручки очищают от продольных боковых волокон (жилок). Для этого концы стручка надламывают и сдирают жилки. Вымытые стручки фасоли и бобов перед варкой разрезают на части, а стручки незрелого гороха (лопаточки) варят целыми.



Рис. 18. Нарезка кабачков

Рис. 19. Подготовка перца для фарширования

Перец стручковый (сладкий). Перец, предназначенный для фарширования, обрабатывают так: сбоку верхней широкой части стручка делают поперечный прорез и, пользуясь им, отрезают находящийся в стручке стержень с семенами у его основания. Затем от середины линии первого прореза делают второй — вдоль стручка. Это позволяет вынуть стержень и семена, не нарушая формы стручка (рис. 19). Стручки бланшируют 1—2 минуты в кипятке, а затем, удалив остатки семян, фаршируют через прорезы.

Из перца, предназначенного для соусов, борща, рагу и т. п., семена удаляют, разрезав стручок вдоль на две части,

см. стр. 50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Зелень. Зеленый салат, шпинат, щавель, крапиву, зеленый лук и лук-порей, ботву от овощей и т. п. моют в холодной воде только после того, как они уже очищены от корней, грубых стеблей, пожелтевших листьев и других несъедобных частей.

Дикорастущую зелень сортируют по видам. Перебранную зелень оставляют на 20—30 минут в холодной воде, чтобы отмокли приставшие к ней частицы земли и песок.

Промывают зелень в большом количестве воды (на 1 кг 10 л воды), чтобы земля и песок могли свободно оседать на дно. Воду меняют два-три раза; при этом зелень каждый раз выкладывают на решето, в ванну, котел с водой и т. п.

Хранить зелень нужно в холодном помещении, лучше всего при температуре от +1 до +7°; в теплом помещении она быстро портится; при увядании в зелени разрушаются витамины и снижается ее пищевая ценность. В заготовительный цех зелень нужно вносить такими порциями, которые быстро могут быть обработаны и сданы на кухню для приготовления.

Грибы. При обработке грибов их прежде всего сортируют по видам и проверяют, нет ли среди них ядовитых.

Свежие грибы быстро портятся, поэтому их очищают в тот день, когда собирают, и немедленно подвергают дальнейшей переработке.

У свежих грибов очищают нижнюю часть ножки, загрязненную землей, и отрезают ножку на расстоянии 1,5—2 см от шляпки. Грибы, изъеденные червями, выбрасывают. Сортируют грибы по величине. Крупные шляпки и ножки используют в рубленом виде на фарши и соусы, шляпки средней величины — на супы и вторые блюда, а мелкие маринуют или жарят в целом виде. Очищенные грибы кладут в холодную воду на 30 минут, чтобы приставшие к ним сор и песок отмокли, и промывают, два-три раза меняя воду.

Шляпки и ножки молодых шампиньонов очищают от кожицы. Шампиньоны, у которых нижняя сторона шляпки черная, в пищу не употребляют. Чтобы предохранить очищенные шампиньоны от потемнения, их кладут в воду, подкисленную лимонной кислотой или уксусом (1 г кислоты на 1 л воды).

У сморчков отрезают часть ножки, загрязненную землей, после чего грибы замачивают в холодной воде 30 минут и тщательно моют. Затем их кладут в горячую воду, дают вскипеть, откидывают и вновь промывают в холодной воде, чтобы полностью удалить песок.

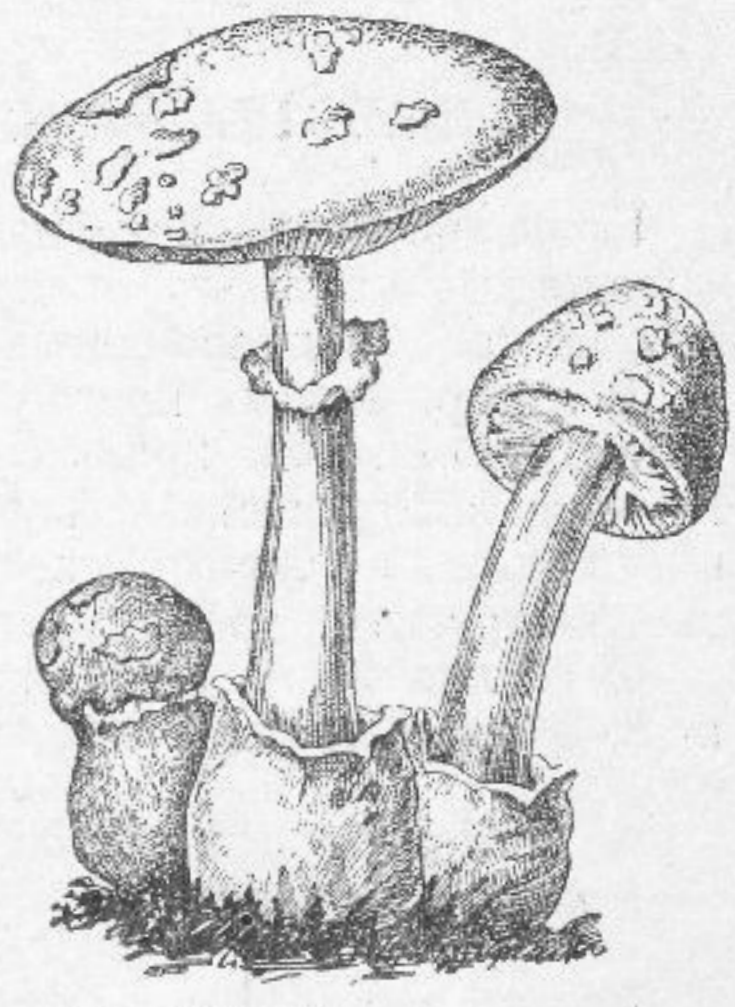


Рис. 20. Ядовитый гриб — *бледная поганка.* Шляпка покрыта белыми, разбросанными в виде лоскутков пластинками. Ножка внизу утолщенная с широким, белым, мешковидным влагалищем, вверху с кольцами. Сильно ядовита

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



Рис. 21. Ядовитый гриб — *лжный серый опенок.* Шляпка серо-желтая, в центре красноватая. Ножка цилиндрической формы желтого цвета



Рис. 22. Ядовитый гриб — *сатанинский гриб.* Шляпка светлой окраски. Мякоть белая, ножка желтая, вверху красноватая с красным сетчатым узором

Промытые грибы хранить нельзя, из них немедленно приготовляют блюда, маринуют или солят.

Грибы, предназначенные для сушки, не промывают; после очистки их сразу сушат.

ОБРАБОТКА МОРОЖЕНЫХ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

При правильном хранении и соответствующей кулинарной обработке мороженого картофеля и овощей они незначительно отличаются от свежих по своей пищевой ценности и вкусовым качествам.

В замороженных картофеле и овощах содержится почти столько же углеводов, белков, жиров и минеральных веществ, сколько в свежих. Но если замороженные картофель и овощи оттаивают, то с вытекающим соком они теряют много питательных веществ, а также становятся менее упругими, дряблыми.

Особенно резко снижаются пищевая ценность и вкусовые качества картофеля и овощей при многократном оттаивании и замораживании.

Мороженый картофель и овощи надо класть в котел для варки, не оттаивая.

Овощи и картофель замерзают при температуре от —1,5 до —2°. Чтобы они не оттаяли, их надо хранить ниже этой температуры и использовать в пищу до наступления теплой погоды.

Максимальный срок хранения оттаявших картофеля и овощей — сутки. При более длительном хранении они портятся (гниют, темнеют, приобретают неприятный запах и вкус) и становятся негодными для употребления в пищу.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Вносить в помещение мороженый картофель надо в таком количестве, которое сразу можно обработать.

Картофель. Мороженый картофель, не оттаивая, моют в горячей воде, так как в холодной он быстро смерзается и превращается в ледяной ком.

Небольшое количество картофеля (8—10 кг) можно мыть в холодной воде. Во время мытья удаляют испорченные клубни.

Вымытый картофель кладут в кипящую воду, которая должна покрывать картофель, и закрывают посуду крышкой. Чтобы вода с картофелем быстрее закипела, необходимо поддерживать максимальный нагрев. Нельзя переваривать картофель, так как при очистке увеличатся отходы.

При варке оттаявшего и вновь замерзшего картофеля в большинстве случаев не все клубни бывают одновременно готовы. Недоварившийся картофель следует отобрать и доварить отдельно в кожуре или очищенным.

Когда картофель сварится, надо немедленно слить воду. Если оставить картофель в воде, то он быстро впитает ее в себя, потемнеет, сделается невкусным и водянистым. Очищать вареный картофель от кожицы лучше всего в теплом виде.

Если мороженый картофель предназначен для супов, не рекомендуется варить его до готовности. Когда картофель станет упругим, сливают воду, а картофель чистят, режут и доваривают в супе. Таким способом можно приготовить картофель и для картофельных котлет, рулетов, запеканок, а также для жарения, сварив его целыми клубнями в воде.

Оттаявший и вновь замерзший картофель темнее обычного. Такой картофель лучше использовать для приготовления котлет, биточков, чем для пюре и супа.

Капуста. Кочаны капусты, не размораживая, зачищают, ополаскивают холодной водой, рубят ножом, кладут в кипящую воду и варят.

Нарезанную или нашинкованную капусту нельзя мыть, так как при этом происходят большие потери питательных веществ. Блюда, приготовленные из промытой и оттаявшей в воде капусты, получаются безвкусными.

Мороженая капуста имеет сладковатый вкус. Поэтому при изготовлении из нее блюд хорошо прибавлять уксус или рассол: огуречный, помидорный, квашеной капусты.

Оттаявшую капусту нельзя хранить больше суток, так как она портится.

Морковь. При мытье мороженой моркови из нее быстрее, чем из других овощей, переходят в воду сахар и другие ценные питательные вещества. Поэтому мороженую морковь, особенно очищенную, нельзя оставлять в воде. Очищенную морковь следует ополоснуть холодной водой, нашинковать или нарезать на куски нужной величины и немедленно варить, тушить или пассеровать.

Лук. Мороженый лук очищают непосредственно перед тепловой обработкой. Хранить мороженый очищенный лук нельзя, потому что он быстро портится и приобретает прелый запах.

Очищенный лук моют в холодной воде, шинкуют и немедленно пассеруют на жире, пока он не станет мягким и не приобретет легкого коричневатого оттенка. Не пассерованный лук придает супу или соусу неприятный запах пареного лука.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ОТХОДЫ ОВОЩЕЙ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

При очистке овощей отходит значительное количество вполне годных в пищу частей. Так, например, очищая картофель, с клубней вместе с кожурой неизбежно снимают и часть мякоти. То же происходит при очистке свеклы, моркови, петрушки. Из очистков некоторых овощей соответствующей переработкой можно получить пищевые продукты. Из картофельных очистков получают крахмал, из свекольных — квас, уксус и краску для борща. Очистки от моркови, капусты, сахарной свеклы используют для приготовления питательной среды при производстве белковых дрожжей.

Свежую зеленую ботву молодого редиса, моркови, свеклы, репы, верхние зеленые листья и кочерыжки белокочанной и цветной капусты, зеленое перо чеснока и лука-порея, зелень и тонкие корешки сельдерея, петрушки и створки недозрелых стручков гороха нельзя считать отходами. При соответствующей обработке их употребляют в пищу как полноценные продукты, наравне с овощами.

В ботве некоторых овощей содержится больше витаминов, чем в корнях. Ботва овощей обладает неплохими вкусовыми свойствами. Из зеленой ботвы свеклы, молодого редиса, репы получаются вкусные горячие супы, холодные ботвиньи. Молодую ботву редиса можно прибавлять в сыром виде в салаты и винегреты.

Кочерыжки от капусты очищают от верхнего одеревяневшего слоя, шинкуют и используют в супы, тушеную капусту и овощное рагу, а одеревяневшую часть употребляют для бульонов. Тонкие корешки сельдерея, петрушки, а также черешки от зеленых листьев этих овощей и грубые части некоторых дикорастущих также употребляют на бульон для супов и соусов.

Картофельные очистки используют для приготовления крахмала. Отходы картофеля в среднем составляют 25%. В очистках картофеля содержится около 10% крахмала. Это означает, что с каждых 100 кг перерабатываемого картофеля при самых упрощенных способах можно получить не менее 2,5 кг крахмала-сырца (влажностью 50%) и приготовить еще дополнительно 100 порций киселя или сахаристые продукты — патоку, глюкозу.

Получение крахмала — несложное дело, его легко можно организовать при любой столовой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Овощи варят, припускают, тушат, жарят или запекают. Многие блюда готовят из сырых овощей. В сыром виде употребляют салаты, а также капусту белокочанную, краснокочанную, сельдерей, морковь, репу, редис, лук, огурцы. Сырой зеленью петрушки, сельдерея и укропа посыпают готовые блюда.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ВАРКА

Варят овощи на пару или в воде. При варке овощей паром потери питательных веществ минимальны, а вкусовые качества овощей хорошо сохраняются.

Существуют специальные паровые пищеварочные шкафы (рис. 23), но паром можно варить и в обычных котлах. Для этого по размерам котла изготовляют металлическую решетку на подставках, чтобы между

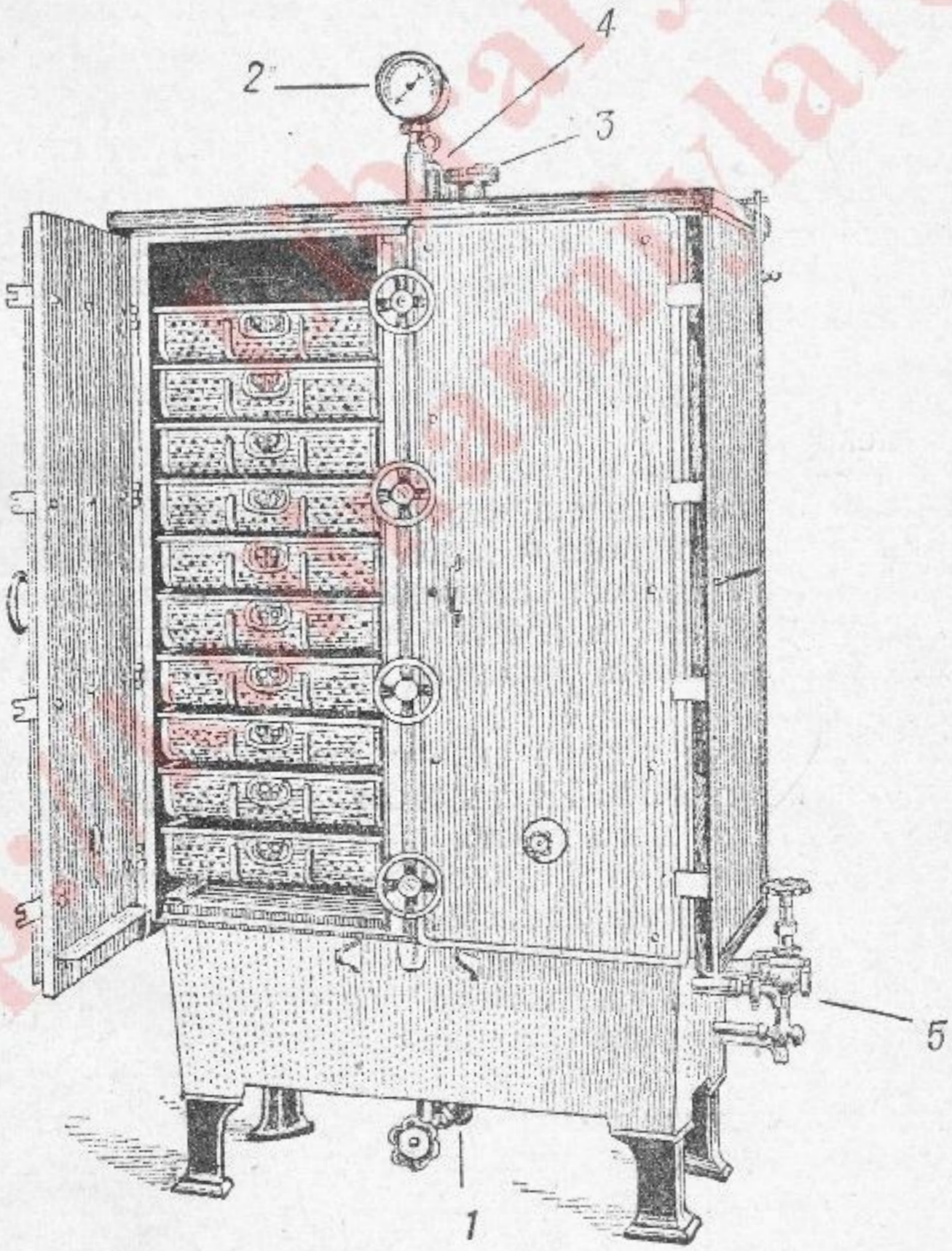


Рис. 23. Паровой пищеварочный шкаф:
1 — спускной кран, *2* — биметаллический термометр, *3* — вытяжной клапан, *4* — турбинный предохранительный клапан, *5* — контрольный кран

вложенной в котел решеткой и дном котла получилось пространство 4—5 см. Вместо решетки можно сделать корзину из толстой проволоки или из узких металлических полосок. Решетка или корзина должны быть сделаны из неокисляющегося металла, либо тщательно вылужены.

В котел наливают столько воды, чтобы заполнить лишь пространство между дном и решеткой. Когда вода закипит, кладут овощи и, плотно закрыв котел крышкой, варят их, пока они не станут мягкими.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

На пару варят преимущественно картофель и морковь для холодных и горячих блюд, а также гарниров. Паром можно варить овощи в кожуре и очищенными; очищенный картофель предварительно посыпают мелкой солью.

При варке овощей в воде надо стремиться как можно быстрее сварить их, чтобы уменьшить потери питательных веществ.

Овощи кладут в кипящую, предварительно подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды).

Нельзя варить с солью свеклу: вкус такой свеклы неприятный. Когда варят столовую свеклу очищенной, то воду подкисляют уксусом (4—5 г 6-процентного уксуса на 1 л воды) для сохранения цвета, так как без этого свекла иногда буреет. Необходимо отметить, что с уксусом свекла варится вдвое дольше.

Не следует наливать в посуду с овощами лишнее количество воды. Картофель и корнеплоды должны быть покрыты водой не более, чем на 1 см.

На 1 кг зеленых стручков фасоли, гороха и дикорастущей зелени берут 3—4 л воды.

После закладки овощей нагрев котла усиливают, чтобы вода вновь быстро закипела. В дальнейшем поддерживают слабое и беспрерывное кипение. Готовность картофеля и корнеплодов определяют ножом или заостренной лучиной, — сваренные овощи легко прокалываются.

Чтобы вкусовые качества овощей не ухудшались, готовые овощи немедленно перекладывают в друшлак, грохот или же из котла сливают всю воду.

Картофель некоторых сортов сильно разваривается, пропитывается водой и делается невкусным. Из такого картофеля нельзя приготовить котлеты, рулет; пюре из него также получается водянистое. Чтобы избежать этого, при варке картофеля, особенно рассыпчатых сортов, воду сливают раньше, чем картофель сварится (примерно после 15 минут кипения) и доваривают его на пару.

Отварной картофель, а также пюре примерно через 1½—2 часа хранения в горячем виде приобретают красновато-желтый цвет, а запах и вкус их ухудшаются. Отварной картофель при длительном хранении черствеет, поэтому рекомендуется варить картофель в таком количестве, которое может быть реализовано в течение двух часов.

Картофель можно варить очищенным и неочищенным — в «мундире».

Варка в «мундире» — очень экономный способ: меньше отходов и потерь питательных веществ, сохраняется больше витаминов. Неочищенным картофель варят для винегрета, салата, холодных супов, иногда для жарения. Если картофель предназначен на гарнир или для второго блюда (отварной картофель, пюре, котлеты, рулеты, запеканки и т. п.), то его варят очищенным.

Красную столовую свеклу варят неочищенной, сахарную свеклу — очищенной, так как кожура придает свекле горький привкус.

Овощи, сваренные в кожуре, рекомендуется очищать, пока они еще теплые: в этом случае они быстро и легко очищаются, со свеклы кожуру можно снимать без ножа. На очистку остывших овощей затрачивается больше времени и увеличиваются отходы.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Кукурузу варят, не снимая листьев с початков.

Стручки фасоли перед варкой разрезают поперек на три-четыре части или шинкуют вдоль в форме лапши. Лопаточки гороха варят целыми.

Сухой зеленый горошек замачивают в холодной воде на 1—2 часа и варят под крышкой в той же воде без соли 1½—2 часа.



Рис. 21. Кукурузные початки. Для варки обрезают стебель так, чтобы с кукурузных початков не спадала обвертка

ПРИПУСКАНИЕ

Припускание овощей производится в плотно закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона или же без воды, «в собственном соку», как это принято называть в кулинарной практике.

Такие овощи, как тыква, кабачки, помидоры, щавель и т. п., которые легко выделяют влагу, можно припускать без воды. Овощи, не обладающие указанными свойствами (свекла, капуста, морковь и т. п.), припускают с добавлением жидкости и жира. На 1 кг овощей берут в среднем 0,2 л воды или бульона и от 20 до 50 г жира.

Продолжительность припускания овощей — 15—20 минут. Лишь немногие овощи, как, например, шпинат, кислица и щавель, припускают в течение 8—12 минут. Щавель и кислица содержат в себе кислоту, поэтому их припускают отдельно, так как от кислоты зелень буреет и становится жесткой.

ТУШЕНИЕ

Тушение овощей, как и припускание, производится с небольшим количеством воды или бульона в закрытой посуде. В овощи прибавляют лук, томат-пюре, ароматические коренья, лавровый лист, черный и душистый перец горошком. Тушат главным образом столовую свеклу, свежую и квашеную капусту.

Тушеными приготовляют также картофель и смесь из разных овощей (рагу). При тушении свежей капусты и свеклы прибавляют уксус, что придает им более приятный вкус. Тушеная капуста без уксуса получается слишком мягкой, а свекла становится бурой.

ЖАРЕНИЕ

Картофель и овощи жарят на противне или сковороде с небольшим количеством жира и во фритюре — в большом количестве жира.

Жарение на сковороде. Этот способ применяют наиболее часто; овощи, нарезанные на кусочки, кладут на противень или сковороду с жиром, нагретым до 120—150°С, солят и жарят сначала на плите, а если они еще не готовы — дожаривают в духовом шкафу.

Овощи, предназначенные на гарнир или для второго блюда, жарят,

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

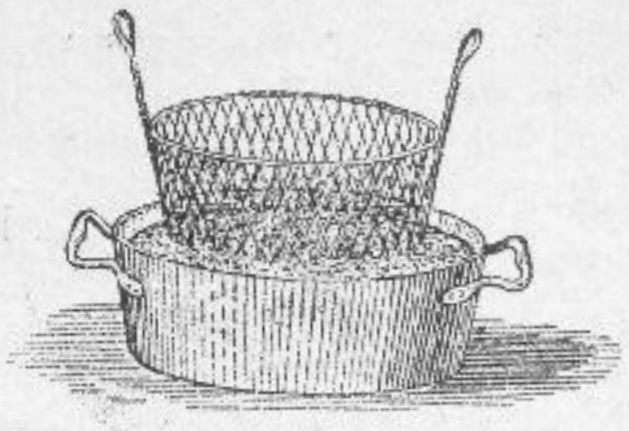


Рис. 25. Фритюрница с сетчатым друшлаком

пока они не будут готовы, а овощи для тушения обжаривают лишь до образования на них румяной корочки.

Сырой картофель нарезают брусочками, дольками или кубиками, вареный картофель — ломтиками. Сырой картофель перед жареньем моют в холодной воде, иначе кусочки будут склеиваться и прилипать к противню. Перед жарением сырой картофель необходимо слегка обсушить; для этого, вынув из воды, его оставляют на некоторое время в друшлаке или в сите. Подготовленный картофель солят и кладут на горячую с жиром сковороду или противень слоем не более 5 см, так как иначе он будет прожариваться неравномерно. Когда на нижних кусках картофеля образуется румяная корочка, его перемешивают.

Жарение во фритюре. Для жарения во фритюре овощи полностью погружают в жир, нагретый до 150—170°С; жира должно быть в четыре раза больше погруженных овощей. Для этого способа жарения применяют железную нелуженую посуду овальной или прямоугольной формы, с высотой бортов 20—25 см, емкостью 20—30 л. Наполняют жиром только половину емкости посуды, учитывая, что он сильно пенится.

Лучшим жиром для фритюра считаются говяжье топленое сало и свиной смалец. Можно жарить в растительном рафинированном масле. Сливочное масло и сливочный маргарин для фритюра не пригодны, так как быстро пригорают.

Во фритюре жарят сырой картофель, нарезанный брусочками, лапшой или тонкими ломтиками, и репчатый лук, нарезанный кольцами.

ПАССЕРОВАНИЕ

Пассерование — легкое поджаривание измельченных овощей с небольшим количеством жира.

В результате пассерования овощи и жир приобретают особый приятный вкус и аромат. Необходимо отметить, что красящие вещества, находящиеся в моркови и томате, в воде не растворяются, а в жирах растворяются. При пассеровании жир окрашивается от моркови в желтый цвет, а от томатов — в оранжевый. Кроме того, жир приобретает приятный запах, поглощая содержащиеся в овощах ароматические вещества.

Пассерование овощей значительно улучшает вкус, аромат и внешний вид блюд. Вес овощей при пассеровании уменьшается на 25—40% за счет испарения влаги.

Пассерованные овощи входят в состав многих супов, фаршей и соусов.

Для пассерования овощи кладут на противень, в сотейник или кастрюлю с растопленным жиром слоем не более 5 см; при большем слое они получаются пареными. Жира для пассерования берется 15—20% от веса овощей.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Небольшое количество корнеплодов для супов обычно пассеруют вместе с луком: в разогретый жир сначала кладут лук, пассеруют его некоторое время и прибавляют остальные овощи, иначе получается неприятный запах пареного лука, который сохраняется и в готовом блюде.

Томат-пюре, если это необходимо, прибавляют только в пассерованные овощи и после этого кипятят 10—15 минут. Нельзя класть томат в начале пассерования в сырые овощи, так как при этом они не приобретут вкуса и аромата пассерованных овощей. Кроме того, от кислоты сырые овощи делаются жесткими, и тогда их придется держать на огне значительно дольше, чем при пассеровании без томата. При обработке большого количества овощей лук и томат пассеруют отдельно от корнеплодов.

ЗАПЕКАНИЕ

Запеченные овощные блюда (запеканки картофельные, капустные, тыквенные, из смеси различных овощей, грибы в сметане, овощи в молочном соусе) в готовом виде должны иметь на поверхности румяную корочку. Шкаф или печь для запекания нагревают до 250—280°С. Противни, на которых приготовляют запеканки, хорошо смазывают жиром и посыпают сухарной крошкой. На них кладут овощную или картофельную массу слоем не выше 4 см. Если запеканку приготовляют с каким-либо фаршем (с мясом, луком, яйцом и т. п.), то сначала на противень кладут слой овощной массы в 1,5 см, на него — слой фарша, а сверху фарша — снова такой же слой овощной массы. Прежде чем поставить в печь, запеканку смазывают яичным льезоном, приготовленным из сырого яйца или яичного порошка с молоком или сметаной.

Перед запеканием овощей в молочном соусе и грибов в сметане их раскладывают на порционные сковородки, посыпают сверху тертым сыром, смешанным с сухарями, и сбрызгивают маслом.

Картофель, свеклу и баклажаны пекут в целом виде, не очищенными от кожицы.

Печеная свекла употребляется для приготовления салатов, винегретов, маринования в уксусе, в борщ и холодные супы; из печеных баклажан приготовляют икру.

***

Ниже приведены способы приготовления отдельных блюд.

Картофель отварной с маслом. Картофель отваривают очищенным целыми клубнями. При отпуске поливают маслом или сметаной и посыпают зеленым укропом, петрушкой, сельдереем.

Картофель отварной со свиными шкварками. Отваренный картофель слегка разминают. Свиное сало (шпиг) нарезают мелкими кубиками, прожаривают с луком. При отпуске поливают этим жиром и посыпают зеленью петрушки или укропом.

Отварной картофель подают также со свежими, солеными, маринованными огурцами или помидорами, с квашеной или маринованной капустой, солеными или маринованными грибами, с зеленым луком или салатом.

Зеленый лук шинкуют, а крупные листья салата разрезают на 2—3 части и заправляют салатной заправкой, соусом майонез или сметаной.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Картофель в сметанном соусе. Молодой картофель отваривают и заправляют сметанным соусом. При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью.

Картофель в молоке. Нарезанный кубиками сырой картофель варят 10 минут в воде. Воду сливают, а картофель заливают горячим молоком, солят и варят. Прибавляют масло, смешанное с мукой, и дают прокипеть; при отпуске посыпают зеленью.

Картофельное пюре. Картофель варят целыми, очищенными клубнями в воде или на пару. Готовый картофель, не давая ему остыть, пропускают через протирочную машину или мясорубку. Небольшое количество протирают через сито или мнут в котле деревянным пестом. Необходимо отметить, что в последнем случае пюре получается неоднородное, с неразмятыми кусочками. Картофель протирать надо обязательно горячим, так как из остывшего картофеля получается плотная тягучая масса.

Протертый картофель кладут в котел с растопленным маслом и, энергично перемешивая веслом (выбивая), прибавляют небольшими частями горячее молоко или горячий картофельный отвар (15% к весу картофеля) и соль по вкусу.

Картофельные котлеты. В протертый картофель прибавляют соль, сырые яйца (1 шт. на 1 кг массы) или яичный порошок (это блюдо можно приготовить без яиц).

Разделывают на котлеты только теплую массу, так как в холодном виде масса плохо формуется. Котлеты панируют в муке, сухарях или жарят без панировки. Котлеты впитывают много жира, поэтому сначала кладут половинную норму жира, поджарив одну сторону, переворачивают и кладут остальной жир. Отпускают с грибным, сметанным, луковым, томатным соусами.

Картофельные зразы. Приготовляют, как котлеты. Фаршируют пассерованным луком с яйцом, припущенной морковью, мясным или рыбным фаршем. Отпускают с соусом грибным или сметанным, луковым, томатным.

Картофельный рулет с овощами. Картофельное пюре раскладывают на влажную салфетку слоем высотой 1,5—2 см, шириной 20 см. На середину массы кладут фарш. При помощи салфетки соединяют края и, переложив рулет на противень, смазывают его сырым яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Фарш для рулета готовят так: морковь и репу шинкуют тонкой лапшой или мелко рубят и припускают, лук пассеруют. Все это смешивают, заправляют солью, прибавляют яйца и немного зелени. Половинное количество яиц кладут в фарш сырыми, а остальные варят вкрутую и рубят.

На 1 кг картофеля: 200 г фарша.

Картофельный рулет с мясом. Приготовляют это блюдо так же, как с овощами. Фарш готовят из мяса или ливера (см. стр. 181).

Картофельная запеканка. В картофельное пюре прибавляют горячее молоко или отвар картофеля (не более 10% к весу картофеля), сырые яйца или яичный порошок, растопленный жир, соль по вкусу. Хорошо перемешанную массу кладут ровным слоем на противень, смазанный жиром, и посыпают сухарями. Сверху запеканку смазывают яичным льезоном и запекают. При отпуске поливают жиром, грибным или сметанным соусом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Картофельная запеканка с овощами. На картофельное пюре, положенное на противень слоем в 1,5 см, кладут овощной фарш, закрывают вторым таким же слоем картофельного пюре и запекают.

Картофельная запеканка с мясом. Приготовляют это блюдо так же, как с овощами. Фарш из мяса или ливера (см. стр. 181).

Картофель жареный. Сырой картофель нарезают брусочками, кубиками или ломтиками и жарят на сковороде или противне. Жарят также картофель, сваренный в мундире; для этого его очищают, нарезают ломтиками толщиной 2—3 мм. Отпускают с огурцами, помидорами, зеленым луком и салатом, а также на гарнир к рыбе или мясу.

Картофель, жаренный с луком. Сырой картофель, нарезанный дольками, брусочками или ломтиками, жарят на сковороде или противне вместе с сырым нашинкованным репчатым луком.

На 1 кг картофеля: 50—75 г лука и 75 г жира.

Картофель жареный (фри). Сырой очищенный картофель нарезают брусочками, кубиками или ломтиками и жарят во фритюре. Отпускают, как картофель, жареный на сковороде. Для гарнира иногда жарят картофель, нарезанный в форме тонкой лапши (соломкой).

Картофель, тушенный с овощами. Сырой картофель нарезают крупными дольками, а сырую морковь, репу, петрушку — несколько меньшими дольками. Все это помещают в кастрюлю, прибавляют пассерованный репчатый или зеленый лук, соль, лавровый лист, перец, связанную в пучок зелень петрушки и заливают бульоном или водой, чтобы только покрыть овощи. Тушат, пока не будет готово. Это блюдо получается более вкусным, если картофель и овощи предварительно слегка обжарить и залить негустым мясным красным или белым соусом.

На 1 кг картофеля: 75 г моркови, 75 г репы, 20 г петрушки, 50 г лука и 50 г жира.

Картофель, тушенный с грибами. Приготовляют, как с овощами. Вместо моркови и репы прибавляют сваренные и нашинкованные лапшой сухие грибы вместе с отваром или обжаренные свежие грибы.

На 1 кг картофеля: 20 г сухих или 200—300 г свежих грибов, 50 г лука и 50 г жира.

Картофель, тушенный с зеленью. Сырой картофель, нарезанный крупными дольками, кладут в котел с кипящей подсоленной водой (вода должна покрыть картофель не более чем на 2 см). Когда вода с картофелем закипит, прибавляют не очень мелко нарезанную молодую ботву сахарной свеклы или редиса, пассерованный репчатый или зеленый лук, немного ботвы моркови и петрушки или коренья, лавровый лист, перец горошком. Тушат, пока не будет готово. Вместо ботвы можно брать молодую дикорастущую зелень — борщевик, белую лебеду, сныть. Хорошо добавить немного сваренных белых сушеных или свежих грибов.

На 1 кг картофеля: 300 г ботвы, 50 г лука, 50 г жира.

Картофель, запеченный с яйцом. Картофель, сваренный в мундире, очищают и нарезают ломтиками, а сырой очищенный нарезают кубиками (1,5—2 см) и отваривают в подсоленной воде. Картофель кладут на противень слоем не выше 4 см, заливают взбитым, как для омлета, яйцом или разведенным яичным порошком и запекают. Так же запекают с яйцом и жареный картофель.

На 1 кг картофеля: 3—5 яиц

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Картофель печеный. Картофель подбирают одинаковой величины; клубни должны быть хорошо вымыты, без гнили, червоточин и механических повреждений. Картофель укладывают на противень в один ряд и ставят в сильно нагретый духовой шкаф. В русской печи картофель пекут непосредственно на поду.

Печеный картофель отпускают в горячем виде (реже в холодном) целыми клубнями, не очищая с него кожуры.

К картофелю подают масло, квашеные или маринованные овощи, зеленый салат, овощную икру, селедку.

Капуста отварная. Капусту варят в подсоленной воде (10 г соли на 1 л). Белокочанную капусту перед варкой разрезают пополам, цветную — варят целыми кочанами; крупные кочаны предварительно разрезают на 2—3 или 4 части. Брюссельскую капусту отваривают целыми кочешками.

Сваренную белокочанную капусту при отпуске разрезают на порционные куски.

Горячую капусту кладут на тарелку или блюдо, поливают маслом и посыпают сухарями, или же поливают капусту сухарным соусом (см. стр. 152). Соус к капусте можно подать отдельно — в соуснике.

Брюссельскую отварную капусту рекомендуется слегка поджарить на масле.

На порцию: 150—200 г капусты, 35—40 г соуса.

Капуста, запеченная под молочным соусом. На порционную сковородку кладут сваренный кочан цветной капусты, заливают горячим молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу до образования румяной корочки. Так же можно запекать и белокочанную капусту. Для этого ее отваривают, разрезают на части, отжимают, придавая им круглую форму.

Голубцы. У белокочанной капусты вырезают кочерыжку (см. рис. 13). Кочаны бланшируют в подсоленной воде, выкладывают их на решето и, дав стечь воде, разделяют на листья. Толстые жилки листьев срезают или разбивают тяпкой до толщины листа. На каждый лист кладут фарш и завертывают его. Голубцы укладывают на противень, поливают сметаной и обжаривают в духовом шкафу до румяной корочки. Заливают белым соусом с томатом и тушат. Отпускают с соусом, в котором они тушились.

Фарш для голубцов готовят так: в рассыпчатую рисовую или перловую кашу добавляют нашинкованные соломкой и пассерованные овощи, заправляют солью и перцем. Для связи прибавляют сырые яйца. Хорошо также добавлять в фарш крутое рубленое яйцо и немного зелени петрушки или укропа.

На порцию голубцов: 150 г капусты, 50 г моркови, 20 г репы, 20 г лука, 10 г петрушки, 10 г риса, 10 г томата, 35 г сметаны, 10 г жира, 5 г муки.

Шницель из капусты. Сваренный, как для голубцов, кочан белокочанной капусты разделяют на листья, которые обсушивают салфеткой и срезают с них толстые жилки. На капустный лист кладут столовую ложку не очень густого, горячего молочного соуса, в который добавлены яичные желтки, накрывают другим листом и слегка придавливают, после чего обравнивают, срезая часть капусты с краев, и панируют в муке, смачивают в сыром яйце и снова панируют в сухарях. Жа-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

рят с обеих сторон до образования румяной корочки. При отпуске поливают маслом, отдельно подают сметану.

Капустные котлеты. Белокочанную капусту, нарезанную крупными кусками, припускают с небольшим количеством воды до тех пор, пока капуста не станет мягкой, затем ее провертывают через мясорубку. Нагревают провернутую капусту до кипения, всыпают манную крупу и, помешивая, проваривают на слабом огне 8—10 минут. После этого охлаждают примерно до 70°, прибавляют сырые яйца или яичный порошок, разделывают на котлеты, панируя их в сухарях, и жарят [1]. Отпускают со сметаной, сметанным или молочным соусом.

На 1 кг капусты: 100 г манной крупы, 1 яйцо, 60 г сухарей а 50 г жира.

Капустная запеканка. Массу, приготовленную, как для капустных котлет, кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной или яйцом и запекают. При отпуске поливают маслом, сметаной или сметанным соусом.

На 1 кг капусты: 80 г манной крупы, 1 яйцо, 20 г сухарей и 50 г жира.

Капуста тушеная. В свежую нашинкованную белокочанную капусту прибавляют небольшое количество воды или бульона, уксус, томат-пюре, жир, лавровый лист, душистый перец и тушат 1—1½ часа, время от времени помешивая. За 15—20 минут до того, как капуста должна быть готова, прибавляют пассерованные муку, овощи и лук. Капусту заправляют солью и перцем. В тушеную капусту можно прибавлять по вкусу сахар, сахарин, солодковый экстракт или сахарную свеклу, сваренную и пропущенную через мясорубку.

Так же приготовляют квашеную капусту, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

Свежую и квашеную тушеную капусту используют как гарнир к колбасным изделиям, мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления мясной, рыбной и грибной солянки.

На 1 кг капусты: 25 г 6-процентного уксуса, 100 г томата-пюре, 50 г лука репчатого, 30 г моркови, 20 г петрушки, 30 г муки и 50 г жира.

Капуста, тушенная со свининой. Копченую свиную грудинку или шпиг нарезают на куски по 10—12 г и тушат вместе с квашеной или свежей капустой.

На 1 кг капусты: 100—200 г свинины; остальные продукты — как для тушеной капусты.

Солянка грибная. Варсные сухие грибы шинкуют лапшой, а соленые и маринованные — ломтиками. Прибавляют нарезанные тонкими дольками соленые огурцы, пассерованный лук, томат-пюре, каперсы, лавровый лист и перец. Заливают соусом, приготовленным на грибном отваре, и кипятят 10—15 минут. На порционную сковородку или противень кладут слой тушеной капусты, на нее — грибы с соусом, закрывают вторым слоем капусты, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

На 1 кг сырой капусты: 20—30 г сухих грибов или 200 г маринованных или соленых, 100 г огурцов, 100 г лука репчатого и 20 г каперсов.

Морковь в молочном соусе. Сырую морковь, нарезанную дольками или кубиками, припускают с водой или бульоном, заправляют молоч-

[1] Капустные котлеты можно приготовить так же, как морковные котлеты (см. стр. 52).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ным соусом. Отпускают как второе блюдо или на гарнир к блюдам из мяса и рыбы.

Морковь с маслом. Сырую морковь, шинкованную кружочками или ломтиками, тушат с небольшим количеством масла и воды или бульона. Заправляют сливочным маслом. Отпускают как второе блюдо или в виде гарнира.

Морковь с яйцом. Морковь, приготовленную в молочном соусе или с маслом, посыпают рубленым крутым яйцом.

Морковные котлеты. Морковь, нашинкованную соломкой, припускают, прибавляют манную крупу и варят, помешивая 5—10 минут. Немного охлаждают, добавляют сырые яйца или яичный порошок, разделывают на котлеты, панируют в сухарях или в муке и жарят. Отпускают со сметаной, сметанным или молочным соусом. Морковные котлеты можно готовить так же, как капустные (см. стр. 51).

На 1 кг моркови: 50 г масла, 100 г манной крупы, 1 яйцо, 60 г сухарей.

Свекла в сметанном соусе. Сваренную в кожуре или печеную столовую свеклу очищают, нарезают небольшими ломтиками толщиной 2—3 мм, заливают сметанным соусом и тушат при слабом кипении 10—15 минут. Отпускают как второе блюдо или гарнир к дичи, посыпав укропом или петрушкой.

Свекла фаршированная. Сваренную столовую свеклу весом 100—150 г очищают от кожуры, выбирают ложкой середину мякоти и наполняют фаршем из пассерованной моркови, лука и яйца или из моркови с рисом либо мясным фаршем. Заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу. Отпускают как второе блюдо.

Свекольные котлеты. Столовую свеклу варят в кожице, сахарную — очищенной. Вареную свеклу, пропущенную через мясорубку, нагревают до кипения, прибавляют манную крупу и проваривают. Когда масса немного остынет, прибавляют сырое яйцо или яичный порошок. Разделывают и жарят, как капустные котлеты. Отпускают со сметаной или сметанным соусом.

Кабачки отварные. Очищенные от кожицы и семян кабачки нарезают кубиками 1,5—2 см, отваривают в подсоленной воде, откидывают на друшлак и дают стечь воде. Заправляют маслом, соусом сметанным с томатом или молочным. Так же приготовляют тыкву, репу и брюкву. Подают как второе блюдо или на гарнир.

Кабачки жареные. Кабачки нарезают ломтями толщиной 1 см, солят и обжаривают с обеих сторон до румяной корочки. Укладывают на ребро, с наклоном один на другой, в сотейник или противень и ставят в духовой шкаф. Можно сделать иначе: в посуду кладут обжаренные кабачки, подливают немного бульона, овощного отвара и тушат на слабом огне, пока они не станут мягкими. Так же приготовляют тыкву и брюкву. Подают со сметаной, сметанным или красным мясным соусом.

Кабачки фаршированные. Молодые кабачки, не более 7—8 см в диаметре, разрезают поперек на куски длиной 4—5 см. Вынимают ложкой часть мякоти (см. рис. 18) с семенами и отваривают до полуготовности (бланшируют) в подсоленной воде. Фаршируют мясным, крупяным или овощным фаршем, посыпают тертым сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. При отпуске поливают соусом сметанным с томатом или красным мясным; посыпают укропом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Ф а р ш для кабачков готовят так: морковь, репу, лук, нашинкованные соломкой, пассеруют на масле, затем добавляют томат и продолжают пассерование. Прибавляют рассыпчатую кашу — рисовую, перловую или пшенную и небольшое количество зелени петрушки. В фарш без томата добавляют крутые рубленые яйца или омлет. Для связи в него можно прибавлять сырые яйца или яичный порошок.

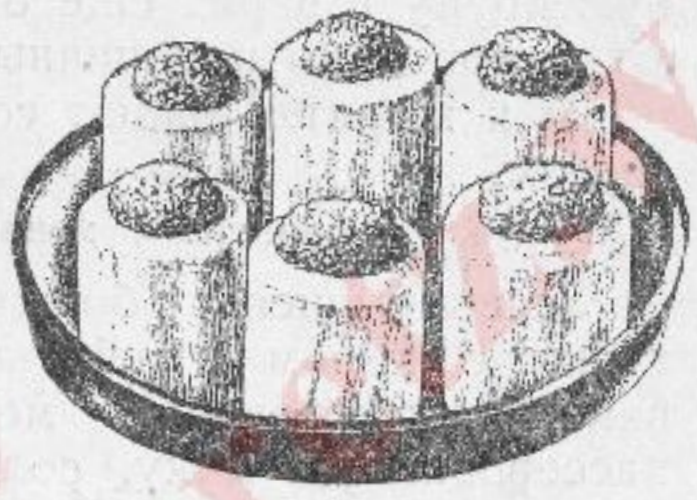


Рис. 26. Фаршированные кабачки

Баклажаны фаршированные. Вынимают из середины баклажан часть мякоти и натирают баклажаны изнутри солью; через 30 минут их промывают в холодной воде и фаршируют. Укладывают в сотейник или глубокий противень, заливают томатным соусом и припускают в духовом шкафу, пока они не станут готовыми.

Ф а р ш для баклажан готовят так: морковь, лук, петрушку, нашинкованные соломкой, пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пюре или свежие помидоры, нарезанные кусочками, и варят до загустения.

Баклажаны жареные. Баклажаны нарезают кружками толщиной 1—1,5 см, солят и жарят на масле. Предварительно можно панировать в муке. Отпускают с томатным, красным мясным или сметанным соусом. На гарнир к ним можно давать рассыпчатую рисовую, пшенную, ячневую кашу или отварной картофель.

Перец фаршированный. У перца удаляют семена и бланшируют 3—5 минут. Фаршируют мясом с рисовой или перловой кашей, рисом с яйцом или овощным фаршем (как для баклажан). Укладывают в сотейник, заливают томатным соусом и тушат в духовом шкафу. При отпуске поливают соусом и посыпают укропом.

Стручки фасоли с яйцом. Репчатый или зеленый лук пассеруют на масле в сотейнике, прибавляют стручки фасоли, нарезанные на кусочки, подливают немного воды и тушат под крышкой. Готовую фасоль заправляют солью и перцем, кладут на порционную сковородку, смазанную маслом, заливают взбитым яйцом и запекают.

На 150 г фасоли: 1 яйцо, 20 г лука и 10 г жира.

Рагу из овощей. Картофель, морковь, кабачки, репу или брюкву нарезают кубиками 1,5—2 см или дольками 3—4 см и слегка обжаривают. Репчатый лук, нарезанный дольками, пассеруют. Капусту белокочанную варят нарезанной шашками, цветную — раздельной на мелкие кочешки, брюссельскую — целыми кочешками. Обжаренные овощи и капусту складывают в котел, заливают белым или красным соусом, закрывают крышкой и варят при слабом кипении, пока они не будут готовы. При отпуске посыпают зеленью петрушки или укропом.

В состав рагу могут входить: свежие помидоры, баклажаны, зеленый горошек, стручки фасоли и другие сезонные овощи.

На 100 г картофеля: по 40 г моркови, репы, капусты, кабачков, 30 г лука, 100 г соуса, 15 г жира.

Биточки из сныти или лебеды. Зелень варят с небольшим количеством воды, откидывают на решето или друшлак, дают стечь воде. Сваренную зелень рубят ножом, нагревают до кипения, прибавляют ман-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ную крупу и варят еще 8—10 минут. Немного охлаждают и прибавляют сырое яйцо или яичный порошок, соль, перец, разделывают на биточки и жарят. Подают со сметанным, молочным или красным мясным соусом.

На 1 кг зелени: 150 г манной крупы, 2—3 яйца, 60 г сухарей, 50 г жира.

Зелень тушеная (борщевик, сныть, лебеда). Нашинкованную зелень тушат с жиром и небольшим количеством воды, прибавляют шинкованные пассерованные морковь и лук, листики щавеля без черешков, пассерованную муку, соль, перец и дают прокипеть. Отпускают как второе блюдо и гарнир к рыбе, отварному картофелю.

На 1 кг зелени: 150 г щавеля, 50 г моркови, 100 г лука, 20 г муки, 50 г жира.

Пюре из зелени. Листья лебеды, крапивы, борщевика или сныти варят в подсоленной воде, откидывают на друшлак, дают стечь отвару. Пропускают через мясорубку, нагревают до кипения, прибавляют немного молока, бульона или овощного отвара, поджаренную муку, пассерованный рубленый лук и варят 10 минут. Затем заправляют солью, перцем и жиром.

На 1 кг зелени: 50 г лука, 40 г муки, 50 г жира.

Грибы, тушенные с картофелем. Свежие белые грибы или шампиньоны нарезают дольками, жарят, складывают в кастрюлю, заливают красным мясным, сметанным соусом, прибавляют лавровый лист, перец горошком и дают вскипеть. После этого добавляют жареный, нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук, перемешивают и варят еще 10 минут. При отпуске посыпают зеленью петрушки или укропом.

На 1 кг грибов: 1 кг картофеля, 100 г репчатого лука, 0,5 л соуса.

Грибы в сметанном соусе. Свежие грибы шинкуют ломтиками, солят и жарят. Заливают сметанным соусом и дают прокипеть 10 минут. Вместо соуса к жареным грибам добавляют сметану, муку, смешанную с маслом, и варят при слабом кипении 10 минут. Отпускают как самостоятельное блюдо и на гарнир к мясным, рыбным и другим блюдам.

На 1 кг грибов: 0,4 кг сметанного соуса или 100—250 г сметаны, 30 г масла, 20 г муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СУХИХ ОВОЩЕЙ

Сухие овощи употребляют вместо свежих для приготовления различных блюд.

Продолжительность варки овощей зависит от способа их сушки. Варено-сушеные овощи перебирают, моют, кладут в кипящую воду и варят 10—15 минут. Картофель, высушенный вареным в виде вермишели, не промывая, заливают горячей водой или молоком и оставляют в закрытом котле на 10—15 минут для набухания. После набухания картофель превращается в пюре, из которого готовят блюда, как из пюре свежего картофеля. Сыро-сушеные и бланшированные сухие овощи варят значительно дольше свежих. Перед варкой овощи перебирают, промывают, заливают свежей водой и оставляют на 1—2 часа для набухания. Затем овощи вместе с водой, в которой они замачивались, кладут в кипящую воду.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Картофель после набухания варится 45—60 минут, капуста, свекла, морковь, лук — 30—45 минут.

Морковь, белые коренья, лук для блюд можно пассеровать. Для этого их после набухания откидывают на друшлак, дают стечь воде и пассеруют, как свежие овощи. Пассерованные овощи варят не более 15 минут.

Варено-сушеные овощи для пассерования заливают горячей водой и оставляют на 10—15 минут для набухания, закрыв котел крышкой. После этого воду сливают, а овощи пассеруют.

Варено-сушеный картофель в виде вермишели можно использовать вместо хлебных сухарей для панирования мясных, рыбных, овощных изделий, а также вместо манной крупы при изготовлении овощных котлет. Для этого варено-сушеный картофель растирают скалкой до образования мелкой крупки. Такую крупку легко получить в столовой: картофель варят в коже, очищают его и оставляют на 8—10 часов, пока он не остынет и очерствеет; провернув затем через мясорубку, картофель высушивают над плитой или в духовом шкафу, растирают скалкой и просеивают через сито.

***

Ниже приведены способы приготовления отдельных блюд из сухих картофеля и капусты.

Картофель отварной. Сваренный картофель отпускают с маслом, посыпав зеленью.

Картофель тушеный. Замоченный картофель варят 30—40 минут. Прибавляют свежий или сухой пассерованный лук, лавровый лист, перец и соль. Все осторожно перемешивают и тушат на слабом огне, пока картофель не станет мягким. При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью петрушки, укропом или мелко нарезанным зеленым луком.

При тушении, кроме лука, в картофель можно класть зелень петрушки, сельдерея и пассерованные овощи (петрушка, морковь, репа, сельдерей, пастернак).

На порцию: 50 г сухого картофеля, 3 г сухого лука, 10 г жира.

Картофельное пюре. Картофель горячим пропускают через протирочную машину или мясорубку. Протертый или провернутый картофель кладут в посуду с разогретым жиром, перемешивают, затем разводят до нужной консистенции горячим молоком или картофельным отваром, солят и снова хорошо перемешивают.

Картофельную вермишель или крупку для пюре кладут в кипящую воду или молоко, разбавленное водой (3,5 кг жидкости на 1 кг), и оставляют на 15—20 минут для набухания. Добавляют соль, жир, мелко рубленный пассерованный лук и перемешивают.

Котлеты, запеканки, рулет. Картофель варят и провертывают, как для пюре. Картофельную вермишель заливают водой (на 1 кг картофеля для пюре, котлет и рулета — 3 л воды, для запеканок — 3,4 л).

Из пюре сухого картофеля эти блюда готовят, как из пюре свежего картофеля, с мясным, рыбным, овощным фаршем или без фарша.

На порцию: 50—60 г сухого картофеля, 3—5 г сухого лука, 5—10 г сухарей или картофельной крупки, 10—15 г жира, 30—50 г фарша.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Капуста тушеная. Предварительно замоченную капусту варят в воде до готовности. Затем сливают воду, прибавляют жир, томат, уксус, пассерованный лук, лавровый лист и тушат, закрыв крышкой, 15—20 минут. После этого капусту заправляют красным соусом, перцем, солью и сахаром и дают прокипеть. Употребляют как самостоятельное блюдо, на гарнир и для солянок.

На порцию: 20—25 г сухой капусты; остальные продукты — как для тушеной свежей капусты (см. стр. 51).

Котлеты капустные. Замоченную капусту варят. Отвар сливают, а капусту провертывают через мясорубку. Затем капусту нагревают до кипения и добавляют для связи манную крупу. В остальном поступают, как при изготовлении котлет из свежей капусты.

Капустные котлеты можно приготовить без манной крупы, с картофельной крупкой (см. стр. 55). В этом случае в провернутую капусту добавляют картофельную крупку, яйцо, перемешивают и разделывают массу на котлеты. Панировать котлеты можно в той же крупке.

На 1 кг вареной капусты: 120 г картофельной крупки или 100 г манной крупы; остальные продукты — как на котлеты из свежей капусты.

http://kulinarniylaretz.w.pw/

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

ПОДГОТОВКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Фасоль, горох и чечевицу очищают от сорных примесей (перебирают, просеивают) и моют в холодной воде. Для сокращения срока варки их предварительно замачивают в холодной воде в течение 8—10 часов. Температура воды должна быть не выше +15°, иначе бобовые могут закиснуть. Даже при самом слабом, незаметном на вкус закисании они плохо развариваются. Лущеный горох не замачивают.

Фасоль, горох и чечевицу заливают холодной водой, причем соли не прибавляют, так как она замедляет разваривание. Если бобовые предварительно размачивались, то их варят в той же воде, чтобы не пропадали пищевые вещества, которые в нее переходят. На 1 кг бобовых берут 2—3 л воды. Варят в закрытой посуде от 1½ до 2½ часов, в зависимости от вида и сорта бобовых. Так, например, чечевица варится значительно быстрее, чем фасоль и горох.

С кислыми продуктами бобовые культуры долго не разваривaются. добавлять холодную воду. Это ухудшает развариваемость. При варке

Во время варки не следует ослаблять или прерывать кипение или целого гороха и некоторых сортов фасоли периодически снимают собирающуюся на поверхности кожуру. Только когда зерна готовы, бобовые можно заправлять соусом или добавлять в них томатное пюре.

Время варки несколько сокращается, если бобовые залить кипяченой водой.

Зерна хорошо сваренных бобовых должны иметь однородную мягкую консистенцию. У фасоли и чечевицы большая часть зерен должна сохранять свою форму. Если в готовых бобовых остается излишек отвара, то его сливают и используют для приготовления соуса.

Горох, фасоль, чечевица, зеленый горошек вареные. Бобовые, поданные целыми зернами, заправляют маслом или соусом — томатным или молочным. Отпускают отдельным блюдом, а также в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Например, зеленый горошек служит гарниром к языку, ветчине и котлетам из рыбы, фасоль — к баранине, свинине и т. п.

Пюре из бобовых. Бобовые (фасоль, горох, чечевица) варят до мягкости, затем горячими пропускают через протирочную машину, мясорубку или протирают на сите. Пюре из бобовых заправляют солью и пер-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

цем, иногда в него прибавляют также мелко рубленный пассерованный репчатый лук. Отпускают такое пюре отдельным блюдом или на гарнир к жареной свинине, колбасе или сосискам.

Зеленый горошек со шпигом. Шпиг нарезают мелкими кубиками и поджаривают в сотейнике с мелко нарубленным луком. Выбирают шкварки и лук, а в оставшийся жир кладут муку и слегка поджаривают ее. Затем, помешивая, прибавляют бульон и варят 10—15 минут. В приготовленный соус кладут шкварки с луком, сваренный горошек и все вместе варят 10—15 минут.

На порцию: 80 г горошка, 30 г шпига, 30 г лука, 3 г муки.

Чечевица, фасоль со шпигом. Приготовляется, как и зеленый горошек.

Фасоль с копченой грудинкой. Фасоль варят вместе с копченой грудинкой. Готовую грудинку нарезают мелкими кубиками, смешивают с фасолью и заправляют красным, томатным или белым соусом. При отпуске посыпают петрушкой или укропом. В это блюдо иногда прибавляют пассерованный лук или очень небольшое количество растертого с солью чеснока.

http://kulinarniylaretz.w.pw/

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ КРУП

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВАРКИ КАШ

Из гречневой, пшенной, овсяной, перловой, ячневой и манной крупы, из риса приготовляют каши, биточки, запеканки. Каши по консистенции делятся на рассыпчатые и вязкие.

Каши варят на воде, бульоне, цельном или разбавленном молоке. При варке каши важно соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости.

Для рассыпчатой каши это соотношение постоянное, а для вязкой оно может колебаться в зависимости от того, насколько густую кашу желают получить.

Необходимое для варки каши количество жидкости нужно сразу влить в котел, так как жидкость, добавленная во время варки, после того как крахмал разварился, крупой не впитывается, и каша получается неоднородной консистенции.

В помещенной ниже таблице даны примерные количества жидкости (на 1 кг крупы) для каш различных консистенций из наиболее распространенных круп.

Указать точное количество жидкости не представляется возможным, потому что оно зависит от влажности крупы и условий варки.

Так, например, при варке в паровом котле жидкости требуется меньше, чем в вмазном, в мелкой наплитной посуде — больше, чем в глубокой.

Отклонения от указанного в таблице количества жидкости могут быть в пределах 5—10% для рассыпчатых каш, нагревающихся более длительное время, и 2—3% для каш вязких и полужидких.

По приведенной ниже таблице можно рассчитать количество воды, необходимое для крупы, которая не промывается перед варкой (геркулес, манная, гречневая).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование каши	Количество воды, молока или бульона (в л)	Соль (в г)[1]	Вес готовой каши (в кг)
Гречневая рассыпчатая	1,5	22	2,1
» вязкая	2,2	30	3,1
» полувязкая	3,2	40	4,0
Пшенная рассыпчатая	1,7	25	2,5
» вязкая	2,2	30	3.0
» полувязкая	3,2	40	4,0
» полужидкая	4,2	50	5,0
Рисовая рассыпчатая	2,1	28	2,8
» вязкая	2,7	35	3,5
» полувязкая	3,7	45	4,5
» полужидкая	5,2	60	6,0
Перловая рассыпчатая	2,25	30	3,0
» вязкая	2,7	35	3,5
» полувязкая	3,7	45	4,5
Ячневая рассыпчатая	2,25	30	3,0
» вязкая	2,7	35	3,5
» полувязкая	3,7	45	4,5
Овсяная вязкая	2,2	30	3,0
» полувязкая	3,2	40	4,0
Манная вязкая	2,7	35	5,5
» полувязкая	3,7	45	4,5
» полужидкая	4,7	50	3,5

При дозировке жидкости для варки каши из крупы, промываемой до варки, следует учитывать и то количество воды, которое остается при этом в крупе.

В зависимости от сорта крупы, ее влажности, температуры воды, длительности промывки, а также от того, насколько тщательно слита вода, количество оставшейся воды в среднем колеблется от 10 до 30%. Поэтому количество воды определяется по общему объему, который занимают крупа и вода в варочном котле.

В приведенной ниже таблице показано, какой объем (в л) должен занимать 1 кг различной крупы вместе с водой в зависимости от консистенции каши.

Консистенция готовой каши	Гречневая	Пшенная	Рисовая	Перловая
Рассыпчатая	2,3	2,6	3	3
Вязкая	2	3,5	4	4
Полужидкая	—	5	6	5

Пример 1. Нужно приготовить рассыпчатую пшенную кашу из 100 кг крупы. По таблице для такой каши объем 1 кг крупы с водой равен 2,6 л. Объем 100 кг составит $100 \times 2{,}6 = 260$ л. Чтобы получить такой объем, в котел нализают настолько меньше литров воды, сколько килограммов крупы берут для варки. В данном случае в котел надо налить 160 л воды.

[1] В сладкие каши кладут половину указанного количества соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

С помощью этой таблицы легко также подсчитать, какое количество крупы нужно засыпать в котел той или иной емкости, чтобы получить кашу нужной консистенции.

Пример 2. Требуется определить, сколько нужно засыпать риса в котел емкостью 400 л, чтобы сварить рассыпчатую кашу. Объем крупы и воды должен занимать $^3/_4$ емкости котла, так как объем каши при варке увеличивается. Поэтому в 400-литровом котле объем крупы и воды должен занимать не более 300 л. При варке рассыпчатой рисовой каши объем 1 кг крупы с водой занимает 3 л. Следовательно, в этот котел можно засыпать 300 : 3 = 100 кг крупы.

Воду из котла отливают только в исключительных случаях. Лучше всегда налить воды меньше нормы, а после засыпки крупы добавить до нужного объема.

Посуда для варки каши, особенно большая, должна быть измерена. На каждом котле следует указать его литраж и номер. Объем крупы с водой легко измерить котломером. Простейший котломер представляет собой четырехгранную рейку из дерева твердой породы или металла (луженое железо, алюминий). Для котлов от 50 до 200 л пользуются котломерами с делениями на 10 л, а для котлов большего объема — с делением на 20 л.

Для определения емкости котлов 10-литровым ведром, в зависимости от величины котла, наливают 10 или 20 л воды. Через несколько минут в центр дна котла погружают рейку и на линии уровня воды ставят на рейке метку. Затем наливают еще такое же количество воды и снова через 2—3 минуты погружают рейку и ставят вторую метку. Так поступают до тех пор, пока котел не будет измерен до верха. Когда измерение закончено, металлическими цифрами выбивают на котле его номер и емкость (литраж). На котломере с той стороны, где сделаны метки, также ставят номер и литраж котла.

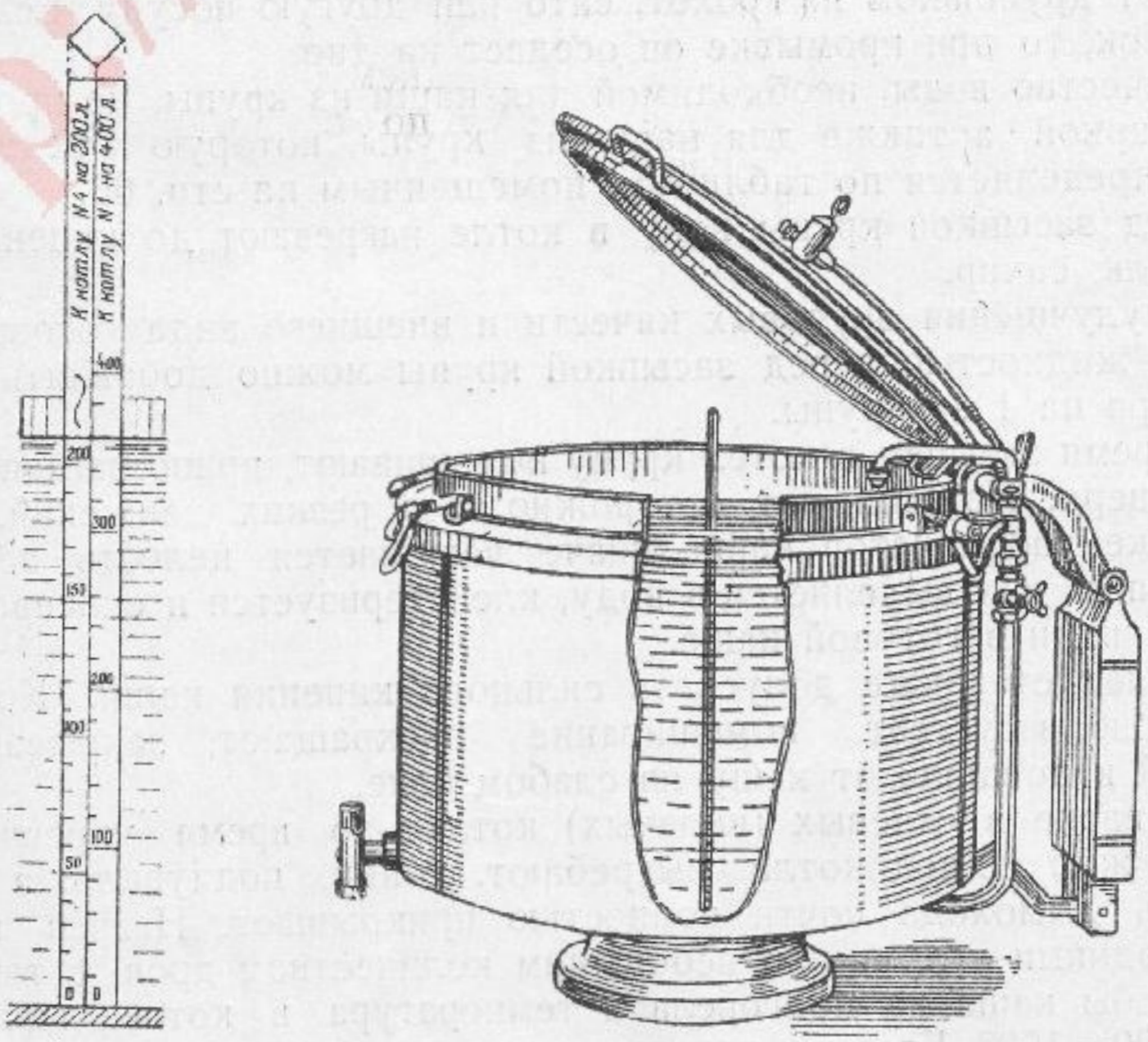


Рис. 27. Измерение емкости котла котломером

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Лучшая посуда — паровые котлы; в них каша не пригорает. При некотором навыке и умении регулировать нагрев кашу легко можно варить в огневых и наплитных котлах.

Обмуровка (кладка) огневого котла, особенно перед варкой гречневой каши, должна быть предварительно прогрета, котлы должны быть хорошо вылужены. В плохо вылуженных железных котлах гречневая и перловая каши темнеют.

Наплитная посуда должна иметь достаточно толстое дно (не менее 4 мм) и плотно пригнанные крышки. Эмалированная посуда непригодна: каша в ней пригорает. Кроме того, эмаль может отскочить и попасть в пищу.

Варить каши рекомендуется в котлах емкостью не более 400 л; в более крупных котлах крупа разваривается неравномерно и каша плохо упревает. Кроме того, в большом котле трудно промешивать кашу при заварке.

Поступающую в обработку крупу очищают от сорных примесей, перебирая вручную или просеивая через решето или грохот. После очистки крупу промывают, удаляя тем самым пыль, песок и пустотелые зерна. Не промывают геркулес, манную, гречневую крупу.

Промывают крупу теплой водой непосредственно перед варкой в металлическом котле или деревянном ушате. Температура воды в начале промывки 40—50°, а в конце — 60—65°. Весло для перемешивания крупы делают из твердой породы дерева (береза, дуб, ясень) с шириной нижнего конца не менее 12 см.

Чтобы сорные примеси лучше отделялись, крупа не должна занимать больше половины объема той посуды, в которой ее промывают. Воду, в зависимости от засоренности крупы, надо менять два-три раза; крупу выбирают дрыплаком на грохот, сито или другую посуду. Если в крупе есть песок, то при промывке он оседает на дно.

Количество воды, необходимой для каши из крупы, не промываемой перед варкой, а также для каши из крупы, которую предварительно моют, определяется по таблицам, помещенным на стр. 60.

Перед засыпкой крупы воду в котле нагревают до кипения, добавляют соль, сахар.

Для улучшения вкусовых качеств и внешнего вида готовой каши в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавлять от 20 до 50 г жира на 1 кг крупы.

Во время засыпки в котел крупу помешивают, приподнимая ее веслом снизу вверх. Помешивают осторожно, без резких движений, особенно при варке рассыпчатой каши, иначе нарушается целость зерен, часть крахмала из них выделяется в воду, клейстеризуется и склеивает отдельные крупинки в готовой каше.

Не следует также допускать сильного кипения каши. Когда каша равномерно загустеет, помешивание прекращают, закрывают котел крышкой и доваривают кашу на слабом огне.

При варке в огневых (вмазных) котлах во время упревания каши лишний жар из-под котла выгребают, топку, поддувало, а также и дроссель дымохода почти полностью прикрывают. Нагрев поддерживается одними углями или небольшим количеством дров, с таким расчетом, чтобы каша не подгорела и температура в котле держалась на уровне 90—100°. Крышки паровых и огневых котлов во время упревания каши накрывают двумя-тремя слоями сухой чистой мешковины. В не-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

больших наплитных котлах и кастрюлях кашу для упревания помещают в духовой шкаф; если температура шкафа слишком высока, то посуду с кашей ставят на противень с водой.

Из большинства круп, за исключением гречневой, рассыпчатые каши варятся в течение 1½—2 часов.

Ниже приведены сроки варки каши (с момента засыпки крупы):

Гречневая рассыпчатая из сырой крупы	5—6 часов
» » из жареной крупы	1,5—2 часа
Пшенная рассыпчатая	1,5 часа
» вязкая	1 час
» полужидкая	50 минут
Перловая вязкая и полужидкая	2 часа
Овсяная вязкая и полужидкая	2 »
Геркулес полужидкая	20 минут
Рисовая рассыпчатая	1 час 20 минут
» вязкая	1 час
» полужидкая	50 минут
Манная вязкая и полужидкая	15 »

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

Рассыпчатые каши приготовляют преимущественно из риса, гречневой, пшенной, перловой и ячневой крупы. Варят такие каши на воде; только рисовую рассыпчатую кашу для гарниров к отварным курам, баранине и другим блюдам иногда варят на бульоне.

Рассыпчатые каши подаются как вторые блюда и на гарнир к горячим мясным и рыбным блюдам; кроме того, их используют для различных фаршей.

В рассыпчатых кашах зерна должны быть набухшими, легко отделяться друг от друга, в большинстве сохранять свою форму. Способ приготовления рассыпчатых каш такой же, как описан выше; имеются только некоторые особенности в приготовлении гречневой и рисовой каши.

Гречневая каша. Это блюдо приготовляют из сырой и поджаренной крупы. Из сырой крупы каша упревает не ранее 5—6 часов; за это время она приобретает коричневый цвет и приятный своеобразный запах. Чтобы сократить время упревания, гречневую крупу перед варкой поджаривают до коричневого цвета. При этом крупу на противнях в духовом шкафу часто перемешивают, чтобы она не пригорела. После прожаривания крупе дают немного остыть, затем заваривают из нее кашу так же, как из сырой крупы. Воды берут на 1/10 часть больше, чем для каши из сырой крупы, так как при поджаривании влажность крупы уменьшается. Каша из поджаренной крупы упревает за 1½—2 часа, но вкусовые ее качества несколько ниже каши, приготовленной из сырой крупы.

Чтобы сделать готовую кашу рассыпчатой, ее разрыхляют вилкой, предварительно удаляют корки, образующиеся сверху каши и на стенках котла, особенно при упревании в духовом шкафу. Корки, если они не подгорели, разламывают на мелкие куски, заливают двухкратным коли-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

чеством горячей воды или бульона, дают набухнуть и смешивают со всей кашей.

Гречневая каша в горячем виде отпускается с топленым или сливочным маслом, со свиным смальцем, с подсолнечным, конопляным маслом или каким-либо другим пищевым жиром. В кашу иногда прибавляют: пассерованный лук, крутое рубленое яйцо, жареные рубленые мозги, печенку, сваренный, пропущенный через мясорубку, а затем поджаренный на жире ливер (легкое, сердце) и т. п.

Кашу гречневую рассыпчатую подают самостоятельным блюдом и на гарнир к мясу, рыбе, а также к щам и борщу. Кроме того, из нее приготовляют крупенник с творогом и начинку для пирогов.

В холодном виде гречневая каша подается с молоком, сливками и с сахарным песком.

Рисовая каша. Это блюдо готовят так же, как и все рассыпчатые каши. Рисовую кашу для гарнира к блюдам из баранины, телятины, кур иногда варят на мясном бульоне, добавляя в него жир (10—20 г на 100 г риса).

Рис варят и следующим способом. Перебранный и промытый рис засыпают в кипящую подсоленную воду (6 л воды и 50 г соли на 1 кг риса) и варят, помешивая, пока рис не станет мягким; при этом следят, чтобы рис не переварился. Сваренный рис откидывают на друшлак или решето. Когда вода стечет, рис перекладывают на противень с растопленным маслом, перемешивают и ставят на 15—20 минут в духовой шкаф. Отварной рис отпускается как самостоятельное блюдо и на гарнир к мясным, рыбным и овощным блюдам; он служит также начинкой для пирогов и фарширования овощей.

ВЯЗКИЕ КАШИ

Вязкие каши приготовляют из различной крупы — на воде, молоке и молоке, разбавленном водой.

Пшенную кашу иногда приготовляют с тыквой. Рис, перловая и овсяная крупа в молоке развариваются плохо, поэтому эти крупы сначала засыпают в кипящую воду и варят 15—20 минут, затем уже вливают горячее молоко и доваривают кашу. Из 1 кг крупы получается до 3,5 кг вязкой каши.

Вязкие каши варят исключительно для приготовления котлет, битков и запеканок.

По консистенции вязкие каши должны быть такими, чтобы после остывания до 50° из них можно было формовать битки и котлеты, которые при жарении не разваливались бы и не расплывались. К группе вязких каш относятся также полувязкие и полужидкие.

Полувязкие каши менее густы, чем вязкие. Из 1 кг крупы получается от 4 до 4,5 кг каши. Отпускаются такие каши как самостоятельные блюда и иногда в качестве гарнира. Зерна крупы в этих кашах значительно развариваются, но сохраняют форму. Консистенция — средняя между вязкой и полужидкой кашей. В горячем виде (при температуре 60—70°) каша держится на тарелке горкой, не расплываясь.

Полужидкими считаются такие каши, выход которых достигает 5—6 кг на 1 кг крупы. Зерна крупы в полужидких кашах сильно разва-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

риваются и теряют свою форму. В горячем виде (при температуре 60—70°) они расплываются на тарелке. Остывшая до 40° полужидкая каша становится густой и по консистенции напоминает горячую полувязкую кашу. Отпускают полужидкие каши с маслом только как самостоятельные блюда; давать их в качестве гарнира к блюдам не рекомендуется.

Вязкие каши приготовляют, как и все каши (см. стр. 59), есть только некоторые особенности в приготовлении манной каши.

Манная каша. Образование комков при заваривании манной каши — явление крайне нежелательное. Манная крупа, попадая в горячую воду (90—95°), очень быстро набухает и разваривается. Если масса загустеет на несколько секунд раньше, чем успевают всыпать все количество крупы, могут образоваться комки, потому что последняя часть крупы попадает уже не в жидкость, а в более или менее густую кашу.

Чтобы заварить кашу без комков, для одновременной заварки следует брать не более 7—8 кг крупы или во всяком случае не более того, что можно успеть всыпать и вместе с тем хорошо размешать в течение 30—60 секунд, т. е. до того момента, пока масса еще не загустела. Чем мельче крупа, тем быстрее густеет каша и тем меньше количества приходится брать ее для разовой засыпки.

Манную крупу, содержащую много мучели, предварительно отсеивают на частом сите.

Чтобы заварить манную кашу без комков, некоторые повара засыпают крупу в воду, нагретую лишь до 60—70°, или же крупу предварительно смешивают с холодной водой, а затем вливают эту смесь в кипящую жидкость. Таким способом удается заварить сразу большое количество крупы без комков, но каша получается клейкой и тестообразной. Это происходит потому, что из крупы, засыпанной в некипящую воду, выделяется большое количество крахмала. Отдельные крупинки заваренной таким способом каши теряют свою форму и легко размазываются при растирании между пальцами.

В кипящей воде крупа заваривается быстро. Взятые на пробу отдельные зерна более упруги.

Из вязкой манной каши приготовляют котлеты, биточки, запеканки и клецки.

Кашу манную вязкую для котлет и биточков приготовляют так: при заварке 8 кг (примерно одно ведро) крупы в один прием для вязкой каши, согласно таблице (см. стр. 60), в котел емкостью 50—60 л наливают 21,6 л воды или воды пополам с молоком. Прибавляют соль и сахар. Воду доводят до кипения, затем, при энергичном помешивании жидкости металлическим веничком, беспрерывной струей засыпают крупу. Загустевшая каша выбивается деревянным веслом. Котел ставят на теплое место плиты, и кашу варят 8—10 минут, все время помешивая.

Варить одновременно большое количество каши нельзя; нужно варить кашу небольшими частями. Для этого горячую воду с солью и с сахаром заготовляют в большом вмазном или паровом котле. Отсюда наливают воду в соответствии с нормой крупы в малый наплитный котел, в котором и заваривают кашу.

Таким же способом заваривают полужидкую манную молочную кашу, с той лишь разницей, что жидкости берут несколько больше (см. таблицу на стр. 60).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ

Котлеты и биточки делают из пшена, риса, манной, овсяной и других круп. Для этого варят вязкую кашу на воде или пополам с молоком. Для биточков и котлет, отпускаемых с сладким соусом, в большинстве случаев кашу варят с сахаром; иногда для аромата добавляют ванилин. Если каша предназначена для изделий, отпускаемых с грибным или луковым соусом, сахара и ванилина не кладут.

Готовой горячей каше дают остыть примерно до 70°, затем прибавляют в нее сырые яйца или яичный порошок, предварительно смешанный с двухкратным количеством воды, и формуют биточки или котлеты, обваливая их в сухарях. Биточки и котлеты формуют, пока каша еще теплая; из остывшей каши изделия получаются с трещинами, а когда их жарят, то они крошатся. Обжаривают биточки и котлеты на сковороде или в противне до румяной корочки с обеих сторон, затем ставят в духовой шкаф на 5 минут. Отпускают преимущественно в горячем виде со сладким, фруктовым, молочным или грибным соусом, со сметаной, вареньем, повидлом и фруктовым соусом. Крупяные котлеты и биточки могут отпускаться и в холодном виде.

На порцию котлет: 60—80 г крупы, ¼ шт. яиц или 3 г яичного порошка, 5 г сахара, 10 г сухарей, 5—10 г жира, 75—100 г соуса, 15—30 г повидла, варенья или сметаны.

ЗАПЕКАНКИ

Запеканки из различной крупы делают сладкими и не сладкими.

Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую прибавляют масло, яйца, сахар. В кашу для сладких запеканок кладут ванилин. Вместо свежих яиц можно положить разведенный яичный порошок.

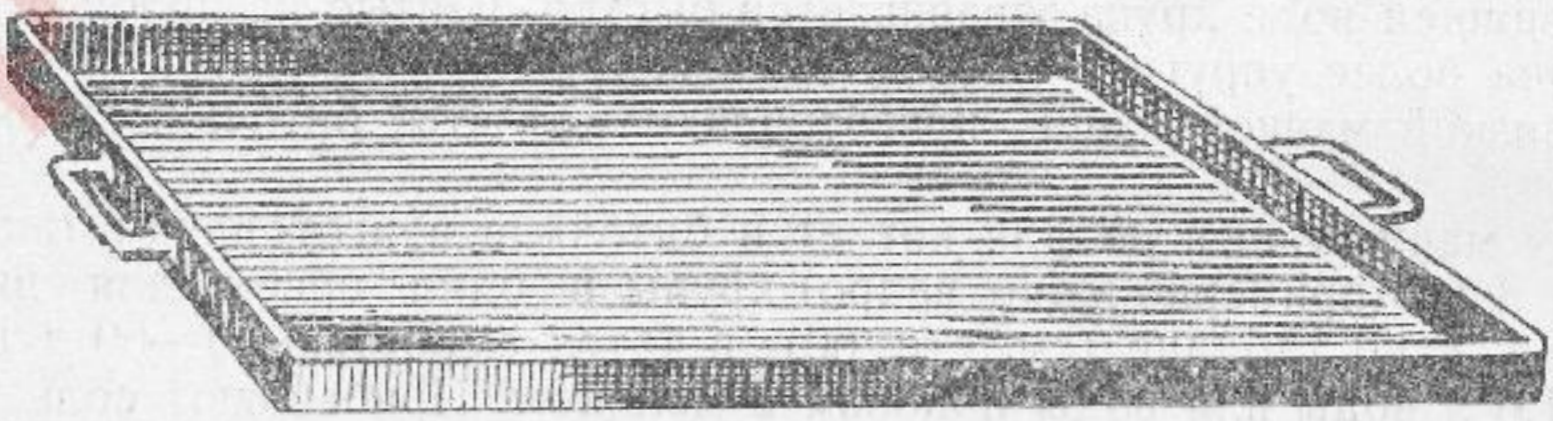


Рис. 28. Противень для запеканок

Заправленную кашу укладывают ровным слоем толщиной не более 4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность разравнивают, смазывают яйцом, сбитым со сметаной, и запекают в духовом шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку, не снимая с противня, режут на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Отпускают в горячем виде с маслом, сметаной, с молочным или фруктово-ягодным соусом.

Запеканки, в состав которых входит изюм, коринка, мелко нарезанные цукаты и взбитые яичные белки, называют также пудингами. Запеканка из гречневой крупы с творогом называется крупеником.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Запеканка пшенная с тыквой. Очищенную от кожи и семян тыкву нарезают мелкими кубиками, опускают в кипящую воду или молоко, прибавляют соль и дают вновь вскипеть. После этого всыпают промытое пшено и варят, как обычную кашу. Готовую кашу охлаждают до 70°, прибавляют к ней сырые яйца или разведенный яичный порошок, перемешивают массу, выкладывают на противень и запскают. Отпускают со сметаной или маслом.

На 1 кг пшена: 1,2 кг тыквы очищенной, 1,5 л воды или молока, 3—5 шт. яиц, 20 г соли, 30 г масла сливочного, 30 г сухарей.

Крупеник. Готовую рассыпчатую гречневую кашу смешивают с творогом, пропущенным через мясорубку. Прибавляют сырыя яйца или разведенный яичный порошок, соль, сахар, сметану, все хорошо перемешивают и запекают на противне.

На 1 кг гречневой крупы: 750 г творога, 2—3 шт. яиц, 30 г сливочного масла, 100 г сметаны, 30 г сухарей, 20 г соли.

Пудинг рисовый. Сняв готовую вязкую кашу с огня, дают ей остыть примерно до 70°, затем прибавляют в нее яичные желтки, смешанные с сахаром, очищенный и вымытый изюм, ванилин и все перемешивают. После этого вводят взбитые яичные белки, раскладывают кашу на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень и запекают.

Готовый пудинг разрезают на порционные куски и отпускают со сладким фруктово-ягодным соусом или со сливочным маслом.

На 1 кг риса: 1,7 л воды, 1 л молока, по 100 г сахара и изюма, 5 шт. яиц.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Макароны, лапша и вермишель подаются как отдельные блюда и как гарнир к мясу и рыбе.

Перед варкой макаронные изделия перебирают. Длинные макароны ломают на куски по 10—12 см, а вязки вермишели разламывают так, чтобы они рассыпались.

Макаронные изделия закладывают в сильно кипящую подсоленную воду (5 л воды и 40 г соли на 1 кг макарон) и варят, пока они не станут мягкими. Готовые макаронные изделия откидывают в дуршлак, дают стечь отвару, перекладывают в посуду и заправляют маслом или томатным соусом с маслом.

Отвар используют для супов и соусов. Можно прибавлять к отварным макаронным изделиям мелко нарезанные жареные грибы, ветчину, язык, телятину, натертый сыр и т. п.

Макаронные изделия приготовляют и в запеченном виде с яйцом (макаронник, лапшевник).

Запеканка. Перебранные макаронные изделия (лапшу, вермишель) засыпают в подсоленный кипяток. Макароны и лапшу варят 12—15, а вермишель 5—6 минут. После того как слили воду, вливают горячее молоко и доваривают на слабом огне, чтобы впиталось молоко. Объем сваренных макаронных изделий для запеканки должен увеличиться в три раза. Например, если варить 15 кг макаронных изделий, то объем их вместе с прибавленным молоком должен быть равен $15 \times 3 = 45$ л. Если объем получится меньше, надо долить горячей воды или молока.

Сваренные с молоком макаронные изделия охлаждают примерно до 70°, затем прибавляют в них соль, сахар, взбитые яйца, немного масла. Все хорошо перемешивают, кладут ровным слоем на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу или печи.

Разрезанную на порционные куски запеканку отпускают с маслом, сметаной или фруктовым соусом.

На 1 кг макарон: 1,5 л молока, 4—5 шт. яиц, 50—100 г сахара, 35 г соли, 100 г сливочного масла, 60 г сухарей.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Лапшевник с творогом. Лапшу или вермишель варят до мягкости в подсоленном кипятке и откидывают на сито. Варить можно и без откидки, так же как и для запекания. В протертый или пропущенный через мясорубку творог прибавляют яйца, сахар, соль и все хорошо перемешивают. Заправленный таким образом творог соединяют с отва-



Рис. 29. Друшлак

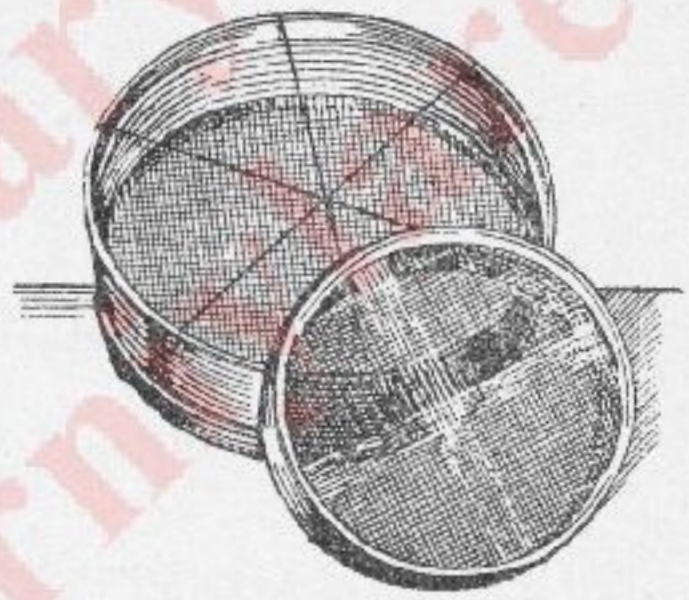


Рис. 30. Грохот и сито

ренной лапшой, кладут на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, сверху сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу до образования румяной корочки. При отпуске разрезают на порционные куски и поливают маслом или сметаной.

На 1 кг лапши или вермишели: 1 кг творога, 4—5 шт. яиц, 50—100 г сахара, 35 г соли, 100 г масла, 100 г сухарей.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ МЯСА

ПОДГОТОВКА МЯСА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Предприятия общественного питания получают мясо в виде туш, полутуш, четвертей и отдельных частей — парным, остывшим, охлажденным, мороженым. Кроме того, мясные продукты поступают в виде солонины, сухой мясной крупки и консервов в банках.

Свежее мясо подвергается обработке, состоящей из следующих операций: обмывание и обсушивание мяса, разрубка туши, обвалка частей туши и их зачистка. Мороженое мясо предварительно оттаивают, солонину перед приготовлением вымачивают, а сухое мясо замачивают для набухания.

ОБРАБОТКА МЯСА КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА

Оттаивание мороженого мяса

Мороженое мясо оттаивают медленно и по возможности крупными частями или целыми тушами. Быстрое оттаивание, особенно мелких частей, снижает питательную ценность и вкусовые качества мяса. В холодильниках туши оттаивают 3—4 дня в специальных камерах-дефростерах, постепенно повышая температуру. Размороженное таким образом мясо почти не отличается по качеству от свежего.

Какой процесс происходит в мясе при оттаивании? Когда мясо замораживают, мышечные волокна выделяют часть сока, который замерзает между ними. При медленном оттаивании крупными кусками сок впитывается мышечными волокнами, и мясо почти полностью восстанавливает свои качества. При быстром оттаивании мелкими кусками значительное количество сока вытекает. С выделившимся соком мясо теряет экстрактивные вещества, вследствие чего вкусовые качества его ухудшаются. Быстро размороженное мясо в результате потери сока после тепловой обработки становится сухим, жестким и менее вкусным.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В предприятиях общественного питания мясо оттаивают в течение трех суток в камере хранения при температуре от + 3 до + 6° С. Туши, полутуши, четвертины подвешивают на крючья так, чтобы они не соприкасались друг с другом.

Мясо можно оттаивать непосредственно в заготовительном цехе при температуре воздуха 18—20°. Для этого, как и при медленном оттаивании, мясо подвешивают на крючьях, чтобы части не касались друг друга. В зависимости от величины кусков оттаивание продолжается от 10 до 24 часов. Выделяющийся сок собирают в посуду, которую подставляют под подвешенные куски мяса.

Обмывание и обсушивание

В больших, хорошо оборудованных предприятиях мясо, подвешенное на крючья, обмывают специальной щеткой — душем или из брандспойта. В предприятиях, не имеющих такого оборудования, мясо моют в ваннах проточной водой: говяжье — отдельными частями, мясо мелкого скота — целыми тушами.

Мороженое мясо моют после оттаивания.

Чтобы лучше отмыть загрязнения, применяют травяные щетки. Не отмывшиеся места и клейма срезают.

Мясо обсушивают в подвешенном состоянии в специальном помещении или на решетках, положенных на моечные ванны непосредственно в цехе.

Разрубка и обвалка

Мясные туши разделяют на части, предназначенные для различного кулинарного применения. Разделка туши складывается из следующих операций: разрубка туши, обвалка частей туши, зачистка кусков мякоти и костей.

Целую тушу разрубают на переднюю и заднюю части между 11-м и 12-м ребрами. Таким образом в задней части туши остаются два последних ребра — 12-е и 13-е. Если на предприятие поступает полутуша (разрубленная вдоль туша), то ее также рубят на переднюю и заднюю части между 11-м и 12-м ребрами. Такая полутуша делится на следующие части: шею, лопатку (передняя нога), грудинку, покромку, вырезку, толстый край (спинная часть), тонкий край (поясничная часть), пашину и заднюю ногу (рис. 31). При обвалке ног отделяют голяшки. Мякоть передней ноги разделяют на два куска (плечевой и заплечный), а мякоть задней ноги делят на четыре больших куска (верхний, внутренний, боковой и наружный), называемые фрикандонами.

Разделка передней части туши. Разделка передней полутуши, в зависимости от дальнейшего назначения отдельных частей, производится одним из следующих способов:

Первый способ. От туловища отделяют лопатки и шею; туловище (спина и грудь) разрубают вдоль по грудной кости и позвоночнику. Каждую половину рубят поперек ребер на три части: грудинку, покромку и толстый край. Этот способ применяют, когда грудинку и покромку варят вместе с костями. Спинную и остальные части туши обваливают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

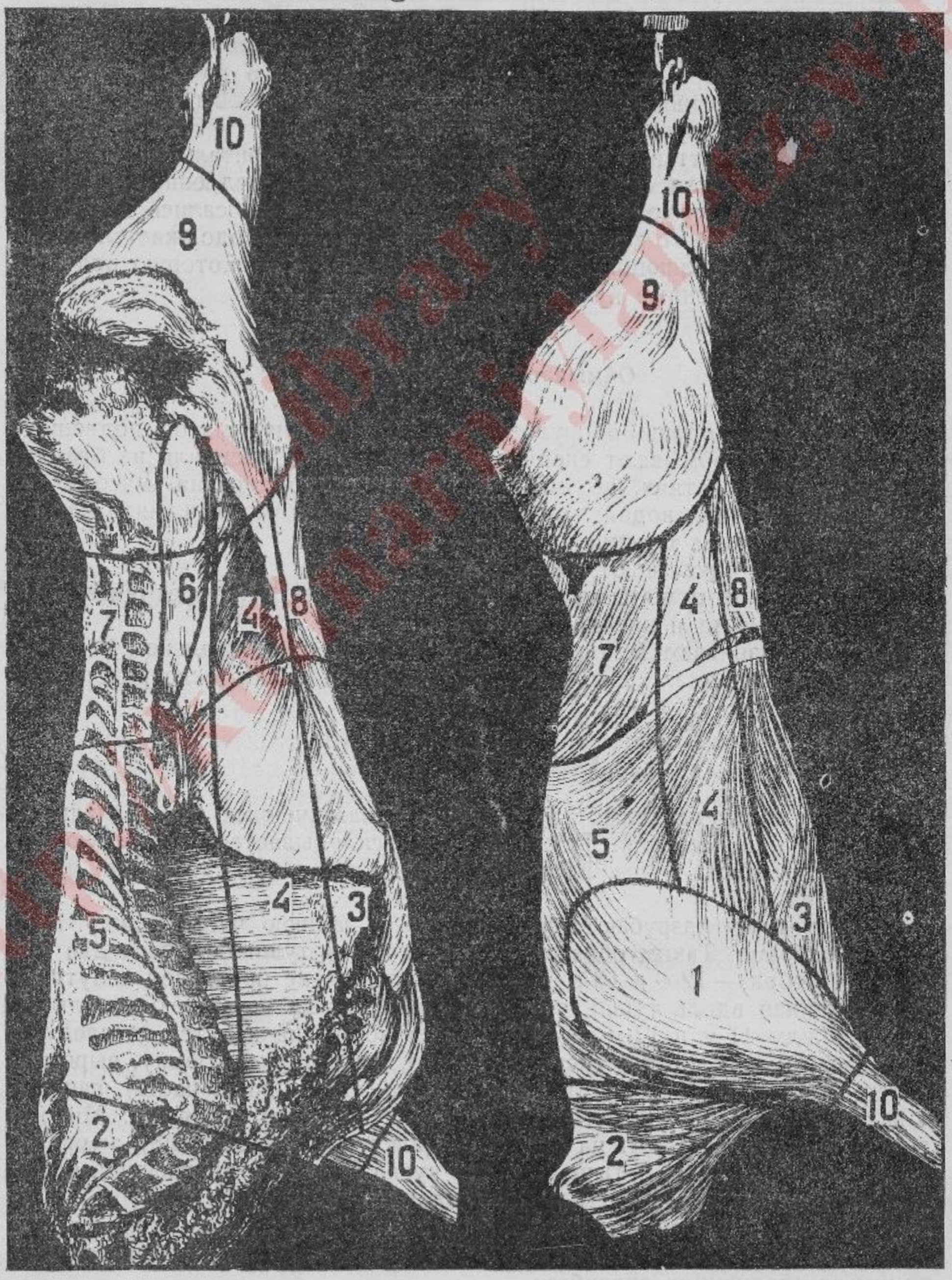


Рис. 31. Схема разрубки крупного скота: *1* — лопатка, *2* — шея, *3* — грудинка, *4* — покромка, *5* — толстый край (спинная часть), *6* — вырезка, *7* — тонкий край (поясничная часть), *8* — пашина, *9* — задняя нога, *10* — голяшка

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Второй способ. Лопатки и шею отделяют от туловища, как и в первом способе. Мякоть туловища срезают (обваливают) с костей целыми пластами. Пласт мякоти разрезают на три части — грудинку, покромку и толстый край. В грудинке оставляют хрящевые концы ребер.



Рис. 32. Зачистка вырезки

Этот способ разделки применяется, когда из мякоти покромки и грудинки приготовляют котлетную массу или жарят эти части мелкими кусками — азу, гуляш. Шею и ноги в обоих случаях обваливают, мякоть ног разрезают на два куска — толстый (плечевой) и тонкий (заплечный). От заплечного куска отрезают голяшки и другие жилистые куски мяса.

Разделка задней части туши. Заднюю часть туши, как и переднюю, можно разрубить на части двумя способами:

Первый способ. Отделяют вырезки, а полутушу, у выступа тазовой кости, рубят на две части: задние ноги и поясничную часть (тонкий край, покромка, пашина). Задние ноги в свою очередь рубят по крестцовой кости.

Второй способ. Полутушу разрубают или распиливают вдоль по крестцовой кости и позвоночнику. Из полученных четвертей туши срезают вырезки; каждую четверть по выступу тазовой кости разделяют на поясничную часть и ногу. Полученные части обваливают. Мякоть поясничной части разрезают на три полосы: тонкий край, покромку и пашину; мякоть задней ноги — на четыре куска-фрикандоны: верхний, внутренний, боковой и наружный. От последнего куска отрезают жилистую часть с голяшкой.

Зачистка частей мякоти и костей. Зачистка производится для придания правильной формы кускам мяса. При этом с них удаляют крупные сухожилия, чтобы при дальнейшей тепловой обработке они не изменяли свою форму.

От кусков отрезают тонкие края, грубые сухожилия и пленки, не захватывая мышечной ткани. Поверхность зачищенных кусков должна быть гладкой; этого легко достичь, если, срезая сухожилия, непрерывно двигать нож, направляя лезвие немного вверх в сторону сухожилия (рис. 32). Если сухожилия нельзя удалить, не повреждая мышечной ткани, то их перерезают в трех-четырех местах.

При зачистке вырезки сухожилия и пленку удаляют почти полностью; у толстого и тонкого краев, а также у остальных частей толстые сухожилия срезают, а тонкие перерезают в нескольких местах. У очень жирного мяса срезают излишек жира, оставляя слой толщиной не более 1 см.

Мясо, предназначенное для котлетной массы, зачищают только от грубых сухожилий и пленок.

Кости, после того как обвалены части туши, зачищают от мякоти, оставшейся на шейных позвонках, между отростками позвонков, между ребрами и на остальных костях.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ОБРАБОТКА МЯСА МЕЛКОГО СКОТА[1]

Разрубка и обвалка

Свинину, баранину и телятину рубят на следующие части: задние ноги, передние ноги, корейку, грудинку и шею. При обработке свиной туши шею не отделяют (рис. 33). У выступа тазовой кости тушу делят поперек на заднюю и переднюю части: прорезают мякоть от пашины до позвоночника, который перерубают.

Разделка передней части туши. От передней части туши отделяют лопатки и шею; туловище рубят по грудной кости, вдоль позвоночника разрезают мякоть до ребер и позвоночник отрубают от ребер. Обе половинки спинно-грудной части туловища рубят поперек ребер на две части — корейку и грудинку.

При разделке свиной туши шпиг, перед тем как разрубить спинно-грудную часть на корейку и грудинку, снимают.

Разделка задней части туши. Заднюю часть туши разрубают вдоль по крестцовой кости и позвоночнику на два окорока.

Полностью или частично обваливают шею, задние и передние ноги. Грудинку и корейку не обваливают.

Телячью и баранью шеи подвергают полной обвалке, и только для рагу шею баранины рубят с костью.

При полной обвалке мякоть задней ноги крупной туши свиньи или теленка разрезают по слоям на четыре куска, а мелкой туши и баранины — на два куска.

При полной обвалке передней ноги мякоть отделяют от костей; при частичной обвалке из задней ноги вырезают тазовую кость, а из передней — лопаточную и отрубают мостолыжки.

Обработка поросят

Этот процесс состоит из следующих операций: ошпаривания или опаливания, потрошения и промывания.

Ошпариванием или опаливанием удаляют щетину с кожи поросенка. Ошпаривают поросят немедленно после убоя, так как с остывших тушек нельзя удалить ошпариванием щетинный покров. Для этого тушку обливают горячей водой или погружают в нее, после чего щетина легко счищается ножом. Если после ошпаривания осталась часть щетины, то ее удаляют опаливанием. Предварительно тушку обсушивают. Чтобы лучше высушить кожу и щетину, поросенка натирают отрубями.

После того как весь щетинный покров удален, поросенка разрезают вдоль по грудной клетке и брюшку, удаляют внутренности, затем тушку тщательно промывают.

У тушек весом до 4 кг перед тепловой обработкой надрубают только с внутренней стороны позвоночник между лопатками как наиболее толстую часть тушки; этим достигается равномерное прожаривание. После этого тушку распластывают (отгибают бока).

Тушки весом более 4 кг разрубают вдоль позвоночника на половинки, а более 6 кг — на 4—6 частей.

---

[1] Оттаивание мороженого мяса, обмывание и обсушивание, а также зачистка частей мякоти и костей мелкого скота производятся так же, как и крупного.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

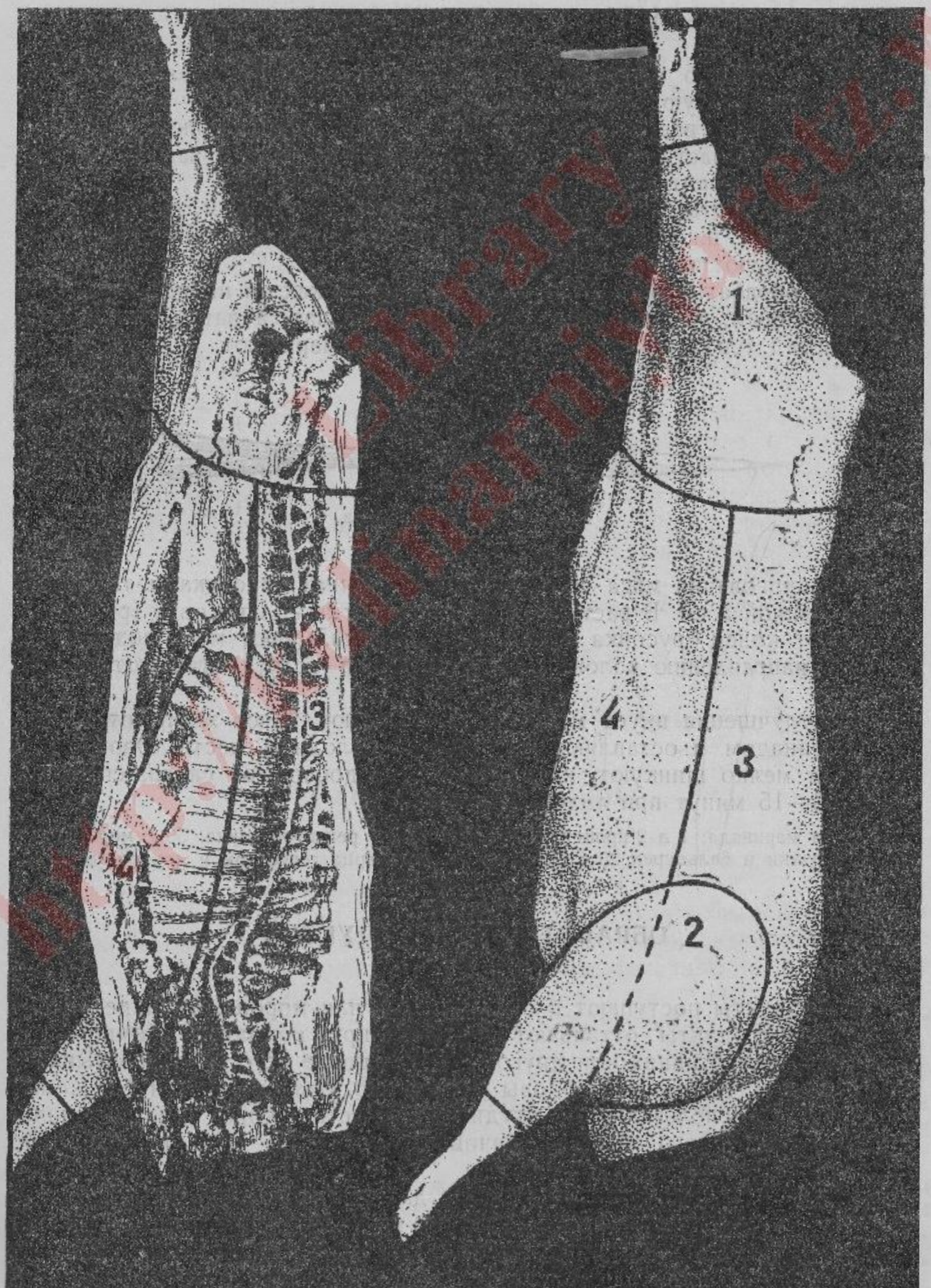


Рис. 33. Схема разрубки свиной туши: *1* — задняя нога (окорок), *2* — передняя нога (лопатка), *3* — корейка, *4* — грудинка

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ОБРАБОТКА КРОЛИКА И ЗАЙЦА

Выпотрошенную тушку кролика промывают, рубят вдоль по позвоночнику или пластуют, как поросенка.

Тушку можно разрубить и поперек на переднюю и заднюю части; при этом к задней части отходят почечная часть (седло) и задние ноги, к передней — спинно-грудная часть туловища и лопатки.

Передняя часть тушки используется, главным образом, для приготовления рагу и т. п., а задняя часть — для жареных блюд. Из мяса кролика приготовляют также котлетную массу.

Зайца обрабатывают, как и кролика, но так как он иногда поступает непотрошенным, то его предварительно потрошат, а затем промывают. Зайца перед тепловой обработкой шпигуют и маринуют.



Рис. 34. Игла-шпиговка

Для шпигования мяса сало нарезают тонкими брусочками толщиной 0,5 см, длиной 5 см. В раструб специальной иглы — шпиговки (рис. 34)— вставляют конец брусочка шпига. Иглой прокалывают мясо под острым углом к направлению волокон и, протаскивая иглу, оставляют в нем шпиг.

Для улучшения вкуса мясо зайца маринуют. Мясо заливают холодным маринадом и оставляют на сутки в холодном месте. Овощи для маринада мелко шинкуют, кладут в уксус, добавляют сахар, специи и варят 10—15 минут при тихом кипении.

На 1 л маринада: 1 л 2-процентного уксуса, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, по 25 г петрушки и сельдерея, 20 г сахара, по 0,5 г перца горошком и лаврового листа.

ОБРАБОТКА СУБПРОДУКТОВ

Субпродукты поступают в охлажденном или мороженом виде. Мороженые субпродукты оттаивают в цехе при комнатной температуре (18—20°С) в противнях или другой посуде, после чего их обрабатывают.

Головы. Поступают головы с шерстью, опаленные или без кожи. Если головы используют для студня, то шерсть с кожи удаляют опаливанием. После этого головы замачивают в течение часа и тщательно очищают кожу ножом.

Головы (телячьи), предназначенные для горячих блюд, ошпаривают и счищают с них шерсть ножом. Мякоть с костей срезают вместе с кожей.

Из говяжьих голов, поступивших с языком и мозгами, сначала вырезают язык; мозги вынимают после очистки головы от шерсти. Для этого аккуратно, чтобы не раздробить мозг, срубают топором лобную кость и вынимают мозг.

Иногда головы поступают без кожи, но с губами. В этом случае губы срезают и опаливают.

Из телячьих голов мозги удаляют после снятия кожи с головы.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Ноги. С кожи ног шерсть снимают опаливанием или ошпариванием, после чего сбивают копыта. Телячьи ножки ошпаривают, с обеих сторон срезают мякоть с кости, предварительно сделав разрез между копытцами (рис. 35).



Рис. 35. Разделка телячьих ножек

Мозги. Замачивают мозги в холодной воде в течение 1—2 часов, чтобы отмокли пленка и сгустки крови. После этого, не вынимая мозгов из воды, осторожно отделяют от них пленку.

Печень. С печени осторожно срезают желчный пузырь и желчные протоки, моют холодной водой и снимают пленку.

Языки. Отрезают горловину, тщательно промывают языки холодной водой.

Ливер. Разделяют ливер на сердце, легкие и горло. Горло, пищевод и сердце разрезают вдоль и тщательно промывают.

Почки. С телячьих почек срезают излишек жира, оставляя слой толщиной не более 0,5—1 см. С говяжьих почек жир снимают вместе с пленкой. Затем почки с одной стороны прорезают до половины и замачивают в воде 2—3 часа. Бараньи, свиные и телячьи почки не вымачивают.

Рубец. Хорошо зачищенный рубец вымачивают в холодной воде 6—9 часов, меняя воду два-три раза.

Вымя. Разрезают вымя на куски в 1—1,5 кг, после чего промывают в холодной воде.

Хвосты. Промытые в холодной воде хвосты рубят на куски.

ОБРАБОТКА СОЛОНИНЫ

Солонина содержит от 9 до 12% соли. Для приготовления блюд содержание соли должно быть снижено до 2—3%.

Куски солонины весом 1—1,5 кг заливают двухкратным количеством холодной воды. Вымачивается солонина 24 часа при пятикратной смене воды. Сначала воду сменяют через час после замачивания, потом через 2, 3, 6 и 12 часов. Температура воды должна быть не выше + 12° С.

Для приготовления котлетной массы или отварной солонины в соусе рекомендуется куски весом 40—50 г залить четырехкратным количеством воды и оставить на 4—5 часов для вымачивания. Воду, в которой вымачивали солонину, кипятят и процеживают. Оставшиеся на сите белки промывают, отжимают и добавляют в котлетную массу, а бульон употребляют на суп или соус.

Снизить содержание соли можно также отвариванием мелких кусков весом 40—50 г. Куски солонины заливают холодной водой (3 л воды на 1 кг солонины) и варят до готовности. При таком способе содержание соли в солонине снижается до 2—3%. Бульон используют для приготовления супов, а свернувшиеся белки добавляют в котлетную массу. Соленые языки вымачивают в холодной воде 5—6 часов, сменяя воду два-три раза.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ОБРАБОТКА ПТИЦЫ И ДИЧИ

В предприятия общественного питания поступает битая птица и дичь (охлажденная и мороженая) и птица в живом виде. Обработка битой птицы и дичи складывается из следующих операций: оттаивания, ощипывания, опаливания, потрошения и промывания.

Мороженые тушки оттаивают в мясозаготовительном цехе при комнатной температуре в течение 5—8 часов. Тушки раскладывают на противнях так, чтобы они не касались друг друга.

Ощипывать тушку дичи начинают с шейки. Чтобы предохранить кожу от разрывов, ее натягивают в том месте, где выдергивают перья.

Птицу ощипывают парной, тотчас после убоя, — у остывшей птицы перья выдергиваются с трудом. Чтобы облегчить эту операцию, тушку опускают на 2—3 минуты в горячую воду (70—80° С).

Опаливают птицу и некоторую дичь (глухарь, тетерев, утка). Перед опаливанием тушку расправляют, обтирают полотенцем и натирают отрубями или мукой низшего сорта. При такой обработке сокращается время опаливания и кожа не обгорает; расход муки — 1—1,5% к весу тушки. Опаливают тушки на некоптящем пламени.

Перед потрошением у крупной птицы и дичи отрубают ножки на 1—2 см ниже коленного сустава, крылышки — по 1-й сустав, шею — от туловища между плечиками; часть кожи с шеи оставляют при тушке, чтобы при заправке можно было закрыть место отреза. У цыплят и молодых уток отрубают шейку, у мелкой дичи, перепелов и дроздов — шейку и крылышки.

При потрошении делают небольшой прорез от конца грудной клетки до анального отверстия, через который удаляют внутренности. Для удаления внутренностей у мелкой дичи разрезают спинку между плечиками у шейного отверстия.

После потрошения тушки промывают несколько раз холодной водой. При этом с кожи с помощью ножа выдергивают пеньки перьев, которых особенно много у уток и гусей.

Потроха птицы. Отходы птицы делятся на пищевые и технические. К пищевым отходам относятся ножки, гребешок, головка, крылышки, шейка, желудок, печенка (рис. 36). К техническим — зоб и кишки от птицы, а также все потроха дичи (за исключением шеек), так как они горьки на вкус.

Обработка пищевых отходов птицы состоит в следующем: гребешки, головки и ножки ошпаривают в горячей воде. С ножек и гребешков снимают кожу, головы ощипывают от перьев, удаляют



Рис. 36. Пищевые отходы птицы.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

глаз и клюв, крылышки очищают от пеньков и пуха. Крылышки птицы предварительно опаливают. С печенки срезают желчный пузырь. Желудок разрезают и с внутренней стороны снимают оболочку.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Отдельные части мяса обладают различными качествами. Одни куски после тепловой обработки получаются мягкие и сочные, например вырезка, другие менее сочны — пашина, шея. По этим признакам мясо разделяется на сорта.

Части туши крупного скота делятся на следующие сорта: 1-й сорт — вырезка, толстый и тонкий край; 2-й сорт — части задней ноги, грудинка, лопатка; 3-й сорт — шея, покромка, пашина.

Мясо мелкого скота также делится на три сорта: 1-й сорт — задняя нога, корейка; 2-й сорт — лопатка, грудинка; 3-й сорт — шея.

Степень жесткости той или иной части мяса объясняется содержанием соединительной ткани и ее свойствами. Жесткое мясо содержит больше соединительной ткани, чем мягкое.

Дальнейшее кулинарное использование определяется качеством мяса. Такое мясо, как шея, пашина, содержащее много соединительной ткани (до 80%), используют для приготовления котлетной массы. Кулинарные изделия из рубленого мяса более мягки, так как, проходя через мясорубку, соединительная ткань измельчается.

Мясо 1-го сорта крупного скота, как наиболее сочное и мягкое, жарят. Мясо 2-го сорта тушат и варят.

Из всех частей туши мелкого скота можно приготовлять жареные блюда, но лучше всего жарить корейку. Грудинка чаще всего используется в фаршированном виде.

Старую баранину лучше отваривать или тушить, так как такое мясо содержит значительное количество соединительной ткани.

Зачищенное мясо идет в тепловую обработку крупными и порционными кусками, либо нарезанным на мелкие кусочки.

Режут мясо обязательно поперек волокон; такое мясо легче отбивается и разжевывается.

Порционные куски режут толщиной от 1,5 до 5 см, весом до 200 г, в зависимости от норм, установленных в каждом отдельном случае.

Чтобы разрыхлить мясо, придать ему определенную форму и выравнять толщину, что необходимо для равномерного прожаривания, порционные куски отбивают тяпкой (рис. 37).

Некоторые порционные куски мяса до тепловой обработки обваливают в пшеничной муке или панировке. Различают панировки — белую и красную. Белая — это протертый через сито мякиш черствого белого

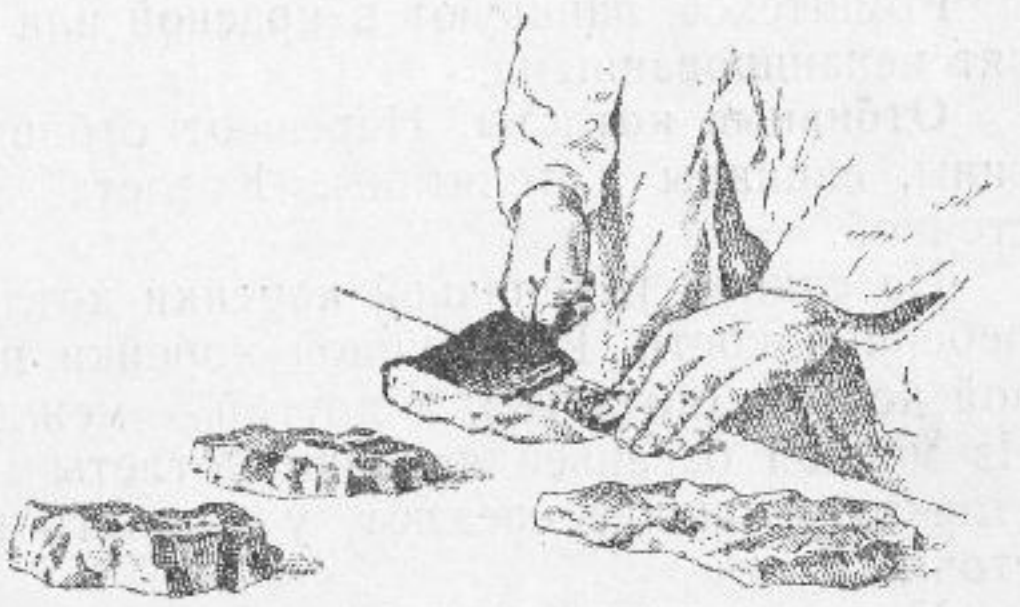


Рис. 37. Отбивание порционных кусков

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

хлеба, красная — размолотые сухари белого хлеба. Белая панировка после обжаривания мяса дает нежную светлую корочку, а красная — более темную.

Куски мяса посыпают солью и перцем, смачивают в льезоне (сырое яйцо, смешанное с молоком или водой; на одно яйцо берут 30—50 г молока или воды), затем обваливают в панировке. При панировке в муке печенки, тефтелей и мозгов их не смачивают в льезоне.

Для вареных мясных продуктов (телячьи ножки, грудинка, мозги) применяют двойное панирование; мясо обваливают в муке, смачивают в льезоне, а потом обваливают в сухарях или хлебной крошке.

Бифштексы. Нарезают бифштексы из утолщенной части вырезки — головки (рис. 38); толщина отрезанного куска — 2—3 см. Нарезанные куски слегка отбивают.

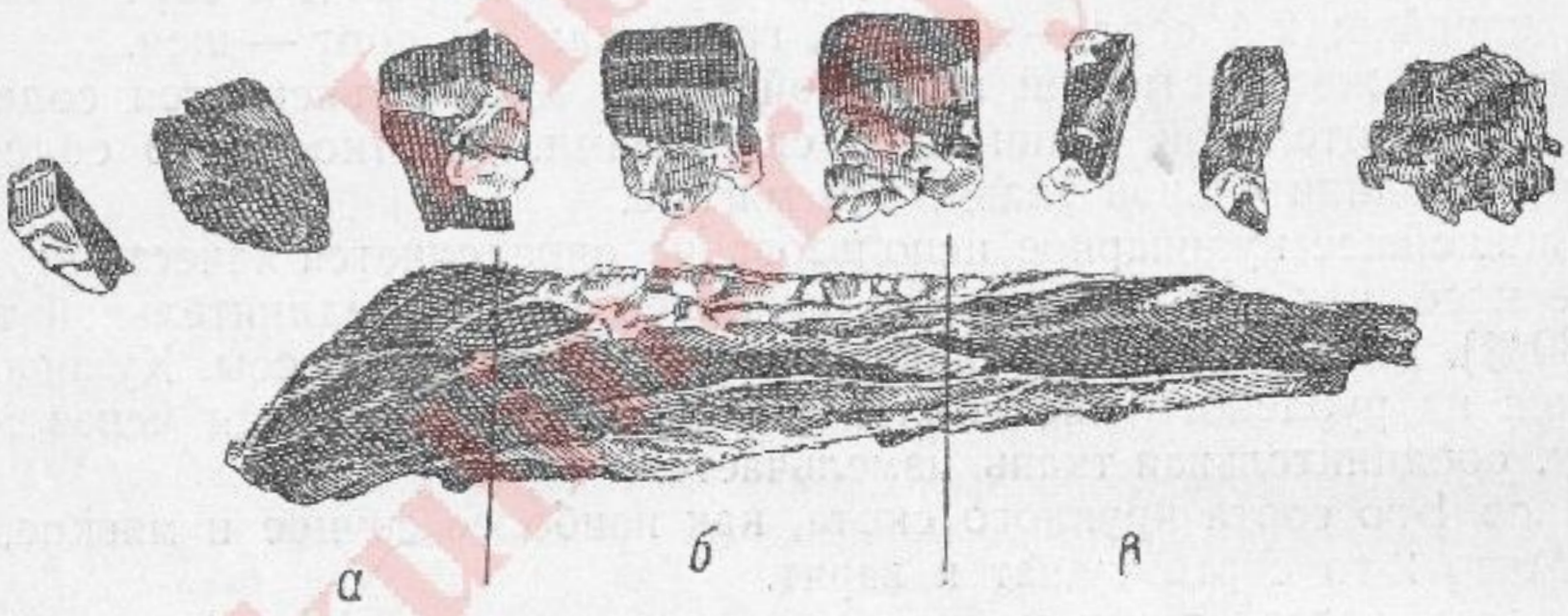


Рис. 38. Вырезка: *а* — утолщенная часть (головка), *б* — средняя часть, *в* — тонкая часть

Филе. Нарезают филе из средней части вырезки; толщина кусков — 4—5 см.

Лангеты. Нарезают лангеты из тонкой части вырезки (по два куска на порцию); толщина куска — 1—1,5 см. Нарезанные куски слегка отбивают.

Антрекоты и ромштексы. Нарезают антрекоты и ромштексы от толстого или тонкого края говядины (по одному куску на порцию), толщина куска — 1,5—2 см. Нарезанные куски отбивают тяпкой, сухожилия и пленки перерезают в двух-трех местах.

Ромштексы панируют в красной или белой панировке, антрекоты жарят непанированными.

Отбивные котлеты. Нарезают отбивные котлеты из корейки баранины, свинины и телятины. Котлета должна быть с реберной косточкой.

Из свиной и телячьей корейки котлеты нарезают по ширине одной реберной кости. Из крупной корейки получается один кусок с реберной костью (котлеты), а другой — между ребрами без кости (шницель). Из мелкой бараньей корейки котлеты нарезают с 2—3 реберными косточками, лишние срезают, у каждого куска оставляют по одной косточке.

У нарезанных котлет зачищают косточку от пленки, мякоть подрезают на 2—3 см от конца кости и срезают под небольшим углом; конец

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

кости отрубают наискось. Котлеты слегка отбивают, перерезают сухожилия и панируют. Жарить котлеты можно в натуральном виде (непанированные).

Шницели и эскалопы. Шницели нарезают из поясничной части корейки, из мякоти задних ног и лопаток свинины, телятины, баранины; толщина кусков — 1,5 — 2 см.

Для шницелей мякоть, снятую с кости, сначала разрезают вдоль волокон на крупные куски шириной 10 см.

Крупные куски режут поперек волокон на порции. Порционные куски отбивают до толщины 0,5 см, перерезают сухожилия и панируют. Куски из почечной части называют эскалопами, их обычно не панируют, а только слегка отбивают.

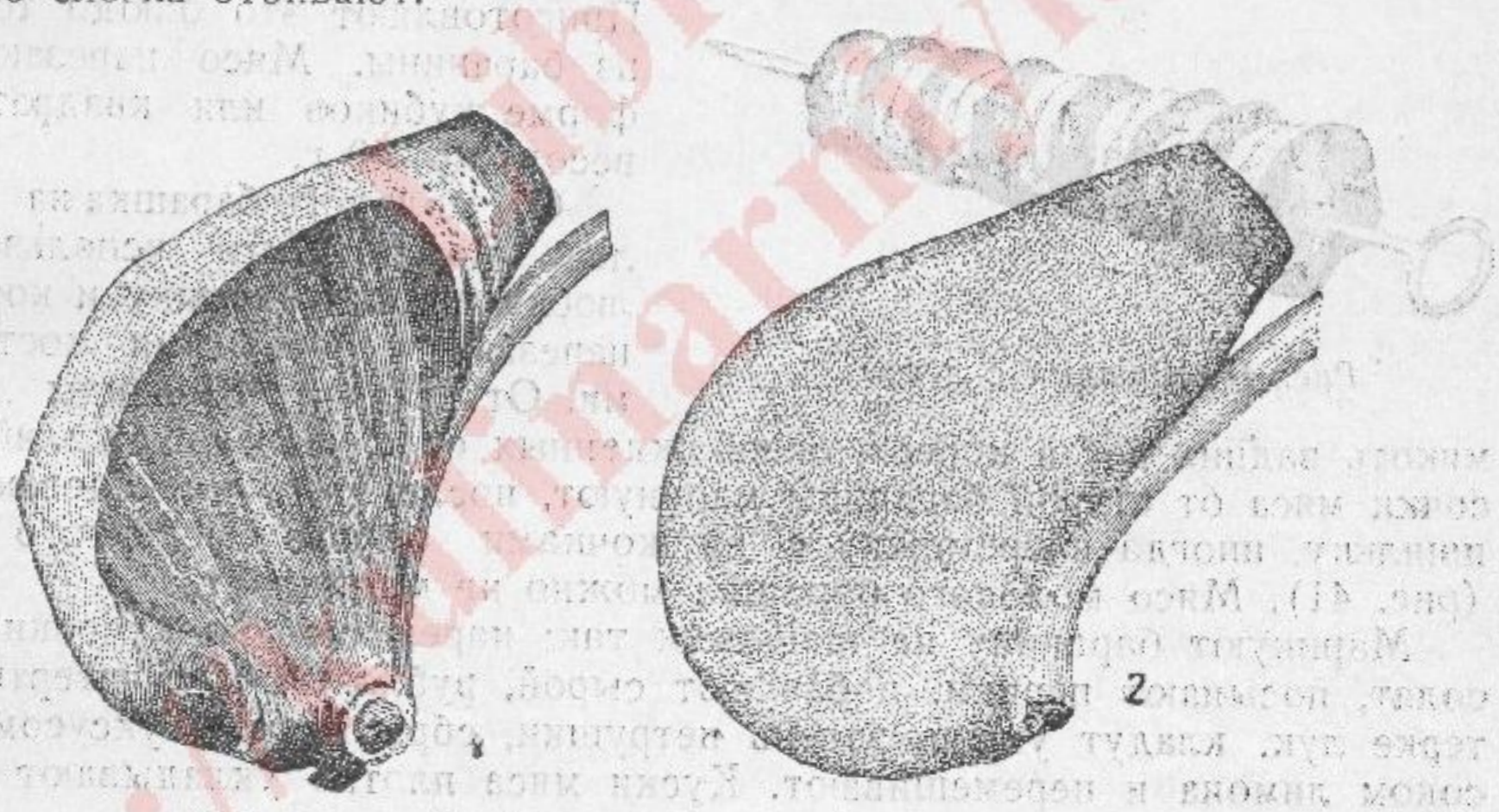


Рис. 39. Свиные котлеты (отбивные): *1* — натуральная, *2* — панированная

Бефстроганов, азу. Приготовляют эти блюда из говядины, используя концы вырезки, верхнюю часть задней ноги, обрезки края, остающегося после нарезки антрекотов. Бефстроганов и азу можно также нарезать из мякоти лопаток и всех частей задней ноги.

Мясо нарезают кусками толщиной до 2 см, куски после отбивания их тяпкой должны быть толщиной до 0,5 см для бефстроганова и 1 см для азу. После этого мясо режут на брусочки длиной 3—4 см.

Рагу и плов. Эти блюда готовят, главным образом, из баранины. Для этого используют грудинку, шею и лопатку с лопаточной костью, но без трубчатых костей. Иногда употребляют и корейку без позвоночника. Нарезают куски вместе с костями по 40—50 г.

Эти блюда можно также приготовлять из телячьей, свиной грудинки и кролика.

Гуляш. Приготовляют гуляш из говяжьего мяса, свинины и телятины. Для этого нарезают мякоть в форме кубиков, весом около 30 г.

Шашлыки. Шашлыки приготовляются из баранины, говядины и свинины. Для этого используют мягкие, нежные части мяса, без кости и грубых сухожилий, нарезают ломтиками, которые отбивают; отбитые ломтики мяса толщиной до 0,5 см укладывают один на другой и впе-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

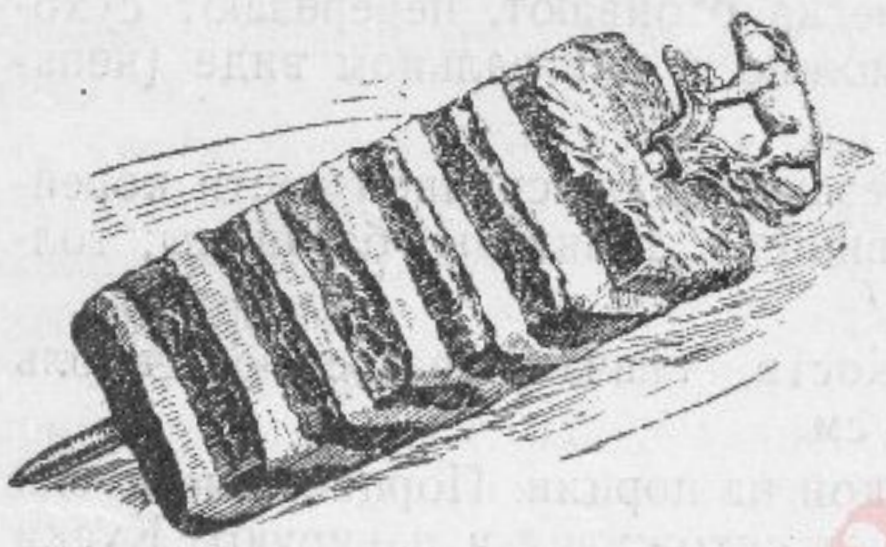


Рис. 40. Шашлык со шпигом



Рис. 41. Шашлык с луком

ремежку с кусочками шпига такой же формы, но вдвое тоньше (рис. 40). Все это надевают на шпильку; иногда между рядами прокладывают кружочки сырого репчатого лука. В начале и в конце шашлыка кусочки должны быть мясные. Затем шашлык обравнивают с боков, чтобы он получился в виде квадратного бруска.

Ш а ш л ы к п о-к а в к а з с к и. Приготовляют это блюдо только из баранины. Мясо нарезают в форме кубиков или квадратиков весом 30—40 г.

От молодого барашка на шашлык может быть использована любая часть; грудинку и корейку нарезают с реберными косточками. От старой баранины берут мякоть задних ног и кореек, освобожденных от грубых сухожилий. Кусочки мяса от старой баранины маринуют, после этого их надевают на шпильку, иногда вперемежку с кружочками сырого репчатого лука (рис. 41). Мясо молодого барашка можно не мариновать.

Маринуют баранину на шашлыки так: нарезанное на кусочки мясо солят, посыпают перцем, добавляют сырой, рубленый или натертый на терке лук, кладут укроп, зелень петрушки, сбрызгивают уксусом или соком лимона и перемешивают. Куски мяса плотно укладывают в посуду, которую ставят на 4—6 часов в холодное помещение.

На 1 кг мяса: 50 г лука репчатого, 0,1 г перца молотого, 20 г уксуса 6-процентного, 10 г соли, 15 г зелени петрушки или укропа.

Ш а ш л ы к п о-к а р с к и. Вырезают мясо из почечной части бараньей корейки одним куском в виде брусочка, без позвоночной кости и грубых сухожилий. С обоих концов куска, надетого на шпильку, должно быть по половинке почки.

Фаршированная грудинка. Из грудинки мелкого скота удаляют ребра. Мякоть со стороны пашины подрезают по всей длине. Образовавшийся мешочек наполняют отварным рисом с яйцами, макаронами или котлетной массой, приготовленной из того же вида мяса. Отверстие закалывают деревянной шпилькой или зашивают ниткой.

Зразы из цельных кусков мяса (по-польски). Мякоть говядины от задней ноги или лопатки нарезают широкими тонкими кусками (1—2 куска на порцию), отбивают тяпкой, завертывают в мясо фарш, придавая форму колбасок, и обвязывают нитками.

Печенка. Зачищенную печень нарезают широкими кусками (1—2 куска на порцию), а для фарша, на паштет и другие блюда — кубиками в 1,5—2 см. Порционные куски, перед тем как жарить, обваливают в муке.

Почки. Бараньи, свиные и телячьи почки для жаренья нарезают: а) вдоль на две части, б) в поперечном направлении — на ломтики толщиной около 1 см или в) вдоль на две части, а затем в поперечном

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

направлении — на ломтики толщиной 2 мм. Крупные части, ломтики смачивают льезоном и панируют.

Рубленые котлеты, битки, шницели и тефтели. Котлетную массу для этих изделий приготовляют из мяса, пшеничного хлеба, воды, с добавлением соли и перца.

На 1 кг мяса: 250 г пшеничного хлеба для котлет, а для шницелей и тефтелей — 200 г, 300 г воды, 20 г соли и 1 г молотого перца. Если котлетную массу приготовляют из солонины, норму хлеба берут к весу невымоченного мяса.

Для котлетной массы может быть использована любая часть туши крупного и мелкого скота (кроме голяшки). Шея и пашина, содержащие значительное количество соединительной ткани, наиболее полноценно могут быть использованы только для котлетной массы.

Для котлетной массы лучше всего брать хлеб из 75-процентной или 80-процентной муки. Хлеб должен быть не кислым, черствым или хорошо остывшим. Хлеб повышенной кислотности снижает вкусовые качества изделий, а мягкий хлеб придает котлетной массе вязкую консистенцию.

Для приготовления котлетной массы мякоть мяса, зачищенную от грубых сухожилий, нарезают, в зависимости от мощности мясорубки, на куски весом от 50 до 100 г. Мясо пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным хлебом, добавляют соль, перец и перемешивают в специальной механической мешалке или деревянным веслом в широкой посуде. После этого массу снова пропускают через мясорубку и тщательно перемешивают. В котлетную массу из нежирного мяса можно добавлять внутреннее или свиное сало — до 5% к весу мяса.

Из котлетной массы делают котлеты, битки, шницели и тефтели. Для приготовления тефтелей в котлетную массу добавляют мелко нарубленный пассерованный репчатый или зеленый лук.

Котлетам придается яйцевидно-приплюснутая форма, биткам — кругло-приплюснутая (толщина от 1,5 — до 2 см), шницелям — овальная (толщина — 0,5 см), тефтелям — шарообразная. Котлеты, битки и шницели при формовании панируют. Тефтели обваливают в муке непосредственно перед обжариванием, чтобы не намокла панировка.

На порцию подают: котлеты и битки по 1—2 шт., шницели — 1 шт., тефтели — 2—4 шт.

Рулет. Котлетную массу (см. выше) раскладывают ровным слоем, толщиной 1,5 — 2 см, на мокрую салфетку. На середину вдоль слоя кладут фарш. Приподнимая с одной стороны салфетку, накрывают фарш так, чтобы один край слоя находил на другой, образуя шов (рис. 42). Потом рулет скатывают с салфетки на смазанный жиром противень швом вниз, обравнивают, смазывают льезоном, посыпают сухарями и сбрызгивают маслом. Сверху рулет прокалывают ножом в двух-трех местах, чтобы не образовались трещины при запекании.

Фаршируют рулет макаронами, заправленными сырыми яйцами или разведенным яичным порошком, а также рассыпчатой кашей с рубленым пассерованным луком и крутыми яйцами.

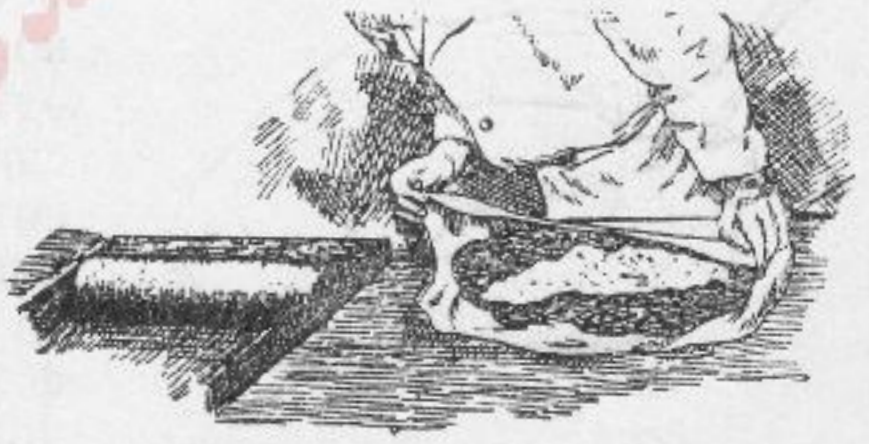


Рис. 42. Приготовление рулета

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Зразы. Приготовляют зразы из котлетной массы (см. стр. 83), разделанной в форме кружков толщиной 1 см. На середину кладут фарш и, соединяя края кружков, закрывают фарш. Зразы панируют, придавая им овальную форму. Фаршируют зразы обычно пассерованным луком и крутыми мелко нарубленными яйцами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ ПТИЦЫ И ДИЧИ

Птица и дичь идут в тепловую обработку целиком, а также в виде изделий из филе и котлетной массы или же нарубленные на куски вместе с костью.

Из кур, нарубленных на 8—10 частей, приготовляют рагу, чохохбили, из филе (грудной мякоти) кур, рябчиков, куропаток и тетеревов изготовляют натуральные (нерубленые котлеты) и шницели.

Приготовление натуральных — нерубленых — изделий сложно и трудоемко.

Котлетную массу из кур, индеек и дичи готовят, как из мяса. Для котлетной массы из кур берут филе и мякоть ножек, а из дичи — только филе.

Птица и дичь, идущие в тепловую обработку целиком, заправляются. При заправке тушке придают форму, обеспечивающую равномерность прожаривания и удобство нарезки готовой птицы и дичи на порции.

Наиболее простой способ — заправка тушек «в кармашек»: ножки вкладывают в прорезы кожи на брюшке, а крылышки подгибают за спинку (рис. 43). Таким способом заправляют тушки кур, гусей и уток.

Более сложные способы — заправка в одну или две нитки при помощи поварской иглы. Одной ниткой заправляют дичь, двумя — индеек, кур и цыплят.



Рис. 43. Заправка «в кармашек»

При заправке одной ниткой (крестом) тушку прокалывают иглой через центр окорочка и филейную часть туловища, протаскивают нитку через второй окорочек, забрасывают ее за спинку и вновь прошивают под конец выступа филейной части. Концы ниток связывают.

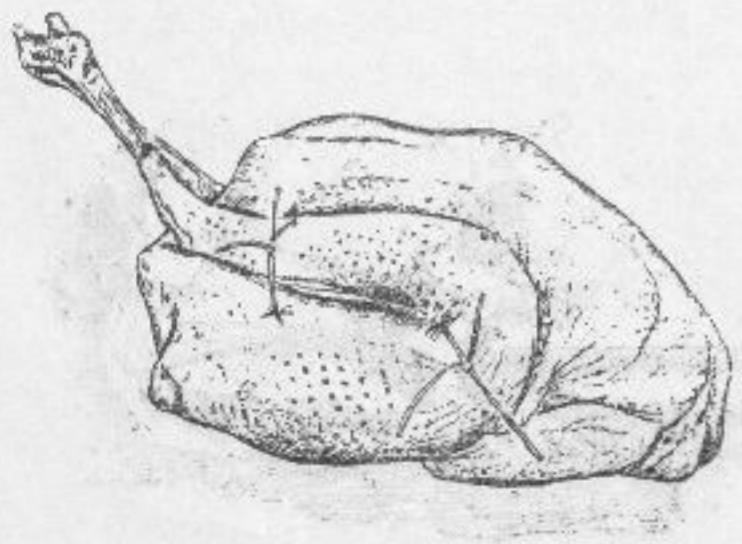


Рис. 44. Тушка, заправленная в две нитки

При заправке в две нитки тушку сначала прокалывают через окорочки и туловище, как и при заправке одной ниткой. Крылышки подгибают за спинку и место отреза шейки закрывают остатком кожи с шеи. Прошивают той же ниткой одно крылышко, кожу шеи с мякотью спины, потом второе крылышко; концы нитки связывают. Второй ниткой прикрепляют концы ножек к туловищу; для этого прошивают тушку под конец выступа филейной части, огибают ниткой конец ножки и вновь прошивают тушку; концы нитки связывают (рис. 44).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Для приготовления блюд мясо варят, припускают, жарят, тушат и запекают.

ВАРКА

Мясо варят крупными кусками весом 1,5—2 кг, закладывая их в кипящую воду (1—1,5 л воды на 1 кг мяса). При этом белок, находящийся в верхних слоях мяса, свертывается подобно яичному белку и тем самым в значительной мере препятствует выделению из мяса в воду питательных веществ.

Когда вода закипит, варку продолжают при очень слабом кипении. Сваренное таким способом мясо получается сочным, вкусным и ароматным.

Не рекомендуется варить мясо кусками весом более 2 кг. Крупные куски провариваются неравномерно. К моменту готовности внутренних частей поверхностные слои окажутся переваренными.

Варят обычно части туши, содержащие значительное количество соединительной ткани, которая под действием горячей воды переходит в клей, растворимый в воде, вследствие чего мясо становится мягким.

Из говяжьей туши варят грудинку, покромку и части передних и задних ног. От туш мелкого скота берут грудинку и лопатки. Перед тем как варить, с внутренней стороны грудинки прорезают пленку вдоль ребер, мякоть лопатки свертывают рулетом и связывают шпагатом.

Время варки мяса колеблется от 40 минут до 3 часов, в зависимости от сорта, величины кусков и возраста животных.

При варке мяса, за 30 минут до готовности его, хорошо класть в воду репчатый лук, петрушку, сельдерей, морковь, лавровый лист. Овощей кладут, примерно, 15 г на 1 кг мяса. При варке в воду добавляют соль (15 г на 1 кг мяса).

Солонину варят крупными кусками (по 1,5—2 кг) или мелкими кусками (по 50 г). Солонину заливают холодной водой и варят при слабом кипении.

Ветчину варят целым окороком. Окорок привязывают к палке веревкой, продетой через сухожилия голяшки. В котел наливают столько воды, чтобы конец бедренной кости окорока не был погружен в воду на несколько сантиметров.

Вареное мясо до отпуска потребителю хранят в закрытой посуде с небольшим количеством бульона при температуре 50—60° С, чтобы оно не остыло и не заветрилось.

Мозги, освобожденные от пленки, кладут в холодную воду, прибавляют на каждый килограмм продукта 10 г соли, 10 г 6-процентного уксуса, 0,5 г перца горошком, 0,5 г лаврового листа. Когда вода закипит, мозги варят еще 25—30 минут на слабом огне. Вареные мозги хранят в отваре. Мозги можно варить и без уксуса.

Почки (говяжьи) вымачивают в воде, заливают свежей холодной водой и нагревают до кипения, отвар сливают. Затем почки промывают, снова заливают свежей водой и варят 1—1½ часа при слабом кипении. Сваренные почки хранят без бульона в закрытой посуде.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Иногда в вареных говяжьих почках попадаются почечные камни; в этом случае необходимо мелко нарезанные почки промыть в холодной воде.

Рубцы, залитые водой, которую доводят до кипения, варят 4—5 часов. За 30 минут до окончания варки на каждый килограмм продукта добавляют 15 г овощей, 15 г соли, 0,5 г лаврового листа и 0,5 г перца горошком. Для холодных блюд готовый рубец свертывают рулетом, завязывают шпагатом и варят еще 15—20 минут в том же бульоне. Рулет вынимают из бульона, охлаждают, снимают с него шпагат и режут по 2—3 куска на порцию.

Языки варят, как мясо. Горячие вареные языки заливают холодной водой и еще с теплых сдирают кожу.

Вымя нарезают кусками в 1—1,5 кг, заливают холодной водой и варят при слабом кипении 2—3 часа.

Вареные субпродукты хранят в холодном помещении.

Сосиски и сардельки варят в кипящей подсоленной воде (15 г соли на 1 л). На каждый килограмм сосисок или сарделек — 2—3 л воды. Поддерживая слабое кипение, сосиски прогревают 3—5 минут, сардельки — 7—10 минут. При более длительном прогревании сосиски и сардельки делаются менее вкусными. Можно прогревать их и на пару. Для придания лучшего вкуса и вида отварным сосискам и сарделькам их поджаривают на жире в духовом шкафу или на плите.

Бульоны, оставшиеся после варки мясопродуктов, если они не имеют неприятного привкуса, используют для соусов и супов [1].

Для приготовления блюд из вареного мяса его нарезают поперек волокон на порции; куски кладут на тарелку, рядом укладывают гарнир; мясо поливают соусом.

***

Ниже описываются способы приготовления блюд из вареных мясных продуктов. Гарниры и соусы в блюдах даны те, которые лучше всего сочетаются с вареными мясными продуктами. При отсутствии указанных гарниров и соусов их можно заменять другими.

Говядина (беф-були). Вареную говядину режут по 1—2 куска на порцию. Гарнируют отварными овощами: картофелем, свежей капустой, свернутой в шарики, морковью, репой, нарезанными крупными дольками; поливают сметанным соусом с хреном.

Солонина. Вареную солонину гарнируют отварным картофелем, картофельным пюре. Соус сметанный с хреном или хрен с уксусом (холодный) подают отдельно или поливают им солонину при отпуске.

Телятина, баранина, кролик. Подают мясо по 1 куску на порцию. Гарнир — отварной рис или рассыпчатая рисовая каша, отварной картофель; поливают белым соусом, белым соусом с яйцом (супрем), белым соусом с каперсами.

Ветчина и язык. Подают блюдо по 1—2 куска на порцию. Гарнир — картофельное пюре, зеленый горошек. Поливают блюдо красным или томатным соусом.

Грудинка свиная копченая. Отпускают с тушеной капустой или картофельным пюре, по 2—3 куска на порцию.

---

[1] Бульон из говяжьих почек иногда бывает с неприятным вкусом; в этом случае его не используют.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Ножки телячьи. Подают с рассыпчатой рисовой кашей, отварным рисом или отварным картофелем; поливают соусом супрем или паровым с шампиньонами.

Сосиски и сардельки. Отпускают с картофельным пюре, тушеной капустой; поливают красным или томатным соусом, или жиром.

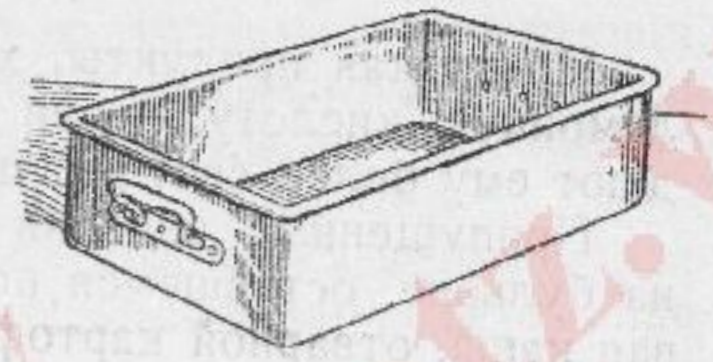


Рис. 45. Коробин для варки мяса, рыбы, овощей

Отварное мясо в соусе. Мелкие кусочки вареного мяса (говядина, свинина или баранина), солонины, легкого или сердца заливают красным или томатным соусом, реже — белым и тушат 10—15 минут. В соус при тушении можно добавлять пассерованные лук и овощи, соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные дольками или ломтиками. При отпуске блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью. Гарнир — отварной картофель, макароны, рассыпчатые каши.

Вымя или сердце в белом соусе. Вареное вымя или сердце нарезают тонкими ломтиками. Морковь, петрушку, сельдерей, лук репчатый режут дольками и пассеруют. Пассерованные овощи соединяют с мясным продуктом, добавляют специи и заливают белым соусом. Все перемешивают и проваривают 10—15 минут.

Блюдо отпускают с отварным картофелем и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Почки по-русски. Вареные говяжьи почки нарезают ломтиками. Картофель, морковь, петрушку, репчатый лук режут дольками или кубиками и пассеруют. Почки и овощи смешивают, заливают красным соусом, добавляют очищенные соленые огурцы, нарезанные дольками, лавровый лист, перец горошком и тушат 25—30 минут при слабом кипении. Блюдо перед отпуском посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Рубцы в белом соусе с овощами. В вареные рубцы, нарезанные лапшой, кладут пассерованные морковь, лук, петрушку, нашинкованные соломкой, добавляют чеснок, растертый с солью, огуречный рассол (или лимонный сок, лимонную кислоту), пряности — перец, лавровый лист, завернутые в марлю, зелень петрушки, сельдерея, укроп, связанные в пучок, и заливают белым соусом. Все перемешивают и тушат 25—30 минут при слабом кипении. Окончив тушение, пряности и зелень вынимают. Отпускают рубцы с отварным картофелем.

Рубцы в томатном соусе с луком. К вареным рубцам, нарезанным лапшой, добавляют пассерованный лук, пряности (см. «Рубцы в белом соусе»), заливают томатным соусом и тушат 25—30 минут при слабом кипении. Гарнир к рубцам — отварной картофель.

ПРИПУСКАНИЕ

Припускают рубленые котлеты и биточки, натуральные котлеты из корейки телятины. Эти изделия укладывают в смазанный жиром сотейник, солят, заливают наполовину бульоном, прибавляют сливочное масло, закрывают крышкой и кипятят (рубленые изделия — 20 минут, натуральные котлеты — 35—40 минут).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Припуская продукты, хорошо положить в бульон лимонный сок или лимонную кислоту, — они улучшают вкусовые качества изделия и придают ему более светлый цвет.

Припущенные изделия отпускают с белым соусом, приготовленным на бульоне, оставшемся после припускания. Гарнир — рассыпчатая рисовая **каша, отварной картофель. В соус** можно добавлять яичные желтки, вареные белые грибы или шампиньоны.

ЖАРЕНИЕ

Жарят первые сорта мяса крупного скота, все сорта мяса мелкого скота, поросят, зайцев и кроликов. Мясо жарят крупными, порционными и мелкими кусками, а также в виде изделий из котлетной массы.

Мясо жарят чаще всего на сковороде, но применяют также другие способы, а именно: во фритюре, на вертеле и на рошпаре.

Жарение на сковороде или противне. Мясо кладут на сковороду или противень, после того как налитый жир хорошо разогреется. В этом случае на мясе быстро образуется корочка из затвердевшего (свернувшегося) белка, которая препятствует вытеканию сока из внутренних слоев куска. Если же мясо положить на холодную сковороду, образование корочки задержится, сок успеет вытечь, и мясо получится менее сочным.

Для приготовления ростбифа куски говядины (вырезка, край) весом до 4 кг посыпают солью и перцем, укладывают на горячий противень с жиром так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и обжаривают на плите до образования корочки сначала на одной стороне куска, а затем на другой. Дожаривают ростбиф в горячем духовом шкафу. При этом через каждые 10—15 минут мясо поливают выделяющимся соком и жиром, на котором оно жарится. Ростбиф жарят от 30 минут до 1 часа 40 минут, в зависимости от толщины кусков и нужной степени прожарки.

Ростбиф готовят полусырым, средне и хорошо прожаренным. В полусыром ростбифе цвет мяса в середине куска темнорозовый. При надавливании выделяется кровянистый сок. У средне прожаренного ростбифа цвет мяса в середине куска бледнорозовый. Хорошо прожаренный ростбиф во всех частях куска коричнево-серого цвета. Выделяющийся сок — прозрачный и бесцветный.

Готовые ростбифы, особенно полусырые и средне прожаренные, хранят на противнях при температуре 40—50° с тем, чтобы они не превратились в более прожаренные.

Крупные куски телятины, баранины, свинины, фаршированную грудинку, тушки поросят, зайцев и кроликов жарят в духовом шкафу. Куски мяса предварительно посыпают солью. Поросят посыпают солью с внутренней стороны и укладывают на противни кожей вверх. Для образования более румяной корочки кожу поросенка смазывают сметаной.

Мясные продукты, уложенные на противне, ставят в горячий духовой шкаф и через каждые 10—15 минут поливают жиром, на котором они жарятся. Жарят от 30 минут до 2 часов, в зависимости от величины кусков и вида мяса. Если мясо жарили правильно, то на поверхности должна появиться румяная корочка.

Чтобы определить, готово ли мясо, более толстые части куска прока-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

лывают иглой. В сырое мясо игла проходит с трудом, а вытекающий кровяной сок, попадая на горячий противень, свертывается. В готовое жареное мясо игла проходит легко и ровно; вытекающий прозрачный сок, попадая на противень, не свертывается.

У прожаренной грудинки вынимают ребра. Чтобы они легко удалялись, перед жарением с внутренней стороны грудинки вдоль ребер прорезают пленку.

Лангеты, антрекоты, бифштексы, филе, котлеты из баранины жарят на железных, чугунных и алюминиевых сковородах. Натуральные свиные и телячьи котлеты лучше жарить в медных низких луженых сотейниках и противнях, чугунных сковородках. Порционные куски посыпают солью, перцем, кладут на хорошо разогретую сковороду, противень с жиром, обжаривают до образования корочек на обеих сторонах. Не следует одновременно класть на противень большое количество кусков, чтобы не понизить температуру жира.

Порционные куски говядины и баранины в натуральном виде приготовляют слабо, средне и хорошо прожаренными.

Степень прожаривания определяется по цвету выделяющегося сока при прокалывании поварской иглой или упругости мяса при нажиме. Свиные и телячьи котлеты жарят до полного исчезновения кровянистого сока.

Отбивные котлеты, шницели, ромштексы и печенку жарят на железных сковородах и противнях на плите. Если мясо после образования корочек с двух сторон все же не прожарилось, его дожаривают 5—10 минут в духовом шкафу.

Изделия, запанированные в белой панировке, желательно жарить в низких луженых медных сотейниках. Куски мяса кладут в хорошо разогретую посуду с жиром и жарят, пока не будут готовы. У готовых изделий вытекающий сок должен быть бесцветным, не кровянистым.

Рубленые котлеты, битки, шницели, зразы обжаривают на плите. Изделия кладут на хорошо нагретый противень или сковороду с жиром, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки, а затем ставят в горячий духовой шкаф на 5—8 минут, чтобы середина изделия прожарилась. Прожаренные изделия при нажиме на них выделяют бесцветный, прозрачный сок.

Панированные и натуральные порционные изделия долго хранить не следует; при хранении их вкусовые качества снижаются.

Из оставшихся в посуде после жарки не панированных мясных продуктов жира и сока приготовляют мясной сок (см. стр. 143). Этим соком и жиром поливают при подаче натуральные (не панированные) куски жареного мяса. Панированные в сухарях или хлебной белой крошке куски поливают одним только жиром.

Жарение во фритюре. Мозги, грудинку, телячьи ножки жарят во фритюре. Для этого продукты предварительно варят и панируют. Затем их погружают в сильно нагретый жир (когда жир начинает слегка дымить). Как только образуется румяная корочка, продукты вынимают из жира шумовкой, кладут на металлическое сито, чтобы стек излишек жира.

Для прогревания помещают в горячий духовой шкаф на 8—10 минут.

По мере засорения жира отделившимися от продуктов частицами па-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

нировки (примерно после 3—4-кратной обжарки) жир процеживают и вновь используют.

Жарение на вертеле. Жарят на вертеле шашлыки из баранины, говядины и филе из вырезки.

Мясо, надетое на шпажку (шпильку), медленно вращают перед горящими углями. В этом случае вытекающий из мяса сок можно собирать, подставив какую-нибудь посуду.

Жарение на рошпаре. На решетке (рошпаре) жарят шашлыки из баранины. Решетку предварительно хорошо нагревают, тщательно очищают прутья и смазывают их куском свиного шпига.

На решетку, поставленную над горящими углями, укладывают порционные куски. После обжаривания с одной стороны их перевертывают на другую.

Во время жарения на вертеле и на рошпаре угли не должны дымиться, иначе готовые изделия будут пахнуть дымом. На вертеле и рошпаре жарят перед отпуском, так как даже при непродолжительном хранении ухудшаются вкусовые качества готового изделия.

***

Для приготовления блюд из жареного мяса крупные куски мяса в холодном или горячем виде нарезают на порции, как и вареное мясо, поперек волокон. Холодные порционные куски для отпуска в горячем виде перед подачей прогревают в небольшом количестве бульона. Не рекомендуется долго прогревать мясо, так как оно теряет сочность и делается жестким.

К жареным мясным изделиям в качестве гарнира подают овощи, каши, макароны, фасоль.

Вареный и жареный картофель отпускают со всеми жареными изделиями. Тушеная капуста хорошо сочетается со свининой, гречневая каша и фасоль — с жирной бараниной, а также со свининой. К ростбифу, бифштексу и антрекоту наряду с основным гарниром подают хрен, тонко настроганный ножом.

Гарнир может состоять из одного продукта или из нескольких, но не более, чем из пяти наименований. В гарнир могут входить картофель, морковь, репа, зеленый горошек, фасоль, кабачки в масле или молочном соусе, брюссельская или цветная капуста в масле и т. п. Гарнир составляется так, чтобы сочетались вкусовые качества продуктов и гарнир придавал красивый вид блюду.

Ко всем блюдам из жареного мяса можно подавать огурцы и помидоры.

Ростбиф. На подогретое блюдо или тарелку кладут 2—3 тонких куска ростбифа, рядом с ним — жареный картофель или 3—4 вида разных овощей и строганый хрен. Ростбиф поливают мясным соком и жиром.

Бифштекс. Отпускают блюдо с жареным картофелем и небольшим количеством (8—10 г) настроганного тонкой стружкой хрена. Поливают бифштекс мясным соком и жиром, на котором он жарился. Картофель и хрен кладут рядом с бифштексом на тарелку.

Бифштексы приготовляют с яичницей-глазуньей (по-гамбургски), с жареным во фритюре луком (по-деревенски). Яичницу из одного яйца или лук кладут на бифштекс при отпуске.

Лангет натуральный. Подают блюдо с жареным картофелем. Поливают лангет мясным соком и жиром или соусом — пикантным, сметанным

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

с луком, томатным красным с вином (бордосским, мадерой) и соусом-мадерой.

Филе. Отпускают с жареным картофелем или 3—4 видами разных овощей. Поливают филе мясным соком и жиром или соусом томатным, красным с мадерой и шампиньонами или томатным с красным вином.

Антрекот. Гарнируют блюдо 3—4 видами разных овощей или картофелем жареным, картофелем в молочном соусе и строганым хреном. Поливают жиром и мясным соком.

Ромштекс. Гарнир к ромштексу подают такой же, как к антрекоту, за исключением хрена. Поливают, как и все остальные панированные изделия, только жиром.

Свинина. Окорок, грудинку, корейку, жаренные большим куском, нарезают по 1—2 куска на порцию, подают с тушеной капустой, с картофелем отварным, жареным, картофельным пюре, с фасолью, заправленной белым или томатным соусом. Поливают жиром и мясным соком.

Поросенок. Отпускают блюдо с гречневой рассыпчатой кашей. Поливают поросенка мясным соком и жиром.

Баранина. Жиго, корейку, грудинку, жаренные целой частью, нарезают по 1—2 куска на порцию, подают с жареным картофелем, рассыпчатой гречневой или рисовой кашей или с 3—4 видами овощей, с отварной фасолью, заправленной томатным, белым или красным соусом. Поливают баранину мясным соком или жиром.

Кролик. Отпускают по 1—2 куска на порцию. На гарнир подают жареный картофель или рассыпчатую рисовую кашу. Поливают кролика сметанным соусом.

Шницели натуральные (эскалопы). Подают с жареным или отварным картофелем. Поливают мясным соком и жиром или томатным соусом. В соус томатный для этого блюда можно прибавлять грибы свежие белые или шампиньоны.

Шницели панированные. Отпускают с жареным картофелем, поливают жиром. На шницель кладут ломтик лимона с мелко нарезанной зеленью петрушки и каперсы.

Котлеты натуральные (свиные, телячьи, бараньи). Подают с жареным картофелем или с 3—4 видами разных овощей. Подливкой служит мясной сок и жир.

К бараньим котлетам, кроме того, подается отдельно молочный соус с луком (субиз).

Отбивные панированные котлеты. Подают с теми же гарнирами, что и натуральные котлеты. Поливают жиром.

Шашлыки по-черкесски и по-московски. На блюдо или тарелку кладут отварной или припущенный рассыпчатый рис, а на него — шашлык и поливают мясным соком и жиром. К шашлыку по-черкесски подают отдельно в соуснике перечный соус.

Шашлык по-кавказски. Гарнируют зеленым луком, ветками зелени петрушки, помидорами и дольками лимона, подают без соуса. Отдельно к шашлыку подают сухой барбарис в порошке.

Почки телячьи, бараньи, свиные. На гарнир подают жареный картофель. Поливают блюдо при отпуске жиром. На почки можно класть кусочки свежих жареных помидоров.

Печенка. Отпускают с отварным или жареным картофелем. Поливают блюдо сметанным соусом с луком или без лука.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Мозги в сухарях (фри). Подают с картофельным пюре, зеленым горошком или с 3—4 видами разных овощей. Отдельно к мозгам подают соус томатный.

Котлеты и шницель рубленые. Отпускают по 1—2 шт. на порцию с гарниром из 3—4 видов разных овощей, с жареным или отварным картофелем; поливают красным соусом или мясным соком и жиром.

Биточки. Подают с жареным, отварным картофелем, картофельным пюре, зеленым горошком, рассыпчатой рисовой кашей. Поливают соусом сметанным или сметанным с луком, красным с луком и горчицей, пикантным, томатным.

Зразы. Отпускают с рисовой или гречневой рассыпчатой кашей, картофельным пюре, картофелем жареным, отварным, поливают соусом томатным, красным или красным с луком.

ТУШЕНИЕ

Мясо тушат кусками весом до 2 кг, а также порционными и мелкими кусками. Крупными кусками тушат главным образом говядину и баранину. Свинину тушат только порционными и мелкими кусками.

Для придания мясу особого вкуса и аромата во время тушения добавляют пряности, ароматические овощи, слабоалкогольные напитки, маринад от овощей, ягод и фруктов. Из пряностей чаще всего кладут лавровый лист и перец горошком. Можно добавлять корицу, гвоздику, кориандр, бадьян, майоран и тмин (0,5 г пряностей на 1 кг мяса).

При тушении кладут репчатый лук, морковь, сельдерей, петрушку (от 50 до 100 г на 1 кг мяса). Из слабоалкогольных напитков применяют виноградное белое и красное вино (от 3 до 10% к весу мяса), пиво и квас (0,5 л на 1 кг мяса). Маринада добавляют 100—150 г на 1 кг мяса. Вино и маринад вводятся за 10—15 минут до окончания тушения. Квас и пиво употребляют вместо воды или бульона.

До тушения мясо солят, посыпают перцем и обжаривают со всех сторон вместе с овощами на сковороде или противне. Овощи можно поджарить и отдельно. Порционные куски перед обжариванием слегка отбивают тяпкой и перерезают сухожилия. Обжаренное мясо перекладывают в посуду, причем крупные куски кладут в один ряд. Затем мясо заливают наполовину бульоном или водой. Если овощи обжаривались отдельно, то их кладут за 30 минут до окончания тушения мяса, после чего добавляют пряности; можно положить томат-пюре. Пряности кладут в мешочек из марли, а зелень петрушки и сельдерея связывают в пучок и опускают в бульон или воду. Все это вынимают после тушения. Посуду закрывают крышкой и тушат мясо при слабом кипении.

Продолжительность тушения 2—2½ часа. Во время тушения выкипающую жидкость пополняют водой или бульоном.

Мясо, тушенное крупными кусками, обжаривают. Для этого его кладут на противень, поливают бульоном, в котором оно тушилось, и ставят в духовой шкаф на 5—10 минут. На оставшемся бульоне приготовляют соус.

Для приготовления соуса бульон процеживают и протирают в него разварившиеся во время тушения овощи. Бульон соединяют с пассерованной мукой и кипятят 25—30 минут.

Гарниры к блюдам из тушеного мяса готовят вместе с мясом при ту-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

шении и отдельно. К духовой говядине, рагу, пилаву гарниры приготовляют вместе с мясом при тушении.

При массовом производстве блюд гарниры готовят отдельно следующим способом. Картофель и овощи, нарезанные кубиками или дольками, обжаривают, заливают соусом, приготовленным на бульоне от тушеного мяса, и варят до готовности. При отпуске мясо поливают соусом с овощами. Гарнир к тушеному мясу можно приготовить и обычным способом. В этом случае мясо поливают соусом, а гарнир укладывают рядом.

Крупные куски тушеного мяса хранят в закрытой посуде при небольшом нагреве (50—60°С). Для продолжительного хранения мясо выносят в холодильник. Нарезают мясо по 1—2 куска на порцию перед отпуском. Холодные порционные куски разогревают в соусе.

***

Говядина тушеная. Отпускают с жареным или отварным картофелем, с картофельным пюре, тушеной капустой, отварными макаронами. Поливают соусом, приготовленным с овощами или без овощей на бульоне, полученном при тушении. Гарнир кладут на тарелку рядом с мясом.

Говядина духовая. Подают с жареным или отварным картофелем в соусе с луком и овощами (морковь, петрушка, репа).

Кролик тушеный. Отпускают в красном соусе с пассерованными кореньями и луком. Гарнир — картофель жареный или отварной, гречневая каша, отварные макароны, рис.

Голубцы мясные. Приготовляют так же, как овощные. Для фарша мясо пропускают через мясорубку, кладут соль, молотый перец, рассыпчатую рисовую кашу, пассерованный лук и перемешивают. Поливают при отпуске тем соусом, в котором они тушились.

На порцию: 75 г мяса, 10 г риса, 15 г лука, 150 г капусты.

Рагу. Баранину, нарезанную на мелкие куски (40—50 г), солят, обжаривают, заливают горячей водой или бульоном, прибавляют томат-пюре и тушат 30—40 минут. По окончании тушения бульон сливают, соединяют с красной пассеровкой, кипятят соус 10—15 минут и процеживают. К баранине добавляют обжаренные картофель, морковь, репу, петрушку, сельдерей, лук, пряности, заливают соусом и снова тушат 15—20 минут. За 10 минут перед тем, как блюдо готово, можно положить нарезанные крупными дольками помидоры. В готовое рагу также можно класть вареные стручки фасоли или зеленый горошек.

На порцию: 100—150 г мяса, 10 г жира, 20 г томата-пюре, 50 г моркови, 50 г репы, 20 г петрушки и сельдерея, 30 г лука, 150 г картофеля, 5 г муки.

Гуляш. Мясо, нарезанное кусками по 35—40 г, солят, обжаривают, заливают горячей водой или бульоном, прибавляют томат-пюре и тушат в течение 1 часа. После этого бульон сливают и приготовляют на нем соус с красной пассеровкой. В соус добавляют пассерованный лук, перец горошком, лавровый лист. Залитое соусом мясо снова тушат 15—20 минут. Отпускают гуляш с отварным, жареным картофелем, манными или мучными клецками. Посыпают зеленью петрушки или укропом.

На порцию: 100—150 г мяса, 10 г жира, 20 г томата-пюре, 30 г лука, 5 г муки. Гарнир: картофеля 250 г или клецок 100 г.

Плов. Кусочки баранины или кролика солят и обжаривают; добавляют томат-пюре, заливают горячей водой или бульоном и дают закипеть. В жидкость с мясом засыпают промытый рис, кладут пассеровап-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ный лук, лавровый лист, перец и варят до загустения, изредка осторожно перемешивая. После загустения посуду закрывают крышкой, ослабляют нагрев или помещают плов в духовой шкаф и там тушат 40—50 минут.

Плов готовят и без томата. Вместе с рисом иногда кладут изюм, урюк, нарезанную кружками или кубиками сырую морковь или репу.

При массовом производстве плова рекомендуется тушить баранину и отваривать рис отдельно. При отпуске на тарелку кладут баранину, на нее — рис и поливают соусом.

На порцию: 100—150 г мяса, 10 г жира, 25 г томата-пюре, 25 г лука, 40—60 г риса.

Азу. Кусочки мяса обжаривают, заливают бульоном или горячей водой, прибавляют томат-пюре, пассерованный лук и тушат. После тушения бульон сливают, добавляют в него красную пассеровку, размешивают, дают прокипеть. В соус кладут мясо, нарезанные дольками соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, рубленый или растертый чеснок и кипятят 10—15 минут. Отпускают с жареным картофелем, посыпают зеленью петрушки или укропом.

На порцию: 100—150 г мяса, 10 г жира, 10 г томата-пюре, 30 г огурцов, 0,5 г чеснока, 25 г лука. Гарнир: 200—250 г.

Бефстроганов. Нарезанное мелкими кусочками мясо (мякоть задней или передней ноги) солят, посыпают перцем, обжаривают на хорошо разогретой сковороде, кладут в котел или кастрюлю, заливают бульоном, закрывают крышкой и тушат 30—40 минут. После тушения бульон сливают и готовят на нем белый соус, в который кладут мясо, сметану, пассерованный лук, сою-кабуль и вновь продолжают тушение 10—15 минут.

Если бефстроганов приготовляют из вырезки или края, то мясо не тушат. Мясо жарят на очень горячей сковороде, после чего посыпают мукой, добавляют пассерованный лук, сметану, сою-кабуль и нагревают до кипения. Бефстроганов подают с жареным или отварным картофелем.

На порцию: 100—150 г мяса, 10 г жира, 5 г муки, 30 г лука, 10 г сои-кабуль, 30 г сметаны. Гарнир: 200—250 г.

Тефтели в томатном соусе. Тефтели, обжаренные в полуфритюре на противне, перекладывают в другой противень, заливают томатным соусом и тушат при медленном кипении до готовности. При отпуске тефтели посыпают зеленью петрушки и подают с гарниром — рассыпчатой рисовой кашей или картофелем (пюре, жареным, отварным).

На порцию: 100 г котлетной массы, 15 г лука, 10 г жира, 100 г томатного соуса Гарнир: каши 100—120 г или картофеля 200—250 г.

ЗАПЕКАНИЕ

Предварительно сваренные, припущенные или изжаренные мясные продукты запекают на порционных сковородках или блюдах.

Готовые изделия подают в той же посуде, в которой их запекали. При отпуске блюдо поливают растопленным маслом.

Запеченные изделия должны иметь румяную корочку и быть хорошо прогретыми.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Мясо, запеченное в соусе. На порционную сковородку или блюдо наливают немного пикантного или лукового соуса (средней густоты) и укладывают 1—2 ломтика вареной или тушеной говядины. Мясо обкладывают ломтиками вареного картофеля, и все это заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и ставят на 10—15 минут в духовой шкаф. Так же запекают жареную телятину и баранину под молочным соусом.

При массовом приготовлении мясо запекают отдельными порциями на противне. При отпуске мясо кладут лопаткой на тарелку и гарнируют.

На порцию: 100—150 г сырого мяса, 10 г жира, 150 г картофеля, 100 г соуса, 5 г сыра.

Солянка мясная сборная на сковороде. К нарезанным небольшими тонкими ломтиками вареным мясным продуктам (колбаса, ветчина, почки, язык, мясо) прибавляют соленые огурцы, очищенные от кожуры и семян и нарезанные дольками, пассерованный лук, каперсы, томатный соус. Все нагревают до кипения. На сковороду укладывают ровным слоем половинную норму тушеной капусты, на нее — мясные продукты с соусом и овощами, сверху кладут остальную капусту. Все это разравнивают, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу 10—15 минут. При отпуске на солянку кладут ломтик лимона, посыпанный зеленью, и украшают маринованными ягодами, маслинами.

На порцию: 75 г готовых мясных продуктов, 20 г жира, 40 г соленых огурцов, 20 г лука, 10 г каперсов, 10 г маслин, 50 г томатного соуса, 150 г тушеной капусты, 5 г сыра или сухарей, 15 г маринованных ягод.

Форшмак из мяса. Вареное мясо, вымоченную селедку, освобожденную от кожи и костей, и вареный картофель пропускают через мясорубку. К массе добавляют соль, перец, яичные желтки, сметану и все тщательно вымешивают. Взбивают в пену яичные белки и соединяют их с массой. Форшмак кладут в смазанную жиром и посыпанную сухарной крошкой сковородку, выравнивают поверхность, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в горячем духовом шкафу 20—25 минут.

На порцию: 45 г мяса вареного, 100 г картофеля, 15 г селедки, 5 г сыра, 30 г сметаны, ½ яйца, 10 г жира, 3 г сухарей.

Рулет. Рулет запекают на противне в духовом шкафу 30—40 минут. При отпуске нарезают по одному куску на порцию и поливают красным соусом, сметанным или томатным. Гарнируют картофелем, макаронами или рассыпчатой кашей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ПТИЦ И ДИЧИ

ВАРКА

Дичь (тетерева, рябчики, куропатки) варят для некоторых холодных блюд. Из вареной птицы (кур и цыплят) готовят супы-пюре и вторые блюда.

Птицу и дичь кладут в горячую воду (1—1,5 л на 1 кг) и варят при слабом кипении. За 30 минут перед тем как птица готова, кладут репча-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

тый лук и коренья (15 г на 1 кг). В зависимости от возраста птицы, ее варят от 20 минут (цыплята) до 4 часов (старые куры).

Небольших цыплят подают целыми, крупных — половинками. Кур нарезают на части — от 4 до 10. Отпускают с белым соусом и отварным рассыпчатым рисом.

ПРИПУСКАНИЕ

Припускают главным образом рубленые котлеты и биточки. Продукты кладут в сотейник, смазанный жиром, солят, добавляют сливочное масло, заливают бульоном (на $\frac{1}{3}$ их высоты). Посуду закрывают крышкой, и продукты припускают при кипении до готовности.

Желательно положить в бульон лимонный сок или лимонную кислоту (не более 1 г кислоты на 1 л бульона), которые улучшают вкус мяса и делают его более белым.

На бульоне, оставшемся после припускания, приготовляют белый соус (паровой, супрем), в который иногда добавляют свежие вареные белые грибы или шампиньоны. На гарнир подают рассыпчатую рисовую кашу или отварную фасоль.

ЖАРЕНИЕ И ТУШЕНИЕ

Жарить лучше молодую птицу; старую птицу сначала жарят, затем припускают.

Заправленные тушки солят и обжаривают на плите в противнях с жиром до образования румяной корочки по всей поверхности птицы. Для получения румяной корочки тушки цыплят смазывают сметаной. Чтобы тушка хорошо прожарилась, противень ставят в горячий духовой шкаф, и каждые 10—15 минут птицу поливают жиром, на котором она жарится. Прокалывая наиболее утолщенную часть филе иглой, определяют, готова ли птица. Если из места прокола вытекает прозрачный, некровянистый сок, — птица готова.

Оставшийся на противне жир и сок кипятят до испарения жидкости. После этого жир сливают, к остатку прибавляют немного бульона, кипятят и процеживают. Этим бульоном поливают птицу при отпуске.

Жареную птицу рубят пополам вдоль грудной кости и середины спины. Каждую половинку разрезают на филе и ножки. Филе делят на несколько частей — поперек и слегка наискось. Ножки делят вдоль на такое же количество кусков, как и филе. На порцию подают кусочек филе и часть ножки.

Жареную птицу и дичь отпускают с соусами и гарнирами.

***

Индейки, куры и цыплята. Отпускают с жареным картофелем, зеленым салатом, огурцами, помидорами, овощным и ягодным соленьем (маринованные в уксусе фрукты и ягоды). Поливают мясным соком и жиром.

Гуси, утки. Подают с печеными яблоками, тушеной капустой, с гречневой рассыпчатой кашей. Поливают мясным соком.

Глухари, тетерева, фазаны, рябчики, куропатки. Отпускают с таким же гарниром, как кур и индеек.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Котлеты и биточки рубленые. Гарнир из 3—4 видов разных овощей, поливают блюдо мясным соком и жиром.

Чохохбили из кур. Кусочки кур весом около 50 г обжаривают в масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Прибавляют томат-пюре, зелень петрушки, связанную в пучок, перец горошком, лавровый лист, вливают немного бульона и тушат.

При отпуске посыпают рубленой зеленью петрушки. На гарнир подают рисовую кашу, отварной или жареный картофель.

На порцию: 100—150 г мяса, 10 г жира, 40 г лука, 30 г томата-пюре. Гарнир: картофеля 200—250 г или каши 100—120 г.

Рагу из потрохов птицы. Обжаренные потроха заливают бульоном, прибавляют томат-пюре и тушат 40 минут. На бульоне от потрохов приготовляют соус. Потроха соединяют с обжаренными овощами (морковью, петрушкой, репой, луком), кладут перец, лавровый лист, очищенные дольками соленые огурцы. Все это заливают соусом и тушат еще 15—20 минут. Гарнир: жареный или отварной картофель.

На порцию: 150 г потрохов, 10 г жира, 25 г лука, 25 г моркови, 10 г петрушки, 25 г репы, 10 г соленых огурцов, 20 г томата-пюре, 5 г муки. Гарнир: 200—250 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СУХОГО МЯСА

Из сухого мяса можно приготовить: котлетную массу, фарши (для зраз, запеканок и т. п.), такие блюда, как овощи, тушенные с мясом, макароны и различные каши с мясом.

Для приготовления блюд сухое мясо предварительно замачивают и варят. Сухую говядину заливают горячей водой и оставляют на 1—1½ часа для набухания. После этого мясо варят (1—1½ часа), пока оно не станет мягким. Вареной говядины получается в три раза больше веса сухой.

Сухую свинину замачивают и варят, как сухую говядину. Вареной свинины получается вдвое больше веса сухой.

***

Котлеты из сухой говядины. Сваренную говядину пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым белым хлебом и пассерованным луком. Провернутую массу солят, добавляют молотый перец, яичный порошок, разделывают на котлеты или биточки, панируют в муке или сухарях и обжаривают.

На порцию: 20 г сушеного мяса, 10 г репчатого лука, 5 г муки, 10 г жира, 25 г хлеба, 5 г яичного порошка.

Котлеты из сухой свинины. Сваренную горячую свинину солят, добавляют в нее перец, всыпают манную крупу и, помешивая, хорошо прогревают. Из котлетной массы формуют котлеты или битки, панируют в муке или сухарях и обжаривают.

На порцию: 30 г сухой свинины, 15 г манной крупы, 5 г жира, 5 г муки.

Фарш для зраз и запеканок. Сваренную сухую говядину, пропущенную через мясорубку, посыпают солью и перцем, добавляют пассерованный лук, поджаренную муку и, помешивая, прогревают.

Фарш для кулебяки, голубцов, пирога и блинчиков. Сваренную сухую говядину или свинину пропускают через мясорубку, смешивают с какой-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

нибудь рассыпчатой кашей, прибавляют пассерованный лук, соль, молотый перец и тщательно перемешивают.

Хорошо добавлять в фарш рубленое крутое яйцо, мелко нарезанный укроп или зелень петрушки.

Овощи, тушенные с мясом. Замоченное мясо соединяют с овощами и тушат, как обычно.

Макароны с мясом. В отварные макароны или лапшу кладут сваренное мясо и перемешивают.

Если макароны варят без откидки, то замоченное мясо закладывают в горячую воду, нагревают ее до кипения и варят мясо. За 30 минут до готовности мяса засыпают макароны и продолжают варку при слабом кипении.

Каши с мясом. В горячую воду кладут замоченное мясо, доводят воду до кипения, солят, засыпают крупу и варят кашу обычным способом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ

Перед вскрытием поверхность банки с консервами очищают от грязи. Банки, покрытые сверху маслом, обтирают древесными опилками и обмывают горячей водой. Банки, не смазанные маслом, обмывают горячей водой, не обтирая опилками. Открывают банки консервными ножами так, чтобы содержимое банок можно было вынуть, не нарушая формы. Открытые консервы не хранят.

Мясные консервы представляют собой готовый продукт: перед отпуском их достаточно только хорошо разогреть. Разогревать можно в банках на плите или в другой посуде.

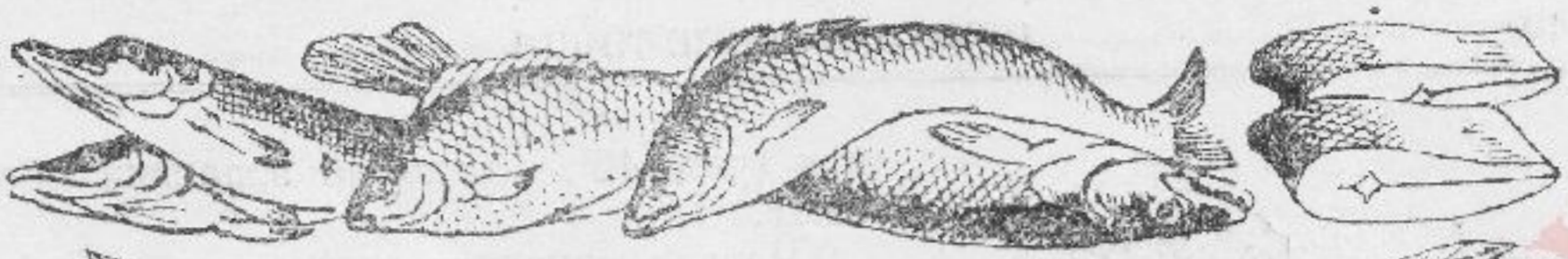
Консервы — рубленая ветчина, рубленая свинина — нарезают на порции и прогревают до кипения в небольшом количестве бульона или куски обваливают в муке и прожаривают.

Сосиски, сардельки в оболочке разогревают на противне в духовом шкафу или заливают кипятком, бульоном и оставляют на 5—10 минут на плите. Кипятить не следует, так как оболочка их может лопнуть.

Все виды консервов можно подать, как второе блюдо, горячими, с гарниром из овощей, макарон и каши.

Из тушеного мяса приготовляют фарш для голубцов, кулебяк, пирожков, рулетов, зраз и запеканок из овощей, круп и макарон. Для фарша тушеное мясо пропускают через мясорубку и смешивают с мелко нарубленным пассерованным луком. В фарш для голубцов, пирогов добавляют рассыпчатую кашу, крутое рубленое яйцо и немного мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

ПОДГОТОВКА РЫБЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

В предприятия общественного питания рыба поступает парная, мороженая, солёная, вялёная и сушёная в виде крупки или муки. Мороженую рыбу оттаивают, а соленую — вымачивают.

ОБРАБОТКА СВЕЖЕЙ РЫБЫ

Оттаивание мороженой рыбы

Мороженая рыба, в отличие от мороженого мяса, не нуждается в медленном оттаивании, так как сок, выделившийся из ее тканей при замораживании, обратно почти не впитывается. Поэтому рыбу можно оттаивать при обычной температуре цеха, на воздухе или в воде.

Оттаивание в воде — наиболее удобный и быстрый способ. Рыбу укладывают в ванну и заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг рыбы). Оттаивание рыбы весом до 1 кг обычно длится от 1 до 2 часов, а рыбы от 2 до 5 кг — от 3 до 4 часов. Белугу и осетрину оттаивают 6—10 часов разложенной в один ряд на стеллаже или на столе. За время оттаивания в воде рыба набухает и вес ее увеличивается.

Крупную рыбу предварительно пластуют.

Разделка чешуйчатой рыбы

Прежде всего удаляют плавники. Чтобы удалить спинной плавник, надрезают мякоть с обеих сторон вдоль всей спины, затем прижимают один конец плавника ножом и, держа рыбу за хвост, выдергивают плав-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

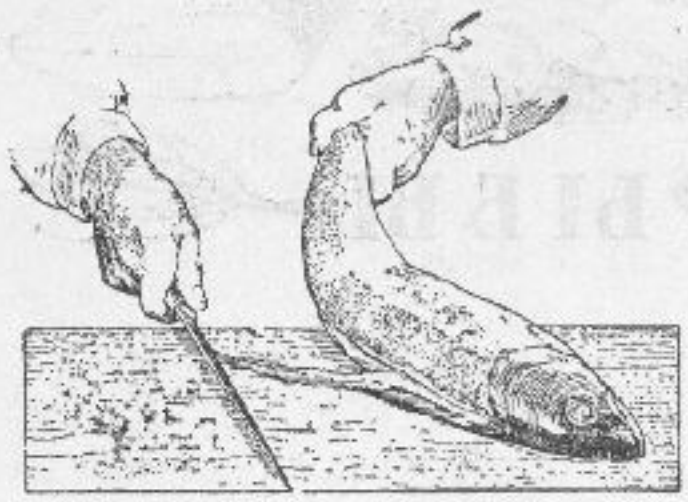


Рис. 46. Удаление спинного плавника



Рис. 47. Очистка чешуи скребком

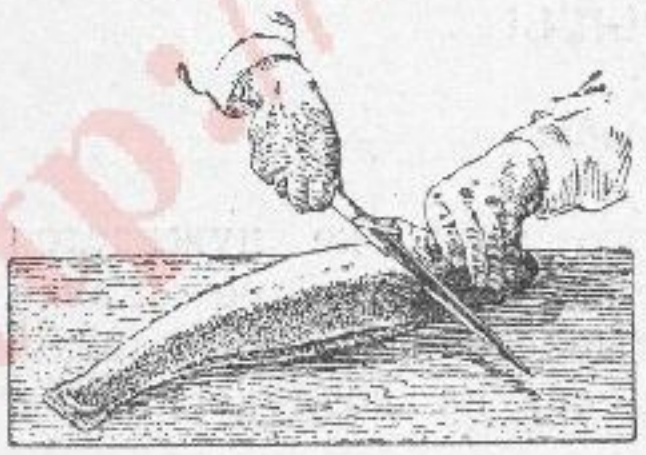


Рис. 48. Отделение головы (1-я операция)

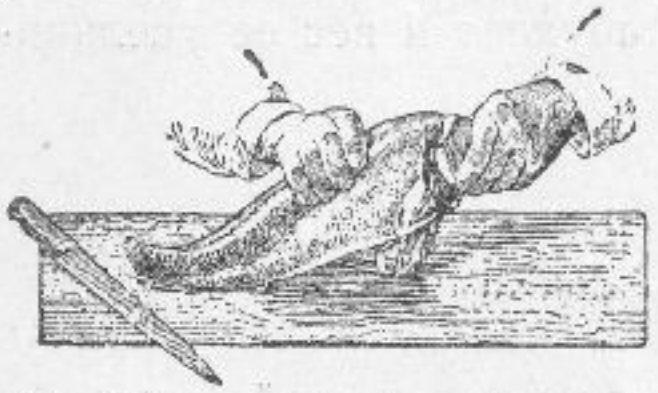


Рис. 49. Отделение головы (2-я операция)

ник (рис. 46), остальные плавники обрубают.

Чешую счищают ножом или специальными скребками, терками (рис. 47). Если чешую снять трудно (линь), то рыбу опускают на 30 секунд в кипяток, после этого чешуя легко счищается.

Нельзя чистить рыбу в картофелечистке, в ней рыба сильно мнется и затем при тепловой обработке теряет много сока, вследствие чего получается сухой и дряблой.

Очищенную от чешуи рыбу разделывают различными способами, в зависимости от ее размера и кулинарного назначения.

Первый способ. У мелкой рыбы весом 75—100 г, предназначенной для жарения или варки в целом виде, разрезают брюшко от головы до анального отверстия, вынимают внутренности, счищают сгустки крови с позвоночника и удаляют жабры. Голову не отрезают.

После этого рыбу тщательно промывают в холодной воде.

Рыбу весом 150—200 г, если она предназначена в тепловую обработку в целом виде, обрабатывают так же, голову иногда отрезают.

Второй способ. Рыбу весом до 1,5 кг нарезают на порции овальной формы, так называемые кругляши.

Для этого у очищенной от чешуи рыбы по краям жаберных крышек прорезают мякоть до позвоночника (рис. 48).

Затем отламывают голову, вместе с которой отделяется большая часть внутренностей (рис. 49).

Не разрезая брюшка, вынимают остатки внутренностей; после этого рыбу промывают и разрезают поперек на порционные куски (рис. 50) весом примерно 65—100 г.

Третий способ. У рыбы весом более 1,5 кг разрезают брюшко от головы до анального отверстия. Затем, как в предыдущем способе, прорезают мякоть у головы и отделяют ее вместе с внутренностями (рис. 51).

Удаляют внутренности осторожно, что-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

бы не порвать желчного пузыря. Место, на которое попадает желчь, следует немедленно посыпать и протереть солью и промыть. Участки мякоти, пропитанные желчью, вырезают.

После удаления внутренностей прорезают пленку, покрывающую позвоночную кость (рис. 52), и счищают находящиеся под ней сгустки крови. Выпотрошенную рыбу тщательно промывают холодной водой, затем пластуют. Для этого вдоль спинки прорезают мякоть до ребер и разрезают рыбу вдоль по позвоночнику (рис. 53). Получается два филе: одно с позвоночной и реберными костями, другое — с одними только реберными костями. Оба филе разрезают поперек на порционные куски весом по 60—100 г (рис. 54).

Четвертый способ. Рыбу для припускания и жарения иногда разделывают на филе с кожей без костей, а также на филе без кожи и костей.

В первом случае с филе рыбы срезают позвоночную и реберные кости (рис. 55). Филе без костей от некрупной рыбы используют для приготовления блюд в целом виде, а от крупной разрезают поперек на порционные куски весом до 50—75 г. Для получения филе без костей и кожи рыбу пластуют, не счищая с нее чешуи, затем сначала срезают с филе кости, а затем с кожи — мякоть (рис. 56). Снять мякоть с кожи без чешуи трудно, так как кожа рвется. Филе без костей и кожи, нарезанное на порции, жарят или припускают, а также приготовляют из него массу для котлет.



Рис. 50. Порционные куски «кругляши»

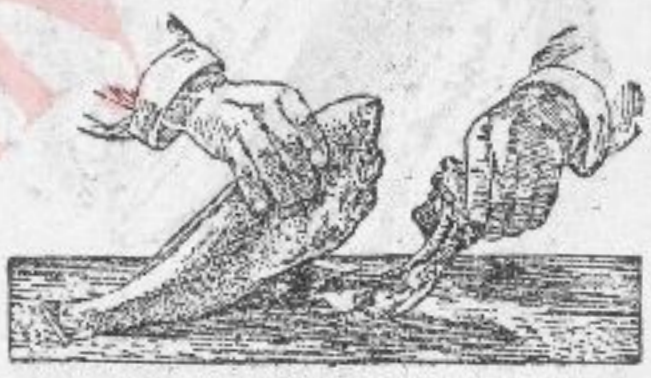


Рис. 51. Отделение головы и внутренностей

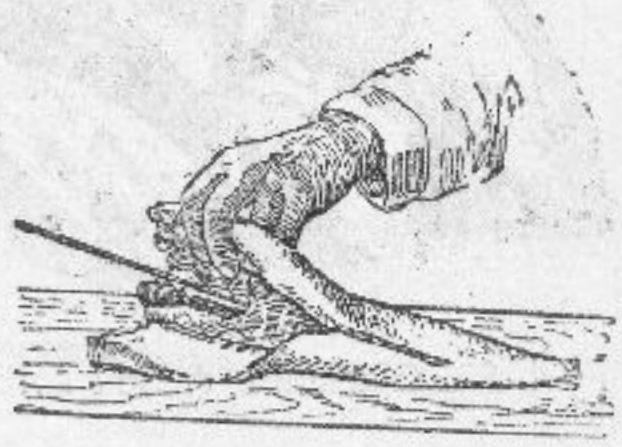


Рис. 52. Прорезание пленки

Разделка рыбы для фарширования

Фаршируют чаще всего судака и щуку. У судака, очищенного от чешуи, удаляют внутренности, не разрезая брюшка. Для этого вдоль спины, от головы до хвоста, с обеих сторон хребтовой кости прорезают мякоть до ребер и осторожно их отделяют, чтобы не прорезать кожи. У головы и хвоста хребтовую кость переламывают и удаляют, затем вынимают внутренности и жабры. После потрошения рыбу моют в холодной воде. С кожи

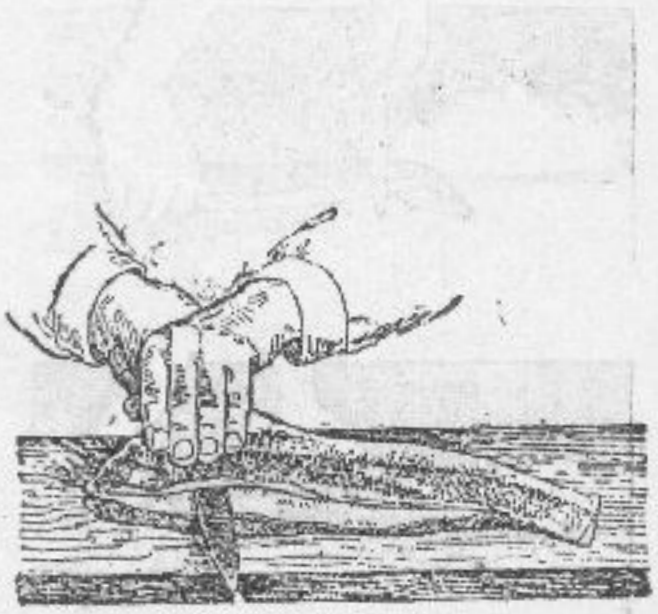


Рис. 53. Пластование

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

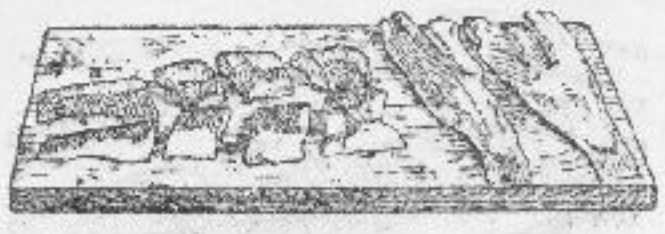


Рис. 54. Целые филе и порционные куски



Рис. 55. Срезание реберных костей с филе



Рис. 56. Срезание филе с кожи

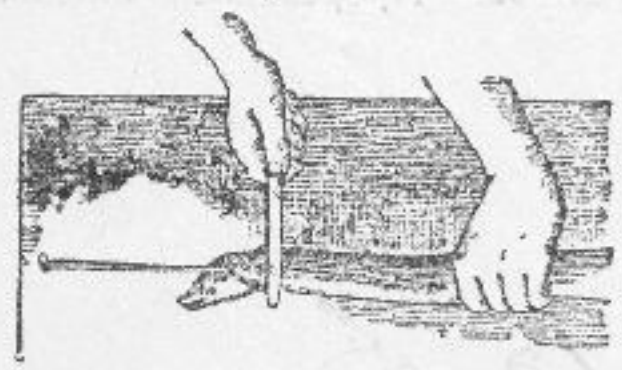


Рис. 57. Снятие кожи с угря

срезают часть мякоти, оставляя ее слоем не более 0,5 см.

Из мякоти приготовляют фарш (см. стр. 106), которым и наполняют рыбу, придавая ей натуральную форму.

Рыбу обвертывают двумя слоями марли и завязывают с концов шпагатом. Для массовых блюд фаршируют только туловище (без головы).

Чтобы предупредить деформирование рыбы при варке, с боков ее привязывают шпагатом две тонкие деревянные планки, вырезанные по форме и размеру рыбы. В таком виде рыбу варят.

У щуки, предназначенной для фарширования, счищают чешую, прорезают с обеих сторон головы мякоть по краям жаберных крышек до позвоночника, затем разрезают брюшко, отламывают голову и удаляют внутренности. После этого рыбу промывают. С внутренней стороны рыбы концом ножа отделяют от позвоночника реберные кости, мякоть и вынимают позвоночник, стараясь не повредить при этом кожу. Затем срезают реберные кости и отдельно часть мякоти, оставляя ее на коже слоем не толще 0,5 см. Из мякоти приготовляют фарш (см. стр. 106). На каждый килограмм фарша можно добавить 50 г сырого репчатого лука и 1 г чеснока. Лук пропускают через мясорубку вместе с рыбой, а чеснок предварительно растирают с солью.

Распластованную щуку кладут кожей на марлю, а на середину пласта укладывают готовый фарш, закрывают его краями кожи и завертывают в марлю, придавая форму батона. С концов марлю завязывают шпагатом. В таком виде щуку варят.

Голову щуки после удаления жабер фаршируют таким же фаршем.

Разделка бесчешуйчатой рыбы

С налима, угря и наваги снимают кожу. Для этого у налима и угря (рис. 57) кожу кругом головы прорезают и, отделив ее пальцами от мяса, снимают целиком со всей рыбы. Затем разрезают брюшко, отделяют голову, вынимают внутренности, удаляют плавники и рыбу промывают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

У наваги вдоль спины прорезают кожу и отрезают нижнюю челюсть с частью грудки; снимают кожу, начиная с головы, и выдергивают плавники. Не разрезая брюшка, рыбу потрошат через образовавшееся после удаления нижней челюсти отверстие; икру не вынимают. После потрошения рыбу промывают. Мелкую наваГу обрабатывают так же, но кожу с нее можно не снимать.



Рис. 58. Отделение головы

Разделка осетровой рыбы

Рыба осетровых пород, за исключением яловых экземпляров и стерляди, поступает в предприятия общественного питания выпотрошенной. Разделка белуги, севрюги и осетрины состоит из следующих основных операций:

Отрезание головы. Рыбу держат за грудной плавник, рядом с ним прорезают наискось (в сторону головы) мякоть до позвоночника (рис. 58) — сначала с одной, а потом с другой стороны, затем перерубают позвоночник.

Срезание спинных жучков. Положив рыбу брюшком вниз, сначала срезают со спины верхний плавник и панцырные жучки (рис. 59), затем отрезают хвост (махалку).

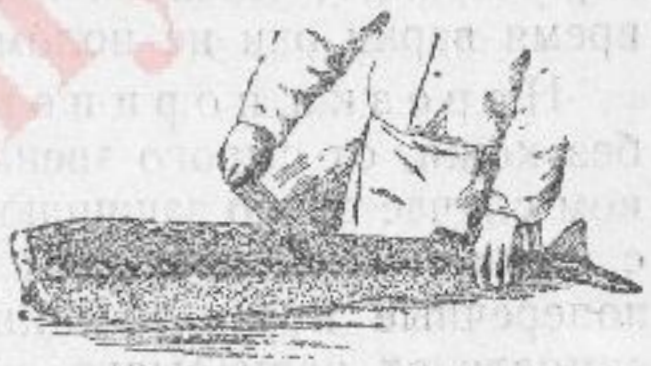


Рис. 59. Срезание спинных жучков

Пластование. Туловище рыбы разрезают вдоль на половинки (рис. 60), называемые звеньями: линии разреза должны проходить по середине спины — по жировому слою. Звенья белуги, в свою очередь, разрезают на две, три, четыре части в продольном и поперечном направлениях, в зависимости от величины рыбы, с таким расчетом, чтобы вес кусков был не более 4 кг, а длина — 50—60 см. Такие куски наиболее удобны для варки и нарезки порций.



Рис. 60. Пластование на звенья

Удаление вязиги. После пластования от звеньев отделяют вязигу, срезают пленки и счищают с реберных хрящей кровяные сгустки. Затем рыбу промывают в холодной воде. Вязига может быть удалена и до пластования. Для этого ее поддевают поварской иглой и вытягивают из рыбы в целом виде (рис. 61).



Рис. 61. Удаление вязиги

Ошпаривание. Чтобы очистить

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



Рис. 62. Нарезка порционных кусков

кожу рыбы от крупных и мелких костных жучков, звенья и крупные куски (белуги) опускают на 3—5 минут в горячую воду температурой 85°—90°, а затем счищают ножом жучки. Если звенья предназначены для жарения и припускания в целом виде, а также для нарезки на порционные куски с кожей, то перед ошпариванием с них срезают позвоночные и реберные хрящи.

После очистки кожи от жучков рыбу обмывают теплой водой.

Подготовка звеньев и больших кусков рыбы к варке. Ошпаренные и очищенные от жучков звенья для варки в целом виде перевязывают мочалой поперечными петлями в 5—6 местах, чтобы во время варки они не поломались.

Нарезка порционных кусков. Порционные куски нарезают без кожи, от сырого звена, либо с кожей от ошпаренного звена. В первом случае звено зачищают от хрящей и целым пластом срезают мякоть с кожи. Затем, начиная с хвостовой части, отрезают от звена широкие поперечные куски толщиной 1—1,5 см весом от 65 до 100 г, в зависимости от норм сырья, на порцию. Чтобы получить широкие куски от тонкого звена, плоскость среза скашивают (рис. 62).

Перед жарением или припусканием порционные куски, нарезанные от сырого звена, ошпаривают, опуская их один за другим в кипящую воду (3—4 л воды на 1 кг рыбы), и держат в ней 2—3 минуты, осторожно помешивая. Затем, сняв с огня, горячую воду сливают, а рыбу заливают свежей холодной водой. Таким способом в одной воде можно ошпаривать одновременно не более 100 кусков рыбы. Воду, в которой ошпаривали рыбу, процеживают и употребляют на супы и соусы, а свернувшиеся белки, оставшиеся после процеживания, добавляют в рыбную массу для котлет или в фарш.

Необходимость в ошпаривании вызывается тем, что во время жарения сырые куски рыбы сильно сокращаются в объеме и от них отделяется панировка. При припускании на поверхности неошпаренных кусков образуются сгустки белков, что придает готовому блюду непривлекательный вид. Кроме того, выделяющиеся белки склеивают соприкасающиеся между собой куски, которые становится трудно отделить, не нарушив их целости.

При ошпаривании белки завариваются в наружном слое куска. Это препятствует дальнейшему выделению их при последующей тепловой обработке.

Недостатком ошпаривания мелких кусков рыбы являются значительные потери выделяющихся белков и других питательных веществ. Чем мельче куски, тем больше потерь. При ошпаривании порционных кусков вес рыбы уменьшается на 13%.

Чтобы нарезать порционные куски с кожей, со звена срезают хребтовые и реберные хрящи. Звено ошпаривают, счищают с кожи жучки и моют. Затем нарезают на порции, как и куски без кожи. Куски с кожей используют для припускания и варки.

Разделка стерляди. С боков и брюшка по направлению от хвоста к голове счищают ножом жучки и соскребают слизь. Затем раз-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

резают брюшко, потрошат, вытягивают вязигу, удаляют жабры и тщательно промывают холодной водой.

Если стерлядь предназначена для припускания в целом виде, то после такой обработки ее насухо вытирают полотенцем, посыпают изнутри солью, перцем и помещают на решетку рыбницы. Хребтовые жучки отделяют после тепловой обработки. У некрупных экземпляров, длиной до 30 см, делают концом ножа сквозной прорез сбоку, у хвостового плавника, величиной в 2—3 см, в который просовывают голову рыбы.

Для жарения в целом виде у очищенной, выпотрошенной и промытой стерляди срезают хребтовые жучки. После этого рыбу распластывают. Для этого разрубают голову и делают продольный разрез со стороны брюшка через середину хребтового хряща так, чтобы спинка осталась неповрежденной. Затем срезают хребтовые хрящи.

Перед тем как нарезать стерлядь на порции, с боков, брюшка и хребта удаляют жучки, отрубают хвост и голову вместе с плавниками, затем потрошат, моют и пластуют, после чего нарезают на поперечные куски.

РАЗДЕЛКА И ВЫМАЧИВАНИЕ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

В соленой рыбе содержится от 12 до 22% соли. Такую рыбу перед приготовлением блюд вымачивают до 5-процентного содержания соли. Для этого рыбу кладут в холодную воду на час для набухания. После этого с рыбы счищают чешую, разрезают брюшко, отделяют голову, потрошат, обрубают плавники и промывают. Вымытую рыбу разрезают на порционные куски и заливают свежей холодной водой (2 л на 1 кг рыбы). Рыба замачивается 12 часов. В жаркое время надо тщательно следить за сменой воды и ее температурой. Для охлаждения воды можно применять лед.

Температура воды при вымачивании рыбы должна быть не выше 12°. Воду меняют через 1, 2, 3 и 6 часов после начала вымачивания. Если после вымачивания в течение 12 часов рыба окажется не в меру соленой (определяется пробной варкой), то ее оставляют в воде еще на 6—8 часов, меняя воду через каждые 3—4 часа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для котлетной массы может быть использована свежая и хорошо вымоченная соленая рыба, не содержащая мелких, трудно отделимых костей. Чаще всего котлетную массу приготовляют из судака, сома и щуки.

Филе рыбы, освобожденное от кожи и костей, разрезают на куски, прибавляют размоченный в воде или молоке пшеничный хлеб (без корок), соль, молотый перец, перемешивают, пропускают через мясорубку, а затем вновь хорошо перемешивают. Дважды пропускать рыбу через мясорубку не рекомендуется, так как из такой массы готовые котлеты получаются слишком плотными и с отстающей корочкой. Котлетную массу из жирной рыбы или при добавлении в нее жира необходимо пропустить через мясорубку два раза.

Если котлетную массу делают из нежирной рыбы (судак, щука) и без жира, то для рыхлости рекомендуется прибавить часть вареной рыбы

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Для этого четвертую часть всей рыбной мякоти припускают с небольшим количеством воды или бульона, охлаждают до 8—10°, смешивают с сырой рыбой, размоченным хлебом и пропускают один раз через мясорубку.

Смешивание сырой рыбы с горячей вареной рыбой не допускается, так как от этого масса быстро закисает.

В котлетную массу из нежирной рыбы хорошо добавлять говяжий, свиной, рыбий жир (ожирки) или сливочное масло — 50—100 г на каждый килограмм мякоти.

При изготовлении котлетной массы на каждый килограмм рыбной мякоти прибавляют 250 г пшеничного хлеба, размоченного в 0,3 л холодной воды или молока, 25 г мелкой соли.

Из котлетной массы делают котлеты, биточки, фаршированные изделия — рулеты, зразы (фаршированные котлеты), и, кроме того, котлетная масса может служить фаршем для судака и щуки. В этом случае на 1 кг фарша добавляют 100 г сырого репчатого лука и 1 г чеснока.

ОТХОДЫ РЫБЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

При разделке рыбы получается большое количество отходов. К пищевым отходам относятся: голова, кости, кожа, молоки, икра, вязига и чешуя. Рыбьи головы после удаления жабер и тщательной промывки могут быть использованы для бульонов (см. стр. 123), из плавников и хвоста также можно приготовить бульон. Сваренные головы рыб осетровых пород, мясо и хрящи используют в супы, салаты, фарши для запеканок, рулетов, пирогов.

Икру и молоки употребляют для запеканок, фаршей. Рыбья чешуя, богатая клеевыми веществами, используется для ланспига и студня (см. стр. 167).

Из несъедобных внутренностей может быть получен пищевой жир. Для этого от внутренностей отделяют желчные пузыри и части, залачканные желчью, складывают в посуду и нагревают на водяной бане. Всплывший на поверхность жир снимают.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СВЕЖЕЙ И СОЛЕНОЙ РЫБЫ

Рыбу варят в воде или на пару (припускают), жарят или запекают.

При тепловой обработке рыбы происходят те же процессы (свертывание белков, выделение влаги и размягчение соединительной ткани), что и при тепловой обработке мяса. Соединительная ткань рыбы имеет более нежное строение, чем мясо, и при тепловой обработке она размягчается значительно быстрее, поэтому обработка рыбы требует меньше времени, чем мясо.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Варка рыбы — наиболее простой способ приготовления. Отварная рыба обладает прекрасными вкусовыми качествами; только свежий лещ, карп, линь, карась, вобла вкуснее в жареном виде.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Рыбу отваривают целой, звеньями (половинками), крупными кусками и порциями.

В целом виде отваривают преимущественно некрупную рыбу, весом от 100 до 200 г (воблу свежую и соленую, свежую сельдь, окуня, кефаль, форель и т. п.). Рыбу весом более 250 г (судака, сома, щуку, треску, камбалу, лососину, белорыбицу, нельму, сига, жереха) нарезают на порции от 50 до 100 г, в зависимости от установленных норм, и варят.

Звеньями отваривают только осетрину и севрюгу. Крупными кусками весом от 2 до 4 кг варят белугу и крупных сомов.

Осетрину, севрюгу, белугу и стерлядь для горячих вторых блюд чаще всего припускают на пару. Не принято также отваривать навагу, миноги, угря, леща, сазана и карпа; эти рыбы жарят.

Чтобы рыба не разламывалась, ее варят небольшими количествами и в неглубокой посуде.

Наиболее подходящи для этой цели коробины, рыбные котлы со вставными решетками, сотейники и глубокие противни. Целые рыбы и звенья осетровых пород варятся в специальных наплитных рыбных котлах со вставными решетками (рис. 63). К решеткам рыбу привязывают мочалой в двух-трех местах. Целые рыбы укладывают на решетку брюшком вниз, а звенья — кожей вниз.

Когда рыбу варят крупными кусками и звеньями, ее заливают холодной подсоленной водой (12 г соли на 1 л), чтобы рыба была покрыта ею на 4—5 см.

Порционные куски и некрупную целую рыбу опускают в кипящую подсоленную воду.

Для улучшения вкуса рыбы в воде предварительно отваривают морковь, петрушку, сельдерей, лук, добавляют лавровый лист и перец. Для сохранения окраски форели и лососины в воду добавляют столовый уксус (10 г на 1 л воды).

Чтобы избежать переваривания и сохранить куски целыми, рыбу варят при слабом кипении.

Поэтому, как только вода закипит, нагревание ослабляют, и рыбу доваривают при температуре воды, близкой к кипению.

Продолжительность варки зависит от породы рыбы и величины кусков: для порционных кусков — 15 — 20 минут, для звеньев осетровых и целой крупной рыбы — от 40 минут до 1½ часов, для крупных кусков белуги — от 2 до 2½ часов.

Рыбу, сваренную звеньями и крупными кусками, используют для приготовления холодных и горячих блюд.

Сваренную рыбу для приготовления горячих блюд хранят в горячем бульоне. Вареную рыбу отпускают с отварным картофелем. Соусы могут быть различные: белый,

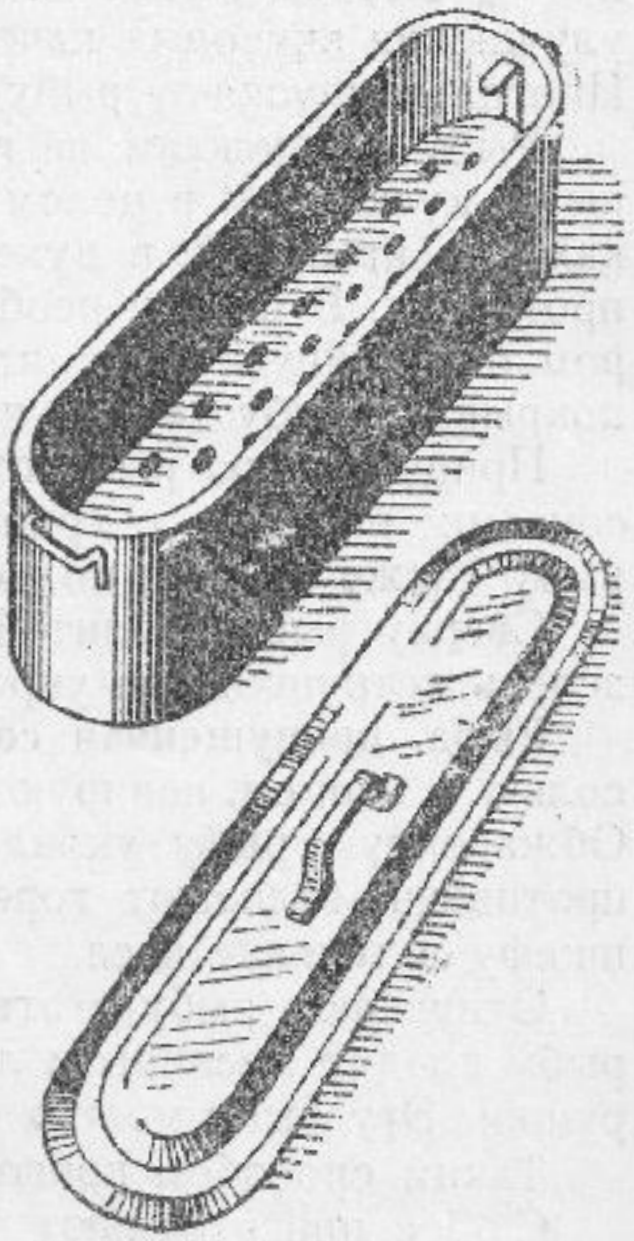


Рис. 63. Рыбный котел

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

томатный, томатный с кореньями, белый с рублеными яйцами. В качестве соуса часто подают растопленное сливочное масло с рубленым крутым яйцом.

Для украшения блюда на тарелку с рыбой кладут свежие веточки петрушки.

Фаршированную рыбу варят так: подготовленную рыбу кладут на решетку брюшком вниз, помещают в рыбный котел, заливают холодной водой, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, душистые коренья, лук; как только вода закипит, котел с рыбой отставляют на слабый огонь и доваривают без кипения, примерно в течение часа.

ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Припущенная или, как ее называют, паровая рыба вкусна и питательна вследствие того, что весь экстрактивный бульон, который получается при таком способе варки, целиком идет на приготовление соуса к этой рыбе.

Рыбу припускают порциями, в целом виде и звеньями.

Порционными кусками припускают осетрину, белугу, севрюгу, лососину, судака, сома, нельму, треску и т. п.

В целом виде припускают некрупную и некостистую рыбу, как, например, стерлядь, кефаль, форель, судака.

Подготовленную рыбу кладут в сотейники, рыбные котлы или противни в один ряд: звенья — кожей вниз, стерлядь — на брюшко, а порционные куски осетровых пород — с наклоном один на другой. Подливают немного бульона или воды так, чтобы жидкость покрывала не более ¼ высоты рыбы, добавляют соль, иногда белые коренья и лук. Для улучшения вкусовых качеств добавляют виноградное белое кислое вино. Иногда припускают рыбу с огуречным рассолом.

Рыбу припускают на плите или в духовом шкафу: на плите порционными кусками и в целом виде — в рыбных котлах, коробинах, сотейниках под крышкой; в духовом шкафу — звеньями, иногда порциями — на противнях. В шкафу необходимо рыбу часто поливать бульоном, в котором она припускается, чтобы поверхность ее не засохла. Можно также покрывать рыбу чистой промасленной бумагой.

Припущенную рыбу отпускают с отварным картофелем под разными соусами: паровым с грибами, томатным, томатным с кореньями. Такую рыбу также подают под соусом с рассолом или белым вином.

Сверху рыбы, политой соусом, кладут ломтик лимона, шинкованную зелень петрушки или укропа.

Рыба, припущенная со щавелем. Порционные куски рыбы посыпают солью и перцем, панируют в муке и обжаривают на растительном масле. Обжаренную рыбу укладывают в один ряд в сотейник или в глубокий противень, заливают горячим щавельным соусом и тушат в духовом шкафу в течение часа.

Отпускают рыбу с отварным картофелем. Сверху на политую соусом рыбу кладут маслины и ломтик лимона с мелко нарезанной зеленью петрушки. Эту рыбу можно отпускать и в холодном виде.

Таким способом приготовляют камбалу, сазана, щуку, сома и т. п.

Соус приготовляют так: шинкованный репчатый лук пассеруют на масле, прибавляют томат-пюре или нарезанные дольками свежие поми-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

доры; туда же кладут листья щавеля и зелени петрушки (без черешков), вливают рыбный бульон и варят 10—15 минут; после этого в соус прибавляют растертый с солью чеснок; можно еще прибавить снятую теркой цедру с лимона.

На порцию: 150 г рыбы свежей, 50 г щавеля, 10 г томата-пюре или 50 г свежих помидоров, 25 г лука, 5 г зелени петрушки, 0,5 г чеснока, 5 г муки, 10 г масла растительного.

РЫБА ЖАРЕНАЯ

Жарить можно рыбу всех пород. Рыбу жарят на плите с небольшим количеством жира, на противнях или сковородах. Это наиболее часто применяемый способ. Иногда жарят во фритюре (в большом количестве жира), реже — на рошпаре и вертеле.

Рыбу жарят порциями, целой, звеньями; жарят также изделия из котлетной массы. В целом виде жарят исключительно мелкую рыбу: лещей, карпов, воблу, корюшку, навагу и пр.

Порционными кусками жарят рыбу с кожей и костью (кругляшом, филе с реберными костями, филе с реберными костями и позвоночной костью) или филе без кожи и костей.

Перед тем как жарить, рыбу панируют в муке, белой панировке или в сухарях. Предварительно панировать не рекомендуется, так как панировка размокает. Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем и панируют в пшеничной муке. В сухарной крошке рыба панируется по-разному: предварительно панируют в муке, смачивают яичным льезоном и панируют в молотых сухарях. Можно сразу смачивать в льезоне, приготовленном из яйца с мукой, а затем панировать в сухарях. Так же, как в сухарях, рыбу панируют и в хлебной крошке (белая панировка).

Для приготовления льезона с мукой сначала муку смешивают с водой, а затем добавляют яйца и хорошо размешивают. На 5 яиц: 100 г муки, 150 г воды, 15 г соли.

Изделия из котлетной массы панируют в сухарях или белой панировке.

Жарение на сковороде и противне. Запанированные куски, целую рыбу и изделия из котлетной массы кладут на разогретую сковороду или противень с жиром и обжаривают до румяной корочки с обеих сторон. Затем ставят в духовой шкаф для дожаривания.

Звенья жарят непанированными. Их укладывают на смазанный жиром противень кожей вниз, солят, посыпают молотым перцем, поливают жиром и ставят в духовой шкаф. Для получения румяной корочки и улучшения вкусовых качеств рыбу смазывают сметаной, а затем поливают жиром. На противне рыбу не поворачивают, а периодически поливают выделившимся соком. Рыбу звеньями жарят 30—40 минут.

Жареные звенья хранят в не сильно горячем духовом шкафу (80—100°), покрытыми листом, чтобы рыба не высыхала. На порции нарезают непосредственно перед отпуском. Куски режут в поперечном направлении. Не следует при нарезке скашивать куски, так как они крошатся.

Изжаренную порционными кусками рыбу хранят на противне в негорячем духовом шкафу. Накрывать рыбу не следует, иначе панировка отмокнет и отделится от рыбы.

Жареную рыбу отпускают с отварным, жареным картофелем, огурца-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ми, помидорами, зеленым салатом. Можно отпускать и с другими гарнирами: с рассыпчатыми кашами, тушеной капустой, тушеными овощами. Поливают рыбу маслом. Соус подают отдельно. Наиболее подходящие к рыбе соусы: томатный, майонез, тартар. Для украшения сбоку кладут листочки зеленого салата, веточки петрушки, сельдерея.

Из рыбной котлетной массы разделывают котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают на противне или сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем дожаривают в духовом шкафу.

Котлеты и биточки поливают жиром, а также подают с различными соусами: томатным, луковым, сметанным.

Гарнируют котлеты и биточки картофелем жареным или отварным, картофельным пюре, тушеной капустой, тушеными овощами, зеленым горошком, макаронами или лапшой отварными, рисовой, гречневой или ячневой кашами. Гарнир укладывают на тарелку или блюдо с правой стороны.

Котлеты фаршированные (зразы). Из котлетной массы разделывают порции в виде блина, на который кладут приготовленный фарш. Края соединяют, придают им овальную форму, панируют в сухарях. Жарят, как котлеты. Зразы отпускают с таким же гарниром и соусом, как котлеты и биточки.

Фарш приготовляют так: мелко нашинкованный лук пассеруют, добавляют рубленые вареные яйца, пшеничные сухари и зелень петрушки или укропа, заправляют солью, молотым перцем, добавляют немного белого или томатного соуса и перемешивают. В фарш можно добавить сваренные до мягкого состояния хрящи осетровой рыбы, свежие белые грибы, шампиньоны, нарезанные мелкими ломтиками.

Зразы иногда делают в форме полумесяца и жарят во фритюре или полуфритюре. В этом случае блюдо называется «тельное». На гарнир дается зеленый горошек, заправленный маслом или молочным соусом.

Рыба жареная во фритюре. Во фритюре рыбу жарят в целом виде и порциями. В целом виде — некрупную и нескостлявую: навагу, корюшку, кефаль, барбульку. Порционные куски нарезают от филе без кожи и костей.

Предварительно рыбу панируют в сухарях или хлебной крошке, как и для жарения на сковороде.

Запанированную рыбу опускают в разогретый жир и жарят до образования румяной корочки. Затем вынимают шумовкой на металлическое сито. В тех случаях, когда обжаренная рыба в середине остается еще сырой, ее ставят немедленно в духовой шкаф и там дожаривают.

Жира берут в четыре раза больше, чем рыбы, т. е. на 1 кг погружаемой рыбы 4 кг жира. Важно, чтобы рыба была покрыта жиром. Жир предварительно нагревают до температуры 160—170°.

Для тонких кусков температура жира должна быть выше, для более толстых — ниже. Жарят рыбу от 4 до 8 минут; продолжительность жарения зависит от толщины кусков, температуры жира, от свойств мяса различных пород рыбы: кусок осетрины или белуги жарится дольше, чем такой же кусок судака или карпа.

Жарить во фритюре удобно в фритюрницах (см. рис. 25) со вставными сетками, — облегчается загрузка и выгрузка, и рыба не разламывается. Изжаренная во фритюре рыба носит название «фри» (судак-фри, навага-фри).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

При отпуске рыбу поливают маслом, отдельно подают томатный соус, майонез или тартар.

Гарнир — жареный или отварной картофель, огурцы, помидоры, квашеная или маринованная капуста. Гарнир посыпают шинкованной зеленью, сбоку укладывают листочки салата или веточки петрушки, сельдерея.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Запекают рыбу с картофелем, капустой, макаронами и другими продуктами, а также с грибным, сметанным, молочным соусами. Запекают на порционных сковородках и лоточках и на них же рыбу подают к столу. При массовом приготовлении рыбу запекают на противнях.

Запекают также паштеты, пудинги и рулеты из котлетной массы.

Порционные куски рыбы к запеканию подготовляют различно.

Предварительно сваренное и охлажденное звено осетровой рыбы нарезают на куски с кожей и запекают с картофелем.

От сырого звена куски нарезают без кожи, затем ошпаривают или обжаривают на масле.

Треску, судака, сома и некоторые другие виды рыбы с картофелем запекают сырыми или предварительно обжаренными. Порционные куски нарезают от филе без позвоночной кости — с кожей или без нее. Карасей, линей, карпа панируют в муке, обжаривают в масле и запекают со сметанным, грибным соусами. Запекают их порционными кусками, а мелкие рыбы весом в 100—200 г — в целом виде.

Для запекания под молочным соусом, а также с капустой (солянка) рыбу предварительно варят, припускают или жарят. Запекают рыбу в духовом шкафу с высокой температурой (250 -280°). При запекании на поверхности соуса или картофеля образуется румяная корочка, а рыба получается сочной. Если шкаф недостаточно нагрет, корочка получается бледная, а рыба сильно высыхает.

Рыба, запеченная с картофелем. Порционные куски рыбы кладут на смазанную жиром сковородку или блюдо, обкладывают ломтиками вареного картофеля, поливают жидким белым соусом, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают до образования на поверхности румяной корочки и полной готовности рыбы.

При отпуске поливают маслом и посыпают мелко нарезанной петрушкой или укропом.

Рыба, запеченная под грибным соусом. На сковороду или блюдо наливают небольшое количество грибного соуса, на него кладут кусок рыбы и 2—3 небольших отварных картофелины. Рыбу и картофель поливают густым грибным соусом, посыпают тертым сыром, смешанным пополам с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Так же запекают рыбу под луковым и сметанным соусом.

Рыба, запеченная под молочным соусом с макаронами. На порционную сковородку кладут отварные, заправленные маслом макароны, на них — кусок припущенной или отварной рыбы. Заливают молочным или

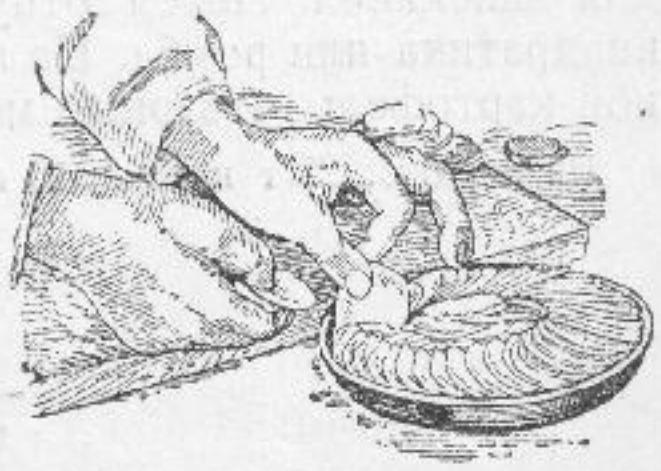


Рис. 64. Укладка рыбы и картофеля для запекания

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. При отпуске поливают маслом.

Так же можно запечь рыбу с отварной фасолью, заправленной маслом или молочным соусом.

Солянка на сковородке. Для солянки сырую рыбу нарезают кусками, весом 20—25 г каждый, припускают или жарят.

Осетровую рыбу можно припускать, варить звеном и, охладив, нарезать на куски.

Соленые огурцы, очищенные от кожуры, нарезают тонкими дольками, кладут в посуду, добавляют каперсы, томат-пюре, пассерованный лук и, подлив немного бульона, закрывают крышкой и варят 10—15 минут.

На порционную сковородку кладут третью часть тушеной капусты, наверх укладывают кусочки готовой рыбы, и покрывают гарниром с соусом, затем покрывают все это остальной капустой, поверхность сглаживают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске солянку украшают маслинами, ломтиком лимона, зеленью петрушки, маринованными сливами, вишнями, брусникой. К солянке из осетровой рыбы добавляют кусочки вареных хрящей. Их кладут в середину и между слоями капусты сверху при отпуске.

На порцию: 100—150 г рыбы, 200 г тушеной капусты, 40 г огурцов, по 10 г каперсов, маслин, оливок, маринованных ягод.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СУХОЙ РЫБЫ

С сухой рыбой приготовляют картофельный рулет, запеканку и зразы. Для этого рыбную или крабовую крупку перебирают, закладывают в кастрюлю, заливают горячей водой (2 л воды на 1 кг крупки) и кипятят 20 минут. Закрыв крышкой, ставят на край плиты и в течение 2 часов тушат, периодически перемешивая. После этого пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем. Из килограмма сухой крупки получается 2,5 кг готового фарша.

В фарш для улучшения вкуса можно добавлять пассерованный лук. С рыбным фаршем приготовляют запеканку и рулет из картофеля так же, как с овощным фаршем.

Пудинг из рыбной или крабовой крупки. Сваренную крупку пропускают два-три раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют яйцо или разведенный яичный порошок. Все это хорошо перемешивают, укладывают на смазанный жиром противень и ставят в духовой шкаф для запекания. Перед отпуском пудинг нарезают порциями в форме квадратика или ромба. На гарнир к пудингу подают жареный или отварной картофель, отварные макароны или кашу.

На порцию: 25 г крупки, 10 г яичного порошка.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

ПОДГОТОВКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Яйца по питательности и вкусовым качествам — один из самых ценных пищевых продуктов. Яйца входят в состав большинства овощных, крупяных, мучных и других блюд. Яйца варят всмятку, «в мешочек», вкрутую или приготовляют из них яичницы, омлеты и кашку.

Омлеты могут быть приготовлены из яиц, из яичного меланжа, яичного порошка (одному яйцу соответствует 40—50 г меланжа и 12—15 г яичного порошка).

Если меланж находится в банках в замороженном виде, то его предварительно оттаивают: летом на воздухе, а зимой в воде, температура которой должна быть не более 40—50°, чтобы не свернулся белок. Когда меланж превратится в полужидкую массу, банки вскрывают, а меланж процеживают через сито (для отделения остатков скорлупы). После этого меланж должен быть сразу использован.

Открытые банки с меланжем нельзя хранить, так как он очень быстро портится.

Яичный порошок растворяют в теплой воде, а затем пользуются им, как свежими яйцами. Для свежего порошка воды нужно больше, так как растворимость его выше, а для лежалого — меньше. В среднем берут 3,5 л воды на 1 кг порошка.

Чтобы при растворении яичного порошка не образовалось комков, его просеивают через мелкое сито и тщательно растирают с небольшим количеством воды. После этого добавляют остальную воду и оставляют на 25—30 минут для набухания. Затем взбивают веничком и пользуются, как свежим яйцом.

Растворенный яичный порошок быстро портится, поэтому хранить его нельзя.

ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ

Яйца обмывают в теплой воде, а затем варят. Если яйца подают в скорлупе, то перед варкой оставшиеся на них пятна оттирают солью.

Чтобы сварить яйца всмятку и «в мешочек», их кладут в кипящую воду. После погружения яиц вода вновь должна закипеть не позднее

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

чем через ½ минуты. Поэтому яйца варят на сильном огне и на каждые 10 яиц берут не менее 2 л воды.

Всмятку яйца варятся 3—3½ минуты, «в мешочек» — 4½ — 5 минут, вкрутую — 8—10 минут.

Яйца «в мешочек», если их не подают горячими в скорлупе, немедленно погружают в холодную воду. Они должны иметь плотный белок и полужидкий желток.

Если одновременно варится большое количество яиц «в мешочек» и всмятку, то их погружают в воду в специальных металлических корзинах или друшлаках. Это облегчает загрузку, выгрузку и охлаждение яиц. Вареные яйца подают в горячем и в холодном виде.

ЯИЧНИЦЫ-ГЛАЗУНЬИ

Яичницу-глазунью приготовляют из одних яиц — натуральную или комбинированную: с мясными продуктами, картофелем, зеленым луком, свежими помидорами, стручками фасоли, шпинатом, кабачками, брюссельской капустой. Картофель и кабачки, нарезанные ломтиками, предварительно жарят, капусту, фасоль и шпинат отваривают в подсоленном кипятке, помидоры нарезают ломтиками. Вареную колбасу, ветчину, копченую грудинку и шпиг для яичницы нарезают тонкими ломтиками.

Подготовленный таким образом продукт кладут на горячую сковороду с маслом и слегка поджаривают. Затем на эту же сковороду выливают сырые яйца, стараясь при этом не нарушать оболочку желтка. Через 1—2 минуты яичницу снимают с плиты и ставят в духовой шкаф. Готовая яичница должна иметь молочно-белый белок и слегка загустевший желток. Подают на той же сковороде, на которой она жарилась, или на подогретой тарелке.

На комбинированную яичницу из 2—3 яиц берут: 5—10 г жира, 100 г овощей или 25—50 г мясных продуктов.

ОМЛЕТЫ

Омлеты готовят из яиц, яичного меланжа и яичного порошка с добавлением молока или воды. Омлет приготовляют с овощами, свежей зеленью, грибами, молочными и мясными продуктами.

Продукты нарезают, варят или жарят, за исключением тех, которые не нуждаются в тепловой обработке (сыр, зеленый лук, петрушка), затем либо смешивают с яичной массой, либо завертывают в готовый омлет, как начинку.

Яичную массу для всех видов омлета приготовляют одинаково.

***

Омлет натуральный. К яйцам или меланжу прибавляют холодное молоко или воду и мелкую соль (15 г молока или воды и 0,5 г соли на 1 яйцо) и тщательно смешивают. Яичный порошок растворяют в воде или в воде с молоком.

Приготовленную массу выливают на горячую сковороду с маслом и, помешивая, жарят на сильном огне. Как только масса загустеет, помешивание прекращают, края омлета загибают ножом с двух сторон, придавая ему форму продолговатого пирожка. После того как нижняя сторона

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

поджарится до румяной корочки, омлет опрокидывают на блюдо или тарелку, поливают маслом и подают.

При массовом приготовлении яичную массу для омлета наливают слоем в 2,5—3,5 см на горячий противень, смазанный маслом, и запекают в духовом шкафу.

Готовый омлет разрезают на порционные куски прямоугольной формы. Отпускают без гарнира или же с жареным или отварным картофелем, морковью, зеленым горошком, кабачками, цветной капустой и с другими овощами.



Рис. 65. Сковороды: *1* — для блинчиков, *2* — для блинов, *3* — для омлетов, *4* — для жарения мяса и рыбы

Омлет с начинкой (фаршированный). Это блюдо в основном приготовляют так же, как и натуральный омлет. Яичную массу поджаривают на сковороде до загустения; на середину массы кладут подготовленный горячий фарш и с двух сторон закрывают его краями омлета при помощи тонкого ножа.

Начинки для омлетов готовят из овощей, зелени и мясных продуктов. Ниже указаны способы приготовления некоторых начинок и примерное количество продуктов (в г), необходимых для фарширования омлета из 2—3 яиц.

Наименование продуктов	Вес нетто (в г)	Способ приготовления
Зеленый горошек, цветная капуста, стручки фасоли	75	Отваривают в воде, заправляют маслом или молочным соусом
Морковь	80	Нарезают мелкими кубиками, припускают и заправляют молочным соусом или маслом
Кабачки	75	Нарезают кубиками, жарят на масле и заправляют сметаной
Помидоры свежие	35—50	Нарезают дольками и обжаривают
Говядина, свинина, баранина, почки телячьи, бараньи, свиные, печенка	30—40	Нарезают мелкими кусочками, жарят и заправляют красным или сметанным соусом с луком
Ветчина, язык, вареная колбаса	80	Нарезают мелкими кусочками, слегка поджаривают и заправляют мясным красным соусом

Омлет с различными продуктами. В яичную массу прибавляют подготовленный соответствующим образом тот или иной продукт. Затем омлет запекают на противне или жарят на сковороде отдельно каждую порцию.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

На противне омлет запекают со свежей капустой, ботвой овощей, дикорастущей зеленью, морковью, кабачками, картофелем, пшенной кашей, отварной вермишелью, рисом. С мясными продуктами, сыром, зеленым луком делают преимущественно порционный омлет на сковороде.

Ниже указаны способы подготовки продуктов и примерное их количество на омлет из 2—3 яиц.

Наименование продуктов	Вес нетто (в г)	Способ приготовления
Лук зеленый	15	Сырой, в мелко нарезанном виде
Зелень петрушки	5	То же
Молодая ботва редиса, белая лебеда, сныть и т. п.	50	Сваренные и мелко нарезанные
Грудинка свиная копченая, шпиг, ветчина, вареная колбаса	30—40	Нарезанные мелкими кусочками и слегка поджаренные
Сыры: голландский, бакштейн, русско-швейцарский и т. п.	20—25	Измельченный на терке
Капуста свежая	80	Мелко рубленная и припущенная с маслом
Морковь	50	То же
Картофель	100	Жареный кубиками в 1,5—2 см или отварной
Кабачки молодые	80	Жареные, нарезанные кубиками в 1 см
Вермишель или рис	20	Отварные
Пшено	20	Каша рассыпчатая

ЯИЧНАЯ КАШКА

Яичная кашка. Яичную массу, приготовленную как для омлета, вливают в небольшой сотейник, смазанный сливочным маслом, и проваривают на слабом огне, беспрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Отпускают яичную кашку с гренками из белого хлеба или слоеного теста, с тертым сыром, с овощами или с мясными продуктами, подготовленными, как для омлетов. При отпуске яичную кашку кладут в небольшие мельхиоровые или фарфоровые мисочки, в глубокие чайные блюдца. На середину кашки кладут гарнир, а вокруг гренки. На порцию яичной кашки берут столько же яиц и гарнира, как и для омлета.

Яичная кашка с кабачками. Молодые кабачки нарезают небольшими ломтиками толщиной в 0,5 см, солят и жарят на масле. На яичницу, положенную в небольшую мисочку или блюдце, укладывают венком ломтики кабачков, а в центре помещают половинку небольшого помидора, поджаренного на масле.

На порцию: 2—3 яйца, 30—40 г молока, 75 г кабачков, 40 г свежих помидоров, 10 г масла, 2 г соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Яичная кашка с ветчиной. Ветчину, нарезанную мелкими кусочками, поджаривают на масле и смешивают с готовой яичной кашкой. При отпуске яичницу посыпают укропом или зеленью петрушки.

На порцию: 2 яйца, 40—50 г вареной ветчины, 30 г молока, 5—10 г масла, 1 г соли.

ОЛАДЬИ ЯИЧНЫЕ С КАШЕЙ

Яичный порошок разводят, как для омлета, холодной водой или молоком, солят, прибавляют пшенную или рисовую вязкую кашу. Массу тщательно перемешивают и пекут из нее оладьи на сковороде или противне.

Так же делают оладьи из свежих яиц. В этом случае на каждое яйцо добавляют 15—20 г воды или молока. Отпускают оладьи (по 3—4 шт. на порцию) с маслом, сметаной или с молочным соусом.

На порцию: 20 г яичного порошка, 40 г крупы.

http://kulinarniylaretz.w.pw/
library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

ПОДГОТОВКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Для приготовления блюд можно использовать жирный и тощий творог. Из жирного творога приготовляют сырковую массу и отпускают ее с молоком, сметаной, из тощего — сырники, вареники, запеканки и творожный пудинг; эти блюда могут быть приготовлены и из жирного творога. Творог протирают через сито или протирочную машину, или пропускают через мясорубку. С молоком творог отпускают непротертым. Если творог слишком влажный, то его предварительно прессуют.

Для приготовления блюд может быть использован и сухой творог. Сухой творог медленно набухает, не превращается в однородную массу, остается жестким. Поэтому его предварительно замачивают в холодной воде в течение 3—4 часов, а затем растирают на вальцах или в ступке. Вес сухого творога после набухания увеличивается в три раза. Размоченный и растертый творог используется, как обычный творог.

Если нет возможности растереть творог на вальцах и в ступке, то его можно провернуть через мясорубку. Но тогда в нем остаются крупинки. Из такого творога нельзя приготовить сырковой массы, сырников и т. п. Его можно добавлять в каши для приготовления крупеников, запеканок, биточков или в супы.

СЫРКОВАЯ МАССА

Сырковую массу приготовляют соленой или сладкой, преимущественно из жирного творога. Для получения массы нежной, однородной консистенции творог протирают на протирочной машине или сите. Готовую сырковую массу разделывают на сырки весом от 50 до 250 г, которые завертывают в чистую пергаментную бумагу или раскладывают на небольшие тарелки, блюдца, в салатники. Затем охлаждают и хранят при температуре от +5 до +8°С.

Сладкая сырковая масса. В протертый творог прибавляют сметану, сахарный песок, мелкую столовую соль, ванилин и размешивают, пока не получится однородная масса.

В сладкую сырковую массу добавляют: изюм, коринку, цукаты, какао, миндаль, фисташки и грецкие орехи, фруктово-ягодный сироп, варенье; для аромата, кроме ванилина, добавляют цедру лимона или апельсина.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сырковая масса с цукатами. Сливочное масло мягкой, хорошо режущейся консистенции разрезают на маленькие кусочки, складывают в кастрюлю, добавляют сахар, ванилин и выбивают деревянной лопаточкой, пока не получится пышная, как крем, однородная масса. Затем прибавляют небольшими порциями протертый творог и сметану, каждый раз хорошо вымешивая, чтобы была однородная масса. С последней порцией творога прибавляют цукаты, нарезанные мелкими кубиками. Вместо цуката можно положить очищенный от веточек и вымытый в теплой воде изюм или коринку.

Сырковая масса с фруктовыми соками. Приготовляют, как и сырковую массу с цукатами, но вместо них вливают фруктовый или ягодный сок клубники, малины, сливы или сироп варенья. Чтобы сырок не получился слишком жидким, его готовят из хорошо отпрессованного творога. Вместо сока можно добавлять ягодное или фруктовое пюре, джем. Для придания массе розового цвета в нее прибавляют пищевую краску (амарант или кармин).

Готовую сырковую массу кладут горкой на тарелку или в салатник, выравнивают поверхность ножом и украшают кусочками свежих или консервированных фруктов (апельсины, персики, абрикосы и т. п.) или свежей малиной, клубникой, очищенными грецкими орехами, миндалем.

Соленая сырковая масса. Протертый творог тщательно смешивают с размягченным сливочным маслом, прибавляют сметану, соль и тмин, предварительно отобранный и вымытый в теплой воде, и снова все хорошо перемешивают. При отпуске кладут горкой на тарелки, в середине массы делают ложкой углубление и заполняют его сметаной.

Ниже приведены примерные рецепты на 1 кг сырковой массы (в г):

Наименование продуктов	Сырковая масса				
	сладкая	с цукатом	с изюмом	с фруктовым соком	соленая
Творог прессованный	750	650	650	650	850
Масло сливочное	—	50	100	100	75
Сметана	50	50	—	—	90
Сахар	250	200	230	200	—
Фруктовый сок	—	—	—	100	—
Цукаты	—	100	—	—	—
Изюм	—	—	70	—	—
Соль	5	5	5	2	15
Ванилин	0,10	0,10	0,10	—	—
Тмин	—	—	—	—	2

СЫРНИКИ

Сырники натуральные. В протертый творог прибавляют половину указанного в рецепте количества муки, взбитые с сахаром яйца, соль и ванилин. Все хорошо перемешивают, пока не получится однородная масса. Из нее скатывают на столе батоны толщиной 5—6 см. Батоны разрезают на части (2—3 штуки на порцию), обваливают в муке и придают им форму круглых лепешек толщиной 1,5 см.

Сырники обжаривают с обеих сторон до образования румяной короч-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ки, затем ставят на 5 минут в духовой шкаф. Отпускают горячими со сметаной, сладким фруктово-ягодным или молочным соусом.

Сырники с картофелем. Сваренный очищенный картофель пропускают через мясорубку, прибавляют творог, сырые яйца или яичный порошок, соль, две трети указанного в рецепте количества муки. Все хорошо перемешивают и снова пропускают через мясорубку. Полученную массу разделывают, как натуральные сырники, и жарят с обеих сторон до образования румяной корочки. Отпускают горячими со сметаной или сметанным соусом.

Сырники с морковью. Припущенную морковь пропускают через мясорубку с частой решеткой. Полученное пюре нагревают до 90°, всыпают в него манную крупу и проваривают 5—10 минут на слабом огне, перемешивая веселкой. Затем пюре охлаждают и смешивают с протертым творогом, яйцами, добавляют соль, две трети муки, полагающейся по рецепту. Полученную массу разделывают, как натуральные сырники, и жарят. Отпускают горячими со сметаной.

ВАРЕНИКИ

Вареники с творогом. В протертый творог кладут соль, сахар, сметану, взбитые яйца и все хорошо перемешивают.

Пресное тесто (см. стр. 178) раскатывают длинной полосой толщиной 1 мм и шириной 40—50 см и смазывают льезоном. Во всю длину теста, отступя на 3—4 см от края, раскладывают заправленный творог в виде шариков весом по 10—12 г, с промежутком в 2 см. Творог накрывают краем теста, верхний слой теста прижимают руками к нижнему вокруг каждого шарика и вырезают вареники металлической выемкой. Вареники укладывают на деревянные (из фанеры) лотки, посыпанные мукой, и хранят до варки в холодном месте.

Перед отпуском вареники опускают небольшими партиями в подсоленную кипящую воду, чтобы кипение воды быстро возобновлялось, и варят при слабом кипении в течение 6—8 минут. Всплывшие на поверхность воды вареники вынимают шумовкой и кладут в сотейник с маслом.

Отпускают вареники со сметаной в нагретых фарфоровых салатниках или в глубоких тарелках. Сметана к варениками может быть подана отдельно; иногда подают также сахарный песок или фруктовый сироп.

Вареники ленивые (клецки). В протертый творог кладут яйца, соль, сахар, размягченное масло и муку. Все хорошо смешивают до образования однородной массы. Разложенную на столе массу посыпают мукой, раскатывают до толщины 1 см и разрезают на полоски шириной в 2,5 см. Затем полоски в свою очередь режут на кусочки прямоугольной или трехугольной формы и укладывают на деревянные лотки, посыпанные мукой. Ленивые вареники варят так же, как и обычные, отпускают горячими с маслом или со сметаной.

Блинчики с творогом. В протертый творог прибавляют сахар, взбитые яйца, соль, ванилин и хорошо перемешивают. Заправленный творог кладут на поджаренную сторону блинчиков и завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков (см. стр. 188). Жарят блинчики с обеих сторон до образования румяной корочки, затем ставят в духовой шкаф на 5 минут. Отпускают горячими по 2—3 шт. на порцию. Сверху блинчики посыпают сахарной пудрой, отдельно к ним подают сметану.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПУДИНГИ ИЗ ТВОРОГА

В протертый творог прибавляют яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное масло, соль, ванилин, просеянную муку и очищенный от веточек, промытый в теплой воде изюм. Вместо муки можно класть манную крупу или толченые пшеничные сухари. В творожную массу прибавляют сбитые в густую пену белки, вымешивают и раскладывают в формы или противни, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Поверхность пудинга выравнивают и смазывают сметаной.

Выпекают пудинг в духовом шкафу 30—35 минут. Вынув из шкафа, готовый пудинг оставляют в формах на 5—10 минут, затем выкладывают. Пудинг, приготовленный на противнях, не выкладывая, разрезают на порционные куски. Отпускают горячим со сладким соусом из фруктов или ягод, с молочным соусом или со сметаной.

Таким же способом можно делать пудинг с цукатом и орехами. Орехи очищают от скорлупы, поджаривают на противне в духовом шкафу; после этого, перетирая между ладонями рук, удаляют с них шелуху и мелко рубят. Цукаты разрезают на кубики в 0,5 см и кладут в творог.

На порцию: по 20 г орехов и цуката.

Пудинг из творога со шпинатом. Промытый шпинат мелко шинкуют и смешивают с творожной массой, которую готовят так же, как для других пудингов. Перед выпеканием смешивают со взбитыми белками и выкладывают в формы или противни, смазанные жиром и посыпанные сухарями. Сверху пудинг посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и выпекают 30—35 минут в духовом шкафу. Подают со сметаной.

Ниже приведены примерные нормы продуктов на порцию (нетто, в г):

Наименование продуктов	Наименование изделий						
	Сырники натуральные	Сырники из творога и картофеля	Сырники с морковью	Вареники	Вареники ленивые (клецки)	Блинчики с творогом	Пудинг из творога
Творог	150	100	150	100	150	120	200
Яйца	10	10	10	20	15	20 [1]	10
Мука пшеничная	20	15	20	50	20	40	15
Сухари пшеничные	—	—	—	—	—	—	5
Манная крупа	—	—	5	—	—	—	—
Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10
Молоко	—	—	—	—	—	60	—
Вода	—	—	—	—	—	40	—
Сметана	—	—	—	—	—	—	5
Картофель	—	100	—	—	—	—	—
Морковь	—	—	40	—	—	—	—
Изюм	—	—	—	—	—	—	10
Сахар	15	—	10	10	—	15	20
Соль	2	2	2	2	2	2	—
Ванилин	0,02	—	—	—	—	—	0,02

Примечание. Сметана и продукты на соусы к блюдам в таблице не указаны. На порцию дают 50—100 г соуса, 15—30 г сметаны.

[1] В тесто и творог — по 10 г.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



СУПЫ

ГОРЯЧИЕ СУПЫ

Горячие супы готовят на мясном, рыбном бульоне, на молоке или вегетарианскими.

Для приготовления супов должны быть использованы бульоны, получающиеся при варке различных мясных и рыбных продуктов, а также отвары овощей, макаронных изделий и риса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНОВ

Бульоны следует варить концентрированными, т. е. из 1 кг костей или других мясных и рыбных отходов должно получиться не более 1 л бульона. Для приготовления супа концентрированный бульон в соответствии с нормой закладки сырья разводят до нужного объема.

На порцию супа берут столько же бульона, сколько закладывают костей. Так, при закладке на порцию 50 г костей следует брать такое же количество концентрированного бульона. Из 1 кг сухих грибов должно получиться 5 л бульона. Грибного концентрированного бульона берут в пять раз больше нормы закладки грибов. Например, при норме закладки на порцию 5 г грибов надо взять на порцию 25 г бульона.

Мясной бульон. Для приготовления мясного бульона следует использовать кости, получаемые при кулинарной разделке крупного и мелкого рогатого скота, свинины, а также потроха птиц.

Чтобы полнее извлечь из костей жир и другие питательные вещества, кости надо разрубить на мелкие части. Позвоночные кости, разрубленные по суставам, рубят еще поперек. Суставные части трубчатых костей разрубают на несколько частей, а трубку оставляют целой. Плоские кости рубят на несколько частей размером по 5—6 см.

Для бульона пригодна любая часть туши, идущая на приготовление вторых мясных блюд в отварном виде. Если бульон варят из костей и из мяса, то в котел кладут сначала кости, заливают их холодной водой и варят 3—4 часа, после чего кладут мясо кусками по 2—3 кг. Через

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1—1½ часа после закладки мяса бульон солят и кладут в него овощи: морковь, петрушку, репу, брюкву, лук. Для бульона надо использовать отходы овощей: очистки лука (рубашку, донце), черешки и стебли ботвы петрушки, сельдерея.

Если во время варки на поверхности собирается много жира, то его лучше снять, иначе бульон приобретает неприятные вкусовые качества.

Готовность мяса определяется прокалыванием его поварской иглой. В хорошо сваренное мясо игла входит свободно. Готовое мясо вынимают, а кости варят до тех пор, пока от них не будут легко отделяться сухожилия.

Готовый бульон процеживают. Оставшиеся при процеживании хлопья представляют собой белок мяса, который используют в котлетную массу или мясной фарш.

Вываренные кости вываривают вторично; такой бульон получается очень слабым, и его используют для варки бульона из новой партии костей [1].

Бульоны можно варить из пищевых отходов птицы (шейка, крылышки, желудок, печенка, ножки и головка).

За исключением печенки, все отходы варят вместе; для этого их заливают холодной водой с таким расчетом, чтобы она все время их покрывала; печенку варят отдельно.

Сваренный бульон процеживают. Потроха — шейку, крылышки, печенку, желудок — добавляют в суп при отпуске.

Рыбный бульон. Из пищевых отходов, получаемых при кулинарной разделке свежей и соленой рыбы, можно варить рыбный бульон.

К пищевым отходам рыбы относятся: кости, чешуя, плавники и головы.

> *Из голов воблы и сельди бульоны иногда горьковаты. Чтобы не испортить таким бульоном остальных продуктов, следует варить на пробу небольшое количество голов от каждой вновь поступившей партии.*

Головы тщательно промывают, предварительно удалив из них жабры. Если на головах появилась ржавчина, то их сначала ошпаривают кипятком, а затем тщательно промывают холодной водой.

Головы крупных рыб разрубают на несколько частей. В черепной коробке рыб (лещ, сазан) содержится много жира. Чтобы его полнее извлечь, головы варят сначала в небольшом количестве воды в течение 30 минут. После этого бульон сливают, а головы мнут деревянным пестом, затем их снова заливают бульоном, добавляют воды и варят еще 20—30 минут. Всплывший на поверхность бульона жир собирают в от-

---

[1] Кости, вываренные при изготовлении бульона, содержат 6—10% жира, 7—12% азотистых веществ, 20—22% минеральных солей. Все составные части костей могут быть использованы в пищу путем дополнительной их обработки. Так, дополнительной вываркой костей в автоклавах можно получить пищевой костный жир (5—10% от веса костей), а также бульон, содержащий белковые вещества, пригодный для употребления в пищу.

Оставшаяся после вываркн жира кость может быть использована для приготовления костной муки. Последняя содержит до 10% влаги, 12% жира, 28% белков, 60% минеральных веществ.

Вследствие высокого содержания жира и минеральных солей, костная мука является ценным пищевым средством. Она может быть использована для заправки супов, соусов и в качестве панировки при изготовлении котлет.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

дельную посуду и используют для приготовления соусов и супов. Обезжиренный бульон процеживают через сито или марлю.

Головы рыб осетровых пород разрубают на части (две, четыре, шесть, в зависимости от величины головы), заливают холодной водой и варят в течение часа. После этого головы вынимают, отделяют мякоть, а кости и хрящи кладут в бульон и варят до тех пор, пока хрящи не станут мягкими. Готовый бульон процеживают, а хрящи добавляют в рыбные супы и соусы.

Грибной бульон. Грибной бульон можно варить из всех съедобных сухих грибов. Их тщательно промывают, заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг сухих грибов) и оставляют в ней для набухания на 5—6 часов. Набухшие грибы варят в той же воде, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процеживают, а сваренные грибы промывают, чтобы удалить остатки песка, затем мелко шинкуют, рубят или пропускают через мясорубку и добавляют в суп или соус за 10—15 минут до окончания варки.

Бульон из мясных кубиков. Бульон может быть быстро приготовлен из кубиков или мясного экстракта, приготовленных из мяса с добавлением овощного экстракта, специй и жира. Это готовый бульон с хорошими вкусовыми свойствами. Его можно отпускать, как бульон, варить на нем супы.

Суп варят на воде без соли, а кубики или экстракт вводят в готовый суп за 15—20 минут до отпуска.

На тарелку супа: 2 кубика (8 г) или 2 чайных ложки экстракта.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы готовят на мясном, рыбном бульонах и вегетарианскими. Вегетарианские супы варят на грибном бульоне или на воде с овощами.

Для заправочных супов используют овощные и крупяные отвары. Когда варятся овощи, в воду переходит много ценных питательных и вкусовых веществ; после варки макарон и риса в воде остается также много крахмала и минеральных веществ.

Заправочные супы приготовляют с различными продуктами: овощами, крупами, мучными и макаронными изделиями.

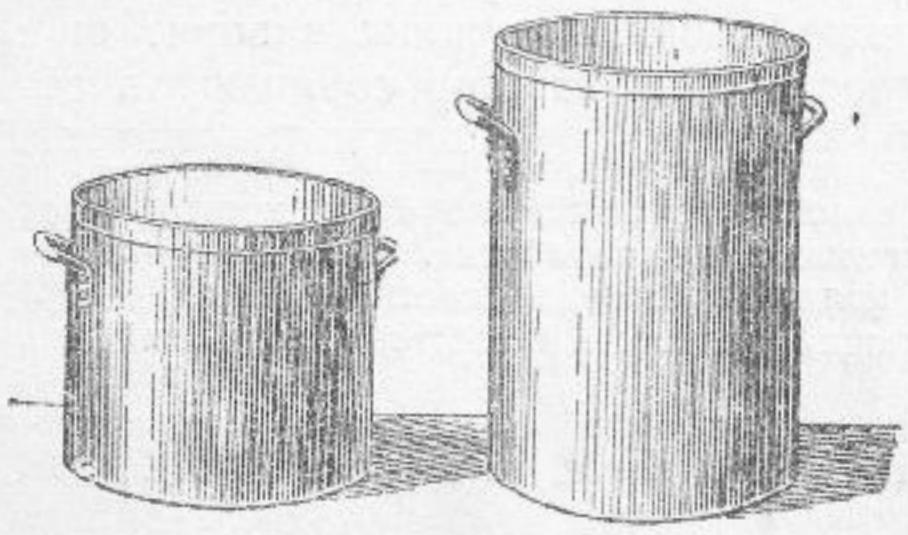


Рис. 66. Наплитные котлы

Овощи нарезают так, чтобы форма кусочков отдельных овощей соответствовала другим составным частям гарнира. Так, в крупяные супы овощи нарезают мелкими кубиками, а в супы с вермишелью — соломкой. Когда капуста нарезана шашками, остальные овощи должны иметь вид кружочков или ломтиков. Если же капуста нашинкована, то остальные овощи лучше нарезать соломкой.

На рыбном бульоне хорошо

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

готовить щи из квашеной капусты, суп картофельный, суп картофельный с крупой, рассольник. Не следует готовить рыбные супы с мучными и макаронными изделиями; такие супы менее вкусны.

Надо тщательно соблюдать сроки варки продуктов. Переваривание отрицательно отражается на их вкусовом качестве. Кроме того, переваренные продукты теряют свою форму, мнутся и превращаются в кашеобразную массу. При длительной варке разрушаются витамины.

Если суп варят из нескольких видов продуктов, то их надо закладывать в котел в соответствии со сроками варки каждого вида продукта.

Наименование продуктов	Продолжительность варки в бульоне (в минутах)
Капуста белокочанная	30—50
» цветная	30—50
Картофель целый	25—30
» нарезанный	12—15
Коренья пассерованные	15—25
Шпинат	5
Щавель	3—5
Бобы (стручки зеленые)	12
Лопаточки горошка	8—10
Огурцы соленые	15—20
Вермишель	12—15
Лапша	20—25
Суповая засыпка	8—12
Рис	30
Перловая крупа замоченная	40—50

При варке супов, в которые входят квашеная капуста, соленые огурцы, уксус и щавель, надо сначала закладывать картофель, так как в сочетании с этими продуктами он плохо разваривается и долго остается жестким.

Все продукты закладывают в кипящий бульон. Когда суп закипит, нагрев можно уменьшить. При бурном кипении с паром быстро улетучиваются ароматические вещества, а продукты сильно мнутся, теряют свою форму.

Специи — лавровый лист, перец, гвоздику и соль — кладут в суп за 5—10 минут до окончания варки. Хорошо добавлять в начале варки в суп, особенно в борщ и рассольник, зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок, которую затем удаляют за 8—10 минут до окончания варки супа. Для обогащения супов витаминами при подаче в тарелки кладут мелко нарезанную зелень петрушки, укроп или зеленый лук. В супы с мясом кладут кусочек мяса, а в супы с рыбой — кусочек рыбы. В вегетарианские супы рекомендуется добавлять сметану, молоко (кипяченое), простоквашу.

Пассерование овощей и лука для заправки супов. Морковь, лук, петрушку, пастернак, репу надо класть в суп пассерованными. При пассеровании овощей жир ароматизируется — он хорошо поглощает и проч-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

но удерживает содержащиеся в овощах ароматические вещества. Кроме того, при пассеровании в жире растворяются красящие вещества овощей, как, например, каротин моркови, вследствие чего жир приобретает красивый оттенок. Блестки окрашенного жира на поверхности супа улучшают его внешний вид. Растворение в жире каротина важно еще и по другой причине: каротин является провитамином А, и, растворенный в жире, он значительно лучше усваивается организмом.

Чем мельче и тоньше нарезаны овощи, особенно морковь, для пассерования, тем легче извлекаются из них жиром ароматические и красящие вещества.

Для некоторых супов (гороховый суп) лук пассеруют до слабого колера отдельно от других овощей. Для пассерования овощей пригоден любой пищевой жир: топленое и сливочное масло, говяжье, баранье, свиное сало, костный жир и растительные масла. Для пассерования требуется 15% жира по отношению к весу пассеруемых овощей. Но если суп приготовляют с салом или растительным маслом, то пассеровать надо со всем количеством жира, полагающимся на порцию, чтобы он весь окрасился и ароматизировался.

Когда овощи спассеровались, их перекладывают в друшлак для отделения избытка жира. Затем овощи кладут в котел, а жир добавляют в каждую тарелку при отпуске супа. Такой прием в массовом производстве гарантирует более правильное распределение жира по порциям. При закладке всей нормы жира в котел равномерно распределить его по порциям невозможно.

Если суп приготавливают со сливочным маслом, то на пассерование овощей надо взять часть масла, а остальное положить в тарелку при раздаче.

Сливочное масло имеет приятный аромат, содержит витамин А, и его надо возможно меньше подвергать воздействию высокой температуры.

Муку, употребляемую на заправку супов, обычно пассеруют с жиром, чтобы она утратила неприятный запах, вкус «сырой» муки и клейкость. Необходимо отметить, что тех же результатов можно достичь, если муку прожарить без жира в духовом шкафу на противне. Прожаривание муки в духовом шкафу экономнее и проще, чем на плите. Надо только следить, чтобы мука не пригорела и приобрела равномерный светложелтый цвет. Для этого ее часто и тщательно перемешивают. Правильно прожаренная мука имеет приятный запах жареного ореха.

Вместо муки для заправки супов пригоден и картофель, который нарезают ломтиками и кладут в начале варки.

***

Борщ. Это блюдо варят на мясном бульоне с ветчиной, копченой грудинкой, шпигом, сосисками, а также на рыбном бульоне и с головизной. Борщ можно варить и вегетарианский с грибами, черносливом, сушеными фруктами или только с овощами.

Основную массу овощей в борщах составляют капуста и столовая свекла. Кроме того, кладут морковь, лук, петрушку и сельдерей, томат-пюре или помидоры. Капусту можно заменить ботвой овощей или пищевой дикорастущей зеленью, листьями ревеня, шпинатом, щавелем, борщевиком и т. п.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Чтобы в борще сохранился цвет свеклы, а также для вкуса, в него добавляют уксус или рассол капусты, огурцов, томатов.

В зависимости от сочетания продуктов, входящих в борщ, или от формы нарезанных овощей борщ называют украинским, московским, флотским. Борщ украинский варят со свиным салом и картофелем; в московский борщ при отпуске кладут ветчину и сосиски. Для флотского борща овощи нарезают ломтиками, а для всех остальных — соломкой.

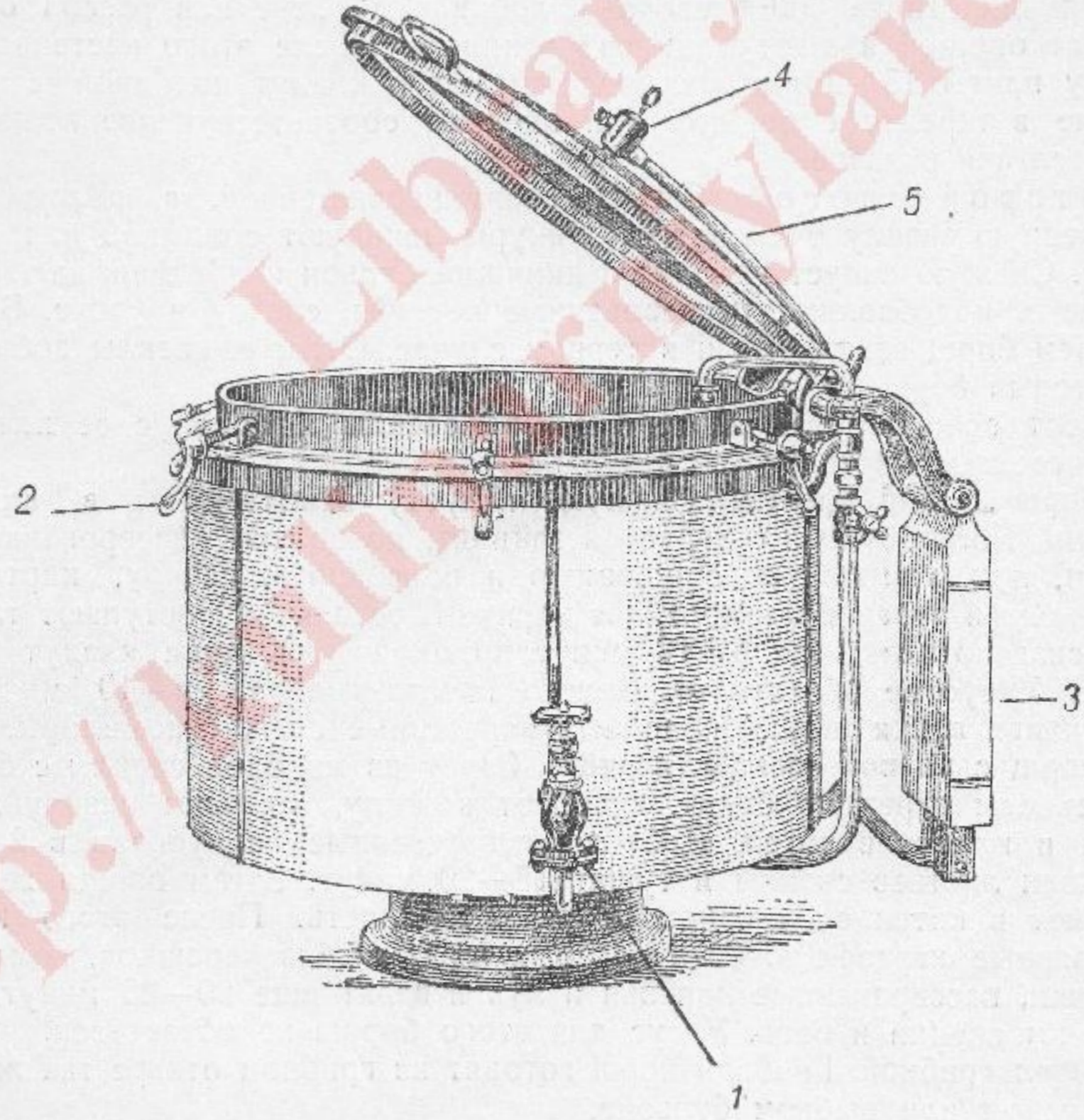


Рис. 67. Паровой пищеварочный котел: *1* — паровой вентиль, *2* — откидные болты, *3* — противовес, *4* — клапан-турбинка, *5* — трубка для отвода пара

При массовом производстве борщ готовят двумя способами:

Первый способ. Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в закрытом котле с томатом-пюре, жиром, уксусом или соком от квашеной капусты. Уксус и рассол добавляют для сохранения цвета свеклы. Чтобы свекла не пригорела, ее перемешивают, и в посуду доливают по мере надобности воду или бульон. Тушат сначала на сильном огне, а когда свекла закипит и осядет, ставят на более слабый огонь. Зрелая свекла тушится 30—40 минут, молодая — 10—15 минут.

В котел с кипящим бульоном сначала кладут свежую капусту. Когда бульон с капустой снова закипит, добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук и варят 20—30 минут. За 10 минут до окончания

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

варки добавляют пассерованную муку, лавровый лист, соль. В борщ для вкуса можно класть сахар или сахарин.

Для получения сладковатого вкуса борща рекомендуется 30—40% столовой свеклы заменять сахарной. Если употребляют квашеную капусту, то ее предварительно тушат.

Для окраски борща приготовляют настой из свекольных очистков или из свеклы. Для этого хорошо вымытые клубни свеклы мелко нарезают или натирают на терке, заливают горячим бульоном или водой (1 л жидкости на 500 г свеклы), добавляют уксус или рассол от квашеных овощей и дают один раз вскипеть. После этого настаивают на борту плиты 15—20 минут, процеживают и кладут по одной столовой ложке в тарелку с борщом или вливают соответствующее количество в котел при раздаче.

Второй способ. Свеклу варят неочищенной, в целом виде. Сваренную свеклу очищают от кожуры, шинкуют соломкой или ломтиками. Свежую капусту кладут в кипящий бульон или отвар, дают снова закипеть и добавляют пассерованные коренья, свеклу и уксус. В дальнейшем борщ варят, как и в первом случае. Отвар из свеклы добавляют в готовый борщ.

Этот способ более прост. Окраска свеклы ярче, вкус ее нежнее и консистенция мягче.

Борщ с картофелем. Свежую капусту закладывают в кипящий бульон. Когда бульон с капустой закипит, добавляют пассерованные коренья, лук, сваренную, очищенную и нарезанную свеклу, картофель, свекольный отвар и продолжают варку. В остальном поступают так же, как сказано выше. За 5—10 минут до окончания варки кладут томат-пюре. Уксус не обязателен. Вместо томата-пюре за 8—10 минут до окончания варки можно положить нарезанные свежие помидоры.

Борщ с ботвой свеклы (летний). Варят из молодой свеклы с ботвой. От свеклы отрезают ботву, счищают кожицу, нарезают свеклу ломтиками и кладут в котел. Добавляют нарезанные на кусочки в 2—3 см черешки листьев свеклы и тушат 15—20 минут. Затем овощи перекладывают в котел с бульоном и дают закипеть. После этого кладут нарезанные картофель, ботву свеклы (листья) без черешков, помидоры, кабачки, пассерованные коренья и лук и варят еще 20—25 минут. Прибавляют специи и соль. Уксус для этого борща не обязателен.

Борщ грибной. Грибной борщ готовят на грибном отваре так же, как на мясном или рыбном бульоне.

Сушеные грибы предварительно варят, шинкуют и кладут в борщ вместе с овощами.

Щи из свежей капусты. Капусту и овощи нарезают дольками; некрупные кочаны капусты нарезают, не удаляя кочерыжки. Капусту закладывают в кипящий бульон, дают ему снова закипеть, добавляют пассерованные овощи, пассерованную муку, свежие томаты, нарезанные дольками, или пассерованный томат-пюре, специи, соль и варят 20—30 минут.

Щи можно сварить с картофелем, который кладут вместе с остальными овощами.

Щи из рассады. Листья рассады разрезают на 2—3 части; для удаления горечи их ошпаривают кипящей водой. Затем откидывают на сито, дают стечь воде, закладывают в кипящий бульон и дают снова вскипеть. После этого добавляют пассерованную муку и картофель,

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

нарезанные дольками, пассерованные овощи, специи, соль и варят 20—30 минут.

Щи из квашеной капусты. Квашеную капусту перебирают и отжимают сок. Капусту с повышенной кислотностью вымачивают в течение 2—3 часов в холодной воде, затем отжимают. Подготовленную таким образом капусту закладывают в котел, добавляют жир, немного воды или бульона, чтобы капуста не пригорела, закрывают котел крышкой и тушат 2—2½ часа. Затем капусту закладывают в бульон, добавляют пассерованные с томатом-пюре овощи (нарезанные соломкой — для щей из шинкованной капусты или кубиками — из рубленой капусты). Пассерованную муку, соль и специи кладут за 10—15 минут до окончания варки.

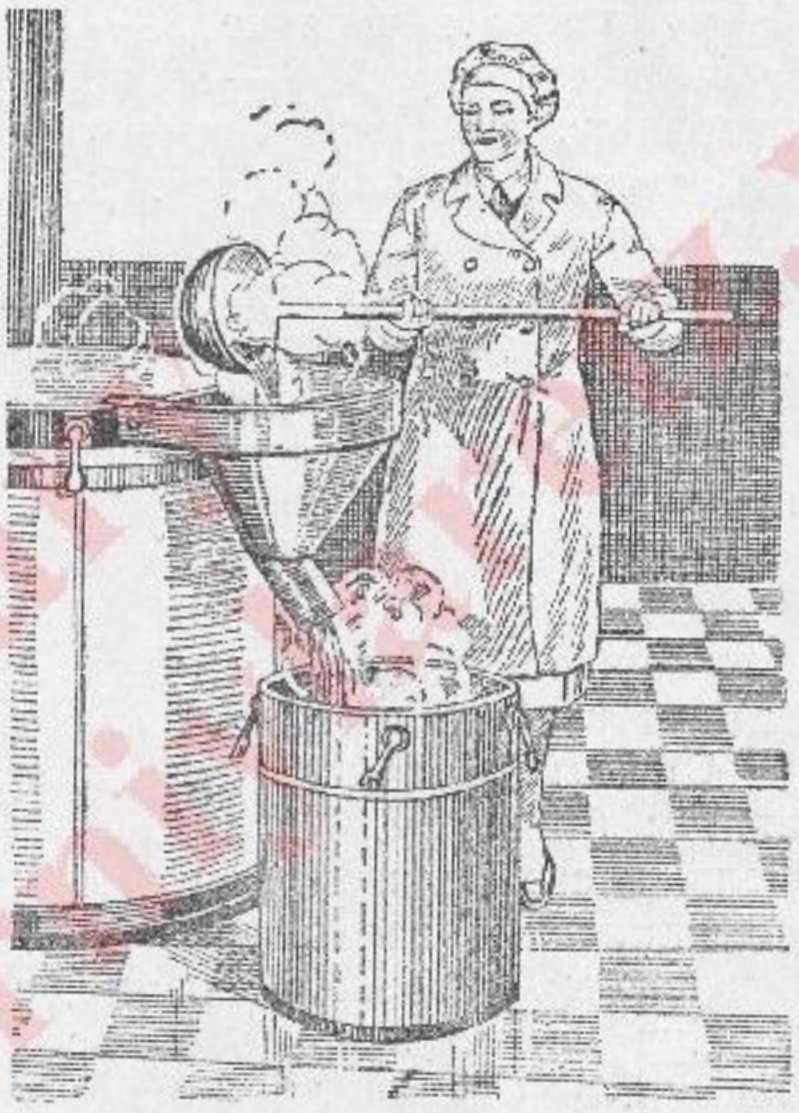


Рис. 68. Переливание супов через воронку

Щи из квашеной капусты с рыбой. Щи варят на рыбном бульоне обычным способом (см. предыдущий рецепт). При отпуске в тарелку кладут кусок вареной рыбы. Если щи варятся с головизной, то подают их с куском мякоти с голов и кусочками хрящей.

Щи зеленые из крапивы и щавеля. Крапиву заливают кипящей водой и оставляют на 2—3 минуты. Откидывают на грохот и пропускают через мясорубку. Затем 10—15 минут тушат под крышкой с небольшим количеством жира, часто помешивая. После этого крапиву кладут в бульон, добавляют пассерованные коренья и лук и варят 20 минут. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованную муку, соль и листья щавеля, разрезанные на части.

Вместо муки можно класть (одновременно с крапивой) картофель, нарезанный тонкими ломтиками, или картофельное пюре.

Если нет свежего щавеля, можно пользоваться пюре из щавеля. Вместо щавеля добавляют для вкуса рассол квашеной капусты, помидоров или молочную сыворотку.

В тарелку со щами можно добавлять сметану или простоквашу, а также сваренное вкрутую яйцо.

Вместо крапивы можно брать белую лебеду, борщевик, сныть и другую зелень. Если эту зелень не протирают, то ее разрезают на мелкие части и варят, как щи из свежей капусты.

Рассольник с капустой. Шинкованную свежую или квашеную, предварительно тушеную капусту закладывают в бульон и варят 10 минут. Добавляют пассерованные овощи, нарезанные соломкой, дольки картофеля, ломтики соленых огурцов, специи, соль, пассерованную муку и варят. Если рассольник недостаточно острый, добавляют огуречный процеженный рассол.

Рассольник с крупой. Вымытую перловую крупу заливают горячей водой (3 л на 1 кг крупы), накрывают крышкой и дают набухнуть на

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

борту плиты в течение 30—40 минут. Затем перекладывают в котел с бульоном и варят 40—50 минут. Добавляют пассерованные сельдерей, петрушку, лук, нарезанные в форме лапши, огурцы, нарезанные дольками, специи, соль и варят. За 5—10 минут до готовности в рассольник добавляют молодую зелень борщевика, щавеля, шпината, салата или лебеды (белой), сныти (15—20 г на порцию).

Рассольник можно готовить с пшеном, овсяной крупой или рисом. Вместо соленых огурцов кладут соленые зеленые помидоры.

При подаче в рассольник добавляют сметану, молоко или простоквашу.

Рассольник с рыбой. Рассольник варят на рыбном бульоне обычным способом (см. предыдущий рецепт). При отпуске в тарелку кладут кусок вареной рыбы. Если рассольник варится с головизной, то в тарелку кладут кусочки хрящей и мякоти с голов.

Суп из щавеля с картофелем. Пассерованную муку соединяют с кипящим бульоном. Кладут нарезанный дольками или ломтиками картофель, пассерованный репчатый или зеленый лук и варят. За 5—8 минут до окончания варки добавляют нарезанные на части листики щавеля без грубых черешков, специи, соль.

Суп можно сварить с пассерованными кореньями, нарезанными кубиками.

При подаче в суп кладут сваренное вкрутую яйцо, сметану или кипяченое молоко.

Суп-пюре из лебеды и щавеля. Листья белой лебеды и щавеля варят отдельно. Затем протирают через сито или пропускают через мясорубку с частой решеткой. Муку пассеруют, разводят отваром или бульоном, кладут рубленый пассерованный лук, морковь и гвоздику; дают вскипеть, добавляют пюре из лебеды и щавеля и варят еще 15—20 минут. При подаче в тарелку можно положить дольку яйца, сваренного вкрутую, и сметану.

Суп из овощей. Овощные супы готовят из различных овощей, причем в каждый суп обязательно входит картофель. Летом и осенью ассортимент овощей в супе весьма разнообразен. Ниже приведено несколько вариантов набора овощей для супа:

1. Морковь, репа или брюква, пастернак, петрушка, кольраби, салат, лебеда, лук-поррей, зелень, сельдерей и картофель.

2. Коренья те же, цветная капуста, стручки фасоли или горошка, шпинат или лебеда, зелень сельдерея, лук-поррей и картофель.

3. Коренья те же, белокочанная капуста, кабачки или свежие огурцы, помидоры, лук-поррей, сельдерей, щавель и картофель.

4. Коренья те же, капуста белокочанная или брюссельская, тыква, помидоры, сельдерей, лук-поррей и картофель.

Кроме перечисленных овощей, в суп можно класть савойскую капусту, свежие грибы и различную съедобную дикорастущую зелень.

Овощи нарезают в форме соломки, дольками или ломтиками, стручки фасоли и бобов — лапшой или ромбиками. Овощи закладывают в кипящий бульон, отвар или воду. Специи и соль добавляют за 10 минут до окончания варки. При подаче в суп можно класть сметану или добавлять горячее молоко — 50—100 г на порцию. В последнем случае уменьшается соответствующее количество бульона или воды для варки супа.

Суп картофельный. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный дольками, брусочками или кубиками. После того как бульон снова за-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

кипит, добавляют пассерованные овощи (морковь, репу, петрушку, лук), нарезанные соответственно форме картофеля, специи и варят 15—20 минут. В конце варки добавляют нарезанные дольками свежие помидоры. При отпуске в тарелку кладут мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

Суп картофельный со свежими грибами. Свежие грибы (белые, шампиньоны, подосиновые, маслята) очищают и промывают. Ножки у грибов отрезают, мелко рубят и тушат отдельно с жиром в сотейнике. Шляпки нарезают ломтиками, закладывают в котел с бульоном или водой и варят 30—40 минут. После этого добавляют пассерованные коренья, тушеные грибы, картофель, специи, соль и варят 15—20 минут.

Суп картофельный со стручками фасоли. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный дольками, стручки фасоли, разрезанные на три-четыре части, лук-порей и варят 15—20 минут. За 5—10 минут до окончания варки добавляют специи и соль; можно добавить нарезанные дольками помидоры.

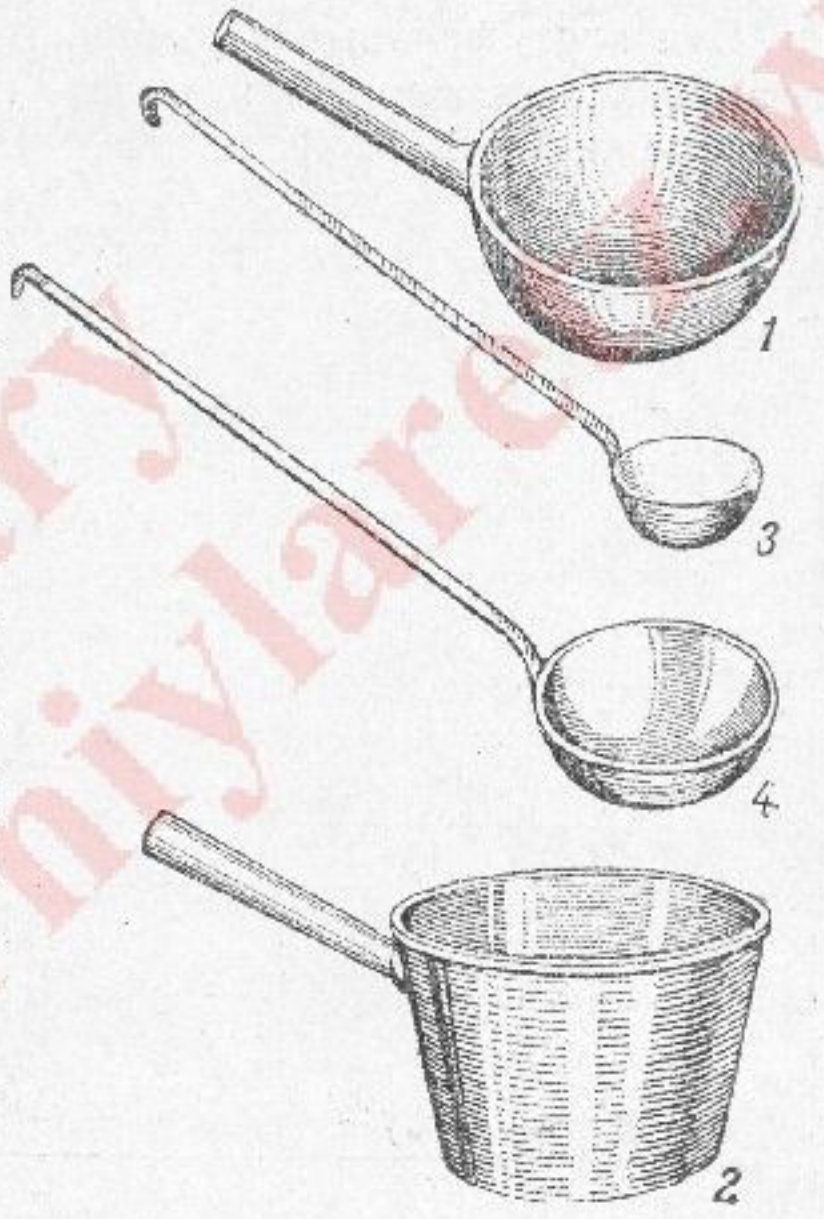


Рис. 69. Черпаки и чумички: *1—2* — черпаки емкостью 2—3 л для разлива первых блюд из больших котлов; *3* и *4* — чумички емкостью 0,3 и 0,6 л для разлива первых блюд по порциям

Суп картофельный с крупой. Берут крупу манную, перловую, ячневую, пшенную, рис. Манную крупу просеивают через сито или грохот, остальные крупы промывают. Крупу перловую подготавливают, как для рассольника с крупой (см. стр. 129). Крупу пшеничную дробленую слегка поджаривают в духовом шкафу, а затем подготавливают, как перловую.

Крупу опускают в кипящий бульон и варят почти до готовности. Добавляют пассерованные овощи, нарезанные кубиками или ломтиками, картофель, специи, соль и варят, пока суп не будет готов.

Манную крупу кладут в котел с супом за 10 минут до окончания варки.

Суп картофельный с макаронами. Суп картофельный с макаронами готовят, как с крупой. Макароны закладывают на 15—20 минут раньше картофеля и овощей. Овощи режут соломкой.

Так же готовят суп с лапшой или вермишелью, учитывая при этом время варки этих изделий. Лапшу кладут на 10—15 минут раньше картофеля, а вермишель одновременно с ним.

Суп картофельный с горохом или фасолью. Горох или фасоль варят в отдельной посуде под крышкой. Воды берут не более 2,2 л на 1 кг сухого гороха. Сваренный до мягкости горох или фасоль кладут в кипящую воду или бульон, добавляют картофель, пассерованные овощи, соль, специи и варят до готовности.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Суп картофельный с рыбой. В процеженный кипящий рыбный бульон кладут пассерованную морковь, петрушку, лук и нарезанный ломтиками или кубиками картофель. Дают закипеть, прибавляют специи, соль и варят до готовности. За 5—10 минут до окончания варки добавляют нарезанные дольками помидоры. При отпуске в тарелку кладут кусочек вареной рыбы. Если суп варится с головизной, то кладут кусочки мякоти и хрящей из голов.

Лапша. В кипящий бульон засыпают лапшу. За 10—15 минут до окончания варки кладут пассерованные овощи: морковь, петрушку, лук и специи и варят до готовности. Лапшу варят на мясном, курином и грибном бульонах. Вареные шинкованные грибы кладут вместе с овощами.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на порцию заправочного супа:

Наименование продуктов	Наименование супов									
	Борщ	Щи из свежей капусты	Щи из рассады	Щи из квашеной капусты	Щи из крапивы и щавеля	Рассольник с картофелем	Суп овощной (крестьянский)	Суп из щавеля	Суп картофельный с крупой	Лапша
Картофель	—	—	40	—	40	70	75	75	100	—
Капуста	80	160	—	140		80	70	—	—	—
Свекла	75	—	—	—		—	—	—	—	—
Морковь	10	10	—	10	—	10	15	10	10	10
Репа	—	10	—	—	—	—	25	—	10	—
Петрушка, сельдерей	5	5	—	5	—	10	5	—	5	5
Лук репчатый	10	10	—	10	—	—	10	—	10	10
» поррей	—	—	—	—	—	—	20	—	—	—
» зеленый	—	—	20	—	20	—	—	20	—	—
Рассада	—	—	60	—	—	—	—	—	—	—
Щавель	—	—	30	—	40	—	—	50	—	—
Шпинат	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Крапива	—	—	—	—	40	—	—	—	—	—
Огурцы соленые	—	—	—	—	—	30	—	—	—	—
Томат-пюре	10	5	—	5	—	—	—	—	—	—
Лапша, вермишель	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40
Крупа любая	—	—	—	—	—	—	—	—	20	—
Мука пшеничная	5	5	5	5	5	5	—	5	—	—
Уксус 9-процентный	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Солянка мясная сборная. Для сборной солянки берут три-четыре вида следующих продуктов: говядину, баранину, телятину, свинину, птицу, дичь в вареном или жареном виде, ветчину, языки, солонину, почки в вареном виде, а также колбасу или сосиски. Мясопродукты нарезают небольшими и тонкими ломтиками (2—3 мм) и кладут в кипящий бульон. Добавляют пассерованный лук с томатом, нарезанные тонкими дольками соленые огурцы, каперсы, лавровый лист, перец горошком и варят 10—15 минут; можно добавлять при варке оливки без косточек. При отпуске заправляют сметаной, кладут маслины и посыпают зеленью.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Солянка рыбная. Рыбную солянку можно готовить из любой крупной некостлявой рыбы. Лучшая солянка получается из осетровой рыбы. Филе рыбы нарезают кусками по 30—40 г, кладут в кипящий бульон и дают закипеть. Добавляют пассерованный с томатом-пюре репчатый лук, нарезанные соленые огурцы, каперсы, перец, лавровый лист и варят 15—20 минут. При подаче в тарелку добавляют маслины, ломтик очищенного лимона и мелко нарезанную зелень петрушки.

В солянку из рыбы кладут сваренные хрящи, нарезанные ломтиками.

Чтобы не нарушить форму кусков рыбы, не рекомендуется варить сразу большое количество порций солянки в одной посуде.

Солянка грибная. Для грибной солянки употребляют соленые грибы разных сортов. Грибы промывают, шинкуют и кладут в грибной бульон, добавляют сваренные шинкованные сухие грибы, соленые огурцы, пассерованный лук, каперсы, лавровый лист, перец и варят 10—15 минут. При подаче в солянку кладут маслины и посыпают зеленью.

Супы с сухим мясом

С сухим мясом можно готовить овощные, крупяные и мучные супы.

Сухое мясо засыпают в холодную воду, нагревают до кипения и варят около часа. После этого добавляют последовательно остальные продукты и продолжают варить, пока суп не будет готов. Если суп готовят из таких продуктов, которые долго варятся (горох, фасоль), то их начинают варить раньше, а сухое мясо засыпают за час до готовности супа.

Супы с мясными консервами

Такие консервы, как тушеная свинина или говядина, колбасы, сосиски и мясные фарши, могут быть использованы для приготовления овощных, крупяных и мучных супов.

Тушеное мясо и свинину кладут в котел за 5—10 минут до того, как блюдо готово, или же разогревают и кладут в тарелку во время раздачи.

Колбасный фарш холодным нарезают на порции и нагревают в небольшом количестве бульона.

Сосиски, сардельки в оболочке нарезают и кладут в котел с супом за 5—10 минут перед тем, как он готов, или же целыми, предварительно разогретыми, в тарелку при отпуске. Разогревают сосиски в духовом шкафу на противне или на плите в небольшом количестве бульона.

Супы из сухих овощей

При изготовлении супов свежие овощи могут быть заменены сухими.

Варено-сушеные овощи кладут в суп за 10—15 минут перед тем, как он готов, а бланшированные сухие овощи предварительно замачивают (см. стр. 54), затем их вместе с водой, в которой они замачивались, выливают в котел с кипящим бульоном и варят.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Ниже приведены примерные нормы сухих овощей (в г) на порцию заправочного супа:

Наименование продуктов	Наименование супов			
	Борщ	Щи	Суп картофельный	Суп овощной
Картофель	—	—	40	25
Капуста	5	15	—	5
Свекла	15	—	—	—
Морковь	2,5	2,5	2,5	2,5
Лук	2,5	2,5	2,5	2,5
Петрушка и сельдерей	1	1	1	1

Томат-пюре, мука, жир и прочие продукты кладут в таком же количестве, как и в супы из свежих овощей.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре очень питательны. Они легко усваиваются организмом и поэтому широко применяются в лечебном питании. Готовят их из овощей, крупы, фасоли, гороха, мясных продуктов (птицы, кролика, телятины, печенки и т. п.), рыбы и раков.

Продукты, предназначенные для супа-пюре, сначала варят или тушат, а затем пропускают через мясорубку или протирочную машину с частой сеткой или протирают через сито.

Отвары и бульоны, получаемые при варке продуктов, используют для этого же супа.

Супы-пюре могут быть приготовлены на бульонах из мясных кубиков или мясных экстрактов, мясном, курином, а также на цельном или наполовину разбавленном молоке. Молоко можно добавлять и в суп, сваренный на мясном бульоне, на бульонных кубиках.

Чтобы получить суп необходимой консистенции, пользуются пассерованной пшеничной мукой или сваренной и протертой крупой (рисовой, перловой, овсяной). Суп-пюре должен иметь консистенцию густых сливок.

В готовый суп добавляют сливочное масло и хорошо размешивают. В супы-пюре можно вводить яичный порошок (3 г на порцию), предварительно разведенный трехкратным количеством холодного кипяченого молока.

При подаче в суп кладут немного гарнира (15—20 г на порцию). Например, в суп из цветной капусты — отваренные отдельно дольки цветной капусты, в суп из разных овощей — овощи, нарезанные мелкими кубиками или соломкой, или листики сваренного зеленого шпината, петрушки и т. п. К супу можно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба.

Готовый суп до подачи хранят на водяной бане или на плите при температуре 80—90°.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Суп-пюре из овощей. Это блюдо готовят из моркови, картофеля, земляной груши, брюквы, репы, свежих огурцов, томатов, цветной капусты, стручков фасоли, зеленого горошка, салата, шпината.

В массовом производстве применяется следующий способ: просеянную через сито муку пассеруют с жиром или прожаривают без жира в духовом шкафу. Разводят горячим овощным отваром, бульоном или молоком, размешивают, чтобы не было комочков, и дают вскипеть. Затем добавляют отдельно сваренные и протертые овощи и варят еще 15—20 минут. По окончании варки в суп прибавляют горячее молоко и сливочное масло. При подаче в супы кладут гарнир из овощей, который готовят отдельно. Чтобы молоко не свернулось, следует пассерованную муку соединить с молоком, а затем разводить отваром или бульоном.

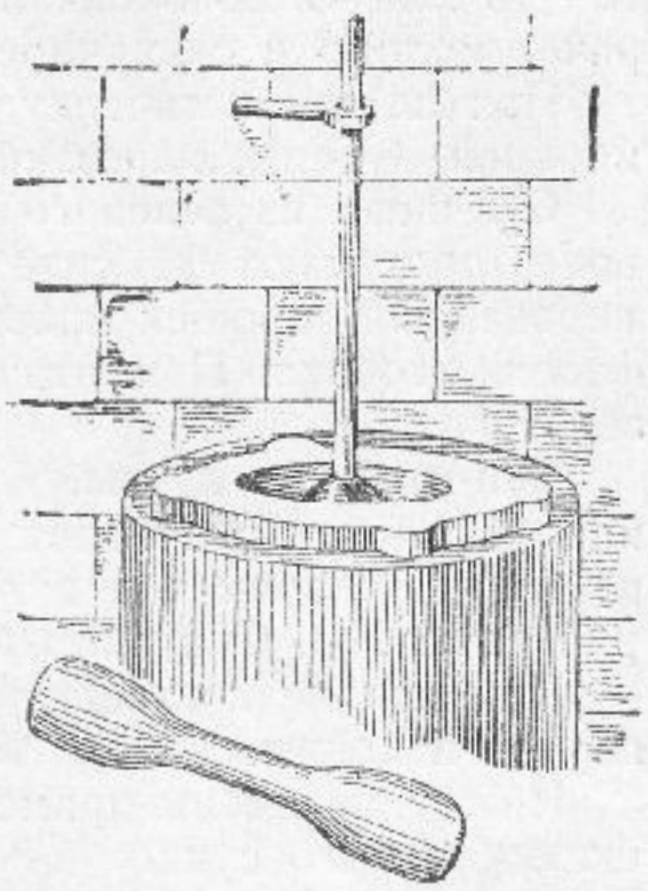


Рис. 70. Каменная ступка для растирания орехов, мясных продуктов для паштетов и овощей для супов-пюре

Если вместо муки употребляют рис, перловую или овсяную крупу, то их варят до мягкости, пропускают через мясорубку или протирают через сито. Затем разводят бульоном, овощным отваром или молоком.

Морковь, картофель, брюкву, репу, свежие огурцы, кабачки, тыкву, помидоры очищают, нарезают ломтиками, складывают в посуду, добавляют небольшое количество жира, воды или бульона, накрывают крышкой и тушат до готовности. Готовые овощи протирают через сито или пропускают через мясорубку с частой решеткой.

Цветную капусту, стручки фасоли и зеленого горошка, салат, шпинат кладут в кипящую подсоленную воду, так чтобы овощи были покрыты, и варят до готовности. После этого овощи протирают через сито или пропускают через мясорубку с частой решеткой. Отвар используют для супа.

Суп-пюре из грибов. Для приготовления этого блюда используют только ножки грибов [1].

Шампиньоны, белые грибы сортируют, отделяя шляпки от ножек. Ножки после промывки пропускают через мясорубку и тушат 45—60 минут в открытой посуде с небольшим количеством жира. Пассерованную муку разводят молоком, добавляют бульон, отвар или воду, дают вскипеть, затем кладут подготовленные грибы и варят 15—20 минут. По окончании варки суп солят и добавляют сливочное масло.

Суп-пюре из бобовых. Горох лущеный, фасоль и чечевицу перебирают, промывают, кладут в котел, заливают двухкратным количеством горячей воды и накрывают котел крышкой. Варят бобовые 1½—2½ часа до готовности, наблюдая, чтобы они не пригорели. Затем пропускают в горячем виде через мясорубку с частой решеткой или протирают на сите. Пассерованную муку соединяют с отваром, водой или бульоном, дают вскипеть. Кладут протертые бобовые и варят еще

[1] Шляпки грибов чаще всего используются на вторые блюда.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

10—15 минут. По окончании варки суп солят, добавляют кипяченое, горячее молоко и сливочное масло.

При подаче в тарелку можно положить немного отдельно сваренных моркови и репы, нарезанных кубиками.

Суп-пюре из зеленого горошка. Свежий зеленый горошек варят в воде, протирают на сите или пропускают через мясорубку. Консервированный горошек протирают сразу. Готовят так же, как суп-пюре из фасоли, гороха. При отпуске в тарелку кладут примерно 10 г целого зеленого горошка.

Суп-пюре из крупы. Суп-пюре готовят из перловой и овсяной круп или из риса. Крупу варят в пятикратном количестве воды, протирают, разводят отваром или бульоном, дают вскипеть, солят и добавляют горячее молоко. Суп заправляют маслом.

При подаче в тарелку можно класть 25—30 г отварного риса или перловой крупы.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на порцию пюреобразного супа.

Наименование продуктов	Наименование супов							
	Суп-пюре из овощей	Суп-пюре из бобовых	Суп-пюре из риса	Суп-пюре из мясопродуктов	Суп-пюре из лебеды и щавеля	Суп-пюре из свежих грибов	Суп-пюре из помидоров	Суп-пюре из цветной капусты
Картофель	100	—	—	—	—	—	—	—
Капуста	50	—	—	—	—	—	—	150
Морковь	30	—	—	5	5	—	—	—
Репа	20	—	—	—	—	—	—	—
Шампиньоны	—	—	—	—	—	100	—	—
Помидоры свежие	—	—	—	—	—	—	150	—
Рис	—	—	40	—	—	—	—	—
Горох лущеный	—	60	—	—	—	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	—	20	10	20	20	20
Куры или дичь	—	—	—	150	—	—	—	—
Лук репчатый	—	10	—	—	5	—	—	—
Молоко	100	100	100	100	—	100	100	100
Щавель	—	—	—	—	40	—	—	—
Лебеда	—	—	—	—	75	—	—	—
Сметана	—	—	—	—	20	—	—	—

Суп-пюре из мясных продуктов. Суп-пюре можно готовить из кур, индейки, кролика, зайца, рябчика, куропатки, тетерева, телятины и т. д. Мясные продукты заливают горячей водой или бульоном, добавляют коренья, лук и варят. Когда мясо готово, его отделяют от костей и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Бульон процеживают, дают ему спокойно постоять 5—6 минут, затем снимают с поверхности жир, и бульон соединяют с пассерованной мукой. Полученный белый соус варят 15—20 минут, после чего добавляют провернутое мясо, дают супу вскипеть и заправляют солью, горячим молоком и сливочным маслом. При подаче в тарелку с супом кладут 10—12 г филе, нарезанного короткой, тонкой соломкой.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СУПЫ ПРОЗРАЧНЫЕ

Прозрачные супы готовят из крепкого (экстрактивного) мясного бульона — консоме. Бульон варят из говядины, дичи или курицы. Подают в бульонных чашках без гарнира или же с гарниром в глубокой тарелке. Гарнир готовят отдельно, кладут в тарелку и заливают бульоном. Гарниром могут служить овощи, макаронные изделия, запеченный рис, яйцо и т. п. К бульону можно подать гренки, пирожки с разным фаршем (рисом, капустой, морковью, мясом).

Для прозрачных супов используют обычный мясной бульон (см. стр. 122). Но когда варится мясной бульон для прозрачного супа, то вместе с мясом обязательно нужно положить овощи: морковь, лук, коренья и черешки зелени петрушки, сельдерей. Готовому бульону дают отстояться, снимают сверху жир и процеживают через частое сито или салфетку. Чтобы бульон был крепче и прозрачней, дополнительно проводят так называемую оттяжку (осветление).

Для оттяжки берут мясо третьего или четвертого сорта, зачистки и кости от птицы и дичи. Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с трехкратным количеством холодной воды и дают настояться в холодном месте 1—2 часа. Так же готовят оттяжку из костей и зачисток домашней и дикой птицы, причем кости мелко рубят. На каждые 100 г мяса в оттяжку добавляют половину яичного белка.

Оттяжку выливают в горячий бульон, добавляют соль, закрывают котел крышкой. Когда бульон закипит, кладут поджаренные коренья, лук и варят при открытой крышке 30—40 минут при слабом кипении. Затем бульону дают постоять без кипения 15—20 минут. Когда оттяжка осядет на дно, бульон осторожно процеживают.

Хорошим осветляющим средством служит кровь, получаемая при размораживании мяса, дичи, зайца; ее добавляют в оттяжку вместе с водой. Для осветления 1 л бульона требуется 100 г мяса. Оставшуюся оттяжку можно использовать на фарш.

***

Консоме-борщок. В обычный бульон вводят оттяжку и 5 г 6-процентного уксуса. За 5—10 минут до окончания варки в бульон погружают мелко шинкованную очищенную столовую свеклу (100 г на 1 л), дают закипеть и процеживают. Борщок подают в бульонных чашках.

Бульон с сельдереем. В бульон вместе с оттяжкой добавляют свежий сельдерей, зелень или корень, нарезанные тонкими ломтиками. При длительном хранении готового бульона рекомендуется для более сильного аромата положить в него несколько ломтиков свежего сельдерея. Подают в чашках с пирожками или гренками.

Суп с овощным гарниром. Гарниром прозрачных супов могут служить: морковь, репа, пастернак, капуста (цветная, брюссельская), зеленый горошек, стручки фасоли, шпинат. Овощи дают в различных сочетаниях. Морковь, пастернак, репу нарезают небольшими брусочками (длиной 2—2,5 см и толщиной 2,5—3 мм) — в форме лапши или мелкими кубиками. Нарезанные овощи пассеруют до полуготовности и доваривают в небольшом количестве бульона.

Брюссельскую капусту отваривают целыми кочешками, цветную — разрезанной на отдельные мелкие кочешки, зеленый горошек — лущеным, молодые его лопаточки — целыми, стручки фасоли — нарезанными

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

лапшой или кусочками. Шпинат бланшируют. Все овощи до отпуска хранят в бульоне на водяной бане. Овощной гарнир при отпуске кладут в тарелку с бульоном. При этом, кроме того, можно добавлять: отварной рис, перловую крупу, вермишель и яйцо, сваренное в мешочек.

Овощного гарнира дается 100 г на тарелку, крупяного гарнира добавляют 20—30 г.

Суп с яйцом. Яйца варят «в мешочек» (пашот). Вареные и очищенные яйца до подачи хранят в бульоне или воде при температуре 50—60°.

Суп с крупяным и мучным гарниром. Рис, саго, перловую крупу, вермишель и другие макаронные изделия отваривают отдельно в подсоленной воде или в бульоне. В последнем случае их предварительно кладут в кипящую воду на 5—10 минут, а затем перекладывают в бульон и варят до готовности. До отпуска сваренные гарниры хранят в небольшом количестве бульона на водяной бане. Рис хранят в кастрюле под крышкой без бульона.

Крупяного гарнира дается 50—60 г на тарелку.

Суп с клецками. Клецки приготовляют из пшеничной муки или манной крупы (см. стр. 187). Варят их в бульоне (в нем же и отпускают) или в воде, а при отпуске кладут в тарелку с бульоном.

На порцию: 40—50 г муки или крупы, ½ яйца, 5 г сливочного масла.

Суп с профитролями и булочками. Профитроли готовят из заварного теста (см. стр. 177). Тесто выпускают из конверта в виде мелких пуговок на слегка смазанный жиром лист. Выпекают и подсушивают в духовом шкафу. Профитроли кладут в тарелку с бульоном при отпуске.

Суп с запеченным рисом. Вымытый рис засыпают в кипящую воду (2 л на 1 кг), добавляют жир, соль. Можно прибавить небольшое количество томата-пюре (200 г на 1 кг риса). Накрыв крышкой, варят на слабом огне 35—40 минут или в духовом шкафу (мешать рис во время варки не рекомендуется). В готовый рис добавляют сырые яйца. Все это выкладывают на противень, смазанный жиром, выравнивают поверхность, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

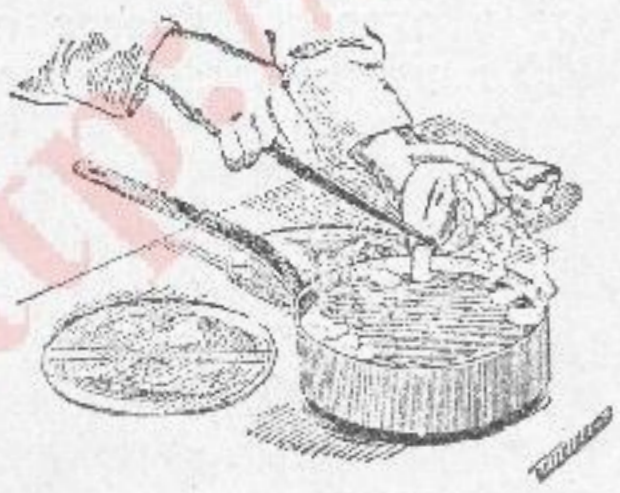


Рис. 71. Заварка клецок

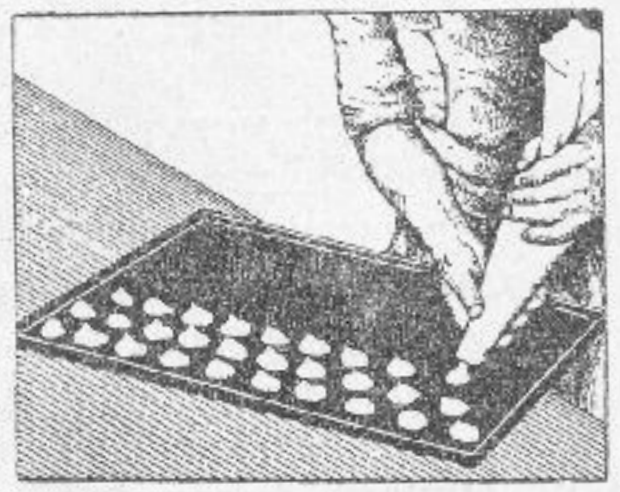


Рис. 72. Приготовление профитролей

Рис для бульона можно готовить также со сваренными овощами, нарезанными соломкой. На противень кладут сначала слой риса, на него слой овощей, закрывают слоем риса и запекают. Запеченный рис разрезают на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. При подаче рис кладут в тарелку и заливают бульоном.

Суп с мясными фрикадельками. Мякоть мяса пропускают через частую сетку мясорубки; добавляют немного холодной воды, соль, перец, можно прибавить мускатный орех, майоран и другие специи в порошке. Все тщательно перемешивают. Массу разделывают в виде шариков весом от 5 до 10 г. Укладывают в сотейник, заливают горячим

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

бульоном и варят 5—6 минут при медленном кипении. Хранят фрикадельки в бульоне. При подаче кладут в тарелку и заливают прозрачным бульоном.

Фрикадельки можно класть в прозрачный суп с овощными, крупяными и другими гарнирами. Например, «суп с зеленью и фрикадельками» или «бульон с рисом и фрикадельками» и т. д.

Суп с пельменями. Сырые пельмени (см. стр. 178) опускают в кипящий бульон и варят небольшими порциями (чтобы не ломались) на слабом огне 8—10 минут.

Подают пельмени с бульоном, в котором они варились. В тарелку при отпуске можно добавлять мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и кусочек сливочного масла.

На порцию супа: 60 г пресного теста, 50 г мяса, 8 г лука, 5 г сливочного масла.

УХА

Уха. Рыбный прозрачный бульон. Готовят ее преимущественно из ершей и окуней, но пригодны и бульоны, получающиеся при варке различных рыб для вторых блюд, и бульон из рыбных отходов.

Для придания бульону некоторой клейкости ершей и окуней варят в целом виде, выпотрошенными, тщательно вымытыми, но с чешуей. Жабры удаляют, иначе бульон получается горьковатым. Подготовленную рыбу кладут в кастрюлю и заливают холодной водой. Добавляют корни и зелень петрушки, сельдерея и варят при слабом кипении 40—60 минут. Затем бульон процеживают.

Чтобы получить прозрачную уху, бульон осветляют паюсной икрой или частиковой свежей икрой (10 г на 1 л). Икру растирают в ступке с небольшим количеством холодной воды до тестообразной массы. Затем разводят с пяти-, шестикратным количеством холодного бульона, вливают в горячий бульон и, размешав, дают ему закипеть. После этого нагревание уменьшают и варят при слабом кипении еще 20—30 минут. Когда уха готова, ее снимают с огня и дают постоять 5—10 минут, чтобы оттяжка осела на дно. После этого бульон осторожно процеживают.

Уху подают в чашках или в тарелках с куском рыбы. К ухе подают кулебяку или растегай с рыбой и вязигой.

Уха со стерлядью. Живую или уснувшую стерлядь очищают, тщательно промывают, разрезают на куски и протирают салфеткой до полного удаления поверхностной слизи. Перед отпуском в кипящую уху кладут куски стерляди, добавляют две-три горошины перца и варят 10—15 минут. При подаче с кусков стерляди удаляют хрящи. Отдельно к ухе можно подать мелко нарезанную зелень петрушки, укроп и ломтик лимона.

Уха с налимом. Нарезанные из филе порционные куски бланшируют в горячей воде в течение минуты, затем обмывают в холодной воде и закладывают в готовую кипящую уху. Варят при слабом кипении 10—15 минут. Печень налима варят отдельно в подсоленной воде. При подаче в тарелку кладут кусок налима и кусок печени. Отдельно к ухе можно подать на розетке мелко нарезанную зелень и кусок лимона.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы готовят на натуральном молоке, сгущенном или сухом, с рисом, пшеном, с манной или перловой крупой, домашней лапшой, макаронными изделиями и клецками. Готовить супы можно на одном молоке или наполовину разбавленном водой. В этом случае крупяные и макаронные продукты сначала варят в воде до полуготовности, потом добавляют кипяченое горячее молоко и доваривают. Клецки варят непосредственно в молоке или отдельно в воде. Готовый суп заправляют солью. Для вкуса хорошо добавлять немного сахара. Отпускают молочные супы со сливочным маслом или сливочным маргарином.

Надо тщательно следить, чтобы молоко не пригорело, поэтому лучше пользоваться кастрюлей с толстым дном.

Сухое молоко растворяют в горячей воде, имеющей температуру 60—70°. На 100 г порошка берут 0,9 л воды. Чтобы не получилось комков, порошок сначала разводят в небольшом количестве воды и хорошо размешивают. Затем доливают остальную воду и кипятят, помешивая.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодные супы приготовляют на квасе или свекольном отваре. Их подают к столу охлажденными до 10—14°. В супы можно класть (в котел или в тарелки при подаче) кусочки пищевого льда.

Супы из овощей. Овощи для холодных супов (огурцы, свеклу, картофель и т. п.) нарезают мелкими кубиками или соломкой. Зеленый лук мелко шинкуют.

Лук для холодных супов растирают деревянной ложкой или пестиком с небольшим количеством соли до тех пор, пока он не даст сока. Такой лук в холодном супе более приятен.

Окрошка овощная. Вареные овощи (морковь, брюкву, репу, свеклу, цветную капусту, земляную грушу и картофель) и свежие огурцы нарезают кубиками в 0,5 см и добавляют зеленый лук. Хорошо добавить крутое рубленое яйцо.

При массовом изготовлении окрошки нарезанные овощи и яйцо смешивают с половинным количеством сметаны, добавляют немного кваса и хранят на льду или в холодильном шкафу. В охлажденный хлебный квас добавляют для вкуса готовую горчицу, соль, сахар. При отпуске в тарелку кладут порцию овощной массы, заливают квасом, кладут сметану и посыпают зеленью укропа.

Окрошка мясная. Вареную говядину нарезают мелкими кубиками; в остальном готовят, как овощную окрошку. Эту же окрошку можно готовить из двух-трех видов мясных продуктов. В этом случае берут: ветчину, говядину, солонину, баранину, язык и т. п. Так же готовят окрошку из домашней или дикой птицы.

Свекольник. Сваренную в кожуре свеклу очищают и нарезают мелкими кубиками или соломкой. Добавляют свежие нарезанные огурцы, зеленый лук, рубленые яйца, заправляют сметаной. Свекольный отвар процеживают через частое сито или марлю, соединяют его с квасом и

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

заправляют солью. При отпуске в тарелку кладут гарнир и заливают квасом со свекольным отваром.

Молодую свеклу используют вместе с ботвой. Ботву отваривают отдельно, нарезают и прибавляют к свекле. Отвар ботвы доливают в квас.

Ботвинья. Шпинат и щавель варят отдельно и протирают. Пюре шпината и щавеля смешивают, добавляют нарезанные, как для окрошки, свежие огурцы, зеленый лук, заливают квасом и заправляют солью. Если квас недостаточно сладкий, добавляют сахар. Для аромата хорошо положить немного цедры цитрусовых. Отпускают ботвинью с отварной рыбой, в тарелку кладут тертый хрен и зелень петрушки или укропа.

Вместо шпината можно использовать пюре крапивы, белой лебеды и другой дикорастущей зелени.

СУПЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

Супы из ягод и фруктов отпускают чаще всего холодными, но можно подавать и горячими. Их готовят из ягод и фруктов, в том числе из дикорастущих, используя их в свежем и вареном виде. Ягоды и фрукты должны быть спелые, не порченые. Ягоды с косточками сначала разминают, затем смешивают с водой и протирают через сито или грохот.

Ягодные и фруктовые супы, если их приготовляют без крупы, риса или макаронных изделий, заправляют картофельной мукой (5—6 г на порцию).

Для ароматизации супа можно класть лимонную, апельсиновую цедру, корицу, гвоздику и другие пряности. Для улучшения вкуса можно добавлять белое или красное виноградное вино, а также мед, сахар, или свекольный сироп. Значительно улучшают вкус и повышают питательность супа свежая сметана или сливки, которые кладут в тарелку при подаче.

Суп из вишен с варениками. Половину вишен, предназначенных для супа, разминают, заливают водой; когда суп закипит, его процеживают. Вторую половину вишен очищают от косточек и делают маленькие вареники с одной-двумя вишнями. За 5—8 минут до подачи блюда варе-ники варят в подготовленном вишневом отваре. Заправляют суп сахаром. Так же можно приготовить суп из малины и других ягод.

Суп из смородины с манными клецками. Черную или красную смородину промывают, разминают деревянным пестом, кладут в кипящую воду. Когда суп снова закипит, его процеживают. Отвар заправляют сахаром и охлаждают.

Отдельно варят кашу из манной крупы на молоке (4 л молока на 1 кг крупы), горячую кашу выкладывают на противень слоем 1—1,5 см, и когда она остынет, нарезают ее в форме шашек или ромбов, которые кладут в тарелку и заливают отваром из смородины.

Суп из черники. Чернику заливают водой и варят 15—20 минут. Затем кладут корицу, сахар, заваривают картофельной мукой и охлаждают.

Этот суп можно подавать, как суп из смородины, с манными клецками или с отварным рисом.

Суп из яблок с рисом. В котле для супа варят рис. За 5—10 минут

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

до окончания варки добавляют яблоки, нарезанные дольками, без семян и семенных коробочек, цедру или другие пряности, сахар и доваривают.

Так же можно готовить суп из абрикосов, персиков и других фруктов.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на порцию холодного супа:

Наименование продуктов	Наименование супов					
	Окрошка мясная	Окрошка овощная	Ботвинья	Свекольник	Суп из вишен с варениками	Суп из черники
Квас хлебный	0,4	0,4	0,4	—	—	—
» свекольный	—	—	—	0,4	—	—
Мясопродукты	45—70	—	—	—	—	—
Картофель	—	50	—	—	—	—
Свекла	—	—	—	75	—	—
Морковь	—	40	—	—	—	—
Огурцы свежие	60	60	60	60	—	—
Лук зеленый	20	20	20	20	—	—
Шпинат-пюре	—	—	40	—	—	—
Щавель-пюре	—	—	20	—	—	—
Хрен	—	—	5	—	—	—
Сметана	30	30	—	30	—	—
Яйцо (в шт.)	½	½	—	½	⅕	—
Горчица столовая	2	2	—	—	—	—
Укроп	3	3	3	3	—	—
Рыба вареная	—	—	50—75	—	—	
Ягоды	—	—	—	—	150	150
Мука пшеничная	—	—	—	—	40	—
Крахмал картофельный	—	—	—	—	—	5
Сахар	5	5	5	—	30	30

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



СОУСЫ

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ[1]

Соусами можно разнообразить пищу, придать ей привлекательный вид и улучшить вкусовые качества.

Большинство горячих соусов готовят на бульонах (мясном, рыбном, грибном), молоке и сметане, а также используют отвары овощные, рисовые и макаронных изделий.

Горячие соусы готовят светлые (белые) и темные (коричневые различных оттенков).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНОВ ДЛЯ СОУСОВ

Мясной сок. Когда жарятся куски говядины, телятины, свинины, баранины, птица и дичь, на сковороду или противень вытекает мясной сок. Он богат экстрактивными веществами и обладает приятным вкусом и ароматом. Этот сок используют в качестве соуса к жаркому и мясным изделиям. Необходимо следить, чтобы сок во время жарения мяса не пригорел.

После того как мясо прожарилось, противень с оставшимися на нем жиром и соком ставят на плиту; дают выпариться жидкости, сливают жир, а оставшийся на противне экстракт разводят водой или мясным бульоном.

Бульон для белых соусов. Кости телятины, баранины, свинины, птицы или дичи варят, как для супов (см. стр. 122). Телячьи позвоночные кости предварительно слегка поджаривают в духовом шкафу, иначе бульон получится мутный, сероватого цвета. Для соусов к рыбе бульон варят из голов, костей и т. п. (см. стр. 123).

Из 1 кг костей должно получиться не более 1 л бульона, из менее концентрированных (экстрактивных) бульонов получаются невкусные соусы.

Весьма концентрированные экстрактивные бульоны для соусов получаются, когда тушится и припускается мясо, птица, дичь или рыба. Такие бульоны называют брезе.

---

[1] Для раздела «Соусы» использована частично рукопись кулинара Р. П. Бикке.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Коричневый бульон для темных соусов. Для приготовления темных соусов варят коричневый бульон из костей телятины, баранины, свинины, кур, кроликов и дичи. Реже варят такой бульон из говяжьих костей, так как последние в основном используют на бульон для супов.

Дробленые кости обжаривают в духовом шкафу на противне до светлокоричневого цвета. Добавляют нарезанные кубиками средней величины морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук. Когда овощи и кости поджарятся, их складывают в котел, заливают водой, чтобы они были покрыты примерно на 10 см, и варят на слабом огне 10—12 часов (на 1 кг костей берут по 20 г моркови и лука и 10 г петрушки). Появившийся на поверхности жир снимают (2—3 раза); если долго варить с жиром, бульон может приобрести неприятный привкус. Готовый бульон процеживают через сито или марлю. Употребляют для мучных соусов, а также как подливку к различным мясным блюдам (котлеты, битки и т. п.).

Фюме (уваренный бульон). Если костей много, из них можно сварить бульон впрок. Для этого приготовляют концентрированный бульон (см. стр. 122) и уваривают его до сиропообразной консистенции. В охлажденном виде такой бульон имеет вид студнеобразной массы.

Фюме сохраняется в закрытой посуде в холодном помещении (при температуре от +5 до +8°) 8—10 дней. Чтобы фюме лучше сохранить, его разливают горячим в посуду емкостью не более 2—3 л (консервные банки и т. п.). Это позволяет израсходовать одновременно всю банку фюме; при хранении в початой банке фюме быстро портится. Фюме сохраняется долго, если сверху его налить слой (3—4 мм) топленого говяжьего или бараньего сала. Фюме используют для приготовления темных соусов, его добавляют в соусы, приготовленные на слабом бульоне.

Пассерование муки

Муку для соусов необходимо пассеровать (прожаривать), — сырая мука ухудшает качество соуса. При прожаривании мука приобретает приятный вкус и запах жареного ореха; кроме того, она утрачивает свойства придавать соусу излишнюю клейкость и тягучесть.

Прожаривать муку можно с жиром (жировая пассеровка) и без жира (сухая пассеровка). Если для приготовления соуса берут сливочное масло, то муку пассеруют без жира, а масло добавляют в готовый соус, так как при жарении витамин А, содержащийся в сливочном масле, разрушается, и пищевая ценность масла снижается.

Для светлых (белых) соусов муку прожаривают до желтоватого цвета (светлая пассеровка), для темных — до светлокоричневого цвета и появления запаха жареных орехов (темная пассеровка).

Жировая пассеровка. Муку прожаривают на любом жире. Для белых соусов лучше пассеровать на сливочном маргарине. Маргарин содержит влагу и белковые вещества. Для прожаривания муки пользуются только чистым жиром, поэтому маргарин сначала растапливают в неширокой посуде и дают отстояться, затем сливают, оставляя осадок.

При прожаривании с жиром, содержащим влагу, частицы муки впитывают влагу и образуют твердые крупинки, которые плохо развариваются в бульоне. Соус получается неоднородным, удлиняется также срок прожаривания муки и приготовления соуса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Прожаривать муку рекомендуется в алюминиевой или чугунной с толстым дном посуде (не тоньше 5 мм). Не следует прожаривать муку в луженой медной или железной посуде, — олово может расплавиться и попасть в муку.

Если сразу приготовляется большое количество пассеровки (более 3 кг), прожаривать муку удобнее на противне из толстого железа в духовом шкафу, температура которого должна быть 150—180°. Вследствие большой поверхности нагрева мука прожаривается в духовом шкафу быстрей и равномернее, чем на плите.



Рис. 73. Сотейники для приготовления соусов, припускания овощей, мяса и других продуктов.

При прожаривании муку часто перемешивают деревянной или металлической лопаточкой. Признаками готовой пассеровки служат: рассыпчатая консистенция, блестящая от жира поверхность, приятный запах и вкус жареного ореха.

Для прожаривания 1 кг муки требуется 800 г чистого (без влаги) жира.

Сухая пассеровка. Для прожаривания без жира просеянную муку насыпают на противень ровным слоем (не более 2,5—3 см) и ставят в духовой шкаф, температура в котором должна быть 130—150°. Через каждые 3—5 минут муку перемешивают лопаточкой, разминая комки. Прожаривают муку до тех пор, пока она не приобретет желтоватого цвета, приятного вкуса и аромата; после этого ее охлаждают и просеивают.

Муку, пассерованную без жира, соединяют с бульоном или молоком двумя способами.

Первый способ. Муку просеивают и высыпают в посуду с бульоном или молоком (4 л на 1 кг муки)и размешивают веничком до образования однородной массы. Температура жидкости должна быть не выше 50°, чтобы не заварить муки. Приготовленную смесь вливают в кипящий бульон или молоко, размешивают и варят на слабом огне 30—60 минут. Такой способ наиболее часто применяется при массовом приготовлении соусов.

Второй способ. Муку просеивают и после полного охлаждения смешивают с равным по весу количеством сливочного масла или маргарина. Смесь кладут небольшими порциями в кипящий бульон, молоко или сметану, размешивая, пока она полностью не растворится; все это варят 30 минут. Этот способ применяют при приготовлении белых соусов в небольшом количестве (до 2 л).

Муку, пассерованную с жиром, соединяют с бульоном так: прожаренную муку охлаждают до 80—90°, вливают в нее четвертую часть горячего бульона или молока и вымешивают веселкой до образования однородной массы, затем вливают небольшими частями остальную жидкость, хорошо размешивая соус после каждой добавленной порции.

Соус кипятят 25—30 минут на слабом огне. Такой способ применяют при изготовлении густого или средней густоты молочного соуса (бешамель) и небольших количеств (2—3 л) других соусов.

Когда приходится приготовлять в один прием десятки или сотни литров соуса, всю охлажденную спассерованную на жире муку закла-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

дывают в котел с горячим бульоном, налитым в соответствующем количестве, затем энергично размешивают металлическим веничком. Веничек по размерам должен соответствовать глубине и объему котла. Таким способом можно пользоваться и при изготовлении небольшого количества соуса.

Бульон, соединенный любым способом с красной пассеровкой, кипятят не менее 1 часа, а с белой — 30 минут.

Когда соус варится, его периодически помешивают металлической лопаточкой, очищая дно посуды от осевших частиц. Появляющуюся на поверхности соуса пену снимают.

Приправы и специи

Пассерованная мука, разведенная бульоном, после варки представляет собой только полуфабрикат.

Введением вкусовых и ароматических продуктов завершается приготовление соуса.

Так, например, добавляя в темный основной соус 10—15% томата-пюре, получают так называемый красный соус, а 30% томата — томатный соус. Прибавив в основной белый соус сметану, получают сметанный соус, а вместе с пассерованным луком — сметанный соус с луком и т. п.

Для приготовления соусов употребляют томат-пюре, репчатый лук, грибы, огурцы соленые и маринованные, каперсы, хрен, горчицу, уксус, виноградное вино и т. п.

Из ароматических продуктов в соусы прибавляют черный и душистый перец, свежий и сушеный сладкий болгарский перец, лавровый лист, чеснок, черемшу, эстрагон, кориандр, корицу, гвоздику. Корни и зеленая ботва петрушки и сельдерея в свежем и сушеном виде также придают соусам приятный вкус и аромат.

Уксус для соусов предпочтительнее винный или фруктовый.

Кроме уксуса, в качестве приправы могут быть использованы и другие, обладающие кислым вкусом, продукты — щавель, кислица, ревень, барбарис. Их можно вводить в соус в виде пюре, сока или отвара. Томат-пюре может быть заменен кислыми яблоками, сливами (алыча, тери, мирабель) и ягодами.

Для приправы можно использовать рассол соленых огурцов, помидоров, моченых яблок.

Приятный кислый вкус некоторым белым соусам придают кислое молоко, молочная сыворотка.

Горький и душистый перец горошком вводят в соус не раньше, чем за 10—15 минут до окончания приготовления соуса, а молотый красный и черный — в готовый сваренный соус перед его процеживанием. Если соус варится долго, аромат этих специй ослабевает, а горечь чувствуется сильнее.

Черный и душистый перец перед закладкой в соус дробят в ступке. Для равномерного распределения в соусе черный молотый перец предварительно смешивают с мелкой столовой солью, а красный (кайеннский) перец — с кусочком сливочного масла.

Лимонную кислоту разводят в кипяченой воде (10 г кислоты на 1 л воды).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

На каждый литр соуса, в котором эти специи указаны, расходуют 25—75 г 6-процентного уксуса, 50—100 г вина виноградного, 0,25 г лаврового листа, 0,5 г перца черного горошком или 0,2 г черного молотого или 0,1 г молотого красного, 15 г лимонного сока, 10—15 г соли.

Горячие соусы процеживают через частое сито или полотно и вновь нагревают до кипения. Процеженный соус иногда заправляют сливочным маслом, которое кладут кусочками величиной с грецкий орех, и перемешивают, пока масло полностью не соединится с соусом. После этого соус нагревают до температуры, близкой к кипению (80—85°), но не кипятят, иначе масло выделится на поверхность соуса.

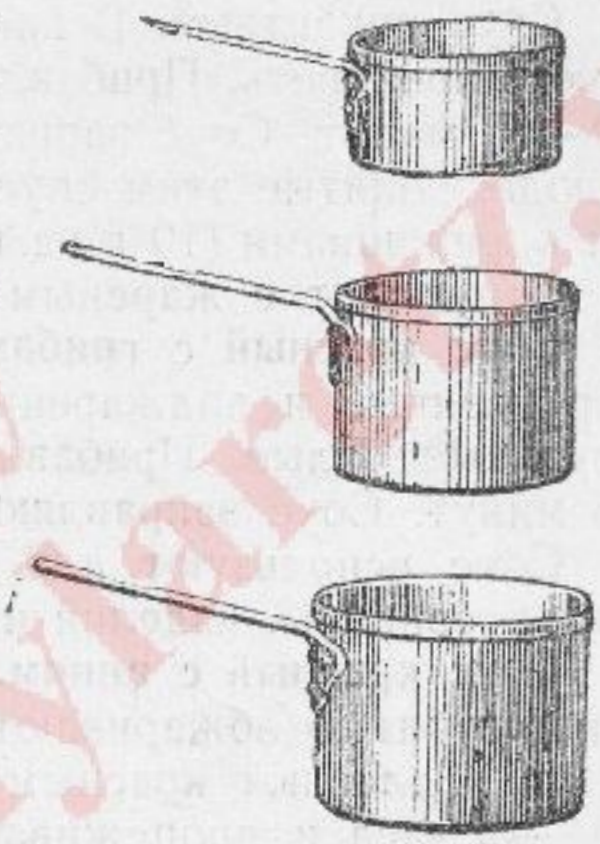


Рис. 74. Кастрюли

Горячие соусы хранят на водяной бане. Посуду закрывают крышкой, а поверхность соуса покрывают тонким слоем сливочного масла. В этом случае на поверхности соуса не появляется пленка.

ТЕМНЫЕ СОУСЫ

Соус красный основной. Горячий коричневый бульон соединяют с пассерованной мукой и кипятят, добавляют пассерованные овощи, связанные в пучок черешки петрушки и сельдерея, томат-пюре и варят в течение часа, помешивая и удаляя появляющуюся на поверхности пену. За 10 минут до окончания варки прибавляют перец, лавровый лист, соль. Соус процеживают через сито, одновременно протирая разваренные овощи. Процеженный соус нагревают до кипения.

Томатное пюре для мясных соусов предварительно томят в духовом шкафу в широкой открытой посуде, пока оно не станет почти коричневым. Приготовленное таким образом пюре придает соусу более темную и приятную окраску. Вместо томата-пюре в соус кладут свежие помидоры; их разрезают на части, удаляют семена и также томят в духовом шкафу.

Красный соус подают к изделиям из котлетной массы, рагу и тушеному мясу, гуляшу, азу. Этот соус является также основой для приготовления соусов с луком, грибами, уксусом, вином и другими продуктами.

Соус луковый. Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют до появления легкого окрашивания (колера), прибавляют томат-пюре и, помешивая, пассеруют еще 10—15 минут. Вливают красный соус и немного бульона, добавляют лавровый лист, варят 10—15 минут и заправляют солью и перцем.

Соус луковый с горчицей «Роберт». В готовый луковый соус прибавляют столовую горчицу (20 г на 1 л соуса). Соус не кипятят, так как горчица при сильном нагревании свертывается.

Соус луковый и луковый с горчицей подают с жареной и отварной свининой, с мясными битками.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соус пикантный. В пассерованный репчатый лук добавляют уксус и дают прокипеть. Прибавляют красный соус, лавровый лист и варят 10—15 минут. Соус заправляют солью, перцем, сахаром и соей-кабуль. Блюда, политые этим соусом, посыпают при отпуске мелко нарубленными корнишонами (10 г на порцию).

Отпускают с жареным мясом (лангет), мясными битками.

Соус красный с грибами. В красный соус кладут сваренные, мелко нарубленные и поджаренные грибы: шампиньоны, свежие или маринованные белые. Прибавляют пассерованный лук, томат-пюре и варят 15 минут. Соус заправляют солью и перцем.

Соус используют для запекания кусков вареной или тушеной говядины, свинины, изделий из котлетной массы.

Соус красный с вином. Кости телячьи, свиные, а также от кур и дичи рубят и обжаривают в духовом шкафу с морковью, петрушкой и луком. Заливают красным соусом и бульоном (соотношение 1 : 3), варят 1½—2 часа и процеживают. Добавляют столовое красное или белое виноградное вино, портвейн или мадеру (от 50 до 100 г на 1 л соуса), заправляют солью, перцем и нагревают до кипения.

Отпускают с жареной говядиной, телятиной, с филе, с птицей и дичью. Кости из соуса заливают водой и варят еще 5—6 часов. Бульон используют для варки другой порции костей.

Соус томатный. Нашинкованные морковь, петрушку и лук пассеруют, прибавляют томат-пюре и вновь пассеруют 15—20 минут. Светлую пассеровку разводят бульоном, кладут пассерованные овощи и варят 20—30 минут. Соус процеживают, протирают овощи и заправляют сливочным маслом, солью и перцем. Процеженный соус нагревают до кипения. В готовый томатный соус к мясным блюдам иногда прибавляют немного растертого с солью чеснока (0,5 г на 1 л).

Томатный соус на мясном бульоне отпускают с жареным мясом (лангет, эскалоп и т. п.), с жареными мозгами, телячьими ножками, головкой, с изделиями из котлетной массы; с этим соусом приготовляют также овощные блюда (фаршированные баклажаны, перец, овощную солянку и т. п.).

Томатный соус на рыбном бульоне отпускают к отварной, припущенной и жареной рыбе.

Способы приготовления мясного и рыбного томатных соусов одинаковы. Рыбный соус должен быть более острым, в него прибавляют лимонный сок или лимонную кислоту и белое вино.

Соус томатный с овощами. Нарезанные мелкими кубиками овощи пассеруют, добавляют томат-пюре и вновь пассеруют 15—20 минут. Прибавляют белый соус и варят 25—30 минут. Заправляют солью и перцем, — этот соус должен быть острым. Если томат-пюре не дает остроты, то прибавляют по вкусу лимонную кислоту, сок лимона и белое вино (50—100 г на 1 л). Иногда в соус кладут свежие вареные белые грибы или шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками или рубленые, а также небольшое количество чеснока.

Томатный соус с овощами на мясном бульоне подают к жареным курам, цыплятам, свинине, телятине и т. п.

Томатным соусом на рыбном бульоне поливают куски припущенной рыбы, крабов и раковые шейки.

Соус из сухих грибов. Сухие грибы варят, как для супов. Из грибного бульона и темной мучной пассеровки приготовляют соус, в кото-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

рый прибавляют шинкованный пассерованный лук, морковь, петрушку, шинкованные лапшой вареные грибы, уксус и кипятят 15 минут. Заправляют солью и перцем. Вместо уксуса можно добавлять томат-пюре.

Отпускают с картофельными и крупяными котлетами и запеканками.

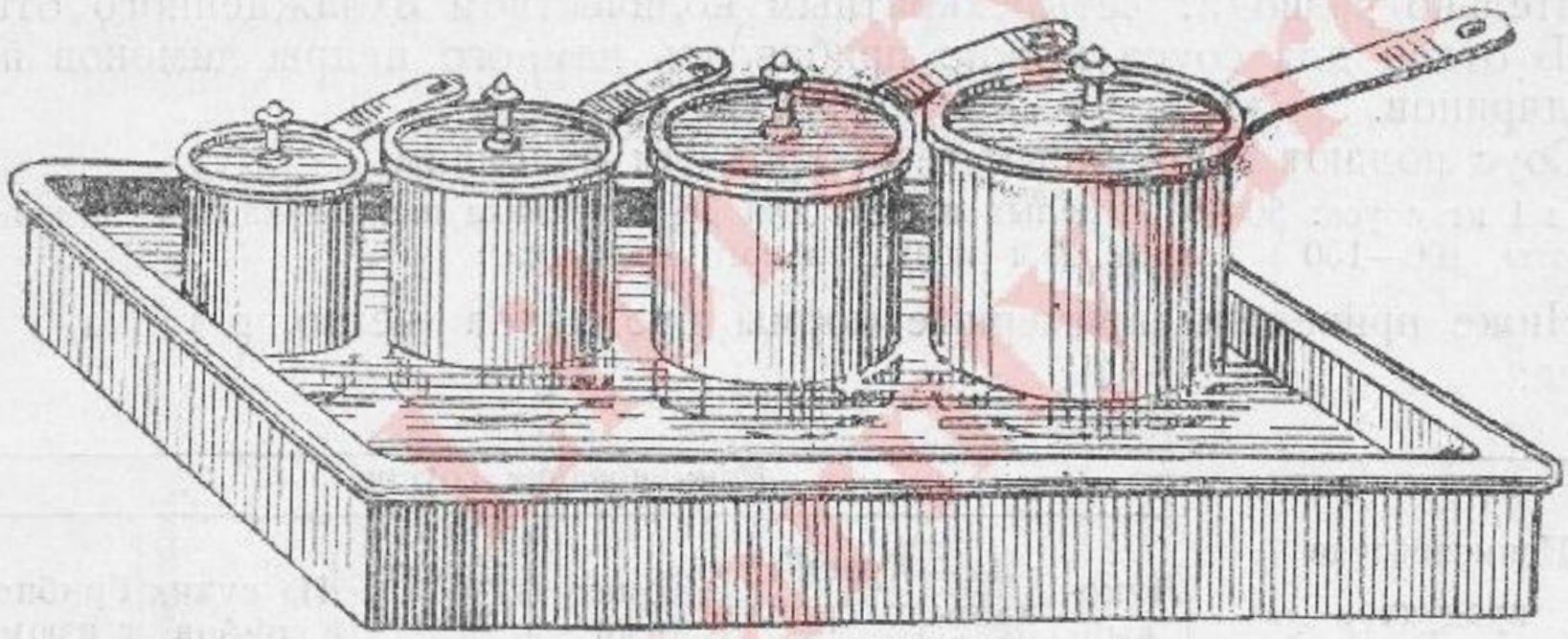


Рис. 75. Кастрюли с соусами на мармите

Соус грибной с изюмом. Приготовляют, как грибной соус с томатом. За 5 минут до окончания варки кладут изюм, предварительно перебранный, промытый и очищенный от веточек.

Отпускают с теми же блюдами, что и предыдущий грибной соус.

Витаминные соусы из шиповника

Плоды шиповника перебирают, моют в холодной воде, кладут в котел с кипящей водой (6 л на 1 кг плодов), закрывают крышкой и кипятят 10 минут. За это время плоды размягчаются. Отвар сливают, а плоды мнут деревянным пестом или пропускают через деревянные вальцы.

Мятые плоды заливают слитым отваром, перемешивают и кипятят 5 минут, затем процеживают через марлю, сложенную втрое. Оставшийся жом заливают горячей водой (1 л на 1 кг взятых для варки сухих ягод), перемешивают, 10 минут настаивают и процеживают. Для более полного извлечения витамина С плоды можно залить водой еще раз, дать настояться и процедить. Отвар и настой сливают в одну посуду и доливают столько кипяченой воды, чтобы из 1 кг сухих ягод получилось 16—18 л жидкости.

Так же готовят отвар из порошка шиповника.

Из отвара шиповника приготовляют соусы. Если порошок очень тонкого помола, то его можно всыпать в белый или темный соус и прокипятить в течение 10 минут.

Красный соус. Муку, поджаренную с жиром или без жира (пассеровка), соединяют с горячим отваром из плодов шиповника, прибавляют томат-пюре или огуречный рассол, лимонную кислоту или уксус, соль, перец, кипятят 15 минут и процеживают. После этого соус снова нагревают до кипения. Соус подают к овощным, мясным и рыбным блюдам,

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В соус можно добавить мелко нарубленный пассерованный лук (50—100 г на 1 л соуса) и сливочное масло.

На 1 кг соуса: 60 г целых плодов или 30 г порошка шиповника, 50 г муки 72-процентной, 50 г жира, 100 г томата-пюре или рассола, кислота, уксус по вкусу.

Соус сладкий. В отвар шиповника прибавляют сахар, лимонную кислоту, нагревают до кипения и заваривают крахмал. Крахмал предварительно разводят четырехкратным количеством охлажденного отвара. В отвар для соуса можно прибавлять немного цедры лимонов или мандаринов.

Соус подают к крупяным и макаронным изделиям.

На 1 кг соуса: 50—60 г целых плодов или 30 г порошка шиповника, 2 г лимонной кислоты, 100—150 г сахара, 40 г картофельного крахмала.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на 1 кг соуса:

Наименование продуктов	Наименование соусов						
	Луковый	Пикантный	Красный с грибами	Томатный	Томатный с овощами	Из сухих грибов	Грибной с изюмом
Мука пшеничная	40	40	40	50	40	50	50
Жир	50	50	50	50	50	50	50
Томат-пюре	200	100	150	300	250	100	100
Грибы свежие	—	—	100	—	—	—	—
» сухие	—	—	—	—	—	50	40
Морковь	30	30	30	30	160	130	30
Петрушка	15	15	15	15	30	15	15
Лук репчатый	300	300	200	30	100	160	100
Эстрагон	—	—	—	—	—	—	—
Уксус винный	—	75	—	—	—	30	30
Соя-кабуль	—	50	—	—	—	—	—
Корнишоны	—	100	—	—	—	—	—
Изюм	—	—	—	—	—	—	100
Специи	—	—	—	—	—	—	—

Примечания. 1. В тех случаях, когда муку для соуса пассеруют на жире, указанное в таблице количество жира увеличивают вдвое.

2. О количестве необходимых специй см. стр. 147.

3. Вместо томата-пюре берут двойное количество свежих помидоров.

СВЕТЛЫЕ СОУСЫ

Соус белый основной. Белый соус готовят на мясном или рыбном бульоне, на овощном отваре. Белую мучную пассеровку соединяют с бульоном, варят 25—30 минут и процеживают. Из белого основного соуса приготовляют другие соусы.

Соус паровой. Белую пассеровку соединяют с крепким бульоном и варят 25—30 минут. Кладут соль, молотый перец, лимонный сок или кислоту, разрезанное на кусочки сливочное масло, размешивают и процеживают. В соус добавляют свежие вареные белые грибы или шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками, белое виноградное вино (50—100 г на 1 кг соуса).

Паровой соус на мясном бульоне подается с курами, цыплятами и

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

телятиной, паровыми котлетами и т. п., соус на рыбном бульоне — с осетриной, белугой, севрюгой, стерлядью, судаком и т. п.

Соус-супрем. Желтки сырых яиц и сливочное масло, разрезанное на небольшие кусочки, проваривают, нагревая на плите в сотейнике при непрерывном помешивании деревянной лопаточкой. Как только смесь слегка загустеет, не переставая перемешивать, в нее вливают горячий белый соус, приготовленный на мясном бульоне. Кладут соль, лимонный сок или лимонную кислоту и процеживают. После этого соус прогревают до 70°, прибавляют сливки (100 г на 1 кг соуса), нагретые до кипения.

Соусом-супрем поливают отварных кур, цыплят, телятину, паровые и овощные котлеты.

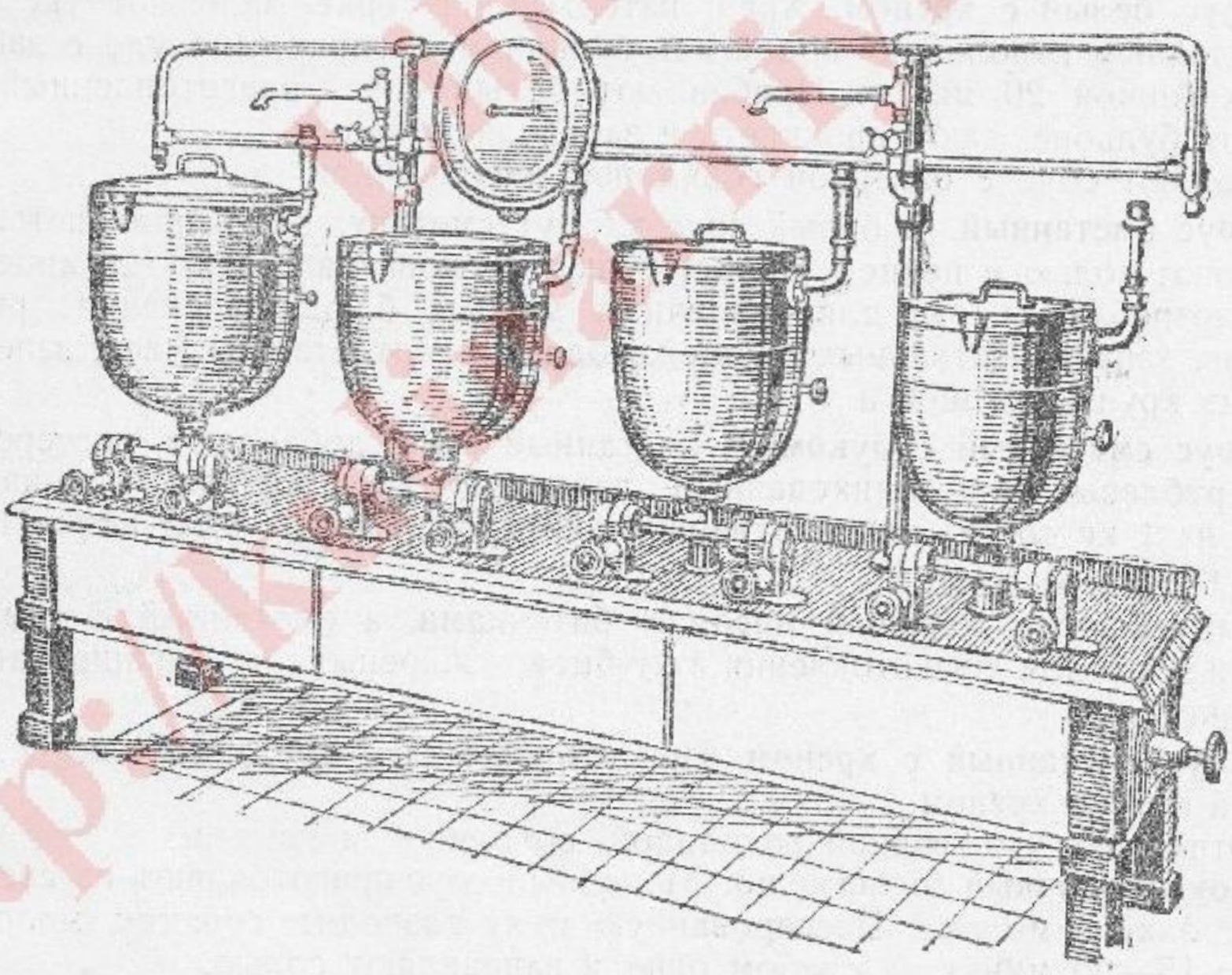


Рис. 76. Котлы для варки соусов, киселей, компотов, порционных первых блюд

Соус с белым вином. В белый соус, приготовленный на рыбном бульоне, добавляют пассерованные, мелко нарезанные петрушку, сельдерей, репчатый лук и варят 20—25 минут. Прибавляют белое вино, яичные желтки, проваренные со сливочным маслом, как для соуса-супрем, процеживают и прогревают.

Таким соусом поливают припущенные порционные куски филе рыбы.

Соус белый с яйцом. В белый соус, заправленный лимонным соком, кислотой или огуречным рассолом, прибавляют мелко нарезанное крутое яйцо, зелень петрушки или укропа.

Подают к отварной рыбе, рыбным котлетам и овощным блюдам.

Соус белый с горчицей. В белый соус, заправленный кислотой или огуречным рассолом, прибавляют столовую горчицу (15—20 г на 1 кг соуса).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

После добавления горчицы соус не кипятят.

Соус на рыбном бульоне подается с отварной и жареной рыбой, а на мясном бульоне — со свининой и изделиями из мясной котлетной массы.

Соус белый с огуречным рассолом. Соус с огуречным рассолом приготовляют, как соус паровой, с той лишь разницей, что в соус, когда его варят, или в бульон при припускании рыбы добавляют по вкусу огуречный рассол. В процеженный соус кладут нарезанные небольшими кусочками очищенные вареные огурцы и грибы.

С таким соусом подают припущенную осетрину, белугу, севрюгу, треску, камбалу и другую рыбу.

Соус белый с хреном. Хрен, натертый на терке, заливают уксусом, разведенным наполовину водой или бульоном, и варят в посуде с закрытой крышкой 20 минут. Прибавляют белый соус, приготовленный на мясном бульоне, дают прокипеть и заправляют солью.

Подают соус с отварной говядиной и солониной.

Соус сметанный. В белый соус кладут сметану, дают прокипеть. Заправляют солью и перцем, процеживают и снова нагревают до кипения.

Употребляют соус для различных мясных блюд, запекания рыбы, грибов, заправки отварных овощей, подают к котлетам из мяса, запеканкам из крупы, овощей и т. п.

Соус сметанный с луком. В сметанный соус добавляют пассерованный рубленый или шинкованный репчатый лук, иногда сою-кабуль (40 г на 1 кг соуса) или предварительно проваренный томат-пюре (100 г на 1 кг соуса).

Отпускают с жареным мясом и биточками, а сметанный с томатом используют для приготовления голубцов, жареных и фаршированных кабачков.

Соус сметанный с хреном. Приготовляют на сметанном соусе, как белый соус с хреном.

Отпускают с отварной говядиной, солониной и языком.

Соус молочный (бешамель). Молочный соус приготовляют из светлой пассеровки и молока. Пассерованную муку разводят горячим молоком, варят 15—20 минут на слабом огне и заправляют солью.

Молочный соус бывает густой, средней густоты и полужидкий. Густой — служит главным образом начинкой для котлет из кур, дичи. Соус средней густоты употребляют для запекания мяса, рыбы и овощей. Полужидким молочным соусом заправляют отварные овощи, подают с овощными, крупяными котлетами и запеканками.

Соус масляный с яйцом. Сливочное масло или маргарин растапливают, кладут в него мелко нарезанное крутое яйцо, лимонный сок или кислоту и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Если масло не соленое, то добавляют мелкую столовую соль.

На порцию соуса: 15—20 г масла, ¼ или ½ яйца, по 1 г сока лимона и зелени петрушки.

Соус сухарный. Сливочное масло нагревают до выпаривания всей влаги и образования светлокоричневого осадка; прибавляют поджаренные толченые сухари.

Подается соус к отварной цветной и белокочанной капусте, крупяным и творожным клецкам. В сухарный соус к отварной цветной капусте

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

можно прибавлять по вкусу лимонный сок или разведенную лимонную кислоту и соль.

На 1 кг соуса: 300 г свежих ягод, 150 г сахара, 30 г крахмала.

Соус яблочный. Свежие яблоки разрезают на куски, удаляют семена, заливают горячей водой (1 л воды на 1 кг яблок) и варят. Когда яблоки готовы, их протирают через сито и смешивают с отваром. В пюре прибавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают картофельным крахмалом. Свежие яблоки можно заменить сухими.

Употребляют соус для блинчиков и запеканок из риса, пшена и макаронных изделий.

На 1 кг соуса: 300 г свежих яблок или 75 г сухих, 150 г сахара, 30 г крахмала.

Соус из свежих ягод. Перебранные свежие ягоды (клубнику, малину) промывают и протирают через сито. В пюре прибавляют сахар, воду, нагревают до кипения и заваривают крахмалом. Употребляют для тех же блюд, что и яблочный соус.

На порцию соуса: 25 г масла, 12 г, сухарей, 0,5 г соли.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на 1 кг соуса:

Наименование продуктов	Наименование соусов										
	Паровой	Супрем	Белое вино	Белый с ягодным	Белый с хреном	Сметанный	Сметанный с луком	Сметанный с хреном	Молочные		
									густой	средней густоты	полужидкий
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	900	1 000	1 100
Мука пшеничная	65	50	50	40	40	50	50	40	120	90	60
Жир	100	100	100	50	50	50	50	50	100	75	50
Сметана	—	—	—	—	—	200	300	100—300	100—300	—	—
Яйца (в шт.)	—	3	2	5	—	—	—	—	—	—	—
Морковь	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Петрушка или сельдерей	20	20	50	20	—	—	—	—	—	—	—
Лук репчатый	20	20	30	30	—	—	170	—	—	—	—
Грибы свежие	50	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—
Хрен (корень)	—	—	—	—	200	—	—	200	—	—	—
Уксус винный	—	—	—	—	100	—	—	100	—	—	—
Вино виноградное белое	50—100	—	50—100	—	—	—	—	—	—	—	—
Лимонный сок	30	30	30	30	—	—	—	—	—	—	—

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

Майонез. Этот соус, который называют также «провансаль», приготовляют из растительного масла, яичных желтков и уксуса. Кроме этих продуктов, в майонез вводят наполнители: крахмал, пшеничную муку и т. п.

Сырые желтки смешивают с солью и, беспрерывно помешивая деревянной веселкой, в желтки льют тонкой струей растительное масло. Когда все масло будет смешано и превратится в густую однородную

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

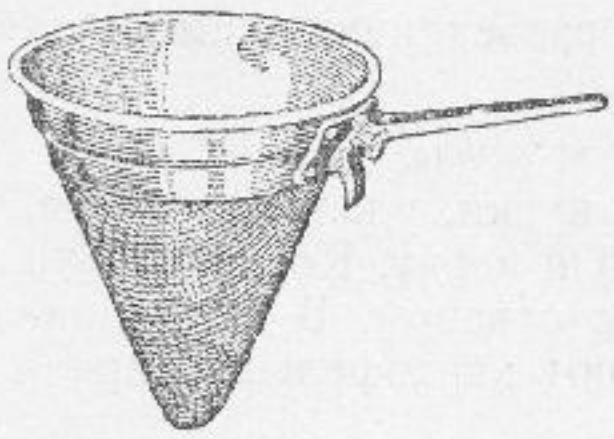


Рис. 77. Цедилка для соусов

массу, постепенно прибавляют уксус. В майонез можно прибавлять готовую горчицу (10—20 г на 1 кг соуса).

Майонез подают к холодным мясным, рыбным и овощным блюдам.

На 1 кг майонеза: 800 г растительного масла, 6 шт. яичных желтков, 125 г уксуса, 15 г соли.

Майонез с наполнителями. В кипящую воду вливают уксус, разведенный в воде и процеженный через марлю маисовых крахмал, размешивают и кипятят 5 минут. Полученный таким образом кисель охлаждают до температуры 40°. Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, посуду закрывают крышкой. В охлажденный кисель постепенно, постоянно помешивая, прибавляют приготовленный обычным способом майонез, не разведенный уксусом. Соус охлаждают и хранят при 12—14°.

Из натурального майонеза, а также из майонеза с наполнителями, добавляя в них те или иные приправы и продукты, приготовляют различные соусы-майонезы: с томатом, свежими огурцами, каперсами, с корнишонами и т. п.

Наиболее распространенный майонез — с рублеными корнишонами, так называемый соус-тартар.

Соус-тартар. Корнишоны и каперсы мелко рубят и отжимают, чтобы удалить излишек жидкости. Соединяют их с соусом-майонез, прибавляют рубленую зелень петрушки или мелко нашинкованный укроп, сою-кабуль и перемешивают.

Соус-тартар подается к холодной и горячей жареной рыбе, к холодному жареному мясу.

Маринад овощной для рыбы. Овощи, нашинкованные в виде тонкой лапши, пассеруют на растительном масле, прибавляют протертый через сито томат-пюре и пассеруют еще 10—15 минут. После этого прибавляют рыбный бульон, уксус, соль, сахар, лавровый лист, перец горошком и варят 15 минут.

Овощной маринад можно приготовить и без томата. Овощи шинкуют и пассеруют, как указано выше, затем прибавляют к ним рыбный бульон, уксус, перец горошком, лавровый лист, корицу, гвоздику и соль. Кипятят 10 минут и заваривают картофельный крахмал (5 г на 1 л маринада).

Продукты для маринада, за исключением томата, берут те же, что на маринад с томатом. Маринадом поливают жареную холодную рыбу.

Хрен с уксусом. Очищенные корни хрена натирают на терке, разводят 3-процентным уксусом, прибавляют соль, сахар и размешивают.

Подают к холодной и горячей отварной рыбе, к студню, ветчине, языку, солонине и т. п.

Заправка салатная. Горчицу, соль, сахар и молотый перец смешивают с уксусом и разливают в бутылки. Туда же наливают растительное масло и закрывают пробкой с боковыми прорезями. При употреблении смесь хорошо взбалтывают. Поливая салаты, пробку из бутылки не вынимают, заправку хорошо взбалтывают и выливают через прорези пробки.

Применяют для заправки зеленых салатов, винегретов и овощных гарниров к холодным блюдам.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Заправку приготовляют и без горчицы. Вместо масла в уксус прибавляют также соус-майонез.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на 1 кг соуса:

Наименование продуктов	Наименование соусов					
	Майонез	Майонез с наполнителем	Тартар	Маринад овощной	Хрен	Заправка салатная
Масло растительное	800	600	600	100	—	400
Яичные желтки	6	4,5	4,5	—	—	—
Уксус 6-процентный	120	120	90	50	300	550
Горчица готовая	10	10	7	—	—	20
Крахмал маисовый	—	20	—	—	—	—
Вода	—	200		—	275	—
Каперсы	—	—	75	—	—	—
Корнишоны	—	—	150	—	—	—
Зелень петрушки или укроп	—	—	20			
Соя-кабуль	—	—	50	—	—	—
Морковь	—	—	—	400	—	—
Лук репчатый	—	—	—	200	—	—
Петрушка	—	—	—	75	—	—
Сельдерей	—	—	—	35	—	—
Томат-пюре	—	—	—	100—300	—	—
Хрен (корень)	—	—	—	—	400	—
Сахар	—	—	—	—	40	40
Соль	15	15	12	15	15	20
Специи [1]						

[1] Нормы специй указаны на стр. 147.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

ПОДГОТОВКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК

Некоторые блюда, гарниры и закуски употребляют холодными. Температура холодных блюд должна быть не выше 14°. Закуски обычно подают перед обедом или ужином. Объем и вес их значительно меньше основных блюд.

САЛАТЫ

Салаты готовят из овощей, картофеля, бобовых культур, зеленого салата (латук, ромен, эндивий). В салаты используют сырые, вареные, маринованные и квашеные овощи. Прибавляют также вареную или жареную говядину, баранину, птицу, дичь, рыбу, крабы, грибы, вкрутую сваренное яйцо.

Вкусовые качества салатов во многом зависят от приправы. Салаты заправляют майонезом, сметаной, простоквашей. Пользуются еще так называемой салатной заправкой, которая состоит из растительного масла, уксуса, соли, горчицы и молотого перца (см. стр. 155).

Зеленые салаты служат гарниром к мясным, рыбным и другим блюдам. Салаты из овощей и картофеля подают в качестве блюда и на закуску.

Весной и летом салаты готовят из свежих овощей и зелени: зеленого салата, зеленого лука, листьев шпината, ботвы молодого редиса, огурцов, помидоров, капусты, моркови, репы и т. п.

Осенью и зимой салаты готовят из картофеля, свеклы, капусты, моркови, соленых огурцов, помидоров, грибов; к ним добавляют лук.

Картофель и столовую свеклу для салатов варят в кожуре, а сахарную свеклу и репу — очищенными, так как их кожура горчит. Морковь лучше припускать нарезанной кружочками.

Огурцы, помидоры, вареный картофель, свеклу для салатов нарезают тонкими ломтиками или кубиками.

Крупные листья зеленого салата разрезают на три-четыре части.

Вареные овощи предварительно охлаждают. Заправляют и смешивают овощи для салата перед отпуском потребителю. Если сделать это раньше, то салаты быстро портятся.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Овощи и зелень, подготовленные для салатов, хранят отдельно в закрытой посуде при температуре не выше +10°.

Существуют два способа оформления салатов из овощей.

Первый способ. Овощи, нарезанные ломтиками, смешивают, заправляют и в виде горки укладывают в салатники или на тарелки. Украшают блюдо листиками салата, ломтиками свежих огурцов, помидоров, крутого яйца, раковыми шейками, кусочками консервированных крабов и прочими продуктами, входящими в состав салата.

Второй способ. Овощи, нарезанные кубиками (около 1 см), соломкой или ломтиками, не смешивают, как в первом случае, а укладывают в салатник отдельными «букетами». В середине салатника помещают зеленый салат, цветную капусту, свеклу или другие овощи. Если салат приготовляется с мясом или рыбой, то четвертую часть овощей отделяют, смешивают, заправляют и кладут посредине салатника в виде горки; на вершине ее укрепляют два-три листа зеленого салата, а по бокам обкладывают тонкими ломтиками мяса или рыбы. Остальные овощи кладут кругом горки отдельными «букетами».

Перед подачей овощи поливают салатной заправкой или майонезом. Соус к салату иногда подают отдельно в соуснике.

***

Капуста маринованная. Шинкованную свежую капусту кладут в алюминиевую или хорошо вылуженную посуду, вливают уксус, прибавляют соль и, помешивая, нагревают до исчезновения вкуса сырой капусты и

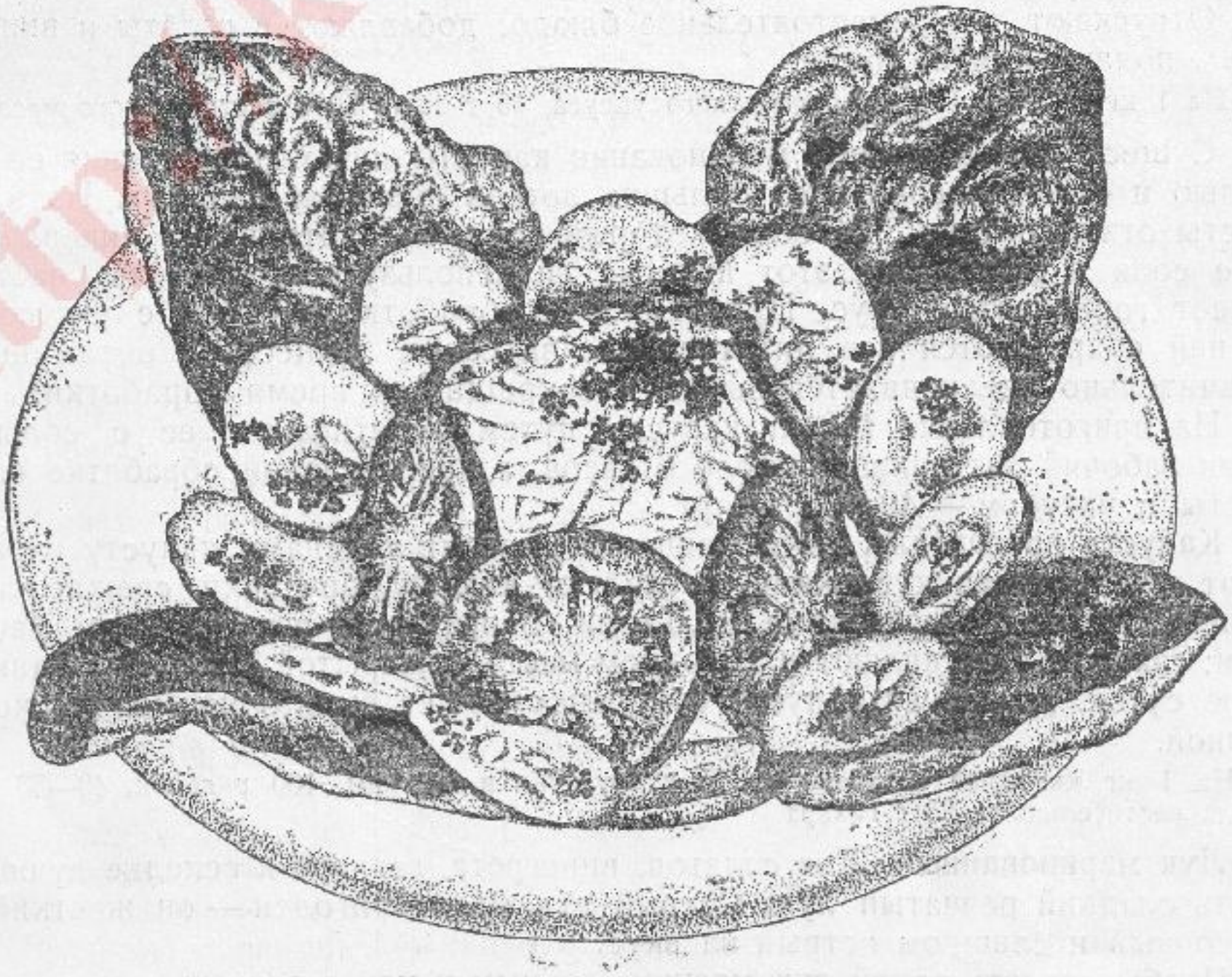


Рис. 78. Салат из капусты со свежими огурцами

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

выделения сока. Затем быстро охлаждают. Важно не перегреть капусту, чтобы она не получилась слишком мягкой. Правильно приготовленная капуста упруга и слегка хрустит на зубах. Маринованную капусту заправляют растительным маслом, сахаром.

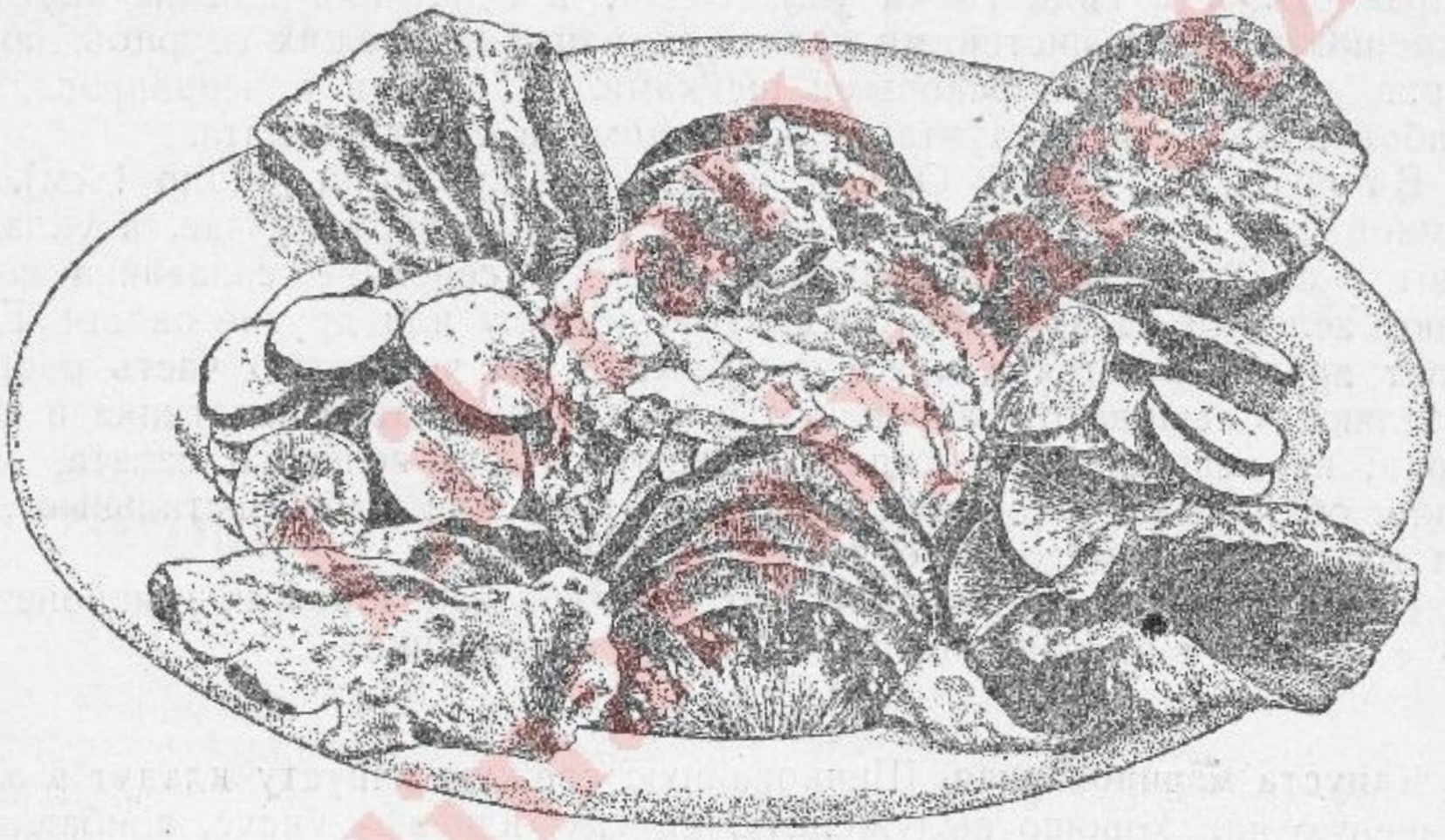


Рис. 79. Салат из капусты с редиской и помидорами

Отпускают как самостоятельное блюдо, добавляют в салаты и винегрет, подают к мясу, рыбе.

На 1 кг капусты: 75 г 6-процентного уксуса, 15 г соли, 50 г растительного масла.

Существующий способ маринования капусты путем перетирания ее с солью и отжатия сока дает большие потери пищевых веществ. Из капусты отжимают до 35% сока, который содержит витамин С, минеральные соли и сахар. Сок этот никогда не используется, так как часто имеет горьковатый вкус. При тепловой обработке капусты с уксусом в ней сохраняются все питательные, вкусовые вещества, витамины, значительно увеличивается выход и сокращается время обработки.

На приготовление 100 кг капусты путем перетирания ее с солью один рабочий затрачивает около 6 часов, а при тепловой обработке капусты с уксусом — 40—50 минут.

Капуста провансаль. Заквашенную цельными кочанами капусту нарезают квадратными кусочками, добавляют клюкву, бруснику, свежие или моченые яблоки, нарезанные дольками. Заправляют растительным маслом, сахаром и оставляют в холодном месте в закрытой посуде на один-двое суток. Квашеная капуста в кочанах может быть заменена шинкованной.

На 1 кг квашеной капусты: по 25 г брусники и клюквы, 100 г яблок, 40—50 г масла растительного, 25 г сахара

Лук маринованный. Для салатов, винегрета, гарнира к селедке лучше брать сладкий репчатый лук. Острый лук мало пригоден — он жесткий, не сочный и слишком острый на вкус.

Чтобы сделать такой лук мягким, сочным и менее острым, его мари-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

нуют в уксусе. Для этого уксус, растительное масло наливают в сотейник, кладут шинкованный лук, специи и, помешивая, нагревают до 75—80°. Затем лук быстро охлаждают и перекладывают для хранения в неокисляющуюся посуду.

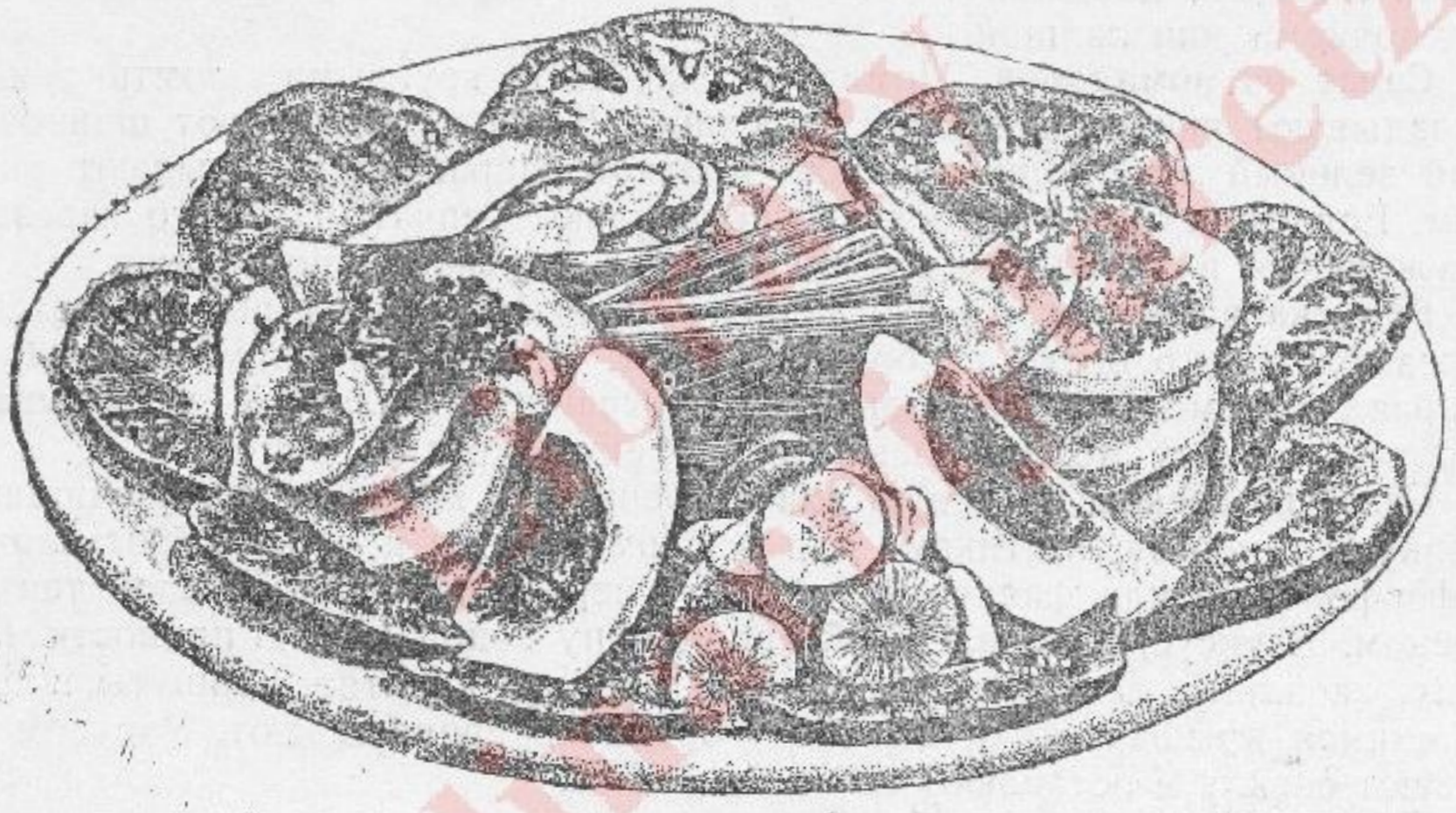


Рис. 80. Салат из разных овощей

Правильно приготовленный лук должен быть упругим и слегка хрустеть на зубах. В холодном месте маринованный лук можно хранить 20—30 дней.

Маринованный лук используют в салаты, винегрет, на гарнир к селедке, к холодной отварной рыбе и к мясным продуктам.

На 1 кг лука: 100 г 6-процентного уксуса, 50 г растительного масла, 15 г соли, по 0,5 г лаврового листа, перца, гвоздики.

Салат зеленый. Тщательно вымытые листья салата перед отпуском нарезают на три-четыре части и поливают салатной заправкой или сметаной с добавлением уксуса и соли. Заправленный салат кладут в салатник, посыпают укропом или петрушкой. Салат можно заправлять взбитой простоквашей, соусом-майонез или соусом-майонез со сметаной, посыпать рубленым крутым яйцом или грецкими орехами.

Салат из шпината. Листья молодого шпината и щавеля без черешков нарезают не очень мелко, прибавляют тонкие ломтики свежих огурцов, заправляют солью, сметаной и уксусом, укладывают горкой в салатник и украшают крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

Салат из свежих огурцов. Огурцы шинкуют тонкими кружочками и заправляют так же, как и зеленый салат, — сметаной, соусом-майонез или салатной заправкой, и посыпают укропом. Пожелтевшую и огрубевшую кожуру с огурцов срезают.

Зеленый салат, салат из шпината, из огурцов подают к горячему и холодному жареному мясу, птице, дичи, рыбе, к отварному или жареному картофелю, картофельным котлетам.

Салат из маринованной капусты. К маринованной капусте (см. стр. 157) прибавляют свежий шинкованный или маринованный лук (см. стр. 158);

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

все это кладут горкой в салатник. Вокруг капусты укладывают нарезанные полукружками свежие огурцы, помидоры и листья зеленого салата.

Салат из квашеной шинкованной капусты. Приготовляют так же, как из маринованной капусты. Вместо свежих помидоров и огурцов можно взять соленые, добавляют еще вареную красную свеклу, нарезанную кружочками или лапшой.

Салат из помидоров. Помидоры нарезают круглыми ломтиками и укладывают венком по борту салатника. В центре помещают шинкованный зеленый лук, поливают все салатной заправкой и посыпают укропом. Если вместо зеленого лука употребляют репчатый, то его нарезают кружочками и укладывают вперемежку с ломтиками помидоров.

Редиска в сметане. Белую редиску очищают от кожуры, а у красной отрезают только ботву и корешок, моют, шинкуют тонкими ломтиками, заправляют сметаной и солью, укладывают в салатник и посыпают укропом. Сверху можно посыпать рубленым крутым яйцом.

Салат из свеклы. Печеную или сваренную в кожуре свеклу очищают, шинкуют тонкими ломтиками или в форме лапши и укладывают слоями в фарфоровую или фаянсовую посуду, пересыпая каждый слой тертым хреном. В уксус, разбавленный наполовину водой, кладут пряности (корицу, гвоздику, лавровый лист, перец), соль и кипятят 3 минуты, затем, не снимая крышку с посуды, дают остыть и процеживают. Уксусом заливают свеклу и оставляют ее на 2—3 часа.

Перед отпуском свеклу заправляют растительным маслом.

На 1 кг свеклы: 40 г 6-процентного уксуса, 30 г хрена, 30—40 г растительного масла.

Салат картофельный. Сваренный в кожуре картофель очищают и шинкуют тонкими ломтиками. Перед отпуском добавляют шинкованный зеленый лук и салатную заправку, посыпают укропом или петрушкой.

Салат картофельный с грибами. В картофельный салат, приготовленный по предыдущему рецепту, прибавляют нашинкованные соленые грибы (белые, грузди, рыжики, опята и т. п.).

Винегрет овощной. Сваренные и очищенные картофель и свеклу нарезают тонкими ломтиками; так же нарезают огурцы. Зеленый или репчатый лук шинкуют. Квашеную капусту, если она слишком кислая, промывают и отжимают. Сырую морковь очищают, шинкуют кружочками, припускают до готовности и охлаждают.

Подготовленные таким образом овощи соединяют перед отпуском, прибавляют соль, перец, горчицу, уксус, растительное масло и перемешивают. Растительное масло иногда заменяют полностью или частично сметаной или соусом-майонез.

Летом в винегрет кладут свежие помидоры, зеленый салат.

Винегрет с грибами. В винегрет, приготовленный по предыдущему рецепту, добавляют нашинкованные соленые или маринованные грибы (белые, грузди, рыжики и т. п.).

Помидоры фаршированные. Крупные спелые помидоры разрезают поперек, удаляют из них семена и вырезают небольшую часть мякоти, чтобы придать помидорам вид чашечек.

Свежие яблоки и огурцы, очищенные от кожуры и семян, нарезают мелкими кубиками, прибавляют рубленые крутые яйца, зеленый салат и мякоть помидоров. Все это заправляют солью, перцем, майонезом или густой сметаной. Полученной смесью наполняют с верхом половинки помидоров и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Салат из сырых овощей. Морковь, репу и корень сельдерея шинкуют очень тонко в виде лапши и смешивают с шинкованным зеленым салатом и маринованной белокочанной капустой. Смесь солят, заправляют сметаной или майонезом, кладут горкой в салатник, посыпают укропом. Украшают листьями зеленого салата, ломтиками свежих огурцов, помидоров, редиса.

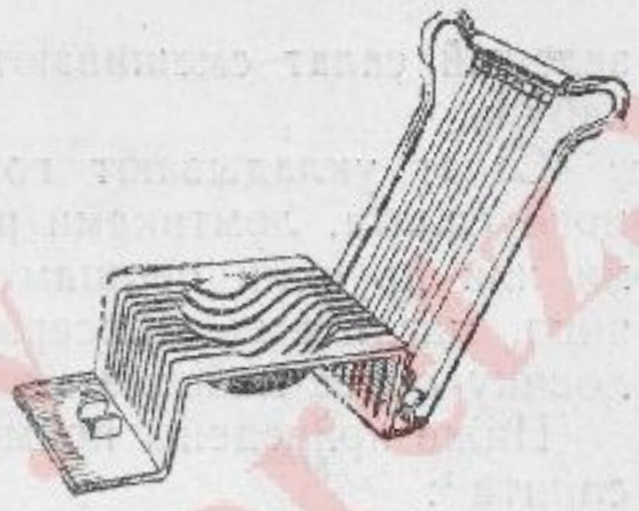


Рис. 81. Яйцерезка

Салат «весна». Редиску, свежие огурцы и вареный картофель, нарезанные тонкими ломтиками, шинкованный зеленый лук и листья салата, нарезанные на три-четыре части, смешивают и заправляют солью, уксусом и сметаной. Салат в виде горки кладут в салатник, украшают кружочками красной редиски, огурцов и листиками зеленого салата. С четырех сторон укладывают по дольке крутого яйца.

Икра баклажанная. Целые синие баклажаны пекут в духовом шкафу, затем разрезают вдоль, удаляют кожуру, а мякоть мелко рубят. Рубленый репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, прибавляют томат-пюре и кипятят. После этого рубленые баклажаны и лук соединяют и, помешивая, уваривают, пока масса не станет густой. Икру заправляют солью и небольшим количеством чеснока, растертого с солью.

Икра грибная. Грибную икру можно приготовлять из сухих и соленых грибов. Сухие грибы, сваренные, как для супа, рубят ножом или пропускают через мясорубку. Так же измельчают и соленые грибы. Репчатый лук рубят. Все это смешивают, заправляют растительным маслом, солью, перцем и уксусом. Икру украшают зеленым луком, мелкими шляпками соленых грибов, зеленью петрушки или листьями салата.

Икра из весенней зелени. Сваренную в подсоленной воде молодую крапиву и сныть перекладывают на сито. Когда вода стечет, зелень мелко рубят ножом или пропускают через мясорубку. Щавель припускают и протирают через сито. Пюре из щавеля, крапивы и сныти смешивают, прибавляют шинкованный зеленый лук или рубленый репчатый, растительное масло, соль и перец.

При отпуске посыпают рубленым крутым яйцом и укропом.

Салат овощной с дичью (оливье). Филе сваренной или жареной холодной дичи (рябчик, куропатка, тетерев и т. п.), вареный картофель, корнишоны или маринованные огурцы нарезают тонкими ломтиками, прибавляют к ним крупно нарезанные листья зеленого салата, сою-кабуль, майонез, соль. Все это аккуратно перемешивают, укладывают горкой в салатник, украшают кружочками или дольками крутого яйца, листьями салата, маслинами, ломтиками дичи и кружочками зеленого огурца. Можно на салат положить две-три раковые шейки или кусочки консервированных крабов.

Салат овощной с мясом. Салат овощной с вареной или жареной говядиной, телятиной, не очень жирной свининой и курами приготовляют так же, как из дичи.

Салат овощной с рыбой. Рыбу, сваренную и хорошо охлажденную, освобождают от кожи и костей. Осетровую рыбу нарезают тонкими ломтиками, а частиковую — небольшими кусочками. Нашинкованные тонкими ломтиками вареный картофель, огурцы и крупно нарезанный

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

зеленый салат смешивают с рыбой, заправляют майонезом и соей-кабуль.

Салат укладывают горкой в салатники, украшают листиками зеленого салата, ломтиками рыбы, кружочками огурца, редисом, помидорами или другими овощами. Можно украшать салат дольками крутого яйца, маслинами, консервированными крабами, раковыми шейками. Половину соуса-майонез можно заменить сметаной.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на порцию салата [1]:

Наименование продуктов	Наименование изделий											
	Картофель с грибами	Винегрет	Салат из свеклы	Икра из весенней зелени	Икра из баклажан	Икра грибная	Салат из свежих овощей	Салат из помидоров и огурцов	Салат овощной с мясом или дичью	Салат овощной с рыбой	Салат «весна»	Помидоры фаршированные
Картофель	100	50	—	—	—	—	—	—	40	40	50	—
Капуста квашеная	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Капуста маринованная	—	—	—	—	—	—	30	—	—	—	—	—
Огурцы	—	30	—	—	—	—	30	40	30	30	30	15
Свекла	—	30	170	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Морковь	—	20	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—
Репа	—	—	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—
Лук	20	10	—	10	20	20	—	20	—	—	10	—
Редиска	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30	—
Салат зеленый	—	10	—	—	—	—	15	—	20	20	20	10
Помидоры	—	—	—	—	—	—	25	120	—	—	—	20
Сельдерей	—	—	—	—	—	10	20	—	—	—	—	—
Грибы сухие	—	—	—	—	—	60	—	—	—	—	—	—
» соленые	60	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—
Баклажаны свежие	—	—	—	—	100	—	—	—	—	—	—	—
Томат-пюре	—	—	—	—	20	—	—	—		—	—	—
Яблоки свежие	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15
Рыба вареная	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—	—
Мясо или вареная дичь	—	—	—	—	—	—	—	—	40	—	—	—
Яйца	—	—	—	—	—	—		—	20	20	30	10
Сметана	—	—	—	—	—	—	30	—	—	—	30	—
Соус-майонез	—	—	—	—	—	—	—	—	40	40	—	30
Хрен (корень)	—	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Крапива молодая	—	—	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—
Спыть	—	—	—	25	—	—	—	—	—	—	—	—
Щавель или кислица	—	—	—	20	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло растительное	10	10	10	8	5	5	—	10	—	—	—	—
Уксус 6-процентный	10	10	10	10	5	5	—	10	—	—	—	—
Горчица	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Чеснок	—	—	—	0,5	—	—	—	—	—	—	—	—
Соя-кабуль	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	—	—
Специи												

[1] Соотношение и набор овощей в салатах и винегретах могут меняться по сезонам.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Мясо отварное и жареное. Говядину, телятину, баранину отпускают жареными, а ветчину, язык, солонину — в отварном виде.

На порцию нарезают два-три равных тонких куска мясных продуктов. Гарниром к ним служат: огурцы, помидоры, маринованная капуста, маринованные овощи (смесь), пикули, зеленый салат и рубленое желе (ланспиг).

Говядину и телятину чаще подают с соусом-тартар, ветчину, язык и солонину — с соусом-хрен.

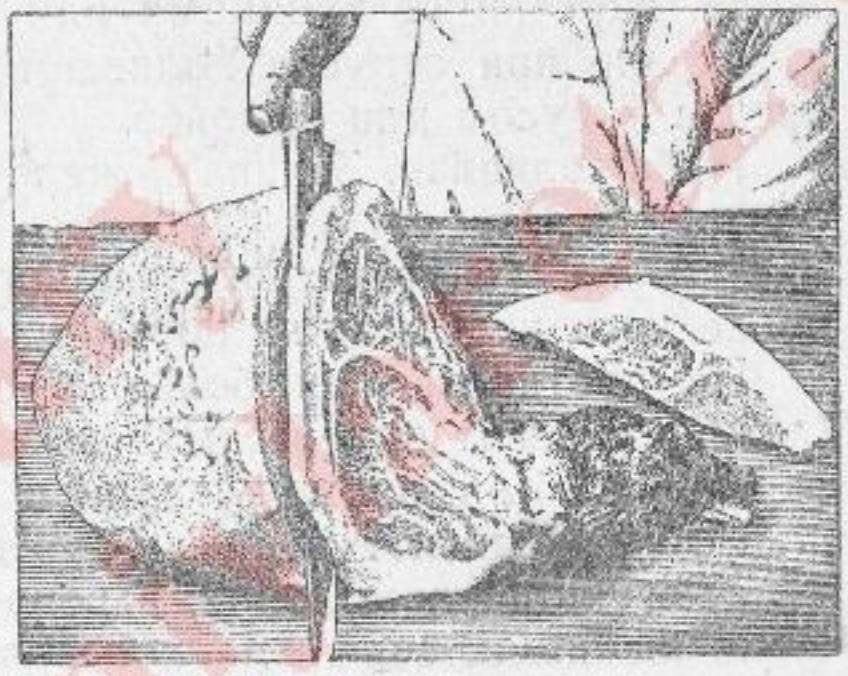


Рис. 82. Нарезание ветчины

Птица и дичь. Жареных индеек, кур, гусей, уток делят на порции. Каждая порция должна состоять из части ножки и филея.

Жареная дичь (рябчики, куропатки) отпускается в целом виде или половинками. Крупную дичь (глухари, тетерева) рубят на порции.

Гарнир к птице и дичи: салат зеленый, заправленный маслом и уксусом, огурцы всех видов, помидоры, маринованные сливы, вишни, виноград, моченые яблоки, брусника, красная и белая маринованная капуста, капуста провансаль. Отдельно к дичи можно подавать майонез.

Паштет из печенки. Печень, очищенную от пленок, и шпиг нарезают кубиками 1,5 см. Репчатый лук, морковь и петрушку режут тонкими ломтиками. Сначала пассеруют овощи со шпигом до готовности, затем прибавляют к ним печенку, посыпав ее солью, перцем, и жарят, помешивая до исчезновения красноты в изломе. После этого печень вместе с овощами пропускают через частую решетку мясорубки, охлаждают, тщательно перемешивают и заправляют по вкусу солью, мускатным орехом. Паштету придают любую форму и украшают листьями зеленого салата.

На 1 кг паштета: 500 г печенки, 400 г шпига, 250 г моркови, 200 г лука, 100 г петрушки и сельдерея, 1 г мускатного ореха.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Для холодных блюд осетрину, севрюгу варят целым звеном, белугу — крупными кусками, охлаждают и нарезают на порции широкими кусками толщиной в 1—1,5 см. Остальную рыбу варят и жарят порционными кусками, как для вторых горячих блюд, и охлаждают.

Рыба отварная с гарниром. В холодном виде подается любая отварная свежая и соленая рыба.

На гарнир к рыбе дают нарезанные кубиками отварные картофель, морковь, репу, свеклу, отварные стручки фасоли, зеленый горошек отварной или консервированный, маринованную капусту, лук, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы.

Овощи укладывают на блюдо или тарелку рядом с рыбой небольшими «букетами» (кучками) по 20—30 г, чередуя их по цвету. Обычно гарнир состоит из трех-пяти видов овощей. Кроме того, рыбу украшают

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

листьями зеленого салата и веточками петрушки. Иногда кладут также желе, нарезанное кубиками или фигурной выемкой.

Гарнир при отпуске поливают салатной заправкой; отдельно подают хрен с уксусом или майонез.

Рыба заливная. Заливать желе (ланспигом) можно осетрину, севрюгу, белугу, судака, щуку, камбалу и т. п. Если заливают филе без кожи и костей, то его предварительно припускают в целом виде, охлаждают, после чего нарезают на порционные куски.

На противень или большое блюдо наливают тонкий слой желе (ланспиг), дают ему застыть и укладывают на него порционные куски вареной рыбы с промежутками в 1 см.

Рыбу украшают тонкими ломтиками лимона, кружочками крутого яйца, огурцов, помидоров, вареной моркови, листиками петрушки, раковыми шейками, зеленым консервированным горошком. Чтобы укрепить эти украшения на рыбе, их поливают сначала из ложки небольшим количеством полузастывшего желе, после чего куски рыбы заливают остальным желе и охлаждают.

Заливную рыбу гарнируют овощами так же, как и отварную рыбу, и подают с хреном или майонезом.

На 1 кг рыбы: от 0,75 до 1 л желе, в зависимости от формы кусков.

Желе для заливной рыбы готовят так: в кипящий мясной или рыбный бульон, сваренный с овощами, вводят желатин, предварительно размоченный в холодной воде, и размешивают его, пока он не растворится. Добавляют соль, лавровый лист, перец горошком, уксус, половину подготовленной «оттяжки» и хорошо размешивают. Когда бульон вновь закипит, в него вливают оставшуюся «оттяжку», опять доводят до кипения и варят на слабом огне 10—15 минут. Приготовленное таким способом желе процеживают в горячем состоянии сквозь полотно.

Для приготовления оттяжки яичные белки слегка взбивают венчиком и соединяют с холодным бульоном (150 г бульона на яичный белок). При изготовлении рыбного желе яичный белок для оттяжки может быть заменен 5 г пюсной или 50 г свежей частиковой икры на 1 л желе.



Рис. 83. Прибор для фильтрования желе

Указанный в раскладке уксус прибавляют только в рыбное желе (для лучшего осветления); для желе на мясном бульоне уксус не требуется.

Для приготовления 1 кг желе берут: 1 л бульона, 40 г желатина, 1,5 шт. яйца (белок), 10 г уксуса.

Желе также можно приготовить из свежей и из сухой чешуи. Сушат чешую так: сначала ее промывают холодной водой, затем откидывают на грохот или сито. После этого чешую раскладывают тонким слоем на сетку и сушат над плитой или в духовом шкафу при температуре 40—50°.

Перед приготовлением желе сухую чешую замачивают в холодной воде в течение 2 часов, а затем откидывают на грохот. После этого чешую кладут в кастрюлю и заливают холодной водой (3 л на 1 кг сухой чешуи или на 2 кг свежей). На 1 кг чешуи добавляют

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

50 г овощей (лук, морковь, петрушка, сельдерей), а также пряности, лавровый лист, перец, уксус и соль по вкусу. Чешую кипятят 30 минут. Бульон процеживают и употребляют для приготовления заливной рыбы.

Рыбу (щуку, судака, сазана, камбалу) можно заливать без желатина. Куски рыбы укладывают в сотейник, прибавляют нарезанные коренья, лук, соль, перец, лавровый лист, заливают холодной водой лишь настолько, чтобы покрыть их, и варят на слабом огне.

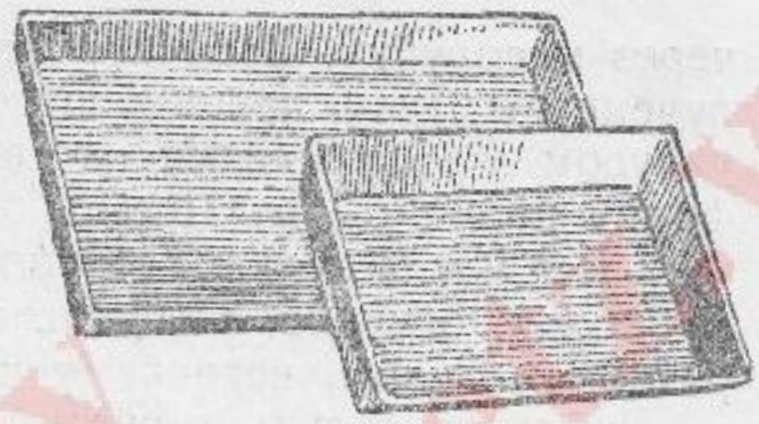


Рис. 84. Противни для заливных блюд

Сваренную рыбу вынимают, а в бульон кладут разрубленные на части головы (без жабр), хвосты, плавники, чешую, кости и варят на слабом огне 20 минут. После этого бульон процеживают и заливают им рыбу. Если при застывании получается слабое желе, то рыбу заливают в порционных салатниках, так как залитое в противне или блюде желе при отпуске порциями расплывается.

Рыба с майонезом. Под майонезом приготовляют осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину, белорыбицу и другие рыбы.

Сваренные картофель, морковь, репу нарезают мелкими кубиками. Огурцы мелко шинкуют. Одну треть овощей смешивают и заправляют соусом-майонез, кладут на середину блюда, а сверху на них укладывают кусок рыбы.

Гарнируют рыбу овощами, которые укладывают «букетами», подбирая их по цвету, листиками салата и рубленым желе.

Рыбу заливают майонезом, а гарнир поливают салатной заправкой. В состав гарнира также могут входить: зеленый горошек, стручки фасоли, цветная капуста.

Рыба с овощным маринадом. С овощным маринадом готовят жареную или вареную рыбу. Жарят рыбу для этого блюда на растительном масле. Охлажденную рыбу раскладывают на тарелки или в салатники, заливают холодным маринадом из овощей (см. стр. 154) и посыпают мелко нарезанным луком, шинкованной зеленью петрушки или укропом.

Сельдь натуральная. Перед приготовлением сельди крепкого посола вымачивают в холодной воде от 1 до 4 часов, в зависимости от количества содержащейся в них соли. Керченские и другие малосольные и копченые сельди не вымачивают.

Очищают сельдь так: отрезают край брюшка, голову, хвост и потрошат. Кожу прорезают вдоль всей спины и снимают. Из головы вынимают жабры. Сельдь промывают, иногда удаляют хребтовую и реберные кости.

Разрезают сельдь поперек на небольшие кусочки, укладывают в селедочный лоток и прикладывают голову и хвост, придавая форму целой рыбы.

Гарнируют овощами, как холодную отварную рыбу, и поливают горчичной заправкой или отпускают с горячим отварным картофелем и сливочным маслом. В состав гарнира к селедке вводят лук и крутое яйцо.

Сельдь рубленая. Филе соленой селедки без кожи и костей, кусочки яблок без кожицы и сердцевины, размоченный в воде и отжатый белый хлеб, пассерованный на растительном масле лук пропускают

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

через мясорубку. Если порция небольшая — рубят ножом на доске. Полученную массу перемешивают, заправляют растительным маслом и уксусом. Раскладывают на селедочницы или тарелки, придавая массе форму целой рыбы. Посыпают рубленым яйцом и мелко шинкованным укропом или зеленью петрушки. Сельдь может быть украшена ломтиками яблок, огурцов, редиски, помидоров, вареной моркови, зеленым или репчатым луком, веточками петрушки, листьями салата, маслинами.

Рубленая сельдь может быть приготовлена и без яблок. Рубленую сельдь готовят также со сливочным маслом, которое смешивают с провернутой через мясорубку сельдью.

На порцию: 25 г сельди (филе), 15 г хлеба, 15 г лука, 15 г яблок, 3 г уксуса, 5 г масла, ¼ шт. яйца.

Яйца с кильками. Крутые яйца разрезают по длине на две части и укладывают на листочки зеленого салата. На яйца кладут очищенные от внутренностей кильки или тонкие кусочки филе селедки.

На порцию: 1 яйцо, 20 г килек, 10 г салата зеленого.

Икра кетовая и зернистая. Кетовую и зернистую икру подают в розетках или в специальных икорницах. Отдельно подают мелко нарезанный зеленый лук.

На порцию: от 40 до 80 г икры, 10—15 г лука.

Икра паюсная. Икру паюсную отпускают на тарелках, в форме квадратных кусочков, украшенных зеленью петрушки или листьями салата. К икре подают кусочек лимона.

Икра частиковой рыбы. Частиковую икру заправляют растительным маслом и прибавляют в нее мелко рубленный репчатый лук.

На порцию: от 40 до 80 г икры, 10—15 г лука.

Семга и лососина малосольные. Рыбу разрезают вдоль пополам, удаляют позвоночную и реберные кости. Мякоть нарезают без кожи, тонкими широкими кусками — один-два на порцию. Начинают резать рыбу с хвоста. Нарезанную рыбу кладут на блюдо или тарелку, сбоку кладут кусочек лимона, украшают зеленью петрушки или зеленым салатом.

Балык белорыбий. Зачищают, срезая кожу, нарезают и оформляют, как семгу и лососину.

Балык осетровый. Срезают кожу и хрящи и нарезают по три-четыре куска на порцию. Отпускают с кусочком лимона, украшают зеленью петрушки или салатом.

СТУДНИ

Студни варят мясные (говяжьи, свиные, бараньи) и рыбные.

От говядины на студень пригодны: ноги, губы, уши и хвосты; от свинины — ноги, головы, хвосты и кожа, от баранины — ножки и головы.

Рыбный студень варят из голов осетрины, севрюги, белуги, сома, щуки, судака. Используют также и отходы: кожу, кости, плавники, чешую, хрящи.

К студням подают хрен с уксусом.

Мясной студень. Ноги, головы с кожей и губы опаливают, при этом нужно следить за тем, чтобы не сгорела кожа и не обгорела кость. Опаленные части тщательно скоблят ножом и отмывают в теплой воде травяной щеткой, чтобы не остались сгоревшие частицы.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Очищенные и промытые продукты разрубают на куски, заливают холодной водой (1,2 л на 1 кг) и варят от 3 до 6 часов при слабом кипении. За час до окончания варки кладут морковь, петрушку, лук, специи, соль. После того как сухожилия будут легко отделяться от костей, бульон сливают. Мякоть отделяют от костей и мелко рубят вместе с овощами. Рубленую мякоть снова заливают бульоном и нагревают до кипения. Затем разливают в глубокие противни или другую посуду и охлаждают.

На 1 кг студня: 0,8 кг говяжего или свиного сырья или 1,25 кг бараньего, по 5 г моркови, лука, петрушки.

Рыбный студень. Тщательно промытые отходы рыбы заливают холодной водой (1,1 л воды на 1 кг отходов), добавляют морковь, лук, петрушку, специи и варят от 1 до 1½ часов. После того как мякоть будет легко отделяться от костей, бульон сливают. Если хрящи окажутся жесткими, их доваривают отдельно. Мякоть с голов и костей отделяют и вместе с хрящами и овощами мелко рубят, заливают бульоном, нагревают до кипения, разливают в глубокую посуду и охлаждают.

На 1 кг студня: 1 кг отходов от красной рыбы или 2 кг от частиковой рыбы, 5 г моркови, 5 г лука, 10 г петрушки.

БУТЕРБРОДЫ

Для бутербродов лучше всего употреблять пшеничные батоны и ржаные хлебцы весом 0,5 кг. Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1—1,5 см. Кусочки хлеба намазывают сливочным маслом и поверх по размеру хлеба кладут колбасу, икру и т. п.; можно приготовить бутерброд и без масла.

Бутерброды делают с колбасными изделиями, мясными и рыбными копченостями, с икрой, рыбными и овощными консервами, с кильками, селедками, мясными паштетами, с сыром, отварным мясом, рыбой и т. п.

В бутербродах с сыром, селедкой, кильками, паюсной икрой, вареной колбасой масло лучше не намазывать на хлеб, а класть тонким кусочком.

Для бутербродов с нежирной ветчиной, вареной колбасой и холодной жареной говядиной масло смешивают с небольшим количеством столовой горчицы или сои-кабуль.

Зернистую и паюсную икру, семгу, балык, налимью и тресковую печень, крабы, высшие сорта сыра (русско-швейцарский, рокфор) лучше класть на хлеб из муки высшего сорта. Шпиг, яйцо, селедку и кильки — лучше на ржаной хлеб.

Сельди для бутербродов очищают от кожи и удаляют кости. У килек отделяют головы и хвосты и удаляют внутренности.

Бутерброды приготовляют перед отпуском. Не рекомендуется хранить готовые бутерброды, так как продукты быстро высыхают, теряют вес, внешний вид и вкусовые качества их ухудшаются. При массовом приготовлении продукты нарезают заблаговременно и хранят в закрытой посуде в холодильнике. На хлеб укладывают их перед отпуском.

Придерживаются следующего соотношения продуктов: 30—40 г хлеба пшеничного или 40—50 г ржаного, 5—10 г масла и 30—40 г других продуктов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сандвичи — закрытые бутерброды. Продукты, положенные на ломтик хлеба, сверху накрываются таким же ломтиком хлеба. Сандвичи очень удобны в дороге и на экскурсиях. Приготовляются так же, как и обычные бутерброды; иногда их делают в два-три раза меньше бутербродов.

Канапе — небольшие, красиво оформленные бутерброды с несколькими продуктами (двумя, тремя), сочетающимися по вкусу и разными по цвету.

Приготовляют канапе следующим образом: сайку или батон хлеба во всю длину нарезают на полоски шириной 5—6 см и толщиной 1—1,5 см. Одну сторону куска поджаривают, смазывают ее сливочным маслом и кладут с одного края, во всю длину, семгу шириной в 1,5—2 см, а с другого края — черную икру, посредине между ними — мелко нарезанный зеленый лук. Затем полоску с продуктами разрезают поперек на квадратные, прямоугольные или трехугольные кусочки.

Канапе приготовляют из различных мясных и рыбных продуктов, сочетая их с зеленью, крутым яйцом. Часто канапе приготовляют с различными паштетами и пастами.

Готовое канапе укладывают симметрично на блюдо или на тарелку и украшают листьями салата или веточками петрушки.

http://kulinarniylaretz.w.pw/
library
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



БЛЮДА С ДРОЖЖАМИ

ПОДГОТОВКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

С дрожжами можно приготовлять овощные и крупяные супы и вторые блюда, мучные изделия, соусы и паштеты; не рекомендуется добавлять дрожжи в мясные блюда.

Сырые дрожжи обладают специфическим неприятным запахом и могут испортить вкус пищи. Поэтому перед добавлением в блюда дрожжи необходимо проварить, прожарить; в этом случае они приобретают приятный мясной или грибной вкус и запах.

Добавление дрожжей в блюда увеличивает питательность и повышает их вкусовые качества.

Приведенные в рецептах нормы даны для прессованных дрожжей. Белковой дрожжевой массы берут на треть меньше, а сухих дрожжей — в три раза меньше прессованных дрожжей.

Проваривают только прессованные и сухие дрожжи. Прессованные дрожжи разламывают на мелкие куски, посыпают солью (20 г на 1 кг дрожжей) и перемешивают. Дрожжи от прибавления соли быстро приобретают сметанообразную консистенцию. После этого их разводят двухкратным количеством горячей воды и кипятят 40—50 минут в широкой открытой посуде.

Сухие дрожжи для проваривания разводят в теплой подсоленной воде (7 л воды и 80 г соли на 1 кг дрожжей). В зависимости от назначения дрожжи уваривают до сметанообразной или густой (мажущейся) консистенции. Для котлет, запеканок и паштетов дрожжи должны быть уварены больше, чем для супов и соусов.

Прожаривают все виды дрожжей. Вкус прожаренных дрожжей лучше, чем проваренных. Прессованные дрожжи разламывают на куски, кладут на горячую сковороду или противень с жиром и посыпают солью. От соли и высокой температуры дрожжи разжижаются, вначале сильно пенятся при кипении, затем постепенно загустевают и свертываются в комки. Дрожжи, помешивая, прожаривают до различной консистенции: для соусов — до густой, сметанообразной, а для паштетов — до мажущейся, для фарша, голубцов, картофельных зраз и

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

крупяных каш — до образования мелкой крошки, напоминающей по виду провернутое жареное мясо.

Прожаривают дрожжи на животном или растительном пищевом жире (50—100 *г* на 1 *кг* прессованных дрожжей).

Сухие дрожжи разводят трехкратным количеством воды, прибавляют соль и прожаривают так же, как прессованные. Белковую массу прожаривают без воды и соли.

Супы. В супы проваренные дрожжи добавляют за 10—15 минут до окончания варки. Особенно рекомендуется вводить их в борщ, рассольник, в щи из квашеной капусты, капустной рассады, свекольной ботвы, крапивы, сныти, щавеля и в супы из разной зелени. Белковую массу из дрожжей вводят в супы без предварительного проваривания. Супы с дрожжами необходимо прокипятить.

На порцию супа: 30 г прессованных дрожжей, или 8 г сухих, или 20 г белковой массы.

Овощные котлеты и запеканки. Для приготовления овощных котлет и запеканок дрожжи уваривают или прожаривают до густой, мажущейся консистенции. Из 1 кг прессованных дрожжей получается 0,5 кг, а из 0,5 кг сухих дрожжей — 1 кг.

Свежую белокочанную капусту, морковь, брюкву, тыкву или кабачки очищают, разрезают на куски по 30—40 г и варят в посуде под крышкой с небольшим количеством воды (припускают); к окончанию варки вода должна выпариться. Столовую свеклу варят в кожуре отдельно, а затем очищают. Сахарную свеклу очищают перед варкой. Сваренные овощи пропускают через мясорубку, прибавляют к ним уваренные или прожаренные дрожжи, молотые сухари и перемешивают.

Можно применить другой способ: овощную массу с дрожжами нагревают до 85—90°, всыпают манную крупу или прожаренную муку и, помешивая, варят на слабом огне, пока масса по консистенции не станет годной для формования котлет. В остальном овощные котлеты и запеканки с дрожжами приготовляют так же, как без дрожжей.

На 1 кг овощей: 250—300 г прессованных дрожжей, 50—60 г сухарей или же 80—100 г манной крупы.

Капуста тушеная. Свежую нашинкованную капусту солят, прибавляют томат-пюре, уксус, жир и тушат в закрытой посуде в течение часа, время от времени перемешивая. Прибавляют пассерованный лук, лавровый лист и дрожжи, предварительно проваренные или прожаренные до сметанообразной консистенции. Капусту тушат еще 30 минут и заправляют перцем. При тушении квашеной капусты уксуса не добавляют.

На 1 кг сырой капусты 100—150 г прессованных дрожжей.

Фарш для зраз, голубцов и запеканок. Дрожжи прожаривают до образования мелкой крошки. Припущенную морковь или брюкву вместе с пассерованным луком пропускают через мясорубку, прибавляют прожаренные дрожжи, соль, перец и варят 15—20 минут на слабом огне. В фарш можно добавлять отварной рис, рассыпчатую пшенную или ячневую кашу. С таким фаршем обычным способом приготовляют голубцы, картофельную запеканку и зразы.

На 1 кг сырых овощей 100—150 г прессованных дрожжей.

Каши. Подготовленную к варке крупу и дрожжи, прожаренные до мелкой крупки, засыпают в кипящую воду и варят, как обычно. Сверх

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

обычной нормы на кашу с дрожжами прибавляют еще по 2 л воды на каждый килограмм прожаренных дрожжей.

С дрожжами варят рассыпчатые и вязкие каши, преимущественно из гречневой, ячневой и пшенной крупы.

Лапша с дрожжами. Прессованные дрожжи разламывают на куски, прибавляют воду, соль и уваривают в открытой широкой посуде 30—40 минут.

Воды прибавляют столько, чтобы она вся успела выпариться во время варки. Рекомендуется не наливать много воды, лучше добавлять ее во время варки, чтобы не тратить времени на выпаривание. Вес проваренных дрожжей должен быть равен весу сырых.

Проваренные дрожжи охлаждают, замешивают с мукой в крутое тесто, как для обычной лапши. В остальном поступают, как с тестом для лапши без дрожжей.

Из лапши на дрожжах можно готовить первые и вторые блюда.

На 1 кг муки 750—800 г прессованных дрожжей.

Оладьи картофельные с дрожжами. Сырые прессованные дрожжи разводят равным количеством теплой воды и солят. Сырой очищенный картофель пропускают через мясорубку или натирают на терке и быстро, пока он не потемнел, смешивают с дрожжами.

Добавляют муку и, хорошо перемешав, ставят в теплое место. Когда тесто подойдет (увеличится в объеме примерно в два раза), из него пекут оладьи.

Отпускают оладьи горячими с маслом или сметаной.

На порцию: 120 г очищенного картофеля, 30 г прессованных дрожжей, 20 г пшеничной муки, 2 г соли.

Соус горячий. В горячий основной белый или красный соус, приготовленный на воде или слабом бульоне, добавляют проваренные или прожаренные дрожжи и процеживают. После этого соус кипятят 5—10 минут; если соус получается густой, его разводят водой или бульоном.

В белый соус для улучшения вкуса вместе с дрожжами вводят огуречный рассол, уксус или лимонную кислоту. Можно прибавить сметану, горчицу и другие приправы.

Темные соусы получаются значительно вкуснее с прожаренными дрожжами.

При отсутствии томата-пюре для остроты в темные соусы можно ввести огуречный рассол или уксус. Пассерованный рубленый лук кладут в белые и темные соусы.

Таким же образом дрожжи можно добавлять и в другие готовые соусы, например в белый с хреном, в красный с грибами и пр.

На 1 кг готового соуса берут 200 г прессованных дрожжей.

Соус холодный. Дрожжи проваривают и охлаждают, прибавляют небольшими частями в несколько приемов растительное масло, беспрерывно перемешивая. Каждую новую порцию масла вливают после того, как предыдущая полностью соединится с дрожжами.

Когда все масло смешано с дрожжами, прибавляют уксус, соль, перец и размешивают. Таким соусом заправляют салаты, винегреты и селъди.

На 1 кг соуса: 600 г прессованных дрожжей, 100 г масла, 0,4 л 6-процентного уксуса, 10 г готовой горчицы, 15 г соли, 0,25 г перца.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соус холодный с луком. Нашинкованный репчатый лук кипятят с уксусом в закрытой посуде 5 минут. Уксус сливают, а лук мелко рубят. Проваренные дрожжи разводят уксусом, в котором варился лук, охлаждают, прибавляют рубленый лук, соль, перец и перемешивают.

Этот соус, как и предыдущий, можно приготовить с растительным маслом, горчицей. Подается соус к холодному мясу, холодной и горячей отварной или жареной рыбе, картофельным котлетам, рулету.

На 1 кг соуса: 800 г прессованных дрожжей, 200 г лука репчатого, 100 г 6-процентного уксуса, 15 г соли, 0,25 г перца.

Паштет. Это блюдо готовят из одних дрожжей или добавляют гороховое пюре, соевую или пшеничную муку или хлебные сухари. Паштеты из одних дрожжей получаются очень вязкими и пригодны только для бутербродов. При добавлении муки или сухарей вязкость уменьшается. Такой паштет можно подавать как самостоятельное холодное блюдо.

Для паштетов дрожжи проваривают или прожаривают до густой, мажущейся консистенции. Для паштета берут свиной жир (смалец), гусиный жир, растительное или сливочное масло, маргарин.

Паштет с луком. В проваренные или прожаренные дрожжи прибавляют уксус, сырой, мелко рубленный репчатый лук, жир и перец.

На 1 кг паштета: 1100 г прессованных дрожжей, 100 г лука, 50 г растительного масла, 50 г 6-процентного уксуса, 15 г соли.

Паштет с сухарями. В проваренные или прожаренные дрожжи прибавляют уксус, размешивают и охлаждают. Потом кладут молотые, просеянные через сито пшеничные или ржаные сухари, мелко нарубленный пассерованный лук, жир, тмин и перец. Все хорошо перемешивают.

Паштет можно приготовить и без лука.

На 1 кг паштета: 1100 г прессованных дрожжей, 100 г сухарей, 50 г лука, 100 г жира, 50 г 6-процентного уксуса, 2 г тмина, 0,5 перца, 15 г соли.

Паштет с мукой. Приготовляется, как с сухарями, только вместо сухарей в дрожжи прибавляют прожаренную пшеничную или дезодорированную соевую муку.

На 1 кг паштета: 100 г муки, остальные продукты, кроме сухарей, — как для паштета с сухарями.

Паштет с горохом. Сваренный в воде без соли горох или фасоль откидывают на друшлак и дают стечь отвару. Горячий горох протирают или пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком. Пюре смешивают с прожаренными дрожжами и заправляют солью и перцем.

На 1 кг паштета: 900 г прессованных дрожжей, 100 г сухого гороха или фасоли, 100 г лука репчатого, 100 г жира, 0,5 г перца, 15 г соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТЕСТА

Из пшеничной муки различных сортов приготовляют разнообразный ассортимент изделий: пирожки, пироги, кулебяки, блины, оладьи, лапшу, пельмени, вареники, венскую слобу, пирожные и т. п. Сдобное тесто делают из муки высшего и первого сортов; из муки второго сорта изделия получаются несколько темнее и грубее.

Изделия из теста на дрожжах, а также из слоеного теста выходят значительно лучшего качества из муки, содержащей большое количество (не менее 30%) хорошей, эластичной клейковины. Для приготовления пресного сдобного и песочного теста больше подходит мука со средним содержанием клейковины (25%).

Тесто делают дрожжевое — кислое и бездрожжевое — пресное. Кислое и пресное теста могут быть различны по составу и консистенции.

Тесто приготовляют на воде, молоке или молоке с водой в разных соотношениях. Молоко берут натуральное, сгущенное или сухое, разведенное в теплой воде. Можно также использовать кислое молоко и сыворотку, полученную при изготовлении творога и сыра. Количество жидкости по отношению к весу муки различное (от 0,15 л до 2,5 л на 1 кг муки); оно зависит от того, какой консистенции нужно приготовить тесто, а также от количества и свойств продуктов, входящих в состав теста (масло, яйца и т. п.). Некоторые виды теста (сдобное, пресное) приготовляют без воды и молока — на сметане, яйцах, масле, а также на меде, патоке, сахарном сиропе.

В зависимости от назначения тесто делают крутое, средней густоты, полужидкое и жидкое. Чем влажнее мука, тем меньше она поглощает жидкости, а чем суше — тем больше. В связи с этим при замесе одного и того же вида теста нормы жидкости могут изменяться в ту или другую сторону.

Сдобное тесто делают с молоком, жиром, яйцами и сахаром. Несдобное — на воде, без жира и яиц или с незначительным количеством сдобы, которое не отражается заметно на вкусе изделий. Пироги, бли-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ны, оладьи и другие мучные изделия можно приготовлять из сдобного и несдобного теста.

Жирами пользуются животными и растительными. Из животных жиров лучше брать масло сливочное, топленое, свиной смалец или маргарин; реже употребляют баранье и говяжье топленое сало.

Для изготовления теста берут свежие яйца, меланж, яичный порошок. Чтобы яйца, сахар и соль равномерно распределить в тесте, их тщательно смешивают с водой, молоком или сметаной, а затем уже замешивают с ними тесто. Яичный порошок предварительно разводят в воде, а меланж, если он заморожен, оттаивают и процеживают (см. стр. 113).

Для теста, которое замешивают без воды на масле, яйца растирают с сахаром (лучше с сахарной пудрой). Вместо сахара для некоторых мучных изделий иногда употребляют мед, патоку и тому подобные заменители. Так, например, кислое тесто (на дрожжах) можно приготовить на отваре сахарной свеклы, песочное тесто замесить на меду, патоке и т. п.

Соль берут мелкую столовую, крупную соль предварительно растворяют в воде и процеживают через марлю.

Дрожжи для теста идут свежие прессованные или сухие. При хранении в теплом месте (при температуре выше +7°) свежие дрожжи быстро портятся и теряют способность поднимать тесто. Сухие дрожжи хорошо сохраняются в сухом месте 2—3 месяца.

Химическими разрыхлителями иногда пользуются для приготовления сдобного теста на масле и сметане, а также для блинов и оладий. К химическим разрыхлителям теста относятся двууглекислая сода, углекислый аммоний и сода вместе с лимонной и виннокаменной кислотами. Углекислый аммоний употребляют для печения, коврижек и пряников, для блинов и оладий он не годится. Вводят эти вещества в тесто перед выпечкой, иначе разрыхления не произойдет. Если для разрыхления берут соду и кислоту, то их в отдельности предварительно смешивают с $\frac{1}{5}$ частью муки, предназначенной для теста, просеивают через частое сито и тщательно смешивают при замесе теста с остальной мукой и другими продуктами. Разрыхлителей вводят 2—3% к весу муки.

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО (КИСЛОЕ)

Для пирожков, кулебяк, булочек, блинов и оладий кислое тесто приготовляют с опарой и без опары; из теста на опаре изделия получаются лучше. Кислое тесто можно делать сдобное и без сдобы.

Тесто для пирожков, ватрушек и булочек. Опарное тесто. В воде, подогретой до 30°, разводят дрожжи, всыпают половину предназначенной на тесто муки и размешивают до образования однородной массы. Опару засыпают мукой слоем 1 см и ставят для брожения в теплое место (27—30° — наиболее благоприятная температура для брожения теста). Если приготовляют небольшое количество теста, посуду с опарой ставят в теплую воду.

Из муки с большим содержанием хорошей эластичной клейковины замешивают жидкую опару. Для этого на 1 кг муки берут 1 л воды. Из муки со слабой клейковиной делают густую опару — 0,7 л воды на 1 кг муки. Во время брожения опара увеличивается в объеме в 2—3

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

раза. Готовая опара постепенно опадает. Продолжительность брожения 1½—2½ часа, в зависимости от температуры, количества и качества дрожжей, а также качества муки.

В готовую опару прибавляют яйца, растопленное масло, сахар, соль и все хорошо перемешивают, затем всыпают остальную муку и месят.

Очень важно хорошо вымесить тесто. Оно должно быть гладким, легко отставать от рук и стенок посуды. Из плохо вымешанного теста получается плохое изделие.

Вымешанное тесто снова оставляют бродить на 2 часа. За это время тесто, по мере того как оно будет увеличиваться в объеме, обминают (1—2 раза). При обминке из теста удаляется излишек углекислого газа, замедляющий процесс брожения; после обминки брожение теста снова идет нормально. Созревание теста, считая от начала приготовления опары до момента разделки, длится 4—5 часов.

Для получения высококачественных мучных изделий важно определить момент, когда тесто готово к разделке; такой навык приобретается практикой.

Если по производственным условиям готовое тесто нельзя все сразу разделать, то, чтобы предохранить от перекисания, его охлаждают, раскладывают на листы слоем 2—3 см и ставят в холодное помещение. Охлажденные куски, если их плотно уложить в посуду, можно хранить при температуре от +1 до +6° в течение суток. Процесс брожения в охлажденном тесте замедляется.

Если готовое тесто долго остается в теплом помещении, то оно приобретает излишнюю кислотность. Изделия из такого теста плохо зарумяниваются при выпекании, приобретают горьковато-кислый вкус.

Безопарное тесто. Способ приготовления безопарного теста отличается тем, что всю муку одновременно замешивают с водой или молоком, дрожжами и другими продуктами. Дрожжей для безопарного теста, по сравнению с опарным, берут в 1½ раза больше, так как они сразу попадают в густое тесто, и процесс брожения замедляется. Общая продолжительность брожения безопарного теста 4—4½ часа; за это время тесто обминают два раза.

Количество яиц и жира, которые кладут в тесто, зависит от того, насколько сдобным желают получить изделие.

Тесто для саваренов (сдобное). Из трети предназначенной к переработке муки приготовляют опару на молоке. В готовую опару (после 1—2 часов брожения) кладут яйца, соль, сахар, остальную муку и месят, пока тесто не будет отставать от рук и стенок посуды. Прибавляют сливочное масло, разрезанное на мелкие кусочки, и снова месят, пока масло не соединится с тестом. После этого тесто оставляют на 2—3 часа для брожения и за это время его два раза обминают. Готовое тесто раскладывают в формы (саваренные кольца), смазанные маслом, заполняя их только на треть высоты; как только тесто поднимется вдвое, его выпекают.

Прослоенное тесто. Готовое дрожжевое несдобное тесто кусками в 2—3 кг раскатывают прямоугольным пластом толщиной 2—3 см. На середину пласта кладут кусок сливочного масла или маргарина, предварительно размятого на столе скалкой до консистенции теста.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

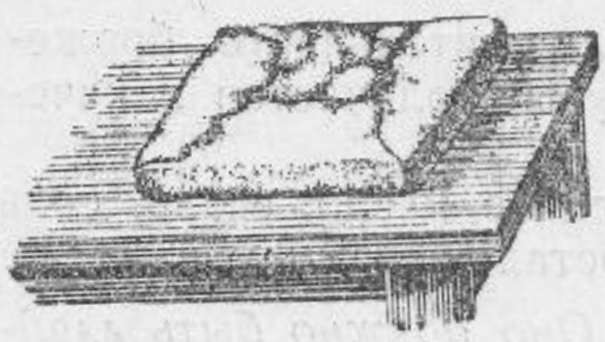


Рис. 85. Тесто с завернутым маслом

Масло закрывают с четырех сторон тестом, края которого защипывают (рис. 85). Тесто с маслом раскатывают ровным слоем толщиной до 2,5—3 см в виде продолговатой полосы и складывают так, чтобы противоположные концы сходились как раз на середине, затем складывают еще раз вдвое. В результате тесто оказывается сложенным в четыре слоя и имеет вид закрытой книги (рис. 86).



Рис. 86. Тесто, сложенное вчетверо

Во время раскатывания масло сильно размягчается и может вытечь из теста, поэтому сложенное после раскатки тесто кладут на посыпанный мукой лист, покрывают полотном и ставят в холодное место (температура от +5 до +7°) на 40—50 минут. На холоде слойку держат только до приобретения маслом консистенции теста, иначе масло затвердеет настолько, что при раскатке будет разламываться и располагаться между слоями теста не сплошным ровным слоем, а отдельными кусочками и крупинками.

После охлаждения слойку раскатывают второй раз, также складывают вчетверо и охлаждают, а затем употребляют на приготовление пирожков, пирогов, кулебяк или штучной сдобы.

Таким же способом приготовляют слойку из пресного теста (но раскатывают ее не два, а четыре раза).

ТЕСТО БЕЗДРОЖЖЕВОЕ (ПРЕСНОЕ)

Из пресного теста приготовляют пироги, пирожки, ватрушки, блины, пельмени, лапшу, пирожные и торты. Такое тесто может быть сдобным и несдобным.

Сдобное пресное тесто употребляют для изготовления пирогов, пирожков, ватрушек, пирожных, тортов. В состав сдобного пресного теста, как и дрожжевого, входят мука, яйца, масло, сахар, молоко, вода. Изделия из пресного сдобного теста получаются рассыпчатыми и более сухими, чем из дрожжевого. Чем больше в тесте жира и меньше жидкости и сахара, тем более рассыпчатыми получаются из него изделия.

Некоторые сдобные изделия требуют много жира. Так, сладкое тесто для песочных пирожных иногда содержит более 25% масла. Чтобы получить рассыпчатые изделия с небольшим количеством жира, в тесто прибавляют химические разрыхлители.

Количество сахара в различных изделиях может колебаться от 3 до 25% к весу муки; при большем количестве сахара даже из жирного теста получаются тяжелые, плотные и мало рассыпчатые изделия.

Для сдобного теста на пирожки и печенья жир полностью или частично заменяют сметаной, а сахар — медом, патокой.

Сдобное тесто приготовляют из пшеничной муки высшего и первого сортов или крупчатки со средним содержанием клейковины (25—30%),

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Из муки с большим содержанием клейковины (35—40%) изделия получаются недостаточно рассыпчатыми. Пирожки, печенье и торты приготовляют на сливочном (соленом) масле или маргарине. Для пирогов, пирожков и ватрушек берут несоленое или соленое сливочное масло, маргарин.



Рис. 87. Мука, подготовленная для замешивания теста

Рецептов сдобного пресного теста очень много, разница между ними лишь в соотношениях муки, жира и сахара. Техника приготовления теста в основном одинакова. Перед замешиванием теста масло выбивают скалкой или веселкой до образования однородной, мягкой консистенции. Смешивание муки с маслом и остальными продуктами производится по возможности быстро; долго месить не рекомендуется, иначе тесто «затянется», и изделия получатся недостаточно рассыпчатыми.

Прежде чем употреблять такое тесто на изделия, его предварительно ставят в холодное место на 1—2 часа. Готовое тесто при раскатывании не должно крошиться или прилипать к столу.

Тесто для пирогов и ватрушек. Муку просеивают и собирают в виде холмика высотой 5—7 см (рис. 87). Посредине делают воронкообразное углубление, в которое кладут сметану, яйца, сахар и соль. Сначала смешивают сметану, яйца и соль с половинным количеством муки. В образовавшееся полужидкое тесто кладут сливочное масло или маргарин, разрезанные на мелкие куски, и перемешивают с остальной мукой до образования однородной массы.

Тесто на сметане. Яичные желтки или целые яйца смешивают с холодной сметаной, добавляют соль и замешивают с мукой.

Тесто с содой. Питьевую соду для равномерного распределения в тесте смешивают с небольшим количеством муки, а затем с остальной мукой и просеивают. Кладут сметану, масло, яйца, сахар и другие продукты по рецепту. Замешивают тесто, как сказано выше.

Песочное тесто для печения и пирожных. Способ приготовления песочного теста не отличается от пресного сдобного теста для пирогов и других изделий; иная только рецептура. Яйца смешивают с сахаром, добавляют ароматические вещества, жир и замешивают с мукой. Если уменьшается норма масла и его заменяют водой или молоком, изделия получаются менее рассыпчатыми. Чтобы сохранить рассыпчатость, кладут химические разрыхлители.

Тесто заварное для пирожных. В кипящую воду кладут масло, соль и сахар. Как только масло распустится и вода снова закипит, засыпают муку, размешивают веселкой и, помешивая, прогревают тесто на слабом огне 5—10 минут. Сняв тесто с огня, дают ему немного остыть (примерно до 75°), после этого прибавляют небольшими порциями яйца (1—2 шт.); после добавления каждой порции яиц тесто тщательно вымешивают до образования однородной массы. Готовое тесто должно быть густым и тягучим, прилипать к веселке. Из заварного теста приготовляют пирожное «шу» и «эклер», а также «профитроли» — так называются маленькие (величиной с орех) булочки для бульона.

Тесто слоеное для пирогов, пирожков, кулебяк и пирожного. Лучше приготовлять такое тесто из мягкой пшеничной муки высшего или первого сортов, с сильной клейковиной; из крупчатки тесто получается

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

хуже. Если мука со слабой клейковиной, то в тесто прибавляют лимонную, виннокаменную или молочную кислоту, сок лимона или уксус, в этом случае эластичность теста повышается. Для прослаивания пользуются сливочным маслом или маргарином.

В зависимости от того, насколько жирными или рыхлыми хотят получить изделия, на каждый килограмм муки берут от 0,5 до 1 кг масла. Влага, содержащаяся в масле, склеивает слои теста. Чтобы избежать этого, одну пятую часть предназначенной на тесто муки предварительно смешивают с маслом, а из остальной муки замешивают тесто.

В холодной воде растворяют соль и, если нужно, кислоту, кладут яйца, всыпают просеянную муку и месят до образования однородного теста. Воды на тесто берут примерно 50% от веса муки.

Если масло соленое, то соль в тесто не кладут; избыток соли отрицательно влияет на подъем теста во время выпекания, а также на вкус изделий. По консистенции такое тесто должно получиться немного круче, чем дрожжевое для пирогов.

Наибольшей упругостью и эластичностью тесто обладает в первые 15—20 минут после его замеса. Чтобы тесто легче раскатывалось, оно должно полежать 30—40 минут.

Тесто раскатывают ровным пластом толщиной 1,5—2 см, заверты-вают в него размятое масло и раскатывают, как кислое прослоенное тесто (см. стр. 176), с той лишь разницей, что прокатку повторяют четыре раза, охлаждая его после каждых двух раскаток. Готовое слоеное тесто обязательно охлаждают и только после этого приготовляют из него изделия.

Тесто для пельменей, вареников и лапши. Муку, просеянную на столе, собирают в виде холмика; посредине делают воронкообразное углубление, в которое вливают воду с растворенной в ней солью и сбитые яйца. Постепенно соединяют жидкость с мукой и тщательно месят, пока тесто не будет отставать от рук и стола. Приготовленное тесто, прежде чем им пользоваться, должно полежать 20—30 минут, вследствие чего его легче раскатывать. Хранят тесно закрытым влажной салфеткой или в посуде под крышкой.

Тесто-кляр. В холодном молоке растворяют соль и сахар, прибавляют желтки, смешанные с растительным маслом, всыпают просеянную муку и размешивают до образования однородного теста. Перед употреблением тесто соединяют с белками, взбитыми в густую пышную пену. В тесто-кляр обмакивают кусочки сырой рыбы и жарят во фритюре. Таким же тестом покрывают и жарят ломтики свежих яблок, абрикосы и т. п., только вместо масла кладут сметану.

ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ, БЛИНЧИКОВ И ОЛАДИЙ

Тесто для блинов (кислое). В воде, подогретой до 30°, разводят дрожжи, всыпают половину просеянной пшеничной муки и, размешав до образования однородного теста, ставят для брожения на 1—1½ часа в теплое место.

Когда опара увеличится в объеме в 2—3 раза, в нее кладут соль, сахар, растопленное масло, взбитые яйца и всю эту массу перемешивают. После этого в тесто вливают теплое молоко, всыпают остальную

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

муку и снова перемешивают, пока оно не станет однородным. Дают тесту еще раз подняться и пекут из него блины.

Если блины получаются толстые, то небольшое количество теста и теплого молока смешивают в отдельной посуде и соединяют эту смесь с общей массой теста, перемешивая ее снизу вверх.

Чтобы получить более пышные и легкие блины, в тесто перед самым выпеканием прибавляют взбитые в пену белки или сливки, или то и другое. Вместо масла в тесто можно прибавлять сметану.

Тесто для блинов с гречневой мукой. Из пшеничной муки ставят опару на воде. Когда тесто поднимется, прибавляют соль, сахар, яйца, масло, молоко и гречневую муку. В остальном тесто приготовляют, как из одной пшеничной муки; пшеничную и гречневую муку берут в равных количествах.

Тесто для блинов на соде. Соль, сахар и лимонную кислоту растворяют в теплой воде, прибавляют сметану, муку и размешивают металлическим веничком, пока масса не станет однородной. Перед выпечкой в тесто прибавляют растворенную в небольшом количестве воды соду и тщательно перемешивают тесто. Чем больше стоит тесто с содой, тем менее пористые получаются блины. Поэтому рекомендуется смешивать с содой лишь столько теста, сколько можно выпечь за 25—30 минут. Лимонную кислоту можно заменить кислым молоком, кислой сметаной, сывороткой из творога.

Тесто для оладий. Молоко цельное или разбавленное наполовину водой подогревают до 30°, разводят в нем дрожжи, растворяют сахар и соль, прибавляют яйца и просеянную муку. Все это хорошо размешивают до образования однородной массы. После этого в тесто вливают растительное масло, снова размешивают и ставят его в теплое место. Когда тесто поднимется, его перемешивают и дают снова подняться. После этого выпекают оладьи.

Тесто для блинчиков. Яйца, соль и сахар смешивают с холодным молоком или водой. В эту смесь всыпают просеянную муку и быстро, энергичными вращательными движениями размешивают металлическим веничком до образования однородной массы. Приготовленное жидкое тесто процеживают через частое сито и пекут из него блинчики.

Ниже приведены нормы продуктов для теста на 1 кг муки (в г):

Наименование теста	Наименование продуктов											
	Масло сливочное, маргарин сливочный	Масло растительное	Сметана	Молоко	Яйца (в шт.)	Сахар	Дрожжи	Сода	Лимонная кислота	Соль	Вода
Кислое											
Для пирогов, ватрушек и булочек, несдобное	—	—	—	—	—	—	15	—	—	15	550
То же сдобное	50	—	—	200	3	30	20	—	—	15	300
Для саваренов и сдобных булочек	400	—	—	400	8	50	40	—	—	10	—
Прослоенное	550	—	—	500	3	30	25	—	—	15	—
Для блинов	—	—	—	—	5	50	30	—	—	25	1500
» оладий	50	—	—	500	5	50	30	—	—	20	600

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование теста	Наименование продуктов										
	Масло сливочное, маргарин сливочный	Масло растительное	Сметана	Молоко	Яйца /в шт./	Сахар	Дрожжи	Сода	Лимонная кислота	Соль	Вода
Пресное											
Сдобное для несладких пирогов	250	—	150	—	5	30	—	—	—	10	300
То же на сметане	—	—	500	—	3	—	—	—	—	10	—
» » с содой	100	—	—	—	5	30	—	15	15	15	—
Слоеное (слойка)	800	—	—	—	2	—	—	—	1	10	400—500[1]
Сдобное для пирожного и печенья песочное	500	—	—	—	5	250	—	—	—	8	—
То же с содой	150	—	—	100	5	100	—	15	15	8	200
Заварное тесто	500	—	—	—	35	30	—	—	—	5	1000
Кляр для рыбы	—	50	—	1 000	20	20	—	—	—	25	—
» » яблок	—	—	125	900	20	50	—	—	—	5	—
Тесто для блинов на соде	—	—	50	—	3	50	—	15	15	25	1500
» » блинчиков	—	—	—	2 500	5	50	—	—	—	25	—
» » лапши	—	—	—	—	5	—	—	—	—	20	350
» » пельменей	—	—	—	—	5	—	—	—		20	400

ФАРШИ

Начинки (фарши) для пирогов приготовляют из мяса, рыбы, творога, капусты, моркови, грибов, из рисовой, гречневой или пшенной рассыпчатой каши, из сухих и свежих ягод и фруктов.

Фарш из капусты. Для фарша идет свежая и квашеная капуста. Свежую белокочанную капусту мелко рубят, кладут слоем не более 3 см на противень с жиром, посыпают солью, перемешивают и жарят в духовом шкафу при температуре 180—200°. При более высокой температуре капуста начинает обугливаться, а в недостаточно горячем шкафу она приобретает бурый цвет и становится невкусной.

Сырую капусту можно не жарить, а припускать. Для этого ее кладут в посуду с жиром, солят, вливают горячего бульона или воды (10—15% к весу капусты) и, закрыв крышкой, припускают, пока не станет мягкой. Если жидкость выпарится и капуста начнет поджариваться, то подливают еще столько воды или бульона, чтобы к моменту, когда капуста будет готова, вся жидкость выпарилась. В готовую капусту кладут рубленые крутые яйца.

Капусту с горьковатым привкусом, перед тем как припускать или жарить, бланшируют. Такая обработка уменьшает привкус горечи капусты, но снижает ее пищевую ценность вследствие потери питательных веществ.

Квашеную капусту для фарша отжимают; если она очень кислая —

[1] Воды 400 г, если часть муки смешивают с маслом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

промывают (см. стр. 36). Слегка поджарив с жиром, капусту складывают в кастрюлю, прибавляют воду и припускают, пока не станет мягкой. В готовую капусту добавляют пассерованный репчатый или зеленый лук и немного (по вкусу) сахара.

Фарш из моркови. Очищенную морковь нарезают крупными кусками (на 3—4 части) и припускают. Когда морковь станет мягкой, ее пропускают через мясорубку или мелко рубят. Измельченную морковь прогревают на противне или в сотейнике с маслом, прибавляют рубленые крутые яйца, соль и перемешивают. В фарш для связи можно добавить немного белого или молочного соуса.

Фарш из сухих грибов. Сухие белые грибы варят, откидывают на дрышлак и дают стечь отвару. После этого их снова моют в воде, чтобы не осталось песка, пропускают через мясорубку или мелко рубят. Измельченные грибы поджаривают на противне или сковороде, прибавляют пассерованный мелко рубленный репчатый или зеленый лук и заправляют солью, перцем и соусом, приготовленным из муки на грибном отваре.

В грибной фарш можно прибавлять отварной рис.

Фарш из мяса. Мякоть говядины, баранины или свинины нарезают кусочками по 40—50 г, обжаривают, складывают в посуду, наливают столько воды, чтобы она лишь покрыла мясо, и тушат.

Готовое мясо пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком, делают соус с мукой на бульоне. Этим соусом, солью и перцем заправляют мясо. Так же делают фарш из вареного мяса, но из жареного он вкусней.

Существует еще такой способ приготовления фарша: сырое мясо пропускают через мясорубку, кладут на смазанный жиром противень слоем не выше 3 см и ставят в горячий духовой шкаф. Когда мясо готово, сливают сок и приготовляют из него соус с мукой, а мясо вторично пропускают через мясорубку и заправляют этим соусом, солью и перцем.

В мясной фарш можно прибавлять рубленые крутые яйца и отварной рис.

Фарш из ливера. Легкие и сердце отваривают в посоленной воде и пропускают через мясорубку. На противне с жиром поджаривают рубленый лук, а затем с ним — провернутый ливер. Прибавляют соус, приготовленный на бульоне, заправляют солью и перцем.

В фарш из ливера кладут рубленые крутые яйца.

Фарш из рыбы. Куски филе судака или какой-либо другой свежей рыбы, без кожи и костей, укладывают в один ряд на смазанный маслом противень, подливают немного воды или бульона и припускают в духовом шкафу или на плите под крышкой. После того как рыба готова, ее не очень мелко рубят, прибавляют рубленый пассерованный репчатый или зеленый лук, соль, перец и соус, приготовленный из муки, масла и бульона.

Соленую рыбу предварительно вымачивают, потом варят, удаляют кости, а из мякоти делают фарш, как из свежей рыбы.

В фарш можно положить сваренную, провернутую через мясорубку вязигу, отварное саго или отварной рис.

Фарш рисовый. Перебранный и промытый рис высыпают в подсоленную кипящую воду (6 л воды и 50 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении, изредка помешивая. Как только рис станет мяг-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ким, его откидывают на друшлак. Дав воде стечь, рис перекладывают в посуду с растопленным маслом, солят, прибавляют рубленые крутые яйца и перемешивают.

В рисовый фарш вместо яиц можно положить пассерованный лук или изюм и сахар.

Фарш из гречневой каши. В горячую гречневую рассыпчатую кашу прибавляют растопленное масло, рубленые крутые яйца и перемешивают. В кашу можно положить пассерованный лук.

Фарш из гречневой каши можно приготовлять с печенкой. Для этого очищенную от пленок печень нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и поджаривают до исчезновения красноты в изломе кусочков.

Жареную печень мелко рубят с пассерованным луком и смешивают с рассыпчатой гречневой кашей.

Фарш из яблок. Яблоки моют, вырезают сердцевину, шинкуют тонкими ломтиками и, прибавив сахар, варят, помешивая, пока масса не станет густой.

Сухие яблоки варят в воде, сливают отвар, пропускают их через мясорубку, прибавляют сахар и варят, пока яблочная масса не станет густой.

Если яблоки мало ароматные, кладут корицу.

Фарш из творога. К отжатому творогу прибавляют соль, сахар, яйца, ванилин и муку. Все это хорошо перемешивают и пропускают через мясорубку.

Ниже приведены нормы продуктов (нетто, в г) на 1 кг готового фарша:

Наименование продуктов	Наименование фарша											
	Мясной	Из ливера	Из каши с печенкой	Из рыбы	Из рыбы с рисом	Из творога	Капустный	Морковный	Грибной	Рисовый	Из гречневой каши	Из яблок
Мясо свежее	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Печень	—	—	450	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Ливер	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Рыба свежая	—	—	—	1 000	750	—	—	—	—	—	—	—
Творог молочный	—	—	—	—	—	800	—	—	—	—	—	—
Яйца	—	3	—	—	—	3	4	4	—	3	4	—
Рис	—	—	—	—	100	—	—	—	—	300	—	—
Крупа гречневая	—	—	250	—	—	—	—	—	—	—	350	—
Мука пшеничная	10	—	—	10	—	30	—	—	10	—	—	—
Капуста свежая	—	—	—	—	—	—	1000	—	—	—	—	—
Морковь	—	—	—	—	—	—	—	800	—	—	—	—
Лук репчатый	100	100	100	100	150	—	—	—	100	—	—	—
Грибы сухие	—	—	—	—	—	—	—	—	400	—	—	—
Яблоки свежие	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1 000
Жир	50	50	100	100	100	—	100	50	50	80	100	—
Сахар	—	—	—	—	—	75	—	—	—	—	—	300
Соль	12	12	12	12	12	5	12	8	12	12	12	—
Перец молотый	0,5	0,5	—	0,5	0,5	—	0,5	—	0,5	—	—	—

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

РАЗДЕЛКА ТЕСТА

ПИРОЖКИ

Пирожки делают из кислого, сдобного и слоеного пресного теста и начиняют различными фаршами. На один пирожок среднего размера с мясным, овощным или крупяным фаршем берут 50 г теста и 25—30 г фарша, на пирожок с повидлом или вареньем — 50 г теста и от 10 до 20 г фарша. На мелкие пирожки к супу (2—3 на порцию) — 15—20 г теста и 10—15 г фарша.

Пирожкам придают любую форму — полукруглую, круглую, квадратную, треугольную, с гладкой поверхностью или с фигурной защипкой и т. п.

Пирожки пекут, а из кислого теста также жарят во фритюре.

Пирожки из кислого теста печеные. Готовое тесто выкладывают на посыпанный мукой стол и обминают. Отрезают кусок теста, закатывают его в ровный жгут толщиной 4—6 см и посыпают мукой. Отрезают ножом куски теста нужного веса (на одно изделие), скатывают их на столе руками в виде шариков.

Вес кусков проверяют на весах.

Применяется и другой способ разделки. Тесто раскатывают пластом толщиной от 0,5 — до 1,5 см и вырезают из него металлической выемкой кружки. Обрезки собирают в кусок, дают ему полежать 10—15 минут, снова раскатывают и вырезают кружки.

> *Тесто, смятое при раскатке кусков, становится мало пористым и эластичным — оно плохо формуется. Поэтому после раскатки тесту дают снова подняться.*

Для этого скатанные шарики оставляют на столе или укладывают на листы или деревянные лотки и ставят в теплое место (25—28°) на 10—15 минут. Чтобы предохранить изделия от высыхания, их закрывают салфеткой.

Раскатывают шарики в виде лепешек толщиной 0,5—1 см, в зависимости от величины и формы пирожков. На середину лепешки кладут фарш, края соединяют, придавая пирожку ту или иную форму.

Пирожки укладывают на смазанный жиром лист на расстоянии 3—4 см один от другого, дают им подняться на треть или четверть своего первоначального объема, затем их смазывают яичным льезоном и выпекают в печи или духовом шкафу.

Пирожки из кислого теста жареные. Для жареных пирожков тесто делают

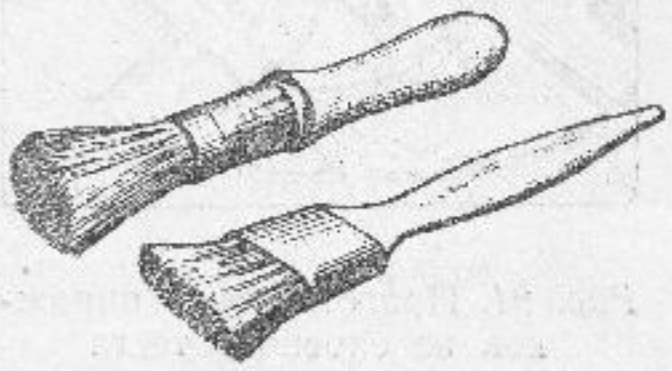


Рис. 88. Кисточки для смазывания жиром мучных изделий и запеканок

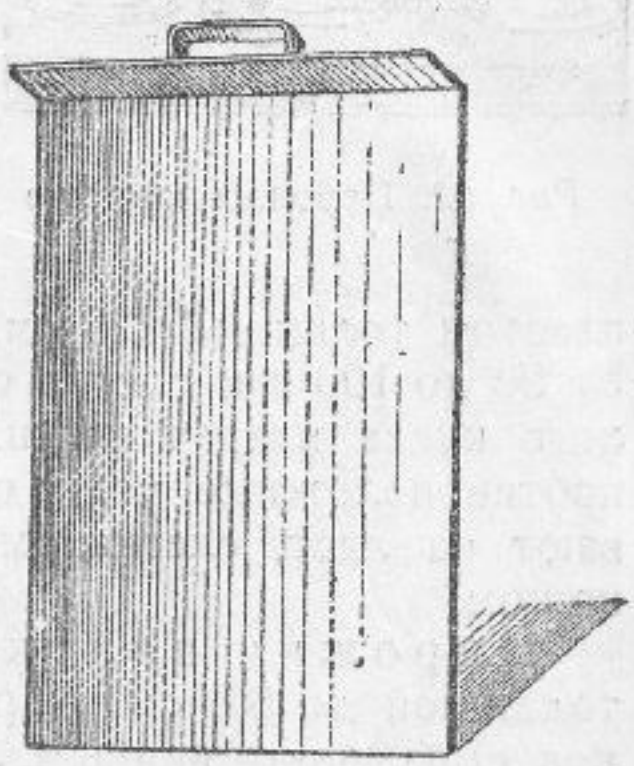


Рис. 89. Лист для выпекания пирожков

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



Рис. 90. Пирожки различной формы.

более слабой консистенции, чем для печеных. Готовое кислое тесто разделывают на кружки, как для печеных пирожков. На них кладут фарш, соединяют края и придают пирожкам полукруглую, шаровидную или цилиндрическую форму (вид сарделек).

Пирожки укладывают на деревянные лотки или железные листы, посыпанные мукой, дают им подняться и жарят во фритюре, нагретом до 170—180°.

Пончики (пирожки шарообразной формы). Тесто для пончиков — такое же, как и для жарсных пирожков, но более сдобное.

Готовое тесто разделывают на кружки толщиной 1 см, весом 50—60 г, на середину кружков кладут варенье или повидло; края теста собирают, защипывают и слегка закатывают в руках, придавая им форму шарика.

Пончики укладывают на деревянные лотки, посыпанные мукой, защипленным местом вниз, дают им подняться и жарят во фритюре. Готовые пончики посыпают сахарной пудрой.



Рис. 91. Приготовление пирожков из слоеного теста

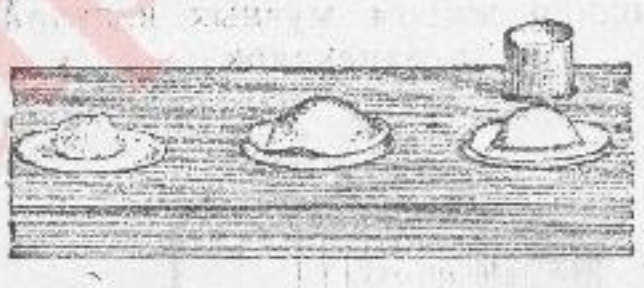


Рис. 92. Пирожки круглые

Пирожки из слоеного теста печеные. Пирожки в форме книжечек. Тесто раскатывают ровной продолговатой полоской, толщиной 0,5 см. Отступив немного от края, на небольшом расстоянии друг от друга кладут порции фарша. Край теста, смазанный яичным льезоном, приподнимают и покрывают им фарш. Тесто вокруг фарша приминают сначала руками, а затем ободком круглой выемки. Подготовленную таким образом полоску с фаршем отрезают от общего пласта теста и разрезают ее на отдельные пирожки в форме квадратов или ромбов.

Пирожки в форме треугольников. Слоеное тесто раскатывают ровным пластом толщиной 0,5 см, разрезают на куски квадратной формы весом от 50 до 100 г и слегка смазывают яичным льезоном. На середину каждого куска кладут фарш. Тесто складывают вдвое наискось так, чтобы противоположные углы его совпали, закрыв фарш. Пирожки укладывают на лист, слегка смоченный водой; края пирожка придавливают ножом.

Пирожки полукруглые. Из слоеного теста, раскатанного толщиной до 0,5 см, вырезают зубчатой выемкой кружки. Края кружков смазывают яичным льезоном, на середину кладут фарш, кружок складывают вдвое; сверху нажимают тупым ободком круглой выемки.

Пирожки круглые (рис. 92.) Из слоеного теста, раскатанного толщиной до 0,5 см гладкой или зубчатой выемкой, вырезают кружки.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Половину вырезанных кружков укладывают на лист, слегка смоченный водой, и смазывают кружки яичным льезоном. На середину кружков кладут фарш и накрывают остальными кружками теста; вокруг фарша тесто нажимают ободком выемки меньшего размера.

Пирожки из слоеного теста жареные (рисолики). Тесто раскатывают толщиной до 0,5 см, формуют, как печеные пирожки. Пирожки смачивают в яичном льезоне, обваливают в крошке из белого хлеба и жарят во фритюре.

Чтобы получить хлебную крошку, мякиш черствого пшеничного хлеба протирают через редкое проволочное решето (грохот).

Пирожки из сдобного пресного теста. Пирожки из сдобного пресного теста приготовляют, как и из слоеного теста.

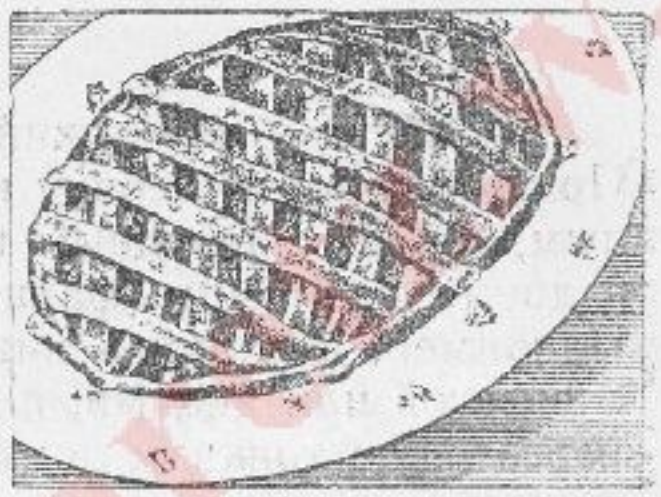


Рис. 93. Сладкий пирог

ВАТРУШКИ

Ватрушки приготовляют из кислого, пресного сдобного, слоеного теста, с яблоками, вареньем или повидлом, но чаще с творогом.

Делают их разной величины, весом от 40 до 120 г.

Ватрушки из кислого теста с творогом. Тесто разделывают на круглые булочки, укладывают на смазанный жиром лист, прижимая ладонью к листу каждую булочку. Когда булочки поднимутся, в них делают углубления при помощи деревянного пестика (рис. 94); углубление заполняют заправленным творогом. После этого ватрушкам вновь дают подняться, смазывают тесто и творог яичным льезоном и выпекают.



Рис. 94. Ватрушки из кислого теста

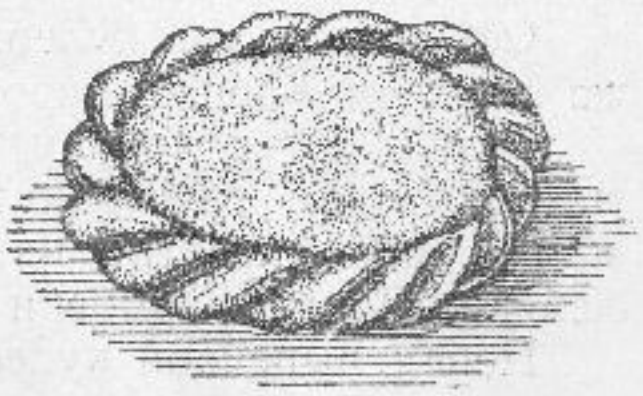


Рис. 95. Ватрушка из слоеного и сдобного пресного теста

Так же приготовляют ватрушки с вареньем и повидлом, причем начинки берется в три раза меньше, чем теста.

На одну ватрушку берут от 25 до 75 г теста и от 10 до 40 г творога.

Ватрушки из слоеного и сдобного пресного теста. Тесто раскатывают ровным пластом толщиной до 0,5 см и вырезают из него кружки; края кружка защипывают (рис. 95). Укладывают кружки на листы на расстоянии 2—3 см один от другого; после этого кружки прокалывают вилкой, заполняют творогом, смазывают яичным льезоном и выпекают.

Для ватрушек из сдобного теста берут одинаковые количества теста и творога (по 20—50 г).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

КУЛЕБЯКИ

Кулебяка — это узкий, высокий пирог в виде полукруглого бруска. Приготовляют кулебяку из кислого, слоеного или сдобного теста с мясным, рыбным, овощным и крупяным фаршем. Иногда кулебяки делают с двумя или тремя фаршами, располагая их слоями один над другим. Например, верхний и нижний слои занимает отварной рис, смешанный с вязигой или яйцами, а в середине между ними кладут вареную рыбу, нарезанную тонкими ломтиками, или на слой отварного риса кладут слой крутых яиц, нарезанных кружочками, а сверху — мясной фарш. Чтобы нижний слой теста с внутренней стороны в готовой кулебяке не получался влажным, сперва кладут менее влажный фарш, а на него более сочный — мясо, рыбу, грибы, заправленные соусом.

С этой же целью на тесто под фарш и поверх него иногда кладут очень тонкие блины, испеченные из пресного теста. Блины прокладывают между фаршами, чтобы они не смешивались между собой во время формовки и при нарезке готовой кулебяки на порции.

Кулебяки делают весом не более 2—2,5 кг, тесто и фарш берут в равных количествах.

Кулебяка из кислого теста. Кулебяку приготовляют из сдобного и несдобного кислого теста. Консистенция теста должна быть несколько круче, чем для печеных пирожков.

Готовое тесто разрезают на куски весом до 1 кг; подкатывают и дают немного подняться. Раскатывают продолговатыми полосками шириной 18—20 см и толщиной 1 см. Раскатанный кусок теста кладут на посыпанную мукой салфетку. На середину во всю длину теста укладывают фарш. Края теста поднимают, соединяют их над фаршем и защипывают.

Сформованную кулебяку поднимают на салфетке и перекладывают на лист, смазанный жиром.

Украшают кулебяку тонкими, узкими полосками из теста, кладя их на некотором расстоянии одна от другой в поперечном направлении или в виде решетки на смазанную яичным льезоном поверхность кулебяки. После формовки тесту опять дают подняться.

Перед выпечкой кулебяку снова смазывают яичным льезоном и прокалывают сверху в двух-трех местах ножом для выхода пара во время выпечки.

Кулебяка из слоеного теста. Готовое слоеное тесто раскатывают ровным слоем толщиной до 0,5 см, вырезают из него четырехугольную продолговатую полоску шириной 13—15 см и длиной по размеру листа. Полосу теста укладывают на смоченный холодной водой лист; на середину, во всю длину полоски, кладут фарш. Края теста смазывают яичным льезоном. Фарш накрывают другой полоской теста, которая должна быть настолько шире первой, чтобы, не растягивая теста, ею можно было накрыть фарш и края нижнего слоя. Верхний слой теста плотно прижимают к фаршу и к краям нижнего слоя, придавая кулебяке одинаково ровную по всей длине форму. Срезав с краев лишнее тесто, кулебяку смазывают яичным льезоном и украшают тонкими полосками или различными фигурками (полумесяцы, звездочки), вырезанными из того же теста. Кулебяку снова смазывают льезоном, сверху делают в разных местах два-три небольших отверстия для выхода пара от фарша и выпекают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПЕЛЬМЕНИ

Пресное тесто для пельменей (см. стр. 178) раскатывают на столе длинной полосой толщиной в 1 мм, смазывают яичным льезоном, фарш на тесто кладут частями по 5—6 г. В остальном пельмени приготовляют так же, как вареники с творогом (см. стр. 120).

Фарш для пельменей приготовляют так: мясо, зачищенное от сухожилий, нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку, прибавляют сырой репчатый лук, соль, черный молотый перец, холодную воду (30% к весу мяса) и хорошо перемешивают; после этого массу еще раз пропускают через мясорубку.

Пельмени варят в подсоленной воде. Сваренные пельмени отпускают с маслом или со сметаной.

КЛЕЦКИ

Готовят клецки из пшеничной муки или манной крупы. Отпускают с маслом, сметаной как второе блюдо, в виде гарнира к мясу, а также в бульоне или молоке как первое блюдо (суп).

В глубокий сотейник вливают горячую воду или бульон, добавляют соль, жир, нагревают до кипения и засыпают муку, помешивая веселкой. Проваривают на слабом огне 5—10 минут, не переставая помешивать.

Заваренное тесто охлаждают примерно до 70°, прибавляют в три-четыре приема сырые яйца или разведенный яичный порошок. После каждой прибавленной порции яиц тесто хорошо вымешивают.

Клецки разделывают так: столовой ложкой набирают столько теста, чтобы оно не выходило за край ложки; излишек теста удаляют, проводя ложкой о борт сотейника, затем половину теста с ложки снимают другой ложкой, предварительно окунув ее в кипяток (рис. 96).

Клецку с ложки опускают в посуду с подсоленным кипятком; затем снова берут тесто первой ложкой и т. д. Клецки разделывают и при помощи пакета (см. рис. 71).

В посуде должно быть не меньше 5—6 л кипятка на 1 кг клецок. Воду с клецками нагревают до кипения и варят, пока клецки не всплывут на поверхность.

ВЫПЕКАНИЕ И ЖАРЕНИЕ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Выпекают мучные изделия в печах, жарочных шкафах, в духовом шкафу кухонной плиты, а жарят на плите. Изделия весом до 100 г выпекают при температуре 200—240°, а более крупные — при 180°. Продолжительность выпекания зависит от веса и вида изделий, от температуры печи.

Пирожки и ватрушки весом от 50 до 100 г пекут 10—15 минут, крупные пироги и кулебяки — 30—40 минут. При выпекании изделия теряют 10—15% веса за счет испарения влаги.

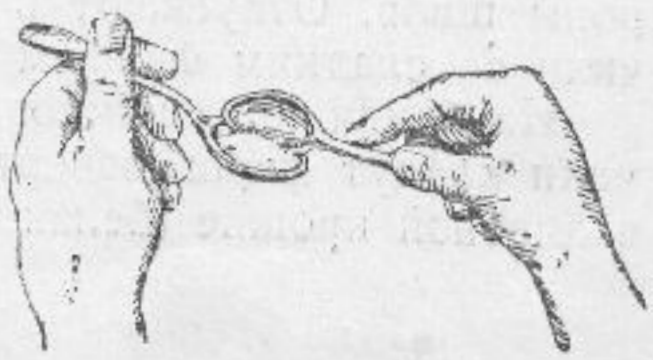


Рис. 96. Разделка клецок

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Пирожки можно жарить в растительном масле, топленом, говяжьем и свином сале, продолжительность жарения — от 2 до 5 минут. За это время изделия должны зарумяниться и полностью пропечься в середине. Поэтому для мелких изделий температура жира должна быть выше, чем для крупных.

Готовые жареные изделия вынимают из фритюра проволочной шумовкой и кладут на проволочное решето, чтобы с них стек лишний жир. При жарении часть жира впитывается тестом и прилипает к его поверхности. Это количество жира примерно одинаково с весом влаги, которую при этом теряют тесто и фарш. Поэтому вес жареных изделий в сравнении с полуфабрикатом мало изменяется.

Блины выпекают на небольших сковородках в печи перед горящими дровами или на кухонной плите. Выпекают одновременно на нескольких сковородах.

Сковороды предварительно хорошо прогревают, иначе блины будут пригорать. Нагретые сковороды смазывают жиром и сразу наливают на них столько теста, чтобы оно покрыло дно сковороды слоем в 3—4 мм. Если блины пекут на плите, то, когда одна сторона поджарится, блин тонким ножом или стальной лопаточкой переворачивают на другую сторону. В печи блины не переворачивают, — там они поджариваются одновременно с обеих сторон.

Блины иногда выпекают с рыбой. Для этого рыбу кладут на разогретую и смазанную жиром сковороду и заливают тестом. Рыбу разделывают на филе без кожи и костей, разрезают на кусочки (5—10 г).

Пекут блины непосредственно перед подачей потребителю и подают горячими с маслом, сметаной, творогом, икрой, семгой, селедкой и т. п. При массовом изготовлении блины складывают стопкой в сотейник и накрывают салфеткой.

Оладьи пекут на плите, кладя тесто ложкой на разогретую и политую жиром большую сковороду. Отпускают оладьи по 2—3 шт. на порцию в горячем виде с вареньем, повидлом, медом, патокой, сметаной и маслом.

Блинчики пекут на плите, тесто наливают на сковороды тонким слоем и не переворачивают.

Удобны стальные сковороды с ручками. Нагретую сковороду смазывают куском шпига или маслом, наливают на нее столько теста, чтобы оно покрыло дно тонким и ровным слоем. Когда блинчик пропечется и с нижней стороны зарумянится, его снимают со сковороды на стол или на пирожный лист, а сковороду снова смазывают жиром и заливают тестом. На зарумяненную сторону блинчиков кладут овощной, крупяной или мясной фарш, а также творог, варенье или густое повидло, завертывают, придавая форму прямоугольных плоских пирожков и обжаривают. Чтобы блинчики не раскрывались, их сначала обжаривают со стороны швов. Отпускают в горячем виде по 2—3 шт. на порцию. Блинчики со сладким фаршем посыпают сахарной пудрой.

Из блинчиков можно делать пирожки с разным фаршем. На блинчики кладут фарш, завертывают, смачивают в сыром яйце и панируют в хлебной крошке (белая панировка); пирожки жарят во фритюре.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/



СЛАДКИЕ БЛЮДА

ПОДГОТОВКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Сладкие блюда готовят из сахара, ягод, плодов, молока, сливок, яиц, орехов. Сахар можно заменить свекольным сиропом, медом, патокой. Свекольный сироп и патока менее сладки, чем сахар, поэтому этих заменителей кладут больше. Это необходимо учитывать при дозировке воды и брать ее соответственно меньше. 1 кг сахара заменяет 1,5 кг свекольного сиропа (65%), 1 кг меда, 2 кг патоки.

Сахарный песок часто дает мутные растворы, поэтому его сначала растворяют в небольшом количестве воды или соке и фильтруют.

Ягоды и плоды, предназначенные для приготовления соков и пюре, мнут деревянным пестом в чистой, специально приспособленной деревянной кадке. Пользуются также посудой из алюминия или нержавеющей стали. Процеживают соки и отвары через волосяные, шелковые сита, редкое полотно, марлю или сито из пержавеющей стали.

Нельзя пользоваться нелуженными железными, медными и оцинкованными котлами, ведрами, черпаками, ситами и мясорубкой. Медь, железо и другие легко окисляющиеся металлы разрушают витамины, изменяют окраску, вкус и запах соков и пюре.

Из клюквы, пропущенной через мясорубку, кисель получается не красный, а синий, с неприятным металлическим привкусом.

Сироп из сахарной свеклы. Свеклу моют травяными щетками, несколько раз меняя воду, тщательно очищают от кожуры, срезают головку, хвостик. Сок из очищенной свеклы можно получить двумя способами: 1) отжиманием предварительно распаренной свеклы, 2) настаиванием в горячей воде тонких ломтиков свеклы.

Проще всего распарить свеклу. Для этого в кастрюлю помещают решетку на подставках, чтобы между дном и решеткой получилось пространство высотой в 4—5 см, которое заполняют водой. Кастрюлю наполняют свеклой, целой или разрезанной на 4—6 частей, закрывают крышкой и варят 3—4 часа. Во время варки периодически доливают воду. Чем дольше варится свекла, тем нежнее ее вкус. Свеклу можно распаривать в пароварочном шкафу, но лучше всего в автоклаве при 1—2 атм. В автоклаве она распаривается 40—60 минут; вкус ее получается лучше. Хорошо распаренная свекла должна быть мягкой и легко отделять сок.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Распаренную свеклу измельчают на мясорубке или мнут в деревянном корыте, затем завертывают в полотняный мешок и отжимают сок под прессом или гнетом. Полученный сок хорошо еще раз процедить через ткань или сито.

В отжатом соке содержится 15—17% сахара; сок можно уваривать в три-четыре раза и получить густой сироп с содержанием 65% сахара. Уваривают сок в плоской посуде — противне, тазу; хороши медные тазы, применяемые для варки варенья. Нельзя пользоваться железной и чугунной посудой — от железа сироп темнеет.

Чтобы сок не пригорел при уваривании, его надо беспрерывно помешивать. Уваривание считается законченным, если капля сиропа, взятая двумя пальцами, образует нить при разведении пальцев. Пену, которая образуется во время уваривания сока, необходимо снимать.

Для получения сока настаиванием свеклу шинкуют ломтиками толщиной 2—3 мм, заливают кипящей водой (1 л воды на 1 кг свеклы) и выдерживают в течение 1 часа. Вода не должна быстро остывать, поэтому посуду со свеклой надо держать на краю плиты или чем-либо закрыть. Через час настой сцеживают. Такой настой содержит меньше сахара и вкус его хуже сока, отжатого из распаренной свеклы. Уваривается он, как сок, отжатый из распаренной свеклы, но только дольше.

Оставшуюся свеклу еще раз заливают таким же количеством воды, которую используют для настаивания новой порции свеклы.

Оставшиеся ломтики свеклы можно использовать для винегретов, салата, борща. Отжимки свеклы, оставшиеся после отпрессовывания сока, содержат много сахара, и их хорошо добавлять в тесто, в капусту для солянки.

Свекольный сироп употребляют вместо сахара для приготовления варенья, повидла и других сладких изделий.

ЯГОДЫ С МОЛОКОМ, СЛИВКАМИ ИЛИ СМЕТАНОЙ

С молоком, сливками и сметаной подают клубнику, землянику, малину. Для этого пригодны только спелые и не мятые ягоды. Перебранные ягоды осторожно моют в холодной воде, чтобы не помять их, и перекладывают на решето для просушивания. Ягоды хранят в холодном месте, в неокисляющейся посуде. При отпуске их аккуратно укладывают в вазочки или розетки и посыпают сахарным песком.

Молоко, сливки, сметану предварительно охлаждают (температура их должна быть не выше 14°) и подают в стаканах или чашках отдельно от ягод. Если молоко не пастеризованное, перед охлаждением его кипятят. Сливки и сметану иногда взбивают в пену, кладут горкой в вазочку, а сверху укладывают ягоды. Взбитые сливки и сметану можно смешать с сахаром.

На порцию: 100—150 г ягод, 200 г молока или 75 г сливок или сметаны, 20—30 г сахара.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ

Пекут яблоки неочищенными целыми или нарезанными на дольки. Из целых яблок предварительно удаляют семена металлической трубочкой или специальной ложкой. Образовавшуюся выемку заполняют

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

сахарным песком, вареньем или орехами, толченными с сахаром. Затем яблоки помещают на луженый или алюминиевый противень, на который подливают небольшое количество воды, и ставят в духовой шкаф или в печь. Яблоки пекутся от 15 до 30 минут, в зависимости от их размера, сорта и температуры печи. Кислые сорта яблок (например, антоновские) нельзя долго держать в печи, так как они превратятся в пюре. Подают яблоки в горячем и холодном виде.



Рис. 97. Обработка яблок

КИСЕЛИ

Кисели приготовляют из свежих и сушеных фруктов, ягод, щавеля, ревеня, кислицы, молока. По консистенции кисели различают густые, средней густоты и полужидкие.

Густые кисели готовят сравнительно редко. Эти кисели горячими разливают в формы, охлаждают, а при отпуске вынимают из форм. Кисели средней густоты отпускают горячими или охлажденными; их сразу же разливают в кружки или стаканы. Полужидкие кисели служат соусом к крупяным биточкам, пудингам и запеканкам из творога, крупы и макарон.

Для приготовления киселей употребляют картофельный крахмал; маисовый (кукурузный) крахмал идет для приготовления молочных киселей, которые на нем получаются вкуснее, чем на картофельном. Для фруктово-ягодных киселей маисовый крахмал мало пригоден, так как кисель от него получается мутным.

Густота киселей зависит от количества крахмала и фруктово-ягодного пюре.

Для приготовления 1 кг киселя берут крахмала (в г):

на полужидкий кисель из ягод	40
» » » из фруктового пюре	30
» кисель средней густоты из ягод	50
» » » » из фруктового пюре	40
» густой кисель из ягод	80
» молочный кисель (маисовый крахмал)	75

Крахмал иногда содержит песок. Для отделения песка крахмал размешивают в пятикратном количестве (по весу) холодной кипяченой воды и медленно переливают через край в другую посуду; песок остается на дне первой посуды.

Сахар берут в количестве от 100 до 150 г на 1 л киселя.

Кисель из свежих ягод (клюквы, смородины, малины, вишни, черники, кизила). Ягоды перебирают, моют, обдают кипятком, превращают в пюре (мнут), заливают холодной кипяченой водой (1 л воды на 1 кг ягод), размешивают и отжимают сок. Оставшуюся мезгу (выжимку) заливают четырехкратным количеством кипятка. Кипятят 15 минут, затем ствар отцеживают, а мезгу отжимают. Четвертую часть отвара охлаждают и разводят в нем крахмал. В остальной отвар прибавляют сахар, нагревают до кипения, вливают в него разведенный крахмал и быстро размешивают. При заваривании киселя крахмал вливают в один

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

прием. При постепенном введении крахмала кисель получается неоднородной консистенции (комками): первые порции крахмала заклейстеризуются, свяжут воду, и тогда последующие порции будет трудно размешать.

Заваренный таким образом несколько гуще обычного кисель снимают с огня, вливают в него холодный ягодный сок и размешивают. Добавление в готовый кисель сырого сока придает ему вкус, аромат и цвет натуральных ягод.

Готовый кисель разливают в стаканы; при хранении в большой посуде в течение 1½—2 часов кисель разжижается. Если нет возможности сразу разлить кисель в стаканы, то его необходимо быстро охладить.

Кисель из клубники, земляники, малины. Ягоды, очищенные от сердцевины и веточек, моют в холодной воде, выбирают на сито или друшлак, затем протирают сквозь сито. Оставшуюся на сите мезгу кладут в кипящую воду и варят 10 минут. Отвар процеживают, прибавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают крахмал. В готовый кисель добавляют ягодное пюре и хорошо размешивают.

Кисель из свежих яблок. Яблоки моют, разрезают дольками на четыре части, удаляют семена, кладут в кипящую воду и варят, пока они не станут мягкими. Сваренные яблоки откидывают на сито и протирают. Отвар и пюре соединяют, добавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают крахмал.

Кисель из сухих яблок. Сухие яблоки перебирают, моют, заливают десятикратным количеством холодной воды и варят в закрытой посуде. Затем их протирают через сито, добавляют сахар и, доведя до кипения, заваривают крахмалом.

Так же приготовляют кисель из сухих абрикосов.

Кисель из черники. Чернику промывают, заливают десятикратным количеством воды и оставляют на 2—3 часа для набухания. Ягоды варят в той же воде в течение 15 минут, затем отвар сливают и процеживают. Ягоды мнут, снова заливают таким же количеством свежей воды и варят еще 15 минут. После этого отвар сливают и процеживают, а ягоды насколько возможно отжимают. Первый и второй отвары соединяют, прибавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают крахмал, разведенный частью охлажденного ягодного отвара.

Кисель из ревеня. Черешки ревеня промывают в холодной воде, очищают от кожуры, волокон и нарезают на мелкие кусочки (1—2 см). В воду кладут сахар, лимонную цедру, срезанную лентой, и нагревают до кипения. Кладут ревень и снова кипятят 5—10 минут. Как только ревень станет мягким, цедру вынимают и заваривают картофельный крахмал.

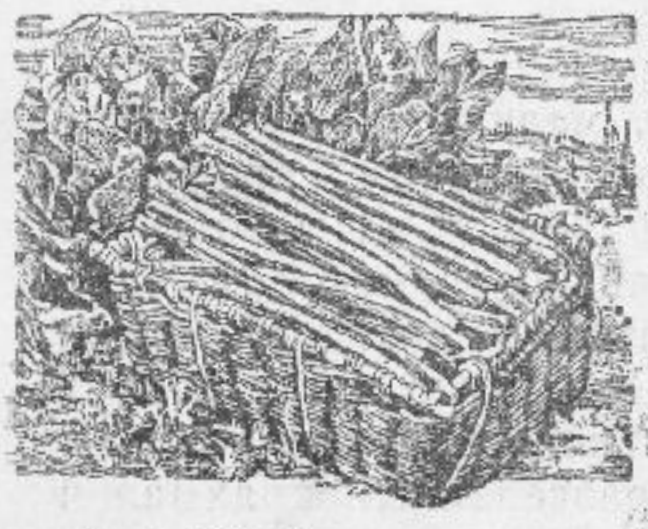


Рис. 98. Черешки ревеня

Кисель молочный. Молоко кипятят, добавляют в него сахар и размешивают. Маисовый крахмал разводят четырехкратным количеством холодной воды или молока, процеживают, вливают в кипящее молоко и, помешивая кисель, варят при слабом кипении 10 минут. После этого прибавляют в него ванилин.

Горячий кисель разливают в чашки.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

стаканы или на противни и охлаждают. При отпуске кисель поливают клюквенным или другим ягодным сиропом. Молочный кисель можно приготовить и на картофельном крахмале. В этом случае после заваривания крахмалом кисель нагревают только до кипения и снимают с огня. При продолжительном кипении кисель становится жидким.

Витаминный кисель из шиповника. Кисель можно приготовить из порошка шиповника и из целых плодов.

Кисель из порошка шиповника. Воду, подкисленную какой-либо пищевой кислотой (лимонной, виннокаменной), нагревают до кипения, всыпают в нее порошок шиповника и кипятят 5 минут. Добавляют сахар и заваривают крахмал.

Крупный порошок предварительно просеивают через частое сито. Оставшуюся на сите крупную часть порошка всыпают в кипящую воду (4 л воды на 1 кг), кипятят 5—10 минут и процеживают. Для более полного извлечения витамина остаток порошка вторично заливают водой. Отвар прибавляют к воде для киселя.

1 кг киселя — 20 г порошка шиповника.

Кисель из целых плодов шиповника. Отвар из плодов шиповника готовится, как для соусов (см. стр. 149). Приготовленный отвар разбавляют трехкратным количеством воды, подкисляют пищевыми кислотами, добавляют сахар и заваривают крахмалом. Кисель из порошка и настоя плодов шиповника содержит не менее одной человекодозы витамина С, а при высокой активности шиповника — и больше. Плоды шиповника настаивают перед изготовлением киселя. Цвет киселя должен быть от светлого до темнокоричневого, вкус и запах — приятные, специфические для шиповника.

На 1 кг киселя — 40 г плодов шиповника.

КОМПОТЫ

Компот из свежих фруктов. Компоты варят из фруктов и ягод в различных сочетаниях или из одного какого-либо их вида. Ягоды в компот чаще всего кладут сырыми, яблоки, груши и айву — сваренными.

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки и груши нарезают дольками и варят отдельно в сахарном сиропе. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, сироп подкисляют лимонной кислотой.

Для сиропа на 1 л воды добавляют 200 г сахара и, если яблоки не кислы, — 0,5 г лимонной кислоты и дают прокипеть. Некоторые нежные сорта яблок и груш при кипении сильно развариваются. Такие яблоки достаточно положить в кипящий сироп, снять с огня и оставить до охлаждения.

Так же обрабатывают персики, абрикосы и сливы, предварительно удалив из них косточки.

Мандарины, апельсины, виноград, вишни, дыни, арбузы, малину, землянику кладут



Рис. 99. Яблоко в сиропе. Отпускают в креманке

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

в охлажденный компот сырыми перед раздачей. Мандарины и апельсины очищают от кожуры, нарезают кружочками или разделяют на дольки; виноград, вишни, клубнику или другие ягоды перебирают и моют в воде. Мякоть дыни и арбуза нарезают кубиками в 1,5—2 см.

Сырые и вареные фрукты и ягоды укладывают в вазочки (креманки) или хрустальные салатники и заливают холодным сиропом. В сироп для улучшения вкуса и аромата прибавляют портвейн, мадеру и ликеры (50—100 г на 1 л сиропа).

Компот из сухих фруктов. Перед варкой фрукты перебирают. Если в состав компота входят груши и яблоки, то их отбирают, так как они варятся значительно дольше, чем остальные фрукты. Перебранные фрукты моют два-три раза в теплой воде. При каждой смене воды фрукты выкладывают на сито, чтобы удалить осевший на дно посуды песок. Вымытые фрукты заливают горячей водой, добавляют сахар, нагревают до кипения, затем снимают с огня и охлаждают. Груши и яблоки варят отдельно, пока они не станут мягкими.

При массовом приготовлении компота все фрукты лучше варить отдельно. Это позволит равномерно разложить их по порциям.

Компот из ревеня. Очищенные от кожуры и волокон черешки ревеня нарезают кусочками в 2 см, опускают на 5 минут в кипяток, затем сливают воду, заливают ревень кипящим сахарным сиропом и охлаждают. Для аромата в горячий компот прибавляют цедру лимона или апельсина; компот из ревеня можно приготовить также с изюмом.

Компот из айвы. Айву очищают от кожуры, удаляют сердцевину, разрезают на тонкие дольки, заливают холодной водой и варят. Сваренную айву перекладывают шумовкой в другую посуду. В отвар прибавляют сахар, кипятят (пену снимают) и процеживают. Сваренную айву заливают горячим сиропом и охлаждают.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на 1 кг киселя, компота:

Наименование продуктов	Наименование изделий									
	Кисели						Компоты			
	из свежих ягод	из свежих яблок	из сухих яблок	из черники	из ревеня	молочный	из свежих фруктов	из сухих фруктов	из ревеня	из айвы
Ягоды свежие (клюква, смородина и др.)	150	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Яблоки свежие	—	250	—	—	—	—	—	—	—	—
» сухие	—	—	75	—	—	—	—	—	—	—
Черника сухая	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—
Ревень (черешки)	—	—	—	—	300	—	—	—	400	—
Молоко (в л)	—	—	—	—	—	0,9	—	—	—	—
Сахар	150	150	150	125	150	100	100	100	150	100
Крахмал картофельный	50	40	40	50	40	—	—	—	—	—
Крахмал маисовый	—	—	—	—	—	75	—	—	—	—
Фрукты и ягоды свежие	—	—	—	—	—	—	500	—	—	—
Фрукты сухие	—	—	—	—	—	—	—	200	—	—
Айва	—	—	—	—	—	—	—	—	—	500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ЖЕЛЕ И МУССЫ

Желе и муссы приготовляют из фруктовых и ягодных пюре, соков, отваров, а также из молока. Подслащивать можно сахаром, свекольным сиропом, медом, патокой.

Желе приготовляют на желатине и агар-агаре, муссы — только на желатине. Желе и муссы в основном приготовляют одинаково. Массу для мусса перед охлаждением взбивают до образования пышной легкой пены. Мусс можно делать из фруктового пюре. В этом случае в массу, чтобы придать ей больше пышности, перед сбиванием добавляют яичный белок. Такой мусс называют — самбук. Желе представляет собой прозрачную, студнеобразную массу.

Чтобы желатин и агар-агар хорошо и быстро растворялись, их предварительно размачивают в холодной воде в течение 30 минут. Когда они хорошо набухнут, их отжимают и растворяют в горячем сиропе. При набухании желатин и агар-агар увеличиваются в весе в 6—8 раз. Это нужно учитывать при дозировке воды.

Сироп после прибавления фруктового сока и желатина иногда получается мутноватым. Чтобы желе было прозрачным, сироп с желатином осветляют. Для этого в него вводят яичный белок, предварительно смешанный с равным количеством холодной воды, нагревают до кипения и горячим процеживают через ткань.

Приготовленное желе или мусс разливают в стаканы, вазочки, чайные чашки или в металлические формы и охлаждают в холодильном шкафу, камере или ледникс при температуре от +5 до +8° в течение 2—3 часов.

Чтобы желе или мусс легко было вынуть из формы, ее опускают на 2—3 секунды в горячую воду, затем быстро обтирают форму полотенцем, накрывают блюдом и, перевернув вверх дном, слегка встряхивают.

Желе из свежих ягод. Ягоды перебирают, моют, мнут, доливают воду (1 л на 1 кг) и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, дают прокипеть в течение 10—15 минут. Отвар процеживают через полотно.

В отвар прибавляют сахар и нагревают до кипения. После этого вводят размоченный желатин и размешивают, пока он полностью не растворится. В сироп с желатином вливают сок, хорошо размешивают и разливают в формы или порционную посуду и охлаждают.

Желе лимонное. Воду кипятят 5—10 минут с сахаром и лимонной цедрой. Процеживают и вводят размоченный желатин. Когда желатин в сиропе полностью растворится, вливают лимонный сок, разливают в стаканы, чашки или форму и охлаждают. Лимонное желе можно приготовить на лимонной кислоте с фруктовой эссенцией; подкрашивают желе пищевой краской (куркумой).

Желе из сухих ягод. Половиной нормы воды, необходимой для варки желе, заливают вымытые чернику, вишню, черную смородину и дают им набухнуть в течение 2—3 часов. Ягоды варят в той же воде 15 минут. Отвар сливают, а ягоды мнут, снова заливают таким же количеством воды, варят еще 15 минут. Затем откидывают на сито и отжимают. Отвары соединяют, процеживают, прибавляют сахар, доводят до кипения, вводят размоченный в воде желатин, размешивают до растворения, разливают в формы или стаканы и охлаждают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

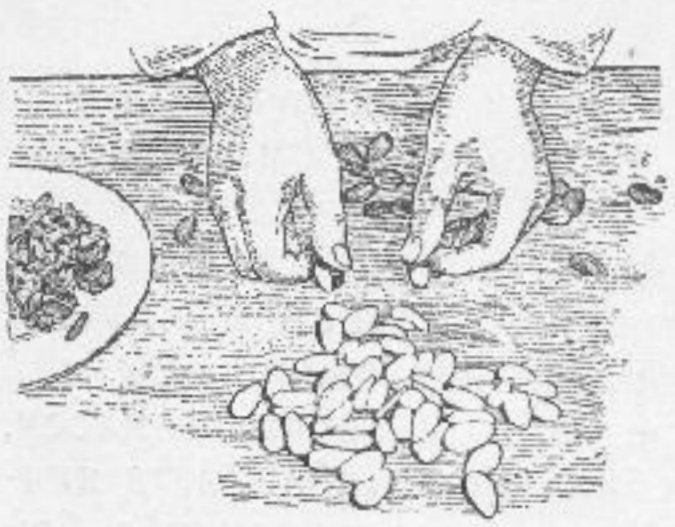


Рис. 100. Очистка ошпаренного миндаля

Желе молочное. В молоко добавляют горький миндаль или миндальную эссенцию, ванилин, лимонную цедру. Миндаль ошпаривают кипятком (но не кипятят), очищают с него кожуру, моют и толкут в ступке до образования пюреобразной массы, подливая при этом понемногу холодную воду.

Натуральное молоко нагревают до кипения, прибавляют в него миндальную массу (не более 10 г сухого миндаля на 1 л молока) или лимонную цедру, дают настояться в течение часа и процеживают. После этого в молоко прибавляют сахарный сироп с распущенным в нем желатином, разливают в формы или стаканы и охлаждают. Миндальную эссенцию и ванилин прибавляют в молоко с желатином перед тем, как разливают в формы.

Мусс ягодный. Сок или ягодный отвар с сахаром и желатином, приготовленный, как для желе, охлаждают до 17—18°, сбивают металлическим веничком в посуде, поставленной на лед или в холодную воду.

Как только вся масса превратится в густую пену и пока она еще не застыла, ее разливают в формы или чашки и ставят в холодное место на 1 час.

При отпуске мусс выкладывают из формы, поливают фруктово-ягодным сиропом.

Самбук яблочный. Свежие яблоки моют, удаляют из них сердцевину, укладывают на противень, подливают немного воды и пекут в духовом шкафу.

Печеные яблоки протирают.

К пюре прибавляют сахар, сырой яичный белок и сбивают массу в холодном месте или на льду веничком.

Как только масса станет пышной и увеличится в объеме примерно в два раза, в нее, не переставая сбивать, тонкой струей вливают распущенный желатин.

После этого массу быстро разливают в формы или противни и ставят в холодное место.

При отпуске самбук поливают фруктово-ягодным сиропом.

Самбук абрикосовый. Свежие или сухие абрикосы (курагу) варят с небольшим количеством воды, затем протирают. Из абрикосового пюре самбук приготовляют так же, как из яблочного пюре.



Рис. 101. Кондитерский медный котелок с веничком для сбивания белков и сливок

КРЕМЫ

Кремы приготовляют из густых сливок с добавлением желатина, фруктово-ягодного пюре, яично-молочного льезона. В кремы прибавляют кофе или какао, орехи, цукаты, коринку, корицу, ваниль или другие вкусовые и ароматические вещества.

Сливки для кремов взбивают. Взбивать можно только жирные сливки, содержащие

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

не менее 20—25% жира. Взбивают их металлическим веничком в кондитерском котелке или в кастрюле с сферическим дном. Сливки предварительно охлаждают, а при сбивании ставят на лед. Сливки нельзя взбивать слишком долго, иначе они могут превратиться в масло. Хорошо взбитые сливки держатся на веничке шапкой, не спадают с него.

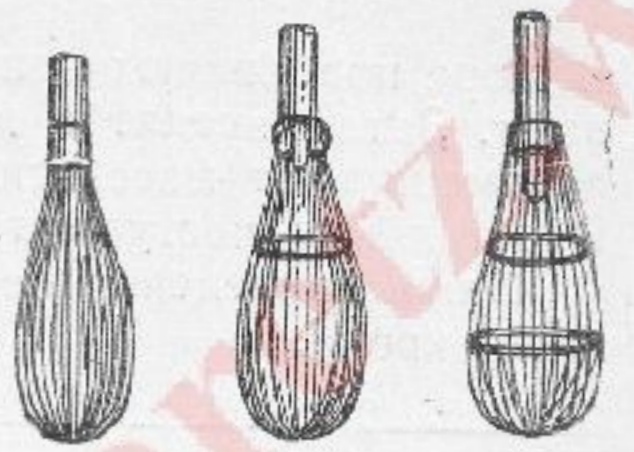


Рис. 102. Венички

Когда из сливок требуется получить стойкую пену для приготовления крема, вафель, для отпуска с бисквитом и т. п., их после взбивания перекладывают на волосяное сито и дают стечь оставшейся жидкости. И только после этого сливки соединяют с сахарной пудрой, льезоном или фруктово-ягодным пюре и пр. Хранят сбитые сливки в холодном месте при температуре не выше 10—12°

Кремы, как желе и муссы, подают в вазочках или для застывания выливают в специальные формы, а перед подачей выкладывают на тарелки. При отпуске кремы поливают фруктово-ягодным сиропом.

Крем ванильный. Яичные желтки растирают с сахарным песком, разводят горячим молоком. Помешивая, не давая кипеть, проваривают до загустения. В приготовленном горячем льезоне растворяют желатин, охлаждают примерно до +16°, прибавляют ванильный порошок. После этого в льезон прибавляют одну четвертую часть взбитых сливок и размешивают. Затем вводят в два приема остальные сливки и осторожно перемешивают массу снизу вверх. Приготовленный крем быстро разливают в формы или креманки (вазочки) и охлаждают. Из формы на блюдо крем выкладывают так же, как и желе (см. стр. 195). При отпуске крем поливают фруктово-ягодным сиропом.

Крем ореховый. Очищенные от скорлупы орехи слегка прожаривают на сковороде или противне в духовом шкафу. Очищают от кожуры и поджаривают с сахаром (20 г сахара на 100 г орехов) до светлокоричневого цвета; затем, выложив на смазанную маслом мраморную доску или тарелку, охлаждают, после чего толкут в ступке. Толченые орехи соединяют с проваренным льезоном, прибавляют взбитые сливки. В остальном крем ореховый приготовляют так же, как и ванильный.

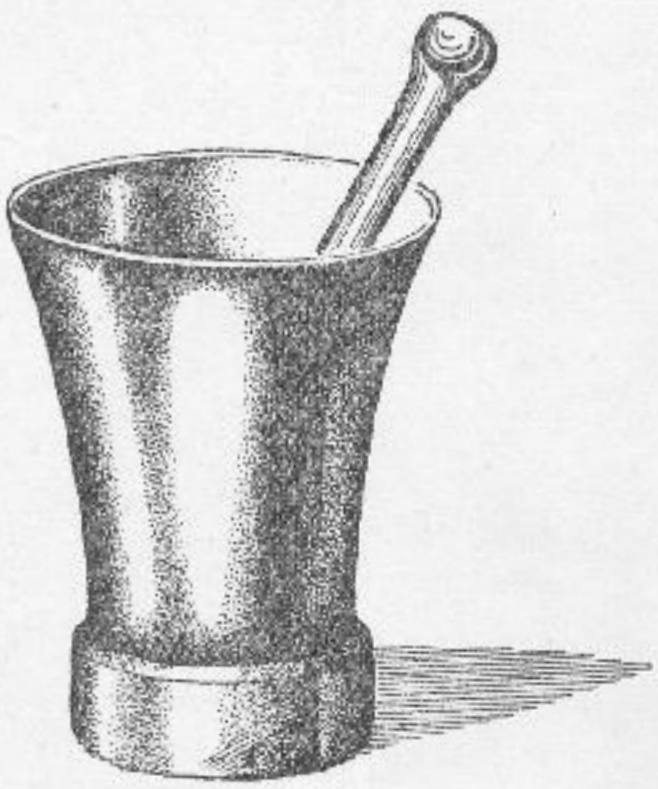


Рис. 103. Ступка для измельчения пряностей, сахара

Крем кофейный. Из молока и крепкого кофейного отвара с желтком и сахаром приготовляют льезон. В остальном поступают, как при изготовлении ванильного крема.

Крем шоколадный. В льезон из молока, желтков и сахара прибавляют тертый на терке шоколад или просеянное какао. В остальном приготовляют, как ванильный крем.

Крем ягодный. Клубнику, малину или другие ягоды очищают, моют и протирают через сито. Ягоднос пюре соединяют с сахарной пудрой и растворенным желатином.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В пюре прибавляют одну четвертую часть взбитых сливок и перемешивают. Затем вводят в два приема остальные сливки и снова слегка перемешивают массу снизу вверх, чтобы она получилась однородной. В остальном поступают, как при изготовлении ванильного крема.

Ниже приведены примерные нормы продуктов (нетто, в г) на 1 кг желе, крема:

Наименование продуктов	Наименование изделий										
	Желе из свежих ягод	Желе лимонное	Желе из сухих ягод	Желе молочное	Самбук яблочный	Самбук абрикосовый	Крем ванильный	Крем ореховый	Крем ягодный	Крем кофейный	Крем шоколадный
Ягоды свежие	250	—	—	—	—	—	—	—	150	—	—
Лимоны (в шт.)	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Ягоды сухие	—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—
» свежие	—	—	—	—	700	—	—	—	—	—	—
Абрикосы свежие	—	—	—	—	—	700	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	800	—	—	200	200	—	200	200
Яйца (в шт.)	—	—	—	—	0,5	0,5	2	2	—	2	2
Миндаль горький	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—
Сахар	150	150	125	125	150	150	150	150	150	150	150
Желатин	—	—		25	15	15	20	20	20	20	20
Агар-агар	12	12	12	—	—	—	—	—	—	—	—
Сливки 20—25%	—	—	—	—	—	—	500	400	600	500	500
Кофе	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—
Какао	—	—	—	—		—	—	—	—	—	30
Ваниль	—	—	—	—		—	5	—	—	—	—
Орехи грецкие (ядро)	—	—	—	—		—	—	100	—	—	—

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПРИЛОЖЕНИЯ

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приложение 1

НОРМЫ[1] СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ВИТАМИНОВ И ТАБЛИЦА СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНОВ В ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ

Ежедневно человек должен получить с пищей витамины А, B_1, С и другие. Норма суточного потребления витаминов дана ниже в таблице. Это минимальные количества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека. Если в пище не будет витаминов в таком количестве, то могут возникнуть различные заболевания (см. стр. 6, 7).

Для расчета содержания витаминов в рационе следует пользоваться таблицами содержания витаминов в основных продуктах.

Если невозможно обеспечить необходимое количество того или иного витамина в продуктах, входящих в рацион, недостающее количество должно быть восполнено соответствующим витаминным препаратом.

МИНИМАЛЬНАЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА (ЧЕЛОВЕКОДОЗА) В ВИТАМИНАХ (в мг)

Категория населения	А (по каротину)	B_1	С
1 Взрослый человек			
а) при средней затрате труда	2	2	50
б) при тяжелом труде	2	2,5	75
в) при очень тяжелом труде	2	3	100
2. Беременные (5—8 мес.)	4	2,5	75
3. Кормящие (до 7 мес.)	5	3	100
4. Дети			
а) до 7 лет	2	1	30—35
б) от 7 до 14 лет	2	1,5	50
в) свыше 14 лет	2	2	50

Пояснения к таблице:

1. Ввиду возможных затруднений в снабжении витамином С, в качестве временной меры допускается снижение нормы, но не ниже 20 мг в день для взрослого человека.

2. Нормы витамина А — в два раза меньше указанной нормы каротина.

3. Суточная доза препарата витамина D (кальциферола) (профилактическая) — 1 000 интернациональных единиц.

[1] Извлечения из инструкции Наркомздрава, утвержденной 29 августа 1944 г.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ А, B_1 и С в ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ

Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)		Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)	
	А	С		А	С
Овощи свежие					
Арбуз	0	7	Редис	следы	20
Баклажаны	0	15	Редька	следы	25
Брюква	следы	30	Горошек зеленый	1	25
Бобы зеленые	0,5	—	Дыня	—	20
Капуста зеленая	3	30	Кабачки	0	15
» краснокочанная	следы	50	Капуста белокочанная	следы	30
» цветная	—	70	Репа	0,1	20
» брюссельская	0,5	—	Салат (темнозеленый)	2,5	30
Картофель	следы	10	» (светлозеленый)	следы	10
Кольраби	0	40	Свекла красная	0	10
Лук зеленый (перо)	6	60	Томат красный	2	40
» порей	—	20	» желтый	0,5	—
» репчатый	0	10	Тыква	0,2	8
Морковь красная	9	5	Укроп	—	150
» желтая	1	—	Хрен (корень)	0	200
Огурцы	следы	5	Чеснок	0	следы
Перец красный (сладкий, горький)	10	250	Черемша	—	40
Петрушка, листья	10	150	Шпинат	5	50
Ботва огородная					
Брюква	—	120	Репа	—	130
Морковь	8	80	Свекла кормовая	6,5	50
Петрушка	10	150	» сахарная	6,5	50
Редис	—	100	» столовая	6,5	20
Редька	—	100	Тыква	—	110
Листья дикорастущих и некоторых культурных растений					
Береза	—	200	Лебеда (марь белая)	—	150
Борщевик (сибирикум)	3	130	Липа	—	150
Верблюжья колючка	—	180	Люцерна (синяя)	10	225
Вика	5	200	Малина	—	150
Виноград	—	150	Одуванчик	6	50
Гладиолус садовый	—	700	Орех грецкий	—	1 100
Гречиха птичья	10	70	Пастушья сумка	—	80
Земляника лесная	—	150	Первоцвет аптечный (баранчики)	3	700
» садовая (клубника)	—	220	Петрушка	10	150
Ирис	—	300	Подорожник	—	15
Кипрей (иван-чай)	—	120	Сныть	8	70
Кислица	15	70	Смородина черная	—	250
Клевер (красный и белый)	10	120	Тростник	—	150
Крапива (двухдомная)	10	100	Хмель	—	150
Лебеда	5	100	Щавель	8	60
Хвоя					
Кедр (лето)	—	150	Пихта (лето)	—	100
» (зима)	—	275	» (зима)	—	250
Лиственница	—	150	Сосна и ель (лето)	5	220
			» » (зима)	5	70

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)		Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)	
	A	C		A	C
Плоды (фрукты, ягоды и орехи)					
Абрикосы	2	7	Мандарины	0,6	30
» сушеные	5	—	» корка	2	100
Актинидия Коломикта	—	1 000	Маслины	0,6	—
Апельсины	0,3	40	Морошка		30
Барбарис	—	150	Облепиха, торговый продукт (мороженая)	8	120
Вероника	—	0	Орех грецкий зеленый	—	1 200
Брусника	0,1	15	Персики	0,5	10
Виноград	следы	3	Рябина (торговый продукт)	8	50
Вишня	0,3	15	Сливы	0,1	5
Голубика	следы	20	Смородина белая	0	5
Гранат (целый плод)	—	5	» красная	—	30
Грейпфрут	—	40	» черная	0,7	300
Груша	следы	4	Терн	—	15
Ежевика	0,3	5	Черемуха	—	следы
Земляника лесная	—	30	Черника	следы	5
» садовая (клубника)	следы	60	Шиповник сушеный (целые плоды красного цвета)	5	1 500 [1]
Изюм	0,1	—	Шиповник сушеный (целые плоды, темноокрашенные)	—	100
Калина	—	70	Яблоки «антоновка»		
Кизил	—	50	» «титовка»	—	30
Клюква свежая	0	10	» разные	0.1	7 [2]
» лежалая и подснежная	0	0			
Крыжовник	0,1	50			
Лимоны	0,4	40			
Малина	0,3	30			
Овощи и ботва квашеные и соленые					
Брюква, квашеная ботва	10	50	Огурцы соленые	0	0
Капуста квашеная в дошниках и в заполненных доверху бочках	0	20	Помидоры соленые зеленые	—	0
Капуста квашеная рыночная лежалая	0	следы	Свекла, ботва квашеная	4	следы
			Черемша соленая	—	20
Плодоовощные консервы (стерилизованные и пастеризованные)					
Абрикосы, компот	0,5	5	Томат-паста (развесной)	—	30
Баклажанная икра	1,3	5	Томат-пюре (развесной)	1	10
Горошек зеленый	0,5	10	Томатный сок (в бутылках)	0,5	10
Кабачковая икра	2,8	8	Яблочное повидло	0	3
Перец фаршированный	4	15			
Томатный кетчуп (в бутылках)	1,2	10	Яблочный соус	0	1,5
Томат-паста	1,3	50	Шпинат-пюре	2	20

Примечание. Сушеные растительные продукты, содержащие в свежем состоянии витамин С и каротин (витамин А), при обычных способах сушки и хранения теряют витаминные свойства. Но некоторые сушеные продукты являются все же прекрасными источниками витамина С и каротина, как, например: сухие плоды шиповника (каротин и витамин С), сухие абрикосы (каротин), сушеные плоды хасака и кураги (каротин). Из дикорастущих много витамина С и каротина сохраняют сушеные листья первоцвета аптечного (баранчики).

[1] То же для районов Украины — 300 мг/проц.
[2] Дикорастущие яблоки имеют более высокую активность.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Зерновые и изделия из них

Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)		Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)	
	A	B_1		A	B_1
Кукуруза (целое зерно)	—	0,15	Крупа пшенная	0	0
» белая	0	—	» ячневая	0	0,2
» желтая	0,3	—	Рис	0	0
Овес (зерно)	—	0,4	Мука пшеничная (82—94)	0	0,5
Пшеница (целое зерно)	—	0,4	Мука ржаная целого помола	0	0,22
» (зародышевая часть)	0,6	2	Хлеб из муки тонкого помола	0	0,03
Соя	—	0,6	Хлеб из целой пшеницы	следы	0,3
Соя желтая	0,5	—	» ржаной	0	0,15
Ячмень (зерно)	0	0,4	Лапша	0	следы
Крупа гречневая	0	0,5	Макароны	0	следы
» манная	0	0			
» овсяная	0	0,3			
» перловая	0	0			

Мясные и рыбные продукты

Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)		Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)	
	A	B_1		A	B_1
Ветчина	0	0,7	Сердце быка	—	0,6
Мясо разное и птица	0,04	0,2	Свинина	—	0,4
Печень крупного рогатого скота	30	0,4	Мясо соленых и копченых рыб	0	—
Печень свиньи	12	0,4	Мясо разных рыб	0,01	—
Почки	—	0,4	Сельди свежие и соленые	следы	0,03
» свиные	—	0,7			

Молочные продукты и яйца

Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)			Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)		
	A	C	B_1		A	C	B_1
Молоко женское	—	3	—	Сливки	0,6	0	0,05
» кобылье	—	25	—	Сметана	0,6	0	0,05
» козье	—	3	—	Сыры жирные	0,9	0	0,03
» коровье	0,1	1	0,05	Творог	практически витаминов не содержит		
» кумыс	—	20	—				
				Яйца (на 1 шт.)	1,3	1	0,07

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Жиры и масла

Наименование продуктов	Содержание витамина А (в мг/проц.)	Наименование продуктов	Содержание витамина А (в мг/проц.)
Маргарин	0	Масло пальмовое	80
Масло сливочное и топленое	1,2	Сало говяжье и баранье	—
Масло растительное разное (подсолнечное, конопляное и льняное)	0	» свиное топленое (лярд)	0
Масло из облепихи	80	Рыбий (тресковый) жир	38

Разные

Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)			Наименование продуктов	Содержание витаминов (в мг/проц.)		
	A	C	B_1		A	C	B_1
Грибы сухие	0	0	—	Мед	0	—	0
Дрожжи сухие пекарские	—	0	2	Рожь проросшая (4-дневные ростки)	—	10	—
Дрожжи сухие пивные[1]	—	0	5				

Пояснения к таблицам:

Количество витаминов приводится в миллиграмм-процентах(мг/проц.), т. е. в миллиграммах на 100 г продукта нетто. Поэтому при составлении раскладок из сырых необработанных продуктов необходимо учитывать количество отходов.

Для продуктов, содержащих тот или иной витамин в очень незначительном количестве, не имеющем практического значения, вместо числа, указывающего содержание витамина в мг/проц., поставлено слово «следы», или же содержание витамина не указано вовсе, как, например, содержание витамина B_1 в фруктах, ягодах и многих овощах.

Знак «0» означает отсутствие витамина в продукте.

При отсутствии достаточно достоверных данных о содержании того или иного витамина в данном продукте в соответствующей графе поставлен знак — (тире).

ВИТАМИНИЗАЦИЯ ПИЩИ ПРЕПАРАТАМИ ВИТАМИНОВ А, B_1, С[2]

Если невозможно витаминизировать отдельно пищу взрослых различных профессий, беременных и кормящих женщин, исходя из потребных для них норм, то допустимо витаминизировать их пищу по норме для взрослого человека при средней затрате труда.

Концентрация витаминов в препаратах выражается в миллиграммах,

---

[1] Рибофлавин 4 мг/проц. Никотиновая кислота 40 мг/проц.

[2] Извлечения из инструкции Наркомторга СССР, утвержденной 22 декабря 1944 г.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

содержащихся в 100 г или в 100 см³ препарата или же в интернациональных (условных) единицах, содержащихся в 1 г препарата:

1 мг витамина А соответствует	3 300	интернациональных	единиц
1 мг провитамина А — каротина соответствует	1 660	»	»
1 мг витамина B_1 соответствует	330	»	»

На этикетках иногда указывается количество человекодоз.

Витамин А и каротин

Витамин А выпускается в виде высокоактивного рыбьего жира и в виде драже, а каротин — в виде раствора витамина в масле.

Витамином А и каротином витаминизируют первые и вторые блюда: крупяные, овощные, мясные и рыбные.

Молочные блюда витаминизировать нельзя.

Рассчитанное количество витамина растворяют в жире (твердые жиры предварительно растапливают), который добавляют в блюда при раздаче.

Препараты перед взвешиванием или отмериванием тщательно взбалтывают.

Витамин А в драже выдают к чаю на розетке — по 1 шт. в день.

Потребителю надо давать в день одно блюдо, витаминизированное каротином или витамином А, или же 1 шт. драже.

Примеры расчетов необходимого количества препаратов витамина А и каротина для витаминизации 1 000 обедов

В блюдо надо ввести одну человекодозу витамина А.

1. Имеется препарат, содержащий в 1 г 42 000 интернациональных единиц витамина А. Одна человекодоза равна 3 300 интернациональных единиц витамина А. Следовательно, 1 г содержит:

$$\frac{42\,000}{3\,300} = 12{,}7 \text{ человекодозы}$$

Для витаминизации 1 000 обедов нужно $\frac{1\,000}{12{,}7} = 78{,}72$,

или 79 г препарата витамина А.

2. Имеется препарат, содержащий в 100 см³ 2 800 мг каротина. 1 человекодоза равна 2 мг каротина, следовательно 100 см³ содержат $\frac{2800}{2} = 1\,400$ человекодозам.

Для витаминизации 1 000 обедов нужно:

$$\frac{1\,000 \times 100}{1\,400} = 71{,}4 \text{ } см^3,$$

или 72 см³ концентрата каротина.

3. Имеется препарат витамина А или каротина, содержащий в 1 г 40 человекодоз. Это означает, что 1 г можно витаминизировать 40 порций. На 1 000 порций надо 25 г.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Витамин С

Витамин С выпускается в виде следующих препаратов:

Наименование препарата	Норма препарата на порцию
Порошок аскорбиновой кислоты	20 мг (2 г на 100 порций)
Таблетки аскорбиновой кислоты (С)	1 шт.[1]
Драже с аскорбиновой кислотой	1 шт.[1]
Таблетки аскорбиновой кислоты совместно с витамином В прим ($СВ_1$)	1 шт.[1]
Водный концентрат шиповника	4 г
Порошок шиповника	3 г

Витамином С можно витаминизировать первые блюда (крупяные, мучные, овощные), соусы (белый с рассолом, красный, луковый, томатный) и компоты из сухих и свежих, маловитаминных плодов.

Молочные блюда витаминизировать нельзя.

Порошок аскорбиновой кислоты, порошок шиповника (предварительно просеянный) и водный концентрат шиповника в супы и соусы вводят (в котел) на раздаче, а в компоты — за 5—10 минут до окончания их варки.

Таблетки и драже выдают к чаю на розетках.

Препаратами в таблетках можно витаминизировать и блюда. Для этого их растирают в порошок и используют, как и другие порошкообразные препараты.

Для витаминизации пищи целыми плодами шиповника из них предварительно делают отвар (см. стр. 149). Вводить в пищу целые плоды нельзя, ввиду наличия в них волосков, раздражающих стенки кишок.

Отвар шиповника вводят в пищу как водный концентрат в количестве 25—30 г на порцию.

Из отвара целых плодов шиповника и из порошка шиповника можно готовить витаминные кисели и соусы (см. стр. 149).

Витамин B_1

Витамин B_1 выпускается в виде препаратов:

Наименование препаратов	Норма на порцию[1]
Порошок витамина B_1	2 мг (2 г на 1 000 порций)
Таблетки » »	1 шт
Драже » »	1 шт
Таблетки витамина B_1 совместно с витамином С ($СВ_1$)	1 шт

Таблетки и драже выдаются к чаю на розетке. Порошком и таблетками, предварительно растертыми в порошок, можно витаминизировать первые блюда (кроме молочных) и соусы. Порошок вводят в котел с пищей на раздаче.

[1] Если таблетки содержат более 1 человекодозы и употребляются для витаминизации блюд, то их можно вводить из расчета 1 дозы на порцию.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Общие правила витаминизации пищи

1. Все витаминные препараты следует хранить в сухом прохладном месте, строго следя за укупоркой тары и упаковки.
2. При крупной расфасовке препарата и расходе его небольшими частями в течение нескольких дней необходимо тару тщательно закрывать или закупоривать.
3. Потребителю ежедневно следует давать витамин А, B_1, С не более их минимальной суточной потребности.
4. Поливитаминные таблетки, содержащие витамины А, B_1, С и D, выдают к чаю по одной штуке один раз в день.
5. Хранение витаминизированных блюд не разрешается.

Library kulinarniy
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приложение 2

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	Количество съедаемых питательных веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность брутто)				Количество усвояемых веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность нетто)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	в граммах				в граммах			
I. Хлеб и хлебные продукты								
Хлеб ржаной из обойной муки	7,8	0,7	43,7	218	5,5	0,6	39,3	190
Хлеб пеклеванный	7,7	0,5	45,2	221	5,8	0,4	42,9	203
» пшеничный из обойной муки	9,2	0,5	47,6	237	6,9	0,4	45,2	217
» пшеничный из лучших сортов муки	6,8	0,5	57,8	270	5,8	0,5	56,1	259
Французская булка	9,9	2,2	54,6	284	8,4	1,8	52,9	269
Хлеб кукурузный	5,3	2,0	40,2	205	4,0	1,7	38,2	188
» овсяный	4,8	1,1	43,6	209	3,4	1,0	39,3	184
Сухари ржаные	11,2	1,3	70,7	348	6,7	1,1	63,7	299
» пшеничные	10,8	1,4	61,1	308	8,1	1,2	58,0	282
Баранки и сушки	11,5	0,6	59,6	297	8,6	0,5	56,6	272
Галеты «Воинный поход»	12,1	0,7	74,7	362	10,6	0,6	71,0	340
» «Арктика»	14,8	12,1	64,6	438	11,1	10,3	61,4	390
Печенье разное	9,9	12,1	68,5	434	7,4	10,3	65,1	393
Макароны, лапша	10,9	0,6	75,6	360	9,3	0,5	74,0	347
II. Мука								
Мука ржаная	12,4	1,7	67,8	345	8,7	1,5	61,0	299
» пеклеванная	8,9	1,2	74,9	355	6,7	1,1	71,2	329
» пшеничная обойная	11,8	1,4	72,2	357	8,9	1,2	68,6	329
» » 85% помола	9,3	0,9	74,7	353	7,0	0,8	71,0	327
» » 72% »	11,9	0,8	73,8	359	10,1	0,7	71,6	341
» овсяная	15,5	7,7	61,8	388	10,8	6,6	55,6	333
» ячменная	9,8	1,9	72,5	355	6,9	1,6	65,3	296
» соевая лезодорированная	58,6	23,8	28,8	580	41,0	20,2	25,9	462
» картофельная	1,0	—	80,8	336	0,7	—	72,8	301
» маисовая (кукурузная)	10,9	3,8	71,4	373	8,2	3,2	67,9	342
» рисовая	7,4	0,7	79,0	360	5,9	0,6	75,0	338
III. Крупы								
Крупа гречневая	10,7	1,9	67,8	339	8,0	1,6	64,4	312
» манная	9,4	0,9	75,9	359	8,0	0,8	73,6	342
» рис	8,1	1,3	75,5	355	6,5	1,2	71,7	331
» пшено	12,3	2,2	65,7	340	7,4	1,9	62,4	303
» ячневая и перловая	9,5	0,9	74,8	355	6,7	0,8	67,3	311
» овсяная	13,0	5,8	64,3	371	9,1	4,9	61,1	334
» саго	1,1	—	84,0	349	0,8	—	75,6	313
» кукурузная	8,8	1,1	78,0	366	6,2	0,9	74,1	338
Горох	25,8	3,8	53,0	358	19,3	3,2	50,3	316
Фасоль	23,7	2,0	55,6	324	16,6	1,7	50,0	289
Бобы	25,7	1,7	47,3	315	18,0	1,4	43,9	267
Чечевица	25,9	1,9	52,8	341	18,2	1,6	50,2	296
IV. Мясо и мясные продукты								
Говядина жирная	18,4	21,4	—	274	17,5	20,3	—	261
» средняя	20,6	5,5	0,7	139	19,6	5,2	0,7	132
» тощая	20,6	2,0	—	103	19,5	1,9	—	98

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Количество съедаемых питательных веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность брутто)				Количество усвояемых веществ и их калорийность в 100 г продуктов (без отходов) (калорийность нетто)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	в граммах				в граммах			
Баранина жирная	16,4	31,1	—	356	15,5	29,5	—	338
» тощая	17,1	5,8	—	124	17,0	5,9	—	124
Свинина жирная	14,5	37,3	—	407	13,8	35,5	—	387
» тощая	20,1	6,6	—	144	19,1	6,3	—	137
Солонина	19,3	4,5	—	121	18,3	4,2	—	114
Курица потрошенная (тушка)	19,8	5,1	1,1	133	16,0	4,1	0,9	108
Гусь (потрошенный)	16,6	28,7	—	335	13,4	23,2	—	271
Язык	16,5	17,8	0,1	234	15,7	16,9	0,05	222
Почки	17,3	4,8	—	115	16,4	4,5	—	109
Печень	19,4	4,7	2,8	134	18,4	4,4	2,8	128
Мозги	9,0	9,3	—	123	8,6	8,8	—	117
Ветчина	21,7	18,7	—	263	20,6	17,8	—	250
Бекон американский копченый	9,8	60,4	—	602	9,3	57,4	—	534
Мясокопчености	27,2	15,4	—	255	25,8	14,6	—	240
Колбаса копченая простая	15,8	14,0	—	195	15,0	13,3	—	185
» вареная	14,2	14,9	4,0	214	13,4	14,2	4,0	204
» ливерная	10,1	14,6	22,2	268	9,6	13,9	22,2	259
Сосиски	12,8	13,7	—	180	12,2	13,0	—	171
V. Рыба и рыбные продукты								
Судак свежий	19,5	0,3	—	82	18,9	0,3	—	80
» соленый	26,8	0,7	—	116	24,1	0,7	—	105
» солено-вяленый	52,8	3,4	—	248	47,5	3,3	—	225
Рыбное филе из судака	30,4	0,93	—	133	29,5	0,9	—	129
Щука свежая	18,7	1,0	—	86	18,2	0,9	—	83
Лещ свежий	16,2	4,1	—	104	15,7	4,0	—	101
Окунь	17,2	0,6	—	76	16,7	0,5	—	73
Сом свежий	16,1	0,7	—	72	15,6	0,7	—	70
Треска свежая	17,2	0,2	—	73	16,6	0,2	—	70
» соленая	20,3	0,3	—	86	18,3	0,3	—	78
Вобла свежая	17,3	5,9	—	126	16,8	5,7	—	122
» сушеная	41,3	14,2	—	301	37,2	13,8	—	281
Карп или сазан нежирный	20,4	1,5	—	97	19,8	1,4	—	94
Навага свежая	16,5	0,6	—	73	16,0	0,6	—	71
Кета амурская соленая	17,7	7,1	—	138	15,9	6,8	—	129
Сельдь свежая	16,7	8,2	—	145	16,2	8,0	—	141
» соленая	18,4	14,5	—	210	16,6	14,0	—	199
» копченая	21,6	8,7	—	169	19,4	8,4	—	158
Стерлядь свежая	16,6	5,6	—	120	16,1	5,4	—	117
Осетр свежий	17,9	3,5	—	106	17,3	3,4	—	103
Балык осетровый	42,1	14,4	—	306	37,8	13,9	—	285
Лососина соленая	24,2	11,9	0,5	211	21,8	16,6	0,4	198
Белуга соленая	18,7	8,9	—	160	16,8	8,7	—	150
Шпроты копченые	22,7	15,9	—	241	20,5	15,5	—	228
Икра черная зернистая	26,0	16,3	—	258	25,2	15,8	—	251
» » паюсная	37,2	15,9	—	301	36,0	15,5	—	291
» кетовая зернистая	32,0	12,5	—	247	31,0	12,1	—	240
VI. Жиры								
Масло коровье сливочное	1,1	86,6	—	812	1,0	84,0	0,6	787
» » топленое	—	1,86	—	913	—	95,2	—	855

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Количество съедаемых питательных веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность брутто)				Количество усвояемых веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность нетто)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	в граммах				в граммах			
Сало шпиг	11,0	68,4	—	651	10,5	61,5	—	615
» свиное топленое (лярд, смалец)	0,3	99,0	—	922	0,3	89,1	—	829
» говяжье	0,4	98,2	—	915	0,4	88,3	—	823
Комбижир (компаунджир, состав: 55% саломаса, 15% говяжьего сала, 30% растительного масла)	—	98,1	—	912	—	93,2	—	867
Гидрожир американский	—	94,7	—	881	—	90,0	—	837
Маргарин	0,5	86,7	0,5	810	0,5	82,4	0,5	770
Масло растительное	—	98,0	—	911	—	93,1	—	866
VII. Молоко, молочные продукты и яйца								
Молоко коровье цельное	3,4	3,7	4,9	68	3,1	3,5	4,9	66
» » обезжиренное (обрат)	3,7	0,05	4,8	35	3,6	0,05	4,8	35
» » сухое цельное	23,1	23,1	42,4	483	21,2	22,0	42,4	465
» сухое обезжиренное	30,8	1,7	53,4	361	28,4	1,6	53,4	351
» сгущенное цельное с сахаром	10,5	10,1	51,0	346	9,6	9,6	51,0	338
Кофе или какао со сгущенным молоком и сахаром	10,5	10,1	51,0	346	9,6	9,6	51,0	338
Сливки свежие	3,0	22,6	4,3	240	2,8	21,5	4,3	229
Сметана	4,3	26,2	1,7	269	4,2	24,9	1,7	256
Простокваша	3,2	2,9	3,0	52	3,0	2,7	3,0	50
Творог жирный	24,7	7,4	1,8	177	24,0	7,0	1,8	171
» тощий	14,6	0,6	1,2	70	14,1	0,5	1,2	68
Сыры полножирные (45—50% жира)	25,8	31,6	2,4	451	25,0	30,0	2,4	391
Сыры ¾-жирные (30% жира)	29,1	24,4	2,1	355	28,2	23,2	2,1	340
Сыры тощие (до 15% жира)	35,6	12,5	4,2	279	34,5	11,8	4,2	269
Сыр-брынза	24,7	30,3	2,7	394	24,0	28,8	2,7	377
Яйца	12,6	12,1	0,6	166	12,2	11,5	0,6	159
Яичный порошок	43,4	40,7	2,3	566	39,9	38,7	2,3	538
» меланж	12,5	12,1	0,6	166	12,1	11,5	0,6	159
VIII. Овощи								
Картофель свежий	2,1	0,2	20,0	91	1,4	0,2	18,6	84
» сушеный	8,2	0,8	82,0	371	5,3	0,7	67,2	304
Капуста свежая	1,8	0,2	5,1	30	1,1	0,2	4,1	23
» квашеная	1,4	0,4	3,5	23	0,8	0,3	2,8	18
» сушеная	15,7	1,4	51,8	290	10,2	1,2	42,5	227
Свекла свежая	2,5	0,1	11,6	59	1,5	0,1	9,5	46
» сушеная	17,2	0,8	75,1	386	11,2	0,7	61,6	304
Морковь свежая	1,2	0,3	9,1	45	0,7	0,3	7,4	36
» сушеная	9,4	1,5	61,5	305	6,1	1,3	50,4	243
Лук репчатый свежий	1,7	0,1	10,8	52	1,1	0,1	8,9	42
» » сушеный	16,0	2,8	64,6	357	10,4	2,4	53,0	282
Огурцы свежие	1,1	0,1	2,2	15	0,7	0,1	1,8	11
» соленые	0,4	0,1	1,0	7,0	0,2	0,1	0,8	5
Помидоры	1,0	0,2	4,0	22,0	0,5	0,1	2,8	15

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Количество съедаемых питательных веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность брутто)				Количество усвояемых веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность нетто)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	в граммах				в граммах			
Томат-паста 30%	8,0	—	21,2	120	5,2	—	17,4	93
» пюре 12%	3,2	—	8,5	48	2,1	—	7,0	37
» » 15%	4,0	—	10,6	60	2,6	—	8,7	6
» » 20%	5,4	—	14,3	81	3,5	—	11,7	62
Репа	1,2	0,2	6,8	34	0,7	0,1	5,5	27
Брюква	0,9	0,2	5,6	28	0,5	0,2	4,6	23
Чеснок	6,8	0,1	26,3	136	4,4	0,05	21,6	107
Тыква	1,7	0,1	3,7	23	1,1	0,1	3,0	18
Редька	1,9	0,1	8,4	43	1,1	0,1	6,9	34
Баклажаны	1,3	0,2	4,8	27	0,9	0,1	3,9	21
Редис	1,3	0,2	3,8	22	0,7	0,1	3,1	17
Бобовые стручки зеленые	2,7	0,1	6,6	40	1,9	0,1	6,3	35
Салат	1,6	0,2	2,4	18	1,0	0,2	2,0	14
Шпинат	3,7	0,5	3,6	35	2,4	0,4	3,0	26
Щавель	2,4	0,5	3,4	28	1,6	0,4	2,8	22
Хрен	2,4	0,2	9,6	51	1,4	0,2	7,9	40
Арбузы	0,7	0,1	4,1	20	0,5	0,05	3,7	18
Дыня	0,8	0,1	6,4	31	0,6	0,1	5,7	27
IX. Грибы								
Белые свежие	5,4	0,4	5,1	47	4,3	0,3	4,6	40
Березовики свежие	2,9	0,6	1,7	24	2,3	0,5	1,5	21
Грузди свежие	1,9	0,2	5,5	32	1,5	0,2	5,0	28
Опенки	2,3	0,7	9,1	54	1,8	0,6	8,2	47
Сморчки	3,3	0,3	4,5	35	2,7	0,3	4,0	30
Шампиньоны свежие	4,9	0,2	3,6	37	3,9	0,2	3,2	31
Рыжики свежие	3,1	0,7	2,3	28	2,5	0,6	2,0	24
Белые сушеные	36,7	2,7	34,5	317	22,0	2,3	31,1	239
X. Фрукты и ягоды								
Яблоки свежие	0,4	—	12,1	51	0,3	—	10,9	46
» сушеные	1,4	1,9	54,2	246	1,0	1,6	48,7	219
Груши свежие	0,4	—	9,2	39	0,2	—	8,2	35
» сушеные	2,1	0,4	58,8	253	1,5	0,3	52,9	226
Сливы свежие	0,7	—	10,1	44	0,5	—	9,1	39
» сушеные (чернослив без косточек)	2,4	0,4	63,1	272	1,7	0,4	56,8	243
Вишни свежие	1,3	0,4	11,2	55	0,8	0,4	9,2	44
» сушеные (без косточек)	2,1	0,3	45,5	198	1,2	0,3	37,3	160
Виноград свежий	1,0	—	15,2	67	0,7	—	13,7	59
» сушеный (изюм)	2,5	0,6	69,7	301	1,8	0,5	62,7	269
Абрикосы свежие	1,2	—	11,0	50	0,8	—	9,9	44
» сушеные (без косточек), курага	3,1	—	61,4	264	2,2	—	55,3	235
Персики свежие	0,9	0,5	9,3	46	0,6	0,4	8,4	41
Апельсины	1,1	—	6,1	29	0,8	—	5,5	26
Лимоны	0,7	—	0,9	7	0,5	—	0,8	6
Земляника свежая	0,6	0,5	6,2	32	0,4	0,4	5,1	26
Клюква »	0,4	—	8,4	36	0,2	—	6,9	29
Малина »	0,4	—	5,3	23	0,2	—	4,4	19
Смородина красная свежая	0,4	—	7,0	31	0,3	—	5,8	25
» черная »	0,4	0,6	6,7	35	0,2	0,5	5,5	28

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Количество съедаемых питательных веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность брутто)				Количество усвояемых веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность нетто)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	в граммах				в граммах			
Крыжовник свежий	0,5	—	8,2	35	0,3	—	6,7	29
Финики сушеные без косточек	1,9	0,6	72,2	309	1,3	0,5	64,9	276
Компот сухой	2,5	—	5,2	225	1,8	—	47,2	201
XI. Консервы мясные								
Говядина тушеная	18,9	12,6	1,1	199	18,0	12,0	1,0	186
Свинина »	15,3	16,8	1,1	223	14,5	16,0	1,0	207
Баранина »	15,8	15,5	1,3	214	15,0	14,7	1,2	198
Мясо жареное	29,5	15,8	—	268	28,0	15,0	—	250
» вареное	2,1	16,8	—	247	21,0	16,0	—	230
XI-а. Консервы мясные импортные								
Консервированная свинина	13,9	23,8	—	278	13,2	22,7	—	265
То же для завтрака	16,1	23,1	—	281	15,3	21,9	—	266
Свиной сосисочный фарш	12,2	43,5	—	455	11,6	41,3	—	431
Ветчина рубленая	16,1	22,6	—	276	15,3	21,5	—	263
Языки для завтрака	19,9	19,3	—	261	18,9	18,3	—	247
Сосиски венские в воде	14,1	26,2	—	301	13,4	24,9	—	286
Свиная тушенка	23,6	31,6	—	391	22,4	30,0	—	382
Сушеная свинина	51,6	39,5	—	579	49,0	37,5	—	549
Мясной паштет	12,6	15,2	—	193	12,0	14,4	—	183
» » тип ОО	23,1	16,2	—	245	21,9	15,4	—	233
» » тип XX	19,2	13,5	—	204	18,2	12,8	—	194
Свиные сосиски в собственном соку	10,4	42,0	—	433	9,9	39,9	—	411
XII. Консервы мясорастительные								
Свино-бобовые консервы с салом	5,3	3,7	18,1	130	5,0	3,5	17,2	124
Свино-бобовые консервы с мясом	7,6	3,7	17,4	137	7,2	3,5	16,5	130
Мясо-бобовые консервы (гражданский ассортимент)	11,2	3,5	14,2	137	10,6	3,3	13,5	128
Мясо-бобовые консервы (по рецептуре УПС РККА)	12,6	10,8	14,2	210	12,0	10,3	13,5	19
XIII. Консервы мясорастительные импортные								
Колбаски из свинины с соей	17,6	26,0	3,7	329	16,7	24,7	3,5	312
Фасоль со свининой в томатном соусе	5,2	1,8	15,4	101	4,9	1,7	14,6	96
Мясо с овощами	12,7	8,2	7,4	159	12,1	7,6	7,0	149
XIV. Консервы рыбные								
Консервы рыбные частиковых пород в томате (судак, сазан, лещ и др.)	10,7	7,0	2,0	117	10,4	6,8	1,6	122
Консервы рыбные осетровые в томате (осетр, белуга, севрюга и др.)	15,9	12,8	2,4	194	15,4	12,4	2,0	186
Консервы в масле (шпроты и др.)	24,0	17,5	—	261	21,6	17,0	—	247

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продуктов	Количество съедаемых питательных веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность брутто)				Количество усвояемых веществ и их калорийность в 100 г продукта (без отходов) (калорийность нетто)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	в граммах				в граммах			
Консервы рыбные из дальневосточных пород в собств. соку (кета, горбуша).	20,0	5,2	—	130	18,0	5,0	—	118
XV. Консервы овощные								
Икра баклажанная	2,2	13,3	5,7	156	1,4	11,3	4,7	130
» кабачковая	2,3	7,4	10,2	120	1,5	6,3	8,4	99
Кабачки сотэ	1,8	8,7	6,3	114	1,2	7,4	5,2	95
Баклажаны »	1,8	15,9	6,8	183	1,2	13,5	5,6	153
» фаршированные	1,8	6,0	9,4	102	1,2	5,1	7,7	84
Перец фаршированный	2,3	5,9	9,9	105	1,4	5,0	8,1	85
XVI. Концентраты								
Суп-пюре гороховый	15,1	15,9	41,1	378	11,3	13,5	39,0	336
Суп гороховый рыбный	30,9	12,1	34,5	381	23,2	10,3	32,8	325
Мясо-жировой гороховый концентрат	22,9	29,9	33,7	510	17,2	25,4	32,0	438
Жировой гороховый концентрат	13,3	32,4	31,6	585	10,0	27,5	30,0	420
Мясная крупка и сухой мясной гуляш	78,7	16,0	—	471	74,8	15,2	—	448
Рыбные сушеные продукты: сухари, крупа, хлопья (флекс)	75,0	1,8	—	324	67,5	1,7	—	292
Каша рисовая сладкая	8,9	13,8	62,3	420	7,1	12,4	59,2	388
» гречневая	8,8	17,9	55,4	430	6,6	15,2	52,6	384
» пшенная	10,2	16,2	53,9	413	6,1	15,5	51,2	379
Кисель [1] клюквенный	0,1	—	30,1	124	0,07	—	27,1	112
» вишневый	0,1	—	30,2	124	0,07	—	27,2	112
» яблочный	0,1	—	30,6	125	0,07	—	27,5	113
» черносмородиновый	0,1	—	30,1	124	0,07	—	27,1	112
» брусничный	0,1	—	29,9	123	0,07	—	26,9	111
XVII. Разные пищевые продукты								
Сахар свекловичный (песок)	—	—	99,7	409	—	—	94,7	388
» » (рафинад)	—	—	99,8	409	—	—	94,8	388
Шоколад	6,3	22,2	63,4	492	4,4	18,9	57,1	427
Какао в порошке	19,6	33,2	29,4	510	13,7	28,2	26,5	427
Мармелад	0,6	—	58,2	241	0,4	—	35,8	229
Варенье	—	—	53,9	221	—	—	51,2	210
Повидло	—	—	62,2	255	—	—	59,1	244
Джем	—	—	71,6	294	—	—	68,0	270
Мед пчелиный	1,4	—	79,9	333	1,0	—	75,9	315
Патока сахарная	10,4	—	58,6	283	7,3	—	55,7	258
» картофельная	—	—	80,4	330	—	—	76,4	313
Дрожжи прессованные пекарские	11,9	0,7	11,0	103	11,3	0,7	11,0	98
» сушеные пекарские	47,4	2,9	46,3	411	45,0	2,8	44,0	391
» прессованные пивные	14,7	0,7	9,5	106	14,0	0,7	9,0	101
» сушеные пивные	58,9	2,9	37,9	424	56,0	2,8	36,0	403

[1] Химический состав и калорийность киселей приведены на вес 1 порции – 33 г.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приложение 3

НОРМЫ ОТХОДОВ И ВЫХОДОВ ГОВЯДИНЫ, БАРАНИНЫ, СВИНИНЫ, ТЕЛЯТИНЫ И ПТИЦЫ ПРИ ХОЛОДНОЙ ОБРАБОТКЕ

Среднетушевые нормы отходов (костей) мяса (в процентах)

Виды мяса	Упитанность									
	вышесредняя			средняя			нижесредняя			нестандартная
	в передней части туши	в задней части туши	во всей туше	в передней части туши	в задней части туши	во всей туше	в передней части туши	в задней части туши	в всей туше	
Мясо крупного скота	27,56	21,26	24,41	27,81	23,95	25,88	30,39	25,18	27,79	—
Баранина	—	—	24,83	—	—	27,80	—	—	29,88	32,15
Телятина	—	—	—	—	—	29,72	—	—	—	—

	сальная	полусальная	мясная разрубочная	нестандартная	обрезная, полученная после снятия шпига
Свинина необрезная	10,31	12,12	15,02	18,38	—
Свинина обрезная	—	—	—	—	14,57

Мясо средней упитанности

Наименование частей туши	Вес частей брутто (в % к туше)	Вес мякоти в части (в %)		Кости, сухожилия и потери (в %)	
		к туше	к части	к туше	к части
1-й сорт					
Вырезка	2,38	2,35	98,74	0,03	1,26
Толстый край	11,68	8,22	70,38	3,46	29,62
Тонкий край	5,70	3,69	64,74	2,01	35,26
Итого по 1-му сорту	19,76	14,26	72,17	5,50	27,83
2-й сорт					
Лопатка	17,83	12,89	72,29	4,94	27,71
Грудинка	10,65	7,99	75,02	2,66	24,98
Задняя нога	36,03	27,19	75,46	8,84	24,53
Итого по 2-му сорту	64,51	48,07	74,52	16,44	25,48
3-й сорт					
Шея	8,17	5,99	73,32	2,18	26,68
Покромка	3,74	2,48	66,31	1,26	33,69
Пашина	3,62	3,32	91,71	0,30	8,29
Итого по 3-му сорту	15,53	11,79	75,92	3,74	24,08
Потери при разрубе	0,20	—	—	0,20	—
Всего	100	74,12	—	25,88	—

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Баранина средней упитанности

Наименование частей туши	Вес частей брутто (в % к туше)	Вес мякоти в части (в %)		Кости, сухожилия и потери (в %)	
		к туше	к части	к туше	к части
1-й сорт					
Задняя нога	34,53	26,23	75,96	8,30	24,04
Корейка	22,48	14,85	66,06	7,63	33,94
Итого по 1-му сорту	57,01	41,08	72,06	15,93	27,94
2-й сорт					
Лопатка	19,20	13,98	72,81	5,22	27,19
Грудинка	15,85	11,88	74,95	3,97	25,05
Итого по 2-му сорту	35,05	25,86	73,78	9,19	26,22
3-й сорт					
Шея	7,72	5,26	68,13	2,46	31,87
Итого по 3-му сорту	7,72	5,26	68,13	2,46	31,87
Потери при разрубе	0,22	—	—	0,22	—
Всего	100	72,20	—	27,80	—

Свинина нообрезная мясная разрубочная

Наименование частей туша	Вес частей брутто (в % к туше)	Вес мякоти в части (в %)		Кости, сухожилия и потери (в %)		Шпиг (в %)		Сало (в %)	
		к туше	к части	к туше	к части	к туше	к части	к туше	к части
1-й сорт									
Окорок	30,04	21,51	71,60	4,72	15,71	1,50	4,99	2,31	7,69
Корейка	30,28	18,18	60,04	4,49	14,82	6,35	20,97	1,26	4,17
Итого по 1-му сорту	60,32	39,69	65,80	9,21	15,27	7,85	13,01	3,57	5,92
2-й сорт									
Лопатка	20,50	13,91	67,85	3,61	17,60	2,65	12,93	0,33	1,61
Грудинка	19,11	14,26	74,62	2,13	11,15	—	—	2,72	14,23
Итого по 2-му сорту	39,61	28,17	71,12	5,74	14,49	2,65	6,69	3,05	7,70
Потери при разрубе	0,07	—	—	0,07	100	—	—	—	—
Всего	100	67,86	—	15,02	—	10,50	—	6,62	—

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Телятина средней упитанности

Наименование частей туши	Вес частей брутто (в % к туше)	Вес мякоти в части (в %)		Кости, сухожилия и потери (в %)	
		к туше	к части	к туше	к части
1-й сорт					
Задняя нога	40,82	28,37	69,50	12,45	30,50
Корейка	18,93	13,37	70,63	5,56	29,37
Итого по 1-му сорту	59,75	41,74	69,85	18,01	30,14
2-й сорт					
Лопатка	19,74	13,13	66,51	6,61	33,49
Грудинка	12,69	10,94	86,21	1,75	13,79
Итого по 2-му сорту	32,43	24,07	74,22	8,36	25,78
3-й сорт					
Шея	7,64	4,47	58,51	3,17	41,49
Итого по 3-му сорту	7,64	4,47	58,51	3,17	41,49
Потери при разрубе	0,18	—	—	0,18	—
Всего	100	70,28	—	29,72	—

Нормы отходов при холодной обработке домашней птицы (в %)

Наименование птицы	Первый сорт			Второй сорт			Третий сорт			Нестандартный сорт		
	Всего отходов	в том числе		Всего отходов	в том числе		Всего отходов	в том числе		Всего отходов	в том числе	
		пищевые отходы обработанные	технические отходы и потери		пищевые отходы обработанные	технические отходы и потери		пищевые отходы обработанные	технические отходы и потери		пищевые отходы обработанные	технические отходы и потери
Куры (с крыльями)	30,70	15,00	15,70	33,10	15,00	18,10	36,60	20,00	16,60	39,20	20,00	19,20
Цыплята	—	—	—	37,60	14,50	23,10	39,60	16,40	23,20	41,20	16,40	24,80
Индейки (без крыльев)	32,90	18,00	14,90	36,00	17,00	19,00	40,00	17,00	23,00	43,10	17,00	26,10
Гуси (без крыльев)	37,30	21,00	16,30	37,80	20,00	17,80	44,70	20,00	24,70	47,20	20,00	27,20
Утки (без крыльев)	39,90	16,00	23,90	41,20	17,00	24,20	45,90	18,90	28,90	48,20	18,00	30,20

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приложение 4

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ

Наименование продукта	Вид обработки	Назначение	Продолжительность обработки (в среднем)
Говядина			
Части задней ноги и лопатка (куски 1—2 кг):			
а) верхняя	Варка в воде	Супы	2 ч. 30 м.
б) наружная	» » »	Вторые блюда	2 ч. 45 м.
в) внутренняя	» » »	» »	2 ч. 30 м.
г) боковая	» » »	» »	2 ч. 30 м.
Заплечная часть лопатки	» » »	» »	2 ч. 30 м.
Грудинка	» » »	Супы	2 ч. 30 м.
Голяшка	» » »	Фарши	2—3 ч.
То же, части задней ноги	Обжаривание и тушение	Вторые блюда	2 ч.—2 ч. 30 м.
Толстый край	Жарение	Ростбиф с кровью	1 ч.
» »	»	То же, среднепрожаренный	1 ч. 20 м.
» »	»	То же, прожаренный	1 ч. 40 м.
Тонкий край	»	То же, с кровью	40 м.
» »	»	То же, среднепрожаренный	50 м.
» »	»	То же, прожаренный	60 м.
Вырезка целиком	»	То же, с кровью	25 м.
» »	»	То же, среднепрожаренный	30 м.
» »	»	То же, прожаренный	40 м.
Толстый край (куски по 120—150 г)	»	Антрекот	10—15 м.
Тонкий край » »	»	Ромштекс	15—20 м.
Вырезка » »	Жарение	Филе с кровью	15 м.
» » »	»	» прожаренный	25 м.
» » »	»	Бифштекс с кровью	12 м.
» » »	»	» прожаренный	20 м.
» (куски 50—60 г)	»	Лангет	5— 8 м.
Части задней ноги и заплечная часть лопатки (куски 60—75 г)	Тушение обжаренных кусков	Мясо тушеное	45—60 м.
Мякоть задней и передней ноги, покромка, пашинка (куски 25—40 г)	»	Гуляш, азу	50 м.
То же, нарезанное мелкими кусочками	»	Бефстроганов	20—30 м.
Вырезка (мелкие кусочки 3—5 г)	Жарение	»	3— 4 м.
Изделия из котлетной массы	»	Котлеты, битки, зразы, шницель	8—10 м.
Баранина[1]			
Части задней ноги и лопатки (куски 1—2 кг)	Варка	Супы и вторые блюда	2 ч. 10 м.

[1] Время указано для старой баранины, молодая варится в два-три раза скорее

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продукта	Вид обработки	Назначение	Продолжительность обработки (в среднем)
Грудинка	Варка	Супы и вторые блюда	2 ч. 10 м.
Части задней ноги и лопатки (куски 1—2 кг)	Жарение	Вторые блюда	1 ч. 10 м.
Корейка	»	» »	40 м.
Грудинка	»	» »	50 м.
Почечная часть (седло)	»	» »	1 ч.
Котлеты из корейки (куски 50—75 г)	»	» »	10 м.
Котлеты из молодого барашка	»	» »	4— 6 м.
Грудинка, лопатка, корейка (куски 25—40 г)	»	Шашлык	15—20 м.
Шея	Тушение обжаренных кусков	Рагу	40—50 м.
Свинина			
Лопатка целиком	Варка	Супы, холодные и вторые блюда	2 ч.
Грудинка	»	То же	1 ч. 45 м.
»	Жарение	» »	1 ч.
Окорок	»	» »	2 ч. 10 м.[1]
Части окорока	»	» »	55 м.
Корейка целиком	»	Вторые блюда	1 ч. 20 м.
Лопатка	»	» »	1 ч. 30 м.
Котлеты натуральные и в сухарях отбивные с косточками	»	» »	15—20 м.
Шницель	»	» »	10—12 м.
Телятина			
Грудинка	Варка	Супы и вторые блюда	1 ч. 30 м.
»	Жарение	Вторые блюда	45 м.
Лопатка	Варка	» »	1 ч. 20 м.
»	Жарение	» »	1 ч. 10 м.
Окорок целый (до 4 кг)	»	» »	1 ч. 45 м.
Части окорока	»	» »	50 м.
Котлеты из корейки с косточкой	»	» »	15—20 м.
Шницели	»	» »	15 м.
Солонина			
Рулет, части задней ноги, грудинка	Варка	» »	2 ч. 30 м.—3 ч.
Ветчина-окорок	»	» »	2 ч. 30 м.—3 ч.
Грудинка копченая	»	» »	2 ч.—2 ч. 30 м.
Язык соленый	»	» »	3 ч. 30 м.
» свежий	»	» »	2 ч. 30 м.
Рубцы (желудки)	»	» »	4—5 ч.
Ножки телячьи	»	» »	3 ч. 30 м.
» »	Жарение	» »	15 м.
Мозги говяжьи, телячьи	Варка	» »	25—30 м.
То же	Жарение	» »	8—12 м.
Почки говяжьи, телячьи (ломтиками)	Варка	» »	1 ч. 30 м.
То же	Жарение	» »	3— 5 м.

[1] Окорок более 6 кг делят на 4 части.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Наименование продукта	Вид обработки	Назначение	Продолжительность обработки (в среднем)
Птица			
Куры	Варка	Супы и вторые блюда	1 ч.
» старые	»	» » » »	3—4 ч.
Цыплята	»	» » » »	20—25 м.
Куры	Жарение	Вторые блюда	40—50 м.
Цыплята	»	» »	20—30 м.
Котлеты рубленые	»	» »	10 м.
Индейки	»	» »	1 ч. 15 м.
Гуси	»	» »	1 ч.—1 ч. 30 м.
Утки	»	» »	45—60 м.
Тетерева	»	» »	40—45 м.
Куропатки и рябчики	»	» »	20—25 м.
Рыба			
Осетрина звеном	Варка	» »	1 ч.—1 ч. 30 м.
» »	Жарение	» »	40—50 м.
Севрюга »	Варка	» »	45—60 м.
» »	Жарение	» »	30—40 м.
Белуга (куском 2—3 кг)	Варка	» »	2 ч.—2ч. 30 м.
Белуга, севрюга, осетрина (порционными кусками)	Припускание и жарение основным способом	» »	15—20 м.
Судак, лососина, сом, камбала, треска и т. п. (порционными кусками)	Варка и припускание	» »	15—20 м.
Те же рыбы порционным куском	Жарение во фритюре	» »	8—12 м.
Раки	Варка в воде	Гарнир к рыбе	5— 7 м.
Овощи			
Картофель не очищенный (в мундире)	» » »	На блюда и гарниры, салаты, винегрет	30 м.
То же	Печение	На блюда	60 м.
Картофель очищенный	Варка в воде	На блюда и гарнир	30 м.
То же	» на пару	» » » »	45 м.
То же, кубиками	» в молоке	» » » »	20 м.
То же, брусочками	Жарение на противне	» » » »	15 м.
Картофель брусочками	Жарение во фритюре	» » » »	10 м.
То же, соломкой	» » »	Гарнир	40 м.
Свекла в кожуре	Варка в воде	Гарнир, винегрет, борщ	1 ч 30 м.
Свекла соломкой	Припускание	Борщ	30 м.
Морковь нечищенная	Варка в воде	Салаты	25 м.
» ломтиками	Припускание	»	20 м.
Репа кубиками	Варка в воде	Гарниры	15 м.
Капуста белокочанная шинкованная	Тушение с добавлением уксуса	На блюда и гарниры	1 ч. 30 м.
То же	Варка в воде	На блюда	20—30 м.
» »	Маринование в уксусе	Гарнир	10 м.
Капуста цветная	Варка в воде	»	20 м.
» брюссельская	» » »	На блюда и гарнир	12 м.
Зеленые стручки фасоли	» » »	» » » »	8 м.
Шпинат и щавель	Припускание	На супы и блюда	8—12 м.
Овощные коренья и лук соломкой	Пассерование	На супы, соусы и вторые блюда	12—15 м.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

АЛФАВИТНО-ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Азу 81, 94
Антрекот — блюдо . . . 80, 89, 91
Ароматические продукты для соусов 146

Б

Баклажаны 38
» жареные 53
» печеные 47
» фаршированные . . . 53
Балык белорыбий 166
» осетровый 166
Баранина 19, 74, 86, 88
» жареная 91
» отварная 83
» тушеная 92
Белки 5
Бефстроганов — блюдо 81, 94
Беф-були 86
Бешамель 152
Биточки крупяные 66
» мясные — блюдо . 83, 92, 97
» рыбные — блюдо . . . 110
» из сныти, лебеды . . . 53
Блинчики 120, 188
Блины — выпечка 178, 188
Бифштекс — блюдо . . . 80, 89, 90
Бобы 38
Борщ 126
» с ботвой свеклы 128
» грибной 128
» с картофелем 128
Ботва 16, 38
Ботвинья 140
Брезе 143
Бульон для белых соусов 143
» грибной 124
» коричневый 144
» мясной 122
» из мясных кубиков . . . 124
» рыбный 123
» с сельдереем 167
Бутерброды 167

В

Вареники ленивые 120
» с творогом 120
Ватрушки 185
Вермишель 10
Ветчина 85, 86
Винегрет 160
» с грибами 160
Витамины 6
Вымачивание соленой рыбы . . . 105
Вымя — блюдо 77, 86, 87
Вырезка 71, 79

Г

Глухари 96
Говядина духовая 93
» отварная 86
» тушеная 93
Головы 21, 76
Голубцы мясные 93
» овощные 50
Голяшка 71
Горох 13, 38, 45, 57
Грибы 17, 39
» в сметанном соусе 54
» тушенные с картофелем . 54
Грудинка . . 71, 74, 79, 82, 86, 89, 91
Гуляш — блюдо 81, 93
Гуси 21, 96

Д

Дикорастущая зелень 16
Дичь 95, 96, 163
Дрожжи 17, 169, 174

Ж

Жареная дичь 96
» птица 96
Желе для заливных блюд 164
» лимонное 195
» молочное 196
» из свежих ягод 195
» » сухих ягод 195
Жиры 6, 25, 26

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

З

Зайцы 76, 88
Запеканка капустная 51
» картофельная . . . 48, 55
» » с мясом . 49
» » с овощами 49
» пшенная с тыквой . . . 67
Запеканки крупяные 66
» из макаронных изделий 68
» » овощей 170
Зелень дикорастущая 16
» тушеная 54
Зеленый горошек 57
» » со шпигом . . . 58
Зразы картофельные 48
Зразы мясные — блюдо 92
» » полуфабрикат . 82, 84
Зразы рыбные 110

И

Икра баклажанная 161
» грибная 161
» из зелени 161
» зернистая 166
» кетовая 166
» паюсная 166
» частиковая 166
Инлейки 96

К

Кабачки 38
» жареные 52
» отварные 52
» фаршированные 52
Калорийность 7
Канапе 168
Капуста белокочанная . 15, 31, 36, 41
» брюссельская . . . 16, 31, 36
» запеченная 50
» квашеная 36
» краснокочанная . . 15, 31, 36
» маринованная 157
» отварная 50
» » брюссельская . . 50
» » цветная 50
» провансаль 158
» савойская 15, 31, 36
» тушеная 51, 55, 170
» » со свининой . . 51
» цветная 16, 31, 36
Каротин 6, 126
Картофель 14, 31, 33, 34, 40
» варено-сушеный . . 54, 55
» жареный 49
» запеченный 47, 49
» в молоке 48
» отварной 44, 47, 55
» печеный 50
» тушеный 49, 55
» » с грибами . . 49
» » » зеленью . . 49
Каша рассыпчатая гречневая . 63, 171
» » рисовая 64
» манная 65
Каши вязкие 64, 171
» с мясом 98
» полувязкие 64
» полужидкие 64
» рассыпчатые 63, 171
Кисели 191
Кисель молочный 193
» из ревеня 192
» » сухой черники 192
» » шиповника 193
» » яблок 192
» » ягод 191, 192
Кислица 16, 45
Клейковина 9, 173
Клецки 141, 187
» из творога 120
Кляр 178
Колбасы 22, 30
Компот из айвы 194
» » ревеня 194
» » свежих фруктов . . 193
» » сухих фруктов . . . 194
Консервы 28, 98
Консоме 137
Корейка 74, 79, 91
Кости 73, 122
Котлетная масса мясная . . 79, 83, 84
» » рыбная 105
Котлеты капустные 51, 56
» картофельные 48, 55
» крупяные 66
» морковные 52
» мясные 83, 89, 92, 97
» натуральные 89, 91
» отбивные 80, 89, 91
» рыбные — блюдо 110
» » полуфабрикат . 106
» свекольные 52
» из сухой говядины . . . 97
» » » свинины . . . 97
» фаршированные . . . 92, 110
Котломер 61
Крем ванильный 197
» кофейный 197
» ореховый 197
» шоколадный 197
» ягодный 198
Кролик 76, 88, 91, 93
Крупа 12, 13, 31
Крупеник 67
Кукуруза 45
Кулебяка 186
» из кислого теста . . . 186
» » слоеного » . . . 186
Куропатки 96
Куры 21, 96

Л

Лангеты 80, 89, 90
Лапша 10, 132, 171

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Лапшевник с творогом 69
Ливер 77
Лопатка 71, 74, 79
Лососина 166
Лук зеленый 37, 38
» маринованный 158
» порей 16, 37, 38
» репчатый 16, 37, 41

М

Майонез 153
Макаронные изделия 10, 68
Макароны с мясом 98
Маргарин 26
Маринад 154
Масло коровье 25
» растительное 25
Меланж 113
Минеральные вещества 6
Мозги 22, 85, 89, 92
Молоко . . . . . 17—19, 30
» ацидофильное 18
» обезжиренное 18
» цельное 18
Морковь 15, 35, 41
» с маслом 52
» в молочном соусе . . . 51
» с яйцом 52
Мука 9, 31
Мусс 195
» ягодный 196
Мясная крупка 27
Мясной сок 143
Мясные консервы 28, 29
Мясо вареное 85, 163
» жареное 88, 163
» запеченное 95
» крупного рогатого скота . . . . . 19, 70—73
» маринованное 76, 82
» мороженое 20, 29
» остывшее 20, 29
» отварное в соусе 87
» охлажденное 20, 29
» парное 20

Н

Начинка для омлетов 115
Ноги 87
Нормы продуктов на желе и кремы . 198
» продуктов на кисели и компоты 194
Нормы продуктов на салаты . . . 162
» на соусы белые 153
» » соусы темные 150
» » соусы холодные . . . 155
» » супы заправочные 132, 134
» » супы пюреобразные . . 136
» » супы холодные . . . 142
» » сырковые массы . . . 119
» » фарши 179
» » тесто 182

О

Овощи варено-сушеные 55
» варка в воде 44
» варка паром 43
» жареные 45, 46
» припущенные 45
» свежие . . . . . 14—16, 32
» сухие 28
» тушеные 45
» » с мясом 98
Огурцы 38
Окрошка овощная 140
» мясная 140
Оладьи — выпечка 188
» картофельные 171
» тесто 179
» яичные 117
Омлет натуральный 114
» с начинкой 115
Опаливание 78
Оттяжка 137
Отходы овощей 42
» рыбы 106
Ошпаривание 76, 104
Ощипывание 78

П

Панировка 79, 109
Пассерование муки 126, 144
» овощей 46, 125
Пастернак 15
Пашина 71, 79
Паштет с горохом 172
» » луком 172
» » мукой 172
» из печенки 163
» с сухарями 172
Пельмени 187
Перец фаршированный 53
Петрушка 15
Печенка 22, 82
» блюдо 91
» полуфабрикат . . . 89
Пирожки из кислого теста . . . 183
» » пресного теста . . . 185
» » слоеного теста . . . 184
Пластование 101, 103
Плов 81, 93
Покромка 71, 79
Помидоры фаршированные 160
Пончики 184
Поросята 74, 88, 91
Потрошение 78
Почки 22, 77, 82, 85
» жареные 91
» по-русски 87
Прозрачные супы 137
Простокваша 18
Птица жареная 96, 163
» отварная 95
» полуфабрикат 84
» тушеная 96
Пудинг рисовый 67

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Пудинг из рыбной крупки . . . 112
» » творога 121
» » » со шпинатом . 121
Пюре из бобовых 57
» » дикорастущей зелени . 54
» картофельное 48, 55
Пюреобразные супы 134

Р

Рагу — блюдо 93
» из овощей 53
» полуфабрикат 81
» из потрохов 97
Рассольник с капустой 129
» » крупой 129
» » рыбой 130
Ревень 192, 194
Редиска в сметане 160
Рисолики 185
Ромштекс — блюдо 91
» полуфабрикат . . . 80, 89
Ростбиф — блюдо 88, 90
» полуфабрикат 88
Рубец 77, 86
Рубцы в белом соусе с кореньями 87
Рулет картофельный с мясом . 48, 55
» » с овощами . 55
» мясной 83, 95
» рыбный 106
Рыба жареная 100, 109, 110
» заливная 164
» запеченная 111
» » под грибным соусом 111
» с картофелем 111
» копченая 24
» под майонезом 165
» » молочным соусом с макаронами 111
» морожсная 23, 30, 99
» с овощным маринадом . . . 165
» отварная 106, 163
» охлажденная 23, 30
» парная 23, 99
» припущенная 108
» соленая 23, 99, 105
Рыбная крупка 27
» мука 27
Рыбные сухари 27
» хлопья 27
Рубец 77, 86
Рябчики 96

С

Салат 16, 38, 156
» «Весна» 161
» зеленый 159
» картофельный 160
» » с грибами . . 160
» из квашеной капусты . . . 160
» » маринованной капусты . 159
» овощной с дичью 161
Салат овощной с мясом . . . 161
» » » рыбой 161
» из помидоров 160
» » свежих огурцов 159
» » свеклы 160
» » сырых овощей 161
» » шпината 159
Салатная заправка 154
Сало 26
Самбук абрикосовый 196
» яблочный 196
Сандвичи 168
Сардельки 86, 87
Свекла 15, 44, 189
» печеная 47
» в сметанном соусе 52
» фаршированная 52
Свекольник 140
Свинина 20, 74, 88, 91
Сельдерей 15
Сельди 165
Сельдь рубленая 165
Семга 160
Сердце 87
Сироп из свеклы 189
Сливки 18
Сметана 18, 30
Солонина 77, 85, 86
Солянка грибная 51, 133
» мясная 95
» рыбная 133
» сборная 132
» на сковороде 112
Сосиски 86, 87
Соус белый с горчицей 151
» » » огуречным рассолом 152
» » основной 150, 171
» » с хреном 152
» » » яйцом 151
» с белым вином 151
» грибной 148
» » с изюмом 149
» с дрожжами горячий . . . 171
» » » с луком . . . 172
» » » холодный . . . 171
» красный с вином 148
» » » грибами 148
» » основной 147
» луковый 147
» » с горчицей 147
» майонез 153
» масляный с яйцом 152
» молочный 152
» паровой 150
» пикантный 148
» из свежих ягод 153
» сметанный 152
» » с луком 152
» » » хреном 152
» супрем 151
» сухарный 152
» тартар 154
» томатный 148
» » с овощами . . . 148
» хрен с уксусом 154

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соус из шиповника красный . . 149
» » » сладкий . . . 150
» яблочный 152
Стручки фасоли с яйцом 53
Студень мясной 166
» рыбный 167
Субпродукты 21, 76
Сухая рыба 112
Сухие овощи 28, 54
» субпродукты 27
» яйца 28
Сухое мясо 27
Сухожилия 73
Сухой творог 27
Сырковая масса 118
» » сладкая 118
» » соленая 119
» » с фруктовым соком 119
» » » цукатом . . 119
Сырники с картофелем 120
» с морковью 120
» натуральные 119
Суп из вишни 141
» картофельный 130
» » с горохом . . . 131
» » » грибами . . . 131
» » » крупой . . . 131
» » » макаронами . 131
» » » рыбой . . . 132
» » » фасолью . . 131
» молочный 140
» с мясными консервами . . 133
» из овощей 130, 140
» прозрачный с клецками . . . 138
» » » крупяным гарниром 138
» прозрачный с мучным гарниром 138
» » » овощным » 137
» » » пельменями . . 139
» » » профитролями . 138
» » » рисом 138
» » » фрикадельками . 138
» » » яйцом 138
Суп-пюре из бобовых 135
» » » грибов 135
» » » лебеды 130
» » » мясопродуктов . . 136
» » » овощей 135
» » » смородины 141
» » с сухим мясом 133
» » из сухих овощей . . . 133
» » » черники 141
» » » щавеля 130
» » » яблок с рисом . . . 141
» » » ягод 141

Т

Творог 18, 30, 118, 121
Телятина 74, 86, 88
Телячьи ножки 77, 87, 89
Тесто для блинов с гречневой мукой 179
Тесто для блинов кислое 178
» » » пресное 179
» » блинчиков 179
» дрожжевое 174
» кляр 178
» для оладий 179
» » печенья и пирожных . 177
» пресное для вареников . . 178
» » на сметане 177
» » » соде 177
» сдобное для саваренов . . 175
» слоеное 175, 177
Тетерева 96
Тефтели 83, 94
Толстый край 71, 79
Тонкий » 71, 79
Тыква 38

У

Углеводы 5
Утки 21, 96
Уха 139
» с налимом 139
» со стерлядью 139

Ф

Фазаны 96
Фарш для баклажан 53
» » голубцов . . . 50, 97, 170
» из гречневой каши 182
» из грибов 181
» для зраз и запеканок . 97, 170
» » кабачков 53
» из капусты 37, 180
» » ливера 181
» » моркови 181
» » мяса 181
» » мясных консервов . . 98
» » омлетов 115
» для пирожков 97
» из риса 181
» для рулетов 48, 83
» из рыбы 181
» » сухого мяса 97
» » сухих грибов 181
» » творога 182
» » яблок 182
Фаршированная грудинка . . 82, 88
» рыба . . . 101, 108
Фасоль 13, 38, 45, 57
» с копченой грудинкой . . 58
» со шпигом 58
Филе мясное 80, 89, 90, 91
» рыбное 101, 110
Форшмак 95
Фрикадельки . . . . . 138—139
Фюме 144

Х

Хвосты 77
Хлеб 10, 30
Хрен 36

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Ч

Чохохбили 97
Чечевица 14, 57, 58

Ц

Цыплята 96

Ш

Шашлыки 81, 82, 90, 91
Шея 71, 74, 79
Шницель из капусты 50
» мясной . . 81, 83, 89, 91, 92
Шпинат 16, 38

Щ

Щавель 38, 45
Щи зеленые 129
» из квашеной капусты 129
» » » » с рыбой . 129
Щи из рассады 128
» » свежей капусты 128

Э

Эскалопы 81, 91

Я

Яблоки с молоком 190
» печеные 190
Языки 22, 77, 86
Яичная кашка 116
» » с ветчиной 117
» » » кабачками . . . 116
Яичница-глазунья 114
Яичные оладьи 117
Яичный меланж 113
» порошок 113, 114
Яйца вареные 113
» «в мешочек» 114

http://kulinarniylaretz.w.pw/

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

СОСТАВ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ 5

Основные пищевые вещества 5
Усвояемость и калорийность пищевых продуктов 7

КРАТКАЯ ТОВАРОВЕДНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ . 9

Основные пищевые продукты 9
Мука 9
Хлеб 10
Макаронные изделия 10
Крупы и бобовые 12
Овощи 14
Ботва овощей и дикорастущая зелень 16
Грибы 17
Дрожжи 17
Молоко и молочные продукты 17
Мясо и мясные продукты 19
Рыба 22
Пищевые жиры 25
Сухие продукты 27
Консервы 28
Хранение пищевых продуктов 28

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ 32

Общие сведения 32
Подготовка овощей и грибов для приготовления блюд 33
Обработка свежих овощей и грибов 33
Обработка мороженых картофеля и овощей 40
Отходы овощей и их использование 42
Приготовление блюд из свежих овощей и грибов 42
Варка 43

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Припускание 45
Тушение 45
Жарение 45
Пассерование 46
Запекание 47
Приготовление блюд из сухих овощей 54

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ 57

БЛЮДА ИЗ КРУП 59

Общие правила варки каш 59
Приготовление блюд 63
Рассыпчатые каши 63
Вязкие каши 64
Котлеты и биточки 66
Запеканки 66

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ 68

Приготовление блюд 68

БЛЮДА ИЗ МЯСА 70

Подготовка мяса для приготовления блюд 70
Обработка мяса крупного рогатого скота 70
Обработка мяса мелкого скота 74
Обработка кролика и зайца 76
Обработка субпродуктов 76
Обработка солонины 77
Обработка птицы и дичи 78
Приготовление мясных полуфабрикатов 79
Приготовление полуфабрикатов из птицы и дичи 84
Приготовление блюд из мясных продуктов 85
Варка 85
Припускание 87
Жарение 88
Тушение 92
Запекание 94
Приготовление блюд из птиц и дичи 95
Варка 95
Припускание 96
Жарение и тушение 96
Приготовление блюд из сухого мяса 97
Приготовление блюд из мясных консервов 98

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ 99

Подготовка рыбы для приготовления блюд 99
Обработка свежей рыбы 99
Разделка и вымачивание соленой рыбы 105
Приготовление котлетной массы 105
Отходы рыбы и их использование 106

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приготовление блюд из свежей и соленой рыбы 106
Отварная рыба 106
Припущенная рыба 108
Рыба жареная 109
Запеченная рыба 111
Приготовление блюд из сухой рыбы 112

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ 113

Подготовка и приготовление блюд 113
Яйца вареные 113
Яичницы-глазуньи 114
Омлеты 114
Яичная кашка 116
Оладьи яичные с кашей 117

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА 118

Подготовка и приготовление блюд 118
Сырковая масса 118
Сырники 119
Вареники 120
Пудинги из творога 121

СУПЫ 122

Горячие супы 122
Приготовление бульонов 122
Заправочные супы 124
Супы-пюре 134
Супы прозрачные 137
Уха 139
Молочные супы 140
Холодные супы 140
Супы из ягод и фруктов 141

СОУСЫ 143

Горячие соусы 143
Приготовление бульонов для соусов 143
Темные соусы 147
Светлые соусы 150
Холодные соусы 153

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ 156

Подготовка и приготовление холодных блюд и закусок 156
Салаты 156
Мясные блюда 163
Рыбные блюда 163
Студни 166
Бутерброды 167

Борщи-126-128

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

БЛЮДА С ДРОЖЖАМИ 169

Подготовка и приготовление блюд 169

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 173

Приготовление теста 173
Дрожжевое тесто (кислое) 174
Тесто бездрожжевое (пресное) 176
Тесто для блинов, блинчиков и оладий 178
Фарши 180
Разделка теста 183
Пирожки 183
Ватрушки 185
Кулебяки 186
Пельмени 187
Клецки 187
Выпекание и жарение мучных изделий 187

СЛАДКИЕ БЛЮДА 189

Подготовка и приготовление блюд 189
Ягоды с молоком, сливками или сметаной 190
Яблоки печеные 190
Кисели 191
Компоты 193
Желе и муссы 195
Кремы 196
Приложения 199
Алфавитно-предметный указатель 221

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Редактор А. Каганова, Техред М. Эльперин
Л 131877 Сдано в набор 21/III 1945 г. Подписано к печати 20/XI 1945 г. Объем 14,5 п. л., 23,5 уч.-изд. л. 54 432 зн. в п. л. Тираж 20 000 экз. Заказ 231
Цена 16 руб.

Набрано на фабрике детской книги Детгиза Наркомпроса РСФСР, Москва, Сущевский вал, 49. Отпечатано с матриц в типографии Госэнергоиздата, Шлюзовая наб., 10.

Книга собственность
Тимофея Фёдоровича
Обухова,
выпускника Ленинградского
института инженеров
общественного питания.
М, Артур, очень часто загля-
дывал на страницы этой
книги, считаю книгу очень
полезной.

Арт. Жардт

06.06.07 ♀
г. Астрахань.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/