

Н. А. Гаруля  
С. И. Карась  
Ф. А. Гаруля

ПРАКТИКУМ

# ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦИ



МГПУ им. М.П.Шамякина



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

Н. А. Гаруля, С. И. Карась, Ф. А. Гаруля

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦЫ

*Рекомендовано учебно-методическим объединением  
по педагогическому образованию в качестве практикума  
для студентов учреждений высшего образования,  
обучающихся по специальностям:*

*1-02 06 02 Обслуживающий труд и предпринимательство,  
1-02 06 04 Обслуживающий труд и изобразительное искусство*

Мозырь

МГПУ им. И. П. Шамякина

2020

УДК 641.5 (076.5)  
ББК 36.991я73  
Г20

Авторы:

**Н. А. Гаруля,** кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры технологического образования УО МГПУ им. И. П. Шамякина;  
**С. И. Карась,** старший преподаватель кафедры технологического образования УО МГПУ им. И. П. Шамякина;  
**Ф. А. Гаруля,** старший преподаватель кафедры технологического образования УО МГПУ им. И. П. Шамякина

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент *С. И. Невдах*

**Гаруля, Н. А.**

Г 20 Технология приготовления пищи : практикум / Н. А. Гаруля, С. И. Карась, Ф. А. Гаруля. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 154 с.  
ISBN 978-985-477-714-6.

В данном учебном издании отражены ход и содержание лабораторных работ одного из разделов учебной дисциплины «Технология приготовления пищи», изучаемой студентами специальности 1-02 06 04 Обслуживающий труд и изобразительное искусство. Издание содержит сведения из области технологии приготовления пищи (как теоретический, так и практический материал), требования к выполнению лабораторных работ, правила охраны труда, задания для практической работы, технологические карты приготовления блюд, иллюстрированные изображениями.

Рекомендовано преподавателям специальных дисциплин в учреждениях высшего образования, студентам обслуживающего труда дневной и заочной форм получения образования, практикующим педагогам общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования, преподавателям средних специальных учебных заведений для организации учебного процесса и самостоятельной творческой работы обучающихся.

УДК 641.5 (076.5)  
ББК 36.991я73

---

*Учебное издание*

**Гаруля** Нина Анатольевна,  
**Карась** Светлана Ивановна,  
**Гаруля** Федор Адамович

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ**

**Практикум**

Корректор *Т. И. Татарина*  
Оригинал-макет *М. С. Галеня*

Подписано в печать 14.05.2020. Формат 60х90 1/8. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 19,25. Уч.-изд. л. 9,28. Тираж 118 экз. Заказ 10.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.  
Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл. Тел. (0236) 24-61-29.

**ISBN 978-985-477-714-6**

© Гаруля Н. А., Карась С. И., Гаруля Ф. А., 2020  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1 .....	5
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2 .....	18
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 3–4 .....	34
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 5–6 .....	40
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 7–8 .....	48
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 9–10 .....	54
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 11 .....	61
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 12–13 .....	72
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 14–15 .....	83
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 16–17 .....	90
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 18–19 .....	99
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 20–21 .....	105
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	114
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	117

МГТУ ИМ. И.П. ШАМЯКИНА

## ВВЕДЕНИЕ

Питание оказывает большое влияние на жизнедеятельность и работоспособность человека. Наше здоровье в значительной степени зависит от того, насколько правильно мы питаемся. Для изучения рациональных способов и приемов приготовления различных блюд в учебных программах общеобразовательной школы по предмету «Трудовое обучение. Обслуживающий труд» технология приготовления пищи представлена в инвариантном компоненте в разделе «Основы приготовления пищи».

В учебном плане подготовки учителя по специальности 1-02 06 04 «Обслуживающий труд и изобразительное искусство» предусмотрено изучение дисциплины «Технология приготовления пищи», которая изучается на протяжении 4 семестров, начиная с третьего курса, и включает в себя лекционные и лабораторные занятия.

В данном практикуме представлено содержание лабораторных занятий на 3 курсе в 5 семестре по «Технологии приготовления пищи» при изучении разделов:

1. Организация рабочего места. Охрана труда. Сервировка стола.
2. Первичная обработка овощей, грибов. Приготовление полуфабрикатов.
3. Холодные и горячие блюда и закуски.
4. Блюда из яиц и творога.
5. Овощные блюда и гарниры.

Цель практикума – вооружение студентов теоретическими знаниями о культуре питания, сервировке стола, о правильном выборе продуктов, об определении их доброкачественности и условиях хранения, формирование у обучаемых практических умений по технологии приготовления блюд, по их оформлению и подаче.

Содержание лабораторных работ включает изучение ряда важных теоретических сведений, имеющих практикоориентированный характер, выполнение практических заданий с подробным описанием и пошаговыми инструкциями в соответствии с рекомендованными рецептурами приготовления блюд. С целью контроля усвоения учебного материала каждая лабораторная работа сопровождается перечнем контрольных вопросов.

Данное пособие может быть использовано в ходе аудиторных занятий в учреждениях высшего образования по дисциплине «Технология приготовления пищи», а также для самостоятельной работы. Наличие большого количества рецептов, данных в приложении, делает его полезным не только для студентов, обучающихся по специальностям «Обслуживающий труд и изобразительное искусство», но и для учителей обслуживающего труда, руководителей кружков в школах и в системе дополнительного образования.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1

**Тема:** Вводное занятие. Организация рабочего места. Охрана труда. Сервировка стола

**Время:** 2 часа

**Цель:** ознакомиться с особенностями сервировки стола; научиться сервировать стол; формировать эстетический вкус, творческие способности, аккуратность, изучить правила пользования столовыми приборами.

**Оборудование и оснащение:** плакаты, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], натуральные образцы столовой посуды, столовых приборов и столового белья.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

#### 1. Организация лабораторных занятий по технологии приготовления пищи

Работа в лаборатории ведется бригадами численностью по три человека.

Каждая бригада имеет постоянное место – стол и плиту, инвентарь и посуду. Посуда должна быть пронумерована теми же номерами, что и рабочие столы. В бригаде должен быть бригадир, в обязанности которого входит проверка личной гигиены членов бригады и распределение обязанностей. Для привития навыков организаторской работы бригадирами должны назначаться все члены бригады поочередно. Бригадир несет ответственность за качество приготовленных блюд, выход готовой продукции, следит за чистотой рабочего места во время работы.

Студенты должны иметь рабочую тетрадь, в которой составляют технологические карты на все блюда с краткой характеристикой технологии их приготовления и выходом готовой продукции.

Форма технологической карты:

№ п/п	Наименование продуктов	Масса брутто на 1 порцию	Масса нетто на 1 порцию

В начале занятия бригадиры докладывают преподавателю о готовности студентов к занятиям, подготавливают к работе посуду, инструменты и инвентарь.

Механическую кулинарную обработку продуктов следует производить в отдельном помещении на специально выделенных столах.

Студенты под руководством бригадира проводят бракераж и заносят данные в рабочую тетрадь по следующей форме:

№ п/п	Наименование изделий	Требования к качеству	Замечания		Оценка	Ответственный за приготовление
			в период бракеража	преподавателя		

Оценку качества готовых блюд начинают с установления соответствия их внешнего вида предъявляемым требованиям. При этом обращают внимание на правильность оформления блюд, формы нарезки продуктов, состояние поверхности порционных кусков (мяса, рыбы, птицы), консистенцию.

Выявляют причины обнаруженных отклонений (нарушение режима обработки или хранения и др.).

Следующим показателем качества является **цвет** блюда. В требованиях указан цвет, присущий правильно приготовленному блюду. При обнаружении **окраски**, не свойственной изделию, выясняют причины, **вызвавшие** изменение цвета.

Для определения цвета на разрезе изделие следует разделить на части вилкой или разрезать.

Особое внимание следует уделить оценке вкуса и запаха блюд. Оценка начинают с блюд, имеющих более слабый запах. Как правило, не свойственные блюду запахи являются следствием нарушения технологии его приготовления.

После оценки запаха определяют вкус блюд, начиная с менее острых.

При оценке качества обращают внимание на температуру блюд.

Блюда, не имеющие отклонений от предъявляемых к ним требований, оцениваются как отличные; при незначительных отклонениях внешнего вида (форма нарезки и др.) они считаются хорошими. Если отклонения от требований отличаются по нескольким показателям (внешний вид, консистенция и др.), блюдо считается приготовленным удовлетворительно.

Во всех остальных случаях (пересоленные, подгоревшие изделия и др.) блюдо оценивается как неудовлетворительное.

После проведения бракеража студенты подготавливают изделия для дегустации и выставляют их в том порядке, в котором следует проводить дегустацию: сначала те, которые обладают более нежным вкусом, а затем более острые. Рядом ставят посуду с горячей водой и столовые приборы.

Принимая работу, преподаватель учитывает, с одной стороны, правильность приготовления и оформления блюд и, с другой стороны, теоретические знания учащихся по данному разделу.

Учащиеся должны выполнить все лабораторно-практические работы в соответствии с учебным планом. Отработка каждого пропущенного занятия обязательна и проводится по общей методике.

**Правила личной гигиены.** К работе в лаборатории допускаются учащиеся только после прохождения медицинского осмотра.

Перед началом работы студенты должны тщательно мыть руки щеткой и с мылом и ополаскивать осветленным 0,2 %-ным раствором хлорной извести. Эту процедуру необходимо повторять после перерыва в работе, при переходе от одного вида работы к другому (особенно при переходе от разделки сырых продуктов к операциям с продуктами, прошедшими термическую обработку или подготавливаемыми к отпуску). Ногти должны быть коротко острижены, без лака. Часы, кольца, броши и другие украшения следует снять.

Санитарная одежда состоит из халата или куртки, колпака или косынки, фартука из белой хлопчатобумажной ткани и полотенца. Она должна прикрывать домашнюю одежду и волосы. В санитарной одежде из помещения лаборатории выходить нельзя.

Студенты должны иметь сменную обувь на низком каблуке.

После окончания занятий студенты убирают рабочее место, моют водой с содой стол, инвентарь, инструменты и посуду. Дежурная бригада проверяет качество уборки рабочих мест и производит уборку помещения.

Работу дежурных принимает и контролирует лаборант.

**Правила техники безопасности.** Перед началом первой лабораторной работы заведующий лабораторией проводит инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Знакомит с правилами эксплуатации теплового оборудования, показывает правильные приемы зажигания газовой аппаратуры (плит, жарочных шкафов), включения электрических машин и аппаратов, проверки соединения их корпусов с системой защитного заземления; показывает основные приемы работы с мясорубками, овощерезками и др.

В журнале инструктажа все учащиеся подписью подтверждают ознакомление с правилами техники безопасности.

Для оказания первой помощи при порезах и ожогах в лабораторной аптечке должны быть йод, бинты, мазь от ожогов и другие медикаменты.

## **2. Сервировка стола**

Сервировка – это подготовка и оформление стола для приема пищи.

Основная цель сервировки – создать удобство пользования приборами. Прежде чем сервировать стол, надо продумать меню, так как набор предметов зависит от ассортимента блюд.

Учитель обслуживающего труда должен научить школьников правилам сервировки стола и нормам поведения за столом во время еды, что может оказаться очень полезным и сыграть ключевую роль в их карьере и судьбе.

### **Общие правила**

Если вы пришли на званый ужин в ресторан или гости, прежде всего, аккуратно снимите салфетку с тарелки или стола и положите её в развернутом виде на колени. Однозначно не стоит заправлять салфетку за воротник, как Винни Пух в советском мультфильме, – это считается дурным тоном.

За столом нужно сидеть прямо на небольшом расстоянии от стола, следить за тем, чтобы не ставить локти на стол. Приступать к еде можно только после того, когда всем присутствующим уже принесли блюда, за исключением тех случаев, когда хозяин сам пригласил начать трапезу. Если какое-то блюдо, закуска или хлеб находятся от вас на расстоянии больше вытянутой руки, попросите того, кто сидит ближе, передать их вам, но не забудьте поблагодарить.

### **Как пользоваться столовыми приборами**

В классической сервировке стола справа от тарелки располагаются ножи и ложки, а слева – вилки. Главное правило этикета при использовании



этих столовых приборов звучит довольно просто: «Приборы, которые лежат справа, берем в правую руку, а те, что слева – в левую». При этом обратите внимание на то, что столовые приборы располагаются попарно и образуют комплект, предназначенный для закуски, салата, рыбы, мясных блюд.

Основные сложности и ошибки обычно возникают при использовании вилки: не полагается брать этот прибор в правую руку, существует только два способа принимать пищу с её помощью: накалывать вилок небольшие кусочки и отрезать их с помощью ножа или накладывать еду на вилку ножом. Если вы едите суп, то зачерпывать еду ложкой нужно в сторону от себя, так же, как и наклонять тарелку, чтобы доесть остатки первого блюда.

Принимать пищу стоит медленно, в спокойном темпе, небольшими кусочками, а если еда слишком горячая, нужно обязательно дождаться, пока она остынет: присвистывать, чавкать, прихлебывать считается некультурным. Нельзя разговаривать во время еды, стоит сначала прожевать пищу, а потом приступать к светской беседе.

### **Что говорит положение Ваших приборов**

Существует общепринятый язык приборов, существуют некоторые различия и разногласия и в этой области. Однако однозначно можно сказать, что если вы ещё не закончили еду, то следует положить вилку и нож крест-накрест, так, чтобы ручка ножа смотрела вправо, а ручка вилки – влево.

По завершению еды можно использовать два основных способа, из которых более классическим всё же считается первый: положить приборы под углом так, чтобы ручки приборов смотрели на 4–5 часов, или положить приборы вертикально на тарелку на небольшом расстоянии.

Если вы пришли на ужин в ресторан, можно использовать язык приборов, который показан на рисунке 1, и официант обязательно вас поймёт правильно.



**Рисунок 1. – Положение приборов**

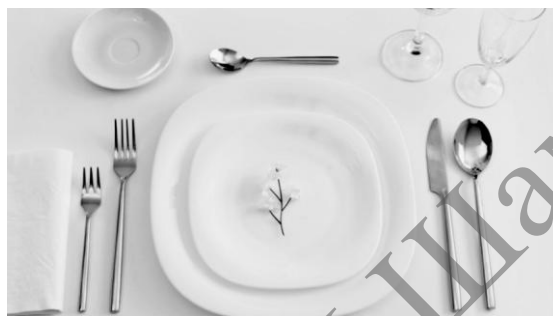
### **Сервировка стола**

Правила сервировки стола являются универсальными для всех случаев вне зависимости от того, праздничный вечер вы собираетесь провести или деловое мероприятие. Единственное исключение составляет выбор цвета скатерти: для званого обеда она должна быть исключительно белой, а если вы сервируете стол для вечернего чаепития, можно использовать другие цвета.

Перед тем как накрывать стол, обязательно подумайте о том, как рассадите гостей, и обеспечьте каждому из них максимально возможное личное пространство, а затем приступайте к расстановке подставочных тарелок.

Столовые приборы кладут возле тарелок попарно в последовательности, в которой подаются блюда, при этом вилки всегда располагаются слева, а ложки и ножи – справа. Десертные приборы, вилки или ложки, можно положить сверху от тарелки или подать после основных блюд (рисунок 2)

Место для бокалов – только справа от тарелки. При этом стаканы, бокалы и рюмки необходимо расположить «по росту»: от наиболее высоких для легких или безалкогольных напитков к небольшим бокалам для коньяка, бренди и других напитков. Не рекомендуется ставить более 4 видов бокалов на стол около каждой тарелки.



**Рисунок 2. – Сервировка стола**

Какие тарелки используются для сервировки?

Сервировочная тарелка является центром композиции. На нее далее ставятся тарелка для закусок (рисунок 3), суповая и для вторых блюд (при ее отсутствии – обычная). Сервировочная тарелка может отличаться от основного сервиза, может быть выполнена из более дорогого материала (серебра, темного фарфора), но обязательно должна с ним сочетаться. Согласно правилам сервировки, расстояние между краями соседних тарелок должно составлять 50 см, а от края стола до тарелки – 1 см. Убирают ее перед тем, как подать десерт.



**Рисунок 3. – Сервировочная тарелка**

Суповая тарелка (рисунок 4) ставится на сервировочную тарелку в начале вечера. Если суп не предусмотрен, заменяется тарелкой с закуской. Причем крем-суп подают в суповой тарелке, а бульоны и прозрачные супы –

в чаше. В ней также можно подать мюсли, хлопья с молоком и овсяную кашу. Отметим, что бульоны пьют из чаши, не используя для этих целей десертную ложку, как описано в некоторых книгах по сервировке.



**Рисунок 4 – Суповая тарелка**

Пирожковая тарелка (рисунок 5) используется для подачи хлеба, гренок, масла. Располагается сверху, с левой стороны от суповой тарелки. На нее справа кладется маленький ножик для масла лезвием влево.



**Рисунок 5. – Пирожковая тарелка**

Мелкая столовая тарелка (рисунок 6) используется для подачи вторых блюд. Имеет диаметр от 27 до 32 см.



**Рисунок 6. – Мелкая столовая тарелка**

Закусочные тарелки (рисунок 7) подразделяются на большую закусочную (диаметром 26–31 см) и мелкую (20 см). Первую используют для подачи как холодных, так и горячих закусок. Например, холодные блюда из мяса, горячие десерты с соусами. Мелкая предназначена исключительно для холодных закусок.



**Рисунок 7. – Закусочные тарелки**

Глубокая тарелка (рисунок 8) используется для подачи пасты и других макаронных изделий.



**Рисунок 8. – Глубокая тарелка**

Эта тарелочка (рисунок 9), внешне напоминающая раковину жемчужницы, предназначена для подачи закусок вроде салатов, устриц или рагу.



**Рисунок 9. – Тарелка-кокиль**

Тарелка-менажница (рисунок 10) может быть использована как для фондю, так и для нескольких видов салата или гарнира, так как имеет разделенные отсеки, и блюда на ней не смешаются между собой.



**Рисунок 10. – Тарелка-менажница**

Тарелка для рыбы (рисунок 11) имеет вытянутую форму, так как рыбные блюда требуют особой подачи. Ее длина составляет 33–37 см при ширине 23–26 см.



**Рисунок 11. – Тарелка для рыбы**

Селедочница (рисунок 12) формой напоминает тарелку для рыбы, но превосходит ее размерами. Используется для подачи сельди, консервов из рыбы.



**Рисунок 12. – Селедочница**

Диаметр икорной тарелки (рисунок 13) не превышает 15 см. Используется для подачи паюсной икры.



**Рисунок 13. – Икорная тарелка**

Яичная тарелка (рисунок 14) предназначена для подачи яичницы. Имеет по обеим сторонам ручки и слегка углублена.



**Рисунок 14. – Яичная тарелка**

Блюдо (рисунок 15) – это большая «тарелка» (40–45 см в диаметре). Они могут иметь абсолютно разную форму (от квадратной до овальной) и используются для подачи холодных мясных, рыбных, блюд из дичи и птицы, а также канапе.



**Рисунок 15. – Блюдо**

Салатник (рисунок 16) – это глубокая тарелка вместимостью более 120 см<sup>3</sup>, используется для подачи как салатов, так и соленых, маринованных, свежих овощей.



**Рисунок 16. – Салатник**

Выделяют глубокую и мелкую десертные тарелки (рисунок 17). Диаметр у них одинаков (20 см), отличается лишь глубина. Первая предназначена для десертов, требующих подачи соуса, а вторая – для фруктов и сладких десертов. Ее отличительной особенностью является волнистый край или расположенный по ободку узор.



**Рисунок 17. – Десертная тарелка**

Эту маленькую тарелочку (рисунок 18) используют в качестве подставки под чашку с кофе или чаем.



**Рисунок 18. – Блюдце**

Это маленькое блюдце (рисунок 19), в которое наливают варенье, мед или кладут джем для индивидуальной подачи.



**Рисунок 19. – Розетка**

Глубокая тарелочка (рисунок 20), в которой можно подавать свежие ягоды, желе или фруктовые салаты (может быть на ножке и без нее).



Рисунок 20. – Креманка

В том случае, если будут подаваться блюда, которые едят руками (креветки, раки, спаржа, фрукты), рядом с пирожковой тарелкой ставят чашу для ополаскивания пальцев (рисунок 21), наполненную теплой водой с ломтиком лимона или листиком мяты.



Рисунок 21. – Чаша для ополаскивания пальцев

### **Основные виды столового белья**

Классический перечень столового белья включает: *скатерть, салфетки, наперон, молльтон, фуришетные юбки, столовые дорожки* [13].

*Скатертью* называют текстильное изделие заданных геометрических размеров (в виде квадрата или прямоугольника), имеющее декоративный дизайн согласно правилам этикета и традициям страны (вид ткани, переплетение, цвет, рисунок набивки). Размеры скатертей определяются размерами стола и величиной свиса. Классическим считается свис 20 см. на одну сторону. Таким образом, к размерам квадратных и прямоугольных столов прибавляется 41 см, а для круглых – к диаметру. Например, стол 91x102 см, размеры скатерти составляют соответственно 132x143 см. Впрочем сегодня классический свис используется достаточно редко. Современная эстетика гласит – чем больше размер свиса скатерти, тем добротнее и богаче смотрится скатерть, да и сам стол. Однако, слишком длинная скатерть может создать эксплуатационный дискомфорт. Поэтому золотой серединой считается свис скатерти в размере 30–40 см. Для промышленного изготовления скатертей установлены стандартные размеры, которые регламентируются ГОСТом 21220-75 «Скатерти и салфетки чистольняные, льняные и полульняные. Общие технические условия» (ограничение срока действия стандарта снято с 1993 г.).

*Салфетки* так же, как и скатерти, являются текстильными изделиями заданных геометрических размеров. Размеры салфеток варьируются от 35x35 см, 45x45 см до 60x60 см и более, обычно они бывают квадратными, реже – прямоугольными. Дизайн салфеток может точно повторять дизайн скатерти, а может быть самостоятельным как в выборе ткани, так и в художественном решении. Часто формируются столовые комплекты, в которые входят скатерть и набор салфеток, объединенных единым стилем и дизайном. *Напероном* называют текстильное изделие геометрических размеров, которое покрывает скатерть сверху. Это может быть одиночная салфетка больших размеров или вторая скатерть. Если наперон выполнен в виде большой салфетки (классический вариант), то он укладывается по диагонали, его углы подчеркивают свис скатерти и совпадают с ней по длине. Например, если стол размером 91x102 см, то размер наперона составляет 102x102 см. Если наперон проектируется как вторая скатерть, то он подчеркивает уже линию скатерти и имеет точно такую же форму. Классический размер свиса наперона составляет 7,5 см на одну сторону. Например, для стола размером 91x102 см размеры наперона будут составлять соответственно 107x118 см. Наперон не является обязательной составляющей столового убранства. Он сохранил свои позиции только в ресторанном этикете, поэтому его размеры и дизайн часто проектируются индивидуально по требованию заказчика.

*Фуршетная юбка* – это текстильное изделие, обрамляющее стол по боковым сторонам. Форма, размеры, дизайн и типы крепления могут иметь различные варианты. В последние годы на фуршетные юбки возвращается мода, и они становятся предметом дизайнерского искусства.

*Столовая дорожка* наиболее позднее изделие в ассортименте столового белья. Она также представляет собой текстильное изделие и является вариацией узкого наперона, покрывающего скатерть. Столовые дорожки появились благодаря влиянию восточной культуры и ее традиций столового этикета. Сегодня столовые дорожки переживают настоящий бум, так как отсутствуют каноны их использования. Они часто становятся единственным предметом столового убранства, а их художественное декорирование вобрало все стили и модные направления мировой культуры. Наиболее рекомендуемая ширина столовой дорожки составляет 38–45 см, а длина аналогична длине скатерти [13].

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Изучить ассортимент столовой посуды по предложенным образцам.

Последовательность выполнения задания:

1. Изучить ассортимент, назначение посуды, вид материала, из которого она изготовлена, по образцам.

2. Сравнить образцы с плакатами, характеристикой и иллюстрациями в учебнике или лабораторной работе. Определить название и назначение образца.



3. В тетради написать отчет о выполненном задании по форме:

№ п/п	Наименование посуды	Назначение	Вид материала	Емкость, размер, мм, см <sup>3</sup>
1.	Миска суповая	Для поддержания в горячем состоянии и подачи первых блюд	Мельхиор, фаянс, фарфор и т. д.	1 порция

**Задание 2.** Изучить ассортимент и назначение столовых приборов по предложенным образцам.

Последовательность выполнения задания:

1. Изучить ассортимент, назначение столовых приборов по образцам. Определить вид материала, из которого они изготовлены.

2. Сравнить образцы с плакатами, характеристикой и иллюстрациями в учебнике, лабораторной работе. Определить название и назначение образца.

3. В тетради написать отчет о выполненном задании по форме:

№ п/п	Наименование столового прибора	Назначение	Вид материала	Отличительные особенности
1.	столовый прибор	для сервировки стола и подачи 1-ых и 2-ых горячих блюд	мельхиор	3 предмета. вилка имеет 4 рожка, нож и ложка больше обычных форм

**Задание 3.** Изучить ассортимент и размеры скатертей, салфеток по натуральным образцам; вид материала из которого они сшиты.

Последовательность выполнения задания:

1. Изучить ассортимент столового белья.

2. Определить размеры столового белья и назначение наперона, молльтона, фуршетной юбки, столовой дорожки. Указать вид материала, из которого они сшиты.

3. Сравнить образцы с характеристикой в учебнике.

4. Задание выполнить по форме:

№ п/п	Наименование столового белья	Назначение	Размеры		Вид материала	Отличительные особенности
			длина, мм	ширина, мм		
1.	Скатерть	для накрытия прямоугольного стола	130	160	лен	цветная

**Задание 4.** Выполнить предварительную сервировку стола в ресторане по заданию преподавателя.

Образцы сервировки стола (Приложение А, Б):

- для завтрака;
- для комплексного обеда;

- для обеда по меню заказных блюд;
- для ужина по меню заказных блюд.

Последовательность выполнения задания:

1. Отработать приемы складывания салфеток (Приложение Б).
2. Приемы складывания салфеток зарисовать в тетрадь.
3. Изучить по конспекту лекций предварительную сервировку стола

в ресторане для:

- Завтрака;
- Комплексного обеда;
- Для обеда по меню заказных блюд;
- Для ужина.

В тетради сделать зарисовку сервировок

4. Отобрать посуду, приборы, белье и прочее для сервировки стола в соответствии с заданием преподавателя.

5. Сервировку стола выполнить практически в последовательности:

- накрыть стол скатертью;
- подготовить салфетку, посуду, приборы для сервировки;
- засервировать стол тарелками;
- засервировать стол приборами;
- засервировать стол стеклянной посудой;
- разместить на столе салфетку;
- расставить приборы со специями, вазу с цветами и др.

6. Подготовиться к устным ответам.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Объясните, почему на Вашем столе, сервированном к завтраку, лежит нож для масла?

2. Как Вы думаете, можно ли на завтрак поставить на стол закусочную тарелку?

3. Почему нож на стол Вы положили справа, а вилку – слева?

4. Что является ориентиром для размещения приборов на столе?

5. Назовите предметы на сервированном столе к обеду по комплексному меню.

6. Покажите, как нужно брать в руки фужер и почему?

7. Покажите место на столе, сервированном к обеду по комплексному меню, место закусочной тарелки с салатом.

8. Как вы думаете, почему на столе, сервированном к обеду по меню заказных блюд, больше предметов сервировки?

9. Если гость закажет на обеде по меню заказных блюд вино – предварительную сервировку нужно ли будет дополнять, если да, то чем?

10. Если гость закажет 2 закуски, то предварительную сервировку на обед нужно ли будет дополнять, если да, то чем?

11. Чем отличается сервировка стола на ужин от сервировки на обед и почему?

12. Как Вы думаете, что нужно учитывать, украшая стол?
13. Перечислите классический перечень столового белья.
14. Дайте характеристику скатерти. Из какого материала она изготавливается?
15. Назовите назначение наперона, молльтона, фуршетной юбки, столовой дорожки.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2

**Тема:** Форма нарезки овощей и корнеплодов. Консервирование (закуски, компоты)

**Время:** 2 часа

**Цель:** изучить формы нарезки овощей; ознакомиться с условиями, обеспечивающими длительное хранение продуктов питания растительного происхождения; научиться подготавливать тару для консервирования овощей и фруктов; научиться приготавливать заливки и пастеризовать овощи; научиться приготавливать сироп и пастеризовать фрукты.

**Оборудование и оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], плакаты.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

#### Значение овощей в питании человека

Овощи являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища будет безвкусной и малополезной. Из овощей приготавливают разнообразные полезные и вкусные блюда, гарниры и закуски, легко усваиваемые человеческим организмом и способствующие лучшему усвоению любой другой пищи, употребляемой вместе с овощами [14].

подавляющее большинство овощей не содержит жиров и бедно белками (0,5–1,5 %). Кроме того, эти белки недостаточно полноценные и трудно перевариваются, особенно при употреблении сырых овощей и плодов. В картофеле и цветной капусте 2–2,5 % неплохо усваиваемых белков. В зеленом горошке и стручковой фасоли 4–5 % белка. Малое содержание белков позволяет широко использовать овощи в диетах с ограничением белка. Эти продукты имеют низкую энергоценность: 100 г съедобной части овощей дают в среднем 20–40 ккал.

Углеводов в овощах содержится 3–5 %. Наиболее богаты усваиваемыми углеводами картофель (16 %), зеленый горошек (13 %). В свекле, арбузе, дыне – около 10 % углеводов. По сравнению с крупами и хлебом в овощах немного углеводов, но они очень разнообразны – сахароза, фруктоза, глюкоза, крахмал, клетчатка, пектины. Легко усваиваемые углеводы преобладают в арбузах, дынях, свекле, моркови, тыкве, томатах,

кабачках и др. Крахмал преобладает в картофеле и зеленом горошке. Клетчатки много в бобовых, свекле, моркови, капусте белокочанной, баклажанах, сладком перце, брюкве. Относительно мало клетчатки в арбузе, дыне, тыкве, кабачках, томатах. Пектинами особенно богата свекла, в меньшей степени – морковь.

Овощи – главные источники витамина С, каротина (провитамина А), биофлавоноидов (витамина Р), важные источники витамина К. Витамина С много в цветной и белокочанной капусте. Каротина много в моркови, салате, тыкве, томатах. Источниками витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР можно назвать только некоторые овощи (картофель, бобовые, цветная капуста, зеленый лук и др.)

Овощи – важные поставщики калия и многих микроэлементов. Наиболее богаты калием картофель, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, зеленый лук. В овощах калия значительно больше, чем натрия, поэтому они особенно важны в диетах с ограничением натрия и увеличением калия, а именно: при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, болезни почек и др. Овощи бедны кальцием, фосфором, натрием, и только некоторые из них служат неплохим источником магния – салат, свекла, морковь, зеленый горошек. Овощи обладают ощелачивающими свойствами, что имеет большое значение при недостаточности кровообращения, болезнях почек, печени, сахарном диабете и т. п. Они содержат много воды (75–95 %). Благодаря минеральному составу солей вода быстро покидает организм, способствуя выведению продуктов обмена веществ. Мочегонное действие овощей особенно важно в диетах при недостаточности кровообращения, болезнях печени и почек.

Органические кислоты (лимонная, яблочная и др.), содержащиеся в некоторых овощах, придают приятный вкус, активизируют пищеварение, благоприятно влияют на кишечную микрофлору. Щавелевой кислотой богат шпинат. Щавель исключают из питания при мочекаменной болезни, болезнях печени и др.

Эфирные масла, которые содержатся в луке, редисе, чесноке, петрушке, сельдерее в небольших количествах, возбуждают аппетит, повышают секрецию пищеварительных соков и мочеотделение.

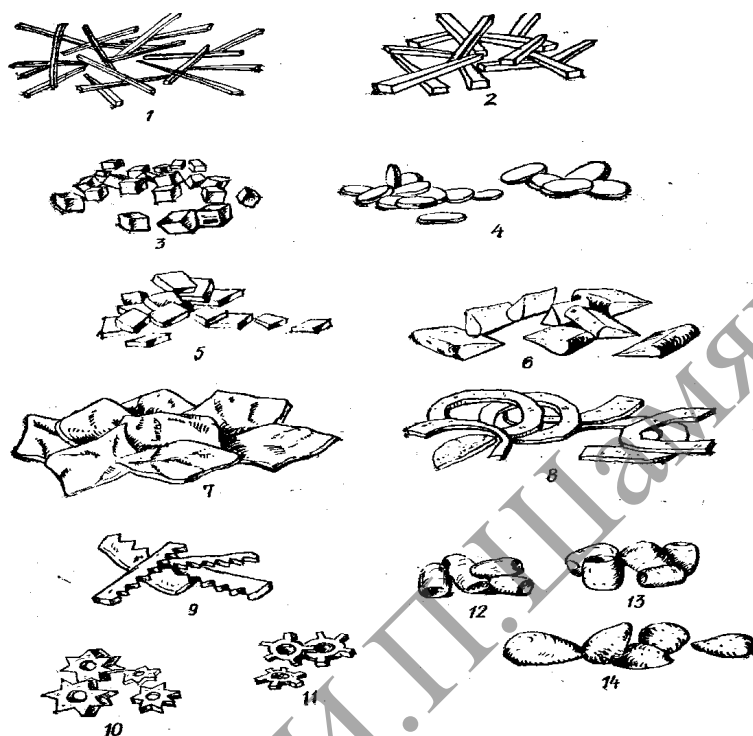
Фитонциды (противомикробные вещества) содержатся во многих сырых овощах. Их употребление, в частности, способствует очищению полости рта от микробов.

Особое значение имеет влияние овощей на деятельность органов пищеварения. Своим видом, запахом, вкусом они стимулируют аппетит, вызывают отделение слюны, активизируют секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение. Это способствует перевариванию других продуктов и усвоению белков, жиров, углеводов. Сокогонное действие овощей несколько снижается после варки. Многие овощи снимают тормозящее влияние жиров на секреторную функцию желудка. Овощи в сочетании с жирами оказывают сильное желчегонное действие. Поэтому физиологически

обосновано употребление в начале еды овощных закусок или включение овощных гарниров в дополнение к мясу и рыбе.

### Формы нарезки овощей

Для приготовления различных блюд очищенные и промытые овощи нарезают. Форма нарезки овощей бывает простой и фигурной (рисунок 1) [14].



1 – соломка, 2 – брусочки, 3 – кубики, 4 – кружочки, 5 – ломтики, 6 – дольки, 7 – квадратики, 8 – кольца и полукольца, 9 – гребешки, 10 – звездочки, 11 – шестеренки, 12 – цилиндры, 13 – бочонки, 14 – груши

Рисунок 1. – Формы нарезки овощей

*Соломка* – картофель и корнеплоды нарезают на тонкие пластины, затем на полоски. Пластины сдвигают в виде лесенки и шинкуют ножом. В зависимости от назначения соломка может быть очень тонкой (для картофеля, жаренного во фритюре) или средней толщины (для пассерования корнеплодов). Репчатый лук и капусту нарезают поперек ножом и придают им форму соломки.

*Кубики* – картофель и корнеплоды нарезают сначала на пластинки, затем на брусочки, а последние – на кубики.

*Дольки* – корнеплоды разрезают поперек на части, а затем вдоль на несколько частей. Картофель, капусту и репчатый лук разрезают на 4–6 частей и более в зависимости от размера. Клубни средней величины перед нарезкой следует заточить в форме бочонка и нарезать на дольки вдоль большой оси. Морковь режут поперек на цилиндры, разрезают их вдоль пополам и каждую половину по радиусу режут на дольки.

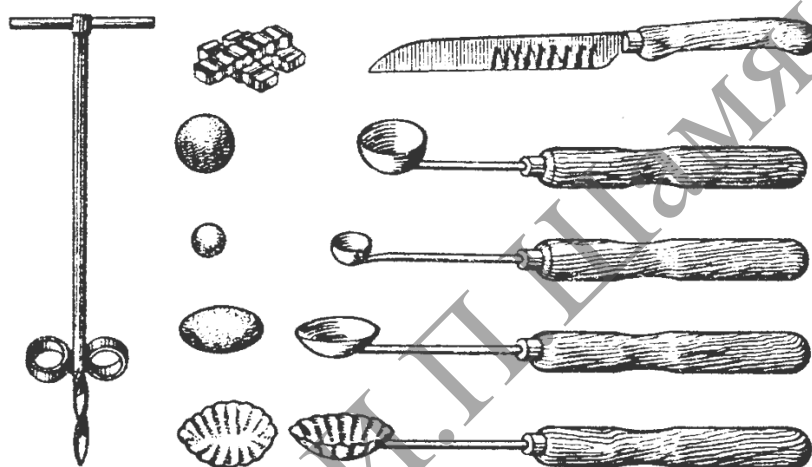
*Брусочки* – картофель и корнеплоды нарезают вначале на пластинки, затем на брусочки.

*Ломтики* – картофель и корнеплоды в зависимости от размера нарезают на две или четыре части вдоль, а затем каждую часть нарезают на ломтики.

*Квадратики* – белокочанную капусту нарезают на 2 или 4 части, затем каждую часть нарезают на кусочки квадратной формы.

*Кольца и полукольца* – репчатый лук и лук-порей нарезают поперек оси на кружочки, которые разделяют на кольца. Для получения полуколец репчатый лук нарезают на две части по оси, а затем нарезают поперек и разделяют на полукольца.

*Сложная, или фигурная* нарезка осуществляется путем карбования и обтачивания специальным инструментом (рисунок 2). Фигурно нарезанные овощи называются карбованными.



**Рисунок 2. – Инструменты для фигурной нарезки овощей**

*Кружочки* – для нарезки брать овощи одинакового размера. Картофелю и корнеплодам придают форму цилиндра, нарезают на кружочки.

*Бочоночки* – картофель среднего размера обрезают с двух противоположных сторон, затем обтачивают, придают форму бочонка.

*Груша* – верхнюю часть клубня (начиная от середины) срезать на конус, нижнюю – заточить бочонком.

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

*Чесночки* – сырой картофель сначала обтачивают бочонками, затем нарезают вдоль на несколько частей. У каждой части по грани делают небольшую выемку.

*Шарики* – из сырого картофеля с помощью специальных выемок вырезают шарики или применяют прием обтачивания.

*Гребешки* – карбованную морковь нарезают вдоль пополам, затем нарезают наискось толщиной 1 мм.

*Звездочки* – карбованную морковь нарезают поперек толщиной 1 мм.

Для каждого вида овощей подходят определенные размеры и способы нарезки (таблицы 1, 2) [14].

Таблица 1. – Формы нарезки овощей

Виды овощей	Формы нарезки
Картофель	Соломка, брусочки, кубики, дольки, ломтики, кружочки, бочоночки, чесночки, шарики, груши, спираль, стружка
Морковь	Соломка, брусочки, кубики, дольки, ломтики, кружочки, звездочки, гребешки, шарики, орешки
Свекла	Соломка, ломтики, кубики, шарики, звездочки, гребешки
Капуста	Белокочанная – соломка, квадратики, дольки; кольраби – соломка, ломтики, брусочки
Лук	Репчатый – кольца, полукольца (соломка), дольки, кубики мелкие (крошка); зеленый – колечки, мелкие шпалки, крупные шпалки
Помидоры	Кружочки, дольки (для салатов и жарки), кубики (для супов)
Баклажаны	Кружочки, ломтики (для жарки), кубики (для супов)
Перец стручковый	Соломка (для салатов и супов), мелкие кубики (для супов)
Тыква	Кубики, ломтики, дольки
Кабачки и патиссоны	Кружочки, ломтики, кубики
Огурцы	Кружочки, ломтики, мелкие кубики, соломка

Таблица 2. – Размеры нарезки овощей

Форма нарезки	Размеры, см	Способ тепловой обработки
Картофель		
соломка	длина 4–5, квадратное сечение 0,2*0,2	жарка во фритюре
брусочки	длина 3,5–4, квадратное сечение 0,7*0,7	варка
кубики	ребро 1–2,5	варка
ломтики	длина 2,5–3	жарка основным способом
кружочек	диаметр 2–3	жарка основным способом
бочонок	размер 3,5–4,5–4	варка
шарик	диаметр 1,5–2,5	варка, жарка во фритюре
Морковь, петрушка, сельдерей		
соломка	длина 3,5–5, сечение 0,2*0,2	пассерование
брусочек	длина 3–4, сечение 0,4*0,4	варка
кубик	величина ребра 0,3–1,5	варка, пассерование
дольки	диаметр 2–2,5, толщина не более 1	варка, пассерование
ломтики	длина 2–3	варка, пассерование
гребешок	длина 2,5–3,5	пассерование
звездочки	толщина 0,2–0,3	пассерование
Лук репчатый		
соломка	длина 4–5, квадратное сечение 0,2*0,2	пассерование

## Продолжение таблицы 2

кубики	ребро 0,2–0,4	пассерование
дольки	высота не более 3,5	пассерование
кольца и полукольца	диаметр 3,5–5	жарка
Капуста белокочанная		
соломка	сечение 0,2*0,2, длина 4–5	варка
шашки	размеры 3*3	
кубики мелкие	ребро 0,2*0,3	пассерование
дольки крупные	ребро 0,2*0,3	варка, припускание

В овощах, грибах, фруктах, ягодах и других растительных продуктах содержится 85 % и более воды. Благодаря этому все растительные продукты являются прекрасной средой для развития различных микроорганизмов.

Во время роста овощи, грибы, фрукты, ягоды обладают большей устойчивостью к заражению микроорганизмами. Определенной защитой от заражения является цельная, неповрежденная кожица, которая мешает проникновению микробов во внутренние ткани. При сборе целостность покровных тканей в той или иной степени нарушается и вместе с этим значительно снижается устойчивость к заражению, так как при этом микробы проникают во внутренние ткани фруктов, овощей и, быстро развиваясь, разрушают их.

Таким образом, долго сохранять растительное сырье в свежем виде в обычных условиях невозможно.

Однако сроки потребления фруктов, ягод, овощей и грибов можно значительно продлить, если предварительно подвергнуть их некоторым специальным видам переработки, при которых будут созданы неблагоприятные условия для развития микробов. Такие виды переработки носят общее название – консервирование.

Известно несколько способов консервирования. При одних достигается полное разрушение имеющихся в растительном продукте ферментных систем и гибель микроорганизмов, а также устраняется возможность последующего попадания микробов в продукт. Эти способы являются наиболее радикальными, и получаемые при этом консервы сохраняются длительное время.

При других видах консервирования получают консервированные продукты, которые можно хранить лишь ограниченное время.

### **Основные способы тепловой переработки фруктов, ягод, овощей**

*Бланширование* – обваривание, ошпаривание плодово-ягодного сырья горячей кипяченой водой или паром. Плоды, целиком или нарезанные, в дуршлаге или специальной металлической сетке погружают на 2–5 мин в горячую воду с температурой 85–90°C. Продолжительность бланширования зависит от вида, размера сырья и назначения его переработки. После бланширования сырье быстро охлаждают, погружая его в тех же сетках в чистую холодную воду, или под душем.



Сливу и другие плоды с плотной кожицей бланшируют в слабом растворе питьевой соды, благодаря чему на них образуются мельчайшие трещины, через которые внутрь плодов быстрее проникает заливка или сироп. Кроме того, такое бланширование предохраняет от разрыва кожицы плодов при консервировании (компоты), а также ускоряет процесс варки варенья.

Бланширование имеет недостаток: часть растворимых веществ, содержащихся в плодах, переходит в воду, поэтому рекомендуется строго выдерживать время этого процесса, а использованную воду, по возможности, применять для следующей обработки свежего сырья или приготовления сиропа.

*Варочные процессы* более разнообразны и сложны: обычную варку в воде, уваривание, прерывистую варку, варку густых жидкостей, тепловую обработку проводят как в чистой воде, так и с добавлением соли, сахара, пищевых кислот, пряностей.

Варенье из многих видов ягод и фруктов варят в несколько приемов с промежуточным охлаждением. При варке пюре, повидла, джема и других подобных продуктов их постоянно перемешивают, чтобы избежать пригорания.

*Горячий разлив.* Сырье помещают в кастрюлю, иногда добавляют немного воды, доводят до 85–90°C и, осторожно помешивая продукт, прогревают 5 мин. Подготовленную стеклянную банку заполняют горячим продуктом, немедленно закатывают прокипяченной жестяной крышкой, несколько раз встряхивают и ставят вверх дном для охлаждения.

*Горячая заливка.* Перед наполнением чистые банки ополаскивают горячей водой, в них закладывают сырье, осторожно заливают кипящим сиропом или заливкой и выдерживают 2–3 мин, затем его сливают и в банку с сырьем снова заливают кипящий сахарный сироп или заливку для маринадов, выдерживают и еще раз сливают. В третий раз заливают кипящий сироп или заливку с добавлением уксуса или лимонной кислоты. После этого банки немедленно закатывают прокипяченными жестяными крышками и оставляют остывать [5].

### **Подготовка тары для консервирования**

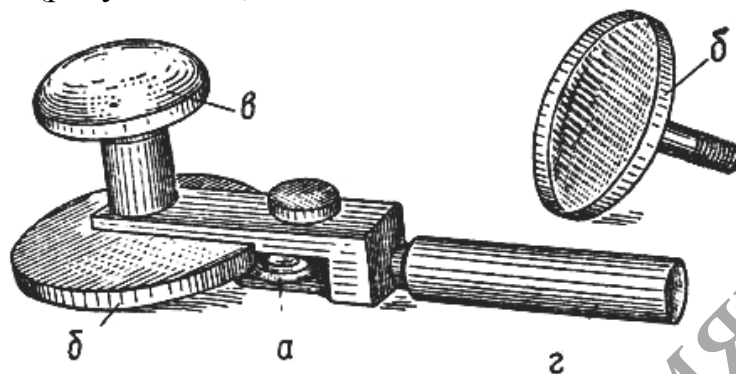
Для консервирования в домашних условиях используют различную тару (рисунок 1).



**Рисунок 1. – Тара для консервирования**

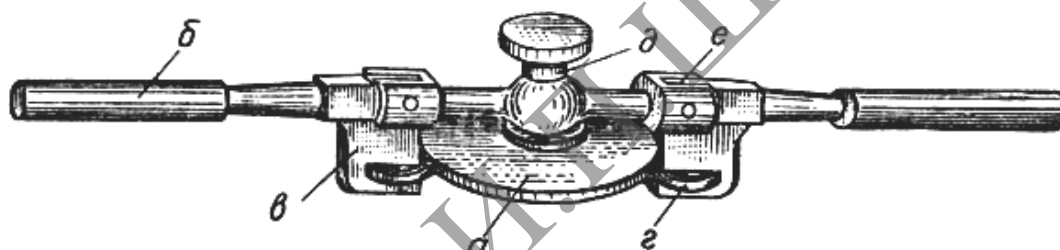
Основным требованием, которое предъявляется к консервным банкам, является их герметичность. Если в банке или крышке имеется хотя бы мельчайшее, незаметное на глаз отверстие, то через такое отверстие может проникнуть воздух, а вместе с ним различные микробы.

Для укупорки банок используют закаточные машинки с одним или двумя роликами (рисунок 2, 3).



а – закаточный ролик; б – патрон; в – грибок; г – рукоятка

**Рисунок 2. – Ручная закаточная машинка с одним роликом:**



а – металлический патрон; б – несущая ручка; в – кронштейн;  
г – закатывающий ролик, д – ось; е – горизонтальный шарнир.

**Рисунок 3. – Ручная закаточная машинка с двумя роликами**

Закаточная машинка с одним роликом состоит из патрона (накладываемого на жестяную крышку, которой закрывается банка) и расположенного рядом закатывающего ролика. Ролик связан обоймой с рукояткой. Вращая рукоятку вокруг ее оси, можно изменять расстояние между роликом и крышкой. Рукоятка с роликом свободно вращается вокруг патрона. Патрон сверху снабжен «грибком», служащим для упора рукоятки при прижиме крышки к банке.

Банку закрывают крышкой с вложенным резиновым кольцом. На крышку сверху накладывают патрон машинки. Упираясь левой рукой в «грибок», прижимают патрон (и находящуюся под ним крышку) к банке. Ролик вплотную (до легкого вдавливания) прижимают к краю крышки.

Правой рукой вращают рукоятку вокруг патрона. В это время ролик загибает нижний бортик крышки, а винт рукоятки все более приближает ролик к бортику крышки и плотно прижимает резиновое кольцо к венчику банки.

Ручная машинка с одним роликом обладает тем недостатком, что при пользовании ею требуется приложить значительное усилие. Кроме того, сам процесс закатывания длится довольно долго.

Гораздо удобнее пользоваться закаточной машинкой с двумя роликами. Эта машинка состоит из металлического патрона с цилиндрическим углублением, размеры которого рассчитаны на стандартную консервную крышку диаметром в 83 мм, и двух ручек (на оси, укрепленной в центре патрона), несущих закатывающие ролики. Благодаря горизонтальным шарнирам ручки с роликами можно приподнимать и опускать, регулируя силу прижима.

На хорошо закатанной банке ободок крышки должен быть абсолютно гладким, без бугорков и вмятин. Качество укупорки испытывают следующим образом: закатанную банку берут в левую руку за нижнюю часть, а правой стараются повернуть крышку по окружности. Если банка хорошо укупорена, крышка смещаться не будет.

Банки для консервирования тщательно моют, а затем выдерживают, около 15 минут над горячим паром (рисунок 4). Крышки с резиновыми прокладками опускают на 10–15 мин в кипящую воду.

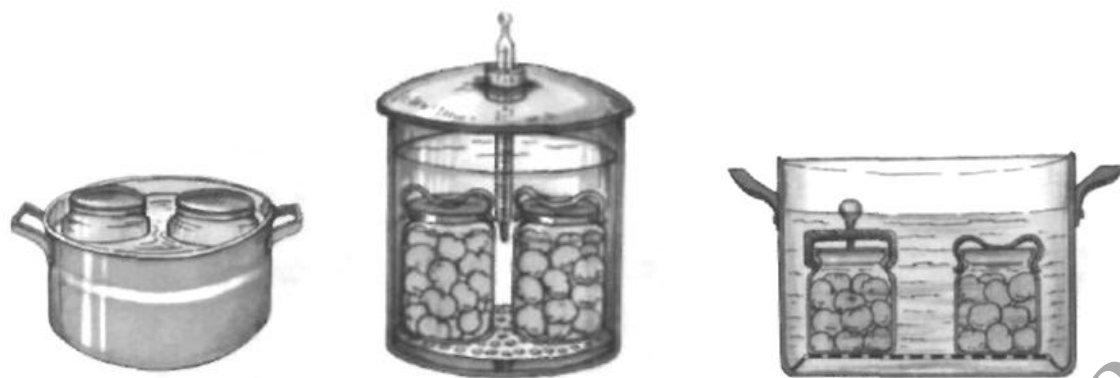


**Рисунок 4. – Стерилизация тары для консервирования над паром**

После мойки, очистки, бланширования сырье укладывают в стерилизованные горячие банки. Затем в банку наливают заранее приготовленную горячую (кипящую) заливку (сладкую или острую). Степень наполнения банок должна быть такова, чтобы в таре оставалось как можно меньше воздуха. Однако нельзя наполнять тару до краев. Банки рекомендуется наполнять на 1,5–2 см ниже верхнего края [1].

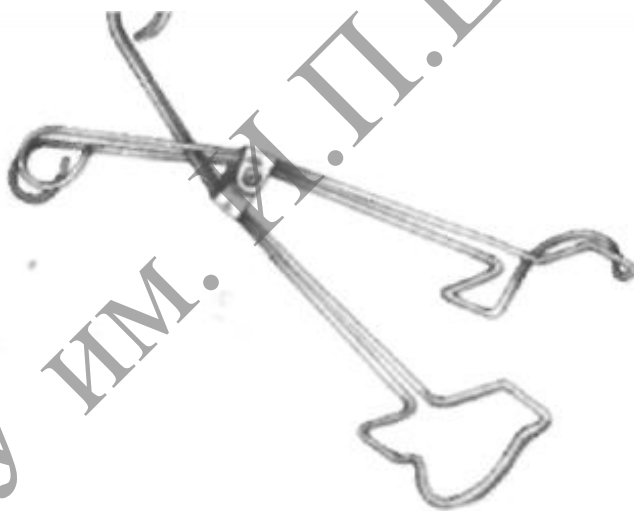
Наполненные банки накрывают крышками (с вложенными резиновыми прокладками) и стерилизуют.

Стерилизацию можно проводить в обычных кастрюлях (рисунок 4). На дно кладут решетку или металлическую сетку. В крайнем случае кладут кусок полотна, сложенного в 3–4 слоя (важно, чтобы банки не касались дна посуды).



**Рисунок 4. – Стерилизация продукта в укупоренных банках**

Затем в кастрюлю наливают воду, нагревают ее до 50–60°C и погружают только что заполненные консервируемым продуктом банки. Вода в кастрюле должна доходить до горловины стерилизуемых банок (или несколько ниже). Затем нагревают воду до кипения и при этой температуре выдерживают банки строго определенное время (таблицы 1, 2). По окончании стерилизации банки вынимают специальными щипцами (рисунок 5) и быстро укупоривают с помощью закаточной машинки.



**Рисунок 5. – Щипцы для банок**

**Таблица 1. – Время стерилизации овощей при температуре воды 100°C**

Наименование	Время стерилизации (мин)	
	Емкость посуды	
	0,5 л	1 л
Помидоры	7–8	8–9
Огурцы	8–9	10–12
Кабачки	8–9	12
Морковь	20	12
Цветная капуста	20	25
Сладкий перец	35	40

Таблица 2. – Время стерилизации фруктов при температуре воды 100°С

Наименование	Время стерилизации (мин)	
	Емкость посуды	
	0,5 л	1 л
Слива	7–9	9–11
Виноград	8	10
Яблоки	8–10	10–12
Кизил	8–10	10–12
Персики	9	10
Айва	10	12
Груши	15–18	18–22

### **Влияние на консервы воздуха, остающегося в банках**

Сам по себе воздух не является причиной порчи консервов. Почти во всех консервах над продуктом имеется небольшое пространство, заполненное воздухом. Этот воздух был простерилизован вместе с консервами, в нем уничтожены микробы, и он не вызывает порчи.

Заполнить банку продуктом до самого края так, чтобы для воздуха совершенно не оставалось места, затруднительно, да этого и не требуется. Более того, если банка будет заполнена продуктом до самого края горла, то при нагревании вследствие расширения он будет выходить за края банки, а если банка к началу стерилизации уже была герметически укупорена, то расширяющийся при нагревании продукт может даже сорвать крышку с банки.

Излишнее количество воздуха в банке нельзя допускать по следующим причинам:

- уменьшается полезное использование емкости банки;
- воздух при нагревании расширяется, и если его в банке много, то давление на крышку, увеличиваясь при стерилизации, вызывает деформацию и даже срыв крышки;
- кислород воздуха способствует окислению консервируемых продуктов, что приводит к потемнению содержимого и потере витаминов;
- в банках с жестяными крышками кислород воздуха способствует растворению олова в консервах, отчего они приобретают металлический привкус.

Нормально наполненная банка обычно имеет свободное воздушное пространство над продуктом в 1,5–2 см от верхнего края. При таком наполнении продукт даже при сильном нагревании и расширении не сможет переполнить банку. С другой стороны, количество воздуха над продуктом будет не настолько большим, чтобы образовалось высокое давление, угрожающее срывом крышки.

Можно значительно ослабить вредное действие воздуха, если частично вытеснить его из пространства над продуктом в банке. На консервных заводах с этой целью воздух отсасывают с помощью специальных вакуум-насосов во время укупорки банок.

В домашних условиях, чтобы удалить из банок больше воздуха, следует укладывать в них продукты в как можно более горячем состоянии. Тогда пары, выходящие из продукта, вытеснят часть воздуха из банки и займут его место. Если такую банку и укупорить горячей, то после стерилизации и охлаждения пары превратятся в воду, а под крышкой образуется разреженное пространство с небольшим количеством воздуха.

### **Виды брака и порчи консервов**

Консервирование фруктов, ягод и овощей заканчивается их стерилизацией, во время которой уничтожаются микробы. Если консервы были правильно приготовлены и простерилизованы, то после стерилизации в них не останется живых микробов и они не смогут попасть туда извне. На этом и основана длительная сохранность консервов.

Если же нарушены правила консервирования, возможна порча консервов.

Самой распространенной причиной порчи домашних консервов является их *недостаточная стерилизация*. Если, например, вместо указанных 15–20 мин банки кипятят всего 5 мин, а к тому же сырье было плохо промыто и на овощах остались загрязнения и множество микробов, то стерилизация их не уничтожит. Эти микробы через 2–3 дня станут развиваться и питаться содержимым консервов. Выделяющиеся при этом газы заполняют сначала воздушное пространство в банке над продуктом. В этом пространстве при нормальном проведении консервирования воздух находится в разреженном состоянии, и именно за счет этой разреженности сохраняется герметичность стеклянных банок. Как только начинает выделяться газ, разрежение в банках уменьшается. Через некоторое время давление газов в банке становится равным давлению атмосферного воздуха, а еще позже давление в банках превышает атмосферное. Тогда жестяные крышки сначала вздуваются от давления газов и лишь затем при бурном выделении газов и при недостаточно прочной укупорке могут быть сорваны с банок.

Вздутие крышки свидетельствует о том, что консервы не вполне доброкачественны, вздутие крышек от давления газов внутри банок называется бомбажом, а вздувшиеся банки – бомбажными. Как бомбажные банки, так и банки с сорванными крышками, бракуют.

Этот брак обнаруживается через несколько дней после стерилизации консервов.

Второй существенной причиной брака является *негерметичная укупорка банок*. Дефектные банки с железными крышками сразу после стерилизации будут казаться совершенно нормальными. Через несколько дней в этих банках содержимое может забродить, заливка станет мутной, и по этим признакам можно определить, что консервы испорчены.

Негерметичные банки могут стать бомбажными, так как образующийся газ не сможет из них выйти и вызовет вздутие.

Таким образом, порча консервов, вызываемая как недостаточной стерилизацией, так и негерметичностью банок, внешне обнаруживается одинаково – по срыву крышек или бомбажу и помутнению содержимого.

Бомбажные овощные консервы (кроме маринадов), безусловно, непригодны в пищу, вредны и даже опасны для здоровья.

Несколько иначе можно подойти к вопросу о пригодности банок с сорванными или вздувшимися крышками, если в них находятся маринады. Здесь надо подходить индивидуально к каждому виду консервов.

В овощных маринадах и консервированных квашеных овощах такой вид брака означает, что примененный нагрев и взятая крепость уксуса недостаточны и в овощах продолжается молочнокислое брожение. Такие овощи надо вынуть из банок, отделить от маринада, промыть 2–3 % рассолом, уложив в другие чистые банки, залить новым, более крепким маринадом. Можно с этой целью использовать и старый маринад, предварительно его прокипятив, профильтровав и добавив к нему уксусную эссенцию.

Использование бракованных банок консервированного щавеля не рекомендуется. Вздувшиеся банки с томатным пюре или соусом могут быть использованы для дальнейшего хранения, если их хорошо прокипятить и добавить 10 % соли к весу пюре.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Подготовить тару и сырье для консервирования.

**Задание 2.** Произвести консервирование овощей и фруктов, используя приведенные ниже рецепты.

Консервируют различные овощи: кабачки, огурцы, патиссоны, помидоры, перец, морковь, цветную капусту и др. После консервирования качество овощей не ухудшается.

В качестве пряностей применяют ароматическую зелень – укроп, сельдерей, петрушку и др.; добавляют перец, гвоздику, лавровый лист, чеснок, лук, листья дуба, вишни, черной смородины. Многие из этих растений выделяют фитонциды – вещества, способствующие уничтожению бактерий.

Консервированные помидоры. Стеклобанки обмыть горячей водой и опрокинуть на сухое чистое полотенце. Крышки с резиновыми прокладками вымыть и положить наружной стороной вниз.

В кастрюлю влить по норме воду, всыпать сахарный песок, соль и довести до кипения; в последнюю очередь влить уксус и вновь довести до кипения (но не кипятить). Заливку слегка остудить. Проверить качество помидоров, удалить плодоножки; помидоры обмыть, подобрать по степени зрелости, наколоть вилкой.

Банку ошпарить горячей водой. На дно банки положить промытые пряности, затем помидоры, влить горячую заливку, накрыть предварительно ошпаренной крышкой. Поставить банку на подставку в посуду с нагретой водой (40–60°C). Пастеризовать 6–9 мин, прижав крышку грузиком.

Щипцами вынуть банку из воды на полотенце и закатать укупорочным ключом. Банку перевернуть крышкой вниз (для проверки герметичности укупорки) и в таком виде охладить.

*На одну литровую банку: 500 г помидоров (приблизительно равные по величине и степени зрелости); 1 лавровый лист; 3–5 шт. гвоздики; 5–7 горошин душистого перца; 1/4 ч. л. корицы; 1–2 веточки укропа; 2 листа смородины.*

*Для маринада: 0,5 л воды; 1 ст. л. соли; 3–4 ст. л. 9 %-ного уксуса; 2 ст. л. сахара.*

«Вишневый аромат». Огурцы уложить в 3-литровые банки, перекладывая листьями вишни, черной смородины, положить несколько зубчиков чеснока. Залить кипятком, через 5 мин слить и приготовить на слитой жидкости маринад, добавив сахар, соль, душистый перец, сладкий перец, гвоздику. В каждую банку влить уксус, залить кипящим маринадом, закатать.

*На одну 3-литровую банку: 3 ст. л. сахара; 1 ст. л. соли; 15 горошин душистого перца, 1–2 маленьких стручка сладкого перца; 5 шт. гвоздик; 2 ст. л. 9 %-ного уксуса.*

Баклажаны. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки и сделать в каждом продольный разрез, но не до конца. Затем баклажаны проварить в кипящей соленой воде 20 мин так, чтобы они не потеряли упругости. Горячие баклажаны сразу обдать холодной водой и дать воде стечь. Мелко порезать чеснок, перемешать с порезанной зеленью и солью (на всю зеленую массу добавить 1 ст. л. соли). Полученной смесью нафаршировать баклажаны. Плотнo уложить в стерилизованные банки и залить горячим маринадом. Закатать крышками.

*3 кг баклажанов (желательно небольших), по 100 г зелени петрушки и кинзы; 3 крупные головки чеснока.*

*Для маринада: 1,5 л воды; 100 г 9 %-ного уксуса; 3 ст. л. сахара; 2 ст. л. без верха соли; 5 горошин душистого перца; 10 горошин черного горького перца.*

«Половинки». Помидоры разрезать на половинки, лук – кольцами, укроп, чеснок и петрушку измельчить. Уложить овощи слоями в прогретую банку. Приготовить маринад, прокипятить и залить смесь помидоров и зелени. Стерилизовать 5 мин. Добавить на каждую банку подсолнечного масла и 9 %-ного уксуса (после стерилизации). Закатать.

*1,5 кг помидоров; 0,5 кг лука; укроп; чеснок; петрушка – по вкусу; 2 ст. л. подсолнечного масла; 2 ст. л. 9 %-ного уксуса.*

*Для маринада: 1 л воды; 1 ст. л. соли; 3 ст. л. сахара.*

Капуста. Капусту нарезать небольшими ломтиками и плотно уложить в 3-литровую банку. Влить уксус, залить доверху остывшим маринадом. Закатать.

*100 г 9 %-ного уксуса.*

*Для маринада: 1 л воды; 2 ст. л. соли; 2 ст. л. сахара.*



Капуста с яблоками. Нашинковать капусту, натереть морковь, добавить дольки яблок и соль. Все выложить плотными слоями в банку (не заполняя посуду до самого верха). Накрывать крышкой и положить сверху гнет. Оставить капусту при комнатной температуре. Через 3–5 дней снять образовавшуюся пену и перенести в холодное место. Через 2 недели капуста готова.

*5 кг капусты; 3 моркови; 5–6 небольших яблок; 0,5 стак. соли.*

Капуста с медом. Капусту нашинковать, натереть немного моркови, перемешать. Сложить в 3-литровую банку, утрамбовывая, до верха. Залить рассолом. На сутки оставить в комнате, а затем поставить в холодильник.

*1 л кипяченой воды; 1 ст. л. соли; 2 ст. л. меда.*

Борщ. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мелко порезать. Остальные овощи нарезать соломкой и перемешать с помидорами. Добавить мелко порезанную зелень петрушки, специи, соль, сахар, уксус, масло. Хорошо перемешать и тушить 40 мин, периодически помешивая. Кипящим разложить в стерилизованные банки. Пастеризовать при слабом кипении воды: пол-литровые банки 15 мин, литровые 20 мин. Закатать.

*3 кг капусты; 1,5 кг моркови; 1,5 кг лука; 2 кг зеленых помидоров; 4 кг свеклы; 800 г сладкого перца; 1 стак. 9%-ного уксуса; 3 ст. л. соли; 3 ст. л. сахара; пучок зелени петрушки; 0,5 л растительного масла; 4 лавровых листа; 10–15 горошин черного перца; 5 горошин душистого перца.*

Консервированный компот из яблок. Стеклобанки обмыть горячей водой и опрокинуть на сухое чистое полотенце. Крышки с резиновыми прокладками вымыть и положить наружной стороной вниз.

В кастрюлю всыпать сахар, влить по норме воду и прокипятить; сироп слегка остудить и процедить через сито или через марлю.

Яблоки обмыть, проверить их качество и удалить плодоножки, разрезать на дольки, удалить семенную камеру, положить на 5–7 мин в подкисленную или подсоленную воду (1 ч. л. лимонной кислоты или 1 ст. л. соли на 2 литра воды). Вынуть яблоки из раствора, ополоснуть чистой водой, сложить в сетку или дуршлаг и пробланшировать 1–2 мин. Уложить яблоки в подготовленные банки, залить сиропом и накрыть предварительно ошпаренной крышкой.

В посуду с нагретой водой (40–60° С) опустить подставку и банку с фруктами. Пастеризовать 8–10 мин, прижав крышку грузиком. Щипцами вынуть банку из воды на полотенце и закатать укупорочным ключом.

Банку перевернуть крышкой вниз (для проверки герметичности укупорки) и в таком виде охладить.

*Для сиропа (на одну литровую банку): 600 г воды, 200–250 г сахара; 500 г яблок (слив, абрикосов, груш и др.)*

Компот из алычи. 3-литровую банку заполнить на 1/3 алычой, добавить половинку нарезанного апельсина, залить кипятком, оставить на 10 мин. Слить воду в кастрюлю, всыпать 0,5 кг сахара. Вскипятить и залить этим сиропом алычу с апельсином. Закатать.

Сок сливовый с мякотью. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки. Положить сливы в кастрюлю, подогреть на слабом огне до полного размягчения, затем протереть через сито. В полученный сок добавить сахар, подогреть до кипения и разлить в банки. Пастеризовать в кипящей воде: поллитровые банки 7 мин, литровые 10 мин

*1 кг слив, 50–100 г сахара.*

### **Требования к качеству консервов. Хранение консервов**

Качество овощных, фруктовых и ягодных консервов определяют путем внешнего осмотра банок и по органолептическим показателям содержимого консервов [1].

При внешнем осмотре консервов обращают внимание на внешний вид и герметичность банки. Банки должны быть чистыми, без подтеков, без вздутых и хлопающих крышек, помятостей, ржавчины и бомбажа, без деформации корпуса и крышек.

Не допускаются к реализации бомбажные консервы.

Хранят консервы в сухом темном помещении, при температуре 10–15°C. В сыром помещении жестяные крышки могут заржаветь, появившиеся при этом мельчайшие отверстия послужат причиной порчи консервов в результате проникновения вместе с воздухом в банки микроорганизмов. Более высокие температуры (25–40°C) способствуют понижению вкусовых качеств консервов, так как при такой температуре ускоряется целый ряд химических процессов, происходящих в продуктах. Хранение консервов при низких температурах (до 0°C) вполне благоприятно. Однако хранение ниже 0°C, когда содержимое банок может замерзнуть и жидкая часть превратится в лед, совершенно нежелательно. Во-первых, при этом могут лопнуть банки. Во-вторых, после оттаивания в замороженных консервах (компотах, соленьях, маринадах и др.) значительно ухудшается качество продуктов, плоды и овощи размягчаются, из пюре отслаивается жидкость, варенье и джемы могут засахариться.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. Перечислите основные способы консервирования фруктов, ягод, овощей в домашних условиях.
2. Что служит консервирующим средством при мариновании?
3. Что служит консервирующим средством при солении, квашении, мочении?
4. Какие пряности и специи используются для консервирования?
5. Какое влияние на консервы оказывает воздух, оставшийся в банках?
6. Перечислите виды брака и порчи консервов.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 3–4

**Тема:** Салаты из сырых овощей. Салаты из вареных овощей

**Время:** 4 часа

**Цель:** сформировать представление о значении овощей в питании человека; ознакомиться с классификацией и технологией приготовления салатов и винегретов; научиться определять качество овощей по внешним признакам; научиться приготавливать салаты из сырых и вареных овощей.

**Оборудование и оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий [7], методические рекомендации к лабораторным работам, плакаты.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

#### Салаты и винегреты: общие сведения

Салаты и винегреты – излюбленные закусочные блюда.

Готовят салаты из сырых, вареных, квашеных, маринованных, быстро-замороженных овощей; грибов; бобовых; сырых и консервированных фруктов; цитрусовых плодов. В некоторые виды салатов добавляют мясо, птицу, рыбу, сельдь, морепродукты, яйца и другие продукты.

Заправляют салаты сметаной, салатной заправкой, майонезом. Заправляют непосредственно перед отпуском в количестве, необходимом для реализации в течении 1 часа. До соединения с заправкой салат хранят в холодильном шкафу не более 12 часов при температуре 4–8°C. При длительном хранении продукты высыхают, что отражается на вкусовых качествах готовых изделий, кроме того, происходит значительная потеря витамина С. Способствует разрушению витаминов и солнечный свет. Поэтому следует предохранять подготовленные овощи и готовые салаты от действия прямых солнечных лучей. Во влажной среде разрушение витамина С происходит медленнее, поэтому подготовленные овощи и зелень увлажняют. Соли многих металлов, и в частности железа, ускоряют окисление аскорбиновой кислоты, следовательно, инструменты для нарезки овощей должны быть из нержавеющей стали.

Салаты готовят из одного или многих видов овощей в различных сочетаниях.

Подают салаты как самостоятельное блюдо в салатницах или на блюдах и мелких тарелках. Салаты из зелени и овощей можно отпускать как дополнительный гарнир к различным блюдам из мяса и рыбы.

Для оформления используют листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, сельдерея, зеленый лук, яйца, мясные и рыбные продукты, фрукты, цитрусовые плоды, а также продукты, входящие в состав салатов и имеющие яркую окраску.

Применяют два способа оформления салатов:

1. Охлажденные продукты, входящие в состав салата, перемешивают, заправляют соусом и кладут горкой в салатник, затем украшают зеленью.

2. Продукты нарезают (примерно 1/3 всего количества), заправляют соусом, кладут в салатник горкой; сверху укладывают тонкие ломтики мяса, рыбы, птицы, крабов, дольки яиц; оформляют помидорами или зеленью. Остальные продукты аккуратно помещают вокруг горки букетиками. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется поливать соусом [1].

Исходя из основных продуктов, салаты делятся на овощные, смешанные и фруктовые. В зависимости от способа приготовления различают перемешиваемые, залитые соусом и неперемешиваемые.

Для перемешивания салатов продукты нарезают небольшими кубиками (каждую составную часть в отдельной посуде). В приготовленный соус сначала кладут наиболее твердые продукты. Салаты не мешают, а двумя салатными ложками или вилками осторожно перекладывают. Следует помнить, что соус для салатов должен быть достаточно соленым, пикантным.

Салаты в посуду надо выкладывать так, чтобы края приблизительно на 2 см оставались свободными, чистыми.

Салаты, залитые соусом, выкладываются на тарелку слоями; соусом поливается каждый слой. К соусу можно добавить какой-либо компонент салата.

Каждая часть неперемешиваемого салата выкладывается на отдельную посуду, можно выложить на одну посуду: группами, рядами; в виде островков (букетиками). Так подают помидоры, огурцы, листовой салат, редис. Соус наливают отдельно, можно приготовить и несколько соусов. Иногда салаты ароматизируют, добавляя в них зелень петрушки, укропа, лимонный сок.

Винегрет (от французского *vinaigrette* – то, что сбрызнуто уксусом) – холодное овощное блюдо, подаваемое на закуску. Винегрет представляет собой смесь вареных, соленых, маринованных овощей, в которую обязательно входят вареные свекла и картофель, соленые огурцы, лук. Для приготовления винегрета используются также вареная морковь, отварная фасоль, зеленый горошек, квашеная капуста, мясо, рыба, сельдь.

Овощи для винегрета отваривают в кожуре, чтобы они не выварились и были вкуснее. Заправку приготавливают отдельно (смесь слабого 3 % уксуса, растительного масла, соли, черного перца), а затем подливают в овощную массу, следя, чтобы вся она впиталась без остатка. Охлажденную свеклу заправляют растительным маслом отдельно, чтобы предотвратить заквашивание овощей. Хранить винегреты после приготовления не следует даже в холодильнике, их следует использовать сразу же после приготовления, так как они быстро теряют вкус.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления салатов из сырых овощей, салатов из вареных овощей, винегрета; способы их оформления и подачи.

**Задание 2.** Составить технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 3.** Приготовить салат из сырых овощей, салат из вареных овощей, винегрет согласно разработанным технологическим схемам.

**Задание 4.** Определить соответствие требованиям к качеству приготовленных блюд по органолептическим показателям.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении В, Г.

Салат зеленый с огурцами и помидорами (№ 59)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Салат	361	260
Огурцы свежие	313	250
Помидоры свежие	294	250
Сметана или заправка для салатов № 883	250	250
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Подготовленный салат нарезают на крупные части, помидоры и огурцы ломтиками. При отпуске на салат укладывают нарезанные огурцы и помидоры и поливают сметаной.

Салат «Весна» (№ 71)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Салат	292	210
Редис красный обрезной	215	200
Огурцы свежие	250	200
Лук зеленый	125	100
Яйца	–	100
Сметана	200	200
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Зеленый салат нарезают крупно, редис и огурцы – тонкими ломтиками, лук шинкуют. Овощи перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной и оформляют яйцом. Салат можно готовить без огурцов, в этом случае соответственно увеличивают норму редиса и салата.

Салат «Мозаика» (№ 72)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Морковь	175	140
Сельдерей молодой (корень) или петрушка (корень)	85 93	70 70
Помидоры свежие	271	230

Огурцы свежие	288	230
Капуста белокочанная	175	140
Сметана или майонез	200	200
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Подготовленные сырые морковь, сельдерей, петрушку нарезают тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают. При отпуске поливают сметаной или майонезом. В салат можно добавить нарезанный сладкий перец 10–15 г массой нетто на порцию.

Салат «Белоснежка» (№ 94)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	764	385
Огурцы свежие	400	320
Лук зеленый	88	70
Яйца	–	140
Масло растительное	70	70
Уксус 9 %-ный	15	15
Сахар	10	10
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Капусту и огурцы нарезают тонкой соломкой, капусту перетирают, лук мелко шинкуют. Все компоненты соединяют, добавляют сахар, соль, уксус, заправляют растительным маслом. При отпуске салат оформляют вареным яйцом.

Салат из овощей с морской капустой (№ 101)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Капуста морская консервированная	253	250
Картофель	467	340
Свекла	192	150
Морковь	126	100
Лук репчатый	119	100
или лук зеленый	125	100
Масло растительное	70	70
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Вареные очищенные картофель, морковь, свеклу нарезают соломкой, добавляют консервированную морскую капусту, нашинкованный лук и все перемешивают. Салат заправляют растительным маслом.

### Салат «Розовый» (№ 115)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Свекла	268	210
Морковь	126	100
Лук репчатый	119	100
Яйца	–	400
Майонез	200	200
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Лук, вареные свеклу, морковь, яйца нарезают мелкими кубиками, перемешивают, заправляют майонезом, укладывают горкой в салатник.

### Винегрет овощной (№ 148)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	289	210
Свекла	192	150
Морковь	126	100
Огурцы соленые	188	150
Капуста квашеная	214	150
Лук зеленый или лук репчатый	188 179	150 150
Заправка для салатов № 883	100	100
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый лук нарезают длиной 1–1,5 см, а репчатый – полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют заправку или масло растительное, перемешивают.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения количества соленых огурцов или квашеной капусты.

### Винегрет с сельдью (№ 150)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Винегрет № 148	–	100
Сельдь	63	30
<b>Выход:</b>		<b>130</b>

Винегрет раскладывают на порции, сбоку кладут разделанную на филе сельдь, нарезанную наискось тонкими кусочками.

### Винегрет с грибами (№ 151)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Винегрет № 148	–	120
Грибы соленые или маринованные	37	30
<b>Выход:</b>		<b>150</b>

Грибы отделяют от рассола или маринада и промывают, затем мелко нарезают и соединяют с винегретом.

### Заправка для салатов (№ 883)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Масло растительное	500	500
Уксус 9%-ный	165	165
Сахар	40	40
Перец черный молотый	2	2
Соль	20	20
Вода	335	335
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Заправку для салатов приготавливают из смеси растительного масла и уксуса с добавлением воды, соли, сахара и перца черного молотого.

### **Требования к качеству салатов и винегретов**

*Салаты из сырых овощей:* овощи должны быть нарезаны в соответствии с формой нарезки для каждого вида салата, укладывают салаты горкой, зелень, используемая для оформления, должна быть свежей, не вялой, не пожелтевшей, не потемневшей. Консистенция овощей упругая, вкус, запах, цвет – соответствующие качеству продуктов. У салата из краснокочанной капусты не допускается синий оттенок. Огурцы свежие, не допускаются перезрелые, с грубыми семенами и кожей.

*Салаты из вареных овощей:* вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными и сохранять форму нарезки.

Вкус вареных овощей должен соответствовать вкусу, свойственному этому овощу.

Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.

Оформление должно быть эстетичным, при оформлении нельзя использовать несъедобные украшения.

Украшать блюда непосредственно перед подачей, чтобы продукты не заветрились и не потеряли внешний вид.

*Винегреты:* овощи должны соответствовать форме нарезки, цвет светло-красный, вкус острый, соответствующий вареным овощам, соленым огурцам и квашеной капусте. Овощи должны быть проваренными, не



крошащимися, огурцы и капуста квашеная – твердыми и хрустящими. Продукты, входящие в состав винегрета, не должны быть окрашены свеклой.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. Каково значение овощей в питании человека?
2. Приведите классификацию салатов.
3. Какое значение имеют салаты в питании человека?
4. Каковы общие принципы приготовления и оформления салатов?
5. Какие салаты готовят из свежих овощей?
6. Какие салаты готовят из вареных овощей?
7. Как хранят салаты до соединения с заправкой?
8. Когда соединяют нарезанные продукты с заправками?
9. Какова технология приготовления винегрета?
10. Как повысить калорийность салатов из свежих овощей?
11. Используют ли салаты как дополнительный гарнир к холодным и горячим блюдам?
12. Какие требования предъявляют к качеству салатов?
13. Какие требования предъявляют к качеству винегретов?
14. Укажите сроки реализации салатов и винегретов.
15. Назовите температуру подачи салатов.
16. Какие салаты являются более калорийными: из свежих или из вареных овощей?
17. В какой посуде отпускают салаты?

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 5–6**

**Тема:** Приготовление открытых и закрытых бутербродов (несладких, сладких, сэндвичей). Приготовление горячих и закусочных бутербродов (канапе, тартинки).

**Время:** 4 часа

**Цель:** ознакомиться с классификацией бутербродов и их значением в питании человека; изучить основные принципы и технологию приготовления бутербродов различных видов и правила их подачи; научиться приготавливать, оформлять бутерброды открытые, закрытые, канапе, горячие и холодные.

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], плакаты.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

#### **Виды и правила приготовления бутербродов**

Бутерброды – наиболее распространенный вид закуски. Бутерброды представляют собой закуску, помещенную на хлебе. Бутерброды можно

подавать как самостоятельное блюдо, как закуску перед обедом или ужином, к чаю или кофе, в виде украшения к холодным блюдам и т. д [1].

Бутерброды делят на открытые и закрытые. Открытые в свою очередь подразделяют на простые, сложные (ассорти) и закусочные (канапе, тартинки), а закрытые – на сэндвичи, слоеные, бутербродные торты и др.

Для приготовления бутербродов используют ржаной или пшеничный хлеб, который нарезают с коркой или без нее на удлиненные ломтики толщиной около 1 см. Используют для бутербродов мясные и рыбные гастрономические продукты и кулинарные изделия, сыры, сырковую массу, повидло, джем, яйца, масло и масляные смеси, различные соусы, овощи, фрукты и другие продукты так, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цвету. Продукты для бутербродов режут тонкими ломтиками в таком количестве, чтобы полностью покрыть хлеб. Но ломтик хлеба кладут 1–3 куса продукта, желательно без мелких довесков. Нарезают продукты не ранее чем за 30–40 минут до подачи и хранят в охлажденном месте.

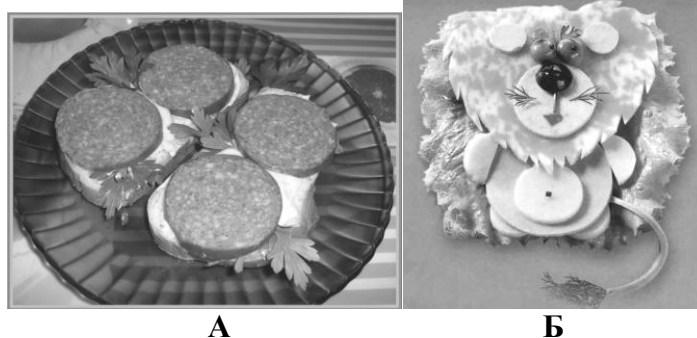
Чтобы придать бутербродам приятный вид, их готовят из ломтиков хлеба одинаковой формы и укладывают на блюдо или поднос, соблюдая симметрию или определенный рисунок. На блюдо или подносы стелют бумажную салфетку и бутерброды украшают листиками салата, веточками петрушки, помидорами, стручками зеленого и красного перца, редисом. А бутерброды с икрой, сардинами и копченой рыбой – дольками лимона.

### **Открытые бутерброды**

Открытые бутерброды могут быть простыми с 1–2 продуктами и сложными (ассорти) с несколькими продуктами.

*Простые открытые бутерброды* готовят на ломтиках хлеба, нарезанных от батона белого хлеба поперек 10–12 см длиной и толщиной 1–1,5 см (30–40 г), и кладут на него подготовленный продукт, чтобы хлеб был полностью закрыт. Бутерброды с жирными продуктами – шпиком, корейкой, грудинкой – или продуктами, имеющими острый или соленый вкус, – сельдью, килькой, а также с продуктами, не обладающими хорошо выраженным вкусом, – яйцами или некоторыми сортами плавленого сыра – приготавливают на ржаном хлебе. С продуктами, имеющими нежный вкус, бутерброды приготавливают на пшеничном хлебе, на который намазывают 5–10 г сливочного масла. Для бутербродов с мясными гастрономическими продуктами и кулинарными изделиями масло лучше смешивать с небольшим количеством столовой горчицы или соуса.

*Сложные бутерброды* (ассорти или столичные). Ассорти на хлебе приготавливают из 2–3 наименований продукта. Продукты должны сочетаться по вкусу и цвету. Для бутербродов ассорти продукты нарезают мелкими тонкими ломтиками и укладывают на кусок хлеба, смазанный маслом или паштетом.



А

Б

А – простые; Б – сложные

**Рисунок 1. – Открытые бутерброды**

*Бутерброды закусочные (канапе)* напоминают по внешнему виду мелкие пирожные: длина или диаметр 3,5–4,5 см. Продукты для них подбирают по вкусу и цвету.

Основой канапе служат маленькие гренки из пшеничного, а иногда из ржаного хлеба. При оформлении канапе можно использовать шпажки с нанизанными на них кусочками продуктов. Закусочные бутерброды приготавливают на слойке. Для этого слоеное тесто тонко раскатывают, вырезают из него выемкой или ножом фигурки диаметром не более 5 см и выпекают. При массовом приготовлении закусочных бутербродов с хлеба срезают корку, нарезают его вдоль на полоски шириной 5–6 см. Обжаривают их на сливочном масле с обеих сторон и охлаждают. На охлажденные полоски хлеба наносят по всей длине слой сливочного масла, масляные смеси или паштеты, затем красиво укладывают сверху продукты: икру, семгу, отварную или копченую рыбу, крабы, ветчину, колбасу. Полоски охлаждают и нарезают острым ножом на мелкие кусочки в виде прямоугольников, треугольников, квадратиков, ромбиков и других фигур (с помощью выемок).

Для банкетов закусочные бутерброды готовят следующим образом. Пшеничный хлеб нарезают на полоски шириной 3–4 см, длиной 12–15 см и толщиной 6–8 мм. Хлеб обжаривают на масле, охлаждают, смазывают сливочным маслом или майонезом и укладывают продукты. Между уложенными продуктами или поверх них тонкой лентой или сеткой выпускают из шприца взбитое сливочное масло или пасту. Оформленные бутерброды можно залить желе, после чего охладить и нарезать мелкими кусочками в виде прямоугольников, квадратов, ромбиков, треугольников или кружков. Приготавливают канапе сладкие и несладкие, горячие и холодные.



**Рисунок 2. – Бутерброды закусочные – канапе.**

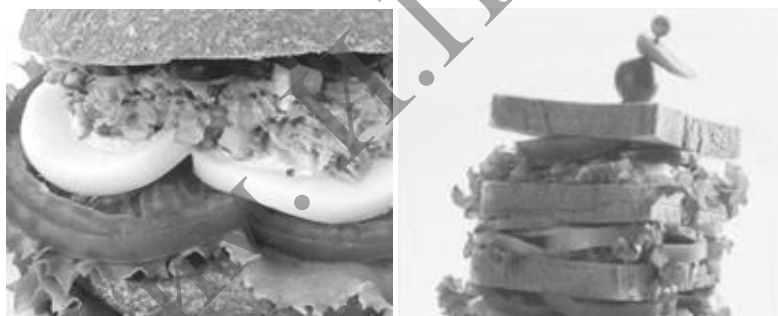
### **Закрытые бутерброды (сандвичи)**

Приготавливают бутерброды из батона, булочек, разрезая их вдоль так, чтобы они распались. Поверхность разреза смазывают маслом и вкладывают ломтики подготовленного продукта.

Хлеб для приготовления закрытых бутербродов используют формовой, без корок, нарезают его на полоски шириной 5–6 см, толщиной до 0,5 см, на ломтики наносят тонким слоем взбитое сливочное масло (для мяса и сыра – с горчицей и солью); сверху кладут тонко нарезанные продукты, накрывают другой полоской хлеба, смазанного маслом, слегка прижимают полоски хлеба и разрезают на кусочки длиной 7–8 см. Эти бутерброды можно приготовить двух – и трехслойными.

Для закрытых бутербродов применяют различные бутербродные пасты, которые позволяют получить разные по вкусу и внешнему виду питательные закуски. Для приготовления паст употребляют мясные и рыбные продукты, консервы, сыры, ветчину, колбасы, сельдь, яйца и зеленый лук. Продукты измельчают на мясорубке с мелкой решеткой, добавляют сливочное масло, горчицу, соль, перец по вкусу и тщательно растирают через сито. В пасты вместо горчицы можно добавлять соус майонез или тертый хрен.

Закрытые бутерброды можно использовать как дорожные, тогда их приготавливают большего размера.



**Рисунок 3. – Закрытые бутерброды**

### **Горячие бутерброды**

**Тартинки** – это маленькие бутерброды на поджаренном хлебе, особенностью которых является горячий гарнир; мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладывают на поджаренный хлеб. Подают тартинки на пирожковых или десертных тарелках в качестве банкетных закусок.

Готовят тартинки двумя способами:

1-ый способ. С хлеба срезают корку, нарезают ломтиками толщиной 0,5–1 см, смазывают маслом, укладывают основные продукты, сверху посыпают тертым сыром, ставят на 5 мин в горячий жарочный шкаф до образования золотистой корочки и сразу же подают.

2-ой способ. Ломтики хлеба обжаривают с двух сторон до светло-коричневого цвета, укладывают на пирожковую или десертную тарелку, затем покрывают отдельно подогретыми продуктами; подают в горячем виде.

Если горячие бутерброды используют как самостоятельное блюдо, то к ним сервируют свежие или соленые огурцы, помидоры, салаты из фруктов, свеклы, грибов (в холодном виде). Салаты можно подавать на одном блюде с бутербродами.



**Рисунок 4. – Горячие бутерброды**

**Гамбургер** – булочка-тост, натуральная цельная говядина, кетчуп, мелко порезанный репчатый лук, кусочки маринованного огурца. Чизбургер, кроме того, содержит ломтик плавленого сыра Чеддер.



**Рисунок 5. – Гамбургер**

**Биг Мак** – булочка-тост с семенами сезама на верхушке, двойная порция натуральной цельной говядины, мелко порезанный репчатый лук, кусочки маринованного огурца, салат-латук, плавленый сыр Чеддер и специальный соус Биг Мак.



**Рисунок 6. – Биг Мак**

**Крутоны.** Часто их называют гренками. Приготавливают из ржаного хлеба в виде кубиков, ромбиков или брусочков, толщиной 1 см. Удаляют середину так, чтобы получилось углубление, кладут разные продукты, часто заливают их соусом, посыпают тертым сыром и запекают.



Рисунок 7. – Крутоны в виде кубиков.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

**Задание 1:** Пользуясь предложенными рекомендациями и сборниками рецептов, разработайте технологические схемы приготовления бутербродов различных видов.

**Задание 2:** Пользуясь разработанными технологическими схемами, приготовьте бутерброды различных видов и укажите требования, предъявляемые к их качеству.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении Д.

### Бутерброды открытые

**С сельдью.** Мелко натертый твердый сыр хорошо растереть с размягченным сливочным маслом, горчицей и желтками сваренных вкрутую яиц. Масса должна быть пышной и без комков. Ею намазать ржаной хлеб, сверху положить кусочек сельди, а вокруг посыпать нарезанным зеленым луком.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**Со шпротами и сардинами.** Мелко нарубленный репчатый лук поджарить на масле, добавляя понемногу горячую воду, чтобы лук был мягким. Протереть через сито сардины или шпроты и поджаренный лук. Смесь заправить натертым сырым яблоком с солью. Все тщательно размешать с размягченным сливочным маслом. Массу намазать на удлиненный ломтик белого хлеба, сверху положить кусочек рыбы и ломтик лимона.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**С курицей.** Растереть размягченное сливочное масло с горчицей (на 100 г масла 10 г горчицы). Массу намазать на круглый ломтик белого хлеба, положить кусочек мяса от грудки курицы.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**С ветчиной.** Хлеб намазать горчичным или хренным маслом. Сверху положить ломтик ветчины, несколько ломтиков соленого огурца или помидора.

*Хлеб – 400 г; горчичное или хренное масло – 2 ст. л.; ветчина – 200 г; соленый огурец или помидор – 1 шт.*

**С копченой рыбой.** Хлеб покрыть слоем майонеза. Сверху положить кусочки очищенной копченой рыбы, дольки помидора, зелень петрушки или укропа.

*Хлеб – 400 г; майонез – 4 ст. л.; копченая рыба – 300 г; помидор – 2 шт.; зелень.*

**С сыром и яйцом.** Гренки из белого хлеба или хрустящие хлебцы намазать сливочным маслом или сырным маслом. Яйцо сварить вкрутую, желток измельчить вилкой, смешать с плавленым сыром, заправить томатным пюре, посолить. Смесь толстым слоем положить на хлеб, украсить яичным белком.

*Хлеб – 200 г; сливочное масло – 2 ст. л.; плавленый сыр – 100 г; яйцо – 4 шт.; томатное пюре – 1 ст. л.; соль.*

**Канопе с анчоусами.** Из хлеба вырезать фигурки в виде ромбов, кругов или овалов и нанести на них слой анчоусного масла. Анчоусы и каперсы мелко порубить, смешать и уложить на середину хлеба. Украсить густым майонезом, сверху положить половину оливки.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**Канопе с сыром.** Ломтики хлеба оформить в виде звездочек. На них положить тонкие ломтики сыра такой же формы, покрыть его в середине небольшой горкой сливочного масла, смешанного с томатной пастой. Сверху посыпать тертым сыром.

*Количество ингредиентов произвольное.*

#### **Бутерброды закрытые**

**С вареной телятиной.** Тщательно растереть масло с горчицей. Намазать им ломтики белого хлеба. Сверху положить кусочек вареной телятины и все прикрыть другим ломтиком хлеба, тоже тонко смазанным маслом с горчицей. Вместо телятины можно использовать вареную ветчину или ростбиф (жареное мясо).

*Количество ингредиентов произвольное.*

**С сыром.** Мелко натертый твердый сыр растереть с размягченным сливочным маслом, горчицей и желтками сваренных вкрутую яиц. Намазать эту смесь на ломтик белого хлеба, сверху прикрыть другим ломтиком.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**С овощами и творогом.** На смазанный сливочным маслом ломтик хлеба положить растертый с солью творог, украсить кружочками редиса или огурца, посыпать натертой на мелкой терке морковью, мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки и накрыть вторым ломтиком.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**«Дары Черного моря».** Разделать рыбу и нарезать маленькими кусочками. Грибы отварить, пожарить и добавить к рыбе. Туда же положить сливочное масло и хорошо перемешать. Яйцо и помидор нарезать кружочками. Приготовленной селедочной массой намазать ломтики хлеба. Сверху положить дольки помидора, яйца, рубленную зелень, хлеб.

*Количество ингредиентов произвольное.*

### **Горячие бутерброды**

**Тартинки «Гном-боровик».** Грибы мелко нарезать, посолить и потушить в растопленном сливочном масле. Помидоры разрезать на 7–8 долек, лук порезать кольцами и сложить все на сковороду. Посолить, поперчить и тушить 5 мин. Затем добавить лимонный сок и еще немного потушить. На обжаренные в растительном масле кусочки хлеба уложить грибной фарш, полить помидорным соусом и украсить дольками киви.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**С рыбными консервами.** Приготовить начинку из консервированной в масле рыбы, размяв ее вилкой и добавив мелко нарубленные консервированные грибы и натертый на мелкой терке лук. Заправить массу молотым красным и душистым перцем по вкусу. Равномерным слоем нанести начинку на подготовленные кусочки хлеба, смазанные горчицей, и сверху положить по ломтику твердого или плавленого сыра. Запечь в горячей духовке 3–5 мин, чтобы сыр расплавился.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**С ветчиной и сыром.** Ломтики белого хлеба смазать сливочным маслом и горчицей (или масляной горчичной смесью). Уложить на каждый по ломтику ветчины и свежего помидора, посыпанного молотым черным перцем. Сверху положить ломтик твердого сыра и запечь в духовке, пока сыр не расплавится. Вынуть бутерброды из духовки и посыпать рубленой зеленью по вкусу.

*Количество ингредиентов произвольное.*

**Крутоны с сыром и черным перцем.** Готовые гренки снять с огня, посыпать тертым сыром и черным перцем.

### **Требования к качеству, сроки реализации бутербродов**

Все продукты, используемые для бутербродов, должны быть аккуратно и красиво нарезаны, иметь температуру 10–12°C. Вкус и цвет должны соответствовать данному виду продукта. Не допускаются никакие признаки порчи, изменения цвета, посторонние запахи и привкусы, признаки закисания и подсыхания.

Продукты необходимо укладывать ровным слоем по куску хлеба, чтобы они не свисали, имели гладкую поверхность. Украшения должны быть мелкие, подобраны по цвету и аккуратно разложены.

Срок реализации бутербродов при температуре 4–8°C не должен превышать более 3 ч.



## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Перечислите виды бутербродов.
2. Дайте характеристику открытым простым бутербродам.
3. Как оформляют сложные бутерброды?
4. В чем состоят особенности приготовления закусочных бутербродов?
5. Дайте характеристику закрытым бутербродам.
6. Какие требования предъявляют к качеству бутербродов?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 7–8

**Тема:** Приготовление холодных закусок из рыбы. Приготовление горячих закусок из рыбы

**Время:** 4 часа

**Цель:** ознакомиться с классификацией закусок и их значением в питании человека, изучить основные принципы и технологию приготовления холодных и горячих закусок из рыбы, научиться приготавливать, оформлять холодные и горячие закуски из рыбы

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], плакаты.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

### Холодные закуски

Ассортимент холодных блюд и закусок очень разнообразен и подразделяется на следующие основные группы: бутерброды, салаты и винегреты, блюда и закуски из овощей, рыбы, мяса, птицы и яиц, гастрономические закуски. Холодные блюда обычно подают в начале приема пищи. В этом случае их называют закусками, последние играют роль возбудителей аппетита и дополняют состав основных блюд. В меню завтраков и ужинов холодные блюда могут служить основными блюдами; их обычно подают с гарнирами [3].

В ассортименте банкетных блюд преобладают изделия сложного приготовления, такие как заливная рыба, сыр из дичи, фаршированные рыба и птица и др., оформлению которых уделяют значительное внимание. При изготовлении этих блюд пользуются особыми приемами оформления и применяют специальные инструменты.

При изготовлении холодных блюд и закусок необходимо соблюдать строгий санитарный режим, так как перед подачей их не подвергают тепловой обработке.

При отпуске холодные блюда должны иметь температуру 10–12°C. Посуду для холодных блюд и закусок рекомендуется охлаждать.

### Горячие закуски

Горячие закуски отличаются от горячих вторых блюд меньшей массой, более острым вкусом, отсутствием гарнира. Их включают в меню обеда или

ужина после холодных закусок. Готовят горячие закуски из овощей, рыбы, мяса и мясопродуктов, птицы, дичи и яиц и подают в порционной посуде: порционных сковородах, небольших кастрюльках (кокотницах), кроншелях, кокильницах и т. д. Представляют интерес, например, следующие горячие закуски: кокиль из рыбы, ассорти мясное в соусе, почки в соусе, ветчина жареная, грибы в сметане, сосиски в томате, тефтели в соусе, волованы с рыбой и курицей и др.

Для приготовления грибов в сметане белые грибы или шампиньоны обжаривают с маслом, кладут в кокотницы, заливают сметанным соусом, доводят до кипения и подают, посыпав зеленью. Грибы в сметане можно запечь, посыпав тертым сыром. Подают в кокотнице, поставленной на пирожковую тарелку.

К горячим закускам относятся также булочки из заварного теста, которые заполняют паштетом, куриной печенкой, шампиньонами в соусе и другими продуктами.

### **Холодные блюда и закуски из рыбы и нерыбных морепродуктов**

Для приготовления рыбных закусок используются вареная или жареная рыба и различные рыбные продукты.

**Закуски из сельди.** Сельдь с высоким содержанием соли вымачивают: неразделанную в воде, разделанную на филе – в настое чая или в воде с молоком. Для приготовления холодных закусок сельдь разделяют на филе без кожи и костей или на филе без кожи с костями.

Для подачи сельди натуральной ее разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на кусочки, укладывают в селедочницу в виде целой тушки, украшают кольцами репчатого лука и зеленью. Отдельно в кроншеле или закусочной тарелке подают горячий отварной картофель, а на розетке – сливочное масло.

При подаче сельди с гарниром на селедочный лоток укладывают картофельный салат, на него – сельдь, нарезанную на кусочки, вокруг размещают гарнир из овощей, нарезанных мелкими кубиками, заправленных растительным маслом, чередуя их по цвету. Можно гарнир из овощей уложить с обеих сторон в виде «заборчика» (соленые огурцы, вареная морковь, свекла и т. д.).

Блюдо украшают зеленью, репчатым луком, нарезанным кольцами, и поливают маслом или заправкой.

Рубленую сельдь приготавливают из измельченных на мясорубке филе сельди, репчатого лука, хлеба (без корок), замоченного в молоке, и яблок. Полученную смесь заправляют растительным или сливочным маслом, уксусом, специями и хорошо размешивают. Укладывают на закусочную тарелку, придавая какую-либо форму, и украшают.

**Рыба отварная и жареная.** На гарнир к холодной отварной и жареной рыбе подают свежие или соленые огурцы, помидоры, зеленый салат и другую зелень, а также отпускают без гарнира. К отварной рыбе подают соус хрен с уксусом.

В состав рыбного ассорти включают гастрономические рыбные продукты (семга или лосось), рыбу отварную осетровых пород, шпроты, икру паюсную или кетовую. Гарнируют огурцами, помидорами, зеленью, лимоном. Отдельно подают соус хрен.

**Рыба под маринадом.** Соленую рыбу рекомендуется предварительно варить, свежую – жарить, реже – варить или припускать. Под овощным маринадом с томатом отпускают судака, треску, щуку, хека, ледяную рыбу, саблю и др. Мелкую рыбу (корюшку, салаку и др.) чаще готовят в прозрачном (белом) маринаде.

**Рыба фаршированная.** Фаршируют судака, щуку, леща и другую рыбу.

При обработке у судака вначале отрубают плавники, затем очищают от чешуи, стараясь не повредить кожу. Делают глубокие надрезы на спине, прорезая реберные кости вдоль позвоночника, удаляют позвоночник, надломив его у головы и хвоста. Через образовавшееся отверстие удаляют внутренности. Из головы удаляют жабры и глаза, рыбу промывают. Срезают мякоть и реберные кости, оставляя на коже слой мякоти не более 5 мм. Из мякоти готовят фарш и заполняют им кожу. Подготовленную рыбу заворачивают в чистую марлю, перевязывают шпагатом.

Для фарша мякоть рыбы пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке черствым хлебом (без корок), добавляют пассерованный лук, еще раз пропускают через мясорубку и вводят размягченное сливочное масло или маргарин, сырые яйца, соль, перец. Полученную массу вымешивают, разводят холодным молоком и выбивают.

Для фарширования целиком щуку осторожно очищают от чешуи, срезают плавники, стараясь не повредить кожу. Вокруг головы надрезают кожу и концом ножа отделяют ее от мякоти, снимая чулком, подрезая места прикрепления плавников. Из головы удаляют жабры и глаза. Кожу хорошо промывают, а тушку потрошат, промывают и отделяют мякоть от костей. Затем кожу и полость головы заполняют фаршем, в состав которого добавляют чеснок, заворачивают в марлю, перевязывают шпагатом.

Карпа обрабатывают для фарширования так же, как судака, и фаршируют рассыпчатой гречневой кашей.

Для фарширования порционными кусками рыбу нарезают на кругляши толщиной 5 см, не разрезая брюшка. Из каждого куска вырезают мякоть, не повреждая кожи и оставляя хребтовую кость. Отверстие наполняют фаршем.

При изготовлении большого количества фаршированной рыбы из мякоти любой рыбы готовят фарш и формируют его в виде рулетов, завернув в целлофан, или в виде тушки, прикрыв бока кожей и приставив голову и хвост.

Подготовленную рыбу припускают или варят с добавлением ароматических приправ и отпускают в холодном виде с соусом хрен с уксусом и гарниром из соленых огурцов.

**Рыба заливная.** Для приготовления заливной рыбы готовят желе (ланспиг), основой которого служит рыбный бульон. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей или без кожи, а рыбу осетровых пород – на филе с кожей без хрящей.

В качестве желирующего вещества используют желатин (4 % массы бульона). Желатин замачивают в холодной воде (1:8) в течение 60–90 мин

Рыбный бульон процеживают, добавляют набухший желатин и нагревают при помешивании до полного его растворения. Затем бульон осветляют оттяжкой, приготовленной из сырых яичных белков, разведенных водой с добавлением уксуса (уксус улучшает вкус желе и способствует его осветлению).

Осветленный бульон процеживают. Заливают рыбу в формах или на противнях. Если рыбу заливают на противне, на дно его наливают тонкий слой желе, дают ему застыть, укладывают куски рыбы с интервалом 2–2,5 см, украшают их, закрепляя элементы оформления небольшим количеством полужастывшего желе. Когда желе застынет, всю рыбу заливают так, чтобы слой желе на поверхности рыбы был не менее 0,5 см. После застывания вырезают куски рыбы вместе с желе.

Для заливания рыбы в формах в порционную форму наливают желе слоем 7–8 мм и дают ему застыть. Затем укладывают украшения из овощей и зелени лицевой стороной вниз и закрепляют их при помощи желе. Для украшения кладут куски рыбы и полностью заливают форму желе. Когда заливное остынет, формы опускают в теплую воду на 2–3 с, обтирают их снаружи и выкладывают рыбу в закусочные тарелки, слегка встряхнув формы. Для банкетов целую вареную или фаршированную рыбу украшают и покрывают из кондитерского мешка сеткой из полужастывшего желе.

Кроме прозрачного желе, для приготовления рыбных блюд используют также майонез с желе. Желированным майонезом украшают поверхность кусков вареной рыбы, а затем заливают ее прозрачным желе (глазируют). Майонез можно подкрасить пассерованным на растительном масле томатным пюре или шпинатной краской. Под майонезом готовят судака, треску, саблю, морского окуня, ледяную рыбу и др., а также крабов, кальмаров и мускул морского гребешка.

**Нерыбные морепродукты.** Обработанные нерыбные морепродукты варят, нарезают ломтиками или мелко шинкуют поперек волокон, а также используют целиком.

Ракообразных заливают желе или майонезом с желе. Их можно использовать для приготовления салатов. Моллюсков подают под майонезом, под маринадами, заливными под майонезом с желе или используют для приготовления салатов.

Кальмаров и осьминогов заливают целиком, порционными кусками или шинкованными; кальмаров, кроме того, фаршируют, подают под красным маринадом, добавляют в винегреты и салаты. Из трепангов готовят салаты, паштеты или фаршируют. Морскую капусту используют для

приготовления салатов, можно подавать ее под майонезом, добавлять в икру грибную или овощную, в рубленую сельдь, в винегреты.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления холодных и горячих закусок из рыбы.

**Задание 2.** Составить технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 3.** Приготовить: салат рыбный, рыбу под маринадом, рыбу под майонезом и рыбу заливную, рыбу, запеченную под молочным соусом (кокиль), согласно разработанным технологическим схемам.

**Задание 4.** Определить соответствие требованиям к качеству приготовленных блюд по органолептическим показателям.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении Е.

**Салат рыбный (№ 98).** Обработать и сварить рыбу, охладить ее и нарезать ломтиками. Отварить картофель, откинуть, обсушить, охладить и нарезать ломтиками. Огурцы обмыть, нарезать из них украшения для салата, а оставшиеся – нарезать ломтиками. Компоненты соединить, заправить майонезом, соусом Южным, выложить в салатник или на закусочную тарелку в виде горки и украсить листьями салата, огурцами, помидорами.

**Рыба (масса нетто) 37 г, картофель 41/30 г, огурцы свежие или соленые 31/25 г, помидоры свежие 29/35 г, салат 14/10 г или горошек зеленый 15/10 г, майонез 30 г, соус Южный 5 г. Выход 150 г.**

*Требования к качеству.* Вкус и запах вареной рыбы, овощей и майонеза. Цвет салата белый, с включениями компонентов различной окраски. Элементы оформления аккуратно нарезаны и красиво уложены.

**Рыба под маринадом (№ 146).** Рыбу разделать на филе с кожей без реберных костей, нарезать на порционные куски под углом 30°, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, обжарить основным способом и довести до готовности в жарочном шкафу.

Приготовить красный маринад (овощной с томатом). Морковь, репчатый лук нашинковать соломкой, пассеровать на растительном масле, ввести томатное пюре и продолжать пассерование еще 7–10 мин. Добавить рыбный бульон, уксус, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику и продолжать варку 10–15 мин. Заправить солью и сахаром. Горячую жареную рыбу залить горячим маринадом и выдержать в нем до полного охлаждения рыбы и маринада. Выложить рыбу под маринадом на закусочную тарелку и посыпать зеленым луком.

**Рыба (масса нетто) 89 г, мука пшеничная 5 г, масло растительное 5 г. Соус (№ 892): морковь 47/37 г, лук репчатый 18/15 г, томатное пюре 15 г, масло растительное 7,5 г, уксус 3 %-ный 22,5 г, сахарный песок 2,5 г, бульон или вода 7,5 г, лук зеленый 13/17 г. Выход 75/75/10 г.**

*Требования к качеству.* Вкус маринада кисло-сладкий, острый, с ароматом овощей, томата и специй. Цвет темно-красный. Рыба мягкая, сочная.

**Рыба заливная (№ 144).** Рыбу разделить на филе с кожей без костей, нарезать порционные куски, кожу на кусках надрезать во избежание деформации кусков при варке. Приготовить бульон из отходов рыбы, процедить и отварить в нем рыбу. Вынуть рыбу шумовкой, охладить, а бульон процедить.

Приготовить ланспиг. Желатин замочить в холодной воде. Приготовить оттяжку из яичных белков, уксуса и репчатого лука. В горячий бульон ввести отжатый желатин, растворить. Бульон с желатином охладить, соединить с оттяжкой, довести до кипения и варить до полного осветления ланспига, дать отстояться и процедить через плотную ткань.

В подготовленную форму налить охлажденный ланспиг слоем 6–7 мм, поставить в холодильник или лоток с холодной водой. Подготовить украшения из отварной моркови, зелени, уложить их на застывший ланспиг лицевой стороной вниз и закрепить их ланспигом.

Затем положить в формы куски рыбы кожей вниз и залить оставшимся желе, охладить.

Приготовить соус хрен. Корень хрена замочить в холодной воде, зачистить, натереть на терке, ошпарить крутым кипятком, охладить в посуде, закрыв крышкой, заправить солью, сахаром и уксусом.

Выложить рыбу из формы на закусочную тарелку, украсить зеленью. Соус хрен подать в соуснике.

**Рыба (масса нетто) 96 г, лимон 5,5/5 г, петрушка (зелень) 2/1,5 г, морковь 6/5 г. Желе (№ 897): бульон 125 г, желатин 5 г, морковь 3 г, лук репчатый 3 г, яйца 1/2 шт., петрушка 1,5 г, уксус 2 г. Соус (№ 891): хрен 12 г, уксус 6 г, соль 0,5 г, сахар 0,5 г, вода 22,5 г. Выход 200/25 г.**

*Требования к качеству.* Вкус и запах, свойственные рыбе, аромат рыбного желе и пряностей. Цвет желе светло-желтый, прозрачный. Рыба мягкая, желе упругое.

**Рыба под майонезом (№ 142).** Рыбу разделить на филе с кожей, без реберных костей, сварить, охладить. Приготовить гарнир. Вареные морковь и картофель нарезать мелкими кубиками, соединить с зеленым горошком и солеными огурцами, нарезанными кубиками. Одну треть гарнира заправить частью майонеза. Приготовить салатную заправку.

На закусочную тарелку выложить гарнир, заправленный майонезом, на него поместить рыбу, вокруг красиво расположить остальной гарнир. Рыбу полить майонезом, а гарнир заправкой.

**Окунь морской 130/91 г, майонез 35 г. Заправка для салатов (№ 895): масло растительное 5 г, уксус 3%-ный 10 г, сахар 0,6 г, соль 0,3 г, перец черный молотый 0,02 г. Гарнир (№ 810): морковь 19/15 г, огурцы соленые 16,5/15 г, горошек зеленый 11,5/7,5 г, картофель 31/22,5 г, майонез 15 г. Выход 200 г.**

*Требования к качеству.* Вкус и запах рыбы и майонеза. Рыба мягкая, овощной салат сочный, в меру соленый.

**Рыба, запеченная под молочным соусом (№ 539).** Рыбу разделить на филе с кожей без реберных костей, нарезать кусочками массой 25–30 г, припустить. Бульон от припускания использовать для приготовления соуса молочного. Спассеровать репчатый лук. Приготовить молочный соус средней густоты, добавить лук.

Припущенную рыбу выложить горкой в раковину, смазанную маслом, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь, в жарочном шкафу при температуре 280–300°C в течение 5 мин

При подаче раковину с запеченной рыбой поставить на тарелку, покрытую салфеткой. Блюдо можно украсить зеленью.

**Треска 129/98 г или судак 192/98 г, лук репчатый 19/16 г, сыр 5,4/5 г, масло сливочное 10 г. Соус (№ 861): молоко 75 г, бульон или вода 25 г, масло сливочное 10 г, мука 10 г. Выход 165/100 г.**

*Требования к качеству.* Вкус блюда в меру острый и соленый. Цвет белый с легким колером. Консистенция сочная, мягкая.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Назовите ассортимент холодных блюд и закусок из рыбы.
2. Назовите полуфабрикаты и способы тепловой кулинарной обработки рыбы для приготовления блюд: рыба под маринадом; рыба под майонезом, салат рыбный, рыба заливная.
3. Расскажите правила приготовления желе и майонеза с желе; объясните процессы, происходящие при осветлении желе.
4. Назовите эмульгаторы при изготовлении соуса майонез.
5. Расскажите о физико-химических изменениях, происходящих при изготовлении соуса майонез.
6. Объясните причины расслоения соуса и меры предотвращения расслоения.

## **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 9–10**

**Тема:** Приготовление холодных закусок из мяса. Приготовление горячих закусок из мяса

**Время:** 4 часа

**Цель:** ознакомиться с классификацией закусок из мяса и их значением в питании человека; изучить основные принципы и технологию приготовления холодных и горячих закусок из мяса; научиться приготавливать, оформлять холодные и горячие закуски из мяса

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы; сборник рецептур блюд и кулинарных изделий [7], плакаты, презентации.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

*Закуска* – еда, которая подаётся перед основными блюдами либо в качестве отдельной лёгкой трапезы.

Из мяса приготавливают *холодные и горячие* закуски [1].

Холодные закуски являются средством возбуждения аппетита, поэтому их подают перед основным приемом пищи и иногда между горячими блюдами. Пищеварительный аппарат человека заторможен, и оставить, чтобы пища усваивалась нормально, необходимо его растормозить, возбудить выделение пищеварительных соков еще до поступления пищи в организм. Эту роль и выполняют закуски. Поданные перед основным приемом пищи, они создают первое впечатление о предстоящем обеде и очень важно, чтобы это впечатление было положительным. От этого зачастую зависит успех всего обеда, по его началу судят о хозяевах, об их умении организовать прием.

Между холодной мясной закуской и блюдом особой разницы нет. Поданные в начале обеда, они играют роль закуски, а в меню завтрака или ужина могут быть основным блюдом. Мясной винегрет, поданный в начале обеда объемом порции 100–150 г, является холодной закуской, а объемом 250 г в меню завтрака или ужина – холодным блюдом.

Некоторые закуски подают горячими. От горячих вторых блюд они отличаются меньшей массой (выходом), более острым вкусом и тем, что их подают без гарнира. При подаче они следуют сразу как после холодных закусок (в отсутствии первых блюд), так и после первого блюда. Примером могут служить сосиски-гриль. Сервированные к подаче с веточкой зелени и острым соусом они, являясь горячей закуской, а в сочетании с гарниром (картофельное пюре, тушеная капуста и т. д.) – вторым горячим блюдом.

Готовят горячие закуски из мяса и мясопродуктов, птицы, дичи. Подают в порционной посуде: порционных сковородах, небольших кастрюльках (кокотницах), кроншелях, кокильницах и т. д. Представляют интерес, например, следующие горячие закуски: ассорти мясное в соусе, почки в соусе, ветчина жареная, мясо с грибами в сметане, сосиски в томате, тефтели в соусе, волованы с рубленным мясом или курицей и др.

Многие холодные закуски обладают острым вкусом (вяленые колбасные изделия, копченые свиные ребрышки, копчено-вареные язык), некоторые имеют нежный вкус (заливные блюда), и в этом случае к ним подают острые приправы и соусы: горчицу, хрен, майонез и т. д. Особую роль играют холодные закуски и блюда в меню приемов и банкетов, где их число достигает 5–10 наименований.

Холодные мясные закуски являются источником витаминов и минеральных солей, особенно приготовленные с добавлением сырых овощей и фруктов.



В рецептуру многих закусок входит растительное масло, обогащая пищевой рацион непредельными жирными кислотами, которые содержатся в печени, мясе отварном.

Технология закусок требует строгого соблюдения санитарных требований к их приготовлению, хранению и реализации, к оборудованию и содержанию рабочего места. Рабочее место должно быть оснащено всем необходимым оборудованием и инвентарем.

Очень большое внимание уделяется внешнему оформлению закусок. Они должны быть красивыми, привлекать внимание и возбуждать аппетит. Облегчает оформление использование специальных выемок, формочек, ножей и другого инвентаря. Продукты должны хорошо сочетаться по форме и цвету, а посуда для подачи – соответствовать блюду как по форме, так и по размеру.

Основная посуда для подачи закусок: фарфоровые и металлические блюда (для ассорти), лотки (для студней), розетки (для лимона и зелени), креманки (для острых закусочных смесей) и т. д.

Мясные закуски присутствуют в меню каждого ресторана. Для холодных закусок в ресторанах используют мясные гастрономические продукты: ветчину, сырокопченую колбасу, буженину. Для мясных холодных закусок готовят мясо жареное (ростбиф), как и для горячих блюд.

Закуска мясная сборная включает в свой состав различные готовые мясные продукты: ветчину, вареный язык, куски ростбифа, жареной телятины, жареной индейки и др. Нарезанные продукты укладывают на блюдо в определенном порядке, гарнируют блюдо свежими огурцами, томатами, листиками салата, веточками петрушки, строганым хреном.

Паштеты мясные или печеночные относятся к наиболее питательным холодным закускам. Содержание белков достигает 22–26 %. При отпуске паштеты посыпают рублеными отварными яйцами, украшают взбитым сливочным маслом, выпуская его из кондитерского мешка. Паштеты можно запекать в тесте и в специальных формах.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления холодных и горячих закусок из мяса.

**Задание 2.** Разработать технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 3.** Приготовить: курицу фаршированную (галантин); филе из кур; паштет из печени; паштет из птицы; мясо духовое; мясо шпигованное; мясо тушеное, согласно разработанным технологическим схемам.

**Задание 4.** Определить соответствие требованиям к качеству приготовленных блюд по органолептическим показателям.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении Ж.

## Холодные закуски

### 1. Курица фаршированная (галантин)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Курица	94	45
Свинина	27	23
Шпик	9	9
Яйца	1/4 шт.	10
Фисташки или горошек зеленый консервированный	16 12	8 8
Молоко	35	35
Мускатный орех	0,1	0,1
Перец молотый	0,01	0,01
Масса полуфабриката		129
Масса готовой фаршированной курицы		75
<b>Выход:</b>		<b>150</b>

На обработанной тушке курицы делают продольный надрез вдоль позвоночника и срезают целиком кожу, оставляя слой мякоти толщиной до 1 см. Из остальной мякоти приготавливают фарш. Мякоть с добавлением свинины пропускают через мясорубку два-три раза, затем через протирочную машину в несколько приемов, добавляют сырые яйца, молоко и выбивают. В фарш кладут нарезанный мелкими кубиками шпик, фисташки или зеленый горошек, соль, перец, мускатный орех и перемешивают. Полученным фаршем наполняют кожу, зашивают разрез и придают изделию форму целой тушки, завертывают ее в салфетку или пергамент, перевязывают шпагатом и варят в бульоне при слабом кипении 1–1,5 ч. Готовую курицу охлаждают в бульоне, кладут под легкий пресс и ставят в холодильник для придания формы.

При отпуске курицу режут по 1–2 куску на порцию, гарнируют, соус подают отдельно.

### 2. Филе из кур

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Курица	147	53
Печень (телячья)	51	45
Шпик	144	13
Морковь	5	4
Сельдерей молодой (корень)	2,5	2
Лук репчатый	5	4
Мадера	5	5
Мускатный орех	0,5	0,5
Перец черный молотый	0,02	0,02

Масса фарша	41	
Масса припущенного фаршированного филе	80	
Желатин	2	2
Масса желе	20	
<b>Выход:</b>	<b>180</b>	

На шпике обжаривают нарезанные корни, лук и печень, затем обжаренные продукты дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. В фарш добавляют мускатный орех в порошке, перец, мадеру и тщательно перемешивают (печень телячью можно заменить печенью куриной).

На зачищенное и тонко отбитое филе птицы или дичи кладут фарш, края филе заворачивают, придают ему цилиндрическую форму и припускают до готовности, охлаждают и заливают желе слоем 1–2 мм, приготовленным из куриного бульона с добавлением желатина.

Подают по 1–2 штуки на порцию.

Перепелов и дроздов, которые весят в среднем 50 г, фаршированными подают по 2–3 штуки на порцию.

### 3. Паштет из печени

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Печень говяжья	1063	82/600 <sup>1</sup>
Масло сливочное	1002	882/600 <sup>1</sup>
Морковь	93	74/50 <sup>1</sup>
Лук репчатый	119	100/50 <sup>1</sup>
Шпик	156	150
Яйца	1 шт.	40
Молоко или бульон	50	50
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>
<sup>1</sup> В графе «Нетто» в числителе указана масса продуктов «Нетто», в знаменателе – масса готового продукта		

Нарезанные лук, морковь поджаривают со шпиком до полуготовности, добавляют нарезанную печень, специи, все жарят и пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют две трети нормы размягченного сливочного масла, молоко или бульон и тщательно вымешивают. Формуют в виде батона и оформляют маслом и рубленым яйцом. Вместо сливочного масла для паштета можно использовать куриный, утиный или гусиный жир. Отпускают паштет по 30–100 г на порцию.

### 4. Паштет из птицы

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Курица	952	656/250 <sup>1</sup>
Печень (телячья)	418	368/250 <sup>1</sup>
Шпик	125	120

Лук репчатый	95	80/40 <sup>2</sup>
Морковь	71	57/39 <sup>2</sup>
Петрушка (корень)	75	56/35 <sup>2</sup>
Перец черный молотый	0,0	0,08
Масса паштета		760 <sup>3</sup>
мука пшеничная	150	150
Сахар	12	12
Яйца	1 шт.	40
Сметана	50	50
Масса теста		300
Масса полуфабриката	-	1060
Масса готового паштета в тесте после выпечки	-	850
Желатин	18	18
Масса желе	-	150
<b>Выход:</b>	-	<b>1000</b>
<sup>1</sup> В графе «Нетто» в числителе указана масса «Нетто», в знаменателе – масса отварной мякоти без кожи птицы и жареных мясных продуктов. <sup>2</sup> В графе «Нетто» в числителе указана масса «Нетто», в знаменателе – масса пассированных овощей. <sup>3</sup> В том числе 50 г бульона.		

Для приготовления паштета печень нарезают, обжаривают с луком и морковью и 1/2 частью шпика, дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. Отдельно пропускают вареную мякоть птицы или дичи, выбивают ее с добавлением бульона, смешивают с печенью и оставшимся шпиком, нарезанным мелкими кубиками, и заправляют перцем.

Пресное сдобное тесто, приготовленное из муки, маргарина, сахара, яиц и сметаны, раскатывают в длинную полосу толщиной 5 мм, кладут на него паштет, закрывают такой же полосой теста и плотно соединяют края.

На поверхности изделия делают несколько проколов, смазывают яйцами и выпекают при температуре 220–240°С 10–12 мин готовое изделие охлаждают, образовавшиеся между тестом и фаршем пустоты заливают полу застывшим желе, приготовленным из бульона с добавлением желатина. Паштет в тесте можно готовить в специальных формах.

Мясной паштет готовят так же, как из птицы или дичи.

Отпускают паштет порциями по 30–100 г.

## Горячие закуски

### 1. Мясо тушеное 167

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части)	227	167
Морковь	15	12
Лук репчатый	10	8

Петрушка (корень)	9	7
или сельдерей (корень)	10	7
Жир животный топленый пищевой	10	10
Томатное пюре	20	20
Мука пшеничная	6	6
Масса тушеного мяса	-	100
Масса соуса	-	125
<b>Выход:</b>	-	<b>375</b>

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением бульона или воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготавливают соус. Готовое мясо нарезают по 1–2 куску на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и без него.

## 2. Мясо шпигованное 168

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Говядина (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части)	227	167
или баранина, козлятина (лопаточная часть)	222	159
или свинина (лопаточная и шейная части)	173	147
Морковь	38	30
Петрушка (корень)	29	22
Лук репчатый	19	16
Жир животный топленый пищевой	10	10
Томатное пюре	20	20
Мука пшеничная	6	6
Чеснок	1,9	1,5
Масса готового шпигованного мяса	-	140
в том числе масса мяса без овощей	-	100
Масса соуса	-	125
<b>Выход:</b>	-	<b>415</b>

Крупные куски мяса шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками. Говядину можно шпиговать морковью и шпиком (на порцию тушеного мяса – 10–15 г шпика). Далее шпигованное мясо приготавливают и отпускают так же, как мясо тушеное (предыдущий рецепт).

## 3. Мясо духовое 169

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	227	167
Жир животный топленый пищевой	15	15
Картофель	133	100

Репа <sup>1</sup>	33	25
Морковь	44	35
Петрушка (корень)	20	13
Лук репчатый	42	35
Томатное пюре	20	20
Мука пшеничная	3	3
Масса тушеного мяса (говядина)	-	100
Масса соуса и овощей	-	250
<b>Выход:</b>	-	<b>350</b>
<sup>1</sup> Репу можно заменить брюквой или любыми сезонными овощами (перцем сладким, тыквой, кабачками)		

Обжаренные порционные куски говядины (1–2 куса на порцию) тушат с бульоном и пассированным томатным пюре почти до полной готовности. Картофель, овощи, нарезанные дольками, обжаривают по отдельности (репу предварительно бланшируют). На бульоне, полученном после тушения мяса, приготавливают соус, заливают им мясо, кладут обжаренную морковь, петрушку, репу и репчатый лук, а также пряности и ароматическую зелень. После 10 мин тушения добавляют обжаренный картофель, тушат до готовности овощей, а затем пряности и зелень удаляют. При отпуске на тушеные овощи кладут мясо и поливают соусом.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите классификацию закусок по температуре подачи.
2. Когда подают холодные закуски?
3. Приведите пример холодных закусок.
4. Назовите отличие горячих закусок от горячих вторых блюд.
5. Когда подают горячие закуски?
6. Приведите пример горячих закусок.
7. Почему многие холодные закуски обладают острым вкусом?
8. Какие холодные закуски имеют нежный вкус?
9. Относятся ли паштеты мясные или печеночные к холодным закускам?
10. Назовите посуду для подачи закусок.
11. Какие наиболее питательные холодные закуски Вы знаете?

### ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 11

**Тема:** Приготовление холодных и горячих закусок из грибов

**Время:** 2 часа

**Цель:** ознакомиться с классификацией закусок из грибов и их значением в питании человека, изучить основные принципы и технологию приготовления холодных и горячих закусок из грибов, научиться приготавливать, оформлять холодные и горячие закуски из грибов.

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], плакаты.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Холодные блюда и закуски отпускают в специальной посуде: керамических и металлических блюдах, селедочницах, стеклянных вазах, керамических вазах, салатниках, розетках.

Значительное внимание уделяется оформлению холодных блюд, так как от их вида зависит возбуждение аппетита, а значит и усвоение пищи.

Поскольку технологический процесс производства холодных блюд не предусматривает их тепловой обработки перед отпуском потребителю, а также в связи с тем, что часть овощей входит в состав холодных блюд в свежем виде, большое внимание должно уделяться строгому соблюдению санитарных правил при их приготовлении и хранении. Особое внимание должно быть обращено на очистку и нарезку вареных овощей, мытье свежих овощей и зелени (не менее 5 мин).

Каждый вид грибов имеет свой вкус и способ обработки. Некоторые грибы можно жарить в свежем виде, а другие только после отваривания. Но лучше всего все грибы предварительно отварить, а затем применить другие виды тепловой обработки, хотя вкус при этом у некоторых из них снижается.

У сыроежек, маслят поздних, начиная с краев, снимают кожицу со шляпки, т. к. после тепловой обработки она становится слизистой.

*Промывание и вымачивание грибов* [1]. Не следует увлекаться длительным промыванием грибов, т. к. они впитывают очень большое количество воды и их консистенция ухудшается.

Лучше промыть их под проточной водой и дать воде стечь. Белые грибы обдают 2–3 раза кипятком, трубчатые и пластинчатые варят 4–5 мин. Это необходимо для уменьшения объема, придания мягкости, устранения крошения при нарезке.

Сушеные грибы промывают несколько раз в теплой воде и замачивают в холодной на 2–4 часа. После этого эти грибы варят без соли в воде, в которой они набухали 40–60 мин. При использовании соленых и маринованных грибов их отделяют от рассола и удаляют специи. Избыток соли и уксуса устраняют промыванием или вымачиванием.

Кроме варки, грибы подвергают припусканию, тушению, жарке, запеканию. Вымытые грибы крупных размеров нарезают на кусочки. Белые грибы, шампиньоны, рыжики, сыроежки употребляют вместе с ножками. У других грибов ножки отделяют от шляпки, шляпку нарезают одинаковыми кусочками, а ножку нарезают кружочками.

В обязательном порядке следует варить грибы, которые содержат растворимые в воде ядовитые вещества: строчки обыкновенные, сыроежки ломкие, волнушки розовые, грузди желтые и черные. Их варят в большом количестве воды 15–20 минут и отвар сливают.

Для некоторых видов переработки грибы бланшируют (сыроежки, рыжики). Их обдают кипятком, или опускают в кипяток на несколько минут, или держат над паром.

Жарке подвергаются те грибы, которые лучше размягчаются, т. е. в которых за время образования корочки протопектин успевает перейти в пектин.

### **Ассортимент блюд и закусок**

Из грибов можно приготовить множество закусок. Ассортимент их очень велик, они не только разнообразят пищу человека, но и вносят в организм определенную долю питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.

С грибами можно приготовить овощные, мясные, крупяные, бобовые, мучные блюда и т. д. Широко применяются грибные соусы к отварному холодному или горячему, а также жареному мясу.

Жареными или тушеными грибами можно гарнировать блюда из птицы, молодого мяса, молодого отварного картофеля.

#### *1. Крокеты грибные*

Ингредиенты:

- свежие или маринованные грибы (белые грибы, подосиновики, подберезовики, шампиньоны) – 500 г;
- сливочное масло – 3 ст. л.;
- яйцо – 2 шт.;
- мука – 7–8 ст. л.;
- молоко – 1 стакан;
- молотые сухари – 2–3 ст. л.;
- тертый сыр;
- жир для жарения;
- перец молотый, соль, тмин – по вкусу.

Способ приготовления: грибы очистить, мелко порубить, сварить в соленой воде с добавлением щепотки тмина. Бульон слить, грибы отцедить и прибавить соус бешамель, приготовленный из масла, муки, яиц и молока. Затем добавить измельченную зелень петрушки, молотый черный перец и соль. Жир хорошо разогреть и смазанной маслом столовой ложкой формировать крокеты из грибной массы, обвалить их в молотых сухарях и обжарить в жире с двух сторон до золотистого цвета. Сразу же после окончания жарения посыпать крокеты тертым сыром и подавать со свежим салатом из помидоров и перца и гарниром из картофельного или шпинатного пюре.

#### *2. Корзиночки с грибным фаршем*

Ингредиенты:

- мука – 3 стакана;
- масло сливочное – 200 г;
- яйцо (желток) – 1 шт.;
- сметана – 1/2 стакана;



Для начинки:

- грибы свежие (белые грибы, шампиньоны, подосиновики, подберезовики, лисички) – 500 г;
- лук репчатый – 1 луковица;
- маргарин – 1 ст. л.;
- мука – 1 ст. л.;
- сметана – 1/4 стакана;
- сыр 100 г;
- яйцо (желток) – 2 шт.;
- зелень петрушки, соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления: маргарин охладить, порубить с мукой, добавить желток, влить сметану, замесить тесто и поставить его в холодное место на 2–3 часа. Затем раскатать его в пласт, вырезать кружки, положить их в формочки, смазанные жиром, выпекать в горячей духовке. Для начинки грибы очистить, вымыть и залить на 5 минут подсоленной водой, а затем воду слить, грибы мелко порубить и тушить в маргарине с мелко рубленным луком. Перед тем как снять с огня, посыпать мукой, влить растертую с желтками сметану, посолить, поперчить, всыпать нарезанную зелень петрушки. Грибной массой заполнить корзиночки, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром, поставить на 5–10 минут в горячую духовку и сразу же подавать на стол.

### *3. Колобки из грибов и отварного картофеля*

Ингредиенты: – соленые грибы – 250 г (500 г свежих);

- отварной картофель – 800 г;
- растительное масло – 2–4 ст. л.;
- зелень – по вкусу;
- мука – 4–5 ст. л.;
- лук репчатый – 1 шт.;
- соль – по вкусу;
- перец – по вкусу.

Способ приготовления: соленые грибы порубить, свежие грибы тушить в собственном соку до готовности. Добавить пассированный лук, соль и перец по вкусу. Сделать картофельное пюре на воде, добавить соль, муку, чтобы получить мягкое тесто. Разделить на небольшие лепешки, положить грибной фарш, придать картофельной лепешке форму колобка и жарить в масле.

На стол подать с острым томатным соусом, соусом из хрена.

### *4. Макаронник с грибами*

Ингредиенты:

- сухие грибы – 50 г;
- макароны – 500 г;
- яйцо – 1–2 шт.;
- масло растительное – 2 ст. л.;

- лук, перец;
- сухари.

Способ приготовления: сухие грибы вымочить, мелко порубить, жарить в масле и смешать с поджаренным луком, перцем, солью. Отварить макароны, разложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду и облить сырым яйцом. На макароны положить грибной фарш и сверху еще слой макарон, посыпать сухарями, полить маслом и поставить в духовку на 15 минут.

#### *5. Панированные грибы*

Ингредиенты:

- крупные свежие белые грибы – 200 г;
- мука – 6–7 ст. л.;
- сухое белое вино – 1/2 стакана;
- яйцо – 1 шт.;
- питьевая сода – на кончике ножа;
- черствый хлеб без корки – 150 г;
- масло растительное – неполный стакан;
- соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления: грибы очистить, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить и посыпать черным перцем. Приготовить кляр из муки, вина, соды, желтка и круто взбитого белка. Грибные ломтики окунуть в тесто и обжарить в жире до золотистого цвета. После грибов в том же жире обжарить ломтики хлеба. Панированные грибы разместить на ломтиках хлеба и гарнировать картофельным пюре. К грибам можно подать напиток из томатного сока, смешанного с небольшим количеством лимонного сока.

#### *6. Грибы с сыром и орехами*

Ингредиенты:

- грибы свежие (шампиньоны) – 250 г;
- очищенные грецкие орехи – 1/2 стакана;
- сыр тертый – 100 г;
- сухари измельченные – 3 ст. л.

Способ приготовления: грибы очистить, промыть, отрезать ножки (шляпки положить отдельно), положить в кастрюлю, добавив немного воды, и томить на небольшом огне до тех пор, пока ножки не станут мягкими. После этого добавить сыр, истолченные орехи и измельченные сухари. Все тщательно перемешать. Полученную массу выложить на шляпки грибов и присыпать оставшимися орехами и сухарями. На дно противня уложить бумажную салфетку, а на нее выложить грибные шляпки и поставить в предварительно нагретую духовку для запекания.

#### *7. Винегрет с грибами*

Ингредиенты:

- свеклы – 250 г;
- картофель – 500 г;

- огурцы – 200 г;
- кислые яблоки – 250 г;
- яйцо – 150 г;
- полселедки – 200 г;
- грибы – 150 г;
- сметанный соус – 200 г;
- красный перец стручковый – 80 г;
- зелень – 50 г.

Способ приготовления: свеклу, картофель и яйца отварить. Маринованные или соленые грибы, если нужно вымочить. Соленые грибы, сельдь, овощи, кислые яблоки, грибы, яйца нарезать кубиками и смешать с соусом. Хорошо подходит смесь сметанного соуса с майонезом. Перемешанный винегрет выложить на блюдо, украсить полосками красного перца и зеленью петрушки.

#### *8. Гренки со свежими грибами*

Ингредиенты:

- белого хлеба – 2 батона;
- грибов – 1 кг;
- луковицы – 2 шт.;
- муки, масла и сметаны – по 2 ст. л.;
- яйца – 2 шт.;
- молока – 500 мл;
- соль;
- перец;
- сухари.

Способ приготовления: взять батоны, срезать с них корку, и нарезать нетолстыми ломтиками. Яйца взбить до получения однородной массы, добавить соль, перец и молоко. Обмакнуть в эту смесь ломтики хлеба и обжарить их, но только с одной стороны. Положить на противень, смазанный сливочным маслом необжаренной стороной вниз.

#### *9. Рулет грибной запеченный*

Ингредиенты:

- свежие грибы – 600 г или соленые грибы – 300 г;
- растительное масло – 1–2 ст. л.;
- лук репчатый – 2 шт.;
- геркулес – 1/2–1 стакан;
- картофель (отварной) – 2–3 шт.;
- соль – по вкусу;
- перец – по вкусу;
- молотые сухари – для посыпки.

Способ приготовления: мелко нашинкованные грибы тушить в собственном соку до тех пор, пока не испарится основная часть жидкости, к концу тушения добавить измельченный лук, спассировать. Смесь охладить,

положить геркулес, картофельное пюре и приправы. Если смесь недостаточно густа, добавить молотые сухари. Хорошо перемешать и придать ей форму батона. Уложить в стеклянную огнеупорную посуду, посыпать молотыми сухарями. Запечь до образования румяной корочки. Если рулет окажется слишком сухим, сбрызнуть его отваром. На стол подать в той же посуде, нарезав ломтями.

#### *10. Рулетики из сельди с грибами*

Ингредиенты:

- сухие грибы
- сельди – 100 г;
- большая луковица – 1 шт.;
- растительного масла – 1/2 ст. л.;
- соленый огурец – 1 шт.;
- петрушка.

Способ приготовления: сначала нужно сделать грибной фарш. Для этого взять сушеные грибы, отварить и поджарить их на растительном масле. Мелко порезать лук и пассировать его на сковороде. Все перемешать и добавить молотый перец.

Филе сельди слегка отбить и завернуть приготовленные фарш.

Приготовленные рулетики разрезать пополам, положить сверху половинки или четвертушки соленого огурца, а сверху добавить оставшийся фарш. Перед подачей сверху положить веточки петрушки.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Изучить способы механической и тепловой обработки грибов.

**Задание 2.** Изучить ассортимент блюд и закусок из грибов.

**Задание 3.** Составить технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 4.** Приготовить: помидоры с вешенками и куриной печенью; рулет из индейки с лисичками и шпинатом; помидоры, фаршированные грибами; огурцы, фаршированные грибами; шампиньоны, фаршированные шпинатом и сыром; шампиньоны с курицей, грибами и орехами; шампиньоны с полентой и копчеными колбасками.

**Задание 5.** Определить соответствие требованиям к качеству приготовленных блюд по органолептическим показателям.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении 3.

## Рецепты горячих закусок с жареными грибами

### Помидоры с вешенками и куриной печенью



#### Ингредиенты:

- 2 помидора,
- 150 г куриной печени,
- 100 г вешенок,
- 100 мл красного сухого вина,
- 100 г чернослива без косточек,
- 50 г меда,
- 50 г панировочных сухарей,
- 20 мл соевого соуса, по пучку зеленого лука и укропа,
- 1 веточка базилика,
- соль и свежемолотый черный перец – по вкусу,
- 50 г сливочного масла для жарки.

Способ приготовления: чтобы приготовить такую закуску с жареными грибами, нужно замочить чернослив в теплой воде на 20–25 мин. Мелко порубить зеленый лук, укроп и базилик. Вымыть и обсушить вешенки, нарезать ломтиками. Обжаривать на половине разогретого сливочного масла в течение 5–7 мин.

Вымыть куриную печень, очистить от пленок. Посолить, поперчить, обжаривать на оставшемся разогретом сливочном масле около 10 мин. Добавить в сковороду с печенью мед, влить красное вино и соевый соус.

Выпарить жидкость и остудить.

Нарезать печень и чернослив кубиками, смешать с грибами и рубленой зеленью. Срезать у помидоров верхушки, вынуть сердцевину с помощью ложки. Начинить помидоры приготовленной смесью, посыпать панировочными сухарями.

Запекать в духовом шкафу при 180°C в течение 10 минут.

### Рулет из индейки с лисичками и шпинатом



#### Ингредиенты:

- 600–700 г филе индейки,
- 60 г тонко нарезанного бекона,
- 300 г лисичек,
- 10 см лука-порея (белая часть),
- 2 зубчика чеснока,
- 1 пучок свежего шпината или 200 г замороженного, соль и свежемолотый черный перец – по вкусу,
- 4–5 ст. л. растительного масла для жарки.

Дополнительно: кулинарная нить.

Способ приготовления: порубить очищенный чеснок и шпинат (замороженный предварительно разморозить). Нарезать лук-порей кольцами, промытые лисички – кусочками.

Удалить с филе лишний жир, разрезать вдоль, ведя нож по спирали и разворачивая в пласт.

Обжаривать чеснок на разогретом растительном масле 2–3 мин Засыпать грибы, через 5–7 мин выложить лук-порей, обжаривать еще 2 мин Добавить шпинат, обжаривать 1 мин Всыпать соль и перец.

Посолить и поперчить мясо. Выложить равномерным слоем начинку на филе индейки, оставив свободными 2–3 см от края, свернуть плотным рулетом.

Распределить по поверхности рулета ровным слоем бекон. Обвязать кулинарной нитью. Запекать в разогретом до 180°C духовом шкафу в течение 30 мин Вынуть из духовки и нарезать ломтиками.

#### **Холодные блюда: закуски из грибов и овощей**

Такие блюда, как закуски из овощей и грибов, пользуются особой популярностью, так как они достаточно низкокалорийны.

### **Помидоры, фаршированные грибами**



Ингредиенты:

- 300–400 г свежих грибов,
- 4–5 крупных или 8–10 мелких помидоров,
- 2 ст. ложки сливочного масла,
- 3–4 ст. л. сметаны или майонеза,
- 1 яйцо, сваренное вкрутую,
- 50–60 г репчатого лука, редис или огурцы, укроп или зелень петрушки, соль, перец.

Способ приготовления: чтобы приготовить эту холодную закуску из овощей и грибов, крупные помидоры нужно разрезать пополам, у мелких тонко срезать верхнюю часть, удалить семена и мякоть, внутри посолить и поперчить.

Нашинкованные грибы протушить с луком в собственном соку или добавив сливочное масло.

Грибы охладить, смешать с нарезанным кубиками яйцом, добавить майонез и часть мякоти помидоров.

Полученной смесью нафаршировать помидоры и украсить их укропом или зеленью петрушки. Также можно украсить эту холодную закуску из овощей и грибов ломтиками редиса или огурца.

## Огурцы, фаршированные грибами



### Ингредиенты:

- 200 г маринованных или соленых грибов,
- 2–3 огурца, 1–2 ст. л. тертого хрена,
- 4–5 ст. ложек сметаны,
- 1 помидор или красный перец, укроп или зелень петрушки, столовый уксус или лимонный сок, соль.

Способ приготовления: для приготовления такой закуски из овощей и грибов очищенные огурцы нужно разрезать: небольшие – вдоль на 2 части, крупные – на 4–5 частей длиной 5–6 см (огурцы с мягкой нежной кожицей не чистить).

Удалить семена, сохраняя целостность кусочков, и каждый из них посолить.

Грибы нашинковать, смешать со сметаной, добавить соль, тертый хрен, уксус, все перемешать и полученной массой нафаршировать огурцы.

Украсить закуску из овощей и грибов зеленью и ломтиками помидора или перца.

## Холодные закуски из свежих грибов

### Шампиньоны, фаршированные шпинатом и сыром



### Ингредиенты:

- 16 крупных шампиньонов,
- 140 г замороженного шпината,
- 65 г феты,
- 30 г творожного сыра (например, филадельфии, буко),
- 30 г пармезана или джугаса,
- небольшой пучок зеленого лука,
- соль — по вкусу.

Способ приготовления: чтобы приготовить закуску «Шампиньоны, фаршированные шпинатом и сыром», грибы нужно вымыть и обсушить. Аккуратно удалить ножки, снять со шляпок кожицу. Разморозить шпинат, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Смешать шпинат, фету и творожный сыр. Мелко порубить зеленый лук, добавить в творожную массу, посолить и перемешать.

Наполнить шляпки грибов сырной начинкой, выложить в жаропрочную форму, посыпать тертым пармезаном.

Запекать закуску из шампиньонов с сыром в духовом шкафу при 180°C в течение 20 мин до румяной сырной корочки. Подавать закуску из фаршированных грибов в холодном виде.

## Шампиньоны с полентой и копчеными колбасками



### Ингредиенты:

- 4 крупных шампиньона,
- 150 г копченых колбасок,
- 100 г поленты,
- 1 луковица,
- 1 яблоко,
- 50 г твердого сыра (например, российского),
- 30 г сливочного масла,
- небольшой пучок укропа, соль – по вкусу,
- растительное масло для жарки.

Способ приготовления: перед тем как приступить к приготовлению этой закуски с грибами и сыром, нужно вскипятить воду, слегка подсолить, всыпать поленту небольшими порциями. Отваривать в течение 30 мин при постоянном помешивании, остудить.

Очистить луковицу, срезать у яблока кожуру и удалить сердцевину.

Нарезать колбаски кружочками, яблоко и лук — мелкими кубиками.

Вымыть и обсушить шампиньоны. Аккуратно удалить ножки и мелко их нарезать, снять со шляпок кожицу.

Обжарить в небольшом количестве разогретого растительного масла лук, колбаски и ножки грибов. Добавить к поленте полученную смесь, яблоко, рубленую зелень и размягченное сливочное масло. Перемешать.

Наполнить шляпки шампиньонов полученной начинкой, посыпать сверху тертым сыром. Запекать в духовом шкафу при 180°C в течение 10–15 минут.

Приготовленную по этому рецепту закуску из шампиньонов подавать охлажденной.

## Шампиньоны с курицей, грибами и орехами



### Ингредиенты:

- 2 крупных шампиньона,
- 1/2 луковицы,
- 1/2 моркови,
- 25 г рисовой крупы
- 75 г куриного филе,
- 50 г майонеза,
- 25 г мягкого сыра (например, феты),
- 20 г очищенных орехов, по небольшому пучку кинзы и зеленого лука, растительное масло для жарки.

Способ приготовления: для приготовления этой холодной закуски шампиньоны нужно вымыть и обсушить. Аккуратно удалить ножки, снять со шляпок кожицу. Вымыть и обсушить куриное филе. Нарезать ножки



грибов, филе, очищенные морковь и репчатый лук мелкими кубиками. Мелко порубить зеленый лук и кинзу.

Отварить промытый рис до полуготовности (10–12 мин). Обжаривать на разогретом растительном масле лук, морковь, куриное филе и ножки шампиньонов в течение 15–20 мин. Охладить.

Смешать обжаренные овощи, грибы и куриное филе с рисом, добавить орехи, кинзу и зеленый лук. Заправить майонезом и перемешать.

Наполнить полученным фаршем шляпки грибов, выложить на противень, покрошить сверху сыр. Запекать эту закуску из свежих грибов в духовом шкафу при 180°C в течение 10 мин. Подавать в холодном виде.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите классификацию закусок из грибов.
2. Какое значение в питании человека имеют закуски из грибов?
3. Назовите способы обработки грибов.
4. Назовите основные принципы приготовления холодных и горячих закусок из грибов.
5. Расскажите о способах обработки грибов.
6. Назовите технологию приготовления помидоров с вешенками и куриной печенью и укажите требования к качеству.
7. Назовите технологию приготовления рулета из индейки с лисичками и шпинатом и укажите требования к качеству.
8. Назовите технологию приготовления шампиньонов с курицей, грибами и орехами. Укажите требования к качеству.
9. Назовите технологию приготовления огурцов, фаршированных грибами, и укажите требования к качеству.
10. Назовите технологию приготовления шампиньонов, фаршированных шпинатом и сыром, и укажите требования к качеству.
11. Назовите технологию приготовления шампиньонов с полентой и копчеными колбасками и укажите требования к качеству.

### ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 12–13

**Тема:** Определение доброкачественности яиц. Приготовление вареных яиц и закусок из них. Приготовление жареных и запечённых блюд из яиц (омлет, яичница, драчена)

**Время:** 4 часа.

**Цель:** ознакомиться с классификацией яиц и яичных продуктов, их значением в питании человека, научиться определять доброкачественность яиц, изучить технологию приготовления блюд из яиц; научиться готовить блюда из яиц.

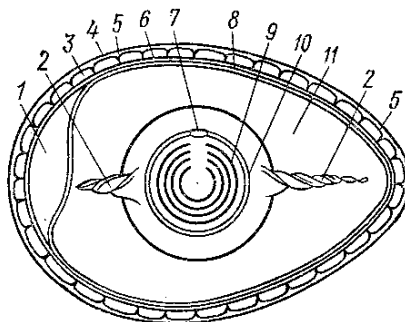
**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий [7], плакаты.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

### Строение и химический состав яиц

Яйцо – продукт, обладающий высокой пищевой, биологической ценностью и усвояемостью. В кондитерском производстве предприятий общественного питания его широко используют как один из основных видов сырья [3].

Яйцо имеет сложное строение: 12 % от массы составляет скорлупа, 56 % – белок, 32 % – желток. Масса куриного яйца от 45 до 75 г.



1 – воздушная камера, 2 – градинки, 3 – скорлупа,  
4 – надскорлупная пленка, 5 – поры, 6 – подскорлупная оболочка, 7 – зародышевый  
диск, 8 – белочная оболочка, 9 – желток, 10 – желточная оболочка, 11 – белок.

Рисунок 1. – Схематический разрез куриного яйца

Скорлупа яйца имеет пористую структуру и состоит из солей кальция, магния и других органических веществ. Снаружи она покрыта высохшей слизью, а под скорлупой находится плотная подскорлупная оболочка, которая проницаема для воздуха, но препятствует проникновению внутрь яйца микроорганизмов.

Белок яйца покрыт белочной оболочкой. После снесения яйца в результате снижения температуры и уменьшения объема содержимого яйца на тупом конце его между подскорлупной и белочной оболочками появляется воздушная камера высотой 4 мм, которая при хранении увеличивается до 13 мм.

Яичный белок представляет собой прозрачную бесцветную или слегка зеленоватую тягучую массу разной плотности, самой плотной частью которой являются градинки.

Желток яйца состоит из чередующихся слоев светло-желтого и темно-желтого цвета, покрыт тонкой оболочкой, на поверхности которой расположен зародыш. Благодаря градинкам желток удерживается в центре яйца.

Пищевая ценность яиц зависит от породы птиц, корма, времени носки яиц, срока и условий их хранения.

Состав куриного яйца (%): воды – 74, сухих веществ – 26, в том числе: белков – 12,7, жира – 11,5, углеводов – 0,7, минеральных веществ – 1, а также витамины, ферменты и красящие вещества. Энергетическая ценность 100 г яйца – 157 ккал, или 657 кДж.

Белки яйца в основном полноценные. Их больше в желтке (16,6 %), чем в белковой части яйца (10,6 %). Белки растворимы в воде, образуют пену при взбивании, при нагревании до 58–65°С свертываются. В сыром виде белки яиц плохо усваиваются организмом человека. Усвояемость их повышается при взбивании, растирании с сахаром и тепловой обработке.

Жир яйца сосредоточен в желтке (32,6 % от массы желтка) и находится в эмульгированном состоянии. Он содержит до 70 % ненасыщенных жирных кислот, имеет низкую температуру плавления (34–39°С), хорошо усваивается организмом.

Кроме жира, в яйце содержатся жироподобные вещества – лецитин и холестерин, участвующий в обмене веществ.

Углеводы в яйце представлены глюкозой, галактозой, маннозой и находятся в желтке и белке яйца.

Минеральные вещества в виде солей кальция, фосфора, калия, натрия, железа, хлора, серы, магния и микроэлементов йода, цинка, свинца, брома, марганца содержатся больше в желтке яйца.

Витамины А, D, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, РР содержатся в основном в желтке яйца.

### **Классификация яиц и требования к их качеству**

Куриные яйца в зависимости от способа и срока хранения, качества и массы подразделяются на диетические и столовые.

Диетическими называются яйца, реализуемые в течение 7 суток после снесения. Диетические яйца должны иметь неподвижную, не более 4 мм воздушную камеру, плотный просвечивающийся белок, желток – прочный, малозаметный, контуры его видны недостаточно четко, занимает центральное положение и малоподвижен. Масса яйца I категории – не менее 54 г, II – не менее 44 г [3].

Столовые свежие яйца I категории должны иметь неподвижную, не более 7 мм воздушную камеру, плотный просвечивающийся белок, желток – прочный, малозаметный, занимает центральное положение, может немного перемещаться от центрального положения, масса яйца – не менее 48 г, в яйцах II категории воздушная камера может быть несколько подвижная, не более 13 мм, слабый просвечивающийся, иногда водянистый белок, желток – ослабленный, ясно видимый, легко перемещающийся от центрального положения, масса яйца – не менее 43 г. Яйца столовые холодильниковые и известковые должны иметь несколько подвижную, не более 11 мм воздушную камеру в I категории и не более 13 мм – во II категории, желток – как и у столовых свежих, белок в I категории – недостаточно плотный просвечивающийся, во II категории – слабый просвечивающийся, может быть водянистым, масса яиц I категории – не менее 48, II – не менее 43 г.

Яйца, имеющие массу менее 43 г, выпускают под названием «мелкое»; доброкачественные яйца с загрязненной скорлупой – под названием «загрязненное», они могут быть использованы в общественном питании.

Яйца с дефектами подразделяются на пищевые не полноценные (используют в кондитерской и хлебопекарной промышленности) и технический брак.

К пищевым не полноценным относят яйца, имеющие бой, выливку, запашивость, малое пятно, присушку, яйца с высотой воздушной камеры более 13 мм.

К техническому браку относят яйца, имеющие тек, кровавое кольцо, большое пятно.

Перед употреблением проверяют **доброкачественность яиц**.

Для определения доброкачественности можно использовать следующие способы. При оценке поверхности яйца свежеснесенное имеет матовую скорлупу, лежалое – блестящую. При встряхивании свежего яйца его содержимое не взбалтывается.

При просвечивании для определения качества используется специальный аппарат – овоскоп (рисунок 2). У свежего яйца белок легко просвечивается, а желток слабо заметен. Недоброкачественные яйца не просвечиваются.



Рисунок 2. – Определение доброкачественности яиц при помощи овоскопа

При погружении в воду используют прозрачный стакан, в который наливают воду и растворяют 1 столовую ложку соли, затем осторожно опускают яйцо (рисунок 3).

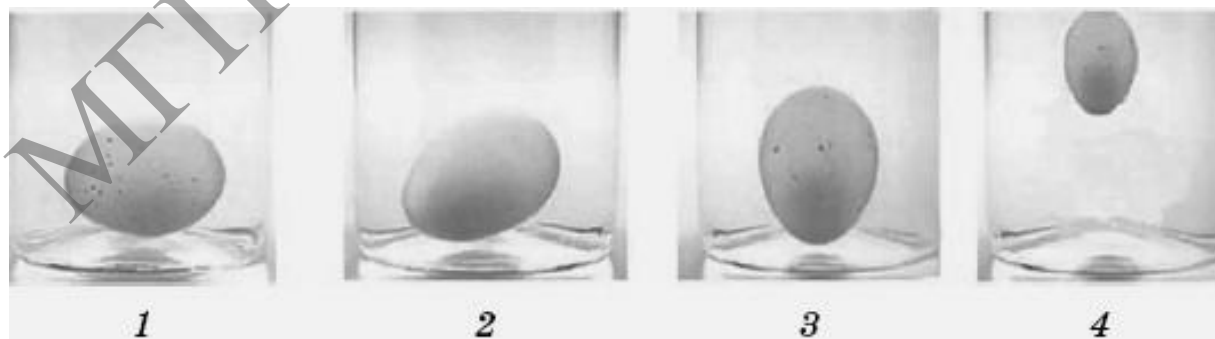


Рисунок 3. – Определение доброкачественности яиц при погружении в воду

Качество яйца определяют по его положению (таблице 1).

Таблица 1. – Определение качества куриного яйца при погружении в воду

Качество яйца	Положение яйца
Свежее	Свежеснесённое яйцо относительно тяжёлое, имеет очень маленькую воздушную камеру, поэтому опускается и лежит плоско на дне (1)
Недостаточно свежее	Размер воздушной камеры расширяется, придает яйцу плавучесть – оно всплывает закруглённым концом вверх после 7 дней снесения (2). При 2–3-недельной давности яйцо встаёт на острый конец перпендикулярно дну стакана (3)
Несвежее	Яйцо всплывает на поверхность (4)

При разбивании яйца (рисунок 4) его доброкачественность определяют с помощью осмотра состояния желтка и белка (таблица 2).

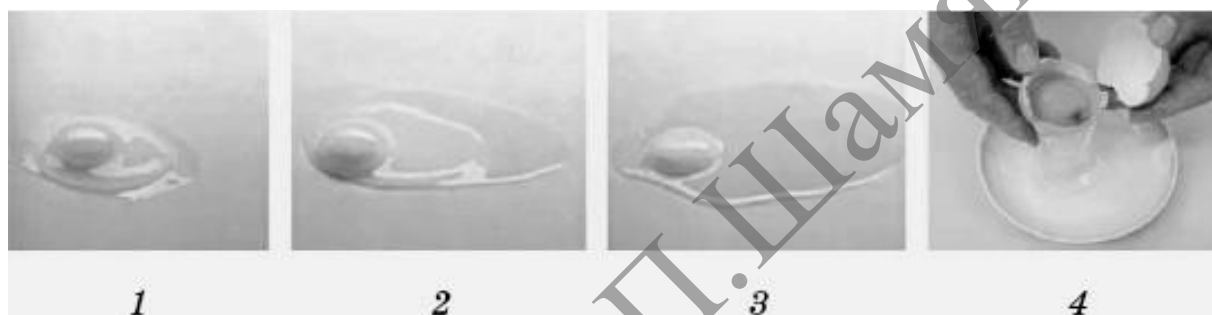


Рисунок 4. – Определение доброкачественности яиц при разбивании

Таблица 2. – Определение качества куриного яйца при разбивании

Качество яйца	Состояние желтка и белка
Свежее	Желток имеет компактную, округлую форму. Он удерживается на месте в центре яйца с помощью вязкого, плотного слоя белка, окружённого небольшим, более тонким слоем (1)
Недостаточно свежее	Желток сдвигается в сторону от центра. Плотный слой белка становится более жидким, смешиваясь с внешним слоем белка после 7 дней снесения (2). При 2–3-недельной давности желток становится менее компактным, более плоским и широким. Белок утончается и принимает водянистую консистенцию (3)
Несвежее	Содержимое яйца имеет резкий неприятный запах и прожилки крови, его нельзя употреблять в пищу (4)

Каждое из яиц следует вначале разбить отдельно в чашку, а затем смешивать с остальными.

Полезность и безопасность яиц зависят не только от определения доброкачественности, но и от правильных условий хранения. Яйца не рекомендуется длительно хранить. Через имеющиеся поры в скорлупе испаряется вода. Таким образом, белок усыхает, и размер воздушной камеры яйца увеличивается. В воздушное пространство вместе с воздухом могут

проникнуть микроорганизмы и вызвать порчу яйца. Следовательно, яйца надо хранить в специальном отделении холодильника, подальше от сильно пахнущих продуктов, при температуре от 0 до  $-2^{\circ}\text{C}$ . Желательно, чтобы острый конец яйца был направлен вниз. В таких условиях яйца сохраняются в течение 3–4 недель.

**Помните!** Яйца ни в коем случае нельзя оставлять надолго в целлофановом пакете.

### **Яйцепродукты**

Из яиц в переработанном виде получают мороженые яичные продукты и яичные порошки, обладающие стойкостью при хранении.

Мороженые яичные продукты вырабатывают в виде яичного меланжа – смесь яичного белка и желтка, освобожденных от скорлупы, перемешанных, профильтрованных, пастеризованных, охлажденных и замороженных в специальной таре. А так же в виде яичного белка или желтка – освобожденной от скорлупы, профильтрованной и замороженной белочной или желточной массы.

Яичные порошки – смесь сухого белка и сухого желтка.

Яичный порошок просеивают, всыпают в посуду, разводят холодной водой или молоком, добавляют соль и оставляют на 30–40 минут для набухания. Набухший порошок хранить нельзя, его надо сразу использовать, причем только для изделий, подвергающихся тепловой обработке.

Коэффициент замены свежих яиц без скорлупы меланжем 1:1, яичным порошком – 1:0,28.

### **Процессы, происходящие при тепловой обработке яиц**

Белки яйца при нагревании денатурируют, а затем коагулируют (свертываются). Поскольку концентрация белков в яйце высокая, свертывание их происходит с образованием сплошного геля, а не отдельных хлопьев.

Процессы денатурации протекают следующим образом:

- при  $50\text{--}55^{\circ}\text{C}$  – в белке появляются местные помутнения;
- при  $55\text{--}60^{\circ}\text{C}$  – помутнение распространяется на весь белок;
- при  $60\text{--}65^{\circ}\text{C}$  – белок заметно густеет;
- при  $65\text{--}75^{\circ}\text{C}$  – образуется студнеобразная нежирная масса;
- при  $75\text{--}85^{\circ}\text{C}$  – студень уплотняется и хорошо сохраняет форму;
- при  $85\text{--}95^{\circ}\text{C}$  – происходит постепенное уплотнение студня.

Эти изменения происходят не мгновенно, а в течение некоторого времени. Поэтому, чтобы остановить процесс на нужной стадии, яйцо быстро охлаждают в воде. Желток начинает загустевать только при  $70^{\circ}\text{C}$  и остается жидким, когда белок уже уплотняется.

Смесь желтка и белка денатурирует при той же температуре, что и желток. При разведении содержимого яйца водой или молоком при нагревании образуется более нежный студень, а при сильном разбавлении

получается не сплошной студень, а отдельные сгустки. Если к яйцу добавить 50–60 % жидкости, то при нагревании образуется нежный студень, еще сохраняющий форму (омлеты). Поваренная соль в больших количествах снижает температуру денатурации яичных белков. При изготовлении блюд яйца нагревают непродолжительное время, температура не должна превышать 100°С. В этом случае биологическая ценность яиц почти не снижается.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

**Задание 1:** Используя теоретические сведения, установите вид яйца и его категорию.

**Задание 2:** Определите доброкачественность яиц (ответ обоснуйте).

**Порядок выполнения работы:**

1. Рассмотрите маркировку на яйце и определите его вид и категорию.
2. Изучите поверхность скорлупы.
3. Определите при помощи встряхивания характер содержимого яйца.
4. Определите доброкачественность яиц одним из способов.

Оформите выполненную работу в виде таблицы.

Маркировка яйца	Вид и категория яйца	Показатели качества			
		Оценка поверхности	Оценка встряхивания	Погружение в воду	Состояние желтка и белка

**Задание 3:** Пользуясь предложенными рекомендациями и сборниками рецептов, разработайте технологические схемы приготовления:

- омлета натурального;
- омлета фаршированного;
- омлета смешанного;
- яиц, фаршированных грибами;
- яиц, запеченных под молочным соусом.

**Задание 4:** Пользуясь разработанными технологическими схемами, приготовьте одно из вышеперечисленных блюд (на выбор) и укажите требования, предъявляемые к качеству приготовленного блюда.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении И.

### Варка яиц

Яйца варят в скорлупе и без нее (выпускные). Для варки одного яйца берут 250–300 г воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции – всмятку, «в мешочек», вкрутую. Чтобы обеспечить прогрев до нужной температуры, яйца погружают в кипящую подсоленную воду. При этих условиях можно контролировать прогрев содержимого яиц по времени.

Готовые яйца промывают холодной водой, чтобы легче очистить от скорлупы. Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможности вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, не охлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом, и желток не темнеет.

**Яйца всмятку.** Варят в кипящей воде 2–3 мин с момента закипания (65–75°C). Соль при варке не добавляют. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. Яйцо всмятку содержит полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде обычно на завтрак по 1–2 шт., укладывая на тарелку или вставляя в специальные подставки – пашотницы. К яйцам можно подать хлеб и масло.

**Яйца «в мешочек» (пашот).** Варят в кипящей воде 4–6 мин с момента закипания. Верхние слои белка успевают прогреться до 80–85°C. Соль при варке не добавляют. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. У яйца, сваренного «в мешочек», желток и основная часть белка не подвергаются глубоким изменениям и остаются жидкими, а наружные слои белка под влиянием высокой температуры свертываются и образуют как бы «мешочек», в котором оказывается большая часть яйца. Отпускают яйца в горячем виде обычно на завтрак по 1–2 шт., укладывая на тарелку или вставляя в специальные подставки – пашотницы; кроме того, их очищают и используют в качестве гарнира к некоторым горячим блюдам (пюре шпината, бульоны, щи зеленые). К яйцам можно подать хлеб и масло.

**Яйца вкрутую.** Варят 8–10 мин. Все содержимое яйца, включая желток, прогревается до 85–95°C, превращаясь в достаточно плотный студень. Подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов, холодных блюд, супов, соусов, фарширования. Нельзя удлинять срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются.

**Французский пашот.** Варка яиц без скорлупы. В кастрюлю с водой добавляют соль и уксус, доводят до кипения, размешивают воду, чтобы в середине образовалась воронка, в которую выпускают освобожденное от скорлупы яйцо. Варят при слабом кипении 3–4 мин, вынимают шумовкой, подравнивают ножом расплывшийся по краям белок. Желток должен находиться внутри белка и иметь полужидкую консистенцию.

Используют яйца, сваренные без скорлупы, в холодном или горячем виде. Отпускают на гренках из белого хлеба, под соусом или с горячими мясными блюдами.

*На 1 л воды берут 50 г уксуса и 1 ч. л. соли.*



**Яичная кашка.** Яйца соединяют с молоком или водой, добавляют соль, тщательно размешивают, вводят кусочки сливочного масла и проваривают в маленькой кастрюле, непрерывно помешивая (не доводя до кипения), до легкого загустения. Отпускают в порционных сковородах или подогретых тарелках, выложив горкой. Вокруг можно положить поджаренные гренки из белого хлеба или посыпать тертым сыром, кукурузными хлопьями. Яичную кашку отпускают также с дополнительным гарниром в виде обжаренных мясных продуктов или с грибами, зеленым горошком, отварной цветной капустой. Гарнир укладывают сверху.

*Яйца 2 шт.; молоко 2 ст. л.; масло сливочное 1 ч. л.; гренки или сыр.*

### **Жареные яичные блюда**

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температуре 140–160°C. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180°C. Наиболее распространенным блюдом является яичница-глазунья. Она может быть натуральной или с гарниром.

**Яичница-глазунья (натуральная).** На хорошо разогретую сковороду со сливочным маслом осторожно выпускают подготовленные яйца так, чтобы желток остался целым. Посыпают солью и жарят 2–3 мин до полного загустения белка. Желток должен остаться полужидким. Для глазуньи используют соль, которой солят белок, так как на поверхности желтка от соли остаются светлые пятна. Чтобы белок не вздувался и не разрывался, часть соли можно добавить в масло, на котором жарят яичницу. Желток можно при жарке посыпать молотым перцем.

Отпускают яичницу-глазунью в порционной сковороде, иногда перекалывают на тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Используют в качестве самостоятельного блюда как горячую закуску, для дополнения мясных блюд, а также для бутербродов.

**Яичница с гарниром.** Яичницу можно приготовить с различными гарнирами – колбасой, ветчиной, сосисками, сардельками, шпиком, грудинкой, черным хлебом, зеленым луком, кабачками, картофелем, стручками фасоли, грибами, зеленым горошком, помидорами.

На подготовленный гарнир выливают сырые яйца так, чтобы желток остался целым, посыпают солью и продолжают жарить до готовности. Отпускают в порционной сковороде, в которой приготавливают блюдо. Поливают сливочным маслом. Гарнир в виде обжаренных помидоров укладывают сверху на яичницу.

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

Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. В полученную омлетную массу можно добавить небольшое количество растопленного масла.

**Омлет натуральный.** Готовят на чугунной сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней сливочное масло и быстро выливают подготовленную омлетную массу. Жарят омлет, встряхивая сковороду или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить сливочным маслом или посыпать мелко рубленой зеленью.

**Смешанный омлет.** Смешанный омлет жарят, как натуральный, предварительно добавляя в сырую омлетную массу мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, тертый сыр.

**Фаршированный омлет.** Омлетную массу выливают на подготовленную разогретую сковороду с маслом и жарят до загустения массы. На середину укладывают подготовленный фарш, заворачивают с двух сторон края омлета, закрывая ими фарш и придавая ему форму пирожка. При отпуске укладывают на подогретую тарелку швом вниз, поливают растопленным маслом.

#### **Запеченные яичные блюда**

В запеченном виде приготавливают омлет натуральный и смешанный, драчену, яйца под молочным соусом. Яичные блюда запекают при температуре 160–180°C.

**Драчена.** Драчена отличается от омлета тем, что приготавливается с добавлением муки и сметаны. Подготовленные яйца разбивают в посуду, добавляют молоко, соль, затем вводят просеянную муку (можно в пассированном виде) и все хорошо вымешивают венчиком, процеживают. В массу можно добавить сметану или растопленное сливочное масло. Противень или чугунную сковороду смазывают маслом и выливают массу слоем не более 1 см. Драчену запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности слегка подрумяненной корочки и сразу же используют для отпуски. Нарезают на порционные куски, отпускают с маслом. Драчена не подлежит хранению, так как теряет свой внешний вид и вкусовые качества.

**Яйца, запеченные под молочным соусом.** Из белого хлеба приготавливают гренки (крутоны). Хлеб зачищают от корок и нарезают на куски, в середине делают углубление и обжаривают хлеб на сливочном масле. Яйца варят «в мешочек», очищают от скорлупы. На смазанную порционную сковороду укладывают гренки, на каждый из них – по одному яйцу, поливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу до легкого подрумянивания. Отпускают в порционной посуде, полив растопленным маслом.

### **Блюда белорусской кухни из яиц**

**Колотуха – яичница.** Сырые яйца посолить, смешать с пшеничной мукой. Смесь постепенно развести молоком и процедить через сито. Массу вылить на хорошо смазанную жиром сковороду и запечь в духовке до золотистого цвета. При подаче на стол полить растопленным салом.

*Молоко 0,5 ст.; мука 1 ст. л.; яйца 5 шт.; сало 30–40 г; соль.*

**Яичница с колбасой по-домашнему.** Жареную колбасу нарезают ломтиками, кладут на разогретую с жиром сковороду, выпускают на нее яйца, не нарушая целостности желтка, и жарят.

*Яйца 3 шт.; маргарин столовый 1 ч. л.; колбаса 50 г.*

**Омлет «Белорусский» со шпиком.** К яйцам или меланжу добавляют молоко, соль тщательно размешивают. Шпик, нарезанный кубиками, поджаривают с луком, заливают омлетной смесью и запекают на противне или сковороде.

*Яйца 3 шт.; молоко 3 ст. л.; шпик 30 г; лук репчатый ¼ шт.*

**Омлет, фаршированный грибами и луком.** Для фарша: вареные сушеные грибы нарезают соломкой или ломтиками, обжаривают, соединяют с пассированным репчатым луком, нарезанным соломкой. Подготовленные продукты заправляют сметаной.

Омлетную смесь выливают на порционную сковороду с растопленным жиром и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закладывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, и дожаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз.

При отпуске омлет поливают растопленным жиром.

*Яйца 3 шт.; молоко или вода 50 г; маргарин столовый 1 ст. л.; грибы сушеные; лук репчатый ½ шт.; сметана 2 ч. л.*

**Драчена с яблоками.** В омлетную смесь добавляют муку, сметану, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом яблоки, нарезанные соломкой, и запекают на порционной сковороде. Драчену готовят непосредственной перед подачей.

*Яйца 2 шт.; молоко 2 ст. л.; мука пшеничная 1 ч. л.; сметана 1 ч. л.; яблоки свежие; маргарин столовый 1 ч. л.*

### **Требования к качеству блюд из яиц**

Вареные яйца всмятку должны иметь жидкий желток и полужидкий белок; яйца «в мешочек» – желток полужидкий, белок – загустевший сверху, а в центре полужидкий. Очищенное от скорлупы яйцо слегка деформируется. Яйца вкрутую имеют полностью загустевший белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности вареного яйца не должно быть темного слоя.

Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму полужидкий желток. Края яичницы не подсушены, нижняя часть не загрязнена. Нежелательны белые пятна соли на желтке. В яичнице с гарниром продукты слегка поджарены, однородной формы нарезки.

Омлет жареный имеет форму пирожка, цвет светло-желтый со слегка коричневатой поджаристой корочкой. В смешанном омлете продукты мелко нарезаны и распределены в массе равномерно. Для фаршированных омлетов гарниры сочные, заправленные соусом. Запеченные омлеты должны иметь на поверхности слегка подрумяненную корочку.

Драчена должна быть плотной, хорошо пропеченной. Поверхность не должна быть подгорелой, изделия – пересоленными. Вкус и запах яичных блюд соответствуют запаху свежих яиц и добавленных в блюдо продуктов.

Блюда из яиц не подлежат хранению. Омлеты, яичная кашка, яичница-глазунья, яйца всмятку, драчена приготавливаются по мере спроса и сразу же отпускаются. Яйца вкрутую после промывания холодной водой хранят в скорлупе сухими, а яйца, сваренные «в мешочек», можно хранить в подсоленной холодной воде. Холодные изделия из яиц хранят при температуре от 0–6°C.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Какова пищевая ценность желтка и белка яйца?
2. Какие яйца используют в производстве кондитерских изделий?
3. Каковы признаки доброкачественности яйца диетического и столового свежего I и II категорий?
4. При производстве каких кондитерских полуфабрикатов используют диетические, столовые яйца и меланж?
5. Чем отличаются способы варки яиц? Как используют вареные яйца?
6. Чем омлет отличается от яичницы?
7. Как делят омлеты по способу приготовления?
8. С какими гарнирами приготавливают запеченные омлеты?
9. Как приготавливают и подают драчену? Чем она отличается от омлета?
10. Каковы требования к качеству блюд из яиц?
11. Можно ли хранить готовые блюда из яиц?

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 14–15**

**Тема:** Приготовление отварных и жареных блюд из творога (вареники ленивые, сырники, крокеты). Приготовление запечённых блюд из творога (запеканка, пудинг)

**Время:** 4 часа

**Цель:** ознакомиться с ассортиментом молока и молочных продуктов и их значением в питании человека, изучить технологию приготовления блюд молочных и из творога; научиться приготавливать блюда из творога.

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], плакаты.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

*Молоко* – это продукт, вырабатываемый молочными железами млекопитающих. В питании человек использует молоко коровье, козье, овечье, кобылье, верблюжье, оленье, яков. Чаще употребляют и перерабатывают коровье молоко. Характеристика молока различных животных дана в таблице 1.

Таблица 1. – Характеристика молока различных животных

Вид молока	Содержание, %				
	сухого вещества	жира	общего белка	молочного сахара	минеральных веществ
Коровье	12,0	3,5	3,2	4,9	0,8
Овечье	17,9	6,7	5,8	4,6	0,8
Козье	13,0	4,1	3,5	4,6	0,8
Кобылье	10,0	1,0	2,0	6,7	0,3
Оленье	35,0	20,0	10,5	3,0	1,5

Молоко служит сырьем для производства творога, масла, кисломолочных продуктов, сыров, мороженого, молочных консервов [14].

### **Получение творога. Влияние творога на организм человека**

Творог – это белковый кисломолочный продукт, получаемый путем сквашивания молока и последующей обработки сгустка с частичным удалением из него сыворотки.

В состав творога входят 14–17 % белков, до 18 % жира, 2,4–2,8 % молочного сахара, витамины А, Е, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и др. Творог богат кальцием, фосфором, железом, магнием – веществами, необходимыми для роста и развития молодого организма. Белки творога полноценные, легко усваиваемые.

Значение творога и блюд из него в питании чрезвычайно велико. Высокая концентрация в твороге молочных белков и жира, присутствие незаменимых аминокислот, солей кальция и фосфора – все это делает его продуктом, необходимым для нормального развития организма человека.

В связи с лечебными свойствами белков, содержащихся в твороге, а также благодаря высокому содержанию минеральных веществ творожные блюда рекомендуется использовать в питании детей и подростков и в диетическом питании.

Творог рекомендуется для питания при болезнях печени, инфаркте миокарда; полезен он пожилым людям, т.к. содержит вещества, препятствующие развитию атеросклероза. Творог относится к продуктам, способствующим нормализации микрофлоры кишечника.

Выпускается творог жирный с содержанием жира до 20 %, полужирный, содержащий 9–10 % жира и обезжиренный.

Жирный творог обычно используется для подачи в натуральном виде или для приготовления творожной массы. Из нежирного творога готовят сырники, запеканки, пудинг, вареники.

Творог в зависимости от состава закваски получают двумя способами.

1. Кисотно-сычужным, при котором в качестве закваски берут смесь чистой культуры молочнокислых бактерий и сычужного фермента с добавлением хлористого кальция. Кисотно-сычужным способом производят жирный и полужирный творог. Вначале молоко пастеризуют при 80°C, охлаждают до 32°C, вносят закваску и оставляют в покое на 6–8 часов для образования сгустка. Сгусток нарезают на кубики для лучшего выделения сыворотки, которую затем сливают. Сгусток прессуют и охлаждают до 8°C.

2. Кислотным, при котором закваска состоит только из молочнокислых бактерий. Кислотным способом в основном вырабатывают нежирный творог. Этот способ отличается только тем, что для ускорения выделения сыворотки образовавшийся сгусток после нарезки подогревают до 38°C.

Кроме обычного, традиционного способа приготовления творога, разработан отдельный способ его производства с целью улучшения качества благодаря уменьшению кислотности и потерь жира с сывороткой. Суть способа состоит в том, что цельное молоко сепарируют, разделяя его на обезжиренное молоко и сливки. Из обезжиренного молока готовят творог кисотно-сычужным способом, а затем его смешивают с охлажденными сливками.

### **Процессы, происходящие при тепловой обработке творога**

Молочные белки после нагревания и денатурации усваиваются хуже. Компенсировать это можно тщательным протираем творога перед кулинарной обработкой.

Жир, содержащийся в твороге, при нагревании размягчается, и масса теряет формоустойчивость. Поэтому в рецептуру горячих блюд вводят муку или манную крупу [14].

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления блюд из творога.

**Задание 2.** Составить технологические схемы приготовления нижеприведенного ассортимента блюд.

**Задание 3.** Приготовить: вареники с творогом (№ 1088), вареники ленивые отварные (№ 490 и № 491), пудинг из творога со сметаной запеченный (№ 496), сырники из творога (№ 492), крем творожный (№ 499).

**Задание 4.** Определить соответствие органолептических показателей приготовленных блюд требованиям к качеству.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении К.

### Вареники с творогом (№ 1088)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Тесто для вареников (рецептура №1087)	82	82
Фарш (рецептура №1160)	-	103
<b>Масса сырых вареников</b>	-	<b>185</b>
<b>Масса вареных вареников</b>	-	<b>200</b>
Сметана	-	25
Масло сливочное	5	5
<b>Выход: со сметаной с маслом</b>		<b>225 210</b>

Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5–2 мм. Край раскатанного пласта смазать яйцом, а на середину положить рядами шарики фарша на расстоянии 3–4 мм друг от друга. Затем края смазанной массы теста приподнять и накрыть фарш, после чего вырезать вареники формочкой или специальным приспособлением массой по 25–30 г. Оставшиеся обрезки теста использовать при повторной раскатке. Подготовленные вареники хранить при температуре 0–2°С.

Для доведения до готовности вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5–7 минут (на 1 кг вареников – 4 л воды и 20 г соли) при слабом кипении. Когда вареники всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой и порционировать.

При отпуске вареники (7–8 штук на порцию) поливают маслом или сметаной.

### Тесто для вареников (№ 1087)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	695	695
Вода	270	270
Яйца	55	-
Соль	12	12
<b>Выход:</b>	-	<b>1000</b>

В просеянную муку добавить нагретую до 35–37°С воду, добавить сахар, яйца, соль и замесить тесто, оставить для набухания белков на 30–40 минут.

### Фарш творожный (№ 1160)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Творог	792	784
Сахар	-	80
Яйца	55	-
Мука пшеничная	40	40
Масло сливочное	40	40
Ванилин	0,1	0,1
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>

Творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, муку, сахар, масло сливочное, ванилин и все тщательно перемешать.

Вареники ленивые (полуфабрикат) (№ 490)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Творог	837	820
Мука пшеничная	115	115
Сахар	60	60
Яйца	-	60
Соль	8	8
<b>Выход:</b>	-	<b>1000</b>

В протертый творог вводят муку, яйца, соль, сахар и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10–12 мм и нарезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Вареники ленивые отварные (№ 491)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Вареники ленивые (полуфабрикат)	-	240
<b>Масса вареных вареников</b>	-	250
Масло сливочное	15	15
или сметана	40	40
или сахар	25	25
<b>Выход: с маслом</b>	-	<b>265</b>
<b>со сметаной</b>	-	<b>290</b>
<b>с сахаром</b>	-	<b>275</b>

Вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4–5 минут.

Отпускают вареники с маслом, сметаной или сахаром.

Пудинг из творога со сметаной запеченный (№ 496)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Творог	152	150
Сахар	15	15
Яйца	-	10
Крупа манная	15	15
Маргарин столовый	5	5
Ванилин	0,02	0,02
Изюм	20,4	20
Сухари	5	5
Сметана	5	5
<b>Масса готового пудинга</b>	-	<b>200</b>
Сметана	20	20
<b>Выход: со сметаной</b>		<b>220</b>



В горячей воде (10–20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протёртый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную манную крупу, размягченный маргарин или сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25–35 минут. Готовый пудинг выдерживают 5–10 минут и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

Отпускают пудинг горячим со сметаной.

#### Сырники из творога (№ 492)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Творог	136	135
Мука пшеничная	20	20
Сахар	15	15
Яйца	-	5
<b>Масса полуфабриката</b>	-	170
Маргарин столовый	5	5
<b>Масса готовых сырников</b>	-	150
Сметана или варенье	20	20
или масло сливочное	5	5
или сахар	10	10
или сметана	20	20
<b>Выход: со сметаной или вареньем</b>	-	<b>170</b>
<b>с маслом сливочным</b>	-	<b>155</b>
<b>с сахаром и сметаной</b>	-	<b>180</b>

В протертый творог добавляют 2/3 муки, сахар, яйца, соль, можно добавить 0,02 г ароматизатора на порцию, предварительно растворив его в горячей воде.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5–6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см, обжаривают с обеих сторон, после чего ставят в жарочный шкаф на 5–7 минут.

Отпускают сырники по 3 штуки на порцию со сметаной, или вареньем, или сметаной и сахаром.

#### Крем творожный (№ 499)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Творог	101	100
Сахар	25	25

Яйца	-	40
Масло сливочное	15	15
Сахар	25	25
Сметана	25	25
или сливки	-	10
Орехи	-	30
Плоды консервированные	-	30
Ванилин	0,02	0,02
<b>Выход:</b>	-	<b>235</b>

Размягченное сливочное масло растирают с яичными желтками и сахаром до образования пышной однородной массы.

В протертый творог добавляют ванилин, растворенный в горячей воде, соль, смешивают с яично-масляной массой и постепенно вводят взбитые в густую пену сливки или сметану. Готовый крем раскладывают в порционную посуду в форме конуса или пирамиды, посыпают рублеными орехами (миндаля, грецкими или фисташек) и охлаждают.

При отпуске крем оформляют дольками свежих или консервированных плодов или вареньем.

#### **Требования к качеству блюд из творога**

Полуфабрикаты блюда «вареники с творогом» должны иметь форму полукруглых пирожков, с хорошо заделанными краями, не слипшимися, не деформированными. Толщина слоя теста от 2 до 3 мм. После варки вареники должны сохранять свою форму, иметь однородную консистенцию – мягкую и нежную. Цвет вареников – белый с кремовым оттенком. Поверхность – блестящая от масла. Вкус вареников – в меру сладкий, без кислотности. Не должно быть посторонних привкусов и запахов.

Полуфабрикаты блюда «вареники ленивые» должны иметь форму цилиндров, ромбиков, квадратиков или кружочков, без деформирования и слипания в комки.

Сырники должны быть правильной круглой формы, цвет – золотисто-желтый, без подгорелых мест. Поверхность – ровная, без трещин, консистенция мягкая, масса однородная, без крупинки внутри, запах творога, вкус кисло-сладкий.

Запеканки из творога должны быть с гладкой поверхностью, без трещин, покрыты равномерной румяной корочкой, цвет на разрезе белый или желтый, вкус кисло-сладкий.

В изделиях из творога недопустимы горький привкус, затхлый запах, жидкая консистенция, ярко выраженная кислотность.

Полуфабрикаты и холодные изделия из творога хранятся при температуре 0–6°C. Вареники, сырники, блинчики с творогом хранят не более 15 мин в теплом месте до отпуски, пудинги – 30 мин, а запеканки – 1 ч. Творог и творожную массу хранят в неокисляющейся посуде в закрытом виде на холоде от 6 до 24 ч [1].

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие пищевые вещества содержит творог?
2. Какие продукты входят в состав творожной массы?
3. Составить технологическую схему приготовления блюда «вареники с творогом». Чем они отличаются от вареников ленивых?
4. Как приготавливают и отпускают пудинг из творога? Чем он отличается от запеканки из творога?
5. Какие требования предъявляются к блюдам из творога?
6. Каковы сроки хранения блюд из творога?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 16–17

**Тема:** Приготовление блюд и гарниров из отварных овощей. Приготовление жареных овощных блюд и гарниров

**Время:** 4 часа

**Цель:** ознакомиться с классификацией и технологией приготовления блюд и гарниров из овощей; овладеть приемами и способами приготовления отварных и жареных овощных блюд и гарниров, их оформления и подачи; научиться делать выводы о соответствии органолептических показателей блюд и гарниров из отварных и жареных овощей требованиям к качеству.

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], методические рекомендации к лабораторным работам, плакаты, мультимедийная презентация.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения. В овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготавливаемых блюд.

Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от способа тепловой обработки различают *отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощные блюда.*

**Варят** овощи на воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице. При варке на пару овощи лучше сохраняют пищевую ценность и вкусовые качества. Свеклу и сушеный зеленый горошек

варят, закладывая их в холодную воду, остальные овощи – в кипящую. Варят овощи при закрытой крышке, полностью покрытыми водой. Картофель и капусту варят в подсоленной воде, а корнеплоды и зеленый горошек без соли, так как она замедляет разваривание овощей и ухудшает их вкус. Для сохранения окраски овощи, имеющие зеленую окраску, варят в большом количестве воды (3–4 л на 1 кг) при бурном кипении в открытой посуде. Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду. Сухие овощи заранее замачивают в холодной воде. Консервированные овощи прогревают с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов. Вареные овощи подают в качестве самостоятельных блюд и гарниров, а также используют для приготовления других овощных блюд.

**Припускают** картофель, корнеплоды, капусту, соленые огурцы, листовую зелень (щавель, шпинат). Для припускания очищенные овощи нарезают дольками, соломкой, кубиками и припускают с добавлением молока, бульона и сливочного масла в посуде с закрытой крышкой. Цветную капусту припускают кочешками, белокочанную – шашечками.

Для припускания овощей воды берут меньше, чем для обычной варки: 0,2–0,3 л на 1 кг, поэтому в отвар переходит меньше растворимых веществ. Припускают отдельные виды овощей или их смеси. Подготовленные овощи укладывают слоем не более 20 см, добавляют горячую воду, часть сливочного масла, положенного по рецептуре, быстро доводят до кипения, затем, уменьшив нагрев, доводят до готовности.

Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают или тушат без добавления жидкости, т. е. в собственном соку, при слабом кипении в закрытой посуде. Овощи, которые не обладают этими свойствами, например, свеклу, капусту, морковь, припускают с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2–0,3 л воды или бульона и 20–30 г жира). Готовые овощи заправляют маслом или молочным соусом средней густоты.

Припущенные овощи заправляют маслом или молочным соусом, подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира; иногда их добавляют в первые и вторые блюда. Из припущенных овощей готовят котлеты овощные.

**Жарят** в сыром виде овощи, содержащие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги (картофель, кабачки, тыква, помидоры, баклажаны и др.).

Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предварительно варят или припускают, измельчают, а затем жарят (овощные котлеты из капусты, свеклы, моркови и др.).

Нарезают овощи для жарки кружочками, брусочками, дольками в зависимости от вида овощей.

При жарке основным способом нарезанные овощи и изделия из них кладут на сковороду или противень с жиром, предварительно нагретым до 160°C, и жарят с обеих сторон на плите до образования поджаристой корочки. Доводят их до готовности в жарочном шкафу. При жарке основным способом жира берут 5–10 % от массы овощей. Лучшим жиром для жарки овощей являются топленое масло, свиное сало, растительное масло.

При жарке во фритюре количество жира должно быть в 6–8 раз больше количества обжариваемых продуктов. При жарке в небольшом количестве жира овощи и изделия из них кладут на противень или сковороду с жиром, нагретым до 150–160°C, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Для жарки используют маргарин, кулинарный жир, растительное масло и др.

Жарят овощи во фритюрницах, электросковородах или в глубоких противнях с толстым дном и вставными металлическими сетками. Жир нагревают до температуры 170–180°C. Картофель, зелень обсушивают чистой тканью, иначе влага, находящаяся на поверхности овощей, приводит к вспениванию жира и его разбрызгиванию. Овощи погружают в разогретый жир в металлических сетках. По мере образования колера на поверхности овощей их переворачивают, картофель помешивают. Обжаренные изделия вынимают шумовкой и откидывают на дуршлаг, сито или грохот для стекания излишков жира и, встряхивая, солят. Картофель, нарезанный шариками, дольками, доводят до готовности в жарочном шкафу.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления блюд и гарниров из овощей.

**Задание 2.** Составить технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 3.** Приготовить: картофельное пюре (№ 330), овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе (№ 345), рагу из овощей (№ 352), котлеты морковные (№ 364).

**Задание 4.** Определить соответствие органолептических показателей приготовленных блюд и гарниров требованиям к качеству.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении Л, М.

### Картофель отварной (№ 327)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	275	206
или картофель молодой	266	213
масса вареного картофеля	-	200
Масло сливочное	20	20

или соус № 819, 853, 858	-	50
или сметана	40	40
<b>Выход: с маслом</b>		<b>220</b>
<b>с соусом</b>		<b>250</b>
<b>со сметаной</b>		<b>240</b>

Очищенный картофель отварить. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5–7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле. Варить картофель следует небольшими порциями по мере спроса. При продолжительном хранении в горячем состоянии у картофеля изменяется цвет, ухудшается вкус и снижается его пищевая ценность. Картофель, сваренный на пару, имеет лучшие вкусовые качества. Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми маслом, или сметаной, или соусом луковым, или сметанным, или грибным. Картофель можно отпускать с растительным маслом (10–20 г на порцию). Сливочное масло, или сметану, или соус можно подать к картофелю отдельно.

#### Картофель в молоке (№ 329)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	187	140
Молоко	60	57
Масло сливочное	8	8
<b>Выход:</b>		<b>200</b>

Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, погружают небольшими порциями в посуду с кипящей водой, доводят до кипения и варят 10 мин, затем воду сливают. Картофель заливают горячим кипяченым молоком, солят и варят до готовности, кладут часть (50 % нормы) масла и доводят до кипения. Отпускают картофель со сливочным маслом, можно посыпать зеленью.

#### Картофельное пюре (№ 330)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	233	175
Молоко	32	30
Маргарин столовый	5	5
масса пюре	-	200
Масло сливочное	10	10
или лук репчатый	60	50
Маргарин столовый	10	10
масса пассированного лука	-	25

или яйца	-	20
Масло сливочное	10	10
<b>Выход: с маслом</b>		<b>210</b>
<b>с луком</b>		<b>225</b>
<b>с яйцом и маслом</b>		<b>230</b>

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80°С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленный жир. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. Пюре порционируют, на поверхность наносят узор, поливают растопленным сливочным маслом или сверху кладут пассированный лук или сваренные вкрутую рубленые яйца, смешанные предварительно с растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью. Масло можно подать отдельно.

#### Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе (№ 345)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Морковь	63	50
Репа	44	33
или капуста цветная	63	33
или брюква	-	-
Тыква	51	36
или кабачки	57	38
Горошек зеленый консервированный	31	20
Капуста белокочанная	-	-
Маргарин столовый	10	10
масса припущенных овощей	-	125
Сахар	2	2
Соус № 849, 852	-	75
<b>Выход:</b>		<b>200</b>

Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту – шашками, цветную капусту разбирают на кочешки. Припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1–2 мин. При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

### Картофель жареный (№ 357)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	387	290
Жир животный топленый	20	20
масса жареного картофеля	-	200
Сметана	20	20
<b>Выход: со сметаной</b>		<b>220</b>

Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, затем посыпают солью, кладут слоем не более 5 см на сковороду или противень с разогретым жиром и жарят 15–20 мин, периодически помешивая, до образования поджаристой корочки. Если картофель полностью не прожарился, его следует поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При отпуске картофель поливают сметаной и посыпают зеленью. Картофель можно отпускать без сметаны.

### Картофель жареный во фритюре (№ 358)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	400	300
Кулинарный жир или растительное масло	24	24
<b>Выход:</b>		<b>150</b>

Сырой картофель, подготовленный как в рецепте № 357, кладут в кипящий жир и жарят до готовности 8–10 мин. Жареный картофель откидывают на дуршлаг для стекания жира и посыпают мелкой солью.

### Котлеты картофельные (№ 360)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	213	160
Яйца	-	8
Сухари или мука пшеничная	10	10
масса полуфабриката	-	170
Кулинарный жир или масло	10	10
масса жареных котлет	-	150
Масло сливочное	15	15
или сметана	30	30
<b>Выход: с маслом</b>		<b>165</b>
<b>    со сметаной</b>		<b>180</b>

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40–50°C, добавляют яйца, массу перемешивают, из нее формуют котлеты по 2 шт. на порцию, которые панируют в сухарях или муке. Подготовленные котлеты обжаривают с обеих сторон. При отпуске котлеты поливают растопленным маслом или сбоку к ним подливают сметану или соус томатный, сметанный, сметанный с луком, грибной. Сметану и соус можно подать отдельно.



### Котлеты морковные (№ 364)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Морковь	75	140
Маргарин столовый	5	5
Молоко	30	30
Бульон или вода	-	-
Крупа манная	15	15
Яйца	-	10
Творог	-	-
Сухари или мука пшеничная	12	12
масса полуфабриката	-	180
Маргарин столовый	12	12
масса жареных котлет	-	150
Масло сливочное	15	15
или сметана	30	30

**Выход: с маслом 1165**  
**со сметаной 180**

Морковь нарезают тонкой соломкой и пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют молоко, маргарин или сливочное масло и припускают почти до готовности. Затем всыпают струйкой манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40–50°С, добавляют яйца, соль, протертый творог и все хорошо перемешивают. Полученную массу разделяют на порции, панируют в сухарях или муке, придают форму котлет, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

### Крокеты картофельные (№ 363)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Яйца	-	13
Шампиньоны свежие	47	36
Лук репчатый	21	18
Маргарин столовый	10	10
Мука пшеничная	10	10
Сухари	10	10
масса полуфабриката	-	200
Кулинарный жир или масло растительное	20	20
масса жареных крокет	-	180
Соус № 820, 838, 858	-	50

**Выход: 230**

В протертый картофель, охлажденный до 50°С, добавляют пшеничную муку и желтки яиц, перемешивают. Из полученной картофельной массы формируют шарики (по 3–4 шт. на порцию), панируют в муке, затем опускают в яичные белки, панируют в сухарях и жарят во фритюре. При приготовлении крокет с шампиньонами в картофельную массу добавляют мелко нарезанные, поджаренные грибы и лук. При отпуске крокеты поливают соусом красным с луком и огурцами, томатным, грибным.

#### Зразы картофельные (№ 362)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	241	181
Яйца	-	4
масса картофельная	-	180
Грибы белые сушеные	10	10
Лук репчатый	48	40
Морковь	-	-
Маргарин столовый	5	5
Яйца	-	-
масса фарша	-	40
Сухари или мука пшеничная	12	12
масса полуфабриката	-	225
Масло растительное	10	10
масса жареных зраз	-	200
Масло сливочное	15	15
или сметана	30	30
<b>Выход: с маслом</b>		<b>215</b>
<b>    со сметаной</b>		<b>230</b>

Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет, формируют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Изделия панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон. Для фарша: лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют, вареные грибы мелко режут и обжаривают, морковь, нарезанную соломкой, припускают с жиром. Лук смешивают с жареными грибами, или вареными мелко нарубленными яйцами, или припущенной морковью, солят и добавляют молотый перец. При отпуске зразы поливают маслом, или сметаной, или соусом томатным, сметанным, грибным.

#### **Требования к качеству овощных блюд и гарниров**

Вареные овощи должны сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля – от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов должен быть свойственным их натуральному цвету. Картофель и корнеплоды – хорошо очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей,

консистенция рыхлая. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты, иметь мягкую, нежную консистенцию, цвет – от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской – от светло-зеленого до кремового, для брюссельской – ярко-зеленый или бурый. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.

Картофельное пюре – консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля, цвет его должен быть от кремового до белого, без темных включений.

Припущенные овощи имеют слегка соленый вкус, с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет – свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Консистенция мягкая. Форма нарезки должна быть сохранена.

Жареные овощи должны иметь одинаковую форму, быть обжарены равномерно с обеих сторон, консистенция должна быть мягкая. Цвет жареного картофеля желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета. Цвет остальных овощей светло-коричневый на изломе, свойственный натуральному цвету овощей. Котлеты, зразы, шницель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности должна быть румяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля на разрезе белый или кремовый, консистенция пышная, не тягучая, без комков непротертого картофеля. Цвет морковных котлет на разрезе светло-оранжевый. Вкус слегка сладковатый. Консистенция рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Цвет изделий из капусты светло-кремовый.

Блюда и гарниры из овощей нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшается их внешний вид и вкус, снижается пищевая ценность (разрушается витамин С). Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч. Цветную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ставят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.

Овощи в соусе или масле хранят в посуде под крышкой не более 2 часов. Если необходимо более длительное хранение, то овощи вынимают из отвара, охлаждают и хранят в холодильнике. Затем соединяют с соусом или отваром, доводят до кипения. Овощи, жаренные во фритюре, можно хранить в остывшем состоянии в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 часов [1].

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Каково значение овощных блюд в питании?
2. Назовите классификацию овощных блюд и гарниров в зависимости от способов тепловой обработки.

3. Почему овощи не рекомендуется хранить после механической кулинарной обработки?
4. Как варят свежие и быстрозамороженные овощи?
5. Какие общие технологические приемы применяют при изготовлении блюд из отварных, припущенных и тушеных овощей? Какой ассортимент блюд, соусов к ним?
6. Какие общие технологические приемы применяют при изготовлении блюд из жареных овощей? Каков ассортимент блюд? Какие требования предъявляют к их качеству?
7. Укажите сроки хранения овощных блюд и гарниров.
8. Охарактеризуйте условия хранения овощных блюд и гарниров.
9. Какие овощи варят без добавления соли?
10. Когда закладывают соль при приготовлении овощных блюд и гарниров?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 18–19

**Тема:** Приготовление запечённых овощных блюд и гарниров. Приготовление тушеных овощных блюд и гарниров

**Время:** 4 часа

**Цель:** ознакомиться с классификацией и технологией приготовления блюд и гарниров из овощей; овладеть приемами и способами приготовления запеченных и тушеных овощных блюд и гарниров, их оформления и подачи; научиться делать выводы о соответствии органолептических показателей блюд и гарниров из запеченных и тушеных овощей требованиям к качеству.

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий [7], методические рекомендации к лабораторным работам, плакаты, мультимедийная презентация.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Запеченные и тушеные овощные блюда ценят за содержание питательных веществ. Часто их рекомендуют для диетического питания, питания людей пожилого возраста, так как они хорошо усваиваются и содержат много питательных веществ.

*Запекание* является одним из способов комбинированной тепловой обработки. Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырые. Овощи раскладывают на противнях или порционных сковородках, которые смазывают маслом и посыпают сухарями. Запекают их в жарочном шкафу до образования на поверхности блюда поджаристой корочки и прогревания внутренних слоев до 80°C.

По технологии приготовления запеченные овощи можно разделить на три группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки и пудинги; фаршированные овощи.

Запекают изделия, прошедшие предварительную тепловую обработку: запеканки и пудинги из овощей, фаршированные кабачки, помидоры, рулет картофельный.

Баклажаны и помидоры запекают всегда сырыми. Порционные сковороды смазывают жиром, помещают изделия, поверхность разравнивают, смазывают яйцом или сметаной, маслом; посыпают тертым сыром и запекают при температуре 250–280°С в жарочном шкафу до появления румяной корочки. Запеченные овощи подают как самостоятельное блюдо.

*Овощи, запеченные в соусе.* Чаще всего для запекания используют картофель, кабачки, цветную капусту. Картофель запекают после отваривания (кубиками, молодой картофель – целыми клубнями) и после предварительного обжаривания (сырой или сваренный в кожуре). Можно запечь и картофельное пюре. Запекают картофель под сметанным соусом. Иногда соус предварительно смешивают с пассированным луком и обжаренными грибами. Подготовленный картофель, залитый соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске посыпают зеленью.

*Картофельное пюре для запекания* выкладывают на смазанную жиром порционную сковороду или противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной или сметаной, наносят ложкой узор и запекают. Отпускают с маслом.

*Обжаренные кабачки* кладут на смазанную жиром сковороду и заливают молочным или сметанным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске поливают маслом. Так же готовят цветную капусту, которую предварительно отваривают и разбирают на соцветия.

*Запеканки, пудинги.* Для приготовления этих кулинарных изделий чаще всего используют картофель, морковь, капусту (белокочанную и цветную), тыкву.

*Запеканка картофельная.* Сваренный картофель обсушивают и протирают в горячем состоянии. Одну половину массы выкладывают слоем 2 см на смазанный и посыпанный сухарями противень, сверху равномерно распределяют фарш. Затем фарш покрывают оставшейся массой, поверхность разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске разрезают на куски, поливают сметаной или соусом томатным, сметанным, грибным.

*Для приготовления рулета* протертый картофель укладывают на чистую, смоченную водой салфетку, на середину массы кладут фарш, придают изделию форму слегка приплюснутого цилиндра или кулебяки и перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный жиром противень. Поверхность рулета смазывают сметаной, посыпают сухарями, затем ножом делают 2–3 прокола, сбрызгивают маслом и запекают. Отпускают так же, как и запеканку.

Для приготовления фарша репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, пассируют, слегка обжаривают нашинкованную капусту и грибы (белые или шампиньоны). Пассированные овощи смешивают с капустой или грибами, вареными рублеными яйцами, добавляют перец. Можно добавить рубленую зелень петрушки или укропа.

*Запеканка капустная.* Массу готовят так же, как для капустных котлет. Ее укладывают ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают. При отпуске нарезают на порционные куски и подают со сметаной или соусом молочным, сметанным или сметанным с томатом.

*Запеканка морковная.* Массу готовят, как для котлет морковных (с творогом или без него), выкладывают на подготовленный противень, смазывают поверхность сметаной и запекают. Отпускают со сметаной, маслом или соусом молочным, сметанным.

*Пудинг из моркови.* В подготовленную, как для котлет, массу сначала вводят желтки, затем взбитые белки. Массу выкладывают на противень (форму), смазанный жиром и посыпанный сухарями. Поверхность пудинга смазывают сметаной, наносят узор и запекают. Отпускают так же, как морковную запеканку.

*Тушат* корнеплоды, картофель, свежую и квашеную капусту, другие овощи. Овощи, как правило, нарезают, обжаривают и тушат в красном, томатном, сметанном соусе, а также в бульоне с добавлением приправ. Капусту для рагу нарезают шашечками, для тушения – соломкой. Картофель, морковь, белые коренья, репу нарезают дольками, кубиками и обжаривают. Без предварительной тепловой обработки тушат капусту и помидоры. Уровень жидкости в посуде зависит от жесткости и влажности продуктов. Продукты заливают не полностью (на 1/2 или 1/3 высоты продукта). Тушат овощи, мясо, птицу. Свеклу тушат сырой или вареной. Тушить овощи нужно при слабом кипении в плотно закрытой посуде.

При тушении свежей капусты и свеклы добавляют уксус для улучшения вкуса и внешнего вида блюда.

Тушеные овощи подают с маслом и зеленью, используя как самостоятельное блюдо или в виде гарнира к мясным блюдам.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления запечённых и тушеных блюд и гарниров из овощей.

**Задание 2.** Составить технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 3.** Приготовить: рагу из овощей (№ 352), картофель, запеченный в соусе с грибами и луком (№ 376), пудинг из моркови (№ 386), запеканку овощную (№ 388).

**Задание 4.** Определить соответствие органолептических показателей приготовленных блюд и гарниров требованиям к качеству.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении Н, О.

Рагу из овощей (№ 352)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Картофель	67	50
Морковь	58/46	31
Петрушка (корень)	13/10	6
Лук репчатый	60/50	25
Репа	-	-
или брюква	-	-
Капуста белокочанная	-	-
Капуста цветная	50/26	23
Маргарин столовый	12	12
Соус № 816, 838, 853	-	75
Тыква	43	30
или кабачки	45	30
Горошек зеленый консервированный	31	20
Чеснок	-	-
Перец черный горошком	0,05	0,05
Лавровый лист	0,02	0,02
<b>Выход:</b>		<b>250</b>

Нарезанные дольками или кубиками картофель и корни слегка обжаривают, лук пассируют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают, цветную – разбирают на отдельные кочешки и варят. Картофель и овощи соединяют с соусом красным, или томатным, или сметанным и тушат 10–15 мин, затем добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту или вареную цветную капусту и продолжают тушить 15–20 мин. За 5–10 мин до готовности кладут горошек зеленый консервированный, растертый чеснок и специи. При отпуске на подогретую тарелку или баранчик положить рагу горкой, посыпать зеленью и сверху положить кусочек сливочного масла.

Картофель, запеченный в сметанном соусе с грибами и луком (№ 376)

Ингредиенты	Брутто	Нетто
Картофель	109	82
или картофель молодой	106	85
масса вареного картофеля	-	80
Грибы белые сушеные	25	25
или грибы белые свежие	101	77
или шампиньоны свежие	164	125
Лук репчатый	48	40

Масло растительное	8	8
масса жареных грибов	-	50
масса пассированного лука	-	20
Соус № 853	-	120
Сыр	5,4	5
Масло сливочное или маргарин столовый	5	5
масса полуфабриката	-	280
<b>Выход:</b>		<b>250</b>

Картофель нарезают кубиками, отваривают в подсоленной воде и укладывают на смазанные жиром порционную сковороду или противень. Грибы, нарезанные дольками или ломтиками, нарезанный соломкой лук обжаривают, соединяют с соусом сметанным, заливают им картофель, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске картофель посыпают зеленью.

#### Пудинг из моркови (№ 386)

Ингредиенты	Брутто	Нетто
Морковь	168	134
Маргарин столовый	5	5
Молоко	32	30
Вода	5	5
Сахар	5	5
Крупа манная	15	15
масса морковная	-	175
Яйца	-	40
Сухари	5	5
Сметана	5	5
масса полуфабриката	-	225
масса готового пудинга	-	200
Сметана	30	30
или соус № 849, 853	-	50
<b>Выход: со сметаной</b>		<b>230</b>
<b>с соусом</b>		<b>250</b>

Морковную массу подготавливают как для котлет. В подготовленную массу добавляют при размешивании яичные желтки, затем взбитые яичные белки и выкладывают в формы или на противень, смазанные жиром и посыпанные сухарями. При варке пудинга на пару формы смазывают только маслом. Поверхность пудинга смазывают сметаной, наносят узор и запекают в жарочном шкафу или варят на пару. Отпускают пудинг со сметаной или соусом молочным или сметанным.



### Запеканка овощная (№ 388)

Ингредиенты	Брутто	Нетто
Горошек зеленый консервированный	46	30
Картофель	137/103	100
Капуста белокочанная	49/39	35
Морковь	41/33	30
Репа	-	-
Лук репчатый	24/20	10
Маргарин столовый	15	15
Яйца	-	10
Крупа манная	10	10
Сухари	10	10
Сметана	5	5
Сыр	5,4	5
масса полуфабриката	-	235
масса готовой запеканки	-	200
Сметана	30	30
или масло сливочное	15	15
или соус № 849, 853, 854	-	50
<b>Выход: со сметаной</b>		<b>230</b>
<b>с маслом</b>		<b>215</b>
<b>с соусом</b>		<b>250</b>

Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь, репу и капусту соединяют с пассированным луком, нарезанным полукольцами, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протертым вареным картофелем, зеленым горошком, охлаждают до 40–50°C, добавляют яйца, выкладывают на смазанные жиром, посыпанные сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают. При отпуске запеканку нарезают на порции и поливают сметаной, или маслом или соусом молочным или сметанным.

#### **Требования к качеству овощных блюд и гарниров**

Запеченные овощи – рулеты и запеканки – имеют ровную поверхность без трещин, с румяной корочкой. На разрезе толщина верхнего слоя одинаковая, фарш распределен равномерно. Цвет и вкус соответствуют овощам, из которых приготовлены запеченные блюда. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности – румяная корочка. Консистенция мягкая.

Тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус – овощей, из которых приготовлено блюдо, для тушеной капусты – кисло-сладкий. Цвет от светло- до темно-коричневого, для тушеной свеклы – темно-вишневый. Форма нарезки овощей сохранена, допускается часть разварившегося картофеля.

Блюда и гарниры из овощей нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшается их внешний вид и вкус, снижается пищевая ценность (разрушается витамин С). Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч. Цветную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ставят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.

Овощи в соусе или масле хранят в посуде под крышкой не более 2 часов. Если необходимо более длительное хранение, то овощи вынимают из отвара, охлаждают и хранят в холодильнике. Затем соединяют с соусом или отваром, доводят до кипения. Овощи, жаренные во фритюре, можно хранить в остывшем состоянии в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 часов [1].

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каково значение овощных блюд в питании?
2. Назовите классификацию овощных блюд и гарниров в зависимости от способов тепловой обработки.
3. Почему овощи не рекомендуется хранить после механической кулинарной обработки?
4. Как варят свежие и быстрозамороженные овощи?
5. Какие общие технологические приемы применяют при изготовлении блюд из тушеных и запеченных овощей? Каков ассортимент блюд, соусов к ним?
6. Какие общие технологические приемы применяют при изготовлении блюд из тушеных овощей? Каков ассортимент блюд? Какие требования предъявляют к их качеству?
7. Какие общие технологические приемы применяют при изготовлении блюд из запеченных овощей? Каков ассортимент блюд, соусов к ним? Какие требования предъявляют к их качеству?
8. Укажите сроки хранения овощных блюд и гарниров.
9. Охарактеризуйте условия хранения овощных блюд и гарниров.
10. Какие овощи варят без добавления соли?
11. Когда закладывают соль при приготовлении овощных блюд и гарниров?

### ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 20–21

**Тема:** Приготовление фаршированных овощных блюд. Приготовление блюд и гарниров из бобовых.

**Время:** 4 часа.

**Цель:** ознакомиться с полезными свойствами фаршированных овощей, технологией приготовления блюд и гарниров; овладеть приемами, способами

приготовления, оформления и правилами подачи фаршированных блюд из овощей; научиться делать выводы о соответствии органолептических показателей блюд и требованиям к качеству.

Изучить химический состав бобовых, полезные свойства. Научиться приготавливать блюда и гарниры из них.

**Оснащение:** кухонный инвентарь, посуда и столовые приборы, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [7], методические рекомендации к лабораторным работам, плакаты, мультимедийная презентация.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

### Приготовление фаршированных овощных блюд

#### *Полезные свойства фаршированных перцев [1]*

В перце содержится намного больше витамина С, чем апельсине (в зеленом – в два раза больше, а в красном – даже в три раза больше). Также перец очень богат бета-каротином, который помогает устоять против некоторых видов рака и сердечных заболеваний. Всего один плод перца содержит в себе суточную норму витамина С (даже тройную) и Р, огромное количество железа, кальция, калия, йода и цинка, он поможет улучшить обмен веществ, поможет избавиться от проблем с лишним весом, вот почему его так любят диетологи.

Самые лучшие сочетания перцев – с оливковым маслом и разными видами уксуса и сахаром, хорошо сочетается с петрушкой. Лучший способ приготовления перцев – начинить их мясным наполнителем, овощным или сырным. Все продукты хорошо сочетаемы.

Блюда можно подавать как в горячем виде, так и в холодном.

#### *Полезность фаршированных кабачков*

Кабачки содержат: белки – 0,6 %, углеводы – 5,2 %, воду – 94,5 %.

При этом среди углеводов очень мало сахарозы, а из-за отсутствия жиров калорийность кабачков рекордно низкая.

Если детализировать состав кабачков, то там имеются соли: калия, фосфора, кальция, магния, натрия, железа, серы и других элементов.

Микроэлементы в кабачках: молибден, титан, арсен, алюминий, литий, цинк.

Кроме того, в кабачках есть витамины: С, В1, В2, провитамин А (каротин), никотиновая кислота и др.

Кабачки полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и печени. Неоценима их польза при сахарном диабете, гипертонии, атеросклерозе, а также аллергических реакциях. Кабачковый сок успокаивает нервы. Отвар цветков лечит заболевания кожи и аллергию. Кроме того, кабачки способствуют обновлению крови. Следует иметь в виду, что пользу приносит не только мякоть, но и семечки кабачков, которые надо подсушивать.

### *Полезные свойства фаршированных помидоров*

Фаршированные красные помидоры могут стать украшением стола при любом торжестве. Кроме того, томаты входят в качестве ингредиентов во многие блюда, так как они полезны, вкусны и малокалорийны.

Томаты предотвращают старение и защищают от рака кожи, простаты, оказывают положительный эффект при заболеваниях сердца и сосудов. Такое действие объясняется содержащимся в них ликопином (природный антиоксидант, защищает клетки организма от повреждения). При тепловой обработке его концентрация в блюде только увеличивается.

Зеленые же плоды безопасно употреблять в пищу только после термообработки из-за содержащегося в них соланина, который может вызвать отравления различной степени. Запеченные зеленые фаршированные помидоры безопасны и послужат прекрасным источником калия для человека. Кроме того, томаты богаты витаминами А, В, В2, В6, К, РР, Е.

### **Подготовка овощей для фарширования**

Для фарширования чаще всего используют кабачки, перец, баклажаны, помидоры и капусту, их можно фаршировать различными видами мяса, грибами, сыром, рыбой, творогом и многими другими начинками.

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

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

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1**

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления фаршированных овощных блюд.

**Задание 2.** Составить технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 3.** Приготовить: помидоры, фаршированные яйцом и луком (№ 119); перец фаршированный (№ 399); кабачки, фаршированные овощами (№ 402).

**Задание 4.** Определить соответствие органолептических показателей приготовленных блюд требованиям к качеству.

Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении П.

### Помидоры, фаршированные яйцом и луком (№ 119)



Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Помидоры свежие	147	125
Яйца	¾ шт.	30
Лук зелёный	38	30
Или лук репчатый	36	30
Майонез или сметана	15	15
Соус Южный или Восточный	3	3
<b>Выход</b>	-	<b>200</b>

Приготовление: верхнюю часть помидора частично подрезают так, чтобы она образовала крышечку. В нижней части помидора делают углубление для фарша, вынимая часть мякоти. Помидоры посыпают солью и перцем и наполняют фаршем, при отпуске поливают майонезом или сметаной с добавлением соуса Южный или Восточный и посыпают зеленью.

Для приготовления фарша охлаждённые, сваренные вкрутую яйца рубят, добавляют измельчённую мякоть помидора и нашинкованный лук.

### Перец фаршированный (№ 399)



Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Перец сладкий	187	140
Для фарша:		

Крупа рисовая	11	301
Морковь	28/221	15
Лук репчатый	36/301	15
Помидоры	74/631	40
Масло растительное	15	15
Масса фарша	-	100
Масса полуфабриката	-	240
Соус № 863	-	75
<b>Выход:</b>	-	<b>250</b>

### Соус сметанный № 863

Ингредиенты	Брутто*	Нетто*
Сметана	1000	1000
Масло сливочное	50	50
Мука пшеничная	50	50
<b>Выход:</b>	-	<b>1000</b>
*В графе «Брутто» указана масса сырых продуктов, в графе «Нетто» – масса готовых продуктов.		

Для соуса сметанного натурального муку слегка пассируют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в сметану, доведенную до кипения, размешивают, заправляют солью и перцем, варят 3–5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Сладкий перец, уже подготовленный, наполняют овощным фаршем с рисом, укладывают на противень, заливают соусом сметанным (допускается использование соуса сметанного с томатом), запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для приготовления фарша рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности и откидывают, затем добавляют в приготовленный овощной фарш.

Отпускают перец с соусом, в котором его запекают, и посыпают измельченной зеленью.

### Кабачки, фаршированные овощами (№ 402)



Ингредиенты:	Брутто*	Нетто*
Кабачки	249/1671	150
Для фарша:		
Капуста белокочанная свежая	-	-
Лук репчатый	36/301	15

Морковь	46/371	25
Петрушка (корень)	21/161	10
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	20	20
Лук зеленый	19/151	10
Перец	-	-
Чеснок	-	-
Горошек зеленый консервированный	15	10
Масса фарша	-	75
Сыр	5,4	5
Масса полуфабриката	-	225
Масса запеченных кабачков	-	200
Соус сметанный № 863	-	75
Или сметана	30	30
<b>Выход: с соусом</b>	-	<b>275</b>
<b>со сметаной</b>	-	<b>230</b>
*В графе «Брутто» в числителе указана масса продуктов «Брутто», в знаменателе – масса продуктов «Нетто», в графе «Нетто» – масса готовых продуктов.		

Кабачки подготовленные заполняют овощным фаршем, кладут на смазанный жиром противень, посыпают тертым сыром и запекают. Затем кабачки заливают соусом сметанным или сметанным с томатом, доводят до кипения.

Для приготовления фарша капусту, нарезанную соломкой или мелкими шашками, жарят, морковь и петрушку (или сельдерей) нарезают мелкими кубиками или соломкой и пассируют. Отдельно пассируют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Затем добавляют пассированное томатное пюре, мелко нарезанный и слегка поджаренный зеленый лук, зеленый горошек, измельченный чеснок, перец, перемешивают и прогревают.

Подать блюдо можно как в горячем, так и в охлажденном состоянии, предварительно полив майонезом, кетчупом или теплым соусом, приготовленным из сметаны, томатов, перца и соли.

### Приготовление блюд и гарниров из бобовых

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ



Зернобобовые так же, как и продукты из них, распространены во всём мире. Часто употребляются в азиатских странах (японская, китайская,

индийская кухня) и вегетарианских блюдах, используется сушёная фасоль, сушёный горох, нут, голубиный горох, чечевица пищевая, бобы.

Фасоль, горох, чину, нут и чечевицу перед приготовлением блюд тщательно перебирают, удаляя сорные примеси, и промывают в холодной воде. Отходы при переборке составляют 1 %.

Бобовые (кроме гороха лущеного) развариваются медленно, поэтому перед варкой их замачивают в холодной воде в течение 5–8 ч. Предварительное замачивание бобовых дает возможность не только сократить срок их тепловой обработки, но и сохранить во время варки зерна в целом (не разваренном) виде.

Для замачивания на одну часть сухого зерна берут две части воды, температура которой должна быть не выше 15°C.

Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевицы – 45–60 мин, гороха – 60–90 мин, фасоли – 1–2 ч.

Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых, и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму.

Хорошо сваренные зерна имеют однородную мягкую консистенцию. У сваренной фасоли, чечевицы большая часть зерен должна сохранить свою форму.

Для улучшения вкуса бобовых иногда при варке добавляют ароматические корни и овощи (перец, петрушку, морковь, сельдерей и лук), нарезанные мелкими кубиками, а также зелень петрушки и сельдерея (3 г нетто на порцию).

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль (3–4 г на порцию отварных бобовых) и оставляют их на 15–20 мин в отваре, который затем сливают, после чего посыпают молотым черным перцем (0,01 г на порцию).

Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных.

При отпуске бобовые посыпают зеленью петрушки или укропа, которая включается в рецептуру из расчета 2–3 г нетто на порцию [1].

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 2**

**Задание 1.** Изучить технологию приготовления блюд и гарниров из бобовых.

**Задание 2.** Составить технологические схемы приготовления блюд.

**Задание 3.** Приготовить: бобовые с жиром и луком, бобовые с копченой грудинкой или корейкой, бобовые в соусе со шпиком.

**Задание 4.** Определить соответствие органолептических показателей приготовленных блюд требованиям к качеству.



Рецепты приготовления блюд для самостоятельной работы представлены в приложении Р.

### Бобовые с жиром и луком (№ 432)

Ингредиенты:	Брутто	Нетто
Масса отварных бобовых		150
Лук репчатый		21
Жир-сырец свиной		15
Масса пассированного с жиром лука		-
Масса пассированного со шпиком лука		25
<b>Выход:</b>		<b>175</b>

Шпик нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Мелко нарезанный репчатый лук пассируют на вытопившемся от шпика жире или просто на жире и смешивают с горячими отварными бобовыми (рецепт № 430).

### Бобовые с копченой грудинкой или корейкой (№ 433)

Ингредиенты	I		II	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
<b>Масса отварных бобовых</b>	-	150	-	200
Грудинка копченая	27	20 <sup>1</sup>	27	20 <sup>1</sup>
или корейка копченая	26	20 <sup>1</sup>	26	20 <sup>1</sup>
Лук репчатый	36	30	36	30
Жир-сырец свиной	15	15	15	15
<b>Масса пассированного с жиром лука</b>	-	25	-	25
Соус № 824, № 848	-	30	-	40
Чеснок	0,5	0,4	0,5	0,4
<b>Выход:</b>	-	<b>225</b>	-	<b>285</b>

<sup>1</sup>Масса вареной грудники, корейки без шкуры и костей.

Вареную копченую нарезанную мелкими кубиками грудинку или корейку, нашинкованный пассированный лук кипятят в красном или томатном соусе 10 мин, смешивают с отварными бобовыми, добавляют растертый с солью чеснок и, помешивая, нагревают до кипения.

### Бобовые в соусе со шпиком (№ 435)

Ингредиенты	I		II	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Масса отварных бобовых	-	155	-	210
Соус № 824, № 848	-	60	-	80
Шпик	30	29	30	29
Масса поджаренного шпика	-	25	-	25
<b>Выход :</b>	-	<b>240</b>	-	<b>315</b>

Отварные бобовые заправляют красным или томатным соусом.  
При отпуске в них добавляют нарезанный мелкими кубиками поджаренный шпик.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Назовите полезными свойствами фаршированных овощей.
2. Какие овощи можно фаршировать?
3. Назовите правила подачи фаршированных блюд из овощей.
4. Почему нельзя употреблять зеленые помидоры сырыми?
5. Какими витаминами богаты перцы?
6. Какими витаминами богаты томаты?
7. Чем фаршируют кабачки, помидоры, перец?
8. Какие крупы относятся к бобовым?
9. Назовите полезные свойства бобовых.
10. Какие блюда готовят из бобовых?
11. Назовите последовательность приготовления блюд из бобовых: бобовые с жиром и луком; бобовые с копченой грудинкой или корейкой; бобовые в соусе со шпиком.

МГТУ ИМ. И.П.ШЕВЯКИНА

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная:

1. Анфимова, Н. А. Кулинария: учебник / Н. А. Анфимова. – М. : Академия, 2012. – 400 с.
2. Богушева, В. И. Технология и организация услуг питания: учебник / В. И. Богушева, М. А. Горенбургов. – М. : Академия, 2012, – 240 с.
3. Богушева, В. И. Технология приготовления пищи / В. И. Богушева. – М. : Феникс, 2015. – 374 с
4. Дарина, Д. Д. Главная кулинарная книга диабетика / Д. Д. Дарина. – СПб. : Астрель, Полигон, 2011. – 160 с.
5. Джесси Рассел. Приёмы приготовления пищи / Рассел Джесси. – СПб. : Книга по требованию, 2012.– 74 с.
6. Джесси Рассел. Пищеварение / Рассел Джесси. – СПб. : Книга по требованию, 2012. – 68 с.
7. Здобнов, А. И. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания / А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – М. : Арий, 2018. – 688с.
8. Имшенецкая, Наташа. Овощная запеканка / Наташа Имшенецкая / Кулинарные рецепты с фото, видео рецепты блюд [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://www.russianfood.com/recipes/recipe.php?rid=147391>. – Дата доступа: 27.04.2019.
9. Калугина, Л. А. Готовим в барбекю, гриле, на мангале и костре / Л. А. Калугина. – М. : Аделант, 2010. – 448 с.
10. Кленок, Елена / Тартинки с сыром/ Елена Кленок // вПузо [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <https://vpuzo.com/recepty/zakusok/holodnye-zakuski/16830-tartinki-s-syrom.html>. – Дата доступа: 02.02.2019.
11. Омлет "Пуляр" на сковороде // Еда на любой вкус [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <https://edanalyuboivkus.ru/vse-recepti/ryishnyiy-omlet-pulyar-na-skovorode/> Дата доступа: 14.04.2019.
12. Пищевлог. Запеченные рулеты из семги в лаваше // Кулинарные рецепты с фото, видео рецепты блюд [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <https://www.russianfood.com/recipes/recipe.php?rid=123506>. – Дата доступа: 10.02.2019.
13. Торопова, Н. Д. Организация производства на предприятиях общественного питания. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 416 с.
14. Шатун, Л. Г Повар: учебное пособие / Л. Г. Шатун, О. Г. Шатун.– М. : Академия, 2012. – 352 с.
15. Шумилкина, М. Н. Кондитер: учебное пособие / М. Н. Шумилкина. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 320 с.

16. Яворская, Л. М. Уроки обслуживающего труда в 6 классе: пособие для учителей учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языком обучения / Л. М. Яворская, Н. И. Шульга. – Минск : Сэр-Вит, 2014. – 80с.

17. Deva. Мясной террин / Deva // Рецепты кулинарные, пошаговые фото [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <https://webspoon.ru/receipt/novogodnijj-myasnoj-terrin>. – Дата доступа: 11.03.2019.

18. Лууророва. Пышный омлет в духовке / лууророва // Кулинарные рецепты с фото, видео рецепты блюд [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://www.russianfood.com/recipes/recipe.php?rid=146817> Дата доступа: 14.04.2019.

19. Yana1984. Картофель в беконе / Yana1984 // Кулинарные рецепты с фото, видео рецепты блюд [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <https://www.russianfood.com/recipes/recipe.php?rid=138880> Дата доступа: 20.03.2019.

#### Дополнительная:

1. Богушева, В. И. Технология приготовления пищи / В. И. Богушева. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 189 с.

2. Голунова, Е. И. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Е. И. Голунова. – М., СПб. : Проф-информ, 2005. – 866 с.

3. Ковалев, Н. И. Технология приготовления пищи / Н. И. Ковалев, М. Н. Куткика, В. А. Кравцова. – М. : Деловая литература, Омега Л, 2003. – 2003. – 480 с.

4. Кулинария и организация производства детского питания: учеб. для СПТУ / Л. Л. Татарская [и др.]; под общ.ред. Л. Л. Татарской. – 2-е изд. – М. : Высшая школа, 1988. – 311 с.

5. Кулинария: учебник для сред. проф.-тех. уч-щ / Н. А. Анфимова, [и др.]; под общ. ред. Н. А. Анфимовой. – 4-е изд. – М. : Экономика, 1991. – 368 с.

6. Кулинарная характеристика полуфабрикатов и готовых изделий: учеб. пособие для ПТУ / Н. И. Носач [и др.]; под общ. ред. Н. И. Носач. – М. : Высш. школа, 1990. – 255 с.

7. Кутенов, П. В. Молоко и молочные продукты / П. В. Кутенов. – 2-е изд. – М. : Россельхозиздат, 1981. – 96 с.

8. Лаптенюк, Л. В. Диетическое питание. Кулинарные рецепты и полезные советы / Л. В. Лаптенюк. – 2-е изд. – Минск : Полымя, 1988. – 254 с.

9. Лемкуль, П. Н. Праздничный стол / П. Н. Лемкуль. – М. : Пищевая промышленность, 1975. – 358 с.

10. Лясковец, Е. Г. Домашняя кулинария / Е. Г. Лясковец. – Минск : Беларусь, 1969. – 288 с.

11. Морозов, А. Т. Кулинарные рецепты / А. Т. Морозов, Л. А. Старостина. – М. : Экономика, 1991. – 447 с.
12. Морозов, А. Т. Соусы и пряности / А. Т. Морозов. – М. : Экономика, 1973. – 135 с.
13. Орлова, Ж. И. Все об овощах / Ж. И. Орлова. – М. : Пищевая пром-сть, 1978. – 256 с.
14. Пашук, З. Н. Технология производства хлебобулочных изделий / Т. К. Апет, И. И. Апет. – СПб. : ГИОРД, 2009. – 400 с.
15. Пашук, З. Н. Традиции и кухня славян. / З. Н. Пашук, Т. К. Апет. – Минск : Выш. школа, 1994. – 382 с.
16. Потапова, И. И. Основы технологии производства продукции общественного питания: учебное пособие / И. И. Потапова, Н. В. Корнеева. – М. : Академия, 2008. – 64 с.
17. Потапова, И. И. Первичная обработка продуктов: учебное пособие / И. И. Потапова, Н. В. Корнеева. – М. : Академия, 2008. – 80 с.
18. Похлебкин, В. В. О кулинарии от А до Я: словарь-справочник / В. В. Похлебкин. – Минск : Полымя, 1988. – 224 с.
19. Радченко, Л. А. Организация производства на предприятиях общественного питания/ Л. А. Радченко. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 352 с.
20. Сони́на, Л. Н. Пособие для повара: учеб. пособие для подгот. квал. рабочих в ПТУ и на производстве / Л. Н. Сони́на, С. Г. Хозяева. – М. : Экономика, 1985. – 240 с.
21. Юрченко, Е. И. Переработка и хранение фруктов, ягод и овощей / Е. И. Юрченко, Л. А. Юрченко. – Минск : Ураджай, 1985. – 142 с.

## Приложения

## Приложение А

### Варианты складывания салфеток

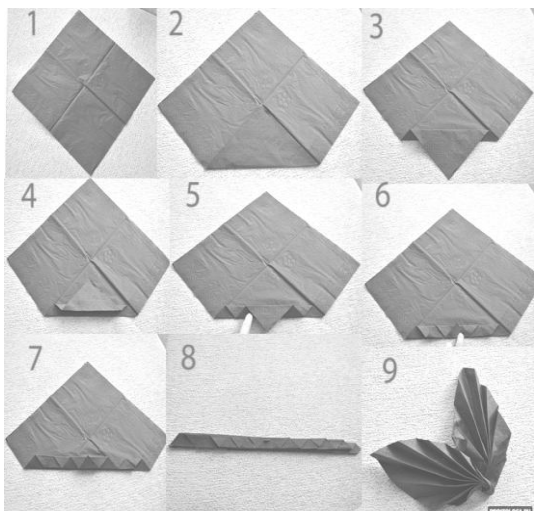


Рисунок А.1. – Веер

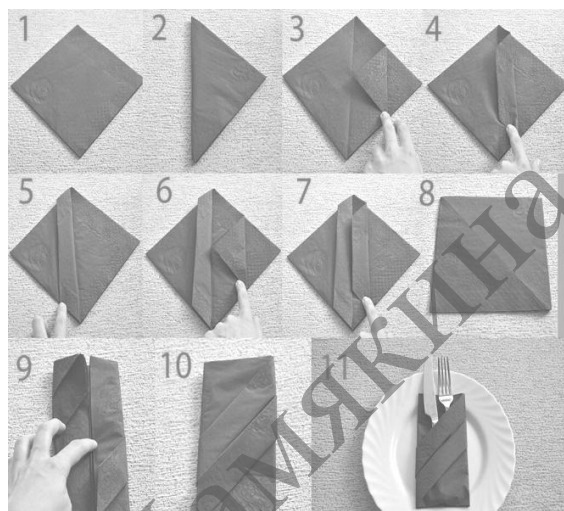


Рисунок А.2. – Конверт

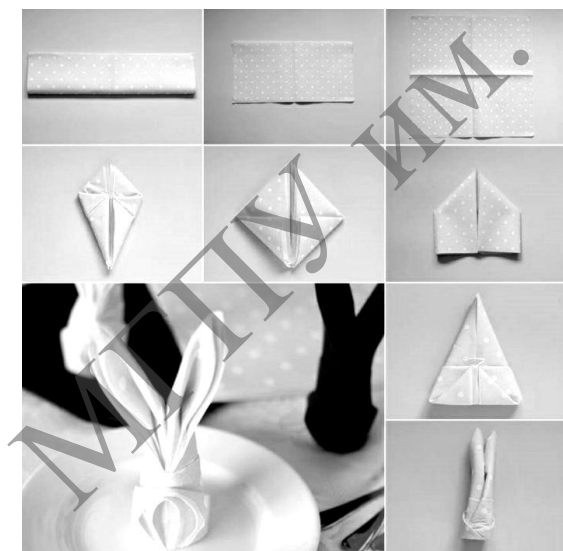


Рисунок А.3. – Зайчик

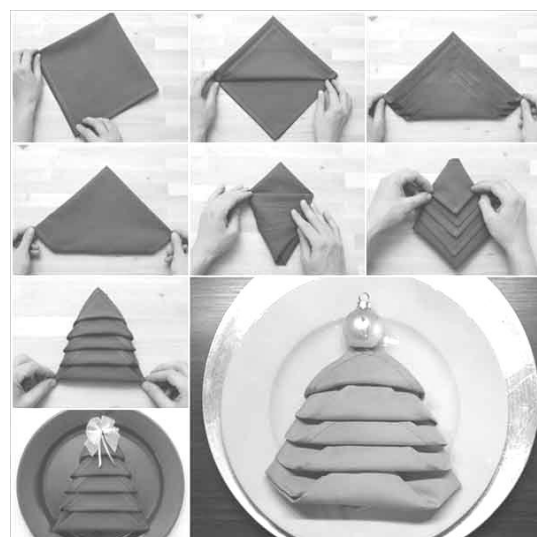


Рисунок А.4. – Ёлочка

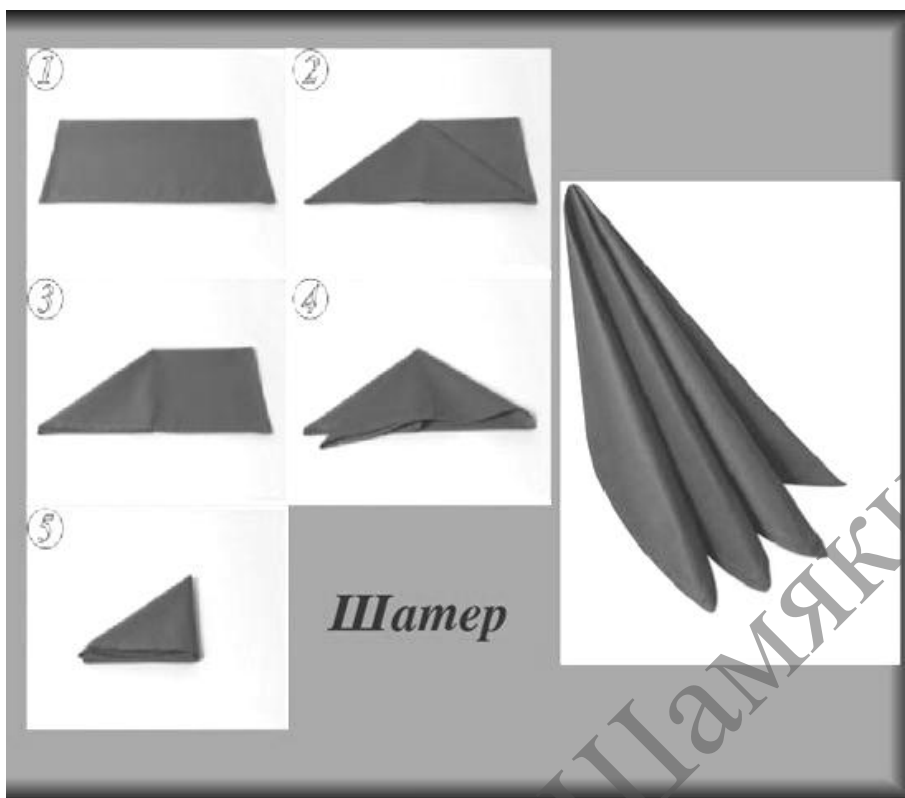


Рисунок А.5. – Шатер



Рисунок А.6. – Артишок

Правила сервировки стола

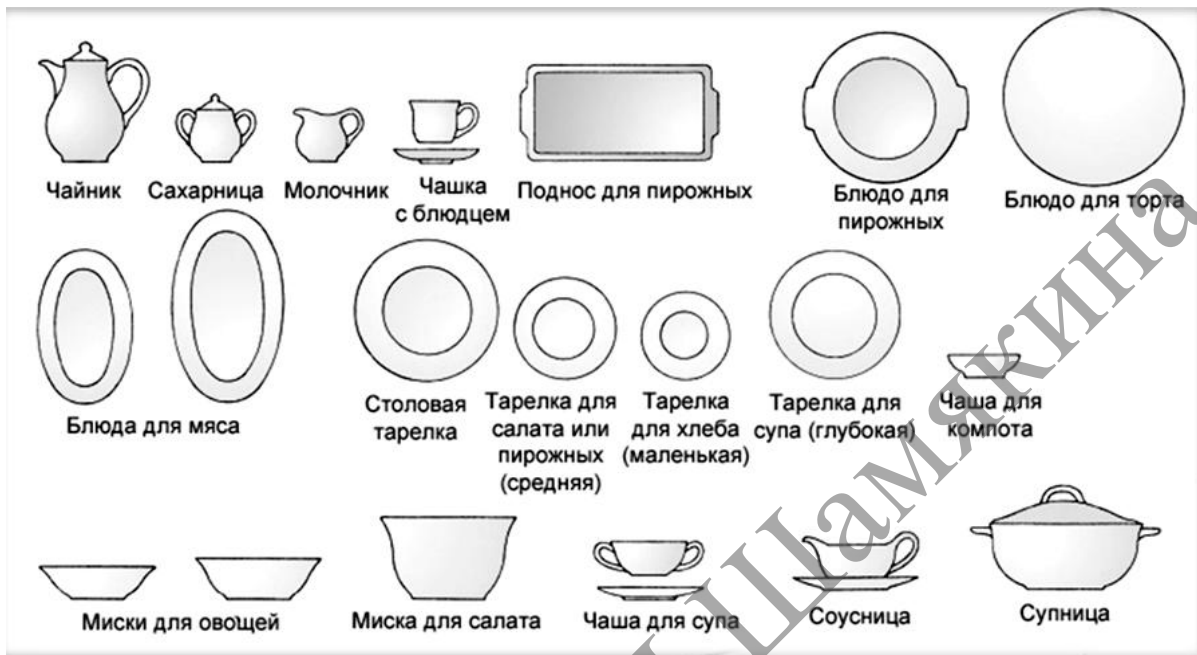


Рисунок Б.1. – Столовая посуда

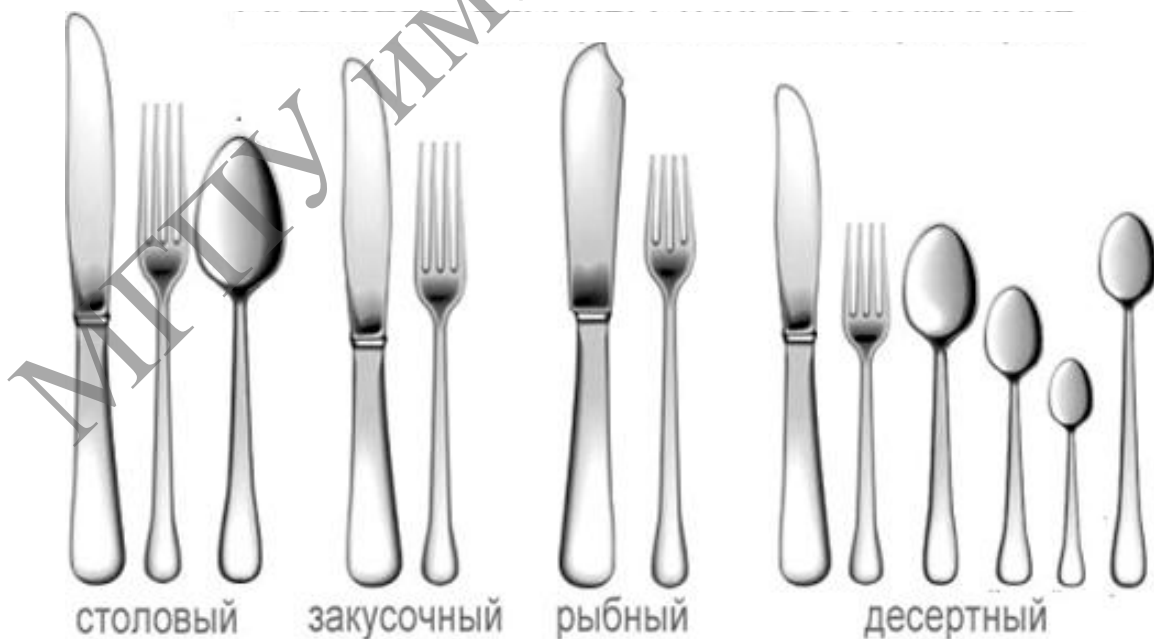
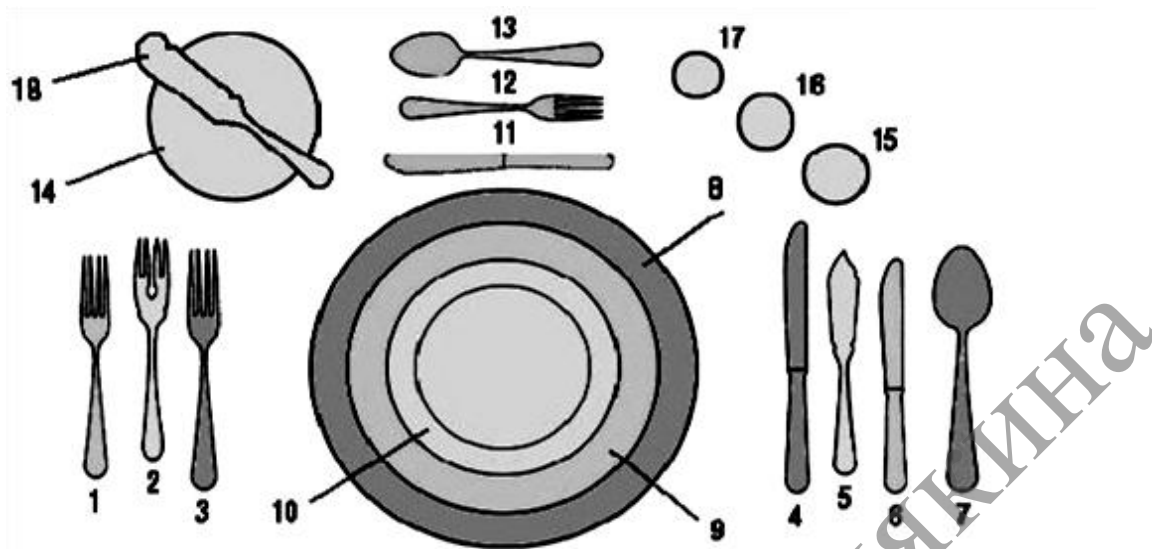


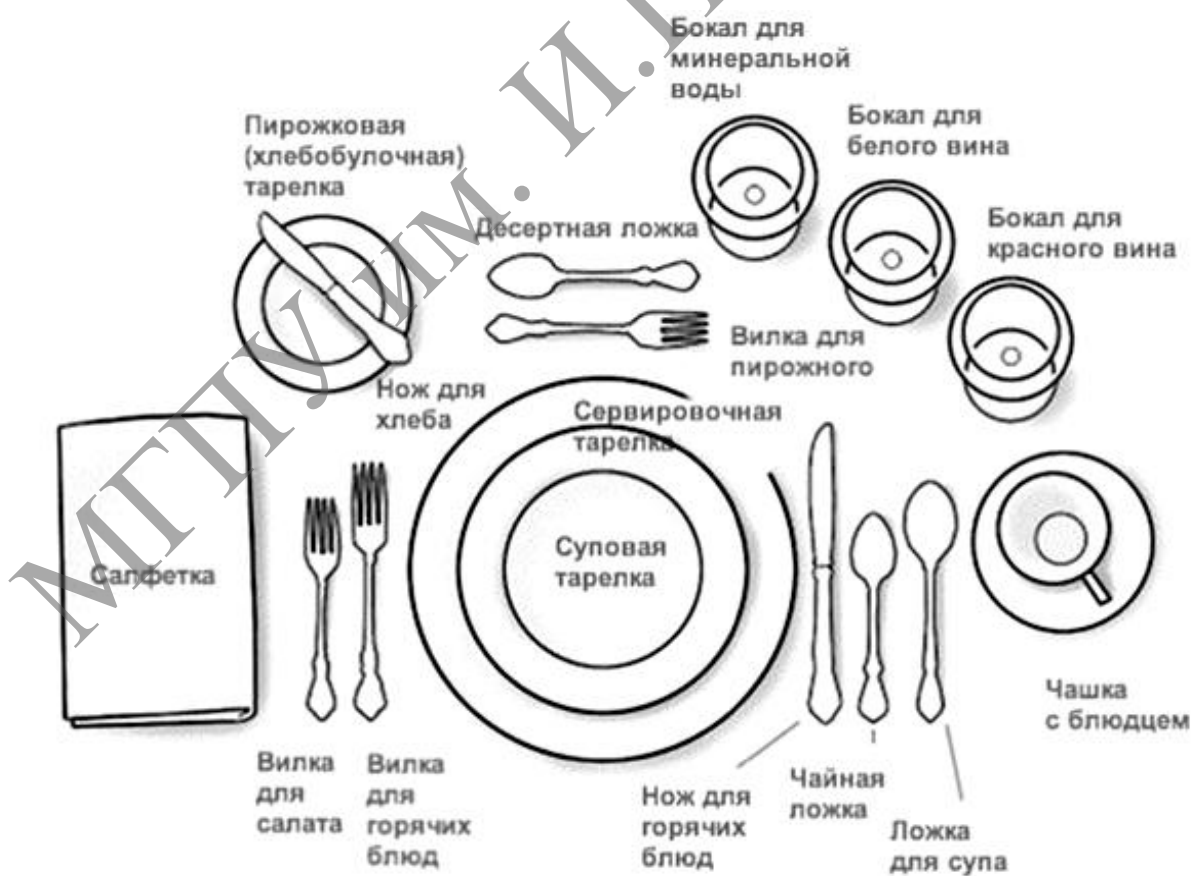
Рисунок Б.2. – Основные наборы столовых приборов



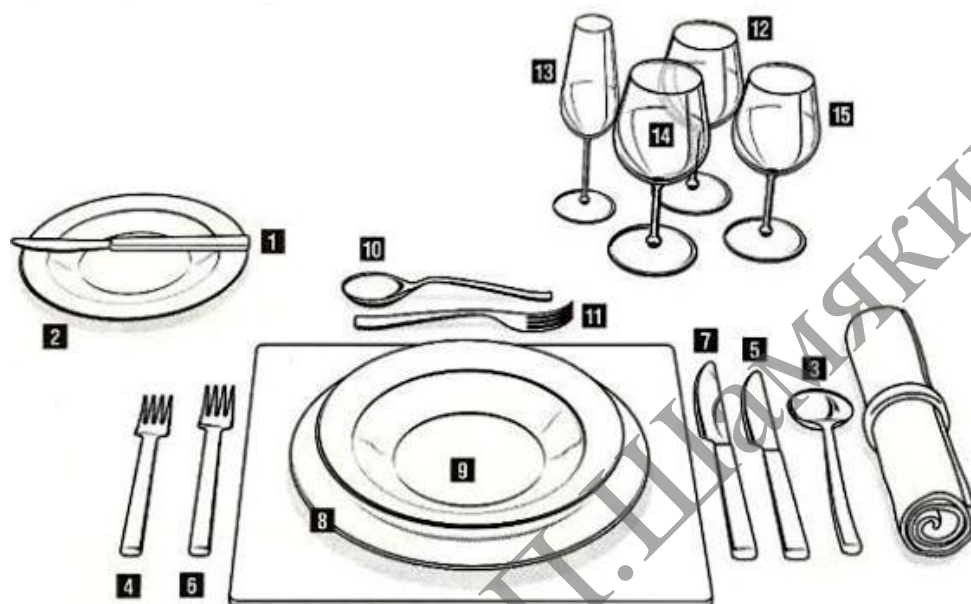


1, 6 – закусочный прибор, 2, 5 – прибор для рыбы,  
 3, 4, 7 – суповой прибор, 8 – столовая тарелка, 9 – закусочная тарелка,  
 10 – глубокая тарелка для супа, 11, 12, 13 – десертный прибор, 14 – пирожковая тарелка, 15, 16, 17 – бокалы и рюмки для напитков, 18 – нож для масла

**Рисунок Б.3. – Примерная схема сервировки стола на 1 персону**



**Рисунок Б.4. – Примерная схема сервировка стола для обеда**



1 – нож для масла, 2 – пирожковая тарелка, 3 – ложка (для первого блюда),  
 4 – вилка для морепродуктов (холодных закусок), 5 – нож для морепродуктов (закусок),  
 6 – вилка для мяса и салатов, 7 – столовый нож, 8 – десертная тарелка,  
 9 – суповая тарелка, 10 – десертная ложка, 11 – десертная вилка, 12 – стакан для воды,  
 13, 14, 15 – бокалы для напитков.

**Рисунок Б.5. – Примерная схема сервировки стола для ужина**

Салаты из сырых овощей

1. Салат «Весна»



**Ингредиенты:**

листья зеленого салата – 10 шт.;  
 свежие огурцы – 2 шт.;  
 красный редис – 5 шт.;  
 вареные картофель и морковь – по 4 шт.;  
 зеленый лук – 6 перьев;  
 вареные яйца – 2-3 шт.;  
 соль и зеленый укроп – по вкусу;  
 сметанная заправка – 250 г.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Нарезать листья зеленого салата	Нож, доска разделочная, салатница
Нарезать свежие огурцы кубиками	Нож, доска разделочная, ножи для нарезки овощей, салатница
Нарезать красный редис кружочками	Нож, доска разделочная, салатница
Нарезать вареный картофель кубиками	Нож, овощерезка, доска разделочная, салатница
Потереть морковь	Терка, овощерезка, салатница
Нарезать зеленый лук кружочками	Нож, доска разделочная, салатница
Сварить яйца 2–3 шт.	Кастрюля, шумовка, электрическая плита
Нарезать вареные яйца кружочками	Нож, доска разделочная, салатница
Все смешать в одной емкости, сверху положить кружки вареных яиц, украсить листьями салата, посыпать солью и зеленым укропом. Подать сметану к блюду	Миска, ложка для подачи салатов, емкость для сметаны

## 2. Салат с сыром «Фета» и овощами



### Ингредиенты:

помидоры черри – 5–7 шт.;  
свежий огурец – 2 шт.;  
болгарский перец – 1 шт.;  
листья зеленого салата – 1 пучок;  
листья красного салата – 1 пучок;  
сыр фета – 50 г;  
оливковое масло – 2 ст. л.;  
соль, перец по вкусу.

### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Овощи вымыть и нарезать (помидоры четвертинками, огурцы и перец ломтиками)	Нож, доска разделочная, миска
Листья салата промыть и обсушить, нарвать в миску руками. Осторожно перемешать и заправить маслом. Посолить и поперчить по желанию	Дуршлаг, миска, салатница
Выложить на блюдо. Затем добавить кусочки сыра фета, но не перемешивая, так как сыр очень нежный	Блюдо, ложка для салата, нож

Салаты из вареных овощей

1. Салат «Изумительный»



**Ингредиенты:**

свекла – 2 шт.,  
 морковь – 2 шт.;  
 сыр – 50 г;  
 яйца – 3 шт.;  
 чернослив – 70 г;  
 куриное филе – 200 г;  
 майонез – 100 г;  
 соль по вкусу.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Овощи и яйца отварить, остудить и очистить. Чернослив залить кипятком на 20 мин. Куриное филе заранее отварить и остудить. Салат выкладывать слоями на фольгу. Первым слоем выкладываем тертую свеклу, немного солим и смазываем майонезом	Нож, доска разделочная, миска, электрическая плита, кастрюля, фольга, блюдо, столовая ложка
Вторым слоем выкладываем тертый сыр и смазываем майонезом	Терка, миска, столовая ложка
Третьим слоем кладем тертую морковь, солим и смазываем майонезом	Терка, миска, столовая ложка
Четвертым слоем кладем измельченный чернослив и немного майонеза	Блендер или мясорубка, столовая ложка
Пятым слоем кладем тертые яйца и майонез	Терка, столовая ложка
Последним слоем кладем мелко нашинкованное куриное филе, посолить и смазать немного майонезом	Нож, доска разделочная, миска, столовая ложка
Скрутить рулетом и убрать в холод на 12 часов. Достать, развернуть. Нарезать на порции и подавать к столу	Пищевая пленка, блюдо или разделочная доска, холодильник

## 2. Салат «Моментальный»



### Ингредиенты:

картофель – 2 шт.;  
яйца – 2 шт.;  
сырок плавленый – 2 шт.;  
огурцы маринованные – 2 шт.;  
майонез – 2 ст. л.;  
петрушка (зелень).

### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Отварить яйца и картофель, остудить и очистить	Кастрюли, нож, доска разделочная, миска
В миску нарезать кубиками картофель и яйца	Нож, доска разделочная, миска
Добавить кубиками нарезанные яйца и сырки	Нож, доска разделочная, миска
Добавить мелко нашинкованную петрушку и майонез	Нож, доска разделочная, миска, столовая ложка
Готовый салат перемешать и выложить в салатники, украсить веточкой петрушки	Салатники, столовая ложка, нож

**Приготовление открытых и закрытых бутербродов.  
Приготовление горячих и закусочных бутербродов**

**1. Открытые бутерброды с крабовым салатом**



**Ингредиенты:**

крабовые палочки – 200 г;  
яйцо куриное (или 3, если мелкие) – 2 шт.;  
каперсы – 1 ст. л.;  
сок лимонный – 1 ст. л.;  
майонез – 3 ст. л.;  
перец душистый (свежемолотый);  
соль; багет – 1 шт.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Яйца отварить вкрутую. Готовые яйца и крабовые палочки натереть на мелкой терке	Кастрюля, электрическая плита, столовая ложка, терка
Полученную массу выложить в миску, добавить каперсы, лимонный сок, соль и перец по вкусу	Миска, соковыжималка механическая
Багет порезать на кусочки средней толщины. Выложить по горке салата на каждый кусочек и подавать	Нож, разделочная доска, столовая ложка, блюдо

**2. Английский сэндвич с огурцом и яйцами**



**Ингредиенты:**

тостовый хлеб – 2 кусочка;  
яйца – 2 шт.;  
свежие огурцы – 2 шт.;  
листовой салат – 3 шт.;  
горчичный соус.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Каждый кусок хлеба смазать майонезом, а на один из кусков выложить слой тонких долек свежего огурца	Нож, разделочная доска, столовая ложка

Крутое яйцо натереть, кресс-салат промыть и обсушить. На огуречный слой выложить яичный слой и посыпать его кресс-салатом или другой зеленью	Нож, терка, блюдо овальное или салатница
Накрыть вторым куском и разрезать сэндвич на 2 или 4 куса по диагонали	Нож, доска разделочная
Английский сэндвич с яйцом и огурцом подавать к завтраку, ужину или к праздничному столу	Блюдо, салфетки

### 3. Канапе с ананасом, оливками и сыром



#### Ингредиенты:

сыр твердый – 50 г;  
оливки зеленые или черные маслины – 1 банка;  
ананас консервированный – 1 банка

#### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Сыр нарезать крупными кубиками	Нож, доска разделочная, миска
Ананас нарезать сегментами	Нож, доска разделочная, миска
Собрать ингредиенты на шпажку в порядке: ананас – оливка или маслина – сыр. Подать закусочные бутерброды (канапе) на блюде	Шпажка, блюдо



#### 4. Тартинки с сыром



##### Ингредиенты:

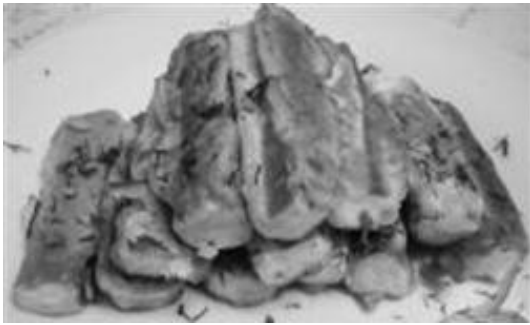
Батон – 1 шт.;  
помидоры – 5 шт.;  
сыр твердый – 100 г;  
масло сливочное – 100 г.

##### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Твердый сыр натереть на мелкой терке	Терка, разделочная доска или миска
Ржаной или пшеничный хлеб нарезать ломтиками толщиной один сантиметр и обжарить с двух сторон	Нож, разделочная доска, сковорода, электрическая плита
Помидоры вымыть, удалить плодоножку и нарезать кружочками (лучше всего использовать некрупные помидоры)	Дуршлаг, нож, разделочная доска, миска
Ломтики хлеба или батона намазать с одной стороны сливочным маслом, выложить кружочки помидоров и посыпать тертым сыром (для острых бутербродов – натереть обжаренные ломтики хлеба или батона чесноком)	Нож для масла, разделочная доска
Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течение пяти или десяти минут. Вместо духовки можно использовать микроволновую печь готовить семь минут. Выложить горячие бутерброды на блюдо и украсить зеленью. Подавать горячие тартинки на завтрак, ужин или на ланч	Электрическая плита или микроволновая печь мощностью 350 ватт, протвиль, блюдо

**Приготовление холодных закусок из рыбы.  
Приготовление горячих закусок из рыбы**

**1. Крабовые палочки в кляре**



**Ингредиенты** (на 4 порции):  
 крабовые палочки – 500 г;  
 растительное масло – 1 стакан;  
 мука – 0,75 стакана;  
 молоко или вода – 0,75 стакана;  
 яйцо куриное – 2 шт.;  
 зелень – 1 ч. л.;  
 соль, перец – по вкусу.

**Технология приготовления**

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Крабовые палочки положить в стеклянную посуду, добавить соль, перец, 1 чайную ложку растительного масла. Перемешать. Поставить в холодильник для маринования на 15–20 минут	Стеклянная посуда, холодильник
Сделать кляр. Для этого муку развести теплым молоком, размешать, добавить соль и яйца. Хорошо взбить. Поставить на 10 мин в теплое место	Миска, миксер
Обмакнуть крабовые палочки в тесто кляр	Вилка
Налить растительное масло на сковороду и обжарить крабовые палочки в масле 2–3 мин на среднем огне с двух сторон до образования поджаристой корочки	Сковорода, электрическая плита, вилка, лопатка
Можно украсить крабовые палочки зеленью. Подать крабовые палочки в кляре горячими и с майонезом как горячую закуску. Холодными с дольками лимона как холодную закуску	Блюдо, столовая ложка

## 2. Запеченные рулеты из семги в лаваше



### Ингредиенты (на 8 порций):

филе семги – 1 кг;  
 лаваш армянский тонкий – 2 листа;  
 сыр твердый (полутвердый) – 150–200 г;  
 зелень укропа и петрушки – 0,5 пучка;  
 лимонный сок – 2–3 ст. ложки;  
 оливковое масло – 5–6 ст. ложек;  
 соль – 0,5–1 ч. ложка (по вкусу);  
 перец черный молотый – 0,25–0,5 ч. ложки  
 (по вкусу);  
 горчица зернистая – 1 ст. ложка;  
 мед – 1 ч. ложка;  
 травы сухие (базилик) – 1–2 ч. ложки  
 (по вкусу).

### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Филе отделить от кожи. Вынуть кости. Нарезать филе полосками шириной 1 см	Нож, разделочная доска
Филе посолить, поперчить. Добавить лимонный сок (1–2 ст. ложки) и оливковое масло (1 ст. ложку). Перемешать. Поставить в холодильник на 1 час	Нож, разделочная доска, соковыжималка механическая, столовая ложка, миска
Зелень петрушки и укропа вымыть и нарезать	Нож, разделочная доска
Сыр натереть	Терка
Приготовить заправку: смешать 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку горчицы с зернами и 1 ч. ложку меда	Терка, миска, столовая ложка
Расстелить лист лаваша. Смазать его 2 ст. ложками оливкового масла, посыпать сухими травами. Сверху накрыть вторым листом лаваша	Столовая ложка, разделочная доска или блюдо, духовка (разогреть до 190 градусов)
На лаваше распределить кусочки рыбы (чтобы рулет был аккуратным, вдоль одного длинного края обязательно нужно оставить пустую полосу шириной 3–4 см)	Блюдо
Сверху рыбу посыпать сыром и зеленью	-

<p>Плотно свернуть рулет (сворачивать с длинной стороны) и острым ножом нарезать кусочками шириной 2–3 см. Пустые края обрезать</p>	<p>Нож, разделочная доска, пищевая пленка</p>
<p>Смазать противень оливковым маслом (можно покрыть противень смазанной фольгой или пергаментом). Рулеты из лаваша с семгой выложить в противень, полить приготовленной заправкой. Запекать примерно 20 мин при температуре 190 градусов</p>	<p>Противень, духовой шкаф</p>
<p>Подать рулеты из лаваша с семгой как горячую закуску</p>	<p>Блюдо, щипцы или лопатка</p>

МГТУ им. И.П.Шамякина

**Приготовление холодных закусок из мяса.  
Приготовление горячих закусок из мяса**

**1. Мясной террин**



**Ингредиенты:**

бекон – 450 г;  
 коньяк – 50 мл;  
 курага – 50 г;  
 мускатный орех молотый – 0.25 ч. л.;  
 перец душистый – 0.25 ч. л.;  
 сливки – 100 мл;  
 соус соевый – 1 ст. л.;  
 ветчина – 100 г;  
 кориандр молотый – 0.25 ч. л.;  
 куриная грудка – 200 г;  
 паприка сладкая молотая – 0.5 ч. л.;  
 свинина мякоть – 500 г;  
 соль крупнокристаллическая – 1 ч. л.;  
 чеснок – 1 зубчик.

**Технология приготовления**

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Для приготовления мясного террина возьмём свинину (лучше постнее), куриную грудку, ветчину, бекон, специи, курагу, соевый соус	Миска, доска разделочная, нож
Ветчину и куриную грудку нарезать мелкими кубиками	Миска, доска разделочная, нож.
Свинину пропустить через мясорубку не менее 2–3 раз вместе с зубчиком чеснока. Можно взбить в блендере до однородной и пышной массы	Мясорубка, миска, блендер
Курагу нарезать на кусочки и распарить. Оставить на полчаса	Нож, доска разделочная, миска
Соединить свиной фарш, ветчину, куриную грудку. Посолить по вкусу, добавить соевый соус	Миска, столовая ложка
Влить в миску с фаршем замоченную курагу вместе с коньяком	Миска

Фарш хорошо вымесить, и если он остаётся слишком сухим, то добавить 100 мл сливок. Ещё раз всё вымесить и оставить на пару часов. Можно полученный фарш накрыть плёнкой и оставить в холодильнике на ночь	Миска, кастрюли, электрическая плита, пищевая пленка
Форму для террина выстлать изнутри ломтиками бекона внахлест, чтобы концы свисали. Смазывать форму не нужно	Форма овальная или прямоугольная.
Выложить фарш, хорошо его утрамбовывая	Форма овальная или прямоугольная, ложка столовая
Закрывать свисающим беконом	
Накрыть форму фольгой и поставить в духовку выпекать при 180°C на 1 час 40 минут. Время зависит от размера формы и количества фарша	Форма, фольга, духовой шкаф
Готовому террину нужно дать остыть в форме до комнатной температуры. Слить всю образовавшуюся жидкость, покрыть плёнкой или пергаментом, прижать грузом и поместить в холодильник (лучше на ночь). Террин должен созреть. Утром освободить от формы и нарезать тонкими ломтиками. Подавать к столу как холодную закуску, террин получается очень нежным и мягким	Форма, плёнка или пергамент, груз, нож, блюдо, разделочная доска

## 2. Картофель в беконе



### Ингредиенты:

картофель среднего размера – 4–5 шт.;  
 лосось соленый (или сёмга) – 100 г;  
 сыр твердый – 100 г;  
 перец болгарский – 1 шт.;  
 бекон – 4–5 полосок;  
 соль – по вкусу.

### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Подготавливаем продукты для запеченного картофеля в беконе: – картофель тщательно моем и варим в кожуре 20–25 минут до готовности; – перец моем, очищаем	Кастрюля, электрическая плита, миска, нож овощной

Отваренный картофель очищаем от кожуры и разрезаем пополам. С помощью чайной ложки аккуратно вынимаем середину картошки	Нож, блюдо, чайная ложка
Перец нарезаем маленькими кубиками. Рыбу нарезаем небольшими кусочками. Сыр натираем на крупной терке	Нож, разделочная доска, терка, миски
Мякоть картофеля смешиваем с рыбой, перцем и сыром. Солим по вкусу	Миска, столовая ложка
Половинки картофеля солим по вкусу и наполняем начинкой	
Складываем половинки картошки вместе, оборачиваем фаршированный картофель беконом и закрепляем бекон зубочисткой. Фаршированный картофель с сыром, перцем и лососем помещаем в духовой шкаф и запекаем 30 минут при температуре 180 градусов	Зубочистки, духовой шкаф, противень или стеклянные жароустойчивые емкости
Запеченный картофель в беконе подать как горячую закуску	Блюдо, лопатка

Приготовление холодных и горячих закусок из грибов

1. Грибной рулет с мясным фаршем



**Ингредиенты:**

мясной фарш – 700 г.;  
 шампиньоны – 200 г;  
 шпинат свежий (или другая зелень) – пучок;  
 яйцо – 2 шт.;  
 лук репчатый – 2 шт.;  
 оливки без косточек – 120 г;  
 сухари панировочные – 2 ст. л.;  
 соль, чёрный молотый перец – по вкусу;  
 растительное масло – 2 ст. л.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Подготовить необходимые ингредиенты	Миска, мясорубка, нож, доска разделочная, нож для открывания консервных банок
Одну луковицу очистить, нарезать кубиками и обжарить на растительном масле, помешивая, до мягкости	Нож, доска разделочная, сковорода, электрическая плита, деревянная лопатка, столовая ложка
Грибы вымыть, очистить и нарезать пластинками	Миска, доска разделочная, нож
Грибы отправить на сковородку к луку, посолить и поперчить по вкусу	Сковорода, деревянная лопатка, ложка
Грибы во время жарки выделяют много жидкости, нужно жарить до полного её испарения, около 7–10 минут. Грибы должны стать золотистого цвета	Электрическая плита, ложка, сковорода
Оливки нарезать кольцами	Доска разделочная, нож
Шпинат вымыть, обсушить и нарезать	Доска разделочная, нож, миска
Обжаренные грибы с луком переложить в тарелку. Добавить оливки и шпинат. Если необходимо, добавить специи. Перемешать. Грибная начинка готова	Тарелка
В мясной фарш добавить одно сырое яйцо, лук, соль, чёрный молотый перец и панировочные сухари. Всё хорошо перемешать. Готовый фарш разложить на фольге в форме прямоугольника	Миска, столовая ложка, фольга



По середине готового фарша выложить начинку	Тарелка, столовая ложка, фольга
Свернуть всю конструкцию с помощью фольги в рулет, начиная с широкого края. Для того, чтобы при запекании рулет не разваливался, а мясной сок не вытекал, можно завернуть рулет в фольгу	Тарелка, столовая ложка, фольга
Отправить рулет в разогретую до 200 градусов духовку на 45–55 минут. За 5–7 минут до готовности, аккуратно, чтобы не обжечься паром, открыть фольгу, а рулет смазать взбитым яйцом	Духовой шкаф, миска, прихватка-перчатка, деревянная лопатка
Снова отправить рулет в духовку и запекать до румяной корочки. Готовый рулет достать из духовки и дать остыть, затем освободить от фольги	Духовой шкаф, прихватка-перчатка, деревянная лопатка
Подавать рулет лучше в охлажденном виде как закуску, нарезав на кусочки	Блюдо, салфетки, лопатка для подачи

**Приготовление вареных яиц и закусок из них.  
Приготовление жареных и запеченных блюд из яиц**

**1. Фаршированные яйца**



**Ингредиенты:**

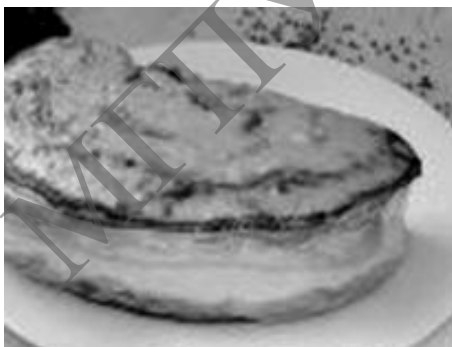
яйцо куриное – 4 шт.;  
картофель (среднего размера) – 2 шт.;  
лук зеленый – по вкусу;  
майонез легкий – по вкусу;  
молотый перец и соль – по вкусу.  
Время приготовления: 30 минут

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Отварные яйца и картофель порубить небольшими кубиками	Доска разделочная, нож, овощерезка
Зеленый лук мелко нашинковать	Доска разделочная, нож
Все три ингредиента сложить в одну миску, приправить солью и перцем и смешать с майонезом	Миска, столовая ложка
Отварные яйца разрезать пополам, удалить желток и заполнить приготовленной массой	Доска разделочная, нож, столовая ложка, блюдо

Данный рецепт является классическим, но его также можно разнообразить, добавив и другие ингредиенты: редис; грибы в любом виде (маринованные, жареные или засоленные); огурчик свежий или соленый; сыр «Фета»; измельченный грецкий орех; отварная куриная грудка; колбаса любого вида.

**2. Омлет «Пуляр» на сковороде**



**Ингредиенты:**

яйца – 4 шт.;  
молоко – 2 ст. л.;  
соль – по вкусу;  
перец – по вкусу;  
масло растительное.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Яйца разделить на белки и желтки	Стеклянные миски
В желтки добавляем молоко и соль, перемешиваем вилкой	Стеклянная миска, венчик для взбивания или вилка

Смазать сковороду маслом, вылить желтки на сковороду, равномерно распределив. Пожарить при среднем нагреве, пока желтки не схватятся сверху	Сковорода, электрическая плита
Взбить яичный белок с щепоткой соли до устойчивой пены	Миксер, емкость для взбивания (миска мерная чаша и т. д.)
Выложить взбитые белки на блин из желтков, нагрев оставить средний или чуть ниже среднего	Блюдо, лопатка
Готовить омлет на сковороде, не накрывая крышкой, примерно 10 минут	Сковорода, электрическая плита
Разрезать омлет пополам и сложить белком внутрь	Нож, блюдо

### 3. Пышный омлет в духовке



#### Ингредиенты:

яйца – 6 шт.;  
 молоко – 300 мл.;  
 соль – ½ ч. л.;  
 масло сливочное (для смазывания формы) – 10–15 г.

#### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Формочки хорошо смазать сливочным маслом	Формочки для выпечки, венчик для смазывания
Соединить яйца с молоком	Чашка или емкость для жидкости
Добавить соль	Столовая ложка
Перемешать венчиком или вилкой до однородности. Делать желательно вручную	Венчик или вилка
Разлить омлетную смесь по формочкам. Форма должна быть заполнена омлетной смесью не менее, чем на 2/3 высоты, чтобы омлет получился высоким, пышным и не вытекал	Формочки для выпечки
Готовить омлет в духовке, разогретой до 200 градусов, 30 минут	Духовой шкаф.
Выложить в блюдо	Блюдо

Приготовление запеченых блюд из творога

*Мраморная запеканка*



**Ингредиенты:**

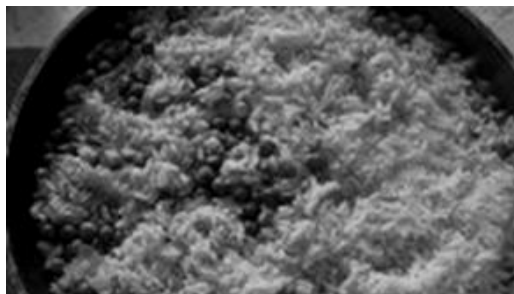
творог (не ниже 2 % жирности) – 500 г;  
яйца – 4 шт.;  
манная крупа 4 ст. л.;  
сахар (или мёд) – 4 ст. л.;  
кокосовая стружка – 3 ст. л.;  
какао – 1 ст. л.;  
соль щепотка;  
масло (оливковое) для запекания.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Разогрейте духовку до 180 градусов	Духовой шкаф
В первой миске смешайте 250 г творога, 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. мёда или сахара. Взбейте всё блендером, после чего добавьте кокосовую стружку	Миски, блендер, столовая ложка
Во второй миске смешайте 250 г творога, 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. мёда или сахара, какао и щепотку соли. Хорошо взбейте всё блендером	Миски, блендер, столовая ложка
Смажьте форму растительным маслом и залейте в неё готовую массу	Форма для выпечки, столовая ложка
Половником поочерёдно, слоями, вылейте в форму шоколадную и кокосовую массы	Половник, форма для выпечки
Запекайте в разогретой духовке в течение 50–60 минут	Духовой шкаф
Аккуратно вынуть мраморную запеканку из формы и выложить на блюдо	Блюдо, лопатка для раздачи

Приготовление блюд и гарниров из отварных овощей

*Рис с овощами на гарнир*



**Ингредиенты:**

рис – 2 стакана;  
 морковь – 1 шт.;  
 лук репчатый – 1 шт.;  
 зеленый горошек консервированный – 1 банка (300) г;  
 масло растительное или сливочное – 50 г;  
 соль, перец по вкусу.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Морковь и лук почистить. Помыть. Лук порезать кубиками. Морковь натереть на крупную терку	Нож, разделочная доска, овощерезка, терка
Нагреть сковороду. Налить 50 г растительного масла (растопить сливочное). Поджарить овощи на сковороде, помешивая 4–5 минут	Сковорода, электрическая плита, столовая ложка
Открыть баночку с горошком (можно взять свежий или замороженный).	Нож для открывания консервных банок
Добавить зеленый горошек. Тушить все вместе еще 5 минут. Посолить, поперчить и добавить специи по вкусу	Кастрюля или сотейник, столовая ложка, электрическая плита
Сверху засыпать рис, распределяя его по всей площади	Столовая ложка, мерная чашка
И сразу же, не перемешивая, залить крутым кипятком прямо из чайника. Воды лить много, все должно быть покрыто водой на 1 см. После закипания накрыть крышкой и выставить самый маленький огонь	Столовая ложка, чайник, электрическая плита
Время варки – 20–30 минут. Рис попробовать на готовность. Если готов, дать выкипеть лишней воде. Перед подачей выложить в блюдо или разложить по порциям в тарелке	Блюдо, тарелки, столовая ложка

Приготовление жареных овощных блюд и гарниров

1. Морковные котлеты с сыром



**Ингредиенты:**

морковь – 300 г;  
 молоко – 120 миллилитров;  
 мука кукурузная – 1,5 стакана(1 стакан в котлеты, остальное для панировки);  
 перец черный молотый, соль – по вкусу;  
 яйцо – 1 шт.;  
 сыр твердый – 100 г;  
 масло рафинированное – 3 ст. ложки (для жарки котлет).

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Морковь очистить и вымыть.	Миска, нож овощной
Морковь сложить в чашу блендера и измельчить до мелкой крошки	Блендер с чашей
Залить молоком и поставить на плиту вариться до мягкости моркови. За время варки всё молоко должно выпариться	Электрическая плита, кастрюля, столовая ложка
Сыр натереть на терке	Терка, миска
Соединить остывшую проваренную морковь, сырое яйцо, сыр, соль, перец черный молотый и стакан кукурузной муки без горки. Полученную массу разделить на 6–8 котлет	Миска, столовая ложка, стакан мерный
Придать шарикам форму котлет и панировать в кукурузной муке	Миска, столовая ложка
Обжарить на среднем огне с двух сторон до красивой золотистой корочки. Готовые котлеты снять с огня и подать со сметаной	Сковорода, электрическая плита, блюдо

Приготовление запеченных овощных блюд и гарниров

1. Картошка по-деревенски в духовке



**Ингредиенты:**

картошка – 1 кг;  
 перец, соль, лист лавровый, сухие приправы – по вкусу;  
 масло подсолнечное – 50 г;  
 зелень укропа, петрушки и др. – по вкусу.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Хорошо промыть картофель и нарезать небольшими ломтиками	Миска, нож овощной, нож столовый, овощерезка
Посыпать специями по вкусу	Столовая ложка
Добавить подсолнечное масло и хорошо перемешать	Миска, столовая ложка
Запекать картошку по-деревенски в духовке, разогретой до 180 градусов, примерно 30–40 минут	Духовой шкаф, рукав для запекания, противень
Готовую картошку посыпать зеленью. Подать как отдельное блюдо к завтраку, обеду или ужину	Блюдо, столовая ложка

2. Овощная запеканка



**Ингредиенты:**

морковь – 1 шт.;  
 лук репчатый – 1шт.;  
 помидоры черри – 4–5 шт.;  
 яйца – 2 шт.;  
 молоко – 150 мл;  
 мука – 1 ст. л. (с горкой);  
 укроп свежий – по вкусу;  
 соль, перец – по вкусу;  
 масло растительное – для обжаривания.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Приготовить ингредиенты для запеканки из овощей	Миска, дуршлаг

Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать кубиками	Терка, доска разделочная, овощерезка, нож
Капусту тонко нашинковать	Нож или овощерезка, доска разделочная
Натереть на терке кабачок	Терка, доска разделочная
Обжарить лук и морковь на растительном масле до прозрачности, посолить и поперчить	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная, столовая ложка
Добавить капусту, перемешать и обжаривать вместе с луком и морковью примерно 5 минут	Сковорода, электрическая плита, миска, столовая ложка
Затем выложить натертый кабачок и мелко нарезанный укроп. Перемешать, влить немного горячей кипяченой воды, (около 100 мл), и тушить под крышкой до испарения жидкости	Сковорода, электрическая плита, столовая ложка, чайник
Для приготовления заливки взбить яйца с солью	Миксер или вилка, чаша
Влить молоко, всыпать муку и размешать до полной однородности	Миска, сито, столовая ложка, мерная чашка
Овощи выложить в форму для запекания. Если необходимо, предварительно смазать форму маслом	Формы для запекания, лопатка деревянная, кисточка для смазывания
Залить заливкой, чтобы она покрыла овощи	Форма для запекания, столовая ложка
Помидоры черри разрезать пополам и разложить поверх запеканки. Поставить форму с овощами в духовку, нагретую до 180 градусов, и запекать 20–25 минут	Нож, доска разделочная, духовой шкаф, прихватка
Выложить овощную запеканку на блюдо и подать горячей	Блюдо, лопатка для подачи



### 3. Запеканка из баклажанов с сыром



#### Ингредиенты:

баклажаны – 1 шт.;  
 лук порей – 1 шт.;  
 фета (брынза) – 100 г;  
 чеснок – 1 зубчик;  
 сливки (любой жирности) – 100 мл;  
 масло растительное для обжарки – 5 ст. л.;  
 соль, перец – по вкусу.

#### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими кружочками	Нож овощной, нож для нарезки, доска разделочная
Нарезанные баклажаны обжарить на растительном масле с двух сторон до подрумянивания.	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная
Обжаренные баклажаны выложить на тарелку	Тарелка, деревянная лопатка
На этой же сковороде обжарить лук порей, нарезанный колечками	Нож, доска разделочная, сковорода, электрическая плита
Через 5 минут после начала обжаривания добавить фету (брынзу), соль, перец. Жарить до тех пор, пока сыр полностью не растворится	Сковорода, электрическая плита, деревянная лопатка, столовая ложка
Добавить сливки, соль, перец и тушить, помешивая, 5–7 минут	Огнеупорная форма для тушения, столовая ложка, мерная чаша
В конце приготовления соуса выдавить чеснок через чеснокодавилку. Соус для заливки запеканки из баклажанов готов	Чеснокодавилка
Обжаренные баклажаны выложить в огнеупорную форму	Огнеупорная форма, столовая ложка
Залить баклажаны приготовленным сырным соусом.	Мерная чаша, столовая ложка.
Нагреть духовку до 180 градусов и запекать в форме баклажаны с сырным соусом 25 минут	Духовой шкаф
Через 25 минут достать запеканку. Выложить на блюдо или на порционные тарелки, подавать на стол	Блюдо или порционные тарелки, лопатка для подачи

Приготовление тушеных овощных блюд и гарниров

1. Капуста, тушенная с картошкой и курицей



**Ингредиенты:**

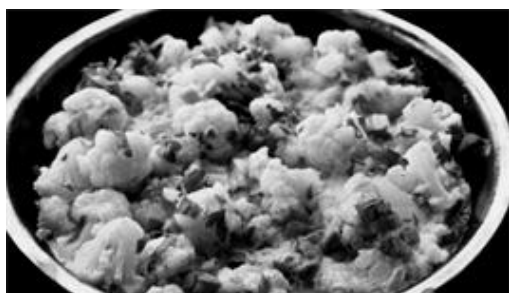
капуста белокочанная – 1/4 кочана;  
 филе куриное или мясо, срезанное с костей, – 300 г;  
 картофель – 4 шт.;  
 лук репчатый – 1 шт.;  
 морковь – 1 шт.;  
 паста томатная – 2 ст. л.;  
 соль, специи, перец черный молотый – по вкусу;  
 масло растительное – 30 г;  
 лист лавровый – 1 шт.;  
 чеснок – 1–2 зубчика;  
 бульон куриный (или вода) – 100–150 мл.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Картошку очистить и помыть	Овощной нож, миска
Капусту нашинковать	Нож, овощерезка, разделочная доска
Куриное мясо нарезать кубиками или кусочками, лук и морковь также нарезать	Нож, разделочная доска, овощерезка
Разогреть растительное масло в сковороде, добавить туда нарезанный соломкой или кубиками картофель. Обжарить картошку на среднем огне, периодически помешивая, до румяной корочки. Далее добавить к картофелю курицу, лук и морковь. Перемешать и обжаривать все вместе еще 7–10 минут на небольшом огне	Сковорода, электрическая плита, столовая ложка, лопатка деревянная
Добавить в сковороду капусту, посолить, посыпать специями	Сковорода, лопатка деревянная, столовая ложка
Все перемешать и обжаривать 3–5 минут, пока капуста немного обмякнет. После этого содержимое сковороды переложить в кастрюлю, влить бульон и добавить томатную пасту, поперчить	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная, кастрюля, столовая ложка

Перемешать все тщательно и тушить, периодически помешивая, около 10–15 минут. В конце тушения добавить измельченный чеснок и лавровый лист	Столовая ложка или лопатка деревянная
Когда блюдо – тушеная капуста с картошкой и курицей, будет готово, лавровый лист нужно вынуть. Блюдо подать в теплом виде к столу	Блюдо или глубокая салатница

## 2. Цветная капуста, тушенная в сметане



### Ингредиенты:

цветная капуста – 1–2 кочана (около 0,8 кг);  
растительное масло – 1 ст. л.;  
сливочное масло – 1 ст. л.;  
лук – 1/2 шт.;  
сметана – 2ст.л.;  
кипяченая вода – 1 стакан;  
зелень, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Вымыть цветную капусту и обсушить	Миска
Капусту разобрать на соцветия, крупные соцветия разрезать пополам	Нож, доска разделочная
В глубокую сковороду или сотейник добавить растительное и сливочное масла, поставить на огонь	Сковорода или сотейник, столовая ложка, лопатка деревянная
Очищенный лук мелко нарезать.	Нож, доска разделочная
Обжарить лук на слабом огне, помешивая, до золотистого цвета	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная, столовая ложка
К обжаренному луку выложить цветную капусту	Столовая ложка, лопатка деревянная
Овощи немного присолить и добавить к ним сметану	Столовая ложка
Влить 1 стакан воды и перемешать	Стакан, лопатка деревянная
Накрыть крышкой и тушить цветную капусту в сметане до готовности (примерно, 15–20 минут). Время приготовления зависит от сорта капусты, тут главное не перетушить, чтобы она осталась плотной, а не стала мягкой	Сковорода или сотейник, лопатка деревянная

Сметана с водой должны выпариться и жидкости останется совсем немного. Выложить готовую цветную капусту в глубокое блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью и чёрным молотым перцем	Лопатка деревянная, блюдо глубокое, столовая ложка
---	--

### 3. Гарнир из капусты



#### Ингредиенты:

капуста цветная – 300 г;  
 брокколи свежая – 300 г;  
 капуста брюссельская – 300 г;  
 морковь – 2 шт.;  
 пастернак – 100 г;  
 растительное масло для жарки – 3 ст. л.;

#### Соус:

апельсиновый сок – 50 г;  
 вода – 50 г;  
 горчица – 150 г;  
 соль – 1 ст. л.

#### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Разобрать цветную капусту на аккуратные красивые соцветия. Брюссельскую – разрезать на 4 части или пополам в зависимости от размера кочана, пастернак кубиками, а морковь – брусочками	Нож, доска разделочная, овощерезка
На сковороде, на сильный огонь, на растительное масло сначала выложить морковь и, активно помешивая, жарить минуты 3, затем добавить пастернак и жарить ещё 2 минуты (огонь не убавлять и активно мешать)	Сковорода, электрическая плита, столовая ложка, лопатка деревянная
Добавить брюссельскую капусту и пассировать еще минуты 2	Сковорода, лопатка деревянная, столовая ложка
В чашке смешать апельсиновый сок, воду, горчицу и соль, выложить в сковороду цветную капусту и брокколи, залить соусом, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности на малом огне	Чашка, столовая ложка, блюдо или порционные тарелки

Приготовление фаршированных овощных блюд

*1. Перец фаршированный овощами и рисом*



**Ингредиенты:**

морковь – 1 шт.;  
 помидоры – 2–3 шт.;  
 кабачок – 1 шт.;  
 рис – 1 стакан;  
 масло растительное – для жарки;  
 перце болгарский – 5–6 шт.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Все овощи вымыть, измельчить, обжарить в сковороде с растительным маслом	Миска, нож, доска разделочная, сковорода, лопатка деревянная, столовая ложка
Отдельно отварить рис и добавить в сковороду к овощам	Кастрюля, столовая ложка, лопатка деревянная
Подготовленные перцы начинить фаршем, переложить в форму для запекания. Запекать до мягкости	Столовая ложка, форма для запекания
Готовые перцы выложить на блюдо, украсить веточками зелени. Подать в горячем виде	Блюдо, столовая ложка

*2. Баклажаны, фаршированные овощами*



**Ингредиенты:**

баклажаны – 2 шт.;  
 томаты – 2 шт.;  
 морковь – 1 шт.;  
 перец болгарский – 1 шт.;  
 лук репчатый – 1 шт.;  
 чеснок – 1 зубчик;  
 перец черный молотый – 0.5 ч. л.;  
 соль – 2 щепотки;  
 зелень укропа сушеная – 1 ч. л.;  
 масло растительное – 3 ст. л.;  
 зелень для украшения – 4 веточки.

## Технология приготовления

<b>Этапы приготовления</b>	<b>Инструменты и приспособления</b>
Предварительно вымытые и обсушенные баклажаны разрезать продольно на две части. Удалить из каждой части мякоть таким образом, чтобы половинки были похожи на лодочки. Половинки баклажанов посыпать обильно солью и оставить минут на 20 (за это время уйдет горечь)	Миска, дуршлаг, нож, доска разделочная, солонка, столовая ложка
Все необходимые овощи вымыть и дать просохнуть или убирать влагу бумажным полотенцем. Морковь, лук и зубчики чеснока очистить	Миска, дуршлаг, бумажное полотенце, нож
Морковь натереть на крупной тёрке	Терка или овощерезка, миска
Луковицу нарезать мелкими кубиками	Нож, доска разделочная
Чеснок нарубить ножом помельче или пропустить через пресс	Нож, доска разделочная, пресс
Томаты нарезать кубиками	Нож, овощерезка, доска разделочная, миска
Очищенный от семян перец мелко нарезать кубиками	Нож, овощерезка, доска разделочная, миска
Измельчённый лук и морковь обжарить в сковороде на растительном масле	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная, столовая ложка
Добавить к обжаренным ингредиентам остальные измельчённые овощи, а также чеснок, специи и соль по вкусу. Всё содержимое хорошо перемешать в сковороде и тушить около 10 минут	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная, столовая ложка
Смыть соль с половинок баклажанов и обсушить их	Миска
Лодочки заполнить начинкой и поместить на противень. Духовку включить и разогреть до 180°C. Запекать начинённые лодочки в течение 15 минут	Столовая ложка, противень, духовой шкаф
Лодочки из баклажанов с начинкой из помидоров и перца готовы. Запечённые лодочки украсить мелко нарезанной зеленью	Блюдо, лопатка для подачи

Приготовление блюд и гарниров из бобовых

1. Гороховые котлеты



**Ингредиенты:**

горох сухой – 2 стакана;  
 сало свежее – 50 г;  
 лук зеленый – 80 г;  
 сыр твердых сортов – 50 г;  
 яйца сырые – 2 шт.;  
 сухари панировочные – по вкусу;  
 соль и перец – по вкусу;  
 подсолнечное масло для обжарки.

Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Горох промыть, замочить на ночь. Еще раз промыть и отварить до готовности	Миска, кастрюли, плита электрическая
Остудить	-
Сало порезать мелким кубиком	Нож, разделочная доска
Лук измельчить	Нож, овощерезка, разделочная доска
Сало вытопить на сковороде, добавить зеленый лук, притушить	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная, столовая ложка
Сыр потереть на мелкой терке	Терка, миска
В горох добавить сало с луком и оставшимся на сковороде жиром, измельчить блендером (или мясорубкой). Добавить яйца и тертый сыр, хорошо перемешать	Сковорода, электрическая плита, блендер или мясорубка, миска, лопатка деревянная, столовая ложка
Панировочные сухари смешать с перцем Гороховую массу набирать ложкой, запанировать в сухарях и обжарить до румяности (поскольку “тесто” совсем не содержит муки, переворачивать котлеты удобней двумя лопаточками)	Миска, столовая ложка
	Столовая ложка, сковорода, электрическая плита, лопатки
Готовые котлеты подавать в теплом виде с гарниром из овощей, круп или макаронных изделий	Блюдо или порционные тарелки

## 2. Гарнир из стручковой фасоли



### Ингредиенты:

фасоль стручковая – 350 г;  
 лук – 1 шт.;  
 чеснок – 2 зубчика;  
 соус томатный – 150 мл;  
 базилик сушеный – по вкусу;  
 соль и перец – по вкусу;  
 перец чили молотый – по вкусу;  
 масло для жарки – 2 ст. л.;  
 орехи кедровые – 2 ст. л.;  
 кунжут (семечки) – 1 ст. л.

### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Стручковую фасоль вымыть, обрезать хвостики и разрезать каждую пополам	Миска или дуршлаг, нож, разделочная доска
Отварить фасоль в подсоленной воде (после закипания варить 4–5 минут). Если блюдо готовится из замороженной фасоли, то проварить следует минуты 2 после закипания (не размораживать)	Кастрюля, электрическая плита, столовая ложка
Готовую фасоль переложить в чашку с холодной водой и льдом, чтобы остановить процесс приготовления и сохранить яркость цвет. Подержать в холодной воде полминуты и откинуть в дуршлаг	Чаша, столовая ложка, дуршлаг
Луковицу порезать мелкими кубиками. Чеснок измельчить или пропустить через пресс	Нож или овощерезка, доска разделочная, пресс
Обжарить лук до слегка золотистого цвета.	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная
Добавить фасоль и чеснок. Жарить 1–2 минуты	Сковорода, электрическая плита, столовая ложка
Добавить томатный соус и жарить еще 1–2 минуты	Сковорода, электрическая плита, столовая ложка
Добавить кедровые орехи	Мерная ложка
Заправить по вкусу солью, перцем, базиликом и добавить кунжутное семя	Столовая ложка
Гарнир подавать к мясу или как самостоятельное блюдо	Блюдо



### 3. Фасоль с овощами



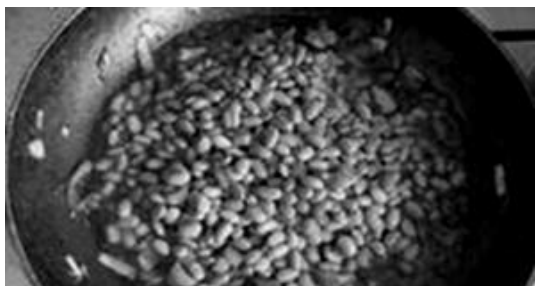
#### Ингредиенты:

фасоль белая консервированная – 450 г;  
лук белый – 1 шт.;  
морковь крупная – 1 шт.;  
корень сельдерея – 100 г;  
чеснок – 2 зубчика;  
томаты консервированные – 450 г;  
розмарин – 1 щепотка;  
соль и перец – по вкусу;  
перец чили – по вкусу;  
масло растительное – 2 ст. л.

#### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Лук порезать кубиками, чеснок измельчить или пропустить через пресс	Нож, овощерезка, доска разделочная, пресс
Морковь и корень сельдерея порезать кубиками	Нож, овощерезка, доска разделочная
В сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук, до нежно-золотистого цвета. Добавить чеснок	Сковорода, электрическая плита столовая ложка, лопатка деревянная
Добавить порезанные морковь и сельдерей. Продолжить жарить 5 минут	Столовая ложка, лопатка деревянная
Добавить томаты и притушить 2–3 минуты	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная
Из банки с фасолью слить жидкость и добавить фасоль к овощам. Заправить по вкусу солью и перцем, добавить чили, розмарин. Тушить 10 минут	Нож для открывания консервированных банок, столовая ложка
Подать гарнир к мясу или же как самостоятельное блюдо	Блюдо или порционные тарелки

#### 4. Постное рагу из соевых бобов



##### Ингредиенты:

соевые бобы – 200 г;  
грибы вешенки – 50 г;  
перец сладкий болгарский – 1 шт.;  
лук репчатый – 1 шт.;  
томаты в собственном соку – 100 г;  
соевый соус – 50 г;  
соль и перец – по вкусу;  
базилик, майоран, петрушка (сушеные) – по 5 г каждого.

##### Технология приготовления

Этапы приготовления	Инструменты и приспособления
Соевые бобы промыть. Замочить на 12 часов. Воду слить и варить без крышки в новой воде 2,5 часа, подливая холодную воду по мере выпаривания. В конце варки полить соевым соусом	Миска, кастрюля, электрическая плтъята, столовая ложка
Лук, сладкий перец и вешенки нарезать соломкой и обжарить в растительном масле до мягкости	Нож, доска разделочная, столовая ложка, сковорода, лопатка деревянная
Добавить к овощам соль, черный молотый перец, базилик, майоран, петрушку	Нож, овощерезка, доска разделочная
Залить овощи соусом от томатов в собственном соку. Перемешать	Нож, овощерезка, доска разделочная
Выложить к овощам соевые бобы. Добавить соевый соус. Потушить 5–7 минут (чтобы соевые бобы впитали соус)	Столовая ложка, лопатка деревянная
Подать как гарнир к мясу или как самостоятельное блюдо	Блюдо или порционные тарелки

#### 5. Гороховые маффины



##### Ингредиенты:

горох сухой – 300 г;  
морковь – 1 шт.;  
лук репчатый – 1 шт.;  
масло для жарки – 1 ст. л.;  
орехи грецкие – 75 г;  
соль, специи – по вкусу.

## Технология приготовления

<b>Этапы приготовления</b>	<b>Инструменты и приспособления</b>
Горох отварить до готовности	Кастрюля, электрическая плита, столовая ложка
Приготовить гороховое пюре (с помощью блендера горошница получается воздушная и лёгкая). В половину горошницы добавить измельчённый орех, вторую половину оставить без ореха. Будет два вида маффинов	Блендер с чашей, столовая ложка, стаканы или мерные чаши
Для начинки: морковь и лук очистить. Лук мелко порезать, морковь нашинковать на мелкой тёрке	Нож, овощерезка, доска разделочная, терка
Обжарить лук и морковь на сковороде до готовности	Сковорода, электрическая плита, лопатка деревянная, столовая ложка
В силиконовую формочку выложить немного горошницы и распределить равномерно по всей формочке	Силиконовая форма, столовая ложка
Выложить столовую ложку начинки. Накрыть начинку горошницей, как крышечкой	Столовая ложка
Украсить половинками ореха. Подавать на стол можно в формочках (вариант с измельчёнными орехами)	Блюдо, щипцы столовые
Второй вариант: вынуть маффины из формочек и подать на блюде	Блюдо, щипцы столовые