

Л. А. Маслов

# Кулинария

A decorative flourish consisting of three horizontal lines with a red, stylized scroll-like element extending from the right side.

Госторгиздат • 1958

Л. А. МАСЛОВ

# КУЛИНАРИЯ

*Рекомендовано Управлением руководящих кадров  
Министерства торговли СССР в качестве учебника  
для школ кулинарного ученичества*

ЧЕТВЕРТОЕ СТЕРЕОТИПНОЕ ИЗДАНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТОРГОВОЙ ЛИТЕРАТУРЫ  
МОСКВА — 1958

## ВВЕДЕНИЕ

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание вопросам всемерного развития общественного питания как важного фактора улучшения обслуживания трудящихся.

Общественное питание в СССР способствует улучшению быта советских людей, освобождает женщин от малопроизводительной домашней работы, позволяет вовлечь их в общественное производство. Оно создает условия для наиболее рационального использования материально-технических ресурсов, позволяет организовать питание населения на научно-гигиенических основах.

За годы социалистического строительства в нашей стране возникла обширная сеть столовых, закусочных, ресторанов и кафе. Поэтому особенно важное значение приобретает правильная организация работы предприятий общественного питания, дальнейшее их техническое оснащение, расширение ассортимента выпускаемой ими продукции.

Отечественной промышленностью созданы новые виды теплового, механического, электрического, газового, холодильного и другого технологического оборудования для предприятий общественного питания и организовано массовое производство этого оборудования, что позволило механизировать основные процессы приготовления пищи.

Большое значение для дальнейшего развития общественного питания имеет постановление Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР «О мероприятиях по улучшению работы предприятий общественного питания», опубликованное в печати 13 марта 1956 года.

Отметим, что в организации общественного питания имеются еще крупные недостатки, Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР указали на то, что развитие и улучшение общественного питания в стране имеют большое значение для решения важной

политической, народнохозяйственной задачи — улучшения материально-бытовых условий советских людей.

Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР обязали партийные, советские и профсоюзные органы, руководителей торговых и хозяйственных организаций и предприятий в кратчайший срок навести должный порядок в деле общественного питания, ликвидировать отставание его развития, добиться резкого повышения качества питания и культуры обслуживания трудящихся.

В 1956 году в столовых, кафе, закусовых и буфетах должно быть введено самообслуживание потребителей, как наиболее рациональная форма торговли, позволяющая ускорить и улучшить обслуживание потребителей.

Предусматриваются также широко организованная в столовых предварительная продажа абонементов и чеков на отпуск завтраков, обедов и ужинов, всемерное расширение отпуска обедов на дом, дальнейшее оснащение предприятий общественного питания необходимым технологическим оборудованием, улучшение их санитарного состояния и другие мероприятия.

Большое внимание уделяет партия и правительство вопросам расширения и улучшения качества подготовки поваров, техников-технологов общественного питания и других кулинарных работников, которые в первую очередь призваны удовлетворять запросы трудящихся.

Неуклонный рост благосостояния советского народа все более и более развивает потребности и вкусы советских людей. Повышаются требования к качеству продукции общественного питания и к культуре обслуживания потребителей.

• Работники столовых, ресторанов и кафе должны улучшать качество блюд, овладевать техникой и опытом работы новаторов производства, усваивать наиболее совершенные приемы обработки продуктов, приготовления и оформления блюд, повышать культуру обслуживания потребителей.

Значительное улучшение работы предприятий общественного питания во многом зависит от мастерства поваров. Повар является одним из самых ответственных работников общественного питания, а поварская профессия — одной из самых почетных и уважаемых, так как от работы повара ежедневно, непосредственно и в значительной мере зависит здоровье и работоспособность многих миллионов людей.

Для того, чтобы иметь возможность удовлетворять растущие Потребности населения, повара должны овладеть искусством приготовления вкусной и питательной пищи — кулинарией.

Кулинария изучает рациональные способы и приемы приготовления различных блюд и ставит своей целью готовить не только вкусную, но и здоровую пищу, т. е. такую пищу, в которой сохраняются все необходимые для организма питательные вещества.

Кулинария тесно связана со многими другими дисциплинами — товароведением, физиологией питания, санитарией и гигиеной, оборудованием предприятий общественного питания.

» Товароведение дает основные сведения о сырье, химическом составе продуктов, их калорийности и пищевой ценности. Все эти данные необходимы для правильного понимания кулинарных процессов.

Научно обоснованное приготовление пищи невозможно без знания физиологии питания. Эта дисциплина помогает строить меню и готовить пищу в зависимости от состояния здоровья человека и характера его работы.

Санитария и гигиена учат, в каких условиях надо готовить пищу, чтобы она способствовала укреплению здоровья человека,

В предприятиях общественного питания имеются различные механизмы, которые облегчают труд поваров. Большое применение нашли машины для очистки и обработки овощей, мяса, рыбы, мытья посуды и др. Следовательно, кулинария тесно связана с вопросами оборудования предприятий общественного питания.

Столовые, рестораны, кафе и закусочные получают пищевые продукты в большом количестве и в разнообразном ассортименте. Неумелое хранение продуктов, неправильная их кулинарная обработка может привести к снижению качества пищи, а иногда и к ее порче. Так, например, если нагревать в открытой посуде продукты, содержащие витамин С, и часто их перемешивать, то это может привести к почти полному разрушению витамина. Для варки яиц вкрутую установлено определенное время: если варить их свыше этого времени, то белок яйца изменится и его усвояемость резко снизится. Таких примеров можно привести много.

Следовательно, научиться правильно готовить пищу — важнейшая задача повара. Кулинарная обработка продуктов при приготовлении блюд складывается из целого ряда последовательных операций, называемых в совокупности технологическим процессом.

Этот процесс состоит в основном из двух стадий — первичной обработки продуктов и тепловой их обработки.

В первой стадии сырье проходит в различных сочетаниях и последовательности сортировку, мойку, очистку, разделку, разрубку, резку и т. п.

Во второй стадии подготовленное сырье подвергается разным видам тепловой обработки — варке, жарке, припусканию, тушению и запеканию.

Правильное ведение технологического процесса приготовления пищи требует от повара теоретических знаний и практического навыка. Только при этих условиях можно добиться приготовления высококачественных блюд, обладающих хорошим вкусом, питательностью и привлекательным внешним видом.

Нормы закладки продуктов указаны в весе брутто по 2-й колонке «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Министерства торговли СССР (Госторгиздат, 1955 год). Приведены нормы с целью ориентировать преподавателей и учащихся в количестве продуктов, необходимых для приготовления блюд в ассортименте, указанном в учебнике.

Отзывы и пожелания направлять по адресу: Москва, ул. Разина, 26, Госторгиздат.

*РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ*

**ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ  
И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ**

*ГЛАВА I*

**ОВОЩИ И ГРИБЫ**

Овощи и грибы, поступающие в заготовочный цех, сортируют, моют, очищают и измельчают (нарезают). В зависимости от дальнейшего использования овощи подвергаются этим операциям полностью или частично.

**СОРТИРОВКА, МОЙКА, ОЧИСТКА ОВОЩЕЙ**

**Картофель.** Сортируют картофель в сортировочных машинах или вручную.

При сортировке удаляют механически поврежденные и загнившие экземпляры, а также посторонние примеси; отделяют проросший картофель, содержащий большое количество соланина<sup>1</sup>



Рис. 1. Желобковый нож для очистки картофеля и корнеплодов

отбирают картофель по величине для более рационального его использования и уменьшения отходов при машинной очистке.

Моют отсортированный картофель в моечных машинах, картофелечистках, приспособленных для мойки, в ваннах и бочках. Вымытый картофель при машинной очистке не так быстро изнашивает (стачивает) шероховатую поверхность облицовки картофелечистки. Кроме того, крахмал из очистков вымытого картофеля получается более высокого качества. Вымытый картофель можно варить или запекать в кожице.

Очищают картофель в картофелечистках или вручную желобковыми ножами (рис. 1). Лезвие таких ножей имеет особое устрой-

<sup>1</sup> Соланин — ядовитое вещество, находящееся в глазках картофеля. Особенно много соланина в проросшем картофеле. Проросший картофель необходимо варить только очищенным и в большом количестве воды; под действием тепла соланин переходит в воду и разрушается.

ство, поэтому толщина среза не превышает 1 мм. При очистке картофеля желобковым ножом получается меньше отходов, чем при очистке его обыкновенным ножом.

При очистке в машине партию картофеля, отсортированного по размерам и вымытого, засыпают в загрузочное отверстие пущенной в ход картофелечистки, продолжительность очистки — 1 V%—2% минуты. Картофель, засыпанный в машину, очищается при трении ошероховатую поверхность стенок и вращающегося диска, который расположен на дне машины. После очистки, не останавливая машины, открывают дверцу-люк, и картофель под действием вращающегося диска автоматически выбрасывается в подставленную тару. Для уменьшения отходов при очистке картофеля в машине необходимо строго соблюдать продолжительность очистки, а также следить за тем, чтобы терочная поверхность картофелечистки не была изношенной.

Отходы стандартного картофеля, отсортированного по размерам при очистке в машине (при правильной ее эксплуатации), составляют 10—15% и при очистке глазков 10—15%; при очистке картофеля вручную ножом отходы составляют 25—30%, при этом одновременно очищают кожицу и удаляют глазки.

Земляная груша. Земляную грушу сортируют, промывают и очищают.

Морковь, петрушка, сельдерей, свекла. У корнеплодов, если они с"ботвой, отрезают зелень, затем сортируют по размерам, удаляя при этом механически поврежденные, загнившие экземпляры и посторонние примеси. После этого корнеплоды моют так же, как и картофель. Вымытую морковь и свеклу можно передать в тепловую обработку, не очищая. Сырую свеклу, морковь очищают в картофелечистках или вручную ножом. Длинную тонкую морковь, а также сельдерей и петрушку очищают вручную, так как при машинной очистке они ломаются. Свеклу очищают в картофелечистке в течение 2%—334 минут: кожица у нее толще, чем у картофеля и моркови.

Белокочанная и краснокочанная капуста. Кочан после снятия верхних загрязненных листьев моют под краном или в посуде с холодной водой, разрезают на две — четыре чавги и вырезают кочерыжку. При обнаружении в капусте гусениц ее кладут в холодную посоленную воду (50—60 г соли на 1 л воды), отчего гусеницы выползают из внутренних слоев капусты и всплывают на поверхность. После этого капусту вновь Хорошо промывают. Капуста, сильно зараженная гусеницами, бракуется.

У белокочанной капусты, предназначенной для приготовления голубцов, после зачистки вырезают кочерыжку так, чтобы кочан остался целым (рис. 2). Затем кочан промывают, погружают в кипящую посоленную воду • и проваривают примерно 12—15 минут до полуготовности.



ранняя белокочанная капуста, как правило, используется для салатов, винегретов, а поздняя — для тушения, для голубцов и т. д.

**Цветная капуста.** У кочанов отрезают зеленые листья и кочерыжку на 1 см ниже начала разветвления соцветий. Загрязненные участки соскабливают ножом или теркой и промывают. Кочаны капусты с сильно загрязненными или поврежденными соцветиями можно разделить на отдельные соцветия (кочешки).

Зараженную гусеницами цветную капусту (зачищенные целые кочаны или отдельные соцветия) погружают в холодную посоленную воду, чтобы гусеницы всплыли на поверхность, после чего капусту хорошо промывают.

**Репчатый лук.** После отрезания донца и завязи луковичу очищают от сухих листьев и промывают в холодной воде.

**Чеснок.** Головку чеснока очищают так же, как репчатый лук. Затем ее разделяют на дольки (зубки), с которых снимают сухие листья (оболочку).

**Тыква, кабачки, баклажаны.** Эти овощи моют, срезают с них ростки и тонкий слой кожицы. У молодых кабачков и баклажанов

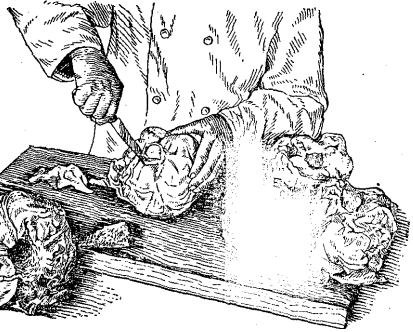


Рис. 2. Подготовка капусты для голубцов

срезают только плодоножку. Тыкву и крупные кабачки разрезают на части и удаляют ножом семена. Баклажаны и кабачки, предназначенные для фарширования, нарезают поперек на куски цилиндрической формы (рис. 3), после чего удаляют семена металлической ложкой.

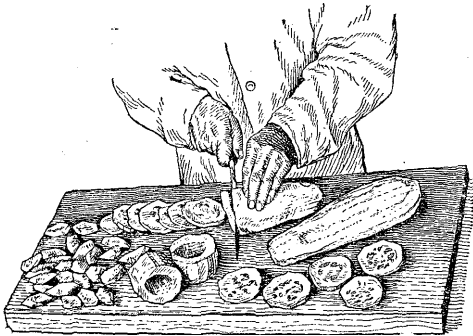


Рис. 3. Подготовка кабачков для фарширования

**Перец стручковый сладкий.** Перец разрезают вдоль на две части, удаляют семенную мякоть и семена, после чего тщательно промывают. У перца, предназначенного для фарширования, надрезают кожицу вокруг стебля и удаляют стебель вместе с сердцевинкой и семенами, затем перец хорошо промывают, чтобы полностью очи-

стить от семян. Перед фаршированием его погружают на 1—2 минуты в кипящую воду.

**Помидоры (томаты).** Помидоры сортируют, отделяя испорченные и перезрелые. У помидоров, предназначенных для фарширования, вырезают верхнюю часть с плодоножкой и мякотью изнутри примерно на глубину одной трети, а из оставшейся части удаляют семена.

**Спаржа.** Спаржу промывают, срезают кожицу, отступя от верхней части на 2—3 см, так, чтобы не повредить головку, сортируют по величине и вторично промывают в холодной воде. Очистки спаржи используют при изготовлении бульонов для придания им аромата, а обрезки — для гарнира. Спаржу, предназначенную для отваривания, подбирают одинаковой толщины и связывают в пучки ниткой, чтобы она не поломалась.

**Огурцы свежие.** Огурцы моют и сортируют по размерам. У свежих грядковых огурцов срезают кожицу, а у парниковых, предназначенных для подачи в целом виде и украшения холодных блюд, срезают кожицу только с концов.

**Зеленые стручки фасоли, гороха.** При очистке удаляют жилки, соединяющие половинки стручка, для этого надламывают концы стручка. Очищенные овощи моют. При изготовлении блюд стручки гороха, как правило, используются в целом виде, а фасоли — нарезанными.

**Хрен.** С корня очищают кожицу и промывают. Чтобы облегчить измельчение корней хрена теркой, его рекомендуется замачивать.

**Зеленый салат, шпинат, крапива.** У зелени отрезают корни и разделяют на отдельные листья, удаляя грубые, пожелтевшие и испорченные, затем хорошо промывают. Крапива используется только молодая с лиловой окраской стебля.

**Щавель.** Зелень перебирают, удаляя испорченные и пожелтевшие листья, отрезают стебель и тщательно промывают. Для приготовления пюре листья используются вместе со стеблем.

**Зелень петрушки и укропа.** Зелень отделяют от стеблей и тщательно промывают. Хорошо промытые стебли можно использовать при варке бульонов и соусов.

**Квашеная капуста.** Капусту перебирают и отжимают от рассола. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной воде. Промывать квашеную капусту в теплой воде нельзя, так как вместе с кислотой из капусты в воду переходит большое количество растворимых питательных и вкусовых веществ.

**Соленые огурцы.** У соленых огурцов срезают кожицу и удаляют семена. Средние и мелкие огурцы с нежной кожицей для некоторых блюд могут не очищаться.

Подготовленные огурцы, в зависимости от дальнейшего использования, подвергают различным видам резки. Маринованные огурцы используют в целом виде или нарезанными.

Ниже приведены нормы отходов овощей при холодной (первичной) обработке (в % к брунто)<sup>1</sup>.

Картофель <i>молодой до 1 сентября</i> . . . . .	15	Капуста брюссельская <i>обрезанная</i> . . . . .	35
Картофель с 1 сентября до 1 января . . . . .	25	Капуста брюссельская <i>на стебле</i> . . . . .	75
Картофель с 1 января . . . . .	40	Капуста <i>цветная 2-го сорта</i> . . . . .	45
Картофель, <i>предварительно сваренный, а затем очищенный, до 1 января</i> . . . . .	3 <sup>1</sup> +25	Щавель . . . . .	24
Картофель, <i>предварительно сваренный, а затем очищенный, с 1 января</i> . . . . .	3 <sup>1</sup> +40	Шпинат . . . . .	25
Земляная <i>груша</i> . . . . .	30	Салат <i>латук, ромен, кресс</i> . . . . .	28
Морковь <i>до 1 января</i> . . . . .	20	Зелень <i>петрушки и укроп</i> . . . . .	26
» <i>с 1 января</i> . . . . .	25	» <i>сельдерея</i> . . . . .	16
Свекла <i>до 1 января</i> . . . . .	20	» <i>эстрагона</i> . . . . .	65
» <i>с 1 января</i> . . . . .	25	Огурцы <i>свежие неочищенные</i> . . . . .	5
Петрушка ( <i>корень</i> ) . . . . .	25	» <i>» очищенные</i> . . . . .	20
Сельдерей ( <i>корень</i> ) . . . . .	32	» <i>соленые неочищенные</i> . . . . .	10
Лук <i>репчатый</i> . . . . .	16	» <i>» очищенные</i> . . . . .	20
» <i>зеленый</i> . . . . .	20	» <i>» вареные очищенные, нарезанные дольками без сердцевины (для солянок)</i> . . . . .	40
— » <i>порей</i> . . . . .	24	Огурцы <i>маринованные (в стеклотаре)</i> . . . . .	45
Чеснок . . . . .	22	Фасоль <i>стручковая свежая</i> . . . . .	10
Хрен . . . . .	36	» <i>» консервированная</i> . . . . .	40
Капуста <i>белокочанная</i> . . . . .	20	Кабачки <i>без семян и кожи</i> . . . . .	33
» <i>» шинкованная, стертая с солью (для салатов)</i> . . . . .	20+37 <sup>2</sup>	Баклажаны ( <i>очищенные</i> ) . . . . .	5
Капуста <i>белокочанная квашеная</i> . . . . .	30	Перец <i>сырой, подготовленный для фарширования</i> . . . . .	25
Капуста <i>краснокочанная, стертая с солью (для салатов)</i> . . . . .	15+37 <sup>3</sup>	Спаржа . . . . .	27
		Редька . . . . .	30
		Каперсы <i>консервированные</i> . . . . .	50 <sup>3</sup>
		Оливки <i>»</i> . . . . .	33

<sup>1</sup> 3% — потери при варке картофеля в кожуре.

<sup>2</sup> 37% составляют сок, отжимаемый после стирания капусты с солью,

<sup>3</sup> Отходы на рассол.

## НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ

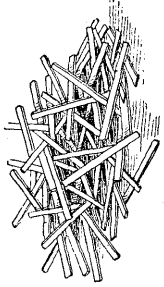
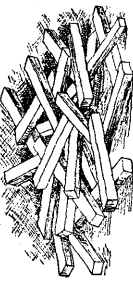
После очистки и промывания овощи нарезают. Однородные овощи, одинаково нарезанные по величине и форме, при тепловой обработке достигают готовности одновременно и придают блюдам красивый вид. Резка может быть простой и фигурной, овощи также можно рубить и строгать. Кроме того, овощи могут обтачиваться ножом, нарезаться выемкой<sup>2</sup>.

**Простая резка.** Нарезают овощи машиной или вручную средними и маленькими ножами (из поварской тройки). Наиболее распространенными формами резки являются: соломка, брусочки, кубики, кружочки, ломтики, дольки, квадратики, кольца и полукольца.

<sup>1</sup> По данным Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

<sup>2</sup> Размеры нарезки овощей для кулинарного использования приведены в табл. 1.

Таблица 1

Форма резки	Наименование овощей	Размеры	Кулинарное использование
<p data-bbox="284 1260 305 1396">Соломка</p> 	<p data-bbox="284 1029 305 1141">Картофель</p> <p data-bbox="419 917 492 1141">Морковь, петрушка, сельдерей, свекла, репчатый лук</p> <p data-bbox="585 917 626 1141">Белокочанная капуста</p>	<p data-bbox="284 598 336 885">Квадратное сечение 0,2 × 0,2 см; длина 4—5 см</p> <p data-bbox="419 598 471 885">Квадратное сечение 0,2 × 0,2 см; длина 4—5 см</p> <p data-bbox="585 598 637 885">Квадратное сечение 0,2 × 0,2 см; длина 4—5 см</p>	<p data-bbox="284 204 398 566">Для жарки во фритюре на гарнир к панированным котлетам из кур, котлетам по-киевски, шницелю из кур, филе, бифштексам</p> <p data-bbox="419 204 564 566">Для борщей (кроме флотского), щей из свежей и квашеной капусты, рассольников, супов из овощей, супов с макаронными изделиями, свекольника, маринада</p> <p data-bbox="585 204 678 566">Для борщей (кроме флотского), щей из свежей и квашеной капусты, рассольника, капусты тушеной</p>
<p data-bbox="761 1252 782 1412">Брусочки</p> 	<p data-bbox="699 917 740 1141">Краснокочанная капуста</p> <p data-bbox="761 1029 782 1141">Картофель</p> <p data-bbox="927 917 968 1141">Морковь, петрушка, сельдерей</p>	<p data-bbox="699 821 720 885">То же</p> <p data-bbox="761 598 833 885">Квадратное сечение от 0,7 × 0,7 до 1,0 × 1,0 см; длина 3,5—4 см</p> <p data-bbox="927 598 979 885">Квадратное сечение 0,4 × 0,4 см; длина 2,5—3,5 см</p>	<p data-bbox="699 204 751 566">На гарнир к холодным и горячим блюдам и для салата</p> <p data-bbox="761 204 906 566">Для жарки во фритюре на гарнир к филе, бифштексам, антрекоту, рыбе фри, судаку жареному с зеленым маслом, рыбе жареной грилье, а также для рассольника домашнего</p> <p data-bbox="927 295 958 566">Для бульона с овощами</p>

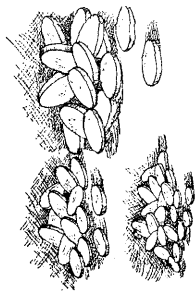
Наименование овощей	Размеры	Кулинарное использование
Картофель	Величина ребра 1,0—2,5 см	Для супов: картофельного с крупяни, крестьянского, борща флотского, овощной окрошки; для картофеля в молоке, и на гарнир к горячим блюдам; для азу
Морковь, петрушка, сельдерей, репчатый лук	Величина ребра 0,3—0,75 см	Для щей супочных, щей из крапивы, супов из круп и бобовых; для варки на гарнир к холодным и горячим блюдам
Зелень петрушки и укроп, капуста белокочанная	0,1—0,2 × 0,1—0,2 см; величина ребра 0,2—0,3 см	Для посыпки при отпуске пересуточных
Картофель	Диаметр 2—3 см; толщина 0,2—0,3 см	Нарезают сырой или предварительно отваренный в кожце картофель. Используется на гарнир к запеченной рыбе в сметане, рыбе по-московски, рыбе по-русски
Морковь, петрушка, сельдерей	Диаметр 2—2,5 см; толщина 0,1—0,3 см	Для супа крестьянского
Картофель	Размеры 2,5—3,0 см; толщина 0,3—0,5 см	Сырой и вареный картофель используется для жарки основным способом на гарнир к жареным блюдам из мяса и рыбы; вареный — на гарнир к запеченной говядине

Форма резки

Кубики



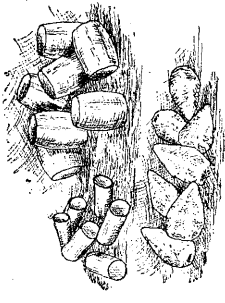



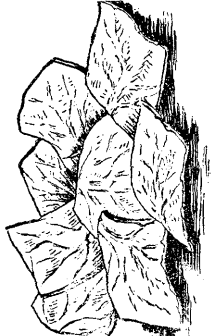
Кружочки


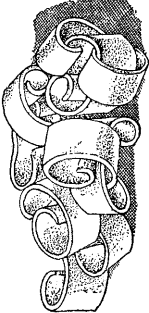



Ломтики



Форма резки	Наименование овощей	Размеры	Кулинарное использование
Кольца и полукольца 	Лук репчатый Лук порей	Диаметр 3—6 см Диаметр 1—2,5 см	На гарнир к бифштексу с луком, шашлыку Для сельди с гарниром, в салаты и винегреты
Гребешки, звездочки, шестеренки 	Морковь, петрушка	2,0—3,0 × 1,25 см	На гарнир к заливной рыбе, в маринады, а также для украшения холодных и горячих блюд
Бочоночки, груши, орешки, шарики 	Картофель  Морковь, петрушка	Бочоночки 3,5—4,0 × 6,0 см; орешки диаметром 1,5—2,5 см	Вареный картофель — на гарнир к селедке натуральной и к рыбе: по-польски, паровой, в томате, в рассоле
	Морковь, петрушка	Шарики диаметром 1,0—1,5 см; орешки диаметром 1,0—1,5 см	На гарнир к холодным и горячим блюдам

Форма резки	Наименование овощей	Размеры	Кулинарное использование
<p data-bbox="246 959 270 1142">Морковь, свекла</p> <p data-bbox="384 1278 408 1398">Дольки</p> 	<p data-bbox="246 959 270 1142">Морковь, свекла</p> <p data-bbox="384 1027 408 1142">Картофель</p> <p data-bbox="547 911 619 1142">Морковь, петрушка, сельдерей, репчатый лук</p>	<p data-bbox="246 592 298 887">Размеры 2—2,5 см; толщина 0,2—0,3 см</p> <p data-bbox="384 592 433 887">Разные размеры, но не более 5,0 см</p> <p data-bbox="547 592 595 887">Разные размеры, но не более 3,5 см</p>	<p data-bbox="246 197 339 568">Сырые корнеплоды используются для борща флотского; вареные — для винегретов и салатов</p> <p data-bbox="384 197 477 568">Сырой картофель используется для рассольников; обжаренный на сковороде — для рагу и духовой говядины</p> <p data-bbox="547 197 622 568">Для шей из свежей капусты, рагу, духовой говядины, почек по-русски</p>
<p data-bbox="684 1177 708 1497">Квадратики (шашки)</p> 	<p data-bbox="684 911 733 1142">Белокочанная капуста</p>	<p data-bbox="684 655 708 887">Размеры 3,0—3,5 см</p>	<p data-bbox="684 197 757 568">Для борща флотского, шей из свежей капусты, супа крестьянского.</p>

Г. родождение			
Кулинарное использование			
Наименование овощей	Размеры		
Форма резки  Стружка 	Хрен	Длина 4,0—6,0 см; ширина 1,0—1,5 см; толщина 0,1—0,2 см	На гарнир к натуральному бифштексу и ростбифу
Рубка (мелкая) 	Картофель	Толщина 0,3 см; длина 15—25 см	На гарнир к филе
Рубка (мелкая) 	Репчатый лук, морковь, белокочанная капуста	Размеры 0,1—0,2 × 0,1—0,2 см	Для щей супочных и зеленых; для тефтелей и фарша; для сыжки различных горячих и холодных блюд



**Соломка.** Картофель и корнеплоды нарезают на тонкие пластинки, а последние — на полоски (соломка). В зависимости от назначения соломка может быть очень тонкой (для картофеля, жаренного во фритюре) и средней толщины (для пассерования корнеплодов). Лук репчатый и капусту нарезают поперек вручную ножом и придают им форму соломки. Нарезать капусту можно шинковальными машинами типов 522-10, 536, 557, 541.

**Брусочки.** Картофель и корнеплоды нарезают на толстые пластинки, которые затем режут на брусочки. Корнеплоды для прозрачного бульона с овощами нарезают на тонкие брусочки. Такой вид нарезки достигается на овощерезках типов 536, 522-10, 541 и 210.

**Кубики.** Картофель и корнеплоды нарезают на пластинки, которые режут на брусочки, а последние нарезают в форме кубиков. В зависимости от назначения овощи можно нарезать на крупные кубики (картофель), средние (картофель, корнеплоды) и мелкие (корнеплоды и репчатый лук). Кубики среднего размера нарезают овощерезкой типа 210.

**Кружочки.** У картофеля и корнеплодов срезают тонкий слой, придавая им форму цилиндра, и нарезают на кружочки. При нарезке овощей на кружочки лучше всего использовать корнеплоды одинакового диаметра.

**Ломтики.** Картофель и корнеплоды в зависимости от величины разрезают на две или четыре части вдоль, а затем каждую часть нарезают на ломтики.

**Дольки.** Корнеплоды разрезают поперек на части, которые затем разрезают вдоль на несколько частей. Картофель и репчатый лук разрезают на четыре, шесть и больше частей, в зависимости от величины и дальнейшего кулинарного их использования.

**Квадратики (шашки).** Белокочанную капусту разрезают на две или четыре части. Затем из каждой части нарезают кусочки квадратной формы.

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

**Фигурная резка (карбование).** Чаще всего карбованию подвергают морковь и петрушку, которые нарезают в виде гребешков, звездочек, шестеренок. Для нарезки используются обыкновенным или карбовочным (гофрированным) ножом.

**Звездочки, шестеренки.** Чтобы получить звездочки и шестеренки, на корнеплодах делают углубления — бороздки (по длине корня) и нарезают поперек на пластинки. В зависимости от количества бороздок получают звездочки или шестеренки.

**Гребешки.** На корнеплодах делают углубления, как и для звездочек, затем овощи разрезают пополам вдоль, а каждую половинку режут наискось ломтиками.

**На выемку.** Картофель и корнеплоды нарезают специальными-металлическими ложками (выемками) в виде шариков или орешков; различной величины. Для этого металлическую ложку (выемку) накладывают острыми краями на картофель или корнеплоды » вращательным движением постепенно углубляют в овощи.

**Рубка и шинкование.** Мелко нарезанную свежую и квашеную-капусту, морковь, репчатый лук, чеснок рубят ножом или сечкой на деревянной доске на мелкие кусочки. Зелень петрушки и укроп лучше нарезать (шинковать) ножом, так как при рубке выделяется много влаги, вследствие чего ухудшается вкус зелени, кроме того,, влажной зеленью неудобно посыпать готовые блюда.

**Строгание.** Корни хрена, редьки строгают ножом для получения частиц в форме стружек.

**Обтачивание.** Обтачивают картофель, морковь, петрушку, репу. Шарик, бочонок, цилиндр, груша. Для придания формы шарика, бочоночка, цилиндра, груши овощи в сыром виде обтачивают маленьким ножом.

**Чесночки (дольки).** Корнеплоды, обточенные в виде бочоночка или цилиндра, разрезают на четыре части и получают форму,, близкую к чесночку (дольке).

**Стружка.** Очищенный большой клубень картофеля обтачивают, придавая ему форму цилиндра диаметром в 3—4 см и высотой в 2—3 см, после чего с него по окружности срезают ленту толщиной в 2—3 мм и длиной в 12—25 см. Срезанную ленту складывают бантиком, перевязывают шпагатом (чтобы она не ломалась при тепловой обработке) и аккуратно промывают.

## ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ИХ ХРАНЕНИЕ

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Картофель и овощи (корнеплоды, лук, белокочанная капуста и др.), нарезанные соломкой, брусочками, кубиками и т. п., являются полуфабрикатами для последующей тепловой обработки. Форма резки, размеры и кулинарное использование некоторых видов овощей приведены в табл. 1 (стр. 12).

### ХРАНЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Нарезанные или только очищенные овощи следует немедленно-направлять в тепловую обработку, так как при хранении вкус их ухудшается.

Сырой очищенный картофель при хранении на воздухе очень быстро темнеет. Это объясняется тем, что в картофеле содержатся сложные органические вещества, которые под действием имеющегося в картофеле фермента присоединяют кислород воздуха (оxygenation)

• и переходят в другие химические соединения, изменяющие цвет картофеля. Вареный картофель не темнеет, потому что фермент, вызывающий потемнение картофеля, при температуре выше 70° • разрушается.

Для предохранения очищенного картофеля от потемнения часто применяют его кратковременное хранение (2—3 часа) в воде при • температуре не выше 12°. Процесс потемнения картофеля в воде происходит медленнее, чем на воздухе, но из картофеля выщелачиваются углеводы, минеральные соли, витамин С, этим снижается • его питательная ценность. Особенно большие потери получаются при хранении нарезанного картофеля.

Научно-исследовательским институтом торговли и общественного питания разработан способ предохранения очищенного картофеля от потемнения путем обработки его раствором бисульфита натрия. В специально приспособленную бочку закладывают очищенный картофель, после чего заливают рабочим раствором бисульфита натрия (2 л раствора на 1 кг картофеля); через 5 минут его вынимают и промывают 2—3 раза в холодной воде. В оставшийся • раствор погружают новую партию картофеля.

В приготовленном растворе можно обработать 10—12 партий, после чего раствор выливают.

Для приготовления рабочего раствора бисульфита натрия лучше всего использовать пиросульфит натрия — порошок, выпускаемый химической промышленностью. На 1 л воды берется 16—20 г порошка пиросульфита натрия; после его растворения получают рабочий раствор бисульфита натрия<sup>1</sup>.

Очищенный картофель, обработанный раствором бисульфита натрия, не темнеет на воздухе при 15—17° в течение 24 часов, а при температуре до 10° — в течение 48 часов.

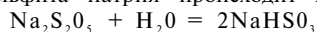
Иногда очищенный картофель ошпаривают (бланшируют), а затем охлаждают. В этом случае картофель на воздухе не темнеет, так как при ошпаривании в поверхностном слое разрушается фермент, вызывающий потемнение картофеля под действием кислорода воздуха. Такой картофель после дальнейшей тепловой обработки приобретает специфический вкус.

Очищенные овощи хранят и транспортируют в специальных противнях и ведрах. Для хранения очищенного картофеля в воде применяются ушаты, ванны.

^Очищенные и нарезанные корнеплоды хранят при 12° под влажной тканью в течение 2—3 часов. Салат, зелень петрушки и укроп можно хранить в посуде слоем не более 5—7 см на холоде 2—3 часа.

Доставляют овощи со склада в цех в корзинах или ящиках. Для кратковременного хранения очистков служат ведра с крышками.

Образование бисульфита натрия происходит по следующей реакции:



## ОТХОДЫ ОВОЩЕЙ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Из отходов овощей используются очистки картофеля для выработки крахмала, очистки свеклы — для получения свекольного настоя (краски).

В очистках картофеля содержится примерно столько же крахмала, сколько и в картофеле.

Практически в предприятиях общественного питания получают 5—7% крахмала от взятого количества очистков, так как часть крахмала остается в мезге, а часть теряется с промывными водами.

Крахмал используется для приготовления киселей и других блюд.

Получение крахмала. Крахмал находится в клетках картофеля в виде мельчайших зерен. По удельному весу<sup>1</sup> он тяжелее воды; в холодной воде не растворяется. На этих свойствах и основано его получение.

Процесс получения крахмала состоит из измельчения очистков картофеля, получения крахмального молочка, отстаивания его и сушки крахмала.

**И з м е л ь ч е н и е.** Картофельные очистки измельчать лучше всего в специальных терочных машинах. При измельчении клеточные стенки картофеля разрушаются, и из них свободно вымываются зерна крахмала.

**П о л у ч е н и е к р а х м а л ь н о г о м о л о ч к а.** Измельченную массу заливают водой и перемешивают. Полученное крахмальное молочко процеживают через сито в бочки или специальные отстойники. Через сито проходят зерна крахмала, а на сите остается мезга, состоящая из неизмельченных клеток картофеля и обрывков клеток.

Если на очистках картофеля имеется земля, то мелкие ее частицы вместе с зернами крахмала проходят через сито и оседают на дно, будучи по удельному весу тяжелее воды; крахмал при этом получается грязный. Поэтому картофель необходимо до очистки тщательно промывать.

**О т с т а и в а н и е.** Процеженное крахмальное молочко отстаивают в бочках в течение 7—8 часов, затем воду сливают, счищают верхний слой с осевшими примесями, вновь заливают водой, перемешивают и опять отстаивают 7—8 часов. Так промывают крахмал 3—4 раза.

**С у ш к а.** Промытый крахмал • кладут на деревянные лотки и сушат при температуре не выше 40—45°, так как при 55—60° крахмальные зерна набухают, а при дальнейшем повышении температуры образуется тягучая масса (клейстер).

<sup>1</sup> Удельный вес крахмала в среднем 1,65 при 17,5°.

Сушат сырой крахмал до 18—20% влажности; совершенно сухой крахмал является гигроскопичным, т. е. поглощает воду из окружающей среды. Сухой крахмал с содержанием 18—20% влажности хорошо сохраняется.

**Приготовление- свекольного настоя (краски).** Промытые свекольные очистки измельчают, заливают бульоном или водой, добавляют уксус и доводят до кипения. После этого очистки, настоенные в течение 15—20 минут, процеживают. Свекольный настой используют для подкраски борщей.

## ОБРАБОТКА ГРИБОВ

Наиболее распространенными съедобными грибами являются: а) наземные: белые грибы, шампиньоны (луговой и полевой), березовики, подосиновики, маслята, моховики, опята, лисички, волнушки, сыроежки, рыжики, грузди, сморчки, строчки и др., б) подземные: белый и черный трюфель.

В предприятиях общественного питания используются свежие, сушеные, соленые и маринованные грибы.

**Свежие грибы.** Поступившие в предприятие общественного питания свежие грибы немедленно подвергают обработке, так как они быстро портятся.

Первичная обработка грибов состоит из очистки их от земли, удаления червивых экземпляров и испорченных частей гриба, промывания, сортировки и нарезки. Для лучшего кулинарного использования грибы сортируют на мелкие, средние и крупные. Мелкие грибы используют целиком, у средних отделяют шляпки, которые употребляют целиком, а ножки измельчают; крупные грибы нарезают или рубят.

Грибы белые, шампиньоны, березовики, подосиновики, моховики, опята, лисички, сыроежки. Эти виды грибов обрабатывают одинаково: нижнюю часть ножки очищают от земли и отрезают ее на расстоянии 1,5 см от шляпки, вырезают испорченные и червивые места, соскабливают ножом с ножек кожицу и несколько раз промывают в холодной воде. У шампиньонов и сыроежек кожицу можно снимать и со шляпки. Чтобы шампиньоны не потемнели, их промывают в воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты. После промывания белые грибы и шампиньоны кладут на сито и ошпаривают 2—3 раза горячей водой, а остальные грибы проваривают в кипящей воде 2—3 минуты.

Некоторые несъедобные и ядовитые грибы имеют сходство со съедобными, поэтому при обработке грибов необходимо обращать особое внимание на их внешний вид.

Желчный гриб (ложный белый гриб) имеет сходство с белым грибом. Отличительным признаком от белого гриба является цвет

нижней поверхности шляпки, которая имеет окраску белую, затем розовую и серорозовую; при разрезе белая мякоть розовеет. Гриб имеет очень горький вкус; если он попал в обработку вместе с белыми грибами, то приготовленные из них блюда будут горькими (испорченными).

Бледная поганка (мухомор белый) имеет сходство с шампиньоном особенно полевым (рис. 4). Различие в том, что у шампиньона пластинка нижней стороны шляпки розового цвета, а у бледной поганки—белого; кроме того, взрослые экземпляры поганки имеют на ножке не только верхнее, но и нижнее кольцо.



Рис. 4. Шампиньон полевой

Бледная поганка является очень ядовитым грибом, вызывающим сильные отравления (возможен смертельный исход), поэтому первичная обработка шампиньонов должна проводиться особенно тщательно.

Шампиньоны с почерневшими пластинками (старые грибы) в пищу употреблять не рекомендуется, так как их трудно отличить от бледной поганки.

Ложный опенок (серый и кирпично-красный) имеет сходство с настоящим, летним и зимним опенком. У съедобных опят пластинки нижней стороны шляпки имеют цвет белый или буроватый, или бледножелтый. Ложные опята имеют цвет пластинок желто-зеленый, или серо-оливковый, или желтый, или черно-оливковый. Ложные опята вызывают отравления, протекающие в некоторых случаях в тяжелой форме.

Сморчки, строчки. У грибов отрезают ножки (кожицу не счищают) и кладут на 30—40 минут в холодную воду для того, чтобы отмокла земля и сор. После этого грибы несколько раз тщательно промывают и варят в кипящей воде не менее 10 минут для разрушения и удаления имеющейся в них гельвеловой кислоты, вредной для организма человека.

Отвар от сморчков и строчков ядовит и должен немедленно выливаться.

Маслята. Ножки у маслят очищают и отрезают от шляпки, вырезают червивые, испорченные места, со шляпки удаляют слизистую кожицу, промывают и проваривают в кипящей воде 2—3 минуты.

Рыжики. У рыжиков очищают ножки, вырезают червивые, испорченные места и промывают, затем кладут в кипящую воду и шваривают 1—2 минуты для уничтожения специфического горьковатого привкуса.

Трюфели (рис. 5). Грибы тщательно промывают в холодной воде, затем припускают в вине типа мадеры и очищают..

Грузди и волнушки в свежем виде не употребляются и поступают в предприятия общественного питания солеными или маринованными.

**Соленые грибы.** Соленые грибы вынимают из рассола, промывают в холодной воде, причем крупные экземпляры разрезают на части.



**Сушеные грибы.** Эти грибы перебирают (удаляя испорченные), хорошо промывают, сменяя воду несколько раз, а затем замачивают в холодной воде.

При первичной обработке грибов получают следующие отходы, в процентах к брутто:

Белые грибы свежие . . . . .	24	Подосиновики и березовики . . . . .	22
» » маринованные . . . . .	18	Сморчки . . . . .	16
Шампиньоны свежие . . . . .	24	Грибы соленые всякие . . . . .	18 (на рассол)
» консервированные . . . . .	25	» белые сушеные . . . . .	нет
Маслята свежие . . . . .	22		

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как производится первичная обработка картофеля, корнеплодов,, различных видов свежей капусты, квашеной капусты, репчатого лука,, чеснока, зелени?
2. Как производится нарезка овощей и чем характеризуются отдельные виды нарезки?
3. Что представляет собой резка, карбование, обтачивание и рубка, овощей?
4. Как обрабатывают белокачанную капусту для голубцов, а кабачки и баклажаны для фарширования?
5. Как получают крахмал из очистков картофеля?
6. Как получают настой (краску) из отходов свеклы?
7. Как обрабатывают грибы белые^ шампиньоны, сморчки, маслята,, рыжики, трюфели?

## ГЛАВА II

# КРУПЫ. БОБОВЫЕ. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

## КРУПА

Обработка крупы состоит из переборки или просеивания и мойки.

Для переборки крупу высыпают на стол (желательно, чтобы его поверхность была светлая) и, перебирая, ссыпают в подставленную тару, оставляя на столе посторонние предметы и примеси (сорняки, необрушенные ядра, мучель и т. д.). Крупу манную, а также любую дробленую просеивают через частое сито или грохот.

После переборки крупу моют, за исключением манной, геркулеса и гречневой; последнюю промывают, если она очень загрязнена; вид и консистенция изделий из промытой гречневой крупы значительно хуже, чем из непромытой.

Моют крупу теплой водой (40—50°), на 1 кг крупы расходуется в среднем 2,5—3,5 л воды. Особенно тщательно следует промывать пшено, чтобы удалить из него мучель, которая придает готовым изделиям горький привкус. Поэтому пшено следует промывать до тех пор, пока сливная вода не станет чистой (прозрачной).

Крупу с незначительной затхлостью тщательно промывают несколько раз, перетирая руками, после чего ее просушивают. Чтобы перловая крупа скорее разваривалась, ее можно замачивать в холодной воде в течение 2—3 часов (на 1 кг крупы берут 2—2,5 л воды).

Манную, овсяную, перловую, пшеничную, рисовую и ячневую крупу используют главным образом для изготовления каш, биточков и запеканок. Манную, перловую и рисовую крупу, кроме того, используют для приготовления первых блюд.

Гречневая крупа используется только для приготовления рассыпчатой каши и крупеника. Рисовая и гречневая крупа в виде рассыпчатых каш используется на гарнир к различным блюдам.

## БОБОВЫЕ

Горох, фасоль, чечевицу перебирают так же, как и крупу, после чего промывают 2—3 раза в холодной воде. Для сокращения срока варки бобовых (кроме гороха лущеного, который быстро разваривается) их можно предварительно замочить в холодной воде (в теп-



лой воде они закисают). При замачивании бобовые набухают; набухшие зерна быстрее развариваются. В теплое время года воду необходимо периодически менять (на 1 кг бобовых требуется 2—2,5 л воды).

Процесс набухания различных видов бобовых при замачивании их в холодной воде практически заканчивается в течение следующего времени: чечевица — за 3—4 часа, горох нелущеный — за 4—5 часов, фасоль — за 5—7 часов.

Крупы и бобовые следует промывать непосредственно перед тепловой обработкой. После промывания вес круп и бобовых увеличивается благодаря наличию на поверхности зерен воды, а также вследствие набухания зерен (частичного поглощения воды растительными белками).

## МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Макароны, лапшу, вермишель, суповую засыпку перебирают так же, как крупу. Длинные макароны разламывают на части длиной 7—8 см. Связки (бантики) вермишели разламывают.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как обрабатывают крупы?
2. Как обрабатывают бобовые, для чего и как их замачивают?
3. Как обрабатывают макаронные изделия?

## ГЛАВА III

### РЫБА

Рыба поступает в предприятия общественного питания живой, парной, охлажденной, мороженой, соленой, вяленой и сушеной. Для тепловой обработки используют живую, парную, мороженую и соленую рыбу.

Живую рыбу хранят до использования в аквариумах или ваннах с проточной водой. Перед разделкой ее оглушают ударом деревянного молотка.

Соленая рыба поступает в предприятия общественного питания, как правило, частично разделанной.

Перед обработкой мороженую рыбу оттаивают, а соленую вымачивают.

#### ОТТАИВАНИЕ МОРОЖЕНОЙ РЫБЫ

При замораживании в рыбе происходят сложные физико-химические необратимые изменения. Рыбу можно оттаивать в воде или на воздухе при температуре 10—18°.

В зависимости от температурных условий меняется время оттаивания рыбы.

Осетровые породы рыб, крупные экземпляры сома, а также мороженое филе оттаивают на воздухе; остальную мороженую рыбу — в воде. Для этого рыбу кладут в ванну и заливают холодной водой. Во избежание смерзания отдельных экземпляров необходимо в процессе оттаивания рыбу перемешивать.

Скорость оттаивания зависит от размеров рыбы, температуры и количества воды. На 1 кг рыбы следует брать 1,5—2 л воды. Мелкую рыбу, весом до 1 кг, оттаивают 1/4—2 часа; крупную, весом от 2 до 5 кг, — 3—4 часа.

При оттаивании в воде рыба набухает и увеличивается в весе примерно на 5—10%, в зависимости от породы.

При оттаивании в воде часть минеральных солей из рыбы переходит в воду. Для уменьшения потерь минеральных веществ в воду добавляют поваренную соль (на 1 л воды требуется соли: для речной рыбы 7 г, для морской 10—13 г).

Оттаивание осетрины и белуги при комнатной температуре длится от 6 до 10 часов, в зависимости от размера рыбы. Мороженое филе оттаивают в бумаге, в которой сыну поступает.

## РАЗДЕЛКА РЫБЫ

В кулинарной практике принято делить рыбу по способам разделки на две группы:

а) с костным скелетом (большинство чешуйчатых и бесчешуйчатых пород рыб); б) с хрящевым скелетом (осетровые породы рыб).

При разделке предусматривается удаление несъедобных частей и получение филе рыбы, из которых можно нарезать порционные куски и приготовить полуфабрикаты.

Рыба с костным скелетом разделяется одинаково, за исключением налима, угря, сома, наваги, салаки, кильки, хамсы и тюльки. Мелкую рыбу, очищенную от чешуи и выпотрошенную, используют для тепловой обработки в целом виде.

Некоторые породы чешуйчатых рыб, например линь, имеют очень плотную чешую. Такие породы рыб перед очисткой погружают на несколько секунд в горячую воду.

В предприятия общественного питания треска часто поступает без головы и выпотрошенной, поэтому при ее разделке часть операций отпадает. При разделке судака в первую очередь необходимо удалить спинной плавник, так как в нем содержится ядовитая жидкость, вызывающая длительное нагноение пораженного места..

### РЫБА С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ

Рыбу, в зависимости от дальнейшего ее использования и размера,, можно разделять:

для использования целиком с головой (мелкую);

для получения не разрезанных вдоль по спине больших филе с кожей и костью с последующей нарезкой на порционные куски (кругляши);

для получения разрезанных вдоль по спине двух больших филе, причем одного филе с кожей, реберными и позвоночной костями, а другого — с кожей и реберными костями;

для получения разрезанных вдоль по спине двух филе с кожей и реберными костями без позвоночной кости;

для получения разрезанных вдоль по спине двух филе с кожей без реберных и позвоночной костей;

для получения разрезанных вдоль по спине двух филе без кожи, реберных и позвоночной костей;

для фарширования целиком.

**Разделка рыбы, используемой целиком.** После очистки чешуи и удаления спинного плавника обрубают ножом остальные плавники, разрезают средним поварским ножом брюшко рыбы от анального отверстия до жабр, подрезают пленки и удаляют внутренности. Затем из головы вынимают жабры, и рыбу тщательно промывают.

Такой способ обработки применяется чаще всего для мелкой рыбы (весом брутто 75—200 г) карповых и окуневых пород, форели.,

корюшки, а также крупной рыбы различных пород, предназначенной для банкетов и выставок.

**Разделка рыбы на филе с кожей и костями (кругляши).** У подготовленной рыбы средним поварским ножом надрезают мякоть по краям жаберных крышек с обеих сторон, перерубают позвоночную кость и отделяют голову. Через образовавшееся отверстие производят потрошение, надрезают и удаляют пленки, стараясь не разорвать

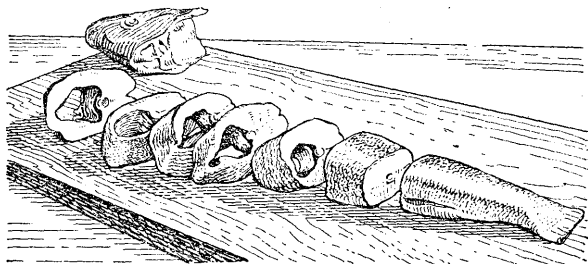


Рис. 6. Порционные куски (кругляши)

кожу брюшка, затем обрубает ножом плавники и хвост. Промытую рыбу нарезают поперек на порционные куски с кожей и костями — кругляши (рис. 6), которые используются для варки, жарки и фарширования. Таким способом разделывается рыба весом 1—1,5 кг, чаще всего судак, сазан, щука.

**Разделка рыбы на филе с кожей, реберными и позвоночной костями.** После очистки чешуи разрезают брюшко рыбы и потрошат (рис. 7), затем надрезают кожу вокруг спинного плавника и удаляют его. Подготовленную рыбу пластуют. Для этого рыбу кладут на стол и, начиная от хвоста или головы, средним поварским ножом прорезают мякоть до позвоночной кости. Затем, ведя нож по этой кости, срезают мякоть с реберными костями, причем последние пререзают у основания позвоночной кости (рис. 8). В результате получают одно филе с кожей и реберными костями, а другое — с головой, кожей, позвоночной и реберными костями и хвостом. Голову и хвост отрубают, причем голову можно удалять до пластования. Полученные филе рыбы промывают и нарезают поперек волокон на порционные куски: для варки — прямо (рис. 9), а для жарки — наискось, под углом 30°. Такой способ обработки применяется для разделки частичковых пород рыб как крупных, так и средних.

**Разделка рыбы для получения кусков с кожей и реберными костями.** Рыба разделывается так же, как описано выше, но после пластования филе с головой, кожей, позвоночной и реберными костями и хвостом кладут на стол кожей вверх и ножом срезают с позвоночной кости мякоть с кожей и реберными костями. В результате такой разделки получают два филе с кожей и реберными

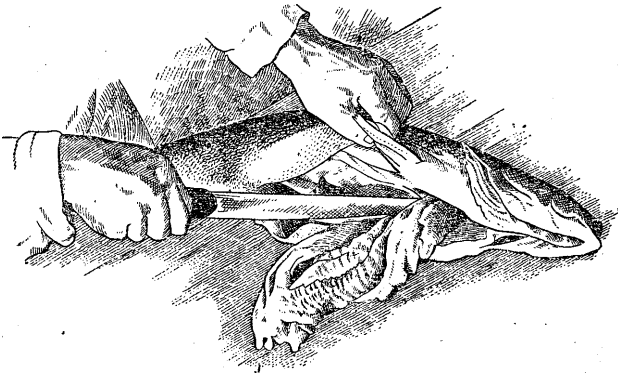


Рис. 7. Потрошение рыбы

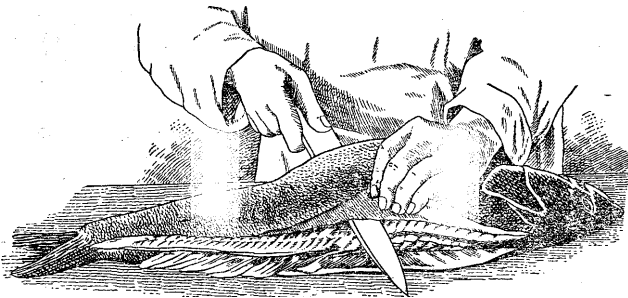


Рис. 8. Срезание мякоти с реберными костями (пластование)

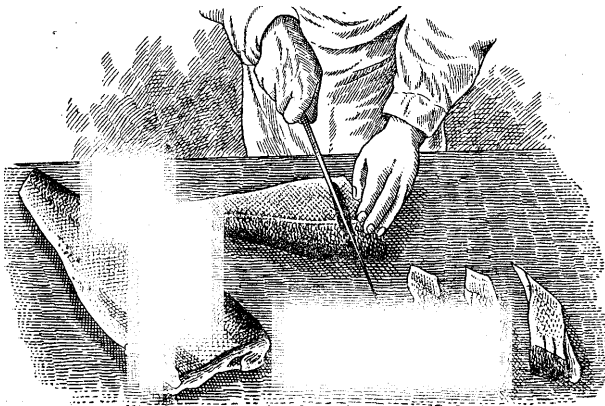


Рис. 9. Нарезка рыбы на порционные куски (прямо)

костями, а также голову с позвоночной костью и хвостом. Затем филе промывают и нарезают на порционные куски. Этот способ разделки наиболее распространен и используется для обработки крупных и средних экземпляров частиковой рыбы.

**Разделка рыбы для получения кусков с кожей, без реберных и позвоночных костей.** Разделяют рыбу так же, как и для получения

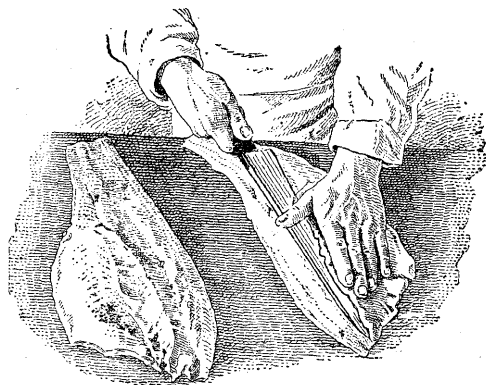


Рис. 10. Срезание реберных костей с мякоти

филе с кожей, реберными; и позвоночными костями, но только куски с кожей и реберными костями кладут на стол кожей вниз, начиная с утолщенной части, срезают реберные кости (рис. 10) и у д а л я ю г-плавники. После промывания рыбу нарезают на порционные куски.

**Разделка рыбы для получения кусков без кожи, реберных и позвоночных костей (филе без кожи).** У рыбы чешую не очищают,

чтобы при отделении мякоти кожа не порвалась. Разделяют рыбу так же, как для получения филе с кожей, без реберных костей, но после срезания с филе костей с кожи срезают мякоть, для чего,

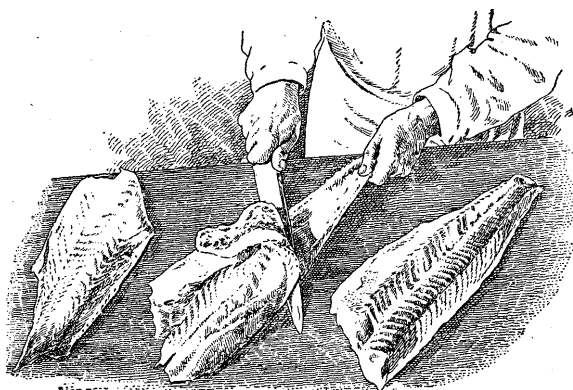


Рис. 11. Срезание мякоти с кожи

**отступя** от края на 1—1,5 см и придерживая левой рукой кожу,, правой срезают ножом филе (рис. 11). Затем рыбу промывают и нарезают на порционные куски (рис. 12).

**Разделка рыбы для фарширования.** Для фарширования рыбы в целом виде чаще всего используют судака и щуку.

**Судак.** Чешую тщательно очищают, не повреждая кожи. Вдоль спины с обеих сторон спинного плавника и позвоночной кости делают глубокий надрез мякоти так, чтобы позвоночную

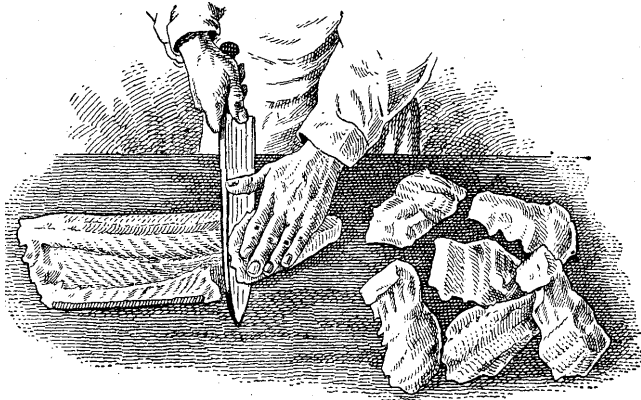


Рис. 12. Нарезка мякоти без кожи и костей (наискось)

кость отделить от мякоти и реберных костей. У головы и хвоста надламывают позвоночную кость, которую вынимают через разрез, получившийся в спине; через этот же разрез удаляют внутренности и срезают с мякоти реберные косточки. Из головы вынимают жабры. После этого рыбу хорошо промывают, срезают мякоть, оставляя ее слоем толщиной не более 0,5 см, и ножницами отрезают снаружи плавники, а внутри — кости плавников.

**Щука.** Осторожно, чтобы не повредить кожу, очищают чешую. Затем вокруг головы надрезают кожу, снимают ее «чулком» по направлению от головы к хвосту, надламывают позвоночную кость так, чтобы хвост остался при снятой коже. Таким образом получают кожу с хвостом и мякоть рыбы с костями и головой. После этого отрубают голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности и отделяют мякоть от реберных и позвоночных костей.

**Разделка налима, угря, сома, наваги, салаки, кильки, хамсы и польки.** Налим и угорь. У налима и угря надрезают вокруг головы кожу и снимают ее целиком. Затем разрезают брюшко и потрошат рыбу, удаляют плавники и отрубают голову. После промывания рыбу нарезают на порционные куски.

**Сом.** У сома разрезают брюшко и после потрошения отрубают голову, промывают и нарезают на порционные куски. Большие экземпляры сома пластуют: одно филе получается с кожей и реберными костями, а другое — с кожей, реберными и позвоночной

костями. Промытую рыбу нарезают на порционные куски. Если сом используется для приготовления котлетной массы, то сначала с него снимают кожу.

**Навага.** Североευропейская мелкая рыба весом 75—200 г, используется целиком по 2—4 шт. на порцию. Кожа наваги после тепловой обработки не обладает хорошими вкусовыми качествами и имеет неприятный вид, поэтому ее рекомендуется удалять, для чего у целой рыбы по длине спины надрезают кожу, отрезают нижнюю челюсть, а затем снимают кожу «чулком» в направлении от головы к хвосту.

Через образовавшееся отверстие (у головы) навагу потрошат, оставляя в рыбе икру или молоки, из головы удаляют жабры и хорошо промывают. Если навага используется с кожей, то вначале очищают чешую, а затем обрабатывают так же, как сказано выше, только кожу не снимают.

**Вахня.** Дальневосточная рыба весом 250—700 г, часто называемая дальневосточной навагой, разделяется с кожей или без кожи для нарезки на порционные куски.

Вахню очищают от чешуи, разрезают брюшко, потрошат, отрубают голову, хвост, плавники и хорошо промывают. Затем нарезают поперек на порционные куски — кругляши. Если вахня используется без кожи, то с рыбы снимают кожу «чулком».

Мелкие экземпляры вахни используются целиком и обрабатываются так же, как и навага.

С налима, сома и наваги удобно снимать кожу в мороженом состоянии.

**Салака, килька, хамса, тюлька** обрабатываются одинаково. Рыбу сортируют, удаляют все посторонние примеси, включая и рыбок других пород, после чего промывают. Затем удаляют голову вместе с внутренностями (можно отрезать хвост, а также удалить позвоночную кость) и рыбу хорошо промывают. Соленую рыбу вымачивают в течение 2—6 часов (в зависимости от величины) в холодной воде, меняя при этом воду через каждый час.

#### РЫБА С ХРЯЩЕВЫМ СКЕЛЕТОМ

**Осетрина, белуга и севрюга.** Разделяют эти породы рыб одинаково. После оттаивания у рыбы отрубают голову с головными плавниками (рис. 13), срезают спинной плавник и спинные жучки вместе с полоской кожи (рис. 14), отрубают хвост и вынимают вязигу. Затем рыбу разрезают вдоль по спине — пластуют (рис. 15); разрез должен проходить через середину жировой прослойки позвоночного хряща. Полученные куски называются звеньями. Если вязига не удалена, то ее вынимают из звеньев. Звенья больших экземпляров белуги разрезают вдоль и поперек на 2—4 куска.



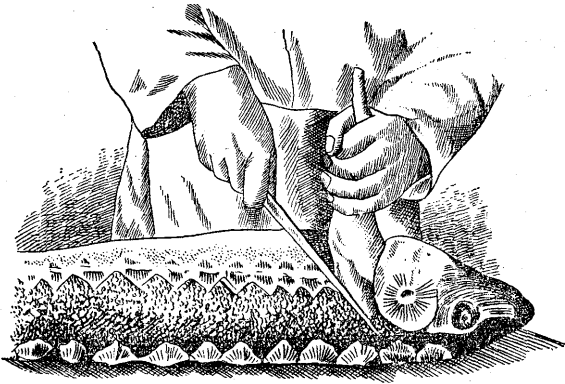


Рис. 13. Отрубание головы

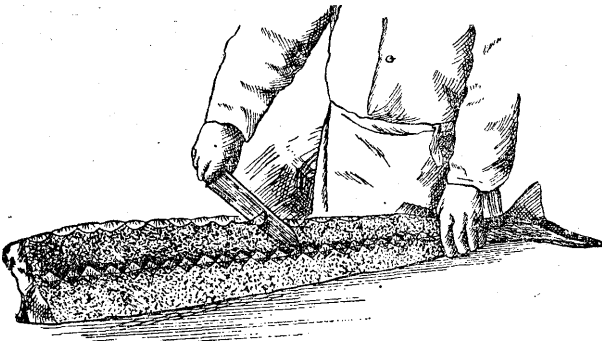


Рис. 14. Срезание спинных жучек с полоской кожи

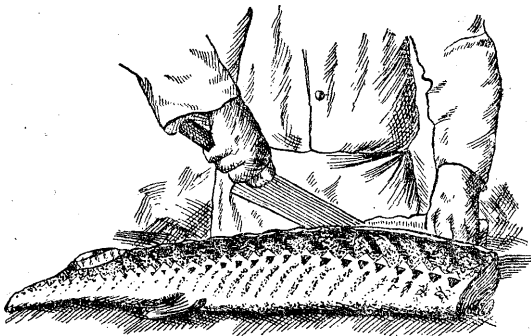


Рис. 15. Разрезание вдоль по спине (пластование)

Чтобы при тепловой обработке на поверхности звеньев не образовались сгустки свернувшегося белка, которые ухудшают внешний вид блюда, звенья предварительно ошпаривают. При ошпаривании растворимые белки свертываются, вследствие чего при дальнейшей тепловой обработке сгустки не образуются. После ошпаривания рыбу промывают холодной водой. При ошпаривании звеньев легче удалять с них боковые и брюшные жучки. Кроме того, куски неошпаренной рыбы при жарке сокращаются в объеме (деформируются), вследствие чего отстает панировка.

Со звеньев, предназначенных для нарезки в сыром виде на порционные куски, счищают сгустки крови, срезают позвоночные и реберные хрящи. Из мякоти без кожи нарезают наискось, поперек волокон порционные куски, которые ошпаривают, погружая их в кипящую воду на 2—3 минуты. Ошпаренные куски немедленно промывают холодной водой.

Звенья, предназначенные для варки целиком с последующей нарезкой на порционные куски, зачищают от сгустков крови и промывают в холодной воде. Затем их погружают в горячую воду (85—90°) на 3—5 минут и, вынув из воды, немедленно удаляют боковые и брюшные жучки, очищают кожу от мелких костных чешуек и промывают в холодной воде.

Вымытые звенья перевязывают шпагатом, чтобы они при тепловой обработке не изменили форму.

**Стерлядь.** Эту рыбу обрабатывают следующим образом: счищают спинные, боковые и брюшные жучки, начиная с хвоста, и очищают рыбу от слизи. Затем отрубают голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности, вытягивают поварской иглой вязигу, промывают и нарезают на порционные куски (кругляши). Крупную стерлядь пластуют на два звена, хорошо их промывают и нарезают на порционные куски.

Если стерлядь идет целиком в тепловую обработку, голову не отрубают, а лишь удаляют из нее жабры; спинные жучки не удаляют (их снимают после тепловой обработки).

В табл. 2 приведены нормы отходов свежей рыбы (средние экземпляры) при холодной обработке<sup>1</sup>.

## ОБРАБОТКА СОЛЕНОЙ РЫБЫ

Соленая рыба, предназначенная для варки, должна содержать соли не более 5%, а предназначенная для жарки — 3%. Рыба, поступающая в предприятия общественного питания, содержит от 11 до 22% соли.

Для снижения содержания соли рыбу вымачивают в ванне с проточной или сменяемой водой.

<sup>1</sup> По данным Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий.

Таблица 2

Наименование рыб	Вид кулинарной резки	Общие отходы, в % к брутто	Пищевые <sup>1</sup> отходы, (в % к брутто)
Судак свежий	Непластованный кусками — кругля-		
» »	Филе с кожей и реберными костями	35	12
» »		45	22
» »		49	26
» »		52	32
» »	Филе, выпускаемое промышленностью	6	
Судак соленый	Непластованный кусками — кругляша-		
» »	Филе, с кожей и реберными костями	26	18
		36	28
Щука свежая	Непластованная кусками — кругляшами	33	12
» »	Филе с кожей и реберными костями	43	22
» »	Филе с кожей без реберных костей	48	26
» »	Филе без кожи и костей . . . . .	54	33
Сом свежий	Непластованный кусками — кругляша-		
» »	ми . . . . .	35	16
» »	Филе с кожей и реберными костями	45	23
» »	Филе без кожи и реберных костей . .	52	30
Треска свежая (без	Непластованная кусками — кругляша-		
головы)	Филе с кожей и реберными костями	10	
То же	Филе с кожей без реберных костей	20	9
> >	Филе с кожей без реберных костей	21	10
» »	Филе без кожи и реберных костей . .	23	14
» »	Филе, выпускаемое промышленностью	14	
Лещ свежий	Непластованный кусками . . . . .	37	10
» »	Филе с кожей и реберными костями	45	20
Сазан свежий	Непластованный кусками . . . . .	43	12
» »	Филе с кожей и реберными костями	51	20
Навага свежая	Целая без кожи с головой и икрой	24	
Налим свежий	Непластованный кусками — кругляша-		
		50	26
Линь свежий	Непластованный кусками—кругляшами	40	15
Карась свежий		26	
Килька свежая	Целая с головой . . . . .	5	
Осетрина (с голо-	Отваренная звеном с кожей и хряща-		
вой)		33	
То же	Припущенная звеном с кожей без		
	хрящей (ошпаренная) . . . . .	36	
Северюга (с головой)	Отварная звеном с кожей и хрящами		
	(ошпаренная) . . . . .	34	20
То же	Припущенная звеном с кожей без		
		36	21
Белуга (безголовы)	Вареная крупными кусками с кожей		
	и хрящами (ошпаренная) . . . . .	21	6
То же	Припущенная звеном с кожей без		
		24	9
Стерлядь		22	
	Порционными кусками с кожей . . .	42	14

<sup>1</sup> К пищевым отходам относятся головы без жабр, плавники, позвоночные и реберные кости, чешуя.

Перед вымачиванием соленую рыбу кладут в холодную воду на 30—60 минут. Когда рыба набухнет, с нее счищают чешую, отрубают голову, хвост, плавники и разрезают по спине на две части. Куски рыбы вымачивают отдельно от пищевых отходов.

**Вымачивание рыбы.** При вымачивании рыбы в воду переходит, кроме поваренной соли, часть минеральных солей, растворимых белков и других питательных и вкусовых веществ, поэтому питательная ценность блюд, приготовленных из вымоченной соленой рыбы, значительно ниже, чем из свежей.

**Вымачивание в проточной воде.** Соленую рыбу разделяют (можно разрезать на порционные куски) и кладут в ванну на деревянную решетку. Между решеткой и дном ванны должно быть пространство в 20—30 см. На дне ванны имеются водопроводные трубы, через которые поступает холодная вода, омывающая рыбу; уходит вода через водоотводную трубу, расположенную в верхней части ванны.

Вымачивание длится примерно 10—12 часов, после чего производят пробную варку и определяют (на вкус) содержание соли в рыбе.

**Вымачивание в сменяемой воде.** Куски соленой рыбы кладут в ванну, заливают холодной водой, температура которой должна быть не выше 12° (на 1 кг рыбы берут 2 л воды).

Воду рекомендуется менять четыре раза: через 1, 2, 3, 6 часов.

Чтобы снизить содержание соли с 17—22% до 5%, рыбу вымачивают в течение 12 часов, после чего производят пробную варку. Для снижения содержания соли в рыбе до 3% ее вымачивают еще 12 часов, меняя воду через каждые 3 часа.

Вымоченную рыбу используют для жарки и приготовления котлетной массы.

**Обработка соленой сельди.** У соленой сельди отрезают тонкий край брюшка, надрезают кожу по спине во всю длину и снимают кожу, начиная от головы. Затем вынимают внутренности, отрубают голову, хвост, удаляют позвоночную и реберные кости, а из головы — жабры. После этого сельдь промывают.

Если сельдь очень соленая или сухая, ее кладут в холодную кипяченую воду или в настой чая. При вымачивании в чае сельдь становится менее соленой, но не делается дряблой, как при вымачивании в воде, благодаря наличию в чае дубильных (вяжущих) веществ.

Для придания сельди сочности ее можно замачивать в молоке, для этого мякоть сельди кладут в посуду и заливают молоком так, чтобы оно полностью покрыло сельдь.

Разделанную мякоть сельди можно использовать целиком или нарезать поперек на куски.

## ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ РЫБЫ И ИХ ХРАНЕНИЕ

### ПАНИРОВАНИЕ РЫБЫ

В зависимости от того, какое блюдо из рыбы необходимо приготовить, ее панируют, т. е. обваливают в муке, либо обваливают в муке, смачивают в льезоне, а затем обваливают в молотых сухарях. Перед панированием порционные куски посыпают солью.

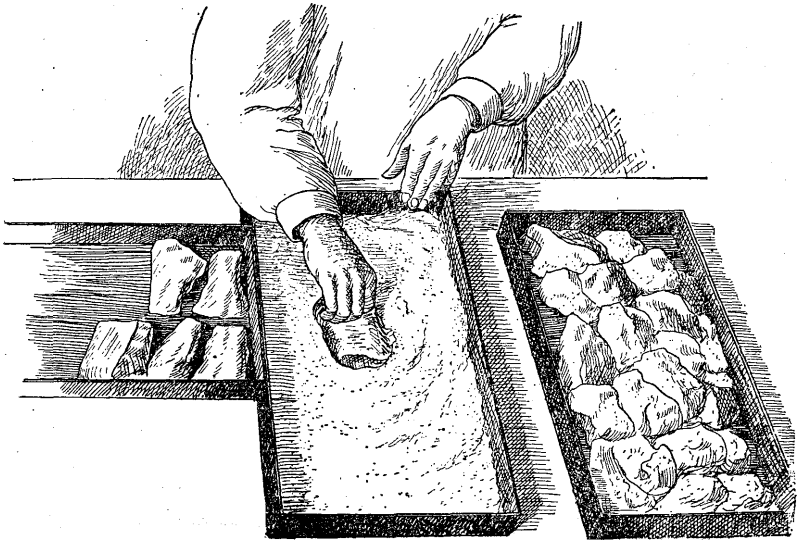


Рис. 16. Панирование рыбы в муке

**Мучная панировка.** Эта панировка представляет собой просеянную пшеничную муку 1-го сорта.

Если муку смешивают с солью, то предварительно порционные куски не солят. Рыбу панируют в муке непосредственно перед жаркой (рис. 16).

**Белая панировка.** Для получения белой панировки черствый мякиш пшеничного хлеба без корки протирают через грохот.

**Красная панировка.** Красную панировку готовят из хорошо высушенного пшеничного хлеба с коркой, который измельчают в ступе.

**Льезон.** Для приготовления льезона сырые яйца смешивают с молоком или водой, после чего добавляют соль.

На одно яйцо берут 75—100 г молока или 60 г воды и 2—4 г соли.

### ПОЛУФАБРИКАТЫ ДЛЯ ВАРКИ, ПРИПУСКАНИЯ И ЖАРКИ РЫБЫ

Полуфабрикаты готовят для следующих блюд из рыбы: отварной, припущенной, жареной, рыбы фри, судака жареного с зеленым маслом, рыбы в тесте, рыбы грилье, котлет и биточков из котлетной массы.

Для блюда *отварная рыба* используют подготовленную целую рыбу, звенья осетровых пород и порционные куски почти всех пород рыб, кроме леща, карпа, сазана, карася, воблы, наваги. Нарезают порционные куски, начиная от головы, поперек волокон, вместе с кожей, реберными и позвоночными костями или без, костей. На коже делают 2—3 надреза, чтобы при тепловой обработке порционные куски не изменили форму.

Для блюда *припущенная рыба* используют подготовленную целую стерлядь, форель, кефаль, судака (фаршированного целиком), щуку, звенья осетровых пород и порционные куски без кожи и костей почти всех пород рыб, кроме леща, карпа, сазана, карася, воблы, наваги. Для нарезки порционных кусков филе рыбы кладут на стол внутренней стороной вверх и нарезают наискось, поперек волокон.

Для блюда *жареная рыба* используется подготовленная целая рыба (навага, карась, лещ, сазан, форель и др.), а также порционные куски с кожей и костями, с кожей без костей или без кожи и без костей всех пород рыб. Из рыбы, разделанной любым способом (см. стр. 27), нарезают порционные куски. Для этого рыбу кладут на стол внутренней стороной вверх и нарезают куски наискось, поперек волокон, начиная от головы; осетровую рыбу нарезают от хвоста. Перед жаркой целую рыбу или порционные куски посыпают солью и панируют в муке.

Для блюда *рыба фри* употребляют подготовленную целую рыбу (навага, корюшка, салака, килька, тюлька, хамса) и порционные куски без кожи, реберных и хребтовых костей следующих пород рыб: судака, сома, трески, осетрины, белуги, севрюги.

Целые рыбки и порционные куски, нарезанные наискось, посыпают солью, панируют в муке, смачивают в льезоне, панируют в молотых сухарях (белая панировка) и направляют для жарки во фритюре.

Для блюда *судак жареный с зеленым маслом* из больших кусков разделанного судака без кожи и костей нарезают порционные куски в виде широкой ленты, которые посыпают солью, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях. Затем их складывают в виде восьмерки, для чего один конец ленты завертывают на середину одной стороны куска, а другой — на середину противоположной стороны. Завернутые концы ленты скрепляют металлической шпилькой, чтобы при тепловой обработке;

сохранилась форма (шпильку удаляют после тепловой обработки). Подготовленный полуфабрикат (рис. 17) направляют для жарки во фритюре.

Для блюда рыба в тесте (жареная) из кусков разделанного судака, щуки, трески без кожи и костей нарезают кусочки в виде небольших брусочков, которые обсушивают полотенцем. Кусочки рыбы кладут в посуду с растительным маслом (3 г), добавляют лимонную кислоту (0,05 г) или лимонный сок, молотый перец, соль, зелень петрушки (3 г) и выдерживают в течение 10—20 минут (маринуют в масле). Перед жаркой во фритюре брусочки вынимают из масла и погружают в специально приготовленное жидкое тесто (кляр).

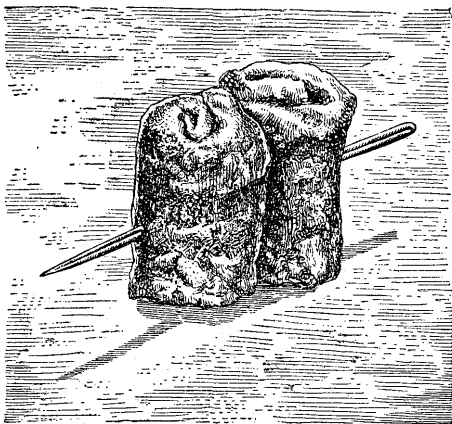


Рис. 17. Полуфабрикат для блюда — судак жареный с зеленым маслом

**Приготовление жидкого теста.** В посуду вливают холодную воду или молоко, растительное

масло, всыпают пшеничную муку, соль и замешивают жидкое тесто, затем добавляют взбитые яичные белки и осторожно перемешивают.

*Продукты для теста на порцию (в г):* мука пшеничная 38, вода или молоко 40, яичный белок 1 шт., растительное масло 2, соль 1.

Для блюда рыба жареная грилье (первый вариант) из судака, сига, разделанных на большие куски, звеньев осетрины, белуги, севрюги, свежей сельди без кожи и костей нарезают порционные куски, обсушивают их полотенцем, солят, смачивают в расплавленном сливочном масле и панируют в молотых сухарях, после чего жарят над горящими углями.

Для блюда рыба жареная грилье (второй вариант) из больших кусков разделанного сига, свежей сельди, нельмы, свежего лосося с кожей без костей нарезают порционные куски, обсушивают полотенцем и маринуют так же, как и для блюда рыба в тесте. Затем надрезают в двух—трех местах кожу и, не панируя, жарят над горящими углями.

Для блюда жареная фаршированная рыба (порционными кусками) чаще всего используется судак, щука, сазан. Порционные куски рыбы, нарезанные на кругляши (см. стр. 28), кладут на стол срезом вверх и изнутри ножом вырезают мякоть вместе с костями, оставляя у кожи слой мякоти не более 0,5 см. Полученное отверстие заполняют котлетной или кнельной

массой, в которую может быть добавлен измельченный репчатый лук и чеснок. Нафаршированные порционные куски рыбы перед жаркой панируют в муке.

Для блюда судак фаршированной подготовленную рыбу фаршируют через спинное отверстие котлеткой или кнельной массой. Спинное отверстие зашивают и рыбу завертывают в марлю. Иногда с боков подкладывают деревянные планки и перевязывают шпагатом, чтобы при тепловой обработке сохранился вид целой рыбы.

Для блюда щука фаршированная кожу, снятую вместе с хвостом, промывают и наполняют котлетной или кнельной массой. Края кожи зашивают и завертывают изделие в марлю, придавая ему форму целой рыбы.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ И ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ НЕЕ

Для приготовления котлетной массы используются чаще всего рыбы, не имеющие мелких межмышечных костей: судак, сом, щука, налим, треска, кета, морской окунь, пестрая зубатка. Котлетную массу можно приготовить из вымоченной соленой рыбы.

Мякоть рыбы без кожи, реберных и позвоночных костей нарезают на небольшие кусочки, смешивают с пшеничным черствым (2—3-дневного хранения) хлебом, приготовленным из муки 1-го или высшего сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, и пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут соль, молотый перец и все хорошо перемешивают.

Вкус изделий понижается, если при изготовлении котлетной массы употребляется хлеб, приготовленный из муки низших сортов.

В котлетную массу можно положить жир рыбы, полученный при разделке жирных пород рыб, свиной жир, сливочное масло (50—100 г на 1 кг мякоти рыбы). Для уменьшения вязкости в котлетную массу можно добавить вареную рыбу (25—30% к весу взятой мякоти сырой рыбы).

*Продукты на 1 кг мякоти рыбы (в г):* пшеничный хлеб 250 (25%), вода или молоко 300—350 (30—35%), соль 20—25 (2—2,5%), перец 1 (0,1%).

В котлетную массу, используемую для фарширования рыбы, добавляют измельченный сырой репчатый лук в количестве 50—100 г на 1 кг мякоти и 1—2 г чеснока.

Для получения высококачественных изделий из котлетной массы необходимо строго придерживаться установленного соотношения мяса и хлеба. При недостаточном количестве хлеба изделия получаются крошечными и суховатыми, излишек хлеба ухудшает их вкус.

Для приготовления блюда котлеты и битки рубленные котлетную массу разделяют на котлеты или битки по 2 шт. на порцию и панируют в молотых сухарях.



**Кнельная масса.** Для приготовления кнельной массы чаще всего используется судак, а также щука и свежий лосось. Мякоть рыбы без кожи и костей нарезают на мелкие кусочки и пропускают через мясорубку. Полученную массу соединяют с размоченным в молоке пшеничным хлебом без корок или с пресным слоеным тестом, все перемешивают и пропускают еще 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой. Затем массу толкут в ступке, протирают через частое сито, после чего добавляют яичные белки и при непрерывном взбивании постепенно вводят холодное молоко или сливки, а потом соль. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы должен плавать на поверхности холодной воды. Кнельная масса используется для приготовления блюда кнели под соусом, а также для фарширования.

*Продукты на 1 кг мякоти рыбы (в г):* пшеничный хлеб без корок 150 или слоеное тесто 100, яичный белок 4 шт., молоко или сливки 500 (для замачивания хлеба и для добавления в массу), соль 20.

#### ХРАНЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Полуфабрикаты хранят в ванне со льдом или в холодильном шкафу.

\*Целую разделанную рыбу и большие ее куски хранят уложенными на противни в один ряд при температуре не выше 8° в течение 12 часов.

Порционные непанированные куски хранят уложенными на противни в один ряд при температуре 8° не свыше 6 часов, а порционные куски, панированные в муке, льезоне, молотых сухарях, — не более 24 часов.

Котлетную массу (незаправленную) хранят на противнях уложенной слоем 5 см при 8° в течение 2—3 часов, а полуфабрикаты из котлетной массы — при 6° не свыше 12 часов.

#### ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ РЫБЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

К пищевым отходам рыбы, используемым в предприятиях общественного питания, относятся головы, хвосты, плавники, кости, кожа, икра, молоки, чешуя и вязига.

Головы после удаления жабр хорошо промывают. Головы рыб осетровой породы (головизну) после удаления жабр ошпаривают и срезают с них мелкие костные жучки. Если на голове имеется ржавчина, то ее соскабливают, затем голову разрубает на части и тщательно промывают.

Хвосты, плавники, кости и кожу промывают. Хвосты, плавники, кости, кожу, а также головы рыб, кроме голов леща, карпа, воблы, карася, плотвы и др., которые имеют горький вкус, используют для приготовления рыбных бульонов.

Мякоть после варки *голов* отделяют от костей и употребляют в фаршах, салатах, винегретах и т. п.

Икру освобождают от пленок, жарят и используют как холодное блюдо. В сыром виде ее употребляют для осветления рыбных бульонов.

Молоки промывают и употребляют в котлетную массу.

Чешую вываривают для получения рыбного желе (клея).

Вязигу разрезают в длину и хорошо промывают. Затем кладут на 2—3 часа в холодную воду и варят 3—4 часа. Используют вязигу в фарш для пирожков, расстегаев и кулебяк. Вымоченную вязигу для длительного хранения можно высушить.

Сушеную вязигу перед использованием замачивают в холодной воде для полного ее набухания.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как оттаивают рыбу в воде и на воздухе?
2. Как разделяют чешуйчатую рыбу для получения филе с кожей и реберными костями, с кожей без костей, без кожи и костей?
3. Как разделяют осетрину, сома, навагу, судака для фарширования?
4. Какие породы рыб используют и как готовят из них полуфабрикаты для блюд: рыба отварная, припущенная и жареная, рыба жаренная фри и грилье?
5. Как вымачивают соленую рыбу?
6. Как хранят полуфабрикаты?
7. Как обрабатывают и где используют пищевые отходы рыбы?

## ГЛАВА IV

### МЯСО КРУПНОГО И МЕЛКОГО СКОТА

В предприятия общественного питания мясо поступает остывшим (свежим), охлажденным, мороженым и соленным (солонина); чаще всего поставляется мясо в мороженом состоянии.

Говядина (мясо крупного рогатого скота) поступает тушами, полутушами и четвертинами, свинина и телятина — тушами и полутушами, баранина — тушами.

Мясо должно иметь клеймо об упитанности и прохождении санитарного осмотра.

Основными процессами первичной обработки остывшего мяса являются следующие: 1) обмывание и обсушивание, 2) разрубка и обвалка<sup>x</sup>, 3) зачистка и сортировка, 4) приготовление полуфабрикатов.

Мороженое мясо обрабатывают так же, как и остывшее, но его предварительно оттаивают.

Солонину перед первичной обработкой вымачивают.

#### ОТТАИВАНИЕ, ОБМЫВАНИЕ И ОБСУШИВАНИЕ МЯСА

**Оттаивание.** Мороженое мясо имеет в толще температуру от  $-5$  до  $-7^{\circ}$ .

При замораживании мяса из клеток мышечной ткани выделяется мясной сок, который замерзает в межклеточном пространстве. При медленном оттаивании мясной сок вместе с растворенными в нем питательными веществами частично поглощается клетками обратно. Количество сока, поглощенного клетками, зависит от способа оттаивания.

Оттаивать мясо на воздухе лучше всего тушами, полутушами или четвертинами. При медленном оттаивании мышечные волокна почти полностью впитывают выделившийся мясной сок и тем самым восстанавливают свои первоначальные качества. Правильно оттаянное мясо почти не отличается от охлажденного. При быстром оттаивании мясо теряет много сока (до 10%) и становится жестким, менее питательным и вкусным. В воде мясо не оттаивают, так как минеральные соли, растворимые белки, углеводы и витамины переходят

<sup>x</sup> Обвалкой называется отделение мякоти от костей.

в воду, вследствие чего питательная ценность мяса понижается, и вкус его ухудшается.

В предприятиях общественного питания мясо оттаивают в камерах хранения (в складах, кладовых) при температуре 6—8° в течение 134—3 суток подвешенным на крючьях или уложенным на деревянные решетки. При правильном оттаивании мяса потери сока составляют не более 0,5% к весу мяса.

**Обмывание.** В крупных предприятиях общественного питания мясо, подвешенное на крючьях, обмывают щеткой-душем или из брандспойта в специальных моечных помещениях. В небольших предприятиях мясо перед разделкой обмывают в ваннах (говядину — четвертинами, а баранину, телятину, свинину — полутушами и тушами). Уложенное на решетку ванны мясо обливают холодной водой, при этом зачищают ножом или обрабатывают травяной щеткой сильно загрязненные места и срезают клеймо.

**Обсушивание.** После обмывания мясо обсушивают, чтобы при разрубке и разделке оно не скользило в руках. Кроме того, обсушенное мясо легче и быстрее разделявать. Для обсушивания мясо кладут на решетку, уложенную на ванну. В механизированных предприятиях мясо, подвешенное на крючьях, обсушивают в специальном помещении при помощи циркуляции воздуха.

## РАЗРУБКА И ОБВАЛКА ТУШ

Кулинарная разрубка туш резко отличается от торговой (рис. 18, А). При кулинарной разрубке получают куски мякоти и отдельно кости. Мякоть зачищают и сортируют в зависимости от дальнейшего кулинарного использования.

### РАЗРУБКА И ОБВАЛКА ГОВЯЖЬЕЙ ТУШИ

**Разрубка туши на переднюю и заднюю части.** Тушу кладут на стол и делят на переднюю и заднюю части. Для этого разрезают мякоть против 13-го (последнего) ребра с обеих сторон туши до позвоночной кости и разделяют позвоночник по сочленению между 13-м и 14-м позвонками (рис. 18, Б). При этом способе разрубка с передней части отходят все ребра и не повреждается наиболее ценная часть туши — вырезка (большая внутренняя поясничная мышца).

**Разрубка и обвалка передней части туши.** Переднюю часть туши кладут на стол, берут левой рукой голяшку, оттягивают лопатку и по определившемуся контуру отрезают ее. Сначала отрезают одну лопатку, а затем другую. После отделения лопаток отрубают шею по последний шейный позвонок (рис. 18,Б). Оставшуюся часть туши (без лопаток и шеи) делят по позвоночной кости на две части, для этого ножом разрубают грудную кость. Затем вдоль спины по обеим сторонам позвоночных выступов до ребра разре-

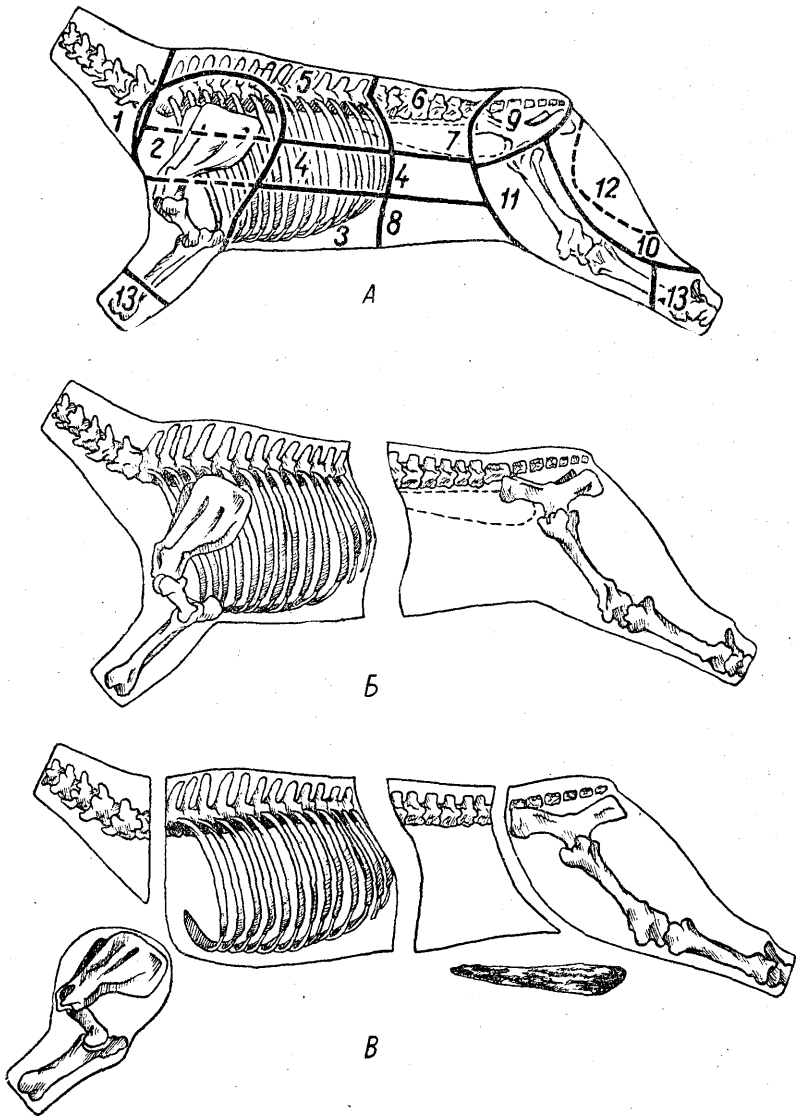


Рис. 18. А — схема расположения частей мякоти, получаемой при кулинарном разрубе и обвалке туши говядины:

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

Б и В — схемы разруба туши говядины

зают мякоть и разрубают позвоночник. От полученных частей отрубают грудинку вместе с реберными костями и хрящами (по линии перехода костей в хрящи), а с оставшихся кусков срезают пластом мякоть с реберных и позвоночных костей (рис. 19). Мякоть разрезают вдоль на толстый край и покромку. Иногда толстый край сразу срезают с костей и зачищают.

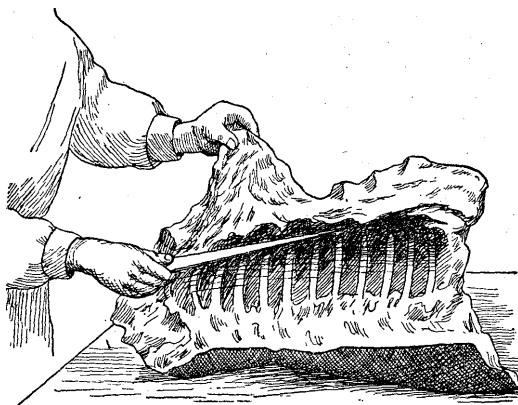


Рис. 19. Отделение мякоти от реберных и позвоночных костей

плечевую и заплечную части; от последней отрезают голяшку.

С шеи специальным обвалочным ножом срезают мякоть с шейных позвонков.

При разделке передней части туши получают следующие куски мякоти: шею, лопатки, толстый край, покромку, голяшку, а также грудинку с костями, позвоночную и реберные кости, шейные позвонки, плечевые, локтевые и лучевые кости.

**Разрубка и обвалка задней части туши.** Заднюю часть туши, уложенную на стол, разрубают вдоль на две части точно по середине позвоночной кости, чтобы не повредить вырезки, находящейся по обеим сторонам позвоночника. Из каждой полученной части, уложенной на стол внутренней стороной вверх, вырезают ножом вырезку. Сначала отрезают толстый конец вырезки от тазовой кости и мякоти задней ноги. Затем отделяют заднюю ногу, для этого разрезают мякоть, соединяющую пашину и покромку с боковой частью задней ноги, и по выступу тазовой кости отрубают от поясничной части заднюю ногу (рис. 18, В).

При обвалке поясничной части отрезают пашину и с позвоночной кости снимают мякоть пластом; полученную мякоть разрезают вдоль на тонкий край и покромку.

Обвалка задней ноги состоит в следующем: из ноги, уложенной на стол внутренней стороной вверх, вырезают тазовую кость (рис. 20). После этого по бедренной кости надрезают мякоть по отделяющемуся слою — пленкам (рис. 21) и вырезают внутреннюю

«Цопатку кладут на стол наружной стороной вниз. На плоской кости лопатки надрезают мякоть и очищают от мяса верхнюю часть лопатки, затем с боков кости подрезают мякоть и отделяют от нее плечевую кость. После отделения плечевой, локтевой и лучевой костей мякоть лопатки разрезают на

часть задней ноги. Затем вырезают берцовую кость, а мякоть разрезают по слоям на боковую, верхнюю и наружную части. От наружной части задней ноги отрезают голяшку.



Рис. 20. Вырезание тазовой кости

При разделке задней части получают куски мякоти: вырезку, тонкий край, покромку, пашину, голяшку и четыре части задней ноги (наружную, боковую, верхнюю и внутреннюю), а также позвоночную, тазовую, бедренную и берцовую кости.

Если поступает полутоша, распиленная по позвоночной кости, то сначала отделяют с внутренней стороны вырезку (внутренний мускул), а затем разделяют на две части (четвертины) между 13-м и 14-м позвонками.

В дальнейшем отделении частей и обвалка их производятся так же, как описано выше.

Туша говядины при кулинарном разрубе делится по наименованию на 13 частей (см. рис. 18, А), а по количеству на 29 частей: при разделке получается шея, две лопатки, две грудинки, два толстых края, два тонких края, две пашины, две вырезки, четыре покромки, четыре голяшки и восемь частей мякоти задних ног.

Учитывая, что мякоть лопатки можно разделить на две части — плечевую и заплечную, туша говядины может состоять из 31 части.

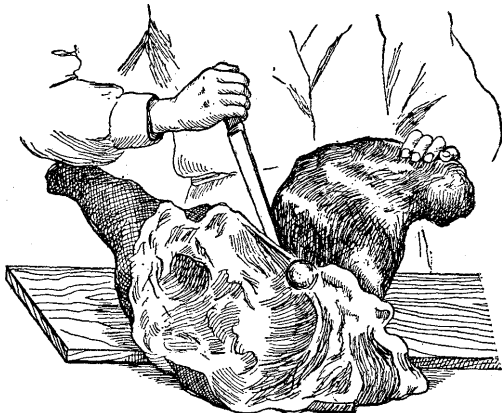


Рис. 21. Разрезание мякоти задней ноги по слоям

## РАЗРУБКА И ОБВАЛКА БАРАНЬЕЙ И ТЕЛЯЧЬЕЙ ТУШ

**Разрубка туш на переднюю и заднюю части.** Тушу кладут на стол и разрезают мякоть по линии конечного выступа тазовой кости с обеих сторон до позвоночника. Последний перерубают и тушу делят на переднюю и заднюю части.

**Разрубка и обвалка передних частей туш.** Лопатки отделяют так же, как и говядины (см. стр. 44), и отрубают шею по последний шейный позвонок. У оставшейся части туши надрезают мякоть с обеих сторон позвоночника до реберных костей, которые перерубают у основания прикрепления их к позвоночнику; последний удаляют. Затем разрубают грудную кость, разрезают мякоть и разделяют вдоль на две части. Полученную часть кладут на стол внут-

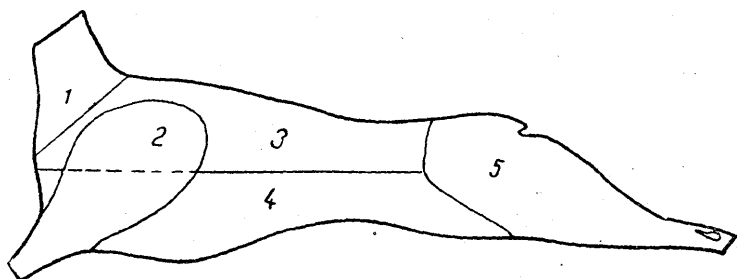


Рис. 22. Схема кулинарного разуба бараньей туши:  
1 — шея, 2 — лопатка, 3 — корейка, 4 — грудинка, 5 — задняя нога.

ренней стороной вверх и ножом делают надрез (отметку) по ребрам так, чтобы корейка (верхняя часть) по всей длине имела одинаковую ширину. После этого перерубают реберные кости и отделяют корейку от грудинки.

Корейка и грудинка получают с реберными костями. Часть корейки, где отсутствуют ребра, называется почечной частью корейки.

Лопатку<sup>2</sup> и шею бараньей туши обваливают полностью, в результате чего получают мякоть лопатки и шеи.

Шею для приготовления рагу не обваливают, а на рубают на кусочки вместе с костями (шейными позвонками).

**Разрубка и обвалка задних частей туш.** Заднюю часть туши разрубают вдоль по позвоночнику и крестцовой кости на два окорока.

Задние ноги обваливают полностью<sup>1</sup>, так же как задние ноги говяжьей туши, но полученную мякоть чаще всего разрезают на два куска.

<sup>1</sup> Лопатки и задние ноги бараньей, телячьей и свиной туш можно обваливать не полностью, в этом случае из задних ног удаляют тазовую кость, а из лопатки — плечевую.



Телячья и баранья туши при кулинарном разрубе делятся по наименованию на 5 частей (рис. 22), а по количеству — на 11 частей: две корейки, две грудинки, четыре части мякоти задних ног, две части мякоти передних ног, шея.

### РАЗРУБКА И ОБВАЛКА СВИНОЙ ТУШИ

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

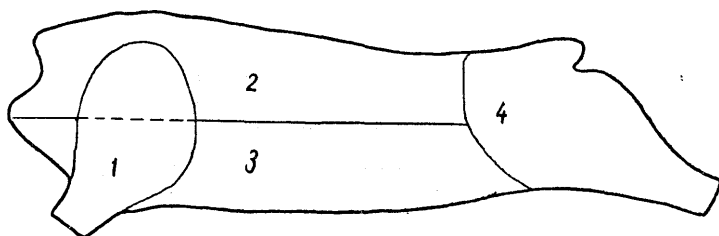


Рис. 23. Схема кулинарного разруба свиной туши:  
1 — лопатка, 2 — корейка, 3 — грудинка, 4 — окорок

Лопатки и задние ноги полностью обваливают, у крупных туш мякоть задней ноги делят по слоям (пленкам) на 4 части.

Свиную тушу при кулинарном разрубе делят по наименованию на 4 части (рис. 23). Кроме того, у сальной свинины может быть снят шпиг.

### ЗАЧИСТКА И СОРТИРОВКА МЯСА

Зачистка мякоти состоит в срезании грубых сухожилий, пленок и неровных тонких краев. Зачищают мясо так, чтобы из зачищенных частей удобно было нарезать порционные куски.

После зачистки мякоть делят на сорта в зависимости от дальнейшего кулинарного их использования, которое обуславливается количеством и качеством содержащейся в них соединительной ткани.

Говядину делят на четыре сорта. В табл. 3 приведено распределение отдельных частей туши по сортам, их кулинарное использование и процентное отношение зачищенной мякоти каждого сорта к весу туши (брутто) говядины средней упитанности (по данным Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Госторгиздат, 1955 г.).

Таблица 3

Наименование сорта	Наименование зачищенных частей туши говядины средней упитанности	Кулинарное использование частей	<sup>1</sup> Процентное отношение различных сортов мяса к весу туши (брутто)	
ВЫСШИЙ	1-й	Вырезка Толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя части задней ноги	Для жарки	1,5
				12,0
	2-й	Боковая и наружная части задней ноги, лопатка (плечевая и заплечная части), грудинка	Для комбинированной тепловой обработки и варки	19,5
	3-й	Шея, покромка, пашина и все обрезки от зачистки высшего, 1-го и 2-го сортов	Для варки и приготовления котлетной массы	41,0
		Кости и сухожилия (отходы)	Для приготовления бульонов	25,5
	Потери при разрубе		0,5	
			100,0	

Таким образом, в среднем получается 26% отходов и 74% мякоти, из которой 41% составляет 3-й сорт и обрезки и 33% — остальные сорта.

В табл. 4 указывается количество зачищенной мякоти, обрезков и отходов в процентах к части туши Ч

Таблица 4

Наименование частей туши	Зачищенная мякоть	Обрезки	Кости, сухожилия и потери (отходы)
	63,0	31,5	5,5
	25,7	44,7	29,6
	34,5	30,3	35,2
	49,9	27,1	23,0
	28,0	41,8	30,2
	32,0	40,3	27,7
	66,3		33,7
	90,0		10,0
Шея . . . . .	71,5		28,5

Баранину и телятину делят на три сорта:

1-й сорт — задняя нога и корейка (используется для жарки);

2-й сорт — лопатка и грудинка (используется для жарки, комбинированной тепловой обработки и варки);

<sup>1</sup> По данным Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

3-й сорт — шея (используется для приготовления котлетной массы).

В табл. 5 приведены нормы отходов и выходов зачищенных частей туши баранины средней упитанности в процентах к весу туши (брутто) и к части<sup>1</sup>.

Таблица 5

Наименование частей туши	Вес частей брутто в % к весу туши	Зачищенная мякоть, в %		Обрезки, в %		Кости, сухожилия и потери (отходы), в %	
		к туше	к части	к туше	к части	к туше	к части
1-й сорт							
Задняя нога (окорок) . .	34,53	17,99	52,1	8,25	23,9	8,29	24,0
Корейка (при разделке)	22,48	9,76	43,4	5,10	22,7	7,62	33,9
Итого по 1-му	57,01	27,75		13,35		15,91	
2-й сорт							
Грудинка (при разделке)	19,20	9,50	49,5	4,48	23,3	5,22	27,2
	15,85	6,75	42,6	5,12	32,3	3,98	25,1
Итого по 2-му	35,05	16,25		9,60		9,20	
3-й сорт							
Шея . . . . .	7,72	5,26 22,95	68,1			2,46	31,9
Итого по 3-му	7,72	28,21	—	—	—	2,46	
	0,22	—	—	—	—	0,22	—
Всего . . . .	100,0	72,21	—	22,95	—	27,79	—

При разделке туши баранины средней упитанности на мякоть {корейка и грудинка без реберных костей) в среднем получается 28% отходов и 72% мякоти, а при разделке корейки и грудинки с реберными костями — 23,5% отходов и 76,5% мякоти.

<sup>1</sup> По данным Научно-исследовательского института торговли и общественного питания.

При разделке телячьей туши, корейки и грудинки без реберных костей получается отходов 34%, мякоти 66%, а при разделке корейки и грудинки с реберными костями — отходов 29%, мякоти 71%.

Свинину делят на два сорта:

1-й сорт — задняя нога и корейка (используется для жарки);

2-й сорт — лопатка и грудинка (используется для жарки, комбинированной тепловой обработки и варки).

<sup>4</sup> При кулинарном разрубе свинной полусальной туши (корейка и грудинка с реберными костями) получается мякоти 63%, сала 14%, шпига 13%, костей, сухожилий и потерь 10%.

## ВЫМАЧИВАНИЕ СОЛОНИНЫ

Солонина содержит 9—14% соли. Чтобы понизить содержание соли до 3—5%, солонину кусками весом в 1,5—2 кг вымачивают в холодной воде (проточной или сменяемой).

В проточной воде солонину вымачивают так же, как и соленую рыбу (см. стр. 36).

При вымачивании в сменяемой воде солонину кладут на решетку ванны, заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг мяса) и меняют воду через 1, 2, 3, 6 и 12 часов. Вымачивание длится 24 часа. Количество соли в вымоченном мясе определяют пробной варкой.

Солонина при вымачивании увеличивается в весе в среднем на 7—10%.

Иногда для быстрого понижения содержания соли солонину нарезают на куски весом по 40—50 г, хорошо промывают, заливают холодной водой (3 л воды на 1 кг мяса) и варят до готовности. Бульон, полученный от варки солонины, используют для приготовления супов.

Соленые языки вымачивают в холодной воде в течение 5—6 часов, меняя воду 2—3 раза.

## ОБРАБОТКА СУБПРОДУКТОВ (ГОЛЬЯ)

К пищевым субпродуктам относятся головы, мозги, языки, ноги,, печень, почки, селезенка, вымя, желудок (рубец), хвосты, ливер (сердце, горло и легкие).

Субпродукты поступают в предприятия общественного питания охлажденными или морожеными. Мороженые субпродукты оттаивают в заготовочном цехе уложенными в один ряд на противни.

Головы крупного рогатого скота, как правило, поступают без кожи. От голов отрезают губы, которые затем опаливают на некопящем пламени. После этого из головы удаляют язык (вытягивают его и отрезают у основания), разрубая голову на части, вынимают мозги и тщательно промывают.

Если головы крупного рогатого скота *поступают* с кожей, то их опаливают на некопящем пламени или ошпаривают горячей водой (75—80°), после чего очищают ножом шерсть. Дальнейшую обработку производят так же, как и голов, поступивших без кожи.

Телячьи и свиные головы ошпаривают, а затем тщательно очищают с них шерсть. Обработанные таким образом головы кладут на стол вниз зарезом, делают прямой разрез между глаз от носа да верхней части лба и срезают кожу вместе с мясом и ушами. После этого их обрабатывают так же, как головы крупного рогатого скота.

Мозги замачивают в течение 1—2 часов в холодной воде для удаления крови и набухания пленок. После этого пленки осторожно снимают, не вынимая мозгов из воды.

Языки после отделения горловины промывают в холодной воде; с верхней части языка ножом удаляют загрязнения.

Ноги говяжьи опаливают над некопящим пламенем, после чего их очищают ножом от остатков шерсти и сбивают с копыт роговую оболочку, хорошо промывают, разрубают на две части и выдерживают для удаления специфического запаха в холодной воде в течение 2—3 часов.

Телячьи и свиные ноги ошпаривают и очищают с них шерсть. Для снятия с ног мякоти делают разрез между копытцами и срезают мякоть с обеих сторон кости.

Печень промывают, вырезают желчные протоки и крупные кровеносные сосуды, снимают пленку и вторично хорошо промывают.

Почки. С бараньих, телячьих и свиных почек срезают лишний жир, оставляя его слоем не более 0,5 см, после чего у говяжьих почек, сделав продольный разрез с одной стороны, снимают пленку вместе с жировой капсулой, заливают холодной водой и вымачивают в продолжение 3—4 часов для удаления специфического запаха. Бараньи, телячьи и свиные почки не вымачивают.

Селезенку после соскабливания с нее слизи хорошо промывают в холодной воде.

Вымя разрезают, удаляют крупные сосуды и промывают в холодной воде.

Желудок (рубец) выворачивают внутренней стороной наружу, тщательно промывают в холодной воде, а затем погружают на 3—5 минут в кипяток. После этого удаляют ножом слизистую оболочку, вновь тщательно промывают, свертывают рулетом и перевязывают шпагатом.

Хвосты крупного рогатого скота разрубают на отдельные части (позвонки) и отмачивают 5—6 часов в холодной воде для удаления специфического запаха, после чего их можно ошпаривать.

Ливер разделяют на составные части: сердце, горло и легкие. Сердце и горло разрезают вдоль, из сердца удаляют сгустки крови. Легкие разрезают по бронхам. После обработки ливер тщательно промывают в холодной воде.

## ОБРАБОТКА КОСТЕЙ

Кости, тщательно очищенные от мякоти, измельчают, чтобы они лучше вываривались при тепловой обработке.

Измельчают кости топором на разрубочном стуле или костедробилкой или распиливают костепилкой, после чего их промывают.

Позвоночные кости разрубают на позвонки и поперек, а плоские кости — на мелкие куски.

Трубчатые кости не дробят, у них отпиливают с обеих сторон утолщения, а трубку оставляют целой.

При измельчении костей ручную потери достигают 1—3%, а механическим путем — 0,5—0,75% к весу взятых костей.

## ОБРАБОТКА ТУШ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

В предприятия общественного питания могут поступать туши оленя, лося, дикой козы, кабана, медведя и зайца.

Туши диких животных разрубают так же, как и домашних.

Оленя, лося разделяют, как туши крупного рогатого скота; дикую козу — как баранину; кабана и медведя — как свинину.

Обработка зайца. Тушки зайца, как правило, поступают выпотрошенные, но с ливером. Поэтому, у них удаляют сердце, горловину, легкие, отрубают концы ножек и крайний шейный позвонок, а затем хорошо промывают.

Зайца разделяют на четыре части (по наименованиям). Для этого тушку разрубают по последнему грудному позвонку поперек на переднюю и заднюю части; от передней части отделяют лопатки, а от задней — окорочка. В результате получают лопатки, окорочка, переднюю и спинную части. Окорочка и лопатки можно обваливать полностью.

После зачистки частей их нарубают на порционные куски. Окорочка и спинную часть используют для жарки, лопатки и переднюю часть — для тушения.

Для удаления запаха и улучшения вкуса, а также для сокращения срока тепловой обработки разделанное мясо диких животных маринуют. Куски мяса укладывают в глиняную или фарфоровую посуду и заливают приготовленным маринадом. Маринование длится от 1 до 3 дней, в зависимости от величины кусков, возраста животного и температурных условий.

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

Приготовление маринада. Репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей и зеленый лук нарезают, кладут в посуду, заливают 2—2,5%-ным раствором уксуса, добавляют соль, сахар, лавровый лист, перец и кипятят 10—20 минут на слабом огне, после чего охлаждают.

Для придания сочности мясу дикой козы, лося, оленя его, как правило, после маринования шпигуют охлажденными брусочками свиного шпига, который вводят внутрь мяса шпиговкой.

Мясо диких животных используют для жарки и тушения.

### ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ МЯСА И ИХ ХРАНЕНИЕ

Зачищенное мясо поступает в тепловую обработку большими кусками, весом 1,5—2,5 кг, порционными кусками по 1—3 куска на порцию общим весом 70—200 г и мелкими кусочками.

Порционные куски нарезают из мяса поперек волокон (рис. 24), а затем отбивают. Отбивание (рис. 25) разрыхляет соединительную ткань, выравнивает толщину куска и сглаживает поверхность, что способствует равномерности тепловой обработки.

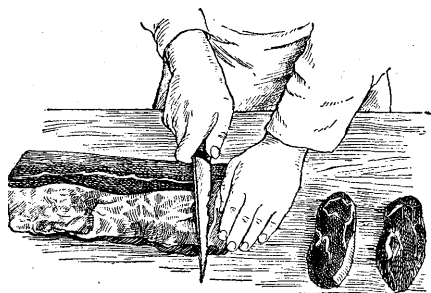


Рис. 24. Нарезка порционных кусков



Рис. 25. Отбивание порционных кусков тяжкой

Порционные куски, предназначенные для панирования, посыпают солью и перцем, смачивают в лезоне, а затем панируют в молотых сухарях (см. стр. 37).

Вырезка говядины делится на три части (рис. 26): утолщенную (головку), среднюю и тонкую (хвостик).



Рис. 26. Вырезка:  
/ — головка, 2 — средняя часть, 3 — хвостик

Из головки нарезают бифштексы, из средней части — филе, из хвостика — лангеты, а из обрезков, полученных после нарезки бифштексов, филе и лангетов, — бефстроганов.

## ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Полуфабрикаты из говядины готовят для следующих блюд: ростбифа, бифштекса, филе, лангета, бефстроганова, антрекота, ромштекса, сраз отбивных, отварного мяса, тушеного мяса, шпигованного мяса, духовой говядины, гуляша, азу.

Для блюда **ростбифу** больших зачищенных кусков мякоти толстого, тонкого края или вырезки надрезают в нескольких местах сухожилия и пленки, после чего жарят. Жареное мясо нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию.

Для блюда **бифштекс** из зачищенной вырезки, начиная с утолщенной части, нарезают порционные куски толщиной 2—3 см

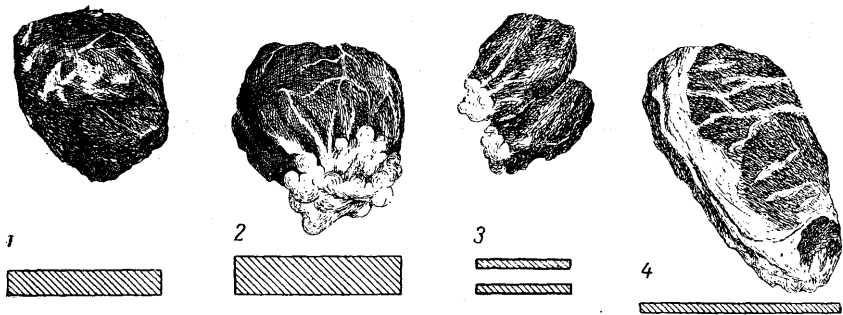


Рис. 27. Полуфабрикаты:  
/ — бифштекс, 2 — филе, 3 — лангет, 4 — антрекот  
(штриховкой показана относительная толщина кусков)

(рис. 27,7) по одному на порцию, слегка их отбивают тыжкой, придают соответствующую форму и жарят.

Для блюда **филе** нарезают из средней части вырезки (вместе с жиром) порционные куски толщиной 4—5 см (рис. 27,2) по одному на порцию, придают соответствующую форму и жарят.

Для блюда **лангет** из тонкой части вырезки нарезают порционные куски толщиной 1—1,5 см (рис. 27,5) по два на порцию, слегка отбивают тыжкой, придают соответствующую форму и жарят.

Для блюда **бефстроганов** из мяса 1-го сорта (вырезка, тонкий и толстый край, верхняя и внутренняя часть задней ноги) нарезают куски толщиной 1—1,5 см, отбивают их тыжкой и нарезают поперек волокон на кусочки в виде лент длиной 3—4 см, толщиной 0,3—0,5 см и весом по 5—7 г. Для бефстроганова также используют обрезки, получающиеся после нарезки порционных кусков.

Для блюда **антрекот** из толстого и тонкого края верхней и внутренней части задних ног нарезают порционные куски толщиной 1,5—2 см (рис. 27,4) по одному на порцию. Нарезанные куски



хорошо отбивают тяпкой, придают соответствующую форму, нарезают сухожилия, пленки и жарят.

Для блюда ромштекс из толстого и тонкого края или внутренней и верхней части мякоти задней ноги нарезают порционные куски толщиной 1,5—2 см по одному на порцию, отбивают тяпкой, придают соответствующую форму, перерезают сухожилия и пленки, посыпают солью, молотым перцем, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях.

Для блюда сразу отбивные из мякоти задней ноги и лопатки нарезают тонкие куски по два на порцию, отбивают тяпкой, на середину кладут фарш, заворачивают мясо, придавая полуфабрикату форму колбасы, после чего перевязывают ниткой.



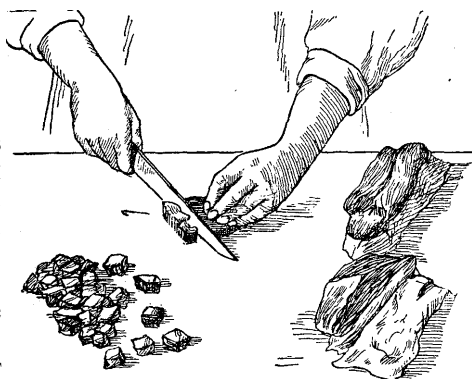
Рис. 28. Шпиговка

Приготовление фарша. Пассерованный репчатый лук соединяют с измельченными отварными сушеными или свежими грибами или вареными яйцами, зеленью петрушки, молотыми сухарями и все хорошо перемешивают.

Для блюда отварное мясо зачищенные большие куски (1,5—2,5 кг) мякоти 2-го сорта варят, а затем готовое мясо нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию.

Для блюда тушеное мясо зачищенные большие куски (1,5—2,5 кг) мякоти задней ноги направляют в тепловую обработку, а затем готовое мясо нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию.

Для блюда шпигованное мясо зачищенные большие куски (1,5—2,5 кг) мякоти задней ноги шпигуют



морковью, петрушкой и свиным шпигом. Морковь и петрушку, а также охлажденный свиной шпиг нарезают длинными брусочками. Мясо прокалывают деревянным кольшком и в проколы вкладывают нарезанные корни; свиной шпиг вводят в мясо шпиговкой (рис. 28). Нашпигованное мясо подвергают тепловой обработке, после чего готовое мясо нарезают на порционные куски, по 2—3 на порцию.

Для блюда духовая говядина из зачищенной мякоти мяса 2-го сорта нарезают порционные куски по 2—3 на порцию, отбивают тяткой и подвергают комбинированной тепловой обработке.

Для блюда гуляш из зачищенной мякоти мяса 2-го сорта нарезают кусочки в виде кубиков (рис. 29) по 4—6 на порцию и направляют в тепловую обработку.

Для блюда азу из зачищенной мякоти передних и задних ног говядины отрезают куски толщиной до 2 см, отбивают тяткой до 0,5 см и нарезают поперек волокон на брусочки длиной 3—4 см и весом по 10—15 г.

### ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ БАРАНИНЫ, СВИНИНЫ И ТЕЛЯТИНЫ

Полуфабрикаты из баранины, свинины и телятины готовят для следующих блюд: жареной баранины, свинины или телятины, котлет натуральных (бараньих, телячьих, свиных), котлет отбивных (бараньих, телячьих, свиных), шницеля отбивного, эскалопа,

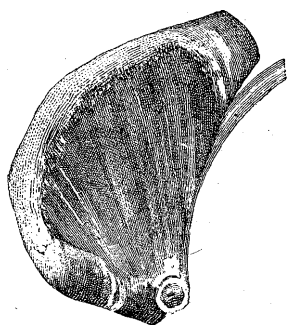


Рис. 30. Полуфабрикат котлеты свиной натуральной

баранины жареной с помидорами, шашлыка, рагу, плова, пилава, люля-кебаба.

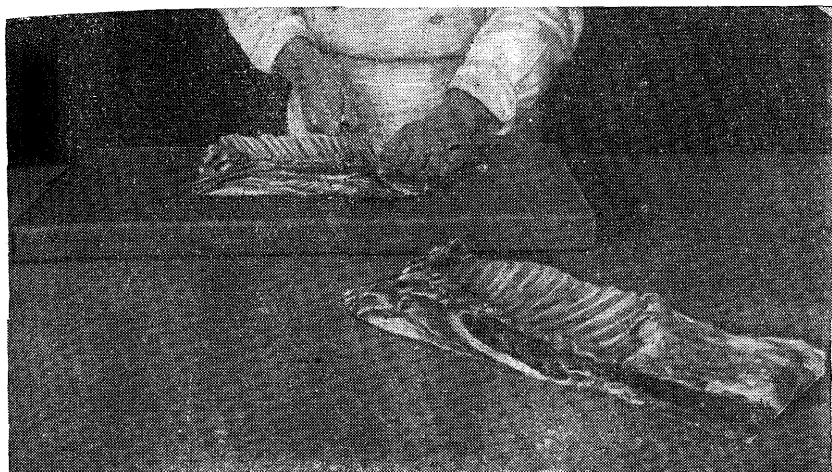
Для блюд жареная баранина, свинина, телятина большие куски мякоти, кроме шеи и грудки (у корейки срезают реберные кости или подрезают надкостницу), весом до 2 кг, солят, посыпают перцем и жарят, затем готовое мясо нарезают по 2—3 куска на порцию.

Для блюд котлеты натуральные бараньи, телячьи, свиные (рис. 30) из половины корейки, примыкающей к почечной части до 6-го ребра вклю-

чительно, нарезают порционные куски<sup>п</sup> вместе с реберной костью. Из телятины и свинины нарезают по одному куску на порцию, а из баранины — по 1—2 куска, в зависимости от установленной нормы и величины корейки. Подготовленные куски отбивают тяткой, перерезают сухожилия, зачищают косточку и придают соответствующую форму. Затем котлеты посыпают солью, перцем и жарят.

Для блюд котлеты отбивные бараньи, телячьи, свиные корейку вместе с реберной костью нарезают на порционные куски (рис. 31), используя оставшуюся часть корейки

<sup>1</sup> Если при нарезке натуральных и отбивных котлет из мелкой (тощей) корейки вес мякоти каждой порции недостаточен, то нарезают котлеты с двумя костями, а лишнюю реберную кость удаляют.



7

Рис. 31. Нарезка отбивных котлет

после нарезки натуральных котлет, по одному на порцию \ а баряни можно нарезать по два на порцию. Мякоть отбивают тупкой, надрезают в нескольких местах сухожилия, зачищают косточку, посыпают солью, перцем, смачивают в льезоне, панируют в молотых сухарях (рис. 32), придают соответствующую форму; и жарят.

Для блюда шницель отбивной из свинины, телятины мякоть задних ног свинины или телятины, а также корейку без реберных косточек или между косточками<sup>2</sup> нарезают порционными кусками по одному на порцию. Затем отбивают тупкой, надрезают сухожилия и пленки, посыпают СОЛЬЮ, перцем, смачивают льезОНОМ, панируют в молотых сухарях, придают соответствующую форму и жарят.

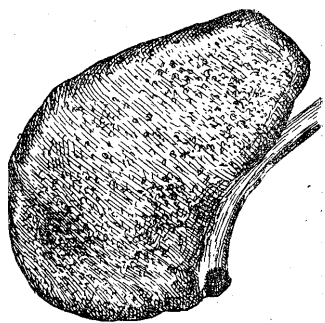


рис. 32. Полуфабрикат котлеты свиной отбивной

Для блюда эскалоп из почечной части корейки (без ребер) свинины или телятины нарезают порционные куски по 1—2 на пор-

<sup>1</sup> Если при нарезке натуральных и отбивных котлет из мелкой (тощей) корейки вес мякоти каждой порции недостаточен, то нарезают котлеты с двумя костями, а лишнюю реберную кость удаляют.

<sup>2</sup> У большой (упитанной) корейки свинины или телятины при нарезке натуральных а отбивных котлет с реберными косточками остается между ребер достаточное количество мякоти для нарезки порционных кусков для шницеля.

цию, толщиной 1,5—2 см, слегка отбивают тыжкой, придают соответствующую форму и жарят.

Для блюда *баранина жареная с помидорами* из почечной части корейки (без ребер) баранины нарезают порционные куски по два на порцию, слегка отбивают тыжкой, придают соответствующую форму и жарят.

Для блюда *шашлык* из мякоти задних ног баранины нарезают кусочки по 4—6 на порцию. Нарезанные кусочки маринуют. Для этого их кладут в глиняную или фарфоровую посуду попеременно с

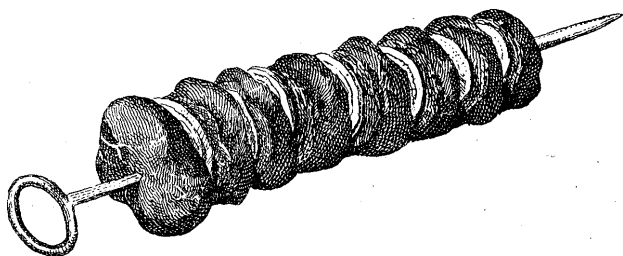


Рис. 33. Полуфабрикат шашлыка с луком (по-черкесски)

репчатым и зеленым луком и зеленью петрушки. При укладке пересыпают молотым перцем, солью, поливают лимонной кислотой или уксусом и выдерживают в течение 4—12 часов, в зависимости от температуры. При мариновании можно добавлять различную ароматическую зелень.

Перед жаркой шашлыка маринованные куски баранины надевают на металлическую шпажку, причем для шашлыка с луком куски мяса надевают попеременно с нарезанным сырым репчатым луком (рис. 33).

Для шашлыка по-карски мясо нарезают из почечной части корейки по одному куску на порцию; на шпажку сначала надевают почки (половину нормы), затем мясо, а потом остальную часть почек.

Для блюда *рагу* баранью грудинку с костями, шею с позвонками нарубают вместе с костями на кусочки по 4—6 на порцию и направляют в тепловую обработку.

Для блюд *плов* (I и II варианты) баранью грудинку с костями и лопатку с лопаточной костью (без трубчатых костей) нарубают вместе с костями на мелкие кусочки по 6—10 на порцию и направляют в тепловую обработку.

Для блюда *люля-кебаб* мякоть задних и передних ног баранины нарезают на небольшие кусочки и вместе с сырым репчатым луком пропускают через мясорубку. Затем добавляют соль, молотый перец, лимонную кислоту, все хорошо перемешивают и выносят на холод на 2—3 часа, чтобы мясо промариновалось. Затем полученную массу формируют в виде колбасок по две на порцию, прикрепляют к металлической шпажке и жарят над горящими углями.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ И ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ НЕЕ

Котлетную массу готовят из говядины, телятины, свинины и реže из баранины.

При приготовлении котлетной массы из говядины используют мякоть шеи, пашину, покромку, а также обрезки, получаемые при разделке и обвалке туши.

Из частей туш мелкого скота в основном употребляют мякоть шеи, передних и задних ног.

Мякоть, очищенную от грубых сухожилий, нарезают на куски весом 50—100 г, пропускают через мясорубку или куттер, либо измельчают вручную ножом.

При использовании механической мясорубки сначала подставляют тару под выходное отверстие, пускают машину в ход, после чего в загрузочное отверстие кладут кусочки мяса и измельчают их.

В механическом куттере мясо измельчают так: в чашу машины кладут нарезанные куски мяса, закрывают чашу крышкой и пускают машину в ход. После измельчения мяса куттер останавливают, открывают крышку и из чаши вынимают измельченную массу, после чего чашу загружают вновь и процесс повторяют.

Измельченное мясо соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде пшеничным черствым хлебом, добавляют соль, перец и все перемешивают, после чего пропускают через мясорубку, тщательно перемешивают и слегка взбивают. При взбивании частицы котлетной массы становятся более однородными и при дальнейшей тепловой обработке котлеты получаются более пышными. Долго взбивать котлетную массу не рекомендуется, так как происходит отделение жира, и вкус изделий из нее ухудшается. Если мясо нежирное, то прибавляют нутряное сало (5—10% к весу мяса). Хлеб в котлетной массе связывает составные части и придает рыхлость.

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

*Норма продуктов (брутто) на 1 кг говядины с костями (в г):* хлеб пшеничный 180 (18%), вода или молоко 220 (22%), соль 15(1,5%), перец молотый 0,7 (0,07%).

Для котлетной массы используется пшеничный хлеб из муки высшего или 1-го сорта. Хлеб должен быть черствым (2—3-дневного хранения) без горелых корок. Мягкий хлеб, особенно из муки низших сортов, резко ухудшает вкус готовых изделий. Хлеб, замоченный в холодной воде или молоке, набухает; отжимать его перед соединением с мясом не следует.

Указанное выше соотношение мяса, хлеба и воды является наилучшим для получения высококачественных изделий из котлетной массы.

Полуфабрикаты готовят для следующих блюд из котлетной массы: котлет рубленых, биточков рубленых, шницеля рубленого, рулета мясного, зраз рубленых, тефтелей.

Для блюда котлеты рубленые котлетную массу разделяют на котлеты по две штуки на порцию. Для этого берут (по весу) часть массы и придают ей яйцевидно-приплюснутую форму. Сформованные котлеты панируют в молотых сухарях и выравнивают.

Для блюда биточки рубленые из котлетной массы формуют биточки, придавая им приплюснуто-круглую форму (диаметр 6 см, толщина 2 см), по две штуки на порцию, которые панируют в молотых сухарях и выравнивают.

Для блюда шницель рубленый из котлетной массы формуют овальной формы блин толщиной 0,5 см по одному на порцию, стараясь придать ему такую же форму, как и у отбивного шницеля. Сформованный шницель панируют в молотых сухарях и выравнивают.

Для блюда рулет мясной котлетную массу кладут на смоченное водой полотенце, тонким слоем толщиной 1—1,5 см, шириной 20—22 см и длиной по размеру противня, на котором будут запекать рулет, по середине котлетной массы укладывают фарш (каши, заправленные маслом, пассерованным луком и рублеными крутыми яйцами; отварные макароны, заправленные маслом и сырыми яйцами). Затем концы полотенца свертывают так, чтобы котлетная масса покрыла фарш и получился бы батон с фаршем внутри. После этого рулет кладут швом вниз на противень, смазанный жиром. Сверху рулет смазывают льезоном, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и делают два—три прокола, чтобы при запекании не образовались трещины.

Для блюда зразы рубленые часть котлетной массы (по весу) кладут на стол в виде кружка толщиной 1 см, на середину которого укладывают фарш. Затем края закрывают так, чтобы фарш был в середине, и придают зразам овальную форму. Готовые зразы панируют в молотых сухарях. На одну порцию отпускают одну или две штуки.

**Приготовление фарша.** Пассерованный репчатый лук соединяют с рублеными крутыми яйцами, нарезанной зеленью петрушки, молотыми сухарями, молотым перцем, солью и все хорошо перемешивают.

Для блюда тефтели в готовую котлетную массу добавляют мелко рубленный пассерованный или сырой репчатый лук и все хорошо перемешивают. Затем разделяют в виде шариков по 4—5 на порцию и панируют в муке.

#### ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Зачищенную мякоть говядины 2-го сорта нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, добавляют соль, молотый перец свиной шпиг, нарезанный кубиками, и все хорошо перемешивают.

Если используется нутряной жир, то его пропускают через мясорубку вместе с мясом.

*Норма (брутто) для приготовления 1 кг рубленого мяса (в г):* мясо говяжье 1140, свиной шпиг или нутряной жир 168, соль 20, перец молотый 0,5.

Из рубленого мяса готовят следующие полуфабрикаты:  
 рубленый бифштекс — рубленую массу разделяют в виде биточков по одной штуке на порцию, весом по 50, 75 и 100 г;

рубленое филе — массу разделяют в виде биточков, но более толстых, чем рубленый бифштекс, по одной штуке на порцию, весом по 50, 75 и 100 г;

рубленый лангет — массу разделяют в виде небольших биточков по две штуки на порцию, весом по 50 г;

рубленый розбрат — массу разделяют в виде тонкой лепешки толщиной 0,5—0,7 см по одной штуке на порцию, весом 100 г;

рубленый ромштекс — массу разделяют в виде продолговатой лепешки толщиной 1 см, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях;

рубленый шницель из свинины — рубленую массу из свинины (2-го сорта) готовят так же, как из говядины, только свиной шпиг или нутряной жир не добавляется. Приготовленную массу разделяют в виде лепешки по одной штуке на порцию, придавая ей форму натурального шницеля, после чего евачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях;

фрикадели (мясные шарики) — зачищенную мякоть говядины 2-го сорта нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку с частой решеткой, соединяют с мелко рубленным слегка пассерованным репчатым луком, добавляют сырые яйца, сливочное масло, соль, молотый перец, все перемешивают и разделяют в виде шариков весом по 7—10 г.

*Норма продуктов (брутто) на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 150, лук репчатый 12, масло сливочное 8, яйца  $V_s^{шт}$  → перец молотый 0,02, соль 2.

#### ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Для блюда печенка жареная зачищенную печенку нарезают на порционные куски по 1—2 на порцию, посыпают солью, перцем, панируют в муке и немедленно жарят, чтобы не отмокла панировка.

Для блюда мозги жареные зачищенные от пленок мозги кладут в холодную воду, добавляют уксус, соль, перец горошком, лавровый лист и варят при слабом кипении 25—30 минут до готовности, после чего охлаждают. Охлажденные мозги нарезают ломтиками, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят.

Для блюда мозги фри охлажденные половинки отваренных мозгов посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях.

### ХРАНЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Большие куски мяса укладывают на противень в один ряд и хранят не более 3—4 часов при температуре 8° или 7—8 часов при температуре 6°.

Порционные панированные куски (ромштекс, шницель, отбивные котлеты) укладывают на ребро под углом в 30° в один ряд на противни и хранят не более 24 часов при температуре 6°.

Порционные натуральные куски (бифштекс, лангеты, эскалопы, натуральные котлеты и т. д.) укладывают на ребро под углом в 30° в один ряд на противень и хранят не более 36 часов при температуре 6°.

Мелко нарезанные кусочки мяса (бефстроганов, гуляш, рагу и т. д.) хранят слоем до 5 см на противнях не свыше 2 часов при 10°.

Котлетную массу (незаправленную) хранят на противнях слоем в 3—4 см, в холодильном шкафу или в ванне на льду не более 6 часов.

Изделия из котлетной массы (котлеты, битки, зразы) хранят на противнях не свыше 12 часов при температуре 6°. Рулеты после изготовления немедленно направляют в тепловую обработку.

Вымоченную солонину сразу после вымачивания направляют в тепловую обработку.

Кости хранят в неразрубленном виде навалом на противнях слоем до 20 см не свыше 3 часов при температуре 10—12°. Измельченные кости следует немедленно направлять в тепловую обработку.

### ВОПРОСЫ для ПОВТОРЕНИЯ

1. Как оттаивают мороженое мясо?
2. Как производится кулинарная рубка и обвалка туш говядины, баранины, свинины?
3. Как зачищают и сортируют полученные части после рубки и обвалки говядины, баранины, свинины?
4. Как производится первичная обработка субпродуктов (голья)?
5. Как готовят полуфабрикаты из вырезки говядины для бифштекса, филе, лангета?
6. Как готовят полуфабрикаты из толстого и тонкого края говядины для ростбифа, антрекота, ромштекса, бефстроганова?
7. Как готовят полуфабрикаты из говядины 2-го сорта для отбивных зраз, тушеного и шпигованного мяса, духовой говядины, гуляша?
8. Из каких частей и как готовят полуфабрикаты из баранины, телятины, свинины для блюд: жареное мясо, натуральные и отбивные котлеты, шницель отбивной, эскалоп, шашлык, рагу, люля-кебаб?
9. Как готовят котлетную массу из мяса и какие готовят из нее полуфабрикаты?
10. Как готовят полуфабрикаты: рубленный бифштекс, лангет, ромштекс, шницель?
11. Как обрабатывают кости?
12. Как хранят полуфабрикаты из мяса, а также кости?



## ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

К домашней птице относятся куры, цыплята, индейки, гуси, утки.

Дичь подразделяется на:

лесную — рябчик, тетерев, глухарь, белая куропатка, дрозд, вальдшнеп;

полевую — серая и красная куропатки, коростель, перепелка;

болотную — бекас, кроншнеп, болотная курочка;

перелетную водоплавающую — дикие гуси, утки.

Домашняя птица и дичь поступают в предприятия общественного питания чаще всего морожеными, причем домашняя птица — ошипанной (без пера), а дичь — неошипанной (в пере).

При первичной обработке домашнюю птицу и дичь оттаивают, ошипывают, опаливают, потрошат, промывают и приготавливают полуфабрикаты, для чего тушки заправляют (формируют) или разделявают на филе.

### ОТТАИВАНИЕ, ОЩИПЫВАНИЕ, ОПАЛИВАНИЕ

**Оттаивание.** Мороженую домашнюю птицу и дичь укладывают спинкой вниз на стол или стеллаж в один ряд так, чтобы расстояние между тушками было 3—5 см. Оттаивают птицу при комнатной температуре в течение 4—8 часов, в зависимости от величины тушек.

**Ощипывание.** Оттаявшую домашнюю птицу и дичь ошипывают, начиная с шейки. При ошипывании захватывают сразу по несколько перьев и быстрым движением выдергивают их в направлении, обратном их естественному росту. Чтобы не повредить кожу, ее натягивают пальцами в том месте, где выдергивают перья. Иногда для облегчения ошипывания тушки кур и цыплят после уоя погружают в горячую воду (70—80°) на 30—60 секунд, после чего выдергивают перья.

**Опаливание.** После ошипывания на коже тушек остаются мелкие волоски, которые необходимо удалить. Для этого тушки вытирают полотенцем, натирают отрубями или мукой низших сортов и опаливают над некопящим пламенем. При натирании мукой волоски принимают вертикальное положение и хорошо сгорают.

## ПОТРОШЕНИЕ И ПРОМЫВАНИЕ

**Потрошение.** Перед потрошением у тушек отрубают ножки, крылья (у кур и цыплят крылья не отрубают) и шейку. Ножки отру-

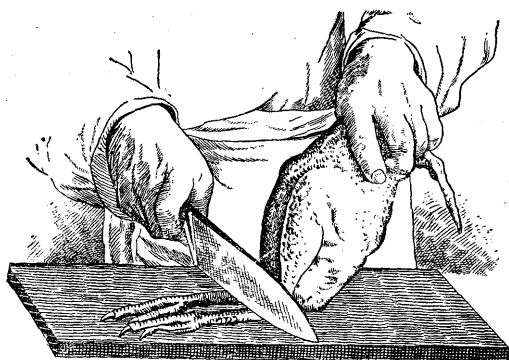


Рис. 34. Отрубание ножек

бают ниже коленного сустава на 1—1,5 см (рис. 34), а крылышки — по первый сустав.

Перед тем как удалить шейку, на ней делают разрез кожи вдоль со стороны спинки, освобождают кожу от шейки, после чего шейку отрубают у основания. Половину кожи отрезают так, чтобы оставшейся частью можно было закрыть место отруба шейки при за-

правке тушки перед тепловой обработкой. После этого разрезают кожу и мякоть от конца грудной клетки до анального отверстия (рис. 35) и через образовавшийся прорез птицу потрошат,

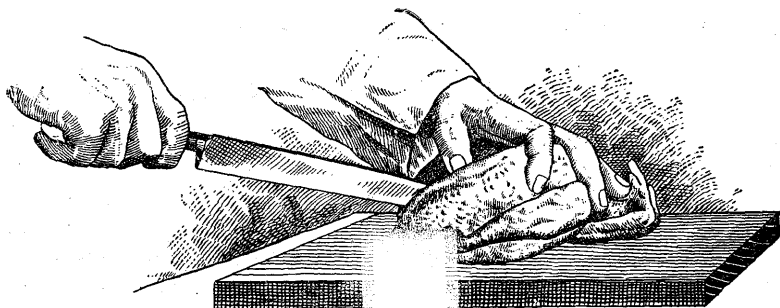


Рис. 35. Разрезание брюшка для потрошения

т. е. удаляют внутренности: кишки, желудок, легкие, печень, сердце; пищевод и зоб удаляют через шейное отверстие.

**Промывание.** Выпотрошенную птицу хорошо промывают не\* несколько раз в холодной воде. Во время промывания у тушек выдергивают ножом основание перьев — пеньки. Не рекомендуется излишнее промывание птицы, так как это вызывает потери питательных и экстрактивных веществ.

## ПОЛУФАБРИКАТЫ И ИХ ХРАНЕНИЕ

### ЗАПРАВКА ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

Домашнюю птицу и дичь, предназначенные для варки и жарки целиком, заправляют (формируют), чтобы обеспечить равномерность тепловой обработки тушки и удобство нарезки на порционные куски.

Заправляют тушки тремя способами: «в кармашек», шпагатом Б одну нитку, шпагатом в две нитки. Заправленные тушки являются полуфабрикатом для отварных и жареных блюд из домашней птицы и дичи.

Заправка «в кармашек». В нижней части с обеих сторон брюшка делают разрезы кожи («кармашки»), в которые вправляют ножки

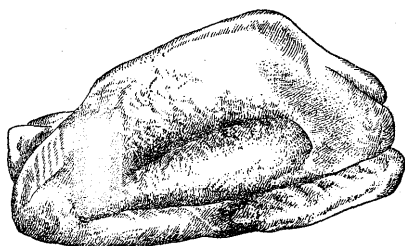


Рис. 36. Заправка курицы «в кармашек»

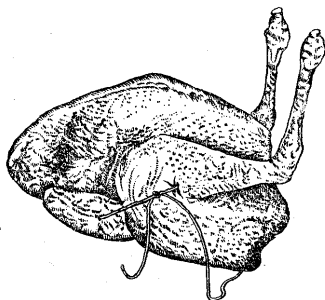


Рис. 37. Заправка курицы шпагатом в одну нитку

(рис. 36). Крылышки тушки подвертывают за спинку. «В кармашек», как правило, заправляют гусей, уток, а также кур, предназначенных для варки.

**Заправка шпагатом в одну нитку.** Тушку птицы кладут спинкой на стол и плотно прижимают ножки к тушке. Затем поварской иглой с ниткой прокалывают мякоть окорочка ноги и продевают иглу через тушку под филейной частью грудки, прокалывают мякоть второго окорочка и вытаскивают нитку, задерживая ее конец у первого окорочка. После этого иглу с ниткой переносят под тушку и делают второй прокол под концом выступа филейной части (к брюшку). Концы ниток связывают на спинке (рис. 37).

В одну нитку заправляют фазанов, тетеревов, глухарей, куропаток, рябчиков.

**Заправка шпагатом в две нитки.** Иглу с ниткой протаскивают через мякоть окорочков и через тушку над филейной частью грудки. Затем иглу продевают через одно крыло, потом через кожу шеи, которую прикрепляют к спинке тушки, закрывая место отреза шеи. После этого иглу продевают через второе крыло. Первый конец

нити у окорочка связывают с концом нитки у крыла; второй ниткой прикрепляют ножки птицы к туловищу.

В две нитки заправляют кур, цыплят, индеек, предназначенных для жарки,

Дичь за исключением мелкой (вальдшнепов, дупелей, бекасов, перепелов, дроздов) заправляют шпагатом и используют для жарки. Для салатов можно варить заправленных тетеревов, куропаток, глухарей и рябчиков.

Вальдшнепов, дупелей, бекасов заправляют так: тяпкой раздробляют кости ножек, затем их переплетают и прижимают к грудке (филейной части), головку также прижимают к грудке, вводя клюв в мякоть задних ножек.

Перепелов и дроздов можно заправить и без шпагата. Для этого на одной ножке у коленного сустава делают глубокий разрез мякоти и в этот разрез вставляют вторую ножку (заправка ножка в ножку).

Лесную дичь, предназначенную для жарки, часто шпигуют, для чего в подготовленную тушку дичи шпиговкой вводят охлажденный свиной шпиг, нарезанный небольшими брусочками.

Болотную дичь завертывают со стороны грудки в тонкий слой шпига и перевязывают ниткой (шпагатом).

#### ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ФИЛЕ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ И ИХ ХРАНЕНИЕ

Домашнюю птицу и дичь, предназначенные для изготовления котлет натуральных, панированных, по-киевски, шницеля из кур (по-министерски), разделяют на филе.

Разделка тушек на филе. Подготовленную тушку кладут спинкой на стол, подрезают кожу и мякоть, соединяющую ножки с туловищем, и вывертывают ножки. Затем по выступу грудной кости разрезают кожу и сдирают ее с обеих сторон грудки. Сначала срезают ножом мякоть с одной стороны грудной кости. После этого перерубают кость-вилку и отрезают мякоть вместе с косточкой крыла. При такой разделке получают большое филе (с косточкой крыла и с наружной пленкой) и маленькое филе. Так же отрезают мякоть с другой стороны грудной кости.

У большого филе при зачистке очищают косточку крыла от мякоти и сухожилия и отрубают утолщенную часть кости. Филе смачивают водой и срезают наружную пленку, после чего мякоть расширяют, подрезая с боков, и надрезают в двух—трех местах сухожилия. Зачистка маленького филе состоит из удаления из него сухожилия, которое вытаскивают рукой, удерживая мякоть ножом (рис. 38).

Для блюда котлеты натуральные подготовленное большое филе курицы с косточкой обравнивают, придают соответствующую форму и жарят.

Для блюда котлеты панированные из курицы (куриное филе жареное) в подготовленное распластанное большое филе курицы с косточкой вкладывают зачищенное маленькое филе, затем завертывают края большого филе и придают изделию соответствующую форму (рис. 38,5). После этого филе посыпают солью, смачивают в лезоне и панируют в молотых сухарях (рис.38,6).

Для блюда шницель из кур (по-министерски) подготовленное большое распластанное филе курицы зачищают, отрезают досточку и придают форму шницеля. Затем посыпают солью, сма-

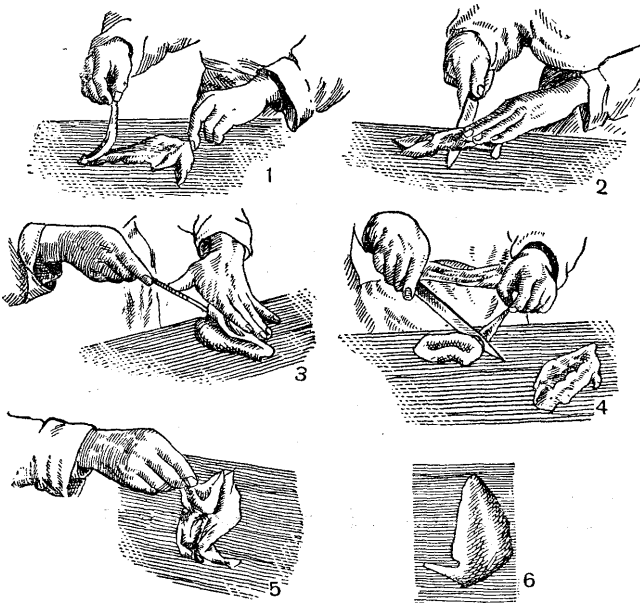


Рис. 38. Приготовление натуральных котлет;

- 1 — отделение малого филе, 2 — срезание пленки с большого филе, 3 — разрезание большого филе, 4 — зачистка малого филе, 5 — вкладывание малого филе в большое, 6 — подготовленная котлета

чивают в лезоне, панируют в пшеничном хлебе (без корок), нарезанном в виде лапши, и жарят. Иногда при разделке на филе косточку оставляют.

Для блюда котлеты по-киевски мякоть подготовленного большого распластанного филе курицы с косточкой слегка отбивают тяпкой и подрезают в двух—трех местах сухожилия (если получились разрывы мяса, то их закрывают тонкими кусочками мякоти от филе). На середину распластанного филе кладут размятое охлажденное сливочное масло, сверху укладывают малое зачищенное филе и завертывают края большого так, чтобы масло было равномерно покрыто мясом со всех сторон. После этого

зделию придают форму валика, смачивают в лезоне (с добавлением соли) и панируют в молотых сухарях. Затем вторично смачивают в лезоне и еще раз панируют в сухарях. Запанированные котлеты кладут на металлические листы, посыпанные сухарями.

Для блюда котлеты рубленные из кур или дичи котлетную массу из курицы и индейки готовят из мякоти без кожи, а котлетную массу из дичи (рябчика, куропатки или тетерева) — только из мякоти грудки (филе). Способ приготовления котлетной массы из домашней дичи и птицы такой же, как из мяса (см. стр. 61), но только в нее добавляют сливочное масло.

Соотношение составных частей при изготовлении котлетной массы следующее: на 1 кг мякоти птицы берут 250 г (25%) пшеничного хлеба, 300 г (30%) молока или воды, 40—50 г (4—5%) сливочного масла и 20 г (2%) соли.

Приготовленную котлетную массу разделяют на котлеты (более мелкие, чем из говядины) по 3—4 шт. на порцию, панируют в молотых сухарях и жарят.

Кнельная масса. Для кнельной массы используют мякоть грудки (филе) и мякоть ножек кур и индеек или только мякоть грудки (филе) рябчика, куропатки, фазана, глухаря. Мякоть без кожи и пленок нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку 2—3 раза, затем соединяют с размоченным в молоке пшеничным хлебом без корок или пресным слоеным тестом, перемешивают и еще 2—3 раза пропускают через мясорубку с частой решеткой. После этого массу растирают в ступке, добавляют сырые яичные белки и все хорошо взбивают. Затем (при непрерывном взбивании) постепенно вливают молоко или сливки, причем сливки лучше вводить предварительно взбитыми, и заправляют солью. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы не тонет в воде.

Кнельную массу разделяют при помощи двух ложек на клецки (орешки) или выпускают из кондитерского мешка в виде различных фигурок.

*Норма продуктов на 1 кг мякоти мяса (в г):* хлеб пшеничный без корок 100 или слоеное тесто 100, молоко 150, сливки 200, яичный белок 3 шт., соль 15\*

В табл. 6 приведены нормы отходов домашней птицы (2-го сорта) и дичи (по данным Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Госторгиздат, 1955 г.).

Таблица 6

Наименование птицы	Вид кулинарной обработки	Общие отходы, в % к брутто	Пищевые отходы обработанные, в % к брутто
Куры непотрошенные	Для варки и жарки целиком	33	10
» потрошенные	То же	7	4
» непотрошенные	Для котлетной массы и при разделке на филе	60	
» потрошенные	То же	46	

Продолжение

Наименование птицы	Вид кулинарной обработки	Общие отходы, в % к брутто	Пищевые отходы (обработанные), в % к брутто
Цыплята непотрошенные	Для варки и жарки целиком	37	10
» потрошенные	То же	8	5
Индейка непотрошенная		36	18,5
» потрошенная		15	10
» непотрошенная	Для котлетной массы и при разделке на филе	60	
» потрошенная	То же	49	
Утка непотрошенная	Для варки и жарки целиком	41	21
» потрошенная	То же	15	10
Гусь непотрошенный	» »	38	21
» потрошенный		14	10
Рябчик и куропатка серая	» »	34	
То же	Для котлетной массы и при разделке на филе	52	
Тетерев и куропатка белая	Для варки и жарки целиком	36	
То же	Для котлетной массы и при разделке на филе	52	
Глухарь	Для варки и жарки целиком	42	
	Для котлетной массы и при разделке на филе	52	
Фазан	Для варки и жарки целиком	34	
	Для котлетной массы и при разделке на филе	52	
Мелкая дичь (вальдшнеп, дупель,- бекас, перепел)	Для жарки целиком	34	

Отходы дичи указаны без пера.

Средний вес сырой дичи без пера (в г) примерно следующий:

Рябчик . . . . .	320	Фазан . . . . .	850
Куропатка серая . . . . .	320	Тетерев . . . . .	1 000
Куропатка белая . . . . .	500	Глухарь . . . . .	1 800

**Хранение полуфабрикатов.** Полуфабрикаты из домашней птицы и дичи хранят при температуре 5°.

Обработанные целые тушки укладывают по видам (дичь отдельно от птицы) на противни в один ряд.

Полуфабрикаты из филе фаршированные укладывают в один ряд, нефаршированные — на ребро под углом в 30°. Котлетную массу и изделия из нее хранят в тех же условиях, что и изделия из мясных продуктов.

## ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ИХ ОБРАБОТКА

Пищевые отходы используются только от домашней птицы, так как пищевые отходы от дичи имеют горький вкус. К пищевым отходам относятся ножки, головки, шейки, желудки, печенка, гребешки.

Шейки и головки погружают в горячую воду и удаляют перья. Затем шейки обсушивают полотенцем, натирают мукой и опаливают над некопящим пламенем. У головок отрубают клюв, отнимают нижнюю челюсть, удаляют глаза и промывают.

Ножки погружают в кипящую воду, удаляют перья, отрубают коготки, сдирают верхнюю кожу.

С крылышек удаляют пеньки.

Желудки разрезают пополам и сдирают с внутренней стороны пленку.

Печенку обрабатывают особенно тщательно, желчный пузырь отрезают так, чтобы не раздавить его, после чего печенку промывают.

Гребешки ошпаривают в горячей воде (70°) и сдирают верхнюю кожу.

Обработанные потроха несколько раз промывают в холодной воде.

### ВОПРОСЫ для ПОВТОРЕНИЯ

1. Как производится первичная обработка домашней птицы и дичи?
2. Как заправляют домашнюю птицу и дичь?
3. Как разделяют домашнюю птицу на филе?
4. Как готовят полуфабрикаты из домашней птицы для натуральных и панированных котлет, шницеля из кур, котлет по-киевски?
5. Из каких видов домашней птицы и как готовят котлетную массу, а также полуфабрикаты из нее?
6. Как готовят кнельную массу?
7. Как обрабатывают пищевые отходы домашней птицы?



*РАЗДЕЛ ВТОРОЙ*

**ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА,  
ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК БЛЮД**

*ГЛАВА I*

**ПРИЕМЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ**

Большинство пищевых продуктов употребляют в пищу после тепловой обработки, под воздействием которой продукты приобретают приятные вкус и запах, кроме того, внешний вид их изменяется. Тепловая обработка способствует обезвреживанию продуктов, убивая микроорганизмы, находящиеся в них. Большинство продуктов после тепловой обработки лучше усваивается организмом человека.

Чтобы усвояемость блюд, вид и вкус их не ухудшались, пищевые продукты нельзя недovarивать или недожаривать (за исключением некоторых блюд), а также переваривать или пережаривать. Определение готовности продукта является важным моментом при тепловой обработке.

Тепловая обработка продуктов делится на два основных приема: варку и жарку. Кроме того, применяется еще комбинированная тепловая обработка. В этом случае продукт варят, а затем жарят или наоборот.

При тепловой обработке многие продукты уменьшаются в весе (мясо, рыба, большинство овощей и др.), а некоторые, наоборот, увеличиваются (крупы, макаронные изделия). Это зависит в основном от потери или поглощения продуктом воды.

**ВАРКА**

Варка представляет собой нагревание пищевых продуктов в жидкости (воде, бульоне, молоке) или в атмосфере насыщенного водяного пара.

Если продукты варят в посуде, закрытой крышкой, то пар, образующийся при кипении жидкости, не имеет свободного выхода и создается некоторое дополнительное давление, поэтому температура кипения жидкости может подняться до 101—102°.

Варить продукты можно в котлах-автоклавах при повышенном атмосферном давлении. В этом случае жидкость кипит при более высокой температуре, а именно 120—150°, и продукт достигает состояния готовности значительно раньше.

Для варки применяют котлы (наплитные, пароварочные, огневые), кастрюли, сотейники и глубокие противни.

Варка делится на следующие виды: варка в жидкости, варка без добавления жидкости, варка паром.

**Варка в жидкости.** Основной способ — варка в большом количестве жидкости. Заложённые в посуду продукты должны быть покрыты полностью жидкостью. Варку ведут в открытой посуде или посуде, закрытой крышкой.

**Припускание** — варка в небольшом количестве жидкости, когда жидкость покрывает продукт не больше чем на половину. Часть продуктов, находящихся над жидкостью, варится в насыщенном паре. Припускание производят в посуде, закрытой крышкой.

**Тушение** — варка в небольшом количестве жидкости с добавлением приправ. Варят продукты так же, как и при припускании, но добавляют пассерованные корни, лук, зелень, специи, пряности; тушить продукты можно также в соусе. Тушат продукты в посуде, закрытой крышкой.

Мясные продукты, а в некоторых случаях и овощи, перед тушением, как правило, предварительно обжаривают.

**Варка без добавления жидкости.** Припускание во влаге, имеющейся в продуктах, или в собственном соку. Припускают продукты без добавления жидкости в посуде, закрытой крышкой.

**Припускание в собственном соку с добавлением масла.** Продукты погружают в небольшое количество жира и варят при температуре 90—100° до полной готовности продукта.

Этот способ применяют при варке филе из дичи или печенки для изготовления супов-пюре.

**Варка паром.** При варке в атмосфере нагретого водяного пара продукты не соприкасаются с кипящей водой. Для варки паром употребляют специальную посуду (кастрюлю или котел) с вставляющейся металлической сеткой. При кипении воды образующийся пар проходит через сетку и воздействует на продукты, находящиеся на сетке. Варку ведут в посуде, закрытой крышкой, и в пароварочных шкафах.

Процессы, происходящие при варке. При варке часть растворимых веществ (белки, углеводы, минеральные соли, экстрактивные вещества, витамины) переходит в жидкость. Наибольшее выщелачивание происходит при основном способе варки, намного меньше — при припускании и тушении и совершенно незначительное — при варке паром. Количество выщелачиваемых веществ зависит не только от способа, но и от времени варки: чем дольше ведется процесс варки, тем большее количество растворимых веществ переходит из продукта в жидкость. Часть веществ в процессе варки претерпевает различные изменения.

## ЖАРКА

**Жаркой** называется нагревание продуктов без жидкости (воды, бульона, молока), но с большим или меньшим количеством жира, температура которого должна достигать 120—180°.

Высокая температура обеспечивает появление на поверхности продукта корочки, состоящей из продуктов распада составных частей поверхностного слоя, обладающих вкусом и ароматом жареного.

Жир улучшает вкус продукта и благодаря своей плохой теплопроводности способствует равномерности обжаривания продукта. Максимальная температура жира при жарке должна быть на 5—10° ниже температуры дымообразования, иначе вкус обжариваемых продуктов ухудшается.

Различные виды жиров при одинаковых условиях имеют различные температуры дымообразования: оливковое масло 170°, коровье масло 208°, комбижир 210°, свиное сало 221°, хлопковое масло 233°.

В кулинарии применяются следующие разновидности жарки:

1. Жарка с небольшим количеством жира:
  - а) на открытой поверхности,
  - б) в жарочном шкафу.
2. Жарка в большом количестве жира (во фритюре).
3. Жарка над горящими углями (на голом огне).

**Жарка с небольшим количеством жира.** Основной способ — жарка продукта на плите в открытой посуде (сковорода, противень). При жарке продуктов этим способом берут 5—10% жира к весу продуктов. Жир разогревают до 140—160°. Необходимо помнить, что температура жира, когда в него кладут продукт, понижается. Чтобы на продукте при обжаривании быстро образовалась корочка, температура жира должна быть не ниже 140°.

Обжаренный до образования корочки продукт часто доводят до полной готовности в жарочном шкафу.

При жарке основным способом часть жира поглощается поверхностным слоем продукта, а часть разбрызгивается. В продукте, когда он помещен в разогретый жир, происходит интенсивный переход воды в пар, который, улетающая, захватывает частицы жира и разбрызгивает их в окружающую среду.

Основным способом при температуре 105—110° можно слегка обжаривать овощи до образования легкой корочки и при 120—160° — муку. Такое поджаривание называется *пассерованием*.

**Жарка в жарочном шкафу.** Жарка в жарочном шкафу производится с небольшим количеством жира при температуре 150—270° и происходит за счет нагретого воздуха и теплопроводности посуды, в которой он находится. При жарке в жарочном

шкафу корочка образуется более медленно (при одинаковых температурах) чем при обжаривании другими способами.

Жарка в жарочном шкафу овощных и зерно-мучных продуктов называется **запеканием** или **выпеканием**.

Жарка в большом количестве жира (во фритюре). При жарке этим способом продукт погружают полностью в жир, нагретый до 150—180°. Соотношение жира и обжариваемого продукта может быть от 4 : 1 до 6 : 1. Наливать жир в посуду следует не более чем наполовину, так как при закладке продуктов он сильно вспенивается.

В среднем жарку ведут 1—5 минут. Не все продукты при жарке во фритюре достигают готовности, в этом случае их дожаривают в жарочном шкафу в течение 5—15 минут.

При длительном нагревании, в течение 4—6 часов, жир приобретает темный цвет и горьковатый вкус, кроме того, в жир попадают частицы продукта и панировки. Для удаления этих частиц жир через каждые четыре — пять обжарок продукта процеживают через металлическое сито.

Обжаривание продукта путем погружения его в жир наполовину или на одну треть называют жаркой в **полужире**.

**Жарка над горящими** углями. Жарка продуктов под действием лучистой теплоты производится непосредственно над горящими древесными углями или в специальных аппаратах — электрогрилях. При жарке на огне продукт кладут на металлическую решетку или надевают на металлический прут (шпажку) и помещают над горящими углями. Обжаривание происходит за счет лучистой теплоты горящих углей при температуре 180—200°: при более высокой температуре жир разлагается и продукты распада резко ухудшают вкус изделий.

Для жарки на огне используется уголь, полученный из дуба, бука или березы. Уголь при горении не должен выделять дыма и каких-либо других газообразных веществ. Вместо древесного угля источником лучистой энергии могут служить электроспирали. При жарке продукта на металлической решетке ее вначале нагревают, а затем смазывают свиным шпигом.

**Процессы, происходящие при жарке.** При жарке продукта влага с его поверхности быстро испаряется, причем растворимые в воде вещества остаются в продукте. При температуре 100—130° органические вещества распадаются; в результате этого химического процесса на продукте получается корочка, обладающая хорошим вкусом и запахом, и образуется сок.

Морковь, петрушка, репчатый лук содержат различные специфические вещества, часть которых является летучими (эфирные масла), они придают овощам характерный вкус и запах. При варке эфирные масла улетучиваются с парами воды, вкус и аромат у вареных овощей изменяется и ухудшается. При пассеровании часть эфирных масел растворяется в жирах и сохраняется, поэтому при

дальнейшей тепловой обработке (варке, тушении) вкус и качество овощей не ухудшаются, особенно это имеет значение при изготовлении первых блюд.

Пассерованные овощи лучше сохраняют приданную им форму при дальнейшей тепловой обработке за счет образования легкой корочки.

Жир при пассеровании овощей приобретает аромат и цвет, а также насыщается жирорастворимыми витаминами.

#### ВОПРОСЫ для ПОВТОРЕНИЯ

1. Чем характеризуется варка основным способом, припускание, тушение, варка паром?
2. Чем характеризуется жарка основным способом, жарка в большом количестве жира (фритюра), жарка в жарочном шкафу, жарка над горящими углями?
3. Что представляет собой пассерование?

## ГЛАВА II

### СУПЫ

В супах, или, как их иначе называют, первых блюдах, жидкая часть является основой. Кроме жидкой части, в суп (чаще всего) входит гарнир, состоящий из одного или из нескольких видов продуктов: овощей, круп, макаронных изделий, грибов, рыбы, мяса.

В качестве жидкости для супов используют бульоны (мясной, мясокостный, костный, рыбный, грибной), молоко, хлебный квас, отвар (овощной, крупяной, фруктовый). Чаще всего готовят супы на бульонах.

Бульоном называется отвар, полученный при варке в воде костей, мяса убойных животных, домашней птицы, рыбы, грибов и содержащий вещества, перешедшие при варке из продукта в воду.

Бульоны содержат в небольшом количестве экстрактивные вещества, клей, жиры, белки и минеральные соли.

Калорийность бульонов незначительна и составляет примерно 15—20 калорий на 1 л, однако пищевое значение бульонов крайне велико. Особенно важным является наличие в бульоне экстрактивных веществ и клея. Экстрактивные вещества придают бульону аромат и вкус. Возбуждающее действие этих веществ на пищеварительные органы способствует повышению аппетита и улучшению усвояемости пищи организмом человека. Клей придает бульону наваристость, улучшает его вкус.

По способу приготовления супы делятся на заправочные, прозрачные, пюреобразные (супы-пюре) и разные (молочные, холодные, сладкие).

Горячие супы при подаче должны иметь температуру не ниже 75° и не выше 85°, а холодные 7—14°.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНОВ

**Мясной (белый) бульон.** Этот бульон готовят из мяса и костей. Позвоночные кости убойных животных разрубают по суставам, плоские — на мелкие куски, у трубчатых отпиливают или отрубают утолщения, причем трубки оставляют целыми. Из костей, нарубленных на мелкие части, полнее извлекаются растворимые вещества, и бульон получается более насыщенный.

Для варки бульона используют куски мякоти весом 0,5—2,5 кг из следующих частей говяжьей туши: покромки, грудинки (с хрящами), передних и задних ног.

В котел кладут нарубленные кости, а на них — мясо, наливают холодную воду (1,25 л воды на 1 кг костей), затем закладывают нарезанные сырые овощи: репчатый лук, морковь, петрушку, ароматическую зелень, накрывают котел крышкой и ставят на огонь. В течение 30—45 минут воду доводят до кипения, после чего с поверхности бульона снимают пену, приоткрывают крышку и варят при слабом кипении. Всплывающий на поверхность жир снимают 5—6 раз за время варки, так как он придает бульону салостый привкус и мутный беловатый оттенок. Снятый жир используют для пассерования овощей.

Готовность мяса определяют через  $\sqrt[4]{A}$ —2/4 часа с момента закипания бульона, для этого его прокалывают поварской иглой. В хорошо сваренное мясо игла входит свободно. Если мясо готово, его вынимают, а кости варят еще 2—4 часа. Время варки бульона продолжается 4—6 часов. За час до окончания варки бульон солят. Готовый бульон процеживают.

Мясной бульон можно варить другим способом: в котел кладут измельченные кости, заливают холодной водой и варят 2—4 часа, затем закладывают куски мяса, добавляют овощи (репчатый лук, морковь, петрушку), зелень и варят 1 %—2/4 часа до полной готовности мяса. Процесс варки ведут так же, как описано выше.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта вместе с костями 77, лук репчатый 5, морковь 5, петрушка 4.

Мясной бульон целесообразно варить концентрированным, т. е. с выходом 1 л из 1 кг продуктов (мяса с костями или костей). Из 1 л концентрированного бульона, разведенного горячей водой, получают 4—5 л обыкновенного бульона.

Мясной бульон только из мяса без костей готовят крайне редко.

**Костный бульон.** Костный бульон готовят так же, как и мясной, только жир с поверхности бульона снимают через 2—3 часа с момента закладки костей, а затем в конце варки.

Варят костный бульон 6—7 часов; готовый бульон процеживают.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 150, лук репчатый 5, морковь 5, петрушка 4.

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

Чаще всего готовят бульон из пищевых отходов рыбы; крупные головы и кости разрезают на части. В котел кладут подготовленные рыбные пищевые отходы (см. стр. 41), наливают холодную

воду, добавляют сырой репчатый лук, петрушку, закрывают котел крышкой и доводят воду до кипения. Примерно через 30—40 минут после закипания с поверхности удаляют пену и жир. После этого крышку снимают и продолжают варку при слабом кипении 50—60 минут.

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

Готовый бульон отстаивают и процеживают.

Для получения 1 л концентрированного бульона берут 1 кг рыбных пищевых отходов.

*Продукты на порцию (в г):* рыбные пищевые отходы (обработанные) 150 или головизна 178, лук репчатый 8, петрушка 8.

**Грибной бульон.** Для приготовления грибного бульона используют все виды съедобных сушеных грибов.

Перебранные и промытые сушеные грибы кладут в котел с холодной водой (7 л воды на 1 кг сушеных грибов) на 2—4 часа для набухания. Затем грибы варят в этой же воде 40—60 минут без соли при слабом кипении. Сваренные грибы вынимают из бульона и промывают теплой водой, а бульон отстаивают и процеживают.

Выход концентрированного грибного бульона должен быть 5 л из 1 кг сушеных грибов.

*Продукты на порцию (в г):* грибы сушеные 8.

## ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы готовят на мясном, рыбном, грибном бульонах, на овощных, крупяных отварах, а также на цельном или разбавленном водой молоке. На мясном и грибном бульонах готовят заправочные супы с овощами, крупами, бобовыми и макаронными изделиями; на рыбном бульоне — только с овощами и крупами. Приготавливать заправочные супы на рыбном бульоне с бобовыми продуктами или макаронными изделиями не рекомендуется, так как такие супы не обладают хорошим вкусом.

Овощи для заправочных супов нарезают соломкой, кубиками разной величины, дольками и т. п., в зависимости от вида супа.

Продукты в кипящий бульон или отвар вводят сырыми, тушеными или вареными. Сырыми кладут свежую капусту, картофель, бобовые, крупы (кроме перловой) и макаронные изделия; тушеными — свеклу для приготовления борщей и квашеную капусту; предварительно отваренной вводится перловая крупа. Солёные огурцы рекомендуется отварить до полуготовности, после чего добавить в суп. Если солёные огурцы или квашеную капусту закладывают в бульон раньше картофеля, то картофель приобретает неприятный вкус и плохо разваривается, поэтому солёные огурцы, отваренные до полуготовности, кладут в бульон, когда картофель почти сварился.



В некоторые заправочные супы вводят пассерованную муку или белый соус. Заправочные супы, в состав которых входит картофель, рис, перловая крупа, макаронные изделия, мукой не заправляют.

Заправочные супы можно разделить на следующие группы: борщи, щи, рассольники, прочие супы.

**Б о р щ а м и** называют такие заправочные супы, в состав которых входит тушеная свекла, пассерованные овощи, свежая или квашеная капуста; остальной набор продуктов может быть различным, к борщам можно отдельно подать ватрушки, пирожки, кусочек крупеника.

**Щ и** представляют собой заправочный суп, в состав которого входят зеленые овощи (белокочанная свежая или квашеная капуста, шавель, шпинат, крапива) и пассерованные корни. В щи картофель не кладут — в этом отличие щей от супа с зелеными овощами, в состав которого обязательно входит картофель. К шам из квашеной капусты можно отдельно подать ватрушки, крупеник, гречневую кашу.

**Р а с с о л ь н и к а м и** называют такие заправочные супы, в состав которых входят соленые огурцы, огуречный рассол, пассерованные овощи; остальной набор овощей может быть различным. Рассольник можно заправлять белым соусом или льезоном.

Способ приготовления заправочных супов в основном одинаков. В кипящий бульон или отвар в определенной последовательности, в зависимости от времени варки, кладут подготовленные продукты и пассерованные овощи, а за 10—15 минут до готовности супа добавляют соль, перец горошком, лавровый лист; в конце варки суп заправляют пассерованной мукой или белым соусом.

При изготовлении заправочных супов с мясными консервами (говядиной, свининой, бараниной) поступают следующим образом: консервы, полученные в жестяной таре, открывают, ставят на край плиты, прогревают и откидывают на дуршлаг, помещенный на кастрюлю или ситейник, для отделения мяса от бульона и жира. Консервы в стеклотаре открывают и прогревают на мармите (чтобы не лопнула банка) и откидывают на дуршлаг.

С поверхности бульона снимают жир и используют его для пассерования овощей. Бульон от консервов вводят в заправочный суп за 5—10 минут до его готовности, а мясо кладут в тарелку при отпуске.

При использовании рыбных консервов в собственном соку или в томате банки открывают и содержимое вводят в заправочный суп за 10—15 минут до окончания варки.

Особенно важным в приготовлении заправочных супов являются:

- а) последовательность введения в кипящий бульон или отвар продуктов и пассерованных овощей, б) количество и своевременность введения специй — соли, перца горошком, лаврового листа.

Переваренные или недоваренные продукты, недостаток или избыток специй резко ухудшают вкус супа.

Продолжительность варки различных продуктов в бульоне (в минутах):

Капуста белокочанная . . . . .	20—30	Лопаточки зеленого горошка	8—10
» цветная . . . . .	30—50	Огурцы соленые . . . . .	15—20
Картофель целый . . . . .	25—30	Вермишель . . . . .	12—15
» нарезанный . . . . .	12—15	Лапша . . . . .	20—25
Коренья пассерованные . . . . .	10—15	Суповая засыпка . . . . .	8—12
Шпинат . . . . .	8—10	Рис . . . . .	30
Щавель . . . . .	5—7	Перловая крупа, предваритель-	
Бобы (стручки зеленые) . . . . .	12	но замоченная . . . . .	40—50

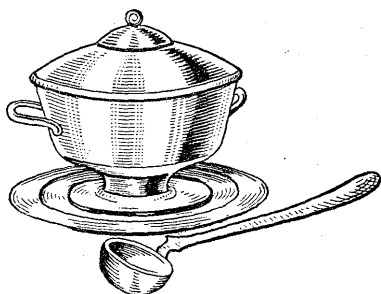


Рис. 39. Суповая порционная миска

Заправочные супы отпускают с предварительно прогретыми кусочками отварного мяса или рыбы. В некоторые супы при отпуске кладут сметану или льезон. Для обогащения супа витаминами в него добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, укроп или мелко нашинкованный зеленый лук.

Подают заправочные супы в тарелках или в суповых порционных мисках (рис. 39) по 500 г на порцию.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ И МУКИ, А ТАКЖЕ БЕЛОГО СОУСА И ЛЬЕЗОНА

**Пассерование овощей.** Из овощей пассерованию подвергают морковь, петрушку, сельдерей, пастернак, репу, брюкву, свежие помидоры, лук репчатый и порей, а также томат-пюре. Для пассерования коренья чаще всего нарезают соломкой, а также брусочками, ломтиками, кружочками; репчатый лук режут в виде соломки, полукольцами; свежие помидоры нарезают ломтиками или дольками.

Для пассерования в посуде (кастрюле, сотейнике, противне, глубокой сковороде) растапливают жир, кладут овощи слоем не выше 5 см и пассеруют при помешивании 15—20 минут. За 5—10 минут до окончания пассерования овощей к ним можно прибавить томат-пюре. При пассеровании овощи размягчаются; образуется нежная, слегка поджаристая корочка; сохраняются вкус и аромат, а также частично и цвет.

**Пассерование муки.** Сухая пассеровка. Просеянную пшеничную муку 1-го сорта насыпают тонким (не более 2,5 см) слоем на противень и пассеруют в жарочном шкафу при 150—180° при частом помешивании до приобретения ею светложелтого цвета.

При пассеровании белки пшеничной муки свертываются, теряют способность поглощать воду (набухать) и образовывать связанное эластичное тесто. Кроме того, происходит распад содержащихся в муке крахмала и сахара. Крахмал образует декстрины; сахар карамелизуется. Благодаря этому мука при пассеровании приобретает желтый или коричневый (золотистый) цвет (в зависимости от температуры), а также приятный вкус и запах каленого ореха. Спассерованную муку соединяют с охлажденным бульоном или отваром, размешивают до образования однородной смеси и процеживают.

Белый соус. В посуду с толстым дном (сотейник, кастрюлю) кладут сливочное или топленое масло, нагревают до 40—50°, всыпают просеянную пшеничную муку и пассеруют при 120—130°, периодически помешивая, до тех пор, пока она не приобретет светложелтый цвет. Такая пассерованная мука с жиром называется белой пассеровкой. В горячую белую пассеровку постепенно вливают горячий бульон или отвар и при непрерывном помешивании кипятят 5—10 минут, после чего процеживают.

Льезон. Сырые яйца целиком или только желтки вливают в посуду с толстым дном, разводят постепенно горячими прокипяченными сливками или молоком и проваривают при 60—70° до загустения и получения однородной массы. Льезон вводят в суп перед отпуском. После введения льезона суп кипятить нельзя.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ

### 1. БОРЩ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)

Приготавливают на мясном бульоне или овощном отваре. Очищенные свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук и свежую капусту нарезают соломкой.

В посуду (котел, кастрюлю, сотейник) кладут нарезанную свеклу, наливают немного бульона, уксуса, добавляют томат-пюре и жир, закрывают крышкой и тушат в течение 1—1/4 часов, перемешивая продукты через каждые 15—20 минут. Затем закладывают пассерованную морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают тушение еще 10—15 минут. В конце тушения вводят сахар и перемешивают. Свеклу можно тушить вместе со свежей капустой.

В процеженный кипящий мясной бульон кладут свежую капусту, а через 5—10 минут — тушеную свеклу вместе с пассерованными овощами и доводят до кипения. После этого вводят разведенную бульоном пассерованную муку или белый соус, добавляют перец горошком, лавровый лист, соль и все проваривают 7—10 минут.

Если борщ приготавливают с квашеной капустой, то последнюю тушат с томатом-пюре и небольшим количеством бульона. Тушеную квашеную капусту соединяют с тушеной свеклой, проваривают и кладут в кипящий мясной бульон.

При отпуске в тарелку или порционную миску кладут кусок вареного мяса, наливают борщ (в борщ можно влить свекольный настой — краску для улучшения цвета, приготовление которой см. на стр. 21), добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* свекла 100, капуста свежая 100 или квашеная 107, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 15, мука 5, жир 10, сметана 10, сахар 5, уксус 3%-ный 8, зелень 3, специи.

## 2. БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Приготавливается так же, как и борщ без картофеля (см. № 1), только вместо мясного бульона используется процеженный грибной бульон, сваренный из сушеных белых грибов. Отваренные сушеные белые грибы нарезают соломкой и вводят в грибной бульон одновременно со специями. Чернослив освобождают от косточек, отваривают отдельно в грибном бульоне, отвар вливают в борщ, а чернослив кладут перед отпуском в тарелку или порционную миску.

*Продукты на порцию (в г):* свекла 100, капуста свежая 100 или квашеная 107, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, грибы сушеные белые 4, чернослив 30, томат-пюре 15, мука 5, жир 10, сметана 10, сахар 5, уксус 3%-ный 8, зелень 3, специи.

## 3. БОРЩ ФЛОТСКИЙ

Очищенную свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук нарезают ломтиками, свежую капусту — квадратиками (шашками), картофель — кубиками. В мясокостном бульоне отваривают бекон, который затем нарезают ломтиками по 1—2 куска на порцию.

Нарезанную свеклу тушат с добавлением жира, томата-пюре и уксуса, так же, как для борща без картофеля (см. № 1), затем кладут пассерованные овощи и в конце тушения — сахар.

В кипящий мясокостный бульон закладывают нарезанную свежую капусту и картофель, а через 5—10 минут — тушеную свеклу с пассерованными овощами и доводят до кипения; затем вводят разведенную бульоном пассерованную муку, перец горошком, лавровый лист, соль и все проваривают 5—7 минут. В бульон можно добавить чеснок, растертый со свиным салом. Борщ можно приготовить и без бекона и не заправлять пассерованной мукой.

При отпуске в тарелку кладут кусок вареного бекона (можно влить свекольный настой), наливают борщ, добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* бекон 42, свекла 100, капуста свежая 50 или квашеная 43, картофель 80, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 15, мука 5, жир 8, сметана 10, сахар 5, уксус 3%-ный 8, зелень 3, специи.

## 4. БОРЩ УКРАИНСКИЙ

Свежую капусту, свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук нарезают соломкой, картофель — брусочками или дольками.

Украинский борщ готовят и подают так же, как борщ флотский (см. № 3), только овощи пассеруют на свином сале и обязательно вводят вместе со специями растертый чеснок со свиным салом.

*Продукты на порцию (в г):* свекла 100, капуста свежая 50, картофель 80, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, чеснок 2, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, сало свиное 5, жир 5, сметана 10, сахар 5, уксус 3%-ный 8, зелень 3, специи.

### 5. БОРЩ МОСКОВСКИЙ

Приготавливают борщ московский на мясокостном бульоне с добавлением костей или копченой свиной грудинки. Готовый бульон процеживают. Свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук, свежую-

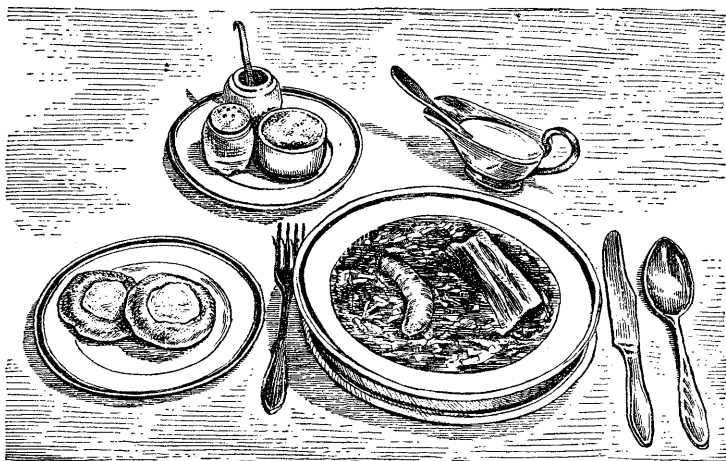


Рис. 40. Борщ московский

капусту нарезают соломкой, ветчину — небольшими ломтиками, сосиски — кружочками.

Свеклу тушат отдельно с добавлением жира, томата-пюре и уксуса, так же, как и для борща без картофеля (см. № 1). Затем кладут пассерованные овощи и в конце тушения — сахар.

В процеженный кипящий мясной бульон закладывают шинкованную свежую капусту (если она не тушилась вместе со свеклой), затем — тушеную свеклу с пассерованными овощами, потом — пассерованную муку, специи и все доводят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут кусочки ветчины, сосиски, отварное мясо, наливают борщ, добавляют сметану и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом. В борщ можно также влить свекольный настой. Сметану можно подать отдельно в соуснике (рис. 40).

Отдельно к московскому борщу можно подать на пирожковой тарелке две ватрушки с творогом или кусочек крупеника из гречневой каши.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта (грудинка) 44, ветчина 25, сосиски 21, кости мясные 100, кости ветчинные 25, свекла 100, капуста свежая 100, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, масло сливочное 10, сметана 10, сахар 5, уксус 3%-ный 8, зелень 3, специи.

## 6. ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Белокочанную капусту нарезают соломкой (в виде лапши), дольжами или шашками; остальные овощи режут соломкой или мелкими брусочками.

В кипящий бульон кладут подготовленную белокочанную капусту, доводят бульон до кипения, вводят пассерованную морковь, петрушку, лук репчатый, репу. После проваривания при слабом кипении в течение 15—25 минут добавляют перец горошком, лавровый лист и соль. Щи можно заправить пассерованной мукой (5 г) и варить еще 5—10 минут.

В щи можно положить также пассерованный томат-пюре (10 г) или красные помидоры.

Во избежание неприятного вкуса, который придают щам некоторые сорта белокочанной капусты, рекомендуется такую капусту перед закладкой в бульон погрузить на 2—3 минуты в кипящую воду.

Перед отпуском в тарелку наливают щи, заправляют сметаной и посыпают зеленью. К щам отдельно можно подать ватрушки с творогом.

*Продукты на порцию (в г):* капуста свежая 200, репа 20, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, лук порей 10, жир 10, сметана 10, зелень 3, специи.

## 7. ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ

Щи готовят из следующих пород рыб: судака, щуки, налима, сома, трески, осетрины, белуги и севрюги, а также из головизны. Рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или с кожей без костей, нарезают на порционные куски по 1—3 на порцию, которые в первом случае припускают, а во втором — отваривают до готовности.

Белокочанную капусту нарезают шашками или дольками, остальные овощи — в соответствии с формой нарезки капусты.

В процеженный кипящий рыбный бульон, приготовленный из пищевых отходов рыбы или головизны, кладут свежую капусту и доводят до кипения, после этого закладывают пассерованные овощи (лук репчатый, репу, морковь, петрушку), томат-пюре (10 г) и варят 15—25 минут. Затем добавляют перец горошком, лавровый лист, соль, доводят до кипения, вводят пассерованную муку, предварительно разведенную бульоном, и все проваривают еще 3—5 минут.

Щи готовят и без томата-пюре.

При подаче в порционную миску или тарелку кладут 1—3 куска прогретой припущенной или отварной рыбы или кусочки мякоти головизны, наливают щи и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* осетрина с головой (с кожей) 75, или судак (филе с кожей и реберными костями) 80, или головизна 178, капуста свежая 200, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, репа 20, жир 10, зелень 3, специи.

#### 8. ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

В кипящую посоленную воду кладут белокочанную капусту,, нарезанную шашками или дольками, затем пассерованные овощи (лук репчатый и порей, морковь, петрушку) и варят 15—20 минут. После этого закладывают рыбные консервы, перец горошком, лавровый лист, соль и варят еще 10—15 минут. При отпуске в тарелку наливают щи и посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* рыбные консервы 35, капуста свежая 200, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, лук порей 10, жир 10, зелень 3, специи.

#### 9. ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ

Щавель и шпинат перебирают, промывают, после чего щавель припускают в собственном соку, а шпинат отваривают в бурно кипящей воде (для сохранения цвета). После этого зелень пропускают через мясорубку или протирочную машину. В кипящий бульон кладут полученное пюре, пассерованный репчатый и зеленый лук, петрушку, перец горошком, лавровый лист, соль, доводят до кипения, заправляют пассерованной мукой и проваривают 10—15 минут.

При отпуске в тарелку кладут половину или четверть яйца, сваренного вкрутую, наливают щи, добавляют сметану и зелень.

*Продукты на порцию (в г):* щавель 75, шпинат 125, петрушка 20, лук репчатый 15, лук зеленый 20, мука пшеничная 10, жир 10, сметана 15, яйца % шт., зелень 3, специи.

#### 10. ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ

В кипящий бульон закладывают пассерованные нарубленные мелкими ломтиками репчатый лук, петрушку и доводят до кипения. Затем вводят нарезанный щавель, соль и варят 5 минут.

Щи можно заправлять пассерованной мукой (5 г), после чего их нужно проварить в течение 5 минут. Готовые щи заправляют льезоном (см. стр. 83).

При отпуске в тарелку кладут очищенное яйцо, сваренное «в мешочек», наливают щи и посыпают измельченной зеленью.

Отдельно на пирожковой тарелке подают гренки из пшеничного хлеба в виде мелких кубиков.

*Продукты на порцию (ее):* щавель 197, петрушка?, лукрепчатый 12, маргарин столовый 12, молоко 50, яйца (для льезона и супа) РД шт., зелень 3, хлеб пшеничный 30, специи.

Л Примерная норма.

## П. ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

В бурно кипящую посоленную воду кладут перебранную и промытую крапиву и варят на сильном огне 2—3 минуты, затем откидывают на сито и пропускают через мясорубку или протирочную машину. Коренья нарезают кубиками, лук репчатый рубят и все вместе пассеруют с жиром. За 2—3 минуты до окончания пассерования овощей добавляют мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон закладывают пюре из крапивы, припущенный протертый щавель, пассерованные овощи и варят 10—15 минут. После этого вводят соль, белый соус и варят еще 5 минут.

При отпуске в тарелку кладут половину или четверть яйца, сваренного вкрутую, наливают щи, добавляют сметану и посыпают зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* крапива молодая 195, щавель 66, морковь 5, петрушка 7, лук репчатый 24, лук зеленый 19, мука 5, жир 10, яйца % шт., сметана 15, зелень 3.

## 12. ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

Квашеную шинкованную капусту перебирают и хорошо промывают (если она очень кислая, то ее замачивают в холодной воде, а потом отжимают). После этого капусту кладут в посуду, наливают немного бульона, добавляют жир, томат-пюре, закрывают крышкой и тушат 2—2½ часа, периодически помешивая. Затем в капусту закладывают нарезанные соломкой пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук и тушат 10—15 минут, тщательно перемешивая.

В кипящий бульон вводят подготовленные тушеные овощи, перец горошком, лавровый лист, соль; через 20—30 минут бульон заправляют пассерованной мукой и варят 10—15 минут.

Если пассерованные овощи не тушили с капустой, то их закладывают в кипящий бульон после введения в него тушеной капусты.

При отпуске в тарелку со шами кладут сметану и посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* капуста квашеная 180, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 20, мука 5, жир 10, сметана 10, зелень 3, специи.

## 13. ЩИ СУТОЧНЫЕ

Квашеную капусту перебирают, мелко рубят, кладут в посуду, добавляют ветчинные кости, жир, томат-пюре, наливают немного бульона, закрывают крышкой и тушат 2—2¼ часа. Овощи нарезают мелкими кубиками.

Варят щи суточные так же, как щи из квашеной капусты (см. № 12). В щи можно положить чеснок (2 г).

*Продукты на порцию (в г):* капуста квашеная 180, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 20, мука 5, жир 5, кости ветчинные 25, сметана 10, зелень 3, специи.



## 14. ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОЛОВИЗНОЙ

Подготовленные головы рыб осетровых пород (см. стр. 41) кладут в котел, заливают холодной водой, добавляют сырой репчатый: лук, петрушку, сельдерей и, когда вода закипит, с поверхности снимают жир и накипь. Примерно через час варки головы вынимают из бульона и отделяют мякоть, а кости и хрящи закладывают обратно\* в котел и варят на слабом огне до размягчения хрящей, после чего дают бульону отстояться и процеживают его. Отваренную мякоть, головизны и хрящи нарезают ломтиками и до отпуска хранят в бульоне на мармите.

Перебранную, промытую шинкованную или рубленую квашеную капусту тушат отдельно с добавлением рыбного бульона, жира, томата-пюре в течение 2—2/4 часов. Затем добавляют пассерованные овощи, нарезанные соломкой, если капуста шинкованная (или кубиками, если капуста рубленая) и все вместе тушат 10—15 минут.

В кипящий процеженный рыбный бульон изголовизны вводят тушеную капусту с пассерованными овощами, варят 10—15 минут, закладывают перец горошком, лавровый лист, соль, пассерованную» пшеничную муку (предварительно разведенную теплым бульоном); или белый соус и проваривают 5—10 минут. В пассерованные овощи, можно добавить томат-пюре, спассеровать все вместе, а затем соединить с тушеной капустой. При отпуске в порционную миску или тарелку кладут отваренную мякоть и хрящи головизны, наливают готовые щи и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* головизна 178, капуста квашеная 180, морковь 25., петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 20, мука 5, жир 10, зелень 3, специи..

## 15. ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Из сушеных грибов готовят грибной бульон, отваренные сушеные грибы откидывают на сито и нарезают кубиками. Квашеную капусту мелко рубят (если она не рубленая), а затем тушат так же, как и для щей из квашеной капусты со сметаной (см. № 12).

В процеженный кипящий грибной бульон кладут тушеную капусту с овощами, нарезанные отварные сушеные грибы, соль, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку, предварительно разведенную бульоном, и все варят 5—10 минут.

При отпуске в тарелку наливают щи, заправляют сметаной; и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* капуста квашеная 214, морковь 25, петрушка 7., лук репчатый 24, томат-пюре 20, мука пшеничная 5, жир 10, сметана 10, грибы сушеные (белые) 8, зелень 3.

## 16. РАССОЛЬНИК

Соленые огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные соломкой или ромбиками, припускают в бульоне. В кипящий бульон; закладывают картофель, нарезанный брусочками или дольками<sup>^</sup>

пассерованные петрушку, сельдерей, репчатый лук и порей, нарезанные соломкой, и все варят 10—15 минут. Затем добавляют припущенные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5—10 минут.

После этого вливают прокипяченный процеженный огуречный рассол, вводят нарезанные листья щавеля или шпината и доводят  $\text{Ж} >$  кипения.

При отпуске в тарелку или порционную миску наливают рассольник, кладут сметану и посыпают измельченной зеленью. В рассольник с рыбой сметану не кладут.

Рассольник можно готовить с говядиной, свиной, бараниной, курицей, куриными потрохами, почками, а также с осетриной, свежими и сушеными белыми грибами и перловой крупой.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 160, петрушка 40, сельдерей 7, лук репчатый 24, лук порей 26, огурцы соленые 50, щавель 26 или шпинат 27, жир 10, сметана 10, зелень 3, специи.

#### 17. РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

Соленые огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, припускают в бульоне. Свежую капусту, корнеплоды и лук шинкуют, картофель нарезают брусочками. В кипящий бульон кладут свежую капусту, варят 10—15 минут, затем закладывают картофель и пассерованные овощи и все вместе варят в течение 10—15 минут. После этого добавляют припущенные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист и соль, варят еще 5—10 минут, вливают прокипяченный, процеженный огуречный рассол и доводят до кипения.

При отпуске в тарелку с рассольником кладут сметану и посыпают измельченной зеленью.

*Продукты, на порцию (в г):* капуста свежая 50, картофель 133, морковь 25, петрушка 40, сельдерей 15, репчатый лук 24, огурцы соленые 50, маргарин столовый 10, сметана 10, зелень 3, специи.

#### 18. РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ (ИЗ БЕЛЫХ КОРЕНЬЕВ)

В кипящий бульон закладывают соленые огурцы, очищенные от «кожицы, зерен и нарезанные соломкой или ромбиками. Через 10—15 минут добавляют нарезанные крупной соломкой пассерованные >петрушку, сельдерей, пастернак, лук репчатый и порей и варят еще 15—20 минут.

После этого вливают прокипяченный, процеженный огуречный рассол, кладут нарезанные листья щавеля, шпината или салата, перец горошком, лавровый лист, соль и доводят до кипения.

Готовый рассольник заправляют лезоном и сливочным маслом.

При отпуске рассольник посыпают измельченной зеленью.

Отдельно на пирожковой тарелке подают две ватрушки с творогом. .

Этот рассольник можно приготовить с курицей, куриными потрохами и почками.

*Продукты на порцию (в г):* петрушка 60, пастернак 40, сельдерей 22, лук репчатый 24, лук порей 39, шавель 26, шпинат или салат 27, огурцы соленые 50, маслосливочное 10, молоко 75, яйца  $\frac{1}{5}$  шт., зелень 3, специи.

### 19. СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

Коренья и лук нарезают соломкой и пассеруют с жиром; белокочанную капусту шинкуют; цветную капусту разделяют на мелкие кочешки, картофель и помидоры нарезают дольками. В кипящий бульон закладывают белокочанную капусту, а после закипания — пассерованные овощи, картофель, перец горошком, лавровый лист, соль; можно добавить зеленые стручки фасоли (30 г), разрезанные на части, и варят 15—20 минут. После этого кладут припущенные помидоры, нарезанные дольками, отваренные кочешки цветной капусты и прогретый консервированный зеленый горошек. В овощной суп можно положить отваренные, нарезанные свежие белые грибы.

При отпуске суп посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию(в г):* картофель 133, капуста белокочанная или цветная 50 или каждого вида по 25, морковь 25, петрушка 13, лук репчатый 12, лук порей 13, горошек зеленый консервированный 23, помидоры свежие 47, жир 10, зелень 3, специи.

### 20. СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

Белокочанную капусту нарезают шашками, картофель — кубиками, корнеплоды — кружочками. В кипящий бульон закладывают белокочанную капусту и, когда бульон снова закипит, добавляют картофель, пассерованные с маслом или свиным салом морковь, петрушку, репчатый лук, томат-пюре и все варят 15—20 минут.

В конце варки кладут перец горошком, лавровый лист и соль, можно положить свежие помидоры (30 г), нарезанные дольками, после чего суп доводят до кипения.

При отпуске в тарелку с супом кладут сметану и посыпают зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* капуста белокочанная 100, картофель 147, морковь, 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 10, жир или сало свиное 10, сметана 10, зелень 3, специи.

### 21. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, а затем вводят пассерованные, нарезанные дольками морковь, петрушку, репчатый лук и варят 15—20 минут. Овощи можно пассеровать с томатом-пюре. За 5—10 минут до окончания варки добавляют перец горошком, лавровый лист и СОЛР. Можно положить также свежие помидоры (30 г).

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают измельченной зеленью.

Мясной картофельный суп можно приготовить с мясными продуктами и домашней птицей, свежими и сушеными грибами.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 300, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, жир 5, зелень 3.

## 22. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ

Чаще всего суп готовят из судака, щуки, сома, налима, трески, снетков, рыб осетровых пород и головизны. Частиковую рыбу разделяют на куски с кожей и реберными костями или без костей, осетровую — с кожей. Сетки перебирают и хорошо промывают.

В процеженный кипящий рыбный бульон, приготовленный из отходов рыбы или из головизны, закладывают картофель, нарезанный кубиками, пассерованные репчатый лук, морковь и петрушку, сетки (если суп готовят со снетками) и варят 10—15 минут; затем добавляют перец горошком, лавровый лист, соль и варят до готовности. Овощи можно пассеровать вместе с томатом-пюре (5 г).

При отпуске в порционную миску или тарелку кладут отваренные кусочки рыбы или мякоть головизны и хрящи, наливают суп. Ей посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

Приготовленный суп со снетками при отпуске посыпают зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* осетрина с кожей 75 или судак (филе) с кожей и реберными костями 80, или головизна 178, или сетки 40, картофель 300, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, жир 5, зелень 3.

## 23. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЛАКОЙ, КИЛЬКОЙ, ХАМСОЙ И ТЮЛЬКОЙ

В кипяченую посоленную воду закладывают сырой картофель и репчатый лук, нарезанные дольками, и варят 10—15 минут. Затем кладут подготовленную рыбу (см. стр. 32), перец горошком, лавровый лист, сливочное масло, добавляют молоко и все варят до готовности.

Перед отпуском суп наливают в тарелку и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* свежая салака или килька, или хамса, или тюлька 450, картофель 200, лук репчатый 75, сливочное масло 20, молоко 100, зелень 4.

## 24. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Для приготовления супа употребляют различные крупы: перловую, ячневую, овсяную, рис, пшено и манную. Перловую, ячневую и овсяную крупу отваривают отдельно, для этого в кипящую воду кладут крупу, варят ее до пол у готовности в течение 30—40 минут, ястре чего сливают воду.

Примерная норма.

В кипящий бульон закладывают промытую сырую крупу (рис, пшено) или отваренную до полуготовности (перловую, ячневую, овсяную) и варят 10—15 минут. Затем вводят картофель, нарезанный крупными кубиками, пассерованные морковь, петрушку, лук репчатый и порей, нарезанные мелкими кубиками, перец горошком, лавровый лист, соль и все варят 20—25 минут.

Если суп готовят с манной крупой, то сначала в бульон кладут картофель, пассерованные овощи, а после закипания бульона — манную крупу.

При отпуске картофельный суп посыпают измельченной зеленью. Суп картофельный с крупой можно приготовить с мясом, курицей, куриными потрохами, копченой свиной грудинкой, свежими и сушеными грибами.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 187, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24 или порей 13, крупа (перловая, ячневая, овсяная, рис, пшено, полтавская) 30 или манная 25, жир 5, зелень 3, специи.

## 25. СУП С КРУПОЙ

Это блюдо готовят так же, как суп картофельный с крупой (см. № 24), но только без картофеля.

## 26. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

Перебранные и промытые горох, фасоль или чечевицу варят отдельно. Для этого в небольшую посуду кладут бобовые, наливают горячую воду на 1—2 см выше уровня бобовых, накрывают крышкой и варят при слабом кипении почти до готовности. При выкипании доливают горячую воду. Бобовые можно предварительно замачивать в холодной воде в течение 3—8 часов.

В кипящий бульон закладывают нарезанный кубиками картофель, отваренные бобовые, пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист и продолжают варку в течение 15—20 минут, после чего добавляют соль и доводят суп до кипения.

Бульон для супа можно варить с ветчинными костями или со свиной копченой грудинкой.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 167, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, горох или фасоль 40 или чечевица 50, жир 5, зелень 3, специи.

## 27. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВАМИ «ГОРОХ С ГОВЯДИНОЙ»

В кипящую, слабо посоленную воду закладывают нарезанные кубиками картофель, пассерованный репчатый лук, морковь, петрушку и через 5—10 минут вводят консервированную говядину с горохом. Затем кладут перец горошком, лавровый лист, соль и асе проваривают 7—10 минут.

*Продукты на порцию (в г):* консервы «Горох с говядиной» 100, картофель 167, морковь 25, лук репчатый 24, петрушка 7.

## 28. СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

В кипящий бульон кладут макароны, разломанные на куски длиной 2—4 см, и варят при слабом кипении 15—20 минут. Затем закладывают нарезанные соломкой или брусочками пассерованные с томатом-пюре морковь, петрушку, лук репчатый, а также перец, горошком, лавровый лист, соль и продолжают варить еще 15—20 минут.

Если суп готовят с вермишелью, ушками или суповой засыпкой, то в кипящий бульон вводят пассерованные овощи, варят 5—8 минут, после чего закладывают вермишель, ушки или другую суповую засыпку и продолжают варить еще 5—10 минут.

При изготовлении супа на грибном бульоне в суп кладут нарезанные отваренные сушеные грибы.

*Продукты на порцию (в г):* макаронные изделия (макароны, вермишель, суповая засыпка, ушки) 40, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 10, жир 5, зелень 3, специи.

Для приготовления супа с макаронными изделиями и картофелем последний нарезают ломтиками или брусочками и добавляют в бульон одновременно с пассерованными овощами.

*Продукты на порцию (в г):* макаронные изделия (макароны, лапша, вермишель, ушки, суповые засыпки) 30, картофель 133, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, жир 5, томат-пюре 5, зелень 3, специи.

## 29. СУП С МАКАРОНАМИ И МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ

В кипящую слабо посоленную воду закладывают разломанные макароны и варят 15—20 минут. Затем вводят нарезанные соломкой и пассерованные на жире с добавлением жиров от консервов репчатый лук, морковь, петрушку и все доводят до кипения. После этого вливают бульон, полученный от консервов, добавляют перец горошком, лавровый лист, соль и варят 7—10 минут.

При отпуске в порционную миску или тарелку кладут консервированное мясо, наливают суп и посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* макаронные изделия (макароны, вермишель, суповая засыпка, ушки) 40, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, томат-пюре 10, жир 5, мясные консервы 35, зелень 3, специи.

## 30. СУП СО ЗВЕЗДОЧКАМИ (СУПОВАЯ ЗАСЫПКА)

В кипящий бульон закладывают нарезанные кружочками пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, а также перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5—8 минут. Затем в бульон добавляют суповую засыпку и продолжают варить еще 5 минут.

Если суп со звездочками готовят с картофелем, то последний вводят в кипящий бульон до закладки суповой засыпки.

Норма продуктов та же, что и для супа с макаронными изделиями (см. № 28).

## 31. СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ

Перебранный и промытый рис помещают на 3—5 минут в горячую воду, после чего откидывают на сито. Репчатый лук, морковь, петрушку нарезают мелкими кубиками и пассеруют с жиром, добавляют томат-пюре и пассеруют все вместе до окрашивания жира в оранжевый цвет. Подготовленный рис кладут в посуду, заливают процеженным мясным бульоном, доводят до кипения и вводят пассерованные с томатом овощи, перец горошком, лавровый лист, соль и все варят 12—15 минут. До отпуска суп хранят на мармите.

Суп рисовый с томатом можно отпускать с кусочками отварной говядины, баранины, курицы, индейки, утки, гуся, а также готовить на рыбном бульоне и отпускать с кусочками судака, налива, сома, трески, рыбы осетровых пород и т. д.

*Продукты на порцию (в г):* рис 50, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, жир 5, томат-пюре 15.

## 32. СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ

**Приготовление лапши.** Просеянную пшеничную муку (высшего или 1-го сорта) насыпают на стол горкой, в середине ее делают углубление, в которое кладут яйца, соль, добавляют небольшое количество холодной воды и замешивают крутое тесто. Тесто раскатывают в виде тонкого блина (толщиной 0,1—0,2 см), посыпают мукой и дают постоять 10—15 минут, затем нарезают его на полоски шириной 4—5 см, складывают полоски одна на другую и нарезают в виде соломки. После этого лапшу рассыпают тонким слоем, посыпают мукой и подсушивают в течение 1—1½ часов. В тесто можно добавлять сливочное масло.

**Приготовление супа.** В кипящий бульон закладывают нарезанные соломкой и пассерованные с жиром морковь, петрушку и репчатый лук. После того как бульон снова закипит, засыпают лапшу, предварительно отсевая через сито муку, и варят 15—20 минут. За 5—6 минут до окончания варки в суп добавляют перец горошком, лавровый лист и соль. Приготовлять суп можно на мясном бульоне с мясом, курицей, потрохами домашней птицы, а также на грибном бульоне со свежими и сушеными грибами.

При отпуске в тарелку кладут порцию мяса или курицы, или грибов и т. д., наливают суп и посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* мука пшеничная 35, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., вода 7, соль 1, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, жир 5, зелень 3, специи.

## 33. СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ ЖИДКАЯ

Мясную сборную солянку готовят из 3—4 видов вареных или жареных мясных продуктов (говядины, телятины, баранины, ветчины, почек, сосисок и т. д.), которые нарезают небольшими ломтиками толщиной 2—3 мм и длиной 2—2,5 см. -

В порционную кастрюлю (на 1—10 порций) наливают горячий прозрачный бульон, закладывают нарезанный соломкой репчатый лук, спассерованный с томатом-пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен соленые огурцы и варят 4—5 минут. Затем кладут соль, перец горошком, лавровый лист, предварительно отваренные мясные продукты, каперсы и варят еще 4—5 минут. Можно добавить оливки без косточек (8 г).

При отпуске в солянку кладут маслины без косточек, сметану, кружочек лимона, очищенного от цедры, и посыпают измельченной зеленью.

Мясные продукты можно положить в солянку не измельченными, а по одному куску каждого вида (по-ленинградски).

Солянку можно приготовить с домашней птицей и дичью.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, мясо 2-го сорта 54, ветчина вареная (окорок со шкурой) 26, сосиски 21, почки 30, лук репчатый 53, огурцы соленые 50, каперсы 20, маслины 20, томат-пюре 20, масло сливочное 10, сметана 25, лимон 1/2 шт. -> зелень 3, специи.

### 34. СОЛЯНКА РЫБНАЯ (ЖИДКАЯ)

В порционную кастрюлю наливают прозрачный рыбный бульон, кладут нарезанный соломкой репчатый лук, спассерованный с томатом-пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен соленые огурцы и 2—3 куса сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги), предварительно ошпаренной и промытой, и варят 13—15 минут. Затем добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, вареные нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород, каперсы и дают прокипеть 1—3 минуты. Можно добавить оливки без косточек (8 г).

При отпуске в солянку кладут маслины без косточек, кружочек очищенного лимона и посыпают измельченной зеленью.

Рыбную солянку можно приготовить с судаком. Для приготовления рыбных солянок также можно использовать мясной бульон.

*Продукты на порцию (в г):* белуга 136 или осетрина 161, или стерлядь 162, или судак 178, головизна 72, лук репчатый 53, огурцы соленые 50, каперсы 20, маслины 20, томат-пюре 20, масло сливочное 10, лимон 1/4 шт., зелень 3.

### 35. СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Для приготовления солянки из сушеных белых грибов в порционную кастрюлю наливают горячий грибной бульон, сваренный из сушеных грибов, кладут нашинкованный репчатый лук, спассерованный с томатом-пюре, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками соленые огурцы и варят 8—10 минут. Затем добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, отваренные сушеные грибы, нарезанные соломкой, и доводят до кипения, после чего вводят маслины без косточек, каперсы и дают прокипеть 1—3 минуты. Можно добавить оливки без косточек (8 г).



При изготовлении солянки из свежих грибов в холодную воду закладывают предварительно ошпаренные и нарезанные соломкой белые свежие грибы и варят 12—15 минут, затем процесс ведут так же, как и при изготовлении солянки из сушеных грибов.

При отпуске в солянку кладут сметану и посыпают зеленью; можно также положить кружочек очищенного лимона.

Для приготовления солянки грибной сборной одновременно с пассерованным репчатый луком и солеными огурцами кладут предварительно ошпаренные соленые и маринованные, нарезанные соломкой грибы: белые, рыжики, грузди.

*Продукты на порцию (в г):* грибы белые свежие 74 или сушеные 10, лук репчатый 53, огурцы соленые 50, каперсы 20, маслины 20, томат-пюре 20, масло сливочное 10, сметана 25, лимон  $\frac{1}{12}$  шт., зелень 3.

### 36. УХА РЫБАЦКАЯ

Очищенных от чешуи и выпотрошенных целых ершей и окуней, а также куски судака с кожей и реберными костями и куски налима без кожи кладут в посуду, заливают холодной водой, добавляют шинкованный или нарезанный кольцами сырой репчатый лук, петрушку, нарезанный дольками картофель и доводят до кипения, снимая пену.

Затем добавляют соль, перец горошком, лавровый лист и варят 12—15 минут.

После окончания варки вводят сливочное масло.

При отпуске уху посыпают измельченной зеленью.

Вместо судака можно использовать щуку, налима, сома.

*Продукты, на порцию (в г):* рыба мелочь (ерши, окуни) 100, судак свежий 115, налим 122, картофель 200, лук репчатый 30, петрушка 7, масло сливочное 8, перец горошком 0,05, лавровый лист 0,02, зелень петрушки или укроп 3.

### 37. СУП ХАРЧО (ПО-ГРУЗИНСКИ)

Нарубленные куски бараньей грудинки вместе с реберными костями (по 2—3 куска на порцию) промывают горячей водой, кладут в порционную кастрюлю, заливают холодной водой и варят до полуготовности, снимая пену и жир. Затем закладывают нарубленный сырой репчатый лук, перебранный промытый сырой рис и при медленном кипении варят до готовности. После этого вводят томат-пюре, пассерованный на снятом бараньем жире с добавлением животного жира, толченый чеснок, мелко нарезанный красный перец, ткемали, соль и дают прокипеть. При отпуске посыпают зеленью петрушки или кинзы.

*Продукты на порцию (в г):* баранья грудинка 108, рис 30, жир 10, лук репчатый 30, чеснок 3, томат-пюре 15, ткемали 15, зелень петрушки или кинзы 10.

## ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Прозрачные супы готовят на мясном, курином или рыбном бульонах. Основой для них является концентрированный прозрачный бульон. Последний по сравнению с обыкновенным бульоном должен содержать больше экстрактивных веществ, не быть мутным и не иметь на поверхности жира, за исключением прозрачного бульона из стерляди. Для получения прозрачного бульона необходимо удалить из обыкновенного бульона взвешенные частицы (жир, белки), которые, несмотря на процеживание, остаются в бульоне, а также обогатить его экстрактивными веществами. Это достигается «оттягиванием» бульона.

Хранят прозрачные бульоны до отпуска на мармите не свыше 2—3 часов, так как при длительном хранении ухудшается их вкус и нарушается прозрачность.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОЗРАЧНОГО БУЛЬОНА

**Говяжий** бульон. Приготавливают бульон из говяжьих костей, кроме позвоночных, так как спинной мозг, имеющийся в них, придает бульону мутность и затрудняет его осветление. Свиные и телячьи кости не используются, так как приготовленный из них бульон трудно поддается осветлению.

**Приготовление бульона.** Нарубленные говяжьи кости кладут в котел, заливают водой и варят. В процессе варки с поверхности снимают всплывающий жир и пену. Готовый бульон процеживают.

**Приготовление оттяжки.** Мякоть шеи и голяшки измельчают на мясорубке, заливают холодной водой (1,5—2 л воды на 1 кг мяса) и настаивают 1—2 часа; в смесь можно влить сок мяса и печени, полученный после их оттаивания. Затем в мясо добавляют сырой яичный белок, соль и все хорошо перемешивают. Полученная смесь называется оттяжкой.

В процеженный бульон, нагретый до 70—80°, вводят оттяжку и одновременно закладывают сырой сельдерей, подпеченные без жира непосредственно на плите репчатый лук, морковь, петрушку и все хорошо размешивают. Бульон доводят до кипения и снимают с поверхности жир и пену. В дальнейшем варку ведут при очень слабом кипении в течение 1—1½ часов, снимая с поверхности жир. После этого осторожно, не взбалтывая оттяжки, которая оседает на дно, бульон процеживают через салфетку или очень частое сито.

Если бульон не осветлился, то оттягивание повторяют.

Для приготовления прозрачного бульона можно использовать готовый процеженный мясной (белый) бульон (см. стр. 78).

Осветление бульона происходит благодаря тому, что растворимые белки мяса, внесенные с оттяжкой, свертываются при нагре-

вании в бульоне; взвешенные в бульоне частицы оседают на образующихся хлопьях белка<sup>1</sup>. При процеживании бульон отделяется от хлопьевидного осадка и получается прозрачным.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 150, мясо 3-го сорта для оттяжки 40г, яйца для оттяжки  $\frac{1}{8}$  шт., морковь 5, петрушка или сельдерей 4, лук репчатый 5, соль 4.

**Куриный бульон.** Для варки куриного бульона используются целые заправленные тушки кур и куриные кости.

В котел кладут куриные кости, а на них — заправленные тушки кур, заливают холодной водой, закрывают крышкой и, медленно нагревая до закипания воды, варят 30—40 минут. Затем с поверхности тщательно снимают пену и жир и варят при слабом кипении: кости 2—3 часа, а кур — до готовности. Готовый бульон процеживают.

Если бульон получился недостаточно прозрачный, его оттягивают.

Оттяжку готовят из куриных костей и зачисток, яичных белков и соли. Куриный бульон оттягивают так же, как мясной.

Прозрачный бульон из индейки готовят так же, как из курицы.

*Продукты на порцию (в г):* курица 2-го сорта 100 или куриные кости 250, яйца для оттяжки  $\frac{1}{8}$  шт., морковь 5, петрушка или сельдерей 4, лук репчатый 4, соль 4.

**Бульон из дичи.** Бульон из дичи готовят из рябчика, тетерева и куропатки; наилучший бульон получается из рябчика. Для приготовления этого бульона в куриный или говяжий бульон, вводят оттяжку, приготовленную из костей и зачисток дичи, вследствие чего бульон обогащается экстрактивными веществами дичи.

Приготавливают оттяжку и оттягивают бульон из дичи так же, как говяжий.

*Продукты на порцию (в г):* кости говяжьи или дичи 150, рябчик или серая куропатка  $\frac{1}{8}$  шт., яйца для оттяжки  $\frac{1}{8}$  шт., морковь 5, петрушка или сельдерей 4, лук репчатый 4, соль 4.

**Рыбный бульон.** Для приготовления рыбного бульона используют кожу и кости судака и рыб осетровых пород, кроме стерляди, которую варят кусками или целой, а также целые выпотрошенные окуни и ерши без жабр.

**Приготовление оттяжки.** Паюсную икру растирают в ступке о небольшим количеством воды до образования однородной тестообразной массы, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, соль, разводят холодной водой и перемешивают. Вместо паюсной икры можно употреблять икру зернистую, а также икру судака или щуки.

**Приготовление бульона.** В процеженный бульон, нагретый до 70—80°, вводят оттяжку, сырую петрушку или сельдерей,

<sup>1</sup> Происходит процесс адсорбирования взвешенных частиц.

закрывают крышкой и доводят до кипения. Затем с поверхности снимают пену и жир. Дальнейшую варку ведут без кипения в течение 20—30 минут. Готовый бульон процеживают.

*Продукты на порцию (в г):* ерш или окунь 133, икра паюсная 8, петрушка 4, лук репчатый 12, соль 4.

## ОТПУСК ПРОЗРАЧНЫХ СУПОВ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГАРНИРОВ К НИМ

Прозрачные супы отпускаются:

1) в виде концентрированного прозрачного бульона в количестве 300 г на порцию. Подают его в бульонной чашке (рис. 41). Отдельно на пирожковой тарелке подают кусок кулебяки, пирожок, расстегай, гренки и т. п.;



Рис. 41. Бульонная чашка

2) в виде концентрированного прозрачного бульона в глубокой тарелке или суповой порционной миске в количестве 400 г на порцию вместе с гарниром, который может состоять из овощей, круп, макаронных изделий, мяса и т. п.

### 38. БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ

**Приготовление гренков.** Черствый пшеничный хлеб нарезают поперек на кусочки толщиной примерно в 1 см, посыпают с одной стороны тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

**Отпуск супа.** Прозрачный бульон наливают в бульонную чашку; на пирожковой тарелке подают 3—4 гренка.

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный (мясной, куриный или из дичи) 400, хлеб 50, сыр 11, сливочное масло 4.

### 39. БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ИЛИ ВЕРМИШЕЛЬЮ, ИЛИ РИСОМ

**Приготовление гарнира.** В кипящую посоленную воду всыпают перебранную лапшу или вермишель, или промытый рис и варят до готовности, после чего откидывают на сито и промывают горячей водой.

**Отпуск супа.** В порционную миску кладут подготовленный гарнир, наливают прозрачный бульон и нагревают до кипения.

*Продукты на порцию (г):* бульон прозрачный (мясной, куриный или из дичи) 400, лапша или вермишель, или рис 40, соль 2.

### 40. БУЛЬОН С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

**Приготовление лапши.** Домашнюю лапшу (см. стр. 95) варят в посоленной кипящей воде до готовности, затем откидывают на сито и промывают горячей водой.

**Отпуск супа.** В порционную миску кладут лапшу, наливают прозрачный бульон и доводят до кипения.

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный (мясной, куриный или из дичи) 400, мука пшеничная 35, яйца  $\frac{1}{4}$  шт., вода 7, соль 1.

#### 41. БУЛЬОН С ОВОЩАМИ

**Приготовление гарнира.** Морковь, петрушку, сельдерей и репу нарезают тонкими брусочками и слегка пассеруют со сливочным маслом, затем заливают посоленной водой или прозрачным бульоном и варят в закрытой посуде на слабом огне. Можно добавить также лук репчатый или порей. Нарезанный шпинат припускают в небольшом количестве бульона или отваривают в бурно кипящей воде. Готовые овощи и зелень соединяют и хорошо перемешивают.

В бульон с овощами можно положить отдельно отваренные стручки бобовых, спаржу, кочешки цветной капусты, зеленый горошек.

**Отпуск супа.** В порционную миску или тарелку кладут овощной гарнир и наливают прозрачный бульон.

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный (мясной, куриный или из дичи) 400, морковь 75, петрушка 27, репа 27, шпинат 20, масло сливочное 10.

#### 42. БУЛЬОН С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ

**Приготовление гарнира.** Яйца варят «в мешочек»; для этого в кипящую воду кладут яйца и через 4%—5% минут их вынимают и немедленно погружают в холодную воду, затем очищают скорлупу. До отпуска яйца хранят в горячем бульоне при температуре не выше 55°. Яйца «в мешочек» должны иметь твердый белок и жидкий желток.

**Отпуск супа.** В порционную миску или тарелку кладут прогретое яйцо «в мешочек» и заливают прозрачным бульоном. Отдельно на пирожковой тарелке подают гренки с сыром (см. стр. 100).

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный (мясной, куриный или из дичи) 400, яйца 1 шт., хлеб пшеничный 50, сыр 11, масло сливочное 4.

#### 43. БУЛЬОН С ПРОФИТРОЛЯМИ

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

**Отпуск супа.** Прозрачный бульон наливают в бульонную чашку; отдельно на пирожковой тарелке подают профитроли.

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный (мясной, куриный или из дичи) 400, мука пшеничная 15, масло сливочное 7, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., вода 15, сахар 0,2, соль 0,3.

#### 44. БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

**Приготовление пельменей.** Тесто для пельменей готовят так же, как для домашней лапши (см. стр. 95). Мясо говядины и свинины 2-го сорта нарезают на куски и пропускают 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют мелко рубленный репчатый лук, сливочное масло, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. На раскатанное в виде широкой полосы тесто толщиной 2—3 мм кладут шарики из приготовленного фарша, отступя от края на 4—5 см и на расстоянии 2—3 см один от другого. Края теста, а также тесто между фаршем смазывают льезоном, затем края теста приподнимают и закрывают фарш, после чего круглой выемкой вырезают пельмени. В кипящую посоленную воду закладывают сырые пельмени и варят их до тех пор, пока они не всплывут. Готовые пельмени хранят до отпуска в горячем бульоне.

**Отпуск супа.** В порционную миску или тарелку кладут готовые пельмени, наливают горячий прозрачный бульон и посыпают укропом.

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный мясной 400, мясо 2-го сорта 40, свинина 2-го сорта 35, лук репчатый 10, масло сливочное 4, мука пшеничная 40, яйца 4 шт., соль 1,5, перец молотый 0,02, укроп 2, зелень.

#### 45. БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЯМИ (МЯСНЫМИ ШАРИКАМИ)

Подготовленные фрикадели (см. стр. 63) кладут в сотейник, смазанный жиром, заливают бульоном и припускают их до готовности. До отпуска мясные шарики хранят в бульоне на мармите.

**Отпуск супа.** В порционную миску или тарелку кладут готовые фрикадели и заливают прозрачным бульоном.

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный мясной 400, говядина 101, лук репчатый 10, масло сливочное 5, яйца  $\frac{1}{10}$  шт., перец молотый 0,02, соль 1,5.

#### 46. БУЛЬОН С КНЕЛЬЮ (КЛЕЦКАМИ ИЗ КУР ИЛИ ДИЧИ)

Подготовленную кнельную массу из кур, индеек или дичи (см. стр. 70) разделяют при помощи двух ложек. Для этого одной ложкой берут кнельную массу, а другой снимают ее в виде «орешков» и опускают в горячую посоленную воду, или кнельной массой наполняют кондитерский мешок и из него выпускают массу в виде различных пуговок, завитушек и т. д. на смазанный жиром противень или сковороду, подливают немного бульона или воды»

<sup>1</sup> Примерная норма.

доводят до кипения, а затем отодвигают на край плиты и варят до готовности без кипения.

Готовую кнель до отпуска хранят на мармите в горячем бульоне.

При отпуске кнель кладут в порционную миску или глубокую тарелку и заливают горячим прозрачным бульоном.

*Продукты на порцию (в г):* бульон прозрачный (мясной, куриный или из дичи) 400, курица 125 или рябчик  $\frac{1}{2}$  шт., молоко 30, масло сливочное 4, яйца  $\frac{1}{8}$  шт., соль 1,5.

#### 47. БОРЩОК С ОСТРЫМИ ГРЕНКАМИ

**Приготовление оттяжки.** Измельченную мякоть шеи и голяшки говядины соединяют с мелко нарубленными костями рябчика (за исключением спинной кости), добавляют мелко нарезанную сырую свеклу, уксус и настаивают в течение часа. Потом вводят яичный белок, соль и все хорошо перемешивают.

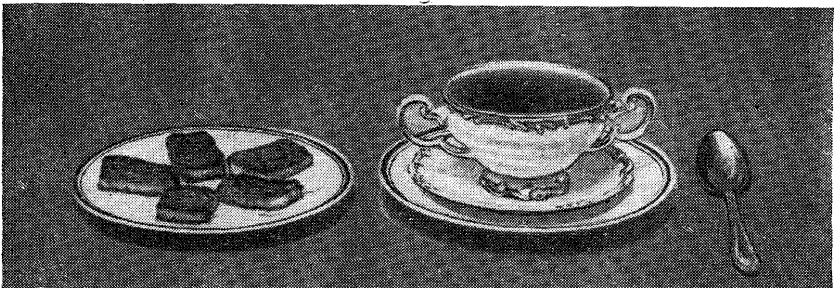


Рис. 42. Борщок с острыми гренками

В нагретый до 70—80° бульон вводят оттяжку, добавляют подпеченные на плите овощи: репчатый лук, морковь, петрушку, сырой сельдерей, и варят при слабом кипении 50—60 минут, снимая с поверхности жир и пену. Затем бульон процеживают через салфетку и добавляют в него вино типа мадеры.

**Приготовление острых гренков.** Тертый сыр, сливочное масло, яйца (или одни желтки), томат-пасту и кайенский перец хорошо перемешивают. Нарезанный в виде прямоугольников пшеничный хлеб поджаривают, затем на него помещают слой подготовленной массы, укладывают на лист и запекают в жарочном шкафу.

**Отпуск супа.** Отпускают блюдо в бульонной чашке; отдельно на пирожковой тарелке подают острые гренки (рис. 42).

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 200, мясо 3-го сорта (для оттяжки) 60 или рябчик 3-го сорта (для оттяжки)  $\frac{1}{2}$  шт., морковь 6, петрушка 7, сельдерей 7, свекла 125, лук репчатый 5, яйца (для оттяжки)  $\frac{1}{8}$  шт., уксус 9%-ный 8, хлеб пшеничный 50, сыр голландский 22, яйца  $\frac{1}{8}$  шт., томат-паста 4, масло сливочное 5, перец кайенский 0,01, соль 5.

## 48. УХА С РАССТЕГАЯМИ

В прозрачный рыбный бульон (см. стр. 99) можно ввести сливочное масло (2 г). Подают блюдо в бульонной чашке; отдельно на пирожковой тарелке подают расстегаи или кусок кулебяки, а на розетке — кружочек лимона с измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* рыбный прозрачный бульон (уха) 400, лимон Vis шт., зелень петрушки или укроп 4, готовый расстегай.

## 49. УХА ИЗ СТЕРЛЯДЕЙ

В горячий процеженный прозрачный рыбный бульон кладут куски хорошо очищенной от слизи и промытой стерляди и варят 10—15 минут при слабом кипении. Появившуюся на поверхности пену удаляют, но жир с поверхности не снимают. Затем в бульон вводят процеженное сливочное масло, в котором пассеровали морковь.

Вынутые куски стерляди очищают от хрящей.

При отпуске куски стерляди кладут в порционную миску и наливают бульон.

Отдельно на розетке подают кружочек лимона и измельченную зелень петрушки или укроп.

Так же готовят и отпускают уху из налима, но только жир с поверхности снимают.

*Продукты на порцию (в г):* рыбный прозрачный бульон 400, стерлядь 162, масло сливочное 2, морковь 6, лимон Vis шт. → зелень 4, перец горошком 0,05-

## СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых и мясных продуктов. Основой для супов служит пюре из отваренных и протертых продуктов, соединенных с белым соусом. Перед отпуском эти супы заправляют сливочным маслом или льезоном из желтков яиц и молока.

Если суп заправляют льезоном, состоящим из желтков и сливок, то суп называется супом-крем.

К супам-пюре отдельно на пирожковой тарелке подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанные в виде кубиков.

Суп-пюре должен быть однородным, частицы продуктов должны находиться во взвешенном состоянии и равномерно распределяться по всей массе, на дне посуды не должно быть густого осадка. Для этого отваренные продукты тщательно протирают через сито и соединяют с белым соусом<sup>1</sup>. Если суп-пюре получается слишком густым, то приготовленную массу можно развести бульоном до нужной гус-

<sup>1</sup> На практических занятиях необходимо уделять особое внимание соединению протертого продукта с белым соусом или пассерованной мукой.



тоты (консистенции). Исключение составляют супы-пюре из риса или перловой крупы, протертую массу которых можно соединять непосредственно с бульоном.

Выход супов-пюре 500 г на порцию.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕЛОГО СОУСА, ЛЬЕЗОНА И ГРЕНКОВ

Приготовление белого соуса и льезона. Приготавливают белый соус и льезон так же, как и для заправочных супов (см. стр. 82).

Приготовление гренков. Пшеничный хлеб нарезают в виде небольших кубиков, кладут на противень, подсушивают и слегка зарумянивают в жарочном шкафу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК СУПОВ-ПЮРЕ

#### 50. СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Очищенный картофель отваривают в посоленной воде почти до готовности, добавляют небольшое количество пассерованного репчатого лука, моркови, петрушки и варят до готовности. Затем картофель и овощи протирают через частое сито, добавляя небольшое количество жидкости. Полученное пюре соединяют с белым соусом, размешивают так, чтобы не было комков, кладут соль и доводят до кипения. После этого суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

В суп-пюре из картофеля можно перед отпуском положить пассерованный лук порей, нарезанный соломкой. Отдельно подают гренки.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, картофель 240, морковь 13, петрушка 7, лук репчатый 24, мука пшеничная 10, масло сливочное 10, молоко 75, яйца (желток) V»<sup>шт.</sup> - 5.

#### 51. СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Очищенную нарезанную морковь припускают почти до готовности, добавляют небольшое количество пассерованного репчатого лука, петрушки и все вместе припускают до готовности. После этого овощи протирают через частое сито, вливают небольшое количество жидкости и тщательно перемешивают.

Полученную массу соединяют с белым соусом, хорошо размешивают, кладут соль и доводят до кипения. Затем вводят льезон и сливочное масло.

В готовый суп можно положить отваренный рассыпчатый рис. Отдельно подают гренки.

*Продукты, на порцию (в г):* кости мясные 125, морковь 200, петрушка 7, лук репчатый 12, мука пшеничная 10, рис 10, масло сливочное 10, молоко 75, яйца (желток) Vе<sup>шт.</sup> - соль 5.

## 52. СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

От кочанов цветной капусты отделяют часть мелких кочешков, которые кладут в кипящую посоленную воду и припускают до готовности. Остальную часть цветной капусты разбирают на кочешки, погружают в кипящую воду, добавляют небольшое количество пассерованной моркови и варят. Готовые овощи вместе с отваром протирают через частое сито, соединяют с белым соусом и хорошо перемешивают, после чего солят и доводят до кипения. Затем вводят льезон и сливочное масло.

При отпуске в тарелку наливают суп-пюре, кладут припущенные кочешки цветной капусты; отдельно подают гренки.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, капуста цветная 150, морковь 13, мука пшеничная 20, масло сливочное 20, молоко 75, яйца (желток)  $\frac{1}{4}$  шт., соль 5.

## 53. СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Очищенные помидоры нарезают и вместе с пассерованными морковью, петрушкой и репчатым луком припускают в посоленной воде до готовности. После протирания через частое сито массу соединяют с белым соусом, хорошо перемешивают, добавляют соль и проваривают 5—10 минут. Перед отпуском в порционную миску кладут отваренный рассыпчатый рис, наливают суп-пюре и доводят до кипения. При отпуске суп-пюре заправляют сметаной. Вместо сметаны можно ввести льезон и сливочное масло. Отдельно подают гренки.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, помидоры свежие 176, морковь 13, петрушка 7, лук репчатый 24, рис 12, мука пшеничная 15, масло сливочное 10, сметана 40, соль 5.

## 54. СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ

Очищенный нарезанный картофель и шинкованную белокочанную капусту отваривают в отдельности и протирают через частое сито. Нарезанную морковь и репу припускают, затем добавляют пассерованный репчатый лук, доводят до готовности и протирают через частое сито. Протертые овощи перемешивают, соединяют с белым соусом, кладут соль и проваривают 5—10 минут. Потом вводят прогретый консервированный зеленый горошек, заправляют льезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, капуста свежая белокочанная 50, картофель 60, репа 40, морковь 38, лук репчатый 24, зеленый горошек консервированный 15, мука пшеничная 10, масло сливочное 10, молоко 75, яйца (желток)  $\frac{1}{8}$  шт., соль 5.

## 55. СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ ИЛИ РИСА

Промытую крупу заливают бульоном или горячей водой (5 л бульона на 1 кг крупы) и варят в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении, добавляют небольшое количество пассерован-

ных моркови, петрушки, репчатого лука и доводят до готовности. Затем массу протирают через частое сито (твердые частицы перловой крупы остаются на сите, рис протирается полностью). Протертую массу соединяют с небольшим количеством белого соуса, разводят бульоном до нужной густоты (консистенции), кладут соль и доводят до кипения.

Подают суп с гренками. Кроме того, в качестве гарнира можно использовать отварной рис или перловую кашу.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, морковь 13, петрушка 7, лук репчатый 12, крупа перловая 40 или рис 50, мука пшеничная 5, масло сливочное 10, молоко 75, яйца (желток) Vs "т<" соль 5.

#### 56. СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА

Промытый лущеный горох заливают горячей водой так, чтобы вода была выше уровня гороха на 1 см, и варят до готовности. В процессе варки по мере выкипания воды можно доливать горячую воду. В конце варки добавляют пассерованные репчатый лук, морковь и петрушку. Затем разваренную массу протирают через частое сито вместе с отваром, соединяют с белым соусом, кладут соль и доводят до кипения.

Готовый суп заправляют сливочным маслом, отдельно подают гренки.

Горох можно варить с копченой свиной грудинкой.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, лук репчатый 24, морковь 13, петрушка 7, горох лущеный 70, мука пшеничная 10, масло сливочное 10, соль 5.

#### 57. СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Сушеный зеленый горошек промывают, кладут в холодную воду на 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>–2 часа и варят без соли до готовности. В конце варки добавляют пассерованные морковь и репчатый лук. Готовый горошек и коренья протирают через сито вместе с отваром, соединяют с белым соусом, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

Если используется консервированный зеленый горошек, то пассерованные овощи закладывают в посуду вместе с горошком.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, морковь 13, лук репчатый 36, зеленый горошек сушеный 20 или консервированный 77, мука пшеничная 20, масло сливочное 10, молоко 75, яйца (желток) Vs ш<sup>2</sup>-> соль 5.

#### 58. СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

Промытые шампиньоны или белые грибы, или сморчки тонко нарезают и припускают в бульоне с пассерованной морковью и репчатым луком в течение 40–50 минут. При припускании крываю крышкой. Отваренные грибы пропускают через мяс<sup>б</sup>к<sup>ц</sup>ер<sup>л</sup> затем соединяют с молочным соусом, проваривают и протира

частое сито. В полученную массу вводят белый соус, кладут соль и проваривают 5—10 минут. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

Часть припущенных грибов можно нарезать соломкой и перед отпуском положить в готовый суп-пюре.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, морковь 13, лук репчатый 12, шампиньоны или грибы белые 99, или сморчки 89, мука пшеничная 20, масло сливочное 10, молоко или сливки 75, яйца (желтки)  $\frac{1}{2}$  шт., соль 5.

### 59. СУП-ПЮРЕ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Заправленную домашнюю птицу (курицу, индейку, утку, цыплят), а также морковь и репчатый лук отваривают в бульоне до готовности. Затем мякоть, отделенную от костей, нарезают, пропускают через протирочную машину или толкут в ступке и протирают через частое сито до получения кашеобразной консистенции, постепенно прибавляя холодный бульон. Полученную массу охлаждают, соединяют с горячим белым соусом, приготовленным на курином или мясокостном бульоне, и нагревают не выше 70°, после чего кладут соль и заправляют льезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки. Можно в суп положить отваренные кнели из кур.

*Продукты на порцию (в г):* курица 112 или индейка 117, или цыплята 119, или утка 127, морковь 13, лук репчатый 12, мука пшеничная 20, масло сливочное 20, молоко 75, яйца (желток)  $\frac{1}{3}$  шт. -> соль 4.

### 60. СУП-ПЮРЕ ИЗ ДИЧИ

Приготавливают суп из рябчика, тетерева, куропатки и фазана.

Мякоть (филе) дичи мелко нарезают и припускают со сливочным маслом при температуре 90—100° до готовности. Припущенную мякоть измельчают, толкут в ступе и протирают через частое сито.

Полученную массу охлаждают, соединяют с белым соусом, приготовленным на курином или мясокостном бульоне, и доводят до кипения. Затем кладут соль и заправляют льезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки. В суп можно положить отваренные кнели из дичи.

*Продукты на порцию (в г):* рябчик  $\frac{1}{3}$  шт. или тетерев  $\frac{1}{3}$  шт. -> или фазан  $\frac{1}{3}$  шт., или куропатка  $\frac{1}{3}$  шт., морковь 13, лук репчатый 12, мука пше ничная 20, масло сливочное 20, молоко 75, яйца (желток) 7в шт., соль 5.

### 61. СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Хорошо зачищенную телячью или куриную печенку нарезают на кусочки, припускают до готовности со сливочным маслом при температуре 90—100° вместе с пассерованными морковью, петрушкой и репчатым луком. Припущенную печенку и овощи пропускают через протирочную машину или толкут в ступе и протирают через

сито. Затем массу охлаждают, соединяют с белым соусом, приготовленным на мясокостном бульоне, и доводят до кипения, после чего солят и заправляют лезоном и сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

*Продукты на порцию (в г):* кости мясные 125, печенка телячья 52 или куриная 56, морковь 25, петрушка 13, лук репчатый 24, мука пшеничная 20, масло сливочное 20, молоко 75, яйца (желток)  $\frac{1}{8}$  шт., соль 5.

## МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы варят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Приготавливают молочные супы на молоке цельном или разбавленном водой, а также на сгущенном (без сахара) или сухом.

Макаронные изделия (кроме суповой засыпки), крупы (кроме манной и любой мелко дробленной) и овощи плохо развариваются в молоке, поэтому их предварительно отваривают в воде в течение 3—7 минут. Если молочный суп приготавливают на молоке, разбавленном водой, то макаронные изделия и крупы можно предварительно не проваривать.

В готовый молочный суп кладут соль, сахар, а перед отпуском — сливочное масло.

### 62. СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Перебранные макароны погружают в кипящую воду и отваривают 5—7 минут, а вермишель 3—5 минут, затем откидывают на сито. После стекания воды макароны или вермишель кладут в посуду, заливают кипящим цельным молоком и варят до готовности.

Если суп приготавливают на молоке, разбавленном водой, то в посуду с водой, где отваривают макароны, через 5—7 минут вливают горячее цельное молоко и варят макароны до готовности, после чего добавляют соль, сахар и доводят до кипения.

При отпуске в суп кладут сливочное масло.

При приготовлении молочного супа с суповой засыпкой (ушками, звездочками и др.) ее сразу закладывают в кипящее цельное или разбавленное водой молоко.

*Продукты на порцию (в г):* молоко 350, вода 100, макаронные изделия (лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки) 40, масло сливочное 5, сахар 5, соль 3.

### 63. СУП-ЛАПША МОЛОЧНАЯ ДОМАШНЯЯ

Приготавливают суп-лапшу так же, как с макаронными изделиями. Домашнюю лапшу готовят, как описано на стр. 95.

*Продукты, на порцию (в г):* молоко 350, вода ПО, мука пшеничная 35, яйца  $\frac{1}{8}$  шт., вода 7, соль 1, масло сливочное 5, сахар 5, соль 3.

## 64. СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ РИСА ИЛИ ПШЕНА

Перебранные рис или пшено закладывают в кипящую воду и отваривают 5—7 минут, затем крупу откидывают на сито, после чего кладут в кипящее молоко. Если суп готовят на молоке, разбавленном водой, то в посуду с водой, где отваривается рис, через 5—7 минут вливают горячее цельное молоко, затем добавляют соль, сахар и доводят до кипения. Перед отпуском в суп кладут сливочное масло. Если готовят молочный суп с манной крупой, то ее вводят сразу в кипящее цельное или разбавленное водой молоко.

*Продукты на порцию (в г):* молоко 350, вода 110, рис 35 или пшено 40, или манная крупа 30, масло сливочное 5, сахар 5, соль 3.

## 65. СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ

Нарезанную дольками морковь слегка пассеруют на сливочном масле; картофель, нарезанный кубиками, и кочешки цветной капусты ошпаривают кипятком, закладывают в кипящее молоко, разбавленное водой, и варят до готовности. В конце варки добавляют предварительно отваренные зеленые стручки бобов и доводят до кипения. Перед отпуском кладут сливочное масло.

*Продукты на порцию (в г):* молоко 250, вода 50, капуста цветная (нестандартная) 80, картофель 133, морковь 25, фасоль стручковая свежая 55, масло сливочное 5, соль 5.

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Жидкая часть холодных супов состоит из хлебного кваса или свекольного настоя. Хлебный квас можно готовить в предприятиях общественного питания.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХЛЕБНОГО КВАСА

Черный хлеб нарезают на небольшие кусочки и сушат в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Поджаренный хлеб (сухари) заливают кипятком и через 3—5 часов процеживают. В полученный настой кладут сахар, дрожжи и ставят на 1½—3 часа в теплое место для брожения. В процессе брожения в хлебный настой можно добавлять изюм, анис, имбирь, тмин. Полученный квас процеживают и охлаждают. Хранят квас на льду.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕКОЛЬНОГО ОТВАРА

Очищенную и нарезанную ломтиками свеклу заливают водой, добавляют немного уксуса и варят на слабом огне 15—20 минут. После этого свеклу в той же посуде ставят на несколько часов в теплое место для закисания, а затем процеживают. Хранят отвар в холодном месте. Свекольный отвар можно готовить из свеклы, предварительно<sup>1</sup> сваренной в кожице.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ СУПОВ

При отпуске в тарелку с холодным супом можно положить кусочек пищевого льда или подать его отдельно на розетке. Выход супа 500 г на порцию. Температура его должна быть 7—14°.

### 66. ОКРОШКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

Отваренную охлажденную говядину, а также ветчину, белок сваренного вкрутую яйца, подготовленный зеленый лук, свежие огурцы, очищенные от кожицы, нарезают очень мелкими кубиками (крошкой).

Сметану, протертые желтки крутых яиц, готовую горчицу, сахар,, соль хорошо растирают и разводят квасом.

При отпуске окрошки в квас кладут приготовленные мясные продукты, заправку (из желтков яиц и горчицы), сметану и посыпают зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* квас хлебный 300, говядина 65, ветчина вареная (окорок) 26, лук зеленый 38, огурцы свежие 75, сметана 20, яйца  $U_2$  шт., сахар 5, горчица готовая 2, соль 5, укроп 5.

### 67. ОКРОШКА МЯСНАЯ

Приготавливают мясную окрошку так же, как и окрошку мясную сборную (см. № 66), но используют только говядину.

*Продукты на порцию (в г):* квас хлебный 300, говядина 109, лук зеленый 38, огурцы свежие 75, сметана 20, яйца  $u_2$  шт., сахар 5, соль 5, горчица готовая 2, укроп 5.

### 68. ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Приготавливают так же, как окрошку мясную сборную (см. № 66), только вместо мясных продуктов кладут отваренные, нарезанные кубиками, охлажденные картофель и морковь, а также сырой редис.

*Продукты на порцию(вг):* хлебный квас 300, картофель 100, морковь 25, лук зеленый 38, огурцы свежие 81, редис 32, сметана 30, яйца  $u_2$  шт., сахар 5, горчица готовая 2, соль 5, укроп 5.

### 69. БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

В свекольный отвар кладут отваренную, охлажденную и нарезанную соломкой свеклу и морковь, а также свежие огурцы, зеленый лук, сахар, соль и добавляют уксус по вкусу.

При отпуске в тарелку кладут половину яйца, сваренного вкрутую, сметану и посыпают зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* свекольный отвар 350, свекла 12  $'_3$ ,  $?1_y\text{£}3^\circ$ -ный лук зеленый 31, огурцы свежие 63, сметана 4.0, яйцу $_2$  шт., сахар 0, i У 8, соль 5, укроп 5.

## 70. СВЕКОЛЬНИК

В хлебный квас кладут нарезанные кубиками или соломкой вареные свеклу, морковь, а также свежие огурцы, зеленый лук, уксус, сахар, соль.

Подают свекольник так же, как борщ холодный (см. № 69).

Если свекольник готовят на хлебном квасе и свекольном отваре, то хорошо промытую неочищенную свеклу отваривают, отвар процеживают, охлаждают и соединяют в равной пропорции с хлебным квасом.

*Продукты на порцию (в г):* квас хлебный 300, свекла 100, морковь 25, лук зеленый 31, огурцы свежие 63, сметана 40, яйца % шт., сахар 5, уксус 3%-ный 8, соль 5,- укроп 5.

## 71. БОТВИНЯ

Перебранный и промытый шпинат отваривают в бурно кипящей воде, а шавель припускают отдельно в собственном соку, после чего овощи и зелень пропускают через мясорубку. Охлажденное пюре

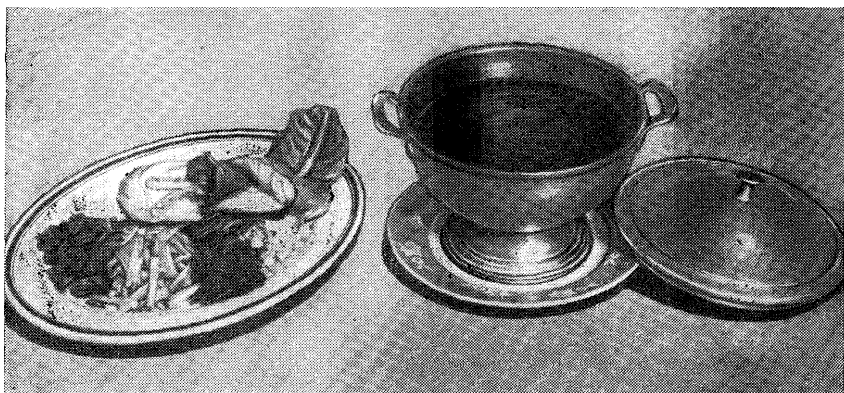


Рис. 43. Ботвинья

кладут в посуду с хлебным квасом, добавляют лимонную цедру, сахар и соль.

При отпуске ботвинью посыпают измельченной зеленью. Отдельно на тарелке подают кусок вареной рыбы (белуги, осетрины, севрюги, судака) или копченого балыка, либо консервированные крабы. На рыбу укладывают раковые шейки, а вокруг рыбы — букетиками мелко нарезанные свежие огурцы, зеленый лук, тертый хрен и украшают листьями свежего салата (рис. 43).

*Продукты на порцию (в г):* квас хлебный 350, шпинат 95, шавель 53, лимон (цедра) 1/2 шт., сахар 5, соль 5, укроп 13, белуга 136, или осетрина 161, или севрюга 161, или судак свежий (филе) 171, балык белорыбий 40 или крабы консервированные 44, лук зеленый 25, салат свежий 35, огурцы свежие 81, хрен (корень) 23, раковые шейки 1 шт.



## СЛАДКИЕ СУПЫ

Сладкие супы готовят из свежих или сушеных фруктов и ягод. Жидкая часть этих супов состоит из фруктовых или ягодных отваров. Фрукты или ягоды вводят в отвар нарезанными (ломтиками, кубиками) или протертыми. В сладкие супы можно добавлять предварительно сваренные рис, саго, лапшу, вермишель и суповую засыпку.

Сладкие супы отпускают горячими или холодными. Отдельно к супам можно подать на пирожковой тарелке кусок сухого бисквита, кекс или сухое печенье. Выход сладких супов 500 г.

### 72. СУП ИЗ ЯБЛОК

Перебранные и очищенные от кожицы и зерен яблоки нарезают ломтиками или кубиками, заливают холодной водой и варят до готовности. Затем вводят сахар, корицу и картофельный крахмал, предварительно разведенный в воде, и доводят до кипения.

При отпуске в тарелку с супом наливают сливки.

Так же готовят суп из груш или смеси яблок, груш и слив.

*Продукты на порцию (в г):* яблоки 199, картофельный крахмал 10, сахар 50, корица 0,5, сливки 20.

### 73. СУП-ПЮРЕ ИЗ ВИШНИ

Перебранные и очищенные от косточек ягоды промывают, ошпаривают и протирают через сито. Мезгу заливают водой, доводят до кипения и процеживают. В горячий вишневый отвар кладут сахар, дают ему раствориться и вводят картофельный крахмал, предварительно разведенный охлажденным отваром, и доводят до кипения, после чего закладывают протертое вишневое пюре.

*Продукты на порцию (в г):* вишня 160, картофельный крахмал 10, сахар 50, сливки 20, корица 0,5.

### 74. СУП ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Мелко нарезанную цедру апельсинов заливают водой, варят 5—10 минут и процеживают. В полученный отвар кладут сахар, дают ему раствориться и вводят предварительно разведенный в воде или в виноградном вине картофельный крахмал и доводят до кипения. Затем добавляют очищенные, ошпаренные, разделенные на дольки апельсины.

При отпуске в тарелку с супом наливают сливки. В суп можно положить отварной рис (18 г).

Так же готовят суп из мандаринов.

*Продукты на порцию (в г):* апельсины % шт., картофельный крахмал Ю, сахар 50, вино виноградное 30, сливки 20.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как готовят бульон из говядины, рыбы, сушеных грибов?
2. Как готовят борщ без картофеля, флотский, московский, украинский?
3. Как готовят щи из свежей капусты, квашеной капусты, зеленые?
4. Как готовят рассольники: обыкновенный, домашний, московский?
5. Как готовят супы: из овощей, картофельный, с макаронными изделиями, с домашней лапшой?
6. Как готовят жидкую солянку: мясную, рыбную, грибную?
7. Как готовят прозрачный бульон из мяса или рыбы и каково значение оттяжки?
8. Как готовят гарнир к прозрачным мясным супам и отпускают бульон с лапшой, овощами, яйцом и гречками, пельменями, фрикаделями?
9. Как готовят и отпускают уху с расстегаем и со стерлядью?
10. Как готовят суп-пюре из картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка, перловой крупы или риса, домашней птицы, печенки?
11. Как готовят молочный суп с макаронными изделиями, с рисом» с овощами?
12. Как готовят хлебный квас и свекольный отвар?
13. Как готовят и отпускают окрошку мясную, борщ холодный, свекольник, ботвинью?
14. Как готовят и отпускают молочные супы?
15. Как готовят и отпускают сладкие супы?

### ГЛАВА III

## СОУСЫ

Соусы являются составной частью большого ассортимента блюд. Они содержат разнообразные вкусовые, ароматические и красящие вещества, поэтому дают возможность улучшить вкус и внешний вид пищи, а также делать ее более сочной. Соусы, в состав которых входят сливочное масло, сметана, яйца, значительно повышают калорийность кулинарных изделий.

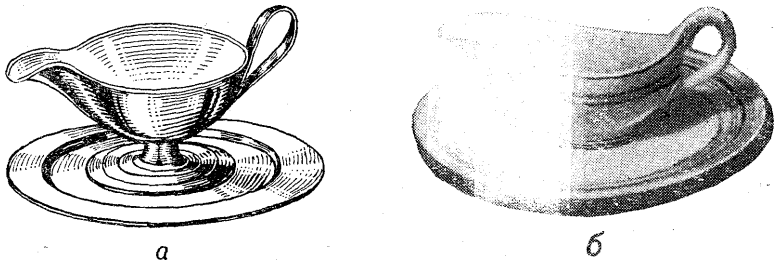


Рис. 44. Соусники:

*а* — металлический для горячих соусов; *б* — фарфоровый для холодных соусов

Ароматические вещества соусов усиливают выделение пищеварительных соков и этим способствуют лучшему усвоению пищи организмом человека.

Значение соусов в приготовлении блюд огромно, их используют для поливки основного продукта или гарнира, заправки супов и гарниров или подают к блюду отдельно в соуснике (рис. 44).

Соусы делятся на две большие подгруппы — горячие и холодные. Особую группу составляют сладкие соусы.

Жидкая часть соуса является основой, она может состоять из бульона, овощного отвара, мол-ока, сметаны, жира (животного или растительного), уксуса. В состав многих соусов входит пассерованная пшеничная мука, причем соусы с мукой используются только горячими. Приготавливают их в кастрюлях и сотейниках с толстым дном.

Горячие соусы должны при подаче иметь температуру не ниже 65—70°, холодные — 10—12°.

# С О У

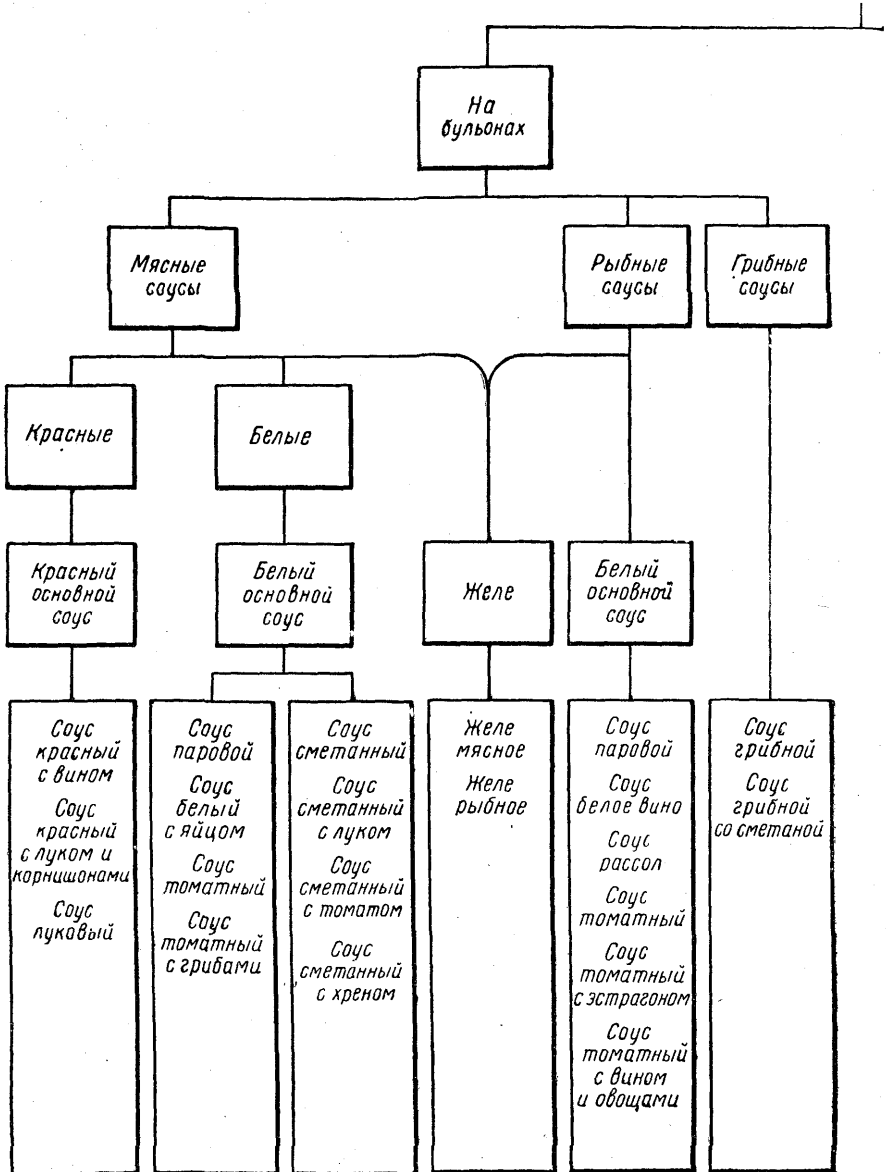
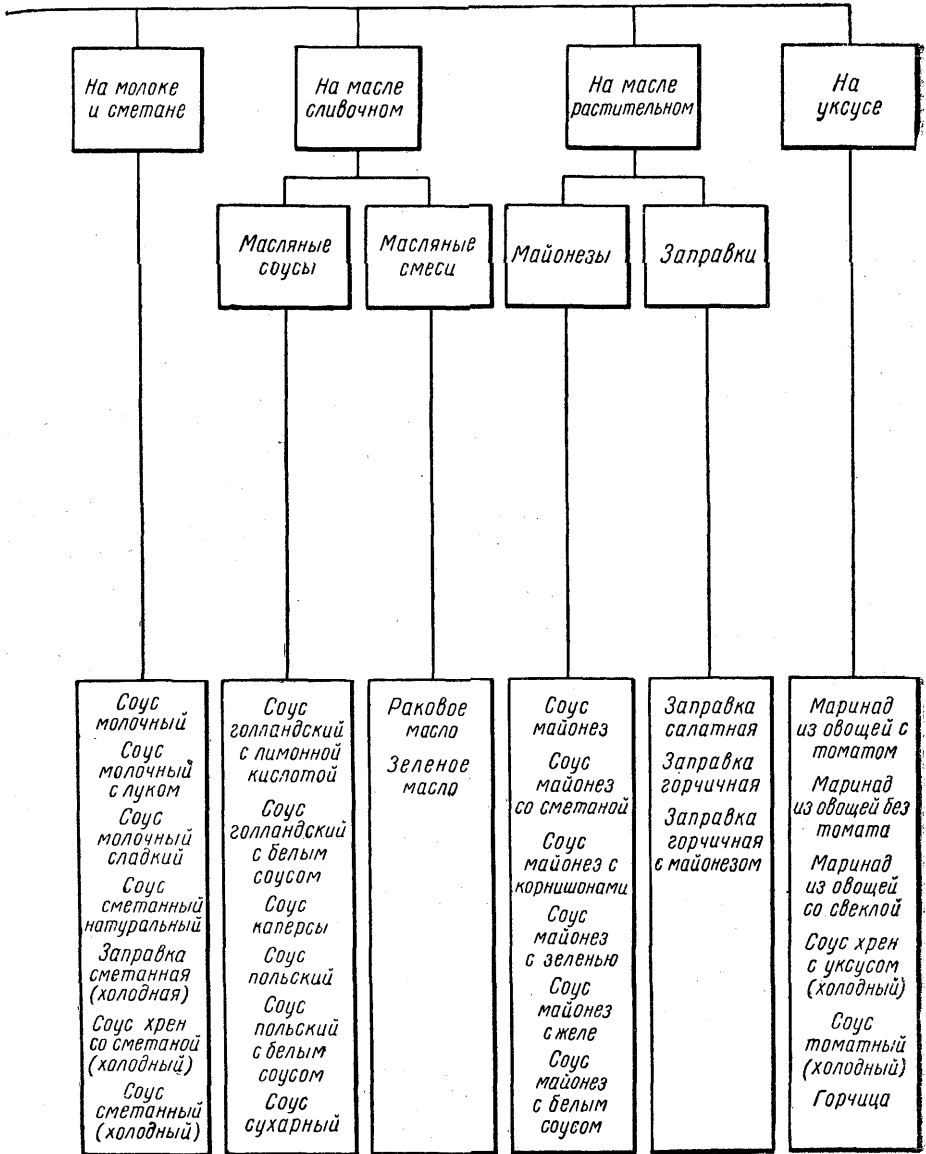


Рис. 45. Схема

# С Ы



классификации соусов

Все соусы подразделяются на следующие группы: 1) соусы на бульонах (мясном, рыбном, грибном); 2) соусы на молоке и сметане; 3) соусы на сливочном масле; 4) соусы на растительном масле; 5) соусы на уксусе.

На стр. 116—117 приведена схема классификации соусов (рис. 45).

Соусы «Южный», острый томатный, ткемали, нашараби (гранатовый сок) и майонез изготавливаются предприятиями пищевой промышленности и поступают в предприятия общественного питания в готовом виде.

Соус «Южный» используется для различных блюд и соусов при их изготовлении.

Соус острый томатный подается к различным мясным горячим блюдам.

Соусы ткемали и нашараби подаются отдельно в соуснике к шашлыкам, люля-кебабу и другим национальным блюдам, а также используются при изготовлении некоторых блюд. -

Соус майонез используется при изготовлении различных холодных блюд, а также подается отдельно в соуснике к различным холодным и горячим блюдам.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ И МУКИ ДЛЯ СОУСОВ

**Пассерование овощей.** Овощи для соусов пассеруют так же, как и для супов (см. стр. 82).

**Пассерование муки.** Муку для приготовления соусов можно пассеровать без жира — сухая пассеровка и с жиром — жировая пассеровка (белая, красная и холодная). Для пассерования берут пшеничную муку не ниже 1-го сорта.

Для белой и красной пассеровки берется 100—150% муки по отношению к весу взятого жира.

**Сухая пассеровка.** Просеянную пшеничную муку насыпают тонким слоем (не более 2,5 см) на противень и, помешивая веселкой, поджаривают (пассеруют) в жарочном шкафу при 150—160°.

Для красных соусов муку поджаривают до образования золотистого цвета, а для белых — светложелтого.

**Белая пассеровка.** В посуду с толстым дном (сотейник) кладут сливочное или топленое масло или маргарин, нагревают до 40—50°, всыпают просеянную пшеничную муку и пассеруют на плите при 120—130°, периодически помешивая, до образования светложелтого цвета. Используют пассеровку для приготовления белых и красных соусов. Белую пассеровку готовят непосредственно перед соединением с бульоном.

**Красная пассеровка** чаще всего готовится без жира. При изготовлении с жиром на сковороде или противень кладут жир (чаще всего говяжье сало) и нагревают его до 40—55°,

затем насыпают просеянную пшеничную муку и пассеруют на плите или в жарочном шкафу при 150—160°, периодически помешивая, до образования золотистого цвета. Эту пассеровку используют для красных соусов.

Иногда сырую просеянную пшеничную муку тщательно смешивают со сливочным маслом. Эта пассеровка называется в практике *холодной*. Ее применяют, когда требуется быстро приготовить небольшое количество соуса. Муки берут 20—50% к весу взятого сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОРИЧНЕВОГО БУЛЬОНА

Кости (говяжьи, бараньи, свиные, телячьи), тщательно очищенные от мяса, измельчают, промывают в холодной воде, кладут на противень, добавляют сырые нарезанные морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук и обжаривают в жарочном шкафу при 160° в течение часа. Когда кости приобретут коричневую окраску, их кладут в котел, заливают горячей водой и варят, не закрывая крышкой, при слабом кипении в течение 9—12 часов. В процессе варки периодически (3—5 раз) с поверхности снимают жир. По окончании варки бульон процеживают. Чтобы получить 1 л бульона, берут в среднем 500 г костей. Используют его для приготовления красных мясных соусов, а также для поливки вторых блюд.

*Сгущенный коричневый бульон (фюме)*. Свежесваренный коричневый бульон уваривают (в 4—5 раз). В процессе уваривания тщательно снимают с поверхности жир; бульон несколько раз процеживают. После охлаждения сгущенного бульона получается желеобразная масса, хорошо сохраняющаяся на холоду.

Чтобы сгущенный бульон лучше сохранился, на поверхность его наливают слой сала.

## СОУСЫ НА БУЛЬОНАХ

### КРАСНЫЕ МЯСНЫЕ СОУСЫ

Основой для этих соусов является коричневый бульон, пассерованная мука, пассерованные овощи, томат-пюре и специи. Соединяют пассерованную муку с бульоном в горячем состоянии.

#### 75. СОУС КРАСНЫЙ (ОСНОВНОЙ)

Горячую красную пассеровку соединяют с горячим коричневым бульоном, размешивают до образования однородной массы и доводят до кипения. К пассерованным овощам (морковь, петрушка, сельдерей, репчатый лук) добавляют томат-пюре и продолжают пассерование, после чего кладут их в бульон, соединенный с мукой (соус), и проваривают 1—1¼ часа. В бульон можно положить стебли зе-

лени петрушки, сельдерея и укроп. В процессе варки с поверхности соуса снимают жир и накипь. За 10—15 минут до окончания варки в соус закладывают перец горошком, лавровый лист и соль, также можно положить чеснок.

Готовый соус процеживают через сито, вводят сахар, проваривают в течение 2—3 минут и заправляют маргарином или сливочным маслом, если непосредственно подается к блюдам. Соус можно подкрасить жженкой (жженым сахаром).

Красный соус используется к различным блюдам: отварному языку, ветчине, почкам, сосискам, сарделькам, жареным рубленым котлетам, зразам, тушеному и шпигованному мясу, гуляшу, рагу, азу, рагу из овощей и т. п., или используется для приготовления других мясных соусов.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* кости мясные 750, жир 25, мука пшеничная 50, томат-пюре 150, морковь 100, лук репчатый 36, петрушка (корень) 20, сахар 20, маргарин сливочный 50, чеснок, специи.

#### 76. СОУС КРАСНЫЙ С ВИНОМ

В красный основной соус вливают вино (мADERу, малагу, красное), доводят до кипения и заправляют маргарином или сливочным маслом. Можно для остроты добавить соус «Южный».

Поддают соус к языку, ветчине, лангету.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* кости мясные 750, жир 25, мука пшеничная 50, томат-пюре 150, морковь 100, лук репчатый 36, петрушка (корень) 20, сахар 20, вино 75, маргарин сливочный 50.

#### 77. СОУС КРАСНЫЙ С ЛУКОМ И КОРНИШОНАМИ

Пассерованный на сливочном масле мелко рубленный репчатый лук, перец горошком, лавровый лист заливают уксусом и выпаривают почти досуха. Полученную массу вводят в готовый красный основной соус, проваривают 10—15 минут и заправляют соусом «Южный» и маргарином или сливочным маслом. Измельченные корнишоны кладут в соус за 5—6 минут до окончания варки или посыпают ими готовое блюдо, политое соусом, перед отпуском.

Поддают соус к филе, лангету, языку, рубленым котлетам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* готовый красный соус основной 850, лук репчатый 298, жир 38, уксус 9%-ный 70, соус «Южный» 30, маргарин сливочный 20, огурцы маринованные (корнишоны) 127.

#### 78. СОУС ЛУКОВЫЙ

Тонко нарезанный репчатый лук слегка пассеруют, добавляют перец горошком, лавровый лист, уксус и уваривают почти досуха. Полученную массу вводят в готовый красный соус и проваривают 10—15 минут. Можно добавить сахар (15 г).

Используется для запекания говядины.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* готовый красный соус 850, лук репчатый 298, жир 58, уксус 9%-ный 70.



## БЕЛЫЕ МЯСНЫЕ СОУСЫ

Основой для этих соусов является белый бульон, соль и овощи: петрушка, сельдерей, репчатый лук.

При приготовлении белых соусов используют бульон, получаемый от варки мясных продуктов, для которых предназначается соус.

### 79. СОУС БЕЛЫЙ (ОСНОВНОЙ)

Белую горячую пассеровку постепенно разводят горячим мясным бульоном и, помешивая до образования однородной массы, варят 25—30 минут. В процессе варки с поверхности снимают жир и пену. В соус можно положить пассерованный репчатый лук, петрушку и сельдерей. Готовый соус процеживают, заправляют лимонной кислотой и сливочным маслом. Используют соус для приготовления других соусов, а также для заправки супов.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон белый 1100, мука пшеничная 50, маргарин столовый 50, лук репчатый 36, петрушка (корень) 27, маргарин сливочный 50, лимонная кислота 1.

### 80. СОУС ПАРОВОЙ

В основной белый соус кладут сырые овощи—репчатый лук, петрушку, сельдерей и проваривают 10—15 минут, затем добавляют соль, лимонную кислоту, белое виноградное вино, раздробленный перец и доводят до кипения. После этого кладут сливочное масло, нарезанное кусочками, перемешивают до полного соединения ма\*ела с соусом, нагревают не выше 80° и процеживают через сито или салфетку. Используют к отварным мозгам, курице,, цыпленку.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон белый 1050, мука пшеничная 48, маргарин столовый 48, лук репчатый 36, петрушка 27 или сельдерей 29, масло сливочное 50, вино сухое белое 50, лимонная кислота 1.

### 81. СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦОМ

В белый основной соус добавляют нарезанную петрушку, сельдерей, репчатый лук, варят 25—30 минут и процеживают. В посуду с толстым дном кладут сырые яичные желтки, кусочки сливочного масла, добавляют сливки или бульон и проваривают при 70—75°, непрерывно помешивая до полного соединения желтков с маслом. Затем при помешивании вливают горячий белый соус, добавляют лимонную кислоту, мускатный орех, соль и нагревают до 70°, после чего процеживают. При нагревании выше 75° яичные желтки свертываются и соус становится жидким.

Подают соус к отварной курице и цыпленку.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* -бульон белый 1000, масло 45, мука пшеничная 45, лук репчатый 32, петрушка (корень) 36, яйца (желтки) 3 шт., масло сливочное 75, мускатный орех 1, лимонная кислота 1, сливки или бульон 100.

## 82. СОУС ТОМАТНЫЙ

Горячую белую пассеровку соединяют при помешивании с горячим мясокостным (белым) бульоном до образования однородной массы и доводят до кипения. В пассерованные морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук добавляют томат-пюре и продолжают пассерование. Затем овощи с томатом-пюре соединяют с подготовленным белым соусом и варят 30—40 минут. В процессе варки с поверхности соуса снимают жир и пену.

За 10—15 минут до окончания варки в соус кладут перец горошком, лавровый лист, соль, **ВВОДЯТ белое сухое виноградное вино**, лимонную кислоту и сахар.

Готовый соус процеживают через сито, проваривают 2—3 минуты и заправляют сливочным маслом.

Соус томатный используется к блюдам: рагу из овощей, картофельным крокетам, запеканкам, фаршированным овощам, сосискам, сарделькам, филе, бифштексу, лангету, эскалопу, мозгам фри, бараньей грудинке фри, рубленным котлетам, тефтелям, рулету, курам фри, а также для приготовления других мясных соусов.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон белый 700, мука пшеничная 35, жир 35, лук репчатый 36, морковь 63, петрушка 27, томат-пюре 350, масло сливочное 50, сахар 10, лимонная кислота 0,5, вино сухое белое 75, маргарин столовый 20.

## 83. СОУС ТОМАТНЫЙ С ГРИБАМИ

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют на оливковом или подсолнечном масле, кладут нарезанные отварные белые грибы и пассеруют все вместе, затем соединяют с готовым мясным томатным соусом и кипятят 3—5 минут. В соус можно добавить уваренный коричневый бульон (фюме). В готовый соус вводят растертый или мелко рубленный чеснок.

Растительное масло для пассерования репчатого лука можно заменить сливочным.

Подают соус к филе, курам и цыплятам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* готовый томатный соус 800, лук репчатый 179, грибы белые 158, жир 30, чеснок 4.

## СМЕТАННЫЕ СОУСЫ

## 84. СОУС СМЕТАННЫЙ

В мясной белый основной соус добавляют сметану, соль, молотый перец, проваривают 2—3 минуты и процеживают.

Используется для приготовления других сметанных соусов, а также подается к различным овощным, рыбным и мясным блюдам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон белый (мясной) 500, мука пшеничная 50, масло сливочное 50, сметана 500.

## 85. СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ

Мелко рубленный или шинкованный репчатый лук пассеруют на сливочном масле до готовности. В горячий сметанный соус (см. № 84) кладут пассерованный лук, проваривают 5—7 минут и добавляют соус «Южный».

Подают соус к лангету, рубленным котлетам, печенке.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон белый (мясной) 425, мука пшеничная 43, масло сливочное 43, сметана 425, лук репчатый 298, соус «Южный» 30, масло сливочное 25.

## 86. СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

Спассерованный томат-пюре соединяют с горячим сметанным соусом (см. № 84), проваривают 3—5 минут и процеживают.

Подают соус к голубцам и тефтелям.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон мясной 500, мука пшеничная 50, масло сливочное 50, сметана 500, томат-пюре 100.

## 87. СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ

Натертый хрен слегка пассеруют со сливочным маслом, добавляют перец горошком, лавровый лист, заливают уксусом и проваривают 5—7 минут. Полученную массу вводят в горячий сметанный соус (см. № 84) и доводят до кипения.

Подают соус к отварной говядине и солонине.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон мясной 400, мука пшеничная 40, масло сливочное 40, хрен (корень) 312, уксус 9%-ный 75, сметана 400, масло сливочное 15.

Соусы №№ 84—87 можно готовить на рыбном бульоне ил» овощных отварах.

## РЫБНЫЕ СОУСЫ

Основой для рыбных соусов является рыбный бульон и белая пассеровка. Для приготовления белых рыбных соусов, как правило, используется рыбный бульон, получаемый от варки или припускания рыбы, для которой соус и предназначается. Соусы на рыбном бульоне используются только для рыбных блюд.

## 88. СОУС БЕЛЫЙ (ОСНОВНОЙ)

Белую горячую пассеровку соединяют с горячим рыбным бульоном, размешивают до образования однородной массы, добавляют овощи и варят 25—30 минут. В процессе варки с поверхности снимают пену. Готовый соус процеживают и заправляют сливочным маслом.

Используется соус- для запекания рыбы (в этом случае добавляют соль), для заправки рыбных супов, а также для приготовления других рыбных и смешанных соусов.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон рыбный 1100, мука пшеничная 50, масла сливочное 50, лук репчатый 36, петрушка (корень) 2, лимонная кислота 1, маргарин столовый 50.

## 89. СОУС ПАРОВОЙ

В готовый рыбный белый соус кладут произвольно нарезанный репчатый лук, петрушку, сельдерей и все проваривают 20—25 минут. После этого вводят белое виноградное сухое вино, лимонный сок или лимонную кислоту, дробленый перец, соль и доводят до кипения. Затем кладут кусочки сливочного масла, перемешивают до полного соединения масла с соусом и процеживают. Соус после заправки сливочным маслом нагревать выше 75° нельзя.

Подают соус к припущенным осетрине, белуге, севрюге, стерляди, судаку, щуке, треске.

*Продукты на порцию (в г):* бульон рыбный 1050, масло 48, мука пшеничная 48, лук репчатый 36, петрушка (корень) 27 или сельдерей 29, лимонная кислота 1, вино белое сухое 50, масло сливочное 50, молотый перец 0,5, соль 10.

## 90. СОУС БЕЛОЕ ВИНО

В белый основной соус кладут нарезанный репчатый лук, петрушку, сельдерей, варят 15—20 минут, добавляют белое виноградное вино и доводят до кипения. Затем, прекратив кипение, вводят яичные желтки, проваренные со сливочным маслом, соль, дробленый перец, лимонную кислоту, прогревают при температуре не выше 75° и процеживают.

Подают соус к припущенной рыбе — судаку, камбале, усачу, форели.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон 1000, мука пшеничная 45, маргарин столовый 45, сельдерей 29 или петрушка 27, лук репчатый 36, яйца (желтки) 3 шт., вино белое 75, лимонная кислота 1, масло сливочное 75.

## 91. СОУС РАССОЛ

В белый основной соус вливают прокипяченный, процеженный огуречный рассол и варят 5—10 минут. Затем, прекратив кипение, добавляют соль и кусочки сливочного масла, перемешивают до полного соединения масла с соусом, нагревают не выше 75°, после чего процеживают.

Перед употреблением в готовый соус кладут гарнир и все прогревают при 75°.

**Приготовление гарнира.** Шампиньоны или белые грибы, хрящи осетрины отваривают и нарезают ломтиками. Соленые огурцы очищают от кожицы и зерен, нарезают в виде ромбиков и отваривают. Гарнир до употребления хранят в бульоне на мармите.

Подают соус рассол к припущенной рыбе: осетрине, белуге, севрюге, судаку, щуке, камбале, треске.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон 1000, маргарин столовый 45, мука пшеничная 45, огуречный рассол 150, лимонная кислота 0,5, масло сливочное 75; для гарнира: огурцы соленые 400, шампиньоны или белые грибы 200, головизна 400,

## 92. СОУС ТОМАТНЫЙ

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук пассеруют, кладут томат-пюре и продолжают пассерование. Спассерованные с томатом-пюре овощи вводят в готовый белый соус, варят 25—30 минут, добавляют соль, перец, сахар, лимонную кислоту, белое виноградное сухое вино и доводят до кипения. Затем посуду с соусом снимают с огня, кладут сливочное масло, нарезанное на кусочки, перемешивают до полного соединения масла с соусом, прогревают при 80° и процеживают.

Этот соус используют для приготовления других рыбных соусов, а также подают к припущенной, жареной и запеченной рыбе.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон рыбный 700, маргарин столовый 35, мука 35, морковь 63, лук репчатый 36, петрушка (корень) 27, томат-пюре 350, жир 20, вино белое сухое 75, лимонная кислота 0,5, сахар 10, масло сливочное 50.

## 93. СОУС ТОМАТНЫЙ С ЭСТРАГОНОМ

Репчатый лук мелко рубят и слегка пассеруют со сливочным или топленым маслом, добавляют белое виноградное сухое вино и доводят до кипения. Затем соединяют с готовым, процеженным томатным соусом и кипятят 10—15 минут. По окончании варки кладут нарезанные листья эстрагона и вводят сливочное масло.

Подают соус к рыбным котлетам или биточкам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* Для томатного соуса: бульон рыбный 600, масло 40, мука пшеничная 40, морковь 50, лук репчатый 30, петрушка 40 или сельдерей 44, томат-пюре 280, масло 20; для гарнира: лук репчатый 179, масло 20, вино белое сухое 75, эстрагон 43, масло сливочное 30.

## 94. СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ

Репчатый лук, морковь и петрушку мелко нарезают и пассеруют на сливочном маргарине, добавляя перец горошком и лавровый лист, затем вливают белое вино и кипятят 5—7 минут. После этого соединяют с томатным соусом, варят 10—15 минут и заправляют по вкусу лимонной кислотой и солью. Подают соус к припущенной рыбе (судаку, щуке, форели) и ракам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* Для соуса томатного: бульон рыбный 600, маргарин столовый 40, мука пшеничная 40, морковь 50, лук репчатый 30, петрушка 20 или сельдерей 22, томат-пюре 280, маргарин сливочный 20; для гарнира: морковь 188, лук репчатый 143, петрушка (корень) 53, маргарин сливочный 40, вино белое сухое 50, лимонная кислота 0,5, масло сливочное (для заправки) 30, специи.

## ЖЕЛЕ

Желе представляет собой сгущенный, клейкий прозрачный бульон, имеющий при комнатной температуре плотность студня и обладающий вкусом рыбы, мяса или птицы, в зависимости от исходного бульона.

Желе используется для заливки рыбы, мяса, птицы, а также как гарнир к холодным блюдам.

## 95. ЖЕЛЕ МЯСНОЕ

Желатин замачивают в холодной воде. Когда желатин набухнет, его отжимают и кладут в горячий мясной бульон, процеженный через салфетку. После растворения желатина в бульон постепенно вливают часть оттяжки и уксус и доводят до кипения. Затем вводят остальную часть оттяжки и варят при слабом кипении в течение 20—30 минут, после чего желе аккуратно процеживают. Желе можно подкрашивать жженкой или пищевыми красками. Готовое желе хранят при 5—8°. Уксус в мясное желе вводить не обязательно.

Оттяжку готовят из яичного белка. Для этого берут яичные белки, слегка взбивают их венчиком, добавляют холодный бульон и размешивают, как для прозрачного мясного или куриного бульона (см. стр. 98).

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* кости мясные или птицы 1000, желатин 40, сельдерей 15, морковь 25, петрушка 13, лук репчатый 24, уксус 9%-ный 15, яйца (белки) 3 шт., лавровый лист 0,3, перец 0,3, соль 20.

## 96. ЖЕЛЕ РЫБНОЕ

Способ приготовления рыбного желе такой же, как мясного,, но для оттяжки белок можно заменить свежей икрой частиковых рыб — 60 г, которую растирают с луком и вводят в кипящий бульон так же, как яичную оттяжку.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* кости рыбные 1000, остальные продукты те же, что для желе мясного (см. № 95).

## ГРИБНЫЕ СОУСЫ

Основой для грибных соусов является пассерованная мука и бульон из сушеных грибов. Бульон готовят для соусов так же, как и для супов (см. стр. 80).

## 97. СОУС ГРИБНОЙ

Белую горячую пассеровку соединяют с горячим грибным бульоном, размешивают до образования однородной массы, кипятят 15—20 минут и процеживают. Затем вводят пассерованный репчатый лук, который можно пассеровать с томатом-пюре (112,5 г), после чего кладут тонко нарезанные отварные грибы, перец горошком, лавровый лист, соль и все варят в течение 10—15 минут. В соус можно положить чернослив без косточек.

Подают соус к картофельным котлетам, зразам, запеканкам и рисовым котлетам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон грибной 800, грибы сушеные 30, мука пшеничная 40, жир 40, лук репчатый 298, масло сливочное 25.

## 98. СОУС ГРИБНОЙ СО СМЕТАНОЙ

В готовый грибной соус добавляют сметану, размешивают и доводят до кипения.

Подают соус к картофельным котлетам, зразам и запеканкам. На 1 кг готового грибного соуса нужно 250 г сметаны.

## СОУСЫ НА МОЛОКЕ И СМЕТАНЕ

Основой для этих соусов является пассерованная мука, молоко или сметана<sup>1</sup>.

## 99. СОУС МОЛОЧНЫЙ (ОСНОВНОЙ)

В горячую белую пассеровку при непрерывном помешивании вливают горячее цельное или разбавленное водой молоко, кладут соль и варят 5—7 минут. Готовый соус процеживают.

Молочный соус готовят густым, средней густоты и полужидким, в зависимости от соотношения взятого молока и пассерованной муки.

Густой соус используют в качестве начинки; соус средней густоты — для запекания овощных и рыбных блюд, готовят этот соус перед использованием; жидкий — как подливку к овощным и крупяным блюдам, для заправки овощных гарниров, а также для приготовления других молочных соусов.

*Продукты на 1 кг соуса (в г)*. Для полужидкого: молоко 750, вода 250, масло сливочное 50, мука пшеничная 50, сахар 10; для средней густоты: молоко 750, вода 250, масло сливочное 100, мука пшеничная 100; для густого: молоко 750, масло сливочное 125, мука пшеничная 125.

## 100. СОУС МОЛОЧНЫЙ С ЛУКОМ

Мелко нарезанный репчатый лук слегка пассеруют со сливочным маслом, чтобы не образовалась корочка, кладут в мясной бульон и припускают до готовности в посуде, закрытой крышкой. Припущенный репчатый лук соединяют с горячим жидким основным молочным соусом, размешивают, варят 7—10 минут, добавляют соль, перец и протирают через частое сито.

Подают соус к натуральным бараньим котлетам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г)*: молоко 675, мука пшеничная 40, масло сливочное 40, лук репчатый 238, масло сливочное 20.

## 101. СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ

В горячий основной жидкий молочный соус кладут сахар, ванилин, прогревают 5—6 минут и процеживают.

Подают соус к овощным и крупяным блюдам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г)*: молоко 750, вода 250, мука пшеничная 40, масло сливочное 40, сахар 100, соль 5, ванилин 0,05.

## 102. СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

**Первый способ.** Сметану доводят до кипения и соединяют при непрерывном помешивании с горячей белой пассеровкой, кладут соль, кипятят 5—7 минут и процеживают.

**Второй способ.** В горячую сметану вводят, су хукпассеровку, разведенную овощным отваром, хорошо размешивают, кладут соль, варят 5—7 минут и процеживают.

Используется соус для приготовления других сметанных соусов, а также к различным овощным, рыбным и мясным блкдам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* сметана 1000, масло сливочное 50, мука пшеничная 50.

## 103. ЗАПРАВКА СМЕТАННАЯ

Желтки крутых яиц растирают с готовой горчицей, солью \ сахаром. Затем добавляют сметану и хорошо размешивают.

Используется для заправки салата «Летний».

*Продукты на 1 кг заправки (в г):* горчица готовая 60, сахар 30, соль 30, сметана 750, яйца 9 шт.

## 104. СОУС ХРЕН СО СМЕТАНОЙ (ХОЛОДНЫЙ)

В мелко натертый хрен вводят соль, сахар, сметану и небольшое количество уксуса. Все хорошо перемешивают. Подают в соуснике к мясному студню и холодному поросенку. Соус хрен со сметшой можно готовить без уксуса.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* хрен 547, сахар 15, соль 15, сметана 650.

## 105. СОУС СМЕТАННЫЙ ДЛЯ ОВОЩНЫХ САЛАТОВ (ХОЛОДНЫЙ)

В сметану вводят уксус, сахар, соль, молотый перец и все хорошо перемешивают.

Используется для заправки салатов из овощей.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* сметана 800, уксус 3%-ный 150, сахар 80, перец молотый 0,8, соль 15.

**СОУСЫ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ**

## 106. СОУС ГОЛЛАНДСКИЙ С ЛИМОННОЙ КИСЛОТОЙ

**Первый способ.** Сырые желтки яиц, хорошо отделенные от белков, кладут в посуду с толстым дном, добавляют сливочное масло, нарезанное на мелкие куски, варят при 65—70°, непрерывно помешивая до тех пор, пока желтки, не соединятся с маслом и не образуется однородная масса. Затем вводят соль, лимонную кислоту или сок.

Примерная норма.



Второй способ. Сырые яичные желтки, хорошо отделенные от белков, кладут в посуду с толстым дном, добавляют небольшое количество холодной воды, лимонного сока, соли и нагревают до 65°. Затем при непрерывном помешивании вливают растопленное сливочное масло, температура которого должна быть 35—40°, и размешивают до получения однородной массы.

При проваривании важно соблюдать температурный режим, так как при температуре выше 70° желтки свертываются и соус становится жидким. Готовый соус процеживают через салфетку.

Подают соус к отварной, рыбе и отварной капусте.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло сливочное 800, вода 150, яйца (желтки) 12 шт., лимон 2 шт.

#### 107. СОУС ГОЛЛАНДСКИЙ С БЕЛЫМ СОУСОМ

В готовый голландский соус, нагретый до температуры 70°, вливают при помешивании горячий основной белый соус, хорошо перемешивают и процеживают.

Используется горячим к отварной рыбе и овощам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон белый 500, мука пшеничная 38, масло сливочное 38, яйца (желтки) 8 шт., масло сливочное 400, лимонная кислота 1.

#### 108. СОУС КАПЕРСЫ

В готовый голландский соус с лимонной кислотой или с белым соусом кладут прогретые каперсы.

Подают соус к отварной рыбе.

На 1 кг соуса берут 400 г каперсов весом брутто.

#### 109. СОУС ПОЛЬСКИЙ

В растопленное сливочное масло добавляют сваренные вкрутую, нарезанные яйца, рубленую зелень петрушки, лимонную кислоту, соль, хорошо перемешивают и прогревают при 70—75°.

Подают соус к отварной рыбе.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло сливочное 700, яйца 8 шт., зелень петрушки 27, лимонная кислота 2.

#### ПО. СОУС ПОЛЬСКИЙ С БЕЛЫМ СОУСОМ

В готовый белый соус кладут сваренные вкрутую, нарезанные яйца, рубленую зелень петрушки, лимонную кислоту, соль, молотый перец, сливочное масло и после перемешивания прогревают при 70—75°. Используется горячим к отварной рыбе.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* бульон рыбный 450, мука пшеничная 25, масло сливочное 350, лимонная кислота 2, яйца 6 шт., зелень петрушки 27.

### 111. СОУС СУХАРНЫЙ

На сковороде обжаривают молотые сухари из пшеничного хлеба. Сливочное масло нагревают до выпаривания из него влаги, процеживают, кладут поджаренные сухари, соль, лимонную кислоту и хорошо перемешивают.

Подают соус к отварной цветной капусте и земляной груше.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло сливочное 800, сухари пшеничные 300, лимонная кислота 2.

## МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

### 112. РАКОВОЕ МАСЛО

Панцири, клешни и ножки вареных раков кладут на противень, подсушивают в жарочном шкафу и толкут в ступке. Измельченную массу укладывают в посуду с разогретым сливочным маслом и жарят при 120—130°. Когда масса окрасится в оранжевый цвет, наливают горячую воду, доводят до кипения и отставляют, чтобы измельченные частицы осели, после чего с поверхности снимают масло, кладут его в другую посуду, разогревают, процеживают и охлаждают.

Раковое масло используется для соусов и супов.

*Продукты на 1 кг ракового масла (в г):* масло сливочное 1200, кожа от раков 600.

### 113. ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО

Мелко шинкованную зелень петрушки, соль, лимонную кислоту соединяют с размягченным сливочным маслом (можно добавить соус «Южный» — 50 г). Полученную однородную массу формируют в виде колбасы и охлаждают.

Хранят масло при 5—8°.

Зеленое масло, нарезанное кружочками толщиной 1 см, кладут при отпуске на горячий кусок рыбы фри, на антрекот, бифштекс.

*Продукты на 1 кг-зеленого масла (в г):* масло сливочное 850, зелень петрушки 203, лимонная кислота 2 или лимон 1 шт.

## СОУСЫ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ — МАЙОНЕЗЫ

Растительное масло в соусе майонез находится во взвешенном состоянии в виде мельчайших жировых шариков, не видимых простым глазом. Соус майонез представляет собой эмульсию жира в 3%-ном растворе уксуса. Устойчивость соуса майонез при хранении зависит главным образом от величины жировых шариков: чем меньше жировые шарики, тем прочнее эмульсия (при прочих равных условиях).

Чтобы вкус растительного масла не ощущался, соус майонез готовят на очищенных маслах (оливковом, подсолнечном, хлопковом).

Соус майонез готовят в предприятиях общественного питания (вручную или машиной — сбивалкой), а также на маргариновых заводах; соус майонез промышленного производства более устойчив.

Нарушение эмульсии, т. е. соединение жировых шариков в сплошную жировую массу, приводит к порче соуса майонез.

Для сохранения соуса майонез необходимо соблюдать следующие правила:

хранить соус в закрытой посуде; если посуда не закрыта, вода испаряется, вследствие чего жировые шарики соединяются и образуют на поверхности жировую пленку, которая может вызвать полное отмасливание соуса;

не нагревать соус свыше 40—45°;

не замораживать соус, так как при оттаивании он отмасливается;

брать соус чистой ложкой; если на ложке имеется жир, то соус может отмаслиться;

сильно не встряхивать, так как при сильном встряхивании эмульсия соуса нарушается.

#### 114. СОУС МАЙОНЕЗ С УКСУСОМ

Сырые яичные желтки, тщательно отделенные от белков, соединяют с готовой горчицей, сахаром, солью и размешивают. Затем в: подготовленную смесь тонкой струей периодически вводят растительное масло, температура которого должна быть 15°. При соединении с маслом смесь непрерывно взбивают так, чтобы каждая порция жира полностью перешла в эмульгированное состояние. После этого в смесь наливают ароматизированный уксус и перемешивают.

Подается соус майонез к мясным, рыбным и овощным холодным блюдам, а также используется для приготовления других соусов.

В о с т а н а в л и в а ю т о т м а с л и в ш и й с я с о у с м а й о н е з следующим образом: в растертые с горчицей и солью яичные желтки вводят при непрерывном взбивании отмаслившийся соус постепенно, небольшими дозами.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло растительное 750, яйца (желтки) 6 шт., горчица готовая 25, сахар 20, уксус 3<sup>1</sup>/<sub>0</sub>-ный 150, соль 15.

#### 115. СОУС МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ

Этот соус готовят так же, как соус майонез с уксусом (см № П4), но вместо уксуса добавляют сметану. В соус Можно добавить небольшое количество лимонной кислоты.

Подают соус к мясным, рыбным и овощным холодным блюдам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло растительное 375, яйца (желтки) 3 шт., Рчица готовая 15, сметана 550, сахар 10.

Б\*

## 116. СОУС МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ

В соус майонез с уксусом кладут мелко нарезанные корнишоны, соус «Южный» и хорошо перемешивают. В соус можно добавить каперсы.

Подается соус к мясным, рыбным холодным блюдам, а также отдельно в соуснике к рыбным горячим блюдам: рыбе фри, жареному судаку с зеленым маслом, рыбе грилье.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло растительное 525, яйца (желтки) 4 шт., горчица готовая 18, уксус 3%-ный 105, соус «Южный» 40, корнишоны 455, соль 15, сахар 14.

## 117. СОУС МАЙОНЕЗ С ЗЕЛЕНЬЮ

В соус майонез с уксусом добавляют ошпаренную измельченную зелень петрушки, зелень эстрагона, укроп, протертый припущенный шпинат, соус «Южный» и все хорошо перемешивают.

В соус можно положить мелко рубленные корнишоны и зеленый лук,

Используется к рыбным холодным блюдам, а также подается отдельно в соуснике к жареной рыбе фри и грилье.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло растительное 600, яйца (желтки) 5 шт., уксус 3%-ный 120, соус «Южный» 40, шпинат протертый 100, эстрагон 100, зелень петрушки 20, горчица готовая 20, соль 15, сахар 16, зелень 14.

## 118. СОУС МАЙОНЕЗ С ЖЕЛЕ

**Первый способ.** В соус майонез с уксусом кладут растворенное желе, температура которого должна быть, не выше 35—40°, и взбивают деревянной лопаткой до образования однородной массы.

**Второй способ.** Желатин замачивают в воде; когда он набухнет, его кладут в нагретый рыбный бульон, который после полного растворения желатина процеживают. В бульон с растворенным желатином при 35—40° вводят растительное масло и на холоду взбивают до образования однородной белой массы; при взбивании добавляют уксус.

Используется соус для холодного блюда — рыба под майонезом.

При употреблении соус майонез с желе разогревают до 40° и заливают им подготовленные куски отварной рыбы.

*Продукты на 1 кг соуса (в г).* По первому способу: масло растительное 300, яйца (желтки) 2,5 шт., горчица готовая 10, сахар 8, уксус 3%-ный 60, желе рыбное или мясное 600; по второму способу: масло растительное 300, уксус 3%-ный 50, желе мясное или рыбное 700.

## 119. СОУС МАЙОНЕЗ С БЕЛЫМ СОУСОМ

В соус майонез с уксусом вводят при помешивании разогретый до 40° белый соус и все хорошо перемешивают.

Подают соус в холодном виде к различным мясным, рыбным и овощным холодным блюдам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* масло растительное 563, яйца (желтки) 4,5 шт., горчица готовая 25, мука пшеничная 25, бульон мясной или рыбный 250, уксус 9%-ный 50, соль 15, сахар 20.

## ЗАПРАВКИ

В состав заправок входят растительное масло, уксус, молотый перец, соль; в заправки можно добавлять готовую горчицу и соус майонез.

Заправки представляют собой нестойкие эмульсии. В спокойном состоянии эмульсия (заправка) быстро расслаивается, поэтому заправку перед употреблением взбалтывают.

### 120. ЗАПРАВКА САЛАТНАЯ

Соль, сахар и молотый перец соединяют с уксусом, вливают растительное масло и хорошо перемешивают. Перед использованием взбалтывают.

Используется для поливки салатов из огурцов, помидоров, зеленого салата, картофеля, а также винегретов, селедки с гарниром и др.

*Продукты на 1 кг заправки (в г):* масло растительное 500, уксус 3%-ный 500, сахар 40, перец 2, соль 20; или масло растительное 350, уксус 3%-ный 650, сахар 45, перец 2, соль 20.

### 121. ЗАПРАВКА ГОРЧИЧНАЯ

Готовую горчицу тщательно растирают с солью, сахаром и молотым перцем, добавляют уксус, а затем растительное масло и хорошо взбалтывают.

Используется для поливки селедки с гарниром и салатов.

*Продукты на 1 кг заправки (в г):* масло растительное 400, уксус 3%-ный 450, горчица готовая 100, сахар 50, перец 2, соль 10.

### 122. ЗАПРАВКА ГОРЧИЧНАЯ С СОУСОМ МАЙОНЕЗ

В готовую горчицу, растертую с солью и сахаром, вводят соус майонез, а затем добавляют уксус и молотый перец.

Используется для поливки селедки с гарниром, салатов и винегретов.

*Продукты на 1 кг заправки (в г):* уксус 3%-ный 650, горчица готовая 50, масло растительное 300, яйца (желтки) 3 шт., сахар 50, перец 1, соль 20.

## СОУСЫ НА УКСУСЕ

### МАРИНАДЫ

### 123. МАРИНАД ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОМАТОМ

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук нарезают соломкой или звездочками, гребешками и пассеруют с растительным маслом в сотейнике в течение 25—30 минут, затем кладут томат-пюре и

продолжают пассерование. После этого вливают уксус, добавляют перец горошком, лавровый лист, соль, корицу, гвоздику и кипятят в течение 20 минут. В маринад можно ввести рыбный бульон. Готовый маринад выливают в глиняную или фарфоровую посуду и охлаждают.

Используется к холодному блюду — рыба под маринадом.

*Продукты на 1 кг маринада (в г):* морковь 437, петрушка 67 или сельдерея 74, лук репчатый 298, томат-пюре 300, масло растительное 100, уксус 3%-ный 300, сахар 35, перец 1, соль 20, лавровый лист 1, гвоздика 1, корица 1.

#### 124. МАРИНАД ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ ТОМАТА (ПРОЗРАЧНЫЙ)

Овощи нарезают и пассеруют так же, как для маринада с томатом (см. № 123), только не добавляют томат-пюре. Затем вливают уксус, рыбный бульон, добавляют перец горошком, лавровый лист, соль, сахар, корицу, гвоздику и кипятят 20 минут. После этого в смесь вводят рыбное желе и, когда оно растворится, выливают маринад в глиняную или фарфоровую посуду и охлаждают.

Вместо желе в горячий маринад можно ввести предварительно разведенный холодным бульоном картофельный крахмал, довести до кипения, но не кипятить, и быстро охладить.

Используется к холодному блюду — рыба под маринадом.

*Продукты на 1 кг маринада (в г):* морковь 688, лук репчатый 298 или лук порей 329, петрушка 67, масло растительное 100, уксус 3%-ный 500, сахар 35, перец 1, соль 20, лавровый лист 1, корица 1, крахмал 20.

#### 125. МАРИНАД ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВЕКЛОЙ

Свеклу нарезают соломкой, слегка пассеруют с растительным маслом и отваривают в рыбном бульоне с добавлением уксуса. Морковь, репчатый лук пассеруют с растительным маслом 25—30 минут. Пассерованные овощи кладут в посуду, наливают уксус, добавляют перец горошком, лавровый лист, сахар, корицу, гвоздику и кипятят в течение 20 минут (можно добавлять рыбный бульон). В горячий маринад вводят картофельный крахмал, предварительно разведенный холодным бульоном, доводят до кипения, но не кипятят, немедленно выливают в глиняную или фарфоровую посуду и быстро охлаждают.

Используется к холодному блюду — рыба под маринадом.

*Продукты на 1 кг маринада (в г):* морковь 250, свекла 500, лук репчатый 238, масло растительное 100, уксус 3%-ный 400, перец 1, соль 20, лавровый лист 1, корица 1, гвоздика 1, картофельный крахмал 10, сахар 20.

### ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ НА УКСУСЕ

#### 126. СОУС ХРЕН С УКСУСОМ (ХОЛОДНЫЙ)

В мелко натертый хрен кладут соль, сахар, наливают уксус и хорошо размешивают. Хранят этот соус в глиняной или фарфоровой

посуде. Подают в соуснике к различным холодным блюдам из рыбы и мяса.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* хрен 470, уксус 9%-ный 250, вода 450, сахар 20, соль 20.

#### 127. СОУС ТОМАТНЫЙ (ХОЛОДНЫЙ)

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют с растительным маслом, кладут томат-пюре и пассеруют все вместе. Затем добавляют воду, соль, перец молотый, растертый чеснок и варят 10—15 минут, после чего заправляют мукой, кипятят и охлаждают.

Подается к крабам и к холодным фаршированным овощам.

*Продукты на 1 кг соуса (в г):* лук репчатый 298, чеснок 20, масло растительное 150, томат-пюре 300, мука пшеничная 50, специи.

#### 128. ГОРЧИЦА

Сухой порошок горчицы просеивают, кладут в посуду, заливают небольшим количеством кипятка, хорошо размешивают и наливают кипятком на 1—2 см выше уровня массы. Залитую горчицу (не размешивая) оставляют на 5—7 часов, затем осторожно сливают воду, добавляют соль, сахар, растительное масло, уксус и хорошо перемешивают.

В готовую горчицу можно добавлять: а) корицу, гвоздику и белое виноградное вино; б) корицу, гвоздику и лук шалот; в) пшеничную муку и молотый перец.

Горчица добавляется в соусы, а также служит столовой приправой.

*Продукты на 1 кг горчицы (в г):* горчица сухая в порошке 290, вода 490, уксус 9%-ный 200, соль 35, сахар 45, масло растительное 25.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛАДКИХ СОУСОВ

#### 129. АБРИКОСОВЫЙ СОУС

Сушеные абрикосы перебирают, промывают, кладут в кастрюлю и заливают холодной водой. Через 2—3 часа, когда абрикосы набухнут, их варят в той же воде, в которой они были замочены. Посуда при варке соуса должна быть закрыта крышкой. Вареные абрикосы освобождают от косточек, протирают через сито, добавляют сахар и проваривают на слабом огне.

#### 130. ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Промытые яблоки нарезают на кусочки, удаляют семена, кладут в посуду, заливают водой, закрывают крышкой и припускают до готовности. Затем протирают через сито или протирачную машину. Добавляют сахар, воду и проваривают.

\* \* \*

Сладкие соусы используют горячими и холодными; подают их отдельно в соуснике; ими можно также поливать сладкие блюда при отпуске.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как готовят различные виды пассерованной муки?
2. Как готовят коричневый бульон и мясной красный основной соус?
3. Как готовят и к каким блюдам подают соусы красный с луком и корнишонами, луковый, томатный?
4. Как готовят и к каким блюдам подают мясной белый основной соус, паровой (мясно-й), белый с яйцом?
5. Как готовят и к каким блюдам подают соус сметанный, сметанный с луком, сметанный с хреном?
6. Как готовят и к каким блюдам подают соусы рыбный белый основной, паровой, белое вино, рассол, томатный?
7. Как готовят и к каким блюдам подают соусы грибной, грибной со сметаной?
8. Как готовят и к каким блюдам подают соусы основной молочный, мелочный с луком, молочный сладкий?
9. Как готовят, хранят и к каким блюдам подают соусы майонез и майонез с желе?
10. Как готовят и к каким блюдам подают соусы голландский, польский, сухарный?
11. Как готовят и к каким блюдам подают маринады томатный, прозрачный и со свеклой?
12. Как готовят заправки салатную, горчичную, сметанную и из хрена с уксусом?
13. Как готовят масло раковое и зеленое?
14. Как готовят желе мясное, рыбное и горчицу?



## ГЛАВА IV

### БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощи варят, припускают, тушат, жарят и запекают. При тепловой обработке овощи размягчаются благодаря переходу нерастворимого протопектина, склеивающего клетки овощей, в пектин, растворимый в горячей воде. Время размягчения (готовности) при тепловой обработке разных видов овощей зависит от различной стойкости протопектина. Потери при тепловой обработке овощей различны, они зависят от вида овощей и способа тепловой обработки.

В табл. 7 (стр. 138) приведена продолжительность тепловой обработки различных видов овощей и грибов.

Различная окраска сырых овощей зависит от находящихся в них красящих пигментов (сложных органических веществ). Зеленый цвет овощей зависит от красящего пигмента х л о р о ф и л л а , который под действием кислот переходит в другое вещество — ф е о ф и т и н , имеющее желто-бурый цвет. При варке органические кислоты овощей вступают во взаимодействие с хлорофиллом, благодаря чему образуется феофитин и цвет овощей изменяется. Зеленые овощи, содержащие летучие органические кислоты, при варке сохраняют свой цвет, если при отваривании их погружают в большое количество бурно кипящей воды; в этом случае летучие кислоты улетучиваются вместе с парами воды и не успевают воздействовать на хлорофилл.

Бело-желтый цвет овощей зависит от группы красящих пигментов — флавонов, которые особенно ярко окрашиваются в желтый цвет в щелочной среде. Флавоны при соприкосновении с солями железа дают соединения, окрашенные в грязный зелено-коричневый цвет. Такое потемнение белых овощей (картофеля, белокочанной капусты, репчатого лука) может произойти при варке или жарке их в плохо луженной железной посуде.

Синий, лиловый и красный цвета зависят от группы красящих пигментов — антоцианов, которые обладают различной стойкостью к воздействию температуры и неодинаковой растворимостью в воде. Поэтому овощи в зависимости от видов находящихся в них антоцианов могут не изменять свой цвет или различно изменять его при тепловой обработке, окрашивая также воду при варке. На некоторые виды антоцианов влияет реакция среды. Например, антоцианы свеклы в кислой среде имеют яркокрасный цвет; на этом основано тушение свеклы с уксусом. Антоцианы краснокочанной капусты в кис-

Таблица 7

Наименование овощей	Наименование тепловой обработки	Продолжительность тепловой обработки, в минутах	
Картофель неочищенный (в мундире)	Варка в воде	30	
	» очищенный целый	То же	
	» молодой очищенный целый	То же	
	> нарезанный кубиками	Варка в молоке	10—12
	» очищенный целый	Варка на пару	20
» отварной, нарезанный ломтиками	Варка на пару	45	
	Жарка основным способом	10—12	
Картофель сырой, нарезанный ломтиками	То же	15—20	
Картофель сырой, нарезанный брусочками	Жарка во фритюре	5—8	
Картофель сырой, нарезанный соломкой	То же	3—5	
Свекла в кожице	Варка в воде	90	
Морковь в кожице	То же	25	
	» нарезанная ломтиками или кубиками	Припускание	20
Морковь, нарезанная соломкой	Пассерование	10—20	
Капуста белокочанная, целые кочаны	Варка в воде	30—50	
	» » целая для голубцов	То же	20—25
Капуста белокочанная, нарезанная соломкой	Тушение с уксусом	1 ч. 30 м.	
Капуста цветная, целые кочаны	Варка в воде	20	
Резанная кубиками	То же	15	
	» » »	Припускание	25
» нарезанная соломкой или кубиками	Пассерование	12—15	
Зеленые стручки фасоли	Варка в воде	8	
Горошек зеленый сушеный	То же	1 ч. 45 м.— 2 ч. 15 м.	
Шпинат, шавель свежие	Припускание	8—12	
Лук репчатый, нарезанный соломкой	Пассерование	15—20	
	» » » кольцами	Жарка во фритюре	5—8
Петрушка, нарезанная соломкой	Пассерование	12—15	
	» зелень (веточкой)	Жарка во фритюре	2—3
Кабачки, баклажаны, нарезанные кружками	Жарка основным способом	7—10	
	То же	5—7	
Помидоры свежие (половинки)	Варка в воде	20—25	
Грибы белые	Жарка основным способом	15—20	
	» » сушеные	Варка в воде	90—120

лой среде имеют красный цвет, в слабокислой — синий цвет, в щелочной — зеленый цвет. Некоторые виды антоцианов соединяются с железом и алюминием, давая вещества синего цвета, благодаря этому может измениться цвет овощей, если тепловая обработка ведется в алюминиевой или в плохо луженной железной посуде.

Желтый, оранжевый и красный цвета овощей зависят от группы красящих пигментов — каротиноидов, которые не растворяются в воде, а растворяются в жирах, окрашивая их в оранжевый или красноватый цвет.

Каротиноиды устойчивы к изменениям температуры и среды (кислой, щелочной), и поэтому овощи, содержащие их, не изменяют своего цвета при тепловой обработке.

Необходимо иметь в виду, что в большинстве случаев каждый вид овощей содержит в своем составе одновременно разные группы красящих пигментов, поэтому изменения общего цвета овощей при тепловой обработке различны.

Крахмалсодержащие овощи при варке не теряют воду, так как происходит набухание крахмала за счет имеющейся в овощах воды. Крахмал обладает способностью впитывать воду, образуя студенистую массу, называемую клейстером. Процесс клейстеризации крахмала происходит при температуре 55—75°. Длительное нагревание крахмала с большим количеством воды вызывает растрескивание пузырьков, удерживающих воду, вследствие чего вязкость клейстера резко понижается. Это может иметь место при варке киселей. При изготовлении картофельного пюре отварной картофель необходимо протирать горячим (80°), так как клетки картофеля, содержащие крахмальный клейстер, обладают большой эластичностью и не разрываются. В остывшем картофеле клетки при протирании разрываются, вследствие чего из них выходит клейстер, и картофельное пюре получается тягучим и неприятным на вкус и вид. При нагревании свыше 110° крахмал начинает распадаться и образует новые вещества — декстрины, имеющие цвет от желтого до коричневого, благодаря чему при жарке или запекании крахмалсодержащих овощей получается характерная окрашенная корочка. Это же явление имеет место при пассеровании муки и поджаривании гречневой крупы.

Витамины, за исключением витамина С — аскорбиновой кислоты, почти не изменяются при кулинарной обработке сырья. Овощи богаты витамином С. Витамин С разрушается при соприкосновении с кислородом воздуха, а особенно при нагревании.

Для сохранения витамина С при кулинарной обработке нельзя: хранить длительное время очищенные овощи и особенно измельченные;

варить овощи в плохо луженной железной или медной посуде, так как железо и медь ускоряют процесс разрушения витамина С; перемешивать часто овощи при изготовлении блюд;

допускать полного разваривания (переваривания) овощей;

добавлять пищевую соду, так как она сильно ускоряет процесс разрушения витамина С;

хранить длительное время готовую пищу.

Варить овощи следует в посуде, закрытой крышкой.

Добавление кислот при изготовлении блюд лучше сохраняет витамин С при тепловой обработке.

Для сохранения минеральных солей очищенные овощи варят в подсоленной воде. Варка в кожице обычным способом или варка на пару, а также припускание уменьшают потери минеральных солей.

Мороженный картофель промывают в холодной воде и, не оттаивая, погружают в бурно кипящую воду.

Свежие грибы отваривают погружением в кипящую подсоленную воду. Для жарки белые грибы предварительно ошпаривают, а остальные отваривают в течение 7—10 минут, после чего промывают горячей водой. Грибной отвар используют только от шампиньонов и белых грибов.

### ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ

Овощи, за исключением свеклы и зеленого горошка, варят в кипящей подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды). Присутствие соли ухудшает вкус свеклы, а горошек плохо разваривается. При варке свеклы добавляют немного уксуса (4—5 г уксуса на 1 л воды) для сохранения ее цвета. При варке вода должна покрывать овощи не более чем на 1 см.

Картофель для холодных блюд и для жарки варят в кожице, а для пюре и на гарнир к горячим блюдам — очищенным. Свеклу и морковь для холодных блюд варят в кожице.

На пару чаще всего варят очищенный картофель, посыпанный солью, и морковь.

Свежемороженые овощи (зеленый горошек, цветная капуста и т. д.) отваривают, не размораживая, в бурно кипящей подсоленной воде до готовности.

#### 131. КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Сырой картофель, обточенный в форме бочоночков, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят почти до готовности. Затем воду сливают, посуду с картофелем накрывают крышкой, ставят на огонь и обсушивают в течение 2—3 минут.

При отпуске отварной картофель кладут в глубокое блюдо и украшают зеленью; отдельно подают кусочек сливочного масла или сметану.

Если картофель подают с топленым или растительным маслом, или с салом говяжьим, бараньим, то при отпуске картофель поливают разогретым жиром. В этом случае сырой картофель обтачивают в форме бочоночков или нарезают кубиками, после чего отваривают.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 345, масло сливочное 15 или сметана 30, зелень петрушки 3.

Земляная отварная груша. Очищенную земляную грушу нарезают кубиками, закладывают в горячую подсоленную воду, добавляют уксус (10—20 г на 1 л воды) и варят до готовности.

При отпуске отваренную земляную грушу поливают сливочным маслом или сметаной, или соусом сухарным.

*Продукты на порцию (в г):* груша земляная 223, масло сливочное 15 или сметана 30, или соус сухарный 25.

### 132. КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ ИЛИ ГРИБАМИ, ИЛИ ПОМИДОРАМИ

Нарезанный полукольцами репчатый лук обжаривают и смешивают с горячим отварным картофелем.

Свежие белые грибы нарезают ломтиками, ошпаривают и промывают, затем жарят до готовности и соединяют с горячим отварным картофелем.

Свежие помидоры нарезают на четыре части, обжаривают и кладут на горячий картофель, заправленный маслом.

При отпуске картофель посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 345, масло сливочное 15, лук репчатый 60 или грибы белые свежие 92, или помидоры 160, зелень петрушки 3.

### 133. КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

Нарезанный кубиками сырой картофель варят 10 минут в кипящей воде. Затем воду сливают, наливают горячее молоко, солят и варят до готовности. В готовый картофель добавляют сливочное масло, смешанное с пшеничной мукой (холодную пассеровку) и прогревают. При отпуске картофель кладут в баранчик или порционную сковороду, на него помещают кусочек сливочного масла и посыпают измельченной зеленью.

Картофель в молоке также подается на гарнир к мясным блюдам.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 240, молоко 75, масло сливочное 7, мука пшеничная высшего или 1-го сорта 2, зелень петрушки 3.

### 134. КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Сырой очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, затем воду сливают, а картофель обсушивают. Обсушенный горячий картофель протирают через сито, добавляют сливочное масло, хорошо прогревают и при непрерывном помешивании постепенно вливают горячее кипяченое молоко. Соль вводят по вкусу.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, делают ложкой узор, поливают сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью.

Для приготовления котлет, зраз и крокетов из картофеля в протертое картофельное пюре при температуре не выше 60° вводят

сырые яйца и хорошо перемешивают. Можно добавлять небольшое количество сливочного масла. !

При использовании картофельного пюре на гарнир его можно заправлять только сливочным маслом.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 287, молоко 38, масло сливочное 10.

### 135. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ

Целые небольшие кочаны цветной капусты варят в кипящей подсоленной воде на сильном огне до готовности. Готовую цветную капусту вынимают шумовкой либо кладут на сито и дают стечь отвару.

При отпуске капусту укладывают на мелкое или в глубокое блюдо (рис. 46) и украшают зеленью. Отдельно в соуснике подают соус

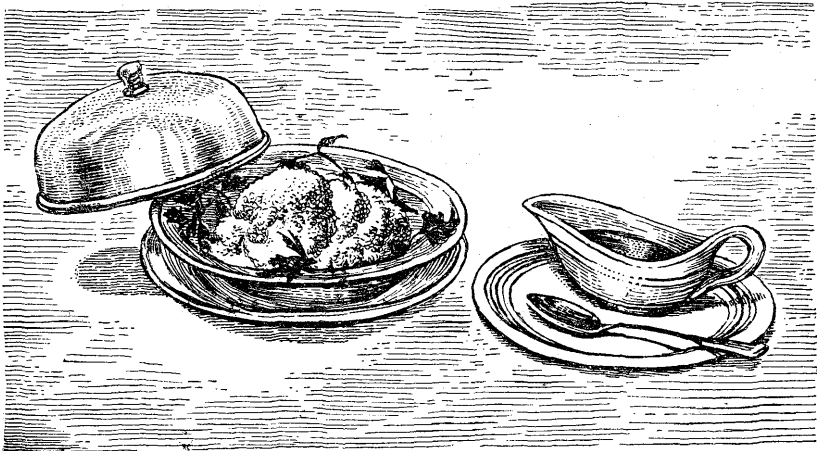


Рис. 46. Цветная капуста отварная

голландский или сухарный. Цветную капусту можно полить полужидким молочным соусом.

Для гарнира цветную капусту разделяют на отдельные кочешки и отваривают.

*Продукты на порцию (в г):* цветная капуста 364, соус сухарный 25 или соус голландский 75, или соус молочный полужидкий 75.

### 136. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ

Кочешки брюссельской капусты варят в подсоленной воде на сильном *огне* до готовности в открытой *посуде*, чтобы цвет капусты не изменился. Готовую капусту кладут на сито и дают стечь отвару.

При отпуске капусту укладывают на блюдо или в круглый баранчик.

Отдельно в соуснике подают соус голландский или сухарный. Капусту можно полить полужидким молочным соусом.

*Продукты на порцию (в г):* капуста брюссельская обрезная 308 или на стебле 800, соус сухарный 25 или соус голландский 75, или молочный полужидкий 75.

### 137. ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С ГРЕНКАМИ

Приготавливают блюдо из сушеного или консервированного зеленого горошка.

Сушеный зеленый горошек кладут в холодную воду на 1—1½ часа и варят в этой же воде без соли около 2 часов. На 1 кг сушеного горошка берут 4—5 л воды. Свежемороженый зеленый горошек, не размораживая, отваривают в бурно кипящей воде. Консервированный зеленый горошек прогревают в его отваре. Готовый зеленый горошек откидывают на сито. Когда вода стечет, горошек кладут на сковороду, заправляют сливочным маслом или молочным соусом средней густоты, добавляют сахар, соль и прогревают. Подают в порционной сковороде, сверху кладут 3—5 поджаренных гренков из пшеничного хлеба.

Зеленый горошек, заправленный маслом или молочным соусом, также используется на гарнир к различным блюдам.

Зеленый горошек можно отпускать натуральным, украшенным зеленью. В этом случае отдельно подают кусочек сливочного масла.

**Приготовление гренков.** Пшеничный хлеб без корки нарезают на кусочки в виде треугольников или ромбиков и замачивают в смеси, состоящей из молока, сырых яиц и сахара. Затем хлеб жарят на масле с обеих сторон до образования корочки.

*Продукты на порцию (в г):* зеленый горошек сушеный (крупный) 84 или консервированный 308, или свежемороженый 218, масло сливочное 15, молочный соус 50, сахар 3; для гренков (с выходом 50 г): хлеб пшеничный 30, молоко 25, яйца  $\frac{1}{3}$  шт., сахар 3, масло сливочное 5.

### 138. БОБЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Стручки зеленых бобов, очищенные от жилок, промывают и нарезают в виде ромбиков. Затем их закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 20—25 минут в открытой посуде, после чего откидывают на сито. Когда отвар стечет, бобы кладут в глубокое порционное блюдо, заправляют молочным соусом средней густоты, молотым перцем и прогревают. Отдельно к бобам можно подать сливочное масло.

*Продукты на порцию (в г):* зеленые стручки-бобов 189, соль 3, масло сливочное 15 или соус молочный средней густоты 50, молотый перец 0,02.

### 139. СПАРЖА ОТВАРНАЯ

Спаржу, связанную в пучки, кладут в холодную подсоленную воду и варят до готовности. При отпуске готовую спаржу вынимают из отвара, освобождают от обвязки, укладывают в салфетку и поме-

щают на блюдо или тарелку. Отдельно подают соус голландский или сухарный. Спаржу можно положить на крутоны из пшеничного хлеба или слойки. При отпуске спаржи в молочном соусе ее нарезают на кусочки, заправляют полужидким молочным соусом и маслом и кладут в глубокое порционное блюдо (баранчик).

*Продукты на порцию (в г):* спаржа свежая 156, соус сухарный 30 или соус голландский 40, или масло сливочное 10, соус молочный (полужидкий) 75.

## ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕННЫЕ

Овощи припускают в небольшом количестве жидкости (воде или бульоне) или без нее в собственном соку с добавлением жира. Жидкости берется 15—20% к объему нарезанных овощей. Припускание ведется в посуде, закрытой крышкой.

Каждый вид овощей тушат отдельно в плотно закрытой посуде, при слабом кипении в небольшом количестве жидкости с добавлением репчатого лука, моркови, петрушки, сельдерея, томата-пюре и других вкусовых и ароматических продуктов (специй).

Перед тушением некоторые овощи пассеруют или варят.

### 140. ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Морковь, репу, кабачки нарезают кубиками и припускают в воде или бульоне с добавлением сливочного масла и соли. Пассерованные овощи и прогретый консервированный зеленый горошек или сваренные кочешки цветной капусты соединяют с молочным соусом средней густоты, вводят сахар и аккуратно перемешивают.

При отпуске овощную смесь кладут на порционное блюдо и поливают маслом. Овощи можно также отпускать с гренками.

Это блюдо можно приготовить из какого-нибудь одного вида овощей. Наиболее распространено блюдо — припущенная морковь в молочном соусе. Морковь, припущенная в молочном соусе, часто используется на гарнир к различным блюдам.

*Продукты на порцию (в г):* морковь 69, репа 33, кабачки 97, зеленый горошек 31, цветная капуста 55, сливочное масло 5, сахар 2, готовый молочный соус 75.

### 141. ШПИНАТ-ПЮРЕ С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ

Перебранные и промытые листья шпината отваривают в бурно кипящей воде. Готовый шпинат протирают через сито, добавляют соль, сахар, сливочное масло и хорошо прогревают для удаления излишней влаги. Затем вводят молочный соус средней густоты, перемешивают и прогревают.

При отпуске пюре из шпината укладывают горкой на порционную сковороду, в центре горки кладут сваренное «в мешочек» и очищенное яйцо, а кругом — поджаренные гренки (см. № 137).

*Продукты на порцию (в г):* шпинат свежий 270, масло сливочное 10, яйца 1 шт., сахар 2, молочный соус 100, готовые гренки 50.



## 142. КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Свежую белокочанную капусту, нарезанную соломкой, кладут в кстел, добавляют воду или бульон, уксус, томат-пюре, лавровый лист, перец горошком и нарезанные соломкой пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук и тушат до пол у готовности. Затем вводят соль, сахар, сухую мучную пассеровку, предварительно разведенную бульоном или водой, хорошо перемешивают и доводят до готовности. При отпуске капусту кладут на тарелку или порционную сковороду и посыпают зеленью.

Свежую капусту можно заменить квашеной. Квашеную капусту промывают, отжимают и тушат без добавления уксуса.

Если тушеную капусту приготавливают со свиным шпигом (15 г), то лук и коренья пассеруют со шпигом, нарезанным кубиками.

Тушеную капусту подают на гарнир к мясным блюдам.

*Продукты на порцию (в г):* капуста свежая 325, лук репчатый 18, морковь 12, петрушка 7, томат-пюре 20, мука пшеничная 5, сахар 8, уксус 3%-ный 8, перец 0,05, лавровый лист 0,02, жир 10, зелень 3. *к*

## 143. РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощи для рагу нарезают кубиками или дольками. Сырой картофель обжаривают с жиром на сковороде или в большом количестве жира (во фритюре) до образования корочки. Лук репчатый, морковь, петрушку, репу пассеруют с жиром. Тыкву и кабачки обжаривают основным способом. Белокочанную, цветную капусту и зеленый горошек отваривают.

Подготовленные овощи смешивают, заливают красным или томатным соусом, добавляют соль, лавровый лист, перец горошком и тушат 10—15 минут. В конце тушения вводят растертый чеснок и сливочное масло.

При отпуске рагу кладут на порционную сковороду или в баранчик и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом. Если рагу из овощей приготавливают со сметанным соусом, то чеснок не кладут.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 67, капуста свежая 38 или цветная 45, лук репчатый 36, морковь 56, зеленый горошек консервированный 31, готовый соус 75, жир 10, чеснок 1, перец 0,05, лавровый лист 0,02, масло сливочное 5, зелень 3.

## ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ

Сырые или вареные овощи жарят в небольшом количестве жира (основной способ) или в большом количестве жира (во фритюре).

Овощи, нарезанные ломтиками, дольками, брусочками, кубиками, посыпают солью, укладывают на противень с разогретым до 120—150° жиром и жарят основным способом до готовности. Иногда овощи дожаривают в жарочном шкафу. Для жарки основным способом используется любой жир.

Для жарки во фритюре чаще всего употребляют топленое говяжье или свиное сало или растительное масло. В нагретый до 150—170° жир полностью погружают нарезанные и предварительно обсушенные овощи, причем жира берут в 4—5 раз больше, чем одновременно погружаемых овощей. Во фритюре жарят сырой картофель, репчатый лук, зелень петрушки, а также картофельные крокеты. Время жарки 2—8 минут. Расход жира составляет 5—10%, к весу подготовленных к жарке овощей.

#### 144. КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Это блюдо готовят из сырого и вареного картофеля. Сырой картофель нарезают ломтиками, дольками, кубиками или в виде шариков. Картофель, сваренный в кожице целыми клубнями, очищают, охлаждают, после чего нарезают ломтиками.

Нарезанный картофель посыпают солью и жарят на сковороде с разогретым жиром до образования темнокоричневой корочки. Подают жареный картофель на порционной сковороде, перед отпуском поливают сливочным маслом и посыпают зеленью петрушки.

Если жареный картофель отпускают с луком, то пассерованный лук соединяют с жареным картофелем и перемешивают; перед подачей блюдо посыпают измельченной зеленью.

Жареный картофель используется также на гарнир к мясным и рыбным блюдам.

*Продукты на порцию (в г):* картофель сырой 483 или картофель вареный 412, жир 24, масло сливочное 10.

#### 145. КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ ИЛИ СОЛОМКОЙ (ФРИ)

Сырой картофель нарезают брусочками или соломкой, обсушивают полотенцем или кладут на сито, затем жарят в большом количестве жира до появления поджаренной корочки. Готовый картофель вынимают шумовкой и дают стечь жиру; сухой картофель солят.

Картофель фри подают на блюде, покрытом бумажной салфеткой, и украшают зеленью.

Этот картофель используется также на гарнир к мясным и рыбным блюдам.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 533, жир 32, зелень 3.

#### 146. КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ СТРУЖКОЙ

Сырой картофель нарезают в виде стружки (см. стр. 18) и жарят в большом количестве жира (см. № 145).

Используется жареный картофель как гарнир к мясным блюдам.

## 147. ЛУК ФРИ

Нарезанный кольцами репчатый лук панируют в муке и жарят в большом количестве жира. Используется как гарнир.

*Продукты на 1 кг лука (в г):* лук репчатый 3500, мука пшеничная 60, жир 150-

## 148. ЗЕЛЕНЬ ФРИ

Веточки зелени петрушки жарят в большом количестве жира до тех пор, пока они не сделаются суховатыми; цвет готовой зелени — темнозеленый. Используется как украшение к рыбным блюдам.

## 149. КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофель, подготовленный как для пюре (см. № 134), протирают горячим (80°), добавляют сырые яйца, соль и хорошо размешивают. Из картофельной массы, температура которой должна быть 50°, разделявают котлеты (по 2 шт. на порцию), панируют их в молотых сухарях и жарят основным способом с обеих сторон до образования корочки, после чего ставят в жарочный шкаф на 5—8 минут.

Перед панировкой котлеты можно смачивать в льезоне.

При отпуске котлеты поливают сливочным маслом или в соуснике подают соус: сметанный или грибной, или луковый томатный соус. Котлеты можно при подаче поливать соусом.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 287, яйца  $\frac{1}{7}$  шт., сухари 12, жир для жарки 10, масло сливочное для поливки 10 или готовый соус 75.

## 150. ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Из приготовленной картофельной массы (см. № 149) разделяют лепешки, на середину их кладут фарш и формуют, придавая им овальную тупоконечную форму, после чего панируют в молотых сухарях и жарят на сковороде или противне.

Для фарша яйца, сваренные вкрутую, мелко рубят, соединяют с пассерованным репчатым луком и нарезанной зеленью петрушки и перемешивают.

При подаче зразы поливают томатным или грибным соусом и украшают зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 233, яйца  $\frac{1}{10}$  шт., лук репчатый 48, яйца для фарша 2, шт., сухари 12, зелень 3, жир для жарки 10, соус готовый 75, масло сливочное 5.

## 151. КРОКЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофельную массу (см. № 149) разделяют в виде шариков или груш, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях.

Жарят крокеты в большом количестве жира при 170°. В картофельную массу можно добавить мускатный орех.

При отпуске крокеты кладут на подогретое блюдо или тарелку и украшают листиками салата или веточками зелени петрушки. Отдельно в соуснике подают соус томатный (рис. 47).

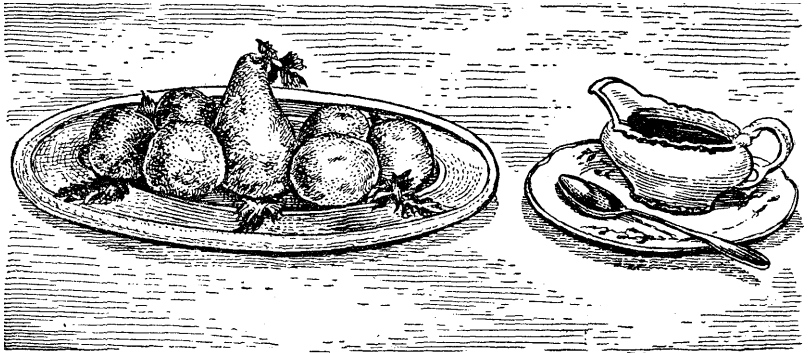


Рис. 47. Крокеты картофельные

При использовании крокетов в качестве гарнира их разделяют меньшим размером.

*Продукты на порцию (вг):* картофель 253, яйца  $\frac{2}{3}$  шт., масло сливочное 5, мука пшеничная 12, сухари 12, жир для жарки 18, соус готовый 75.

## 152. КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ ИЛИ МОРКОВНЫЕ

Белокочанную капусту (без грубых черешков) или морковь тонко шинкуют, погружают в нагретое молоко, кладут сливочное масло и припускают до готовности. Затем всыпают манную крупу и, когда масса загустеет, снимают с огня, охлаждают до 60–70°, вводят сырые яйца, соль, хорошо размешивают, разделяют в горячем состоянии в виде котлет (по 2 шт. на порцию), панируют в молотых сухарях, после чего жарят основным способом и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске котлеты поливают сливочным маслом; отдельно в соуснике подают сметану или соус сметанный, или соус молочный жидкий.

*Продукты на порцию (вг).* Для котлет из капусты: капуста свежая 150, молоко 30, масло сливочное 5, крупа манная 15, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., сухари 12, жир для жарки 10, масло сливочное для поливки 10 или соус готовый 75, или сметана 20; для котлет из моркови: морковь 150, крупа манная 15, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., сухари 12, молоко 30, масло сливочное 5, жир для жарки 10, масло сливочное для поливки 10 или соус готовый 75, или сметана 25.

## 153. КАПУСТА В СУХАРЯХ ЖАРЕНАЯ (ШНИЦЕЛЬ)

Подготовленные кочаны капусты без кочерыжек (как для голубков, см. стр. 8) отваривают в подсоленной воде, разделяют на отдельные листья и отбивают тыжкой утолщения. Затем листья складывают вдвое, придавая овальную форму, панируют в муке, смачивают в лезоне и панируют в молотых сухарях. Подготовленный полуфабрикат (по 1 шт. на порцию) жарят основным способом и прогревают в жарочном шкафу.

При подаче поливают сливочным маслом или соусом (сметанным, молочным) или отдельно в соуснике подают холодную сметану.

*Продукты на порцию (в г):* капуста белокочанная 225, мука пшеничная 5, Яйца Ув шт., сухари 15, жир 10, готовый соус 75 или сметана 25, или масло-сливочное 10.

## 154. КАБАЧКИ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Кабачки, очищенные от кожи и зерен, нарезают по 2—3 куска на порцию, обжаривают основным способом с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Перед обжариванием кабачки можно панировать в муке. При отпуске на тарелку укладывают жареные кабачки, молодой отваренный картофель, заливают соусом сметанным или молочным средней густоты.

Баклажаны или тыкву жареные приготавливают так же, как кабачки.

*Продукты на порцию (в г):* кабачки 224, картофель молодой 190, жир 6, соус готовый 100, масло сливочное 4.

## 155. КАБАЧКИ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Нарезанные кабачки панируют в муке и обжаривают (см. № 154). Белые грибы ошпаривают, нарезают дольками и жарят основным способом до готовности. Очищенные свежие помидоры нарезают дольками и обжаривают на сковороде основным способом.

При отпуске на блюдо укладывают жареные кабачки, на них помещают грибы, заправленные сметанным соусом, и помидоры, затем посыпают зеленью петрушки; или кабачки, грибы и помидоры кладут на тарелку и поливают сметанным соусом.

*Продукты на порцию (в г):* кабачки 224, мука пшеничная 5, грибы свежие белые 101, помидоры 94, жир 15, соус готовый сметанный 50, зелень петрушки 3.

## 156. ГРИБЫ СВЕЖИЕ В СМЕТАНЕ

Свежие грибы белые или шампиньоны ошпаривают, а сморчки отваривают в течение 10 минут. Подготовленные грибы нарезают ломтиками, жарят основным способом до готовности, после чего кладут на порционную сковороду, заливают сметанным соусом, добавляют соль и доводят до кипения. При отпуске грибы посыпают измельченной зеленью петрушки.

Грибы в сметане можно подавать с отварным молодым картофелем.

*Продукты на порцию (в г):* грибы белые или шампиньоны 151, или сморчки 180, жир 10; для соуса: сметана 30, мука пшеничная 5, бульон или вода 50.

## ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Овощи, предназначенные для запекания, предварительно варят, жарят или тушат.

Запекают овощи в противнях или порционных сковородах в жарочном шкафу при 250—300° до появления на поверхности продуктов поджаристой корочки. Противни и порционные сковороды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями.

Овощи запекают натуральными или под соусами. В первом случае поверхность овощей смазывают льезоном или сметаной, а во втором посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

### 157. КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ НА СКОВОРОДЕ)

Горячий отварной картофель протирают через сито, соединяют с горячим молоком, растопленным маслом, сырыми яйцами, солью и хорошо перемешивают. Подготовленную массу кладут на противень или сковороду слоем 4 см, смазывают льезоном или смесью яиц со сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски и при подаче поливают соусом (грибным, сметанным, томатным) или сливочным маслом — 5 г.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 345, молоко 50, масло сливочное 10, яйца  $\frac{1}{4}$  шт., сметана 5.

### 158. КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

Картофельную массу, подготовленную как для картофельной запеканки, кладут на смазанный маслом противень, слоем 2 см, сверху укладывают фарш, состоящий из пассерованного лука, перемешанного с молотыми сухарями, сваренных вкрутую рубленых яиц, соли и перца. Фарш закрывают слоем картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают льезоном или сметаной, посыпают молотыми сухарями и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске запеканку нарезают на порционные куски, кладут на тарелку и поливают томатным или грибным соусом или отдельно подают сметану.

В фарш с луком и яйцами можно добавлять вареные сушеные грибы — 13 г.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 240, сметана 5, соус готовый 75 или сметана 20; для фарша: лук репчатый 24, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., жир 10, сухари 5.

## 159. СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ НА СКОВОРОДЕ

Соленые грибы (рыжики, грузди и другие) промывают в холодной воде, нарезают ломтиками, варят в течение 10 минут, затем сливают воду и обжаривают с жиром. В готовую тушеную капусту (см. № 142) кладут подготовленные грибы, пассерованный репчатый лук, соленые огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, каперсы, все перемешивают и прогревают.

Приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду», смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями, поверхность выравнивают, посыпают молотыми сухарями, смешанными с тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При подаче солянку поливают растопленным сливочным маслом,, украшают маслинами без косточек, маринованными сливами, вишней и кружочком лимона.

Солянку овощную на сковороде можно приготовить без грибов.

*Продукты на порцию (в г):* готовая тушеная капуста 200, лук репчатый 24, огурцы соленые 69, грибы соленые 24, каперсы 10, жир 7, сахар 3, сыр 5,4, маслины 20, вишни или сливы маринованные 22, лимон  $\frac{x}{10}$  шт., масло сливочное 5~

## 160. ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

На подготовленные листья белокочанной капусты (см. стр. 8)\* кладут фарш и заворачивают в виде колбасок или конверта. Приготовленные голубцы укладывают на смазанный жиром глубокий противень, обжаривают, заливают соусом сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу в течение 1—1½ часов до готовности.

При отпуске голубцы поливают соусом и посыпают измельченной зеленью.

**П р и г о т о в л е н и е ф а р ш а .** Пассерованные репу, морковь, репчатый лук, отварные белые грибы смешивают с вареным рисом, добавляют сваренные вкрутую измельченные яйца, молотый перец, соль и все хорошо перемешивают. В фарш можно положить измельченную зелень петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* капуста свежая 190, морковь 29, репчатый лук 36, грибы белые свежие 53, рис 12, жир 15, соус готовый 100, зелень петрушки 3»

## 161. КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Кабачки очищают от кожи, нарезают кружками, толщиной 1—2 см, удаляют сердцевину и отваривают до пол у готовности в подсоленной воде. Затем их кладут на сито и дают стечь отвару. После этого кабачки укладывают на смазанный жиром противень, наполняют середину овощным фаршем, подливают сметанный или томатный соус, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. При отпуске кабачки поливают соусом.

Фаршированные кабачки можно подавать холодными, в этом случае их готовят на растительном масле без соуса.

*Продукты на порцию (в г):* кабачки 249, фарш готовый 100—150, жир 5, сыр 5,3, соус готовый 75.

Для фарширования можно использовать следующие фарши.

**Ф а р ш о в о щ н о й .** Белокочанную свежую капусту, нашинкованную соломкой, тушат с томатом-пюре. Нарезанные соломкой морковь, петрушку, а также репчатый лук пассеруют с жиром и соединяют с тушеной капустой, затем добавляют соль, измельченную зелень петрушки, слегка поджаренный зеленый лук и все перемешивают.

*Продукты на порцию (в г):* капуста свежая 42, морковь 19, петрушка 11, лук репчатый 24, томат-пюре 10, масло сливочное 20, зелень 3, лук зеленый 20, перец молотый 0,02.

**Ф а р ш о в о щ н о й с р и с о м .** Пассерованные репчатый лук, морковь и помидоры соединяют с отварным рисом, добавляют соль, зелень петрушки и перемешивают. Можно добавлять отваренные, нарезанные, а затем поджаренные белые грибы.

*Продукты на порцию (в г):* рис 15, морковь 28, лук репчатый 48, помидоры свежие 56, масло сливочное 15.

**Ф а р ш р и с о в ы й с я й ц а м и .** Пассерованный репчатый лук соединяют с рисом, добавляют рубленые крутые яйца, соль и все перемешивают.

*Продукты на порцию (в г):* рис 20, лук репчатый 36, яйца-Д, шт., масло сливочное 15.

## 162. БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Разрезанные вдоль на две части баклажаны слегка запекают в жарочном шкафу, затем сердцевину вынимают, измельчают и смешивают с подготовленным фаршем. Половинки баклажан наполняют фаршем (см. № 161), укладывают на смазанный жиром противень фаршем вверх, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При подаче баклажаны поливают томатным соусом.

*Продукты на порцию (в г):* баклажаны 180, фарш готовый 100—150, жир 5, сыр 5,3, соус готовый 75.

## 163. ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Помидоры, подготовленные для фарширования (см. стр. 10), наполняют фаршем, укладывают на смазанный жиром противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске помидоры поливают томатным или сметанным соусом.

*Продукты на порцию (в г):* помидоры свежие 177, фарш готовый 100—150, жир 5, сыр 5,3, соус готовый 75.



## 164. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ ИЛИ СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Сваренную и отсушенную цветную капусту (целый небольшой-кочан или часть его) кладут на смазанную жиром порционную сковороду, заливают соусом сметанным или молочным средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Подают на сковороде; при отпуске поливают сливочным маслом.

*Продукты на порцию (в г):* цветная капуста 236, соус готовый 100, сыр 5,4, масло сливочное-10.

## 165. МОРКОВЬ В СЛИВКАХ

Морковь нарезают дольками, кладут в посуду, добавляют бульон и жир, накрывают крышкой и припускают до готовности. Готовую морковь выкладывают на смазанную жиром порционную сковороду, заливают соусом из сливок и запекают в жарочном шкафу до образования слегка поджаристой корочки и сразу же подают.

**Соус из сливок.** Пшеничную муку слегка пассеруют со сливочным маслом и разводят горячими сливками, добавляют сахар и доводят до кипения. Соус приготавливают перед самым использованием.

## ВОПРОСЫ для ПОВТОРЕНИЯ

1. Как отваривают, припускают и тушат овощи?
2. Какие меры применяются при тепловой обработке овощей для сохранения их цвета и витаминов?
3. Как приготавливают и отпускают картофель отварной, картофель в молоке, картофельное пюре, цветную капусту отварную, зеленый горошек с гренками?
4. Как приготавливают и отпускают овощи в молочном соусе, капусту тушеную, рагу из овощей?
- Б. Как приготавливают и отпускают картофель жареный, котлеты картофельные, котлеты капустные, кабачки жареные с картофелем, грибы свежие в сметане?
6. Как приготавливают и отпускают картофельную запеканку, солянку овощную на сковороде?
7. Как приготавливают и отпускают голубцы овощные, кабачки фаршированные, цветную капусту, запеченную под молочным соусом?

## ГЛАВА V

# БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Крупы и бобовые, как и овощи, содержат протопектин — вещество, склеивающее стенки клеток. Под действием тепловой обработки и воды происходит гидролиз протопектина, образуется пектин, растворимый в воде, и клетчатка; кроме того, крахмал клейстеризуется, в результате чего крупы и бобовые размягчаются.

В некоторых крупах (перловая) и особенно в бобовых протопектин является крайне стойким, поэтому необходимо длительное воздействие тепловой обработки, чтобы осуществился переход протопектина в пектин.

Крупы предназначаются для каш, котлет и запеканок. Каши варят рассыпчатыми, вязкими и полувязкими, в зависимости от соотношения взятого количества воды и крупы. Для получения полноценного качества различных видов каш необходимо строго придерживаться норм крупы и воды, установленных Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий. Каши приготавливают на воде, бульоне и молоке.

При засыпке крупы в кипящую подсоленную жидкость можно добавлять жир для улучшения вкуса и внешнего вида каши.

Для рассыпчатых каш берут такое количество воды, которое полностью поглощается набухшими зернами без растрескивания их. Исключение составляет приготовление пшенной сливной каши и отварного риса, где излишек воды сливается после набухания зерен. Рассыпчатые каши, как правило, приготавливают на воде.

Гречневую рассыпчатую кашу приготавливают из сырой или поджаренной до коричневого цвета крупы. При поджаривании можно добавлять жир. Время приготовления каши из поджаренной крупы значительно меньше.

Рассыпчатые каши используются как самостоятельные блюда, а также на гарнир (гречневая и рисовая).

Вязкие и полувязкие каши приготавливают на воде, цельном молоке или молоке, разбавленном водой.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную жидкость и отваривают до готовности. При варке молочной рисовой или перловой каши крупу всыпают в кипящую воду и проваривают

4—7 минут. Затем воду сливают, наливают горячее цельное молоко и варят до готовности. В молоке рис и перловая крупа плохо развариваются.

Из вязких каш готовят котлеты, битки, запеканки.

В табл. 8 приведено количество жидкости и соли на 1 кг крупы для приготовления каш различной консистенции, выход готовой каши и время варки<sup>х</sup>.

Таблица 8

Наименование каш	Количество воды, в л	Количество соли, в г	Выход готовой каши, в кг	Время варки
Рассыпчатые каши				
Гречневая из сырой крупы	1,5	21	2,1	5—6 ч
	1,7	21	2,1	1 ч. 30 м.—2 ч.
	1,7	25	2,5	1 ч. 30 м.—2 ч.
Гречневая из поджаренной крупы	2,1	28	2,8	1 ч. 15 м.—1 ч. 30 м.
	2,4	30	3,0	3 ч.
Вязкие каши				
	3,7	45	4,5	15 м.
	3,2	40	4,0	1 ч. 20 м.—1 ч. 30 м.,
	3,7	45	4,5	1 ч.—1 ч. 10 м.
	3,7	45	4,5	2 ч.
	3,2	40	4,0	2 ч.
Полувязкие каши (жидкие)				
	4,7	55	5,5	15 м.
	4,2	50	5,0	1 ч.—1 ч. 30 м.
	5,2	60	6,0	1 ч.—1 ч. 10 м.
	3,7	45	4,5	2 ч.

Бобовые варят без соли, так как она замедляет их разваривание, соль вводят перед окончанием варки бобовых. Жесткая вода также ухудшает развариваемость бобовых; в таких случаях желательно брать кипяченую воду. При варке бобовых рекомендуется наливать такое количество воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см; в процессе варки при выкипании подливают горячую воду — это ускоряет разваривание. Варку ведут в посуде, закрытой крышкой. Время варки бобовых в зависимости от вида и сорта колеблется от 30 минут (чечевица) до 3 часов (фасоль).

Макаронные изделия варят двумя способами: в большом количестве воды (6—7 л воды на 1 кг макаронных изделий) —

<sup>х</sup> По данным Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий.

с последующим откидыванием на сито и в небольшом количестве воды (1,5—2 л воды на 1 кг изделий) — без откидывания на сито. В первом случае макаронные изделия варят до мягкости в бурно кипящей подсоленной воде, после чего кладут на дуршлаг и дают стечь отвару.

При варке макаронные изделия набухают и увеличиваются в весе (привар) на 150%.

Во втором случае макаронные изделия варят в кипящей воде до загустения, затем добавляют жир, накрывают крышкой и доваривают на слабом огне. Увеличение веса — 200%.

Время варки макаронных изделий (в минутах): вермишель 12—15, лапша 20—30, макароны 35—50.

Макаронные изделия используются как самостоятельные блюда и на гарнир.

#### 166. КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РАССЫПЧАТАЯ)

Подготовленную сырую или поджаренную крупу засыпают в кипящую подсоленную воду (взятую по норме) и варят в посуде, закрытой крышкой, до загустения, затем ставят в жарочный шкаф или на водяную баню и варят до готовности. В пароварочных котлах процесс доваривания ведут при уменьшенном доступе пара.

При варке каши из сырой крупы в воде можно положить жир.

Подают кашу со сливочным маслом либо перемешанную с пассерованным репчатым луком, либо с рублеными крутыми яйцами и маслом. Охлажденную кашу отпускают с холодным молоком.

Гречневая рассыпчатая каша используется на гарнир к различным блюдам.

#### 167. КАША РИСОВАЯ (РАССЫПЧАТАЯ)

**Первый способ.** В кипящую подсоленную воду (взятую по норме) добавляют жир (5—10% к весу риса), засыпают подготовленную крупу и варят, помешивая, до загустения. Затем кашу доваривают в посуде, закрытой крышкой, в жарочном шкафу при слабом обогреве в течение 1 часа.

**Второй способ** (отварной рис). Подготовленную крупу засыпают в большое количество кипящей подсоленной воды (на 1 кг крупы 6 л воды и 50 г соли) и варят в течение 25—35 минут. Затем рис откидывают на сито и промывают горячей водой. Подают кашу со сливочным маслом.

Рисовую кашу используют на гарнир к различным блюдам. Для гарнира, кроме того, готовят так называемый **припущенный рис**. В этом случае крупу варят в мясном или курином бульоне первым способом.

**168. КАША ПШЕННАЯ (РАССЫПЧАТАЯ)**

Первый способ. Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную воду (взятую по норме) и варят до загустения. Затем кашу доваривают в посуде, закрытой крышкой, в жарочном шкафу в течение 1 % часов.

Второй способ (сливная рассыпчатая каша). Подготовленную крупу засыпают в большое количество кипящей подсоленной воды (1 кг крупы, 5—6 л воды и 50 г соли) и отваривают в течение 5—7 минут, затем воду сливают, добавляют жир и доводят кашу до готовности в жарочном шкафу в течение 30—40 минут.

Подают кашу со сливочным маслом. Охлажденную пшеничную кашу можно отпускать с холодным молоком.

**169. КАША ПЕРЛОВАЯ (РАССЫПЧАТАЯ)**

Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную воду, (взятую по норме) и варят до загустения, после чего кашу доваривают в посуде, закрытой крышкой, в жарочном шкафу в течение 2—3 часов.

Для улучшения вида каши воду после закипания можно слить и вновь залить свежим горячим посоленным кипятком.

Подают кашу со сливочным маслом.

**170. КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ВЯЗКАЯ ИЛИ ПОЛУВЯЗКАЯ)**

Подготовленную крупу засыпают в кипящее молоко и варят до готовности в течение 1—1% часов. В готовую кашу кладут сахар, сливочное масло, перемешивают и подают.

Вязкую и полувязкую пшеничную кашу также готовят на воде, отпускают ее с сахаром и сливочным маслом.

**171. КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ВЯЗКАЯ ИЛИ ПОЛУВЯЗКАЯ)**

Подготовленную крупу кладут в кипящую подсоленную воду, проваривают 3—5 минут, после чего воду сливают и заливают крупу горячим цельным молоком или молоком, разбавленным водой, и варят до готовности.

В готовую кашу добавляют сахар, сливочное масло, хорошо перемешивают и подают.

**172. КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ВЯЗКАЯ ИЛИ ПОЛУВЯЗКАЯ)**

Подготовленную крупу засыпают в горячее цельное молоко ИЛИ молоко, разбавленное водой, и при помешивании варят в течение 5 минут. Затем добавляют соль, сахар и варят до готовности 7—10 минут. При отпуске кладут сливочное масло.

## 173. ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ

В приготовленную вязкую кашу кладут сырые яйца, изюм, ванилин и после перемешивания массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень. Сверху изделие смазывают смесью из яиц и сметаны, после чего запекают в жарочном шкафу.

При подаче готовую запеканку нарезают на порционные куски и поливают сливочным маслом или сладким соусом.

*Продукты на порцию (в г):* рис 60, молоко 100, вода 120, сахар 10, изюм 10, яйца  $\frac{1}{5}$  шт., сухари 5, сметана 4, жир 4, ванилин 0,02, масло сливочное 10 или соус 50.

## 174. КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ

В приготовленную гречневую кашу добавляют сахар, яйца, часть сметаны, протертый творог и тщательно перемешивают. Полученную массу кладут слоем 4—5 см на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень, поверхность выравнивают ножом, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Готовый крупеник нарезают на порционные куски и при отпуске поливают растопленным маслом. Отдельно в соуснике подают сметану.

*Продукты, на порцию (в г):* крупа гречневая 72, молоко 50, вода 70, сахар 10, творог 85, яйца  $\frac{1}{4}$  шт., сухари 5, жир 5, сметана 5 (для смазки), сметана 30 или масло сливочное 10.

## 175. КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ

В приготовленную горячую вязкую рисовую кашу добавляют сахар, сырые яйца и все хорошо перемешивают. Затем, пока еще масса теплая (45—50°), ее разделяют в виде котлет по 2 шт. на порцию, панируют в молотых сухарях и жарят с жиром на сковороде до образования поджаристой корочки.

Подают котлеты на тарелке; при отпуске поливают грибным или сладким соусом, или киселем.

Так же готовят пшеничные и маняные котлеты или биточки, которые, как правило, подают со сладким соусом или киселем.

*Продукты на порцию (в г):* рис 50, молоко 50, вода 135, сахар 8, яйца  $1^{\wedge}$  шт., сухари 8, жир 8, готовый соус 75.

## 176. ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

Подготовленную фасоль заливают холодной водой и варят в течение 2—3 часов до готовности. Готовую фасоль откидывают на сито, соединяют с готовым томатным соусом и прогревают 4—7 минут. Затем кладут соль, молотый перец и сливочное масло. Можно добавить пассерованный репчатый лук. При отпуске фасоль посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* фасоль 102, лук репчатый 40, готовый соус 80, масло сливочное 10, перец молотый 0,05, зелень 4.

## 177. ФАСОЛЬ В МАСЛЕ

Отварную фасоль заправляют солью и сливочным маслом; при отпуске посыпают зеленью петрушки или укропом.

Фасоль в томате и в масле используют на гарнир к мясным блюдам.

*Продукты на порцию (в г):* фасоль или чечевица 97, жир 15, зелень петрушки или укроп 3.

## 178. ЧЕЧЕВИЦА В МАСЛЕ С ЛУКОМ

В отваренную чечевицу вводят пассерованный репчатый лук, нарезанный соломкой, и заправляют солью и сливочным маслом.

*Продукты на порцию (в г):* чечевица 97, лук репчатый 30, жир 20.

## 179. МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ

Подготовленные макароны засыпают в кипящую подсоленную Боду, через 30—40 минут откидывают на сито и промывают горячей водой. Готовые макароны заправляют солью и сливочным маслом.

При отпуске заправленные макароны посыпают тертым сыром.

Отварные макароны используются также на гарнир к различным блюдам.

*Продукты на порцию (в г):* макароны 80, сыр голландский 21, масло сливочное 10.

## 180. МАКАРОНЫ В ТОМАТЕ

В пассерованный томат-пюре со сливочным маслом кладут отваренные макароны, добавляя соль, молотый перец, все хорошо перемешивают и прогревают.

При отпуске посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* макароны 80, масло сливочное 15, томат-пюре 30, зелень 4.

## 181. МАКАРОННИК

Сырые яйца растирают с сахаром, после чего соединяют с молоком, полученную смесь перемешивают с вареными макаронами и растопленным маслом. Затем массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске макаронник нарезают на порционные куски и поливают сливочным маслом.

*Продукты на порцию (в г):* макароны 90, вода 220, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., сахар 10, сухари 5, масло сливочное 15.

## 182. МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Отварные макароны заправляют сливочным маргарином, кладут «а смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями порцион-

ную сковороду, после чего посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают на порционной сковороде.

*Продукты на порцию (в г):* макароны 100, маргарин сливочный 10, сыр голландский 20, масло сливочное 5.

### 183. ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ

Протертый творог перемешивают с сырыми яйцами, солью и сахаром. Полученную массу соединяют с вареной лапшой или вермишелью, кладут на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень, сверху смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске готовый лапшевник нарезают на порционные куски и поливают сливочным маслом. Отдельно в соуснике подают сметану.

*Продукты на порцию (в г):* лапша или макароны 72, вода 150, творог молочный 101, яйца  $\frac{1}{4}$  шт. -> сахар 10, маргарин сливочный 5, сметана 3, сухари 3, масло сливочное 10 или сметана 30.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как варят крупы, бобовые и макаронные изделия?
2. Как готовят гречневую, рисовую, пшеничную и манную каши?
3. Как готовят и отпускают запеканку рисовую, крупеник гречневый, котлеты рисовые?
4. Как готовят и отпускают блюда из фасоли и чечевицы?
5. Как готовят и отпускают макароны в томате, макаронник, макароны, запеченные с сыром, лапшевник с творогом?



## ГЛАВА VI

### БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И РАКОВ

Для приготовления вторых блюд рыбу подвергают различным приемам тепловой обработки; при этом соединительная ткань мяса рыбы размягчается и структура белковых веществ изменяется.

Соединительная ткань мяса рыбы состоит из белковоподобного вещества — коллагена. Под действием тепла и воды коллаген переходит в клей — глютин. Последний растворяется в горячей воде, и мясо рыбы становится мягким.

Переход коллагена в глютин начинается при 60°; при повышении температуры процесс ускоряется — коллаген рыбы очень нестоек, поэтому для перехода его в глютин (клей) требуется небольшое количество времени. При жарке переход коллагена в глютин осуществляется за счет воды, имеющейся в рыбе.

Белковые вещества при тепловой обработке претерпевают различные изменения, в результате которых теряется способность белковых веществ растворяться в воде и впитывать в себя воду (набухать).

При тепловой обработке белки рыбы свертываются и выделяют часть воды о находящимися в ней растворенными экстрактивными веществами, поэтому вес рыбы уменьшается на 16—20% в зависимости от вида тепловой обработки и породы рыбы.

Усвояемость организмом человека белковых и белковоподобных веществ, прошедших тепловую обработку, значительно повышается.

В табл. 9 (стр. 162) приведена продолжительность тепловой обработки рыбы.

Варят и припускают рыбу в рыбных котлах со вставными решетками (рис. 48), коробинах, сотейниках и глубоких противнях.

Жарят рыбу на сковородах, противнях, сотейниках, раишервертеле.

Масло — Кудиаария

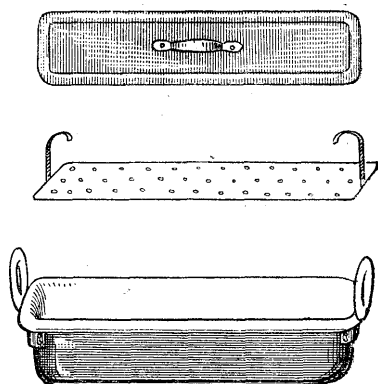


Рис. 48. Рыбный котел

Таблица 9

Наименование рыбы	Наименование тепловой обработки	Продолжительность тепловой обработки, в минутах
Осетрина звеном	Варка в воде	60—90
Севрюга »	То же	45—60
Белуга (куски по 2—3 кг)	» »	120—150
Белуга, севрюга, осетрина (порционные куски)	Припускание	15—20
Судак, сом, камбала, лосось, треска (порционные куски)	То же	15—20
Осетрина звеном	Жарка основным способом	40—50
Севрюга	То же	30—40
Белуга, севрюга, осетрина (порционные куски)	» »	15—20
Судак, сом, камбала, треска, лосось и др. (порционные куски)	Жарка во фритюре	8—12
Севрюга, белуга, осетрина	Жарка над горящими углями (грилье)	10—15
Изделия из рыбной котлетной массы (котлеты, битки)	Жарка основным способом	10—15
Раки	Варка в воде	5—7

## ОТВАРНАЯ РЫБА

Для варки используются почти все породы рыб, за исключением карпа, сазана, линя, воблы, наваги, угря, миноги, которые, как правило, жарят. Рыбу варят целой, звеньями и порционными кусками. Чтобы форма рыбы не изменялась, ее закладывают в котел в небольшом количестве и варят при слабом кипении.

Целую рыбу, большие ее куски и звенья перевязывают и привязывают к решетке рыбного котла в двух — трех местах. Целые рыбы укладывают на решетку брюшком вниз, а большие куски и звенья — кожей вниз. Решетку с рыбой вставляют в котел и наливают холодную воду так, чтобы она была выше уровня рыбы на 2—4 см, затем добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, морковь, петрушку и репчатый лук, доводят до кипения, после чего нагрев ослабляют и дальнейшую варку ведут без кипения при 85—95°. Готовность рыбы определяют путем прокалывания ее поварской иглой.

У сваренных звеньев освобождают связки, отделяют позвоночные хрящи и промывают холодной водой. После остывания звенья зачищают, нарезают на порционные куски, как правило, без кожи и используют для приготовления различных холодных блюд.

Сваренную целую рыбу в большинстве случаев используют для кулинарных выставок и заказных блюд.

Порционные куски для варки нарезают с кожей и реберными костями из пластованной рыбы или «кругляшом» с кожей и костями из

целой рыбы. Порционные куски кладут в посуду кожей вверх в один ряд и заливают горячей водой, после чего закладывают соль, перец горошком, лавровый лист, сырую морковь, петрушку и репчатый лук и доводят до кипения. Дальнейшую варку ведут без кипения при 85—95°.

Для сохранения цвета лососину и форель варят с добавлением уксуса.

Бульон, полученный при варке рыбы, используют для приготовления супов.

Очень важным моментом является определение готовности рыбы при тепловой обработке; от этого зависит качество блюда<sup>1</sup>.

Сваренную рыбу до отпуска хранят, но не более 30 минут в горячем бульоне.

#### 184. РЫБА ОТВАРНАЯ, СОУС ПОЛЬСКИЙ

Приготавливают блюдо из всех пород рыб, используемых для варки, кроме осетровых. Рыбу варят, как указано выше. Картофель obtачивают в виде бочоночка или шарика и отваривают до готовности. При отпуске на подогретое порционное блюдо или тарелку кладут порционный горячий кусок отварной рыбы, а рядом с ней — горячий отварной картофель, сверху посыпают зеленью петрушки. Для украшения можно положить целого вареного рака.

В соуснике подают горячий соус польский или им поливают рыбу. Можно рыбу также отпускать с соусом каперсы или голландским.

Наименование блюда дается в зависимости от породы рыбы и вида соуса. Например: отварная треска, соус польский; отварной судак, соус каперсы и т. д.

*Продукты на порцию (в г):* судак 192 или лень 208, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка 3, гарнир (картофель отварной готовый) 150, зелень петрушки 4, соус готовый 50.

#### ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Припускают те же породы рыб, которые варят.

Припускают главным образом порционные куски без кожи и костей или с кожей без костей всех пород рыб, а также звенья осетровых рыб, мелкую целую рыбу (стерлядь, форель, кефаль, судак) и фаршированных судака и шуку.

Порционные куски кладут в рыбный котел или сотейник (вниз кожей или стороной, где была кожа) в один ряд, вливают небольшое количество воды или бульона (0,3 л на \ кг рыбы), добавляют соль, сырую петрушку, сельдерей, репчатый лук (40 г на 1 кг рыбы), плот-, но закрывают котел крышкой и припускают рыбу на плите при очень медленном кипении. Припускать порционные куски можно в

<sup>1</sup> На практических занятиях нужно обратить особое внимание на определение готовности рыбы при тепловой обработке.

глубоких противнях в жарочном шкафу, в этом случае рыбу покрывают промасленной бумагой.

Порционные куски осетровых пород предварительно ошпаривают.

Звенья осетровых рыб кладут в посуду кожей вниз, накрывают крышкой и припускают на плите.

При припускании рыбы можно добавлять белое виноградное вино и отвар от шампиньонов.

#### 185. РЫБА ПАРОВАЯ

Порционный кусок рыбы (осетрины, белуги, севрюги, стерляди, судака, щуки) припускают в воде с добавлением соли, белых корней и репчатого лука. Затем припущенную рыбу кладут в подогретое порционное глубокое блюдо, сбоку укладывают горячий отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, заливают паровым соусом и прогревают на плите 2—3 минуты. При отпуске на рыбу помещают очищенный кусочек лимона, отварные шампиньоны и украшают раковыми шейками и веточками зелени. Блюдо можно украсить крабами.

*Продукты на порцию (в г):* судак 239 или осетрина 214, гарнир (отварной картофель) 150, соус готовый 75, грибы 20, лимон<sup>1</sup>/ю шт., раковые шейки 1 шт., зелень 4.

#### 186. РЫБА В ТОМАТЕ

Приготавливают и подают рыбу в томате так же, как рыбу паровую, только вместо соуса парового употребляют соус томатный.

Норма продуктов та же, что и для рыбы паровой (см. № 185).

#### 187. РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ

Порционный кусок рыбы (судака, щуки, форели) припускают в воде с добавлением соли, белых корней и репчатого лука. Затем припущенную рыбу кладут в глубокое блюдо, сбоку укладывают горячий отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, заливают томатным соусом с овощами (см. № 94) и прогревают на плите 2—3 минуты. При отпуске на рыбу помещают шампиньоны и украшают веточками зелени. Блюдо можно украсить раковыми шейками или крабами.

*Продукты на порцию (в г):* судак 239 или щука 235, шампиньоны 20, зелень петрушки 4, гарнир (отварной картофель) 150, соус готовый 75.

#### 188. РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ

Припущенный порционный кусок рыбы (судака, камбалы, уса-ча, форели, лосося, белорыбицы) кладут в порционное глубокое блюдо, сбоку помещают горячий отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, отварные шампиньоны или белые грибы, зали-

вают все соусом белое вино и прогревают 1—2 минуты при температуре не выше 70°.

При отпуске на рыбу укладывают очищенный кружочек лимона и украшают веточкой зелени. Блюдо можно украсить раковыми шейками или крабами.

Порционный кусок рыбы при отпуске можно положить на гренок из пшеничного хлеба, поджаренный без жира, и залить соусом или мелкие гренки уложить на рыбу.

*Продукты на порцию (в 2):* судак 239 или усач 207, или форель 210, или лосось 210, шампиньоны 20, лимон 10<sup>м</sup>г., гарнир (отварной картофель) 150, соус готовый 75, хлеб пшеничный 25.

### 189. РЫБА В РАССОЛЕ

Порционный кусок рыбы (осетрина, белуга, севрюга, судак, щука, камбала, треска) припускают с добавлением огуречного рассола, белых кореньев и репчатого лука. Припущенную рыбу кладут в порционное глубокое блюдо, рядом укладывают горячий отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, и заливают соусом рассол вместе с прогретым в нем специальным гарниром, сверху помещают очищенный кружок лимона и украшают зеленью.

**Приготовление гарнира.** Шампиньоны или белые грибы, хрящи осетровых рыб отваривают и нарезают ломтиками. Соленые огурцы очищают от кожицы и зерен, нарезают в виде ромбиков и отваривают. Подготовленные продукты перед отпуском блюда кладут в соус рассол и прогревают при температуре не выше 80°.

*Продукты на порцию (в 2):* осетрина или севрюга 214, или белуга 180, или треска 154, гарнир готовый 150, соус готовый без гарнира 75, огурцы соленые 40, шампиньоны 20, головизна (хрящи) 40, зелень петрушки 4, лимон 1/10 шт.

### 190. РЫБА ПО-РУССКИ (ПРИПУЩЕННАЯ)

Используется осетрина, севрюга, белуга, стерлядь, судак, налим, щука, треска, камбала, кета, горбуша. Припущенный порционный кусок рыбы укладывают в порционное глубокое блюдо, рядом помещают горячий отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, и заливают томатным соусом с белым вином вместе с прогретым в нем специальным гарниром при температуре не выше 80°.

При отпуске сверху кладут очищенный кружок лимона и украшают зеленью; можно положить раковые шейки.

**Приготовление гарнира для соуса.** Свежие белые грибы или шампиньоны, хрящи осетровых рыб отваривают и нарезают ломтиками. Морковь и петрушку режут тонкими брусочками и припускают в отдельности. Репчатый лук нарезают полукольцами и припускают. Соленые огурцы очищают от кожицы и зерен, нарезают в виде ромбиков и отваривают. Каперсы отжимают

от рассола, из маслин вынимают косточки; можно использовать оливки. Подготовленные продукты вводят в рыбный томатный соус и прогревают.

*Продукты на порцию (в г):* судак 239 или осетрина 214, или треска 154, гарнир (отварной картофель) 150, морковь 8, лук репчатый 4, петрушка 8, огурцы-соленые 12, шампиньоны 12, каперсы 8, маслины 8, соус томатный готовый 75, лимон 1/2 шт. -> зелень 4.

## ЖАРЕНАЯ РЫБА

Для жарки используются все породы рыб. Рыбу жарят: а) с небольшим количеством жира (основным способом), б) в большом количестве жира (во фритюре), в) на решетке и вертеле (голом огне). Крупную рыбу жарят порционными кусками, а мелкую — целиком с головой, (навагу, карася, форель и др.).

Рыбу нарезают на порционные куски с кожей и костями (на кругляши), с кожей и реберными костями, с кожей без костей и на филе-без кожи и костей. На рыбе с кожей, перед тем как ее жарить, делают 2—3 надреза, чтобы она сохранила свою форму. Подготовленную для жарки основным способом рыбу посыпают солью и панируют в муке; для жарки во фритюре рыбу солят, обваливают в муке, смачивают льезоном и панируют в молотых сухарях; для жарки на вертеле рыбу маринуют в растительном масле со специями или выдерживают в сливочном масле и обваливают в молотых сухарях.

Порционные куски рыб осетровых пород, если они нарезаются из сырой рыбы, помещают на 2—3 минуты в горячую воду, затем промывают в холодной воде и панируют. Звенья осетровой рыбы не панируют.

### 191. РЫБА ЖАРЕНАЯ

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 38) посыпают солью, перцем и панируют в муке. Затем кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до 140—150°, и жарят с обеих сторон до образования румяной корочки, после чего доводят до полной готовности в жарочном шкафу в течение 7—10 минут.

Жареную рыбу укладывают на подогретое порционное блюдо или тарелку, рядом помещают гарнир из одного вида продукта: жареный или отварной картофель, отварные макароны, гречневую кашу и др. При отпуске рыбу поливают сливочным маслом и украшают веточками зелени; сверху можно положить кружок лимона.

*Продукты на порцию (в г):* судак или лещ 211, или сазан 243, мука 6, жир 13» гарнир готовый 150, лимон 1/2 шт., зелень петрушки 4, масло сливочное 5.

### 192. САЛАКА, КИЛЬКА, ХАМСА, ТЮЛЬКА ЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ,

Подготовленные целые рыбки (см. стр. 32) перед самой жаркой солят, панируют в муке и жарят основным способом на растительном масле с обеих сторон. Готовую рыбу подают на порционном блюде

ОЛИ тарелке, рядом укладывают гарнир — отварной или жареный картофель и украшают зеленью.

Если используется вымоченная соленая рыба, то ее не солят.

*Продукты на порцию (в г):* салака или килька, или хамса, или тюлька свежие или соленые 500, мука пшеничная 30, масло растительное 40, картофель готовый 150, зелень 3.

#### 193. РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ (ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ) ЖАРЕНАЯ

Используется чаще всего судак, щука, сазан. Подготовленный полуфабрикат (см. стр. 39) посыпают солью, молотым перцем, панируют в муке и жарят основным способом с обеих сторон до образования румяной корочки, после чего доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске рыбу кладут на подогретое порционное блюдо или тарелку, рядом укладывают горячий отварной или жареный картофель, поливают сливочным маслом и украшают зеленью.

#### 194. РЫБА, ЖАРЕННАЯ ФРИ

Чаще всего это блюдо готовят из судака, сома, наваги, камбалы, трески, осетрины, белуги и севрюги, а также кильки, салаки, тюльки и хамсы. Подготовленный полуфабрикат (см. стр. 38) посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях. Дарят рыбу во фритюре, т. е. опускают в разогретый до 160—170° жир и жаряг 4—8 минут до образования румяной корочки. Затем рыбу вынимают шумовкой, кладут на металлическое сито и после стекания жира укладывают на сухой противень и ставят в жарочный шкаф на 7—10 минут.

При отпуске жареную рыбу кладут на подогретое порционное блюдо или тарелку, рядом помещают жареный картофель (из отварного) или картофель фри, а сверху ломтик лимона и украшают зеленью фри.

• Отдельно в соуснике подают горячий томатный соус или холодный соус майонез с корнишонами.

*Продукты на порцию (в г):* судак филе без кожи 192 или навага 111, или осетрина 167, мука 6, яйца<sup>1</sup>/2 шт., сухари 15, жир 17, гарнир готовый 150, соус готовый томатный 75 или майонез с корнишонами 50, лимон <sup>1</sup>/<sub>10</sub> шт., зелень петрушки 4-

#### 195. РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ

Подготовленный порционный кусок рыбыГ (см. стр. 38) жарят так же, как рыбу фри (см. № 194).

При отпуске рыбу кладут на подогретое порционное блюдо, рядом укладывают гарнир: жареный картофель из отварного или кар-

<sup>1</sup> Примерная норма.

тофель фри, на рыбу помещают кружок зеленого масла и рядом — ломтик лимона (рис 49).

Отдельно в соуснике подают горячий соус томатный или холодный соус майонез с корнишонами.

*Продукты на порцию (в г):* судак 192, мука 6, яйца  $\frac{1}{7}$  шт., сухари 15, жир 10, гарнир готовый 150, лимон  $\frac{1}{10}$  шт., зеленое масло 10, соус готовый томатный 75 или майонез с корнишонами 50.



Рис. 49. Судак жареный с зеленым маслом

#### 196. РЫБА В ТЕСТЕ ЖАРЕНАЯ

Филе судака, шуки или трески нарезают в форме брусочков, кладут в посуду с растительным маслом, добавляют лимонную кислоту или сок, молотый перец, соль, измельченную зелень петрушки и выдерживают в течение 15—25 минут. Затем кусочки рыбы погружают в приготовленное жидкое тесто и, вынув из него; жарят 5—7 минут в большом количестве жира при 160—170°, после чего откидывают на сито и обсушивают.

При отпуске на порционное блюдо укладывают бумажную салфетку, а на нее — горкой брусочки жареной рыбы, рядом помещают ломтик лимона, украшают веточками петрушки, жаренной фри или сырой (рис. 50).

Отдельно в соуснике подают соус томатный или соус майонез с корнишонами.

*Продукты на порцию (вг):* судак 140 или осетрина 122, лимонная кислота 0,5, масло растительное 4, зелень петрушки 2, мука 30, яйца  $\frac{3}{4}$  шт., молоко 30, жир 15, соус готовый томатный 175, лимон 1 шт., зелень петрушки 5,



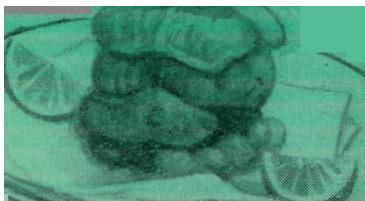


Рис. 50. Рыба в тесте жареная

#### 197. РЫБА, ЖАРЕННАЯ ГРИЛЬЕ

Порционный кусок рыбы, подготовленный по первому или второму вариантам (см. стр 39), жарят на голом огне. Для этого над раскаленными древесными углями кладут на выступы шашлыч-



Рис. 51. Осетрина грилье

ной печи металлическую решетку, которую прогревают и смазывают свиным шпигом, после чего на нее укладывают подготовленный полуфабрикат и жарят с обеих сторон до готовности, на

поверхности жареного куска рыбы должны быть поджаристые полосы от решетки.

При отпуске рыбу укладывают на подогретое порционное блюдо, рядом помещают жареный картофель (из отварного) или картофель фри (рис. 51) и ломтик лимона; блюдо украшают веточками зелени петрушки. Рыбу, приготовленную по второму варианту, поливают сливочным маслом. Отдельно в соуснике подают горячий соус томатный или холодный соус майонез с корнишонами.

*Продукты на порцию* (в г). Первый вариант: судак 192 или осетрина 167, жир 15, сухари 15, гарнир готовый 150, соус готовый томатный 75 или майонез с корнишонами 50, лимон  $\frac{1}{10}$  шт., зелень 4; второй вариант: лосось или нельма 227, или свежая сельдь 188, масло растительное 6, лимонная кислота 0,2, зелень петрушки 5, гарнир готовый 150, масло сливочное 7, зелень 4, соус готовый томатный 75 или майонез с корнишонами 50.

### 198. КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ

Котлетную массу (см. стр. 40) разделявают в виде котлет или биточков, панируют в молотых сухарях и жарят изделия основным способом с обеих сторон до образования поджаристой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 8—10 минут.

При отпуске изделия кладут на подогретое блюдо или тарелку, поливают маслом или томатным соусом и украшают зеленью. Гарниром может служить жареный картофель (из отварного) или набор различных отварных овощей (букет).

*Продукты на порцию* (в г): судак 135, или налим 162, или щука 141, хлеб пшеничный 18, молоко или вода 25, сухари 10, жир 15, гарнир готовый 150, зелень 4, соус готовый томатный 75.

## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Рыбу запекают в порционных сковородах, в которых ее и подают. Для запекания используется сырая, припущенная и жареная рыба. Рыбу разделяют и нарезают на порционные куски с кожей и реберными костями (лещ, сазан, карп, карась) или используют филе без кожи и костей. Запекают рыбу чаще всего с гарниром.

### 199. РЫБА НА СКОВОРОДЕ С КАРТОФЕЛЕМ (ПО-РУССКИ)

Порционный кусок судака, сома, трески, осетрины, белуги или севрюги (осетровые породы предварительно ошпаривают) кладут на смазанную жиром порционную сковороду, вокруг рыбы укладывают кружочки отварного картофеля (рис. 52), посыпают солью, заливают белым соусом, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 25—30 минут. При отпуске украшают веточками зелени.

*Продукты на порцию* (в г): судак 227 или сом 234, или филе трески 151, гарнир (отварной картофель) 150, соус готовый 100, сухари 4, жир 11, зелень 4» сыр 5,4.

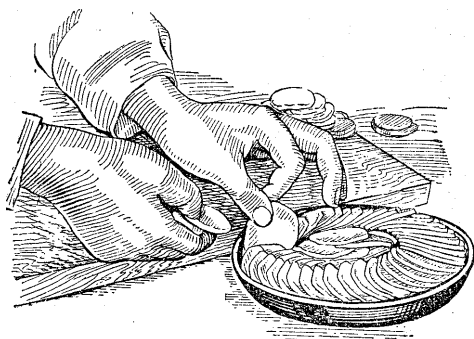


Рис. 52, Укладка рыбы и картофеля для запекания

### 200. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ

На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут отваренные макароны, заправленные маслом, а на них — порционный кусок припущенной рыбы (судака или щуки). Затем блюдо заливают горячим молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 10—15 минут.

На рыбу до заливания соусом можно положить отварные шампиньоны.

*Продукты на порцию (в г):* судак 239 или щука 235, жир 18, макароны 50, соус готовый 125, сыр 5,4, грибы (шампиньоны) 20.

### 201. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут порционный кусок рыбы (судака, щуки, трески, леща, сазана, карпа, карася, линя), жаренной основным способом, вокруг укладывают кружочки отварного картофеля, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 8—10 минут.

При отпуске посыпают зеленью (рис. 53).

*Продукты на порцию (в г):* карась (целиком) 161 или лещ, 232, или карп 264, мука 6, жир 18, гарнир (отварной картофель) 150, соус готовый 125, сыр 5,4, зелень 4.

### 202. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут рассыпчатую гречневую кашу, заправленную маслом. Иногда в кашу добавляют измельченные яйца, сваренные вкрутую. На кашу укладывают порционный кусок рыбы (леща, сазана, карпа, карася), жаренной основным способом, заливают ее сметанным соусом, посыпают

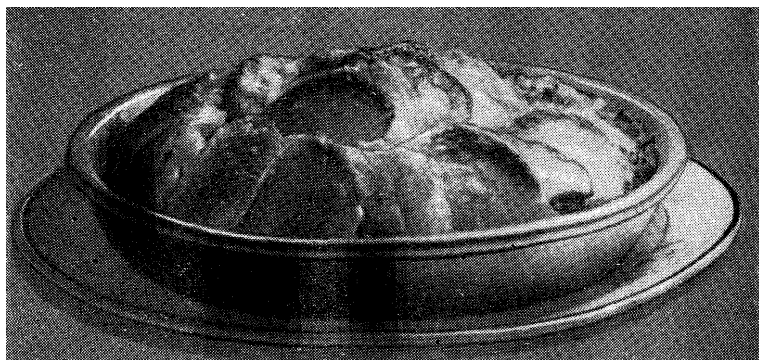


Рис. 53. Рыба, запеченная в сметане с картофелем

тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 8—10 минут. При отпуске посыпают зеленью.

Норма продуктов та же, что и для блюда № 201, но вместо картофеля гарниром служит гречневая каша — 150 г.

#### 203. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ, С ГРИБАМИ (ПО-МОСКОВСКИ)

На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут порционный кусок жаренной основным способом рыбы (осетрины, белуги, севрюги, судака), а вокруг — кружочки вареного картофеля. На рыбу укладывают пассерованный лук, жареные грибы и кружок крутого яйца; можно положить ломтики отваренных хрящей. Затем все заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 8—10 минут. При отпуске посыпают зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* осетрина или севрюга 207, или судак 227, мука 6, жир 18, грибы свежие 20, яйца  $\frac{3}{4}$  шт., лук репчатый 20, гарнир (отварной картофель) 150, сыр 5,4, зелень 4, соус сметанный 125.

#### 204. РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Банки с рыбными консервами (в собственном соку) открывают, нагревают и сливают сок в отдельную посуду. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками, слегка пассеруют с жиром, вводят пшеничную муку и пассеруют все вместе. После этого репчатый лук соединяют с теплым рыбным соком и готовят соус. В готовый соус добавляют консервированную рыбу, соль по вкусу и прогревают.

На порционную сковороду, смазанную жиром, укладывают картофельное шоре, заправленное молоком, сверху помещают готовый соус с рыбными консервами, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске украшают веточками зелени.

*Продукты на порцию (в г):* рыбные консервы (в собственном соку) 107, каютофель 300, мука пшеничная 1, масло сливочное 8, молоко 25, <ные 3, лук репчатый 18, зелень.

#### 205. СОЛЯНКА ИЗ РЫБЫ НА СКОВОРОД

Для солянки используются осетрина, белуга, (треска, нарезанные на куски (по 3—5 на порцию), кожицы и семян и нарезанные тонкими ломтиками

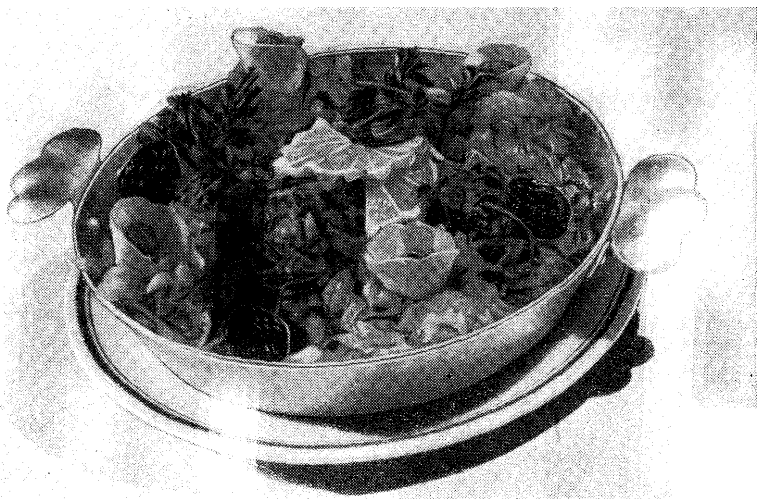


Рис. 54. Солянка из рыбы на сковороде

рованый репчатый лук, ломтики вареных хрящей, каперсы и оливки без косточек перемешивают (можно все залить томатным соусом и прогреть). На порционную сковороду, смазанную жиром, кладут слой готовой тушеной капусты (см. стр. 145), а на нее — кусочки припущенной рыбы. Затем на рыбу укладывают перемешанные овощи и сверху помещают второй слой тушеной капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 15—20 минут.

При отпуске солянку украшают маслинами, маринованными ягодами (вишней, брусникой), корнишонами, кружочками лимона и зеленью петрушки (рис. 54).

*Продукты на порцию (в г):* судак 233 или осетрина 214, жир 11, капуста тушеная готовая 150, огурцы соленые 60, каперсы 25, лук репчатый 10, головизна 50, томат-пюре 12, сыр 3,3, сухари 3, маринованные плоды 20, маслины 15, лимон 10 шт., зелень петрушки.

## БЛЮДА ИЗ РАКОВ

### 206. РАКИ ОТВАРНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ

Живых раков промывают холодной водой, кладут в кипящую подсоленную воду с добавлением перца и лаврового листа (можно добавлять зелень петрушки, эстрагона и укроп) и варят 5—7 минут. Готовые раки имеют оранжево-красноватый цвет. Сваренных раков подают в глубоком порционном блюде (баранчике) в отваре, в котором они варились.

У раков, сваренных живыми, хвост (шейка) подогнут под брюшко, при оттягивании он пружинит и принимает первоначальное положение (только такие отварные раки считаются доброкачественными).

### 207. РАКОВЫЕ ШЕЙКИ В СОУСЕ МАДЕРА

У сваренных раков отделяют шейки (мякоть хвоста), которые кладут в глубокую посуду, заливают соусом мадера и дают закипеть.

При отпуске блюдо украшают клешнями раков и посыпают зеленью петрушки. Раковые шейки можно подать в томатном соусе с вином и овощами.

*Продукты на порцию (в г):* раки 5 шт., соль 15, соус готовый 50, зелень 4.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как варят и припускают рыбу?
2. Как готовят и отпускают блюда из отварной рыбы?
3. Как готовят и отпускают рыбу паровую, в белом вине, в расоле и по-русски (припущенную)?
4. Как готовят и отпускают рыбу, жаренную основным способом, жаренную в большом количестве жира (рыба фри), в тесте, грильз?
5. Как готовят и отпускают запеченную рыбу на сковороде с картофелем, с макаронами, в сметане, с гречневой кашей?
6. Как готовят и отпускают рыбу по-московски и солянку рыбную на сковороде?
7. Как готовят и отпускают отварных натуральных раков, раковые шейки в соусе?

## ГЛАВА VII

### БЛЮДА ИЗ МЯСА

Мясо подвергают различным приемам варки и жарки. При тепловой обработке мяса происходит изменение белковых веществ в нем.

Жесткость мяса в основном зависит от наличия соединительной ткани, которая состоит из белковоподобных веществ — эластина и коллагена.

Эластин при воздействии тепла не размягчается, а лишь сокращается в объеме. Содержание эластина в частях мяса незначительно, за исключением шеи.

Коллаген при наличии воды и воздействии тепла переходит в другое вещество — глютин (клей), который растворяется в горячей воде, вследствие чего мясо становится мягким. Содержание коллагена в разных частях туши, за исключением голяшки, колеблется от 2 до 4%.

Время, в течение которого мясо размягчается при тепловой обработке, зависит не только от количества коллагена, но и от его различной стойкости в частях туши к воздействию тепла. На этом основано кулинарное деление частей туши мяса на сорта.

Части мяса, содержащие нестойкий коллаген, при тепловой обработке размягчаются за 10—15 минут, а при наличии стойкого коллагена — в течение двух и более часов\*

Различные виды животных содержат коллаген неодинаковой стойкости. Особенно стойкий коллаген содержат части туши говядины, менее стойкий — баранины и нестойкий — свинины.

Кроме того, одинаковые части мяса у разных туш имеют коллаген различной стойкости. Например, в мясе нагульного скота содержится менее стойкий коллаген, чем в мясе рабочего скота. На стойкость коллагена влияет ряд причин, из которых основными являются: порода, жизнедеятельность, упитанность, возраст и пол животного.

При жарке частей мяса, содержащих стойкий коллаген, вода, имеющаяся в мясе, испаряется быстрее, чем происходит переход коллагена в глютин, и мясо остается жестким. Следовательно, в жарку можно использовать только такие части мяса, которые содержат нестойкий коллаген. Части мяса, содержащие стойкий коллаген, необходимо использовать для варки, а также для приготовления котлетной массы.

Переход коллагена в глютин начинается при 60°, особенно быстро этот процесс происходит при температуре свыше 100°, поэтому при варке мяса можно применять автоклав (варка под давлением). Наличие кислот (уксусной, молочной) также ускоряет процесс перехода коллагена в глютин; на этом основано маринование мяса и создание кислой среды при тушении.

Белковые вещества мяса при тепловой обработке претерпевают различные изменения, в результате которых они теряют способность впитывать воду (набухать), а некоторые также и растворяются в воде. Теряя способность к набуханию, белковые вещества выделяют воду, вследствие чего вес мяса при тепловой обработке уменьшается. Потери веса мяса при варке составляют в среднем 40%, при жарке непанированных кусков—35%, при жарке панированных кусков — в среднем 27%, так как свернувшиеся белки лезона препятствуют удалению влаги.

Сырое мясо имеет красный цвет. Такая окраска зависит от наличия в мясе красящего вещества — миоглобина. Миоглобин при 70—75° разрушается, поэтому цвет мяса после тепловой обработки изменяется.

Варят мясо в котлах, кастрюлях и сотейниках; жарят — на сковородах, противнях, сотейниках (во фритюре) и на вертеле; тушат — в кастрюлях и сотейниках; запекают — на порционных сковородах и противнях.

В табл. 10 (стр. 177) приведена средняя продолжительность тепловой обработки мяса.

### ОТВАРНОЕ МЯСО

Для приготовления вторых блюд мясо варят кусками весом 1,5—2,5 кг в небольшом количестве воды (1,5—2 л воды на 1 кг мяса). Мясо погружают в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении. При таком способе варки получается сочное и ароматное мясо. Для улучшения вкуса мяса рекомендуется при варке добавлять сырую морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук. В конце варки кладут соль и лавровый лист.

Для варки используют грудинку, покромку и части передних и задних ног говядины; лопатку и грудинку мелкого скота. Мякоть лопатки варят свернутой в виде рулета, перевязанной шпагатом; у грудинки подрезают пленку вдоль ребер. У сваренной грудинки в горячем состоянии удаляют ребра. Готовность мяса определяют проколом поварской иглой. В сварившееся мясо игла входит легко, а вытекающий сок бесцветен.

Солонину предварительно вымачивают в холодной воде, затем кладут в холодную воду и варят при слабом кипении.

Мозги вымачивают в холодной воде в течение 1 часа и снимают пленки, затем кладут в холодную воду с добавлением уксуса, соли, перца горошком, лаврового листа и варят в течение 25—30 минут



Таблица 10

Наименование мяса	Вид тепловой обработки	Продолжительность тепловой обработки
<b>Г о в я д и н а</b>		
Юпатка, задние ноги, грудинка большими олстый край большими кусками для рост-... бифа разной степени прожарки. . . . *	Варка Жарка	2 ч. 30 м. 1 ч.—1 ч. 40 м. 40 м.—1 ч. 25—40 м.
Толстый и тонкий край порционными кусками по 120—150 г для антрекота и ром-Вырезка порционными кусками по 120—150 г для филе разной степени прожарки . . .		10—20 м. 12—20 м.
Вырезка порционными кусками по 60—75 г для лангета (по 2 куса на порцию) . . .		5—8 м.
Вырезка мелкими кусочками для бефстро-		3—4 м.
Лопатка, задние ноги большими кусками,	Тушение	45 м.—1 ч.
Лопатка, задние ноги, покромка кусками по 24—40 г для азу и гуляша, предваритель-	>	50 м.
	Варка	25—30 м.
	Жарка	8—12 м.
	Варка	1 ч. 30 м.
Почки мелкими кусочками (ломтиками) . .	Жарка основ- ным способом	3—5 м.
	То же	15—20 м.
	Варка	2 ч. 30 м.
<b>Б а р а н и н а</b>		
Лопатка, задние ноги, грудинка большими	Варка	2 ч. 10 м.
	Жарка основ- ным способом	1 ч. 10 м.
	То же	40 м.
> порционными кусками для нату-	> >	10—12 м.
Корейка, лопатка кусками по 25—40 г для	Жарка над го- рящими углями	15—20 м.
Шея мелкими кусками для рагу, предвари-	Тушение	1 ч.—1 ч. 30 м.
<b>С в и н и н а</b>		
Задние ноги большими кусками. . . . .	Варка	2 ч.
	Жарка основ- ным способом	50—60 м.
	То же	1 ч. 20 м.
> порционными кусками для нату-	Жарка основ- ным способом	10—12 м.
Задние ноги, корей ка порционными кусками	То же	10—12 м.

при слабом кипении. Уксус добавляют для уплотнения белковой массы мозгов.

Почки вымачивают в холодной воде в течение 2—3 часов, заливают холодной водой, доводят до кипения и отвар сливают. После этого почки промывают, вторично заливают холодной водой и варят в течение 1—1 ½ часов при слабом кипении.

Языки кладут в кипящую воду и варят при слабом кипении в течение 2—3 часов, затем быстро обмывают холодной водой и в горячем состоянии снимают кожу.

Бульон от варки мяса и языков используется для приготовления супов и соусов.

Нарезают мясные продукты на порционные куски горячими.

#### 208. СОЛОНИНА ОТВАРНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ХРЕНОМ

Вареную солонину нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию. Перед подачей куски солонины прогревают в несоленом горячем бульоне (70—75°).

При отпуске солонину кладут на подогретое порционное блюдо,, рядом укладывают отварной картофель, обточенный в форме бочончков или шариков, или картофельное пюре и поливают солонину сметанным соусом с хреном. Соус можно подать отдельно в соуснике.

*Продукты на порцию (в г):* солонина говяжья 170, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка 3, гарнир готовый 150, соус готовый 75.

#### 209. ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ В СОУСЕ С ХРЕНОМ

Сваренную говядину нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию и до отпуска хранят на мармите в горячем бульоне при 70—75°.

Подают порционные куски говядины на подогретом порционном блюде, рядом с мясом укладывают букетами гарнир, состоящий из отварного картофеля, обточенного в форме бочончков или шариков, нарезанных дольками и припущенных в бульоне моркови и репы, припущенного целыми небольшими головками репчатого лука и припущенных шариков белокочанной капусты (целые кочаны капусты без кочерыжек ошпаривают, разбирают на отдельные листья,, из которых свертывают небольшие шарики и припускают в бульоне). Куски мяса поливают бульоном; отдельно в соуснике подают соус сметанный с хреном или мясо поливают соусом, а овощи — бульоном.

Отварную говядину можно также отпускать с отварным картофелем в форме бочончков или с картофельным пюре.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 164, картофель 100, морковь 32\* репа 30, капуста свежая 25, лук репчатый 28, соус готовый 75-

## 210. МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Мясные консервы обрабатывают, как сказано выше (см. стр. 81). Репчатый лук, морковь нарезают соломкой и пассеруют с жиром, снятым с консервов, добавляют томат-пюре и пассеруют все вместе. Бульон, полученный от консервов, нагревают и соединяют с пассерованной мукой, предварительно разведенной теплым бульоном, вводят, пассерованные овощи и прогревают. Затем кладут консервированное мясо, перемешивают, добавляют по вкусу соль и вновь все прогревают.

При отпуске консервированное мясо в соусе укладывают на подогретое порционное блюдо или тарелку и рядом помещают заправленное маслом и молоком картофельное пюре; мясо посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* консервы мясные 50, картофель 300, молоко 25, масло сливочное 10, лук репчатый 20, морковь 20, томат-пюре 10, мука пшеничная 3, соль 4, зелень.

## 211. КОНСЕРВИРОВАННАЯ ФАСОЛЬ С ГОРОХОМ И ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Картофель нарезают кубиками и жарят основным способом до готовности.

Репчатый лук, нарезанный кубиками, пассеруют.

Банки консервов открывают, разогревают и фасоль с говядиной выкладывают в посуду, добавляют пассерованный репчатый лук, соль, все перемешивают и прогревают.

При отпуске на тарелку кладут горячий жареный картофель и заливают его прогретой консервированной фасолью с говядиной и луком.

Так же готовится жареный картофель с консервами «Горох со шпиготом в томате».

*Продукты на порцию (в г):* консервированная фасоль с говядиной 97 или консервированный горох со шпиготом в томате 100, картофель 300, жир 10, лук репчатый 20.

## 212. ЯЗЫК ОТВАРНОЙ В КРАСНОМ СОУСЕ

Отваренные, очищенные языки нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию и прогревают.

При отпуске язык кладут на подогретое порционное блюдо и рядом укладывают картофельное пюре или зеленый горошек; язык поливают горячим красным соусом или красным с луком и корн-шонами, или томатным, или соусом мадера.

*Продукты на порцию (в г):* язык без горловины 112, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка 3, гарнир готовый 150, соус готовый 75.

## 213. ВЕТЧИНА ВАРЕНАЯ В СОУСЕ МАДЕРА

Окорок ветчины варят подвешенным так, чтобы конец бедренной кости был над водой на 5—7 см. Для этого в сухожилие ноги продевают веревку и привязывают к деревянной палке, которую кладут на борт котла. Варят окорок при слабом кипении в течение 4—5 часов. Готовность определяется отделением мякоти от тазовой кости. Вареную ветчину разделяют на 3 части, удаляют кости, а мякоть зачищают и нарезают на порционные куски по 2—3 куска на порцию.

При отпуске ветчину укладывают на подогретое порционное блюдо, сбоку кладут картофельное пюре или зеленый горошек и поливают соусом мадера (см. № 76).

*Продукты на порцию (в г):* ветчина вареная (окорок со шкурой) 99, гарнир готовый 150, соус готовый 75.

## 214. МОЗГИ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ С ШАМПИНЬОНАМИ

Вареные мозги разрезают на 2 или 4 части, прогревают, кладут на порционное блюдо, поливают мясным паровым соусом или соусом белым с яйцом и украшают отваренными шампиньонами, сбоку укладывают гарнир — рассыпчатую рисовую кашу.

*Продукты на порцию (в г):* мозги 115, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка 3, уксус 4, гарнир готовый 100, соус готовый 75, шампиньоны (в банках) консервированные 27 или свежие белые грибы 29.

## 215. РУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Свернутые рулетом и перевязанные шпагатом рубцы заливают холодной водой, добавляют соль и варят 4—5 часов. Перед окончанием варки можно положить лавровый лист. Отваренные рубцы освобождают от шпагата, нарезают ломтиками и обжаривают вместе с пассерованным репчатым луком.

При отпуске рубцы с луком кладут на подогретое порционное блюдо или тарелку, сверху помещают горячий отварной картофель и поливают мясным паровым или томатным соусом; можно также полить мясным соком.

*Продукты на порцию (в г):* рубцы 143, лук репчатый 25, жир 2, гарнир — картофель отварной 150, соус готовый 75.

## 216. ПОЧКИ ПО-РУССКИ

В красный соус кладут вареные, нарезанные ломтиками и обжаренные говяжьи почки, пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, нарезанные дольками, очищенные от кожи и зерен, нарезанные ломтиками соленые огурцы, затем добавляют лавровый лист, перец горошком и тушат при слабом кипении 25—30 минут. В конце тушения кладут чеснок. Вареные почки перед закладкой их в соус можно не обжаривать.

Почки по-русски можно приготовить в овощном соусе. В этом случае репчатый лук, нарезанный дольками, пассеруют с жиром, затем добавляют томат-пюре и продолжают пассерование. Морковь и петрушку режут небольшими брусочками, отваривают и откидывают на сито. Полученный отвар соединяют с пассерованной мукой, закладывают пассерованный с томатом-пюре лук, соленые огурцы, отваренные, нарезанные ломтиками и обжаренные почки, после чего вводят перец горошком, лавровый лист и все тушат 25—30 минут. В конце тушения закладывают чеснок, отваренные морковь и петрушку.

Подают почки в глубоком порционном блюде; гарниром служит жареный картофель. При отпуске блюдо посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (вз):* почки говяжьи 153, картофель 150; для овощного соуса: морковь 31, репчатый лук 30, петрушка 13, огурцы соленые 59, жир 15, мука пшеничная 5, томат-пюре 20, чеснок 1.

#### 217. СОСИСКИ ИЛИ САРДЕЛЬКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ ИЛИ ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Сосиски погружают в кипящую воду и проваривают 3—5 минут, а сардельки — 7—10 минут. При отпуске сосиски или сардельки подогревают и кладут на блюдо; на гарнир подают картофельное пюре. Можно отпускать сосиски с тушеной капустой. В этом случае на блюдо кладут тушеную капусту, на нее — подогретые сосиски или сардельки и поливают красным или томатным соусом. Сосиски и сардельки можно подавать без гарнира.

*Продукты на порцию (в г):* сосиски или сардельки 77, гарнир готовый 150, соус готовый 50 или масло 3.

### ЖАРЕНОЕ МЯСО

Мясо жарят большими порционными и мелкими кусками — основным способом, в жарочном шкафу, в большом количестве жира (во фритюре) и над горящими углями. Подготовленные порционные куски перед жаркой отбивают тыжкой для механического размягчения соединительной ткани, а также для придания куску соответствующей формы.

При жарке основным способом подготовленное мясо кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до температуры 120—150° для того, чтобы происходило быстрое свертывание белков на поверхности мяса. В результате жарки образуется на поверхности мяса специфическая корочка, состоящая из сложных органических соединений и обладающая характерным вкусом и ароматом. Многие органические соединения корочки возбуждающе действуют на пищеварительные органы человека, вследствие чего повышается усвояемость пищи. При жарке из мяса испаряется

«ода, а растворимые органические соединения и соли остаются, благодаря этому жареное мясо более вкусно, ароматно и питательно, чем вареное.

## 218. РОСТБИФ

Подготовленные большие куски вырезки, толстого и тонкого края кладут на противень с разогретым до 130—140° жиром и жарят до образования корочки. Затем мясо ставят в жарочный шкаф и через каждые 5—10 минут его поливают выделяющимся соком. Ростбиф можно жарить: а) до полной прожарки (в этом случае мясо внутри имеет серый цвет), б) до средней степени прожарки (внутри к центру мясо розового цвета), в) только до образования корочки (в центре куса мясо сыроватое, кровянистое). Наиболее распространена средняя степень прожарки.

Жидкость, получаемую после жарки, выпаривают, жир сливают, а в посуду вливают мясной бульон, кипятят и процеживают. Полученный бульон (мясной сок) используют для поливки жареных натуральных кусков мяса.

Подают ростбиф на подогретом порционном блюде по 2—3 куска на порцию, рядом с мясом укладывают букетами гарнир, состоящий из 3—4 видов отварных овощей, заправленных маслом (картофель, морковь, зеленый горошек, цветная капуста и т. д.), и строганого хрена. При отпуске мясо поливают мясным соком. Ростбиф можно подавать с отварным картофелем и строганным хреном.

*Продукты на порцию (вг):* мясо (вырезка, тонкий и толстый край) 155, жир для жарки 3, гарнир готовый 150, мясной сок 50.

## 219. ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА ИЛИ СВИНИНА, ИЛИ ТЕЛЯТИНА С ГАРНИРОМ

Подготовленные большие куски мяса кладут на противень, поливают жиром (свинину поливают водой), обжаривают на плите и доводят до готовности в жарочном шкафу при 200—250°. Во время жарки мясо периодически поливают выделяющимся соком. Оставшиеся после жарки жир и сок обрабатывают так же, как и для ростбифа.

При отпуске мясо нарезают на порционные куски (2—3 на порцию), кладут на подогретое блюдо и поливают мясным соком, сбоку укладывают гарнир: к баранине — гречневую кашу, фасоль в масле или томате, отварной или жареный картофель; к свинине — тушеную капусту, отварную фасоль, отварной или жареный картофель, гречневую кашу, а также сложный гарнир букетами, состоящий из 3—4 видов овощей; к телятине — жареный или отварной картофель, картофель в молоке, зеленый горошек, а также сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов овощей.

*Продукты на порцию (в г):* баранина 165 или свинина 129, или телятина 180, жир для жарки 3, гарнир готовый 150, мясной сок 50.

## 220. ФИЛЕ С ГАРНИРОМ

Подготовленные порционные куски вырезки кладут на сковороду с разогретым до 140—150° жиром и жарят до нужной степени прожарки (так же, как ростбиф) с обеих сторон.

Подают филе на подогретом порционном блюде, рядом с мясом укладывают гарнир — картофель жареный или картофель фри (брусочками). При отпуске мясо поливают мясным соком.

*Продукты на порцию (в г):* мясо (вырезка) 161, масло сливочное 5, готовый гарнир 150, жир 3.

## 221. ФИЛЕ В СОУСЕ МАДЕРА

В глубокое порционное блюдо кладут поджаренный с маслом кусок пшеничного хлеба без корок (крутой), на него помешают кусок слегка обжаренной ветчины, сверху укладывают жареное филе-ем. № 220). Затем все продукты заливают горячим соусом мадера. На филе можно положить отваренные шампиньоны.

Отдельно на порционном блюде подают картофель фри (брусочками) или набор различных видов жаренного картофеля фри: соломкой, брусочками, стружкой, а также жаренный шариками и т. п.

Филе можно отпускать в соусе томатном или красном с луком и корнишонами или томатном с грибами. В этих случаях филе кладут непосредственно на поджаренный хлеб (без ветчины).

*Продукты на порцию (в г):* мясо (вырезка) 161, масло сливочное 15, гарнир-готовый 150, соус готовый 75, хлеб пшеничный (для крутона) 35, ветчина вареная 26.

## 222. БИФСТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ С ГАРНИРОМ

Подготовленный порционный кусок вырезки жарят на сковороде-так же, как и филе (до разной степени прожарки).

При отпуске бифштекс кладут на середину порционного блюда и поливают мясным соком и жиром, с одной стороны укладывают жареный картофель (из отварного) или картофель фри (брусочками, соломкой), с другой — строганный хрен. На мясо можно положить кружочек зеленого масла. Отдельно к бифштексу в соуснике можно подать соусы томатный, мадера, красный с луком и корнишонами.

*Продукты на порцию (в г):* мясо (вырезка) 161, жир 7, гарнир готовый; 150, хрен (корень) 15, масло зеленое 15.

## 223. БИФСТЕКС С ЯЙЦОМ

Это блюдо готовят так же, как и бифштекс натуральный. Подают бифштекс на подогретом порционном блюде, рядом с мясом укладывают гарнир — картофель жареный (из отварного) или фри (брусочками, соломкой) и строганный хрен. На бифштекс кладут яичницу глазунью из одного яйца и украшают веточками зелени: петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* мясо (вырезка) 161, жир 10, яйца 1 шт., хрен (корень) 15.

## 224. БИФСТЕКС С ЛУКОМ (ПО-ДЕРЕВЕНСКИ)

Жареный бифштекс кладут посредине порционной сковороды, вокруг мяса укладывают гарнир — жареный картофель (из отварного) или картофель фри (брусочками, соломкой) и на мясо помещают лук фри. Сковороду ставят на горячие древесные угли, уложенные на сковороду большего размера, и в таком виде блюдо подают.

Бифштекс с луком можно подавать на подогретом блюде таи же, как бифштекс с яйцом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо (вырезка) 161, сало топленое 7, лук репчатый 120, мука пшеничная 3, жир 5.

## 225. ЛАНГЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Подготовленные полуфабрикаты по 2 куса на порцию жарят основным способом с обеих сторон до готовности.

Подают лангет на подогретом порционном блюде, рядом с мясом укладывают жареный картофель или букетами сложный гарнир,

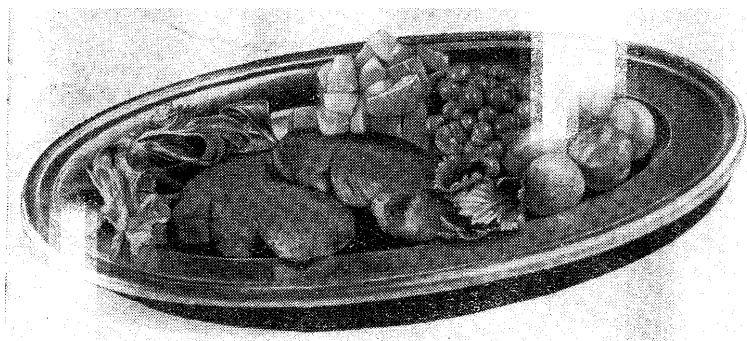


Рис. 55. Лангет натуральный

-состоящий из отварного или жареного картофеля, моркови, зеленого горошка, цветной или брюссельской капусты, фасоли и т. п. При отпуске лангет поливают соком (рис. 55).

*Продукты на порцию (в г):* мясо (вырезка) 161, сало топленое 7, гарнир готовый 150.

## 226. ЛАНГЕТ ПОД КРАСНЫМ СОУСОМ С ЛУКОМ И КОРНИШОНАМИ

Подготовленные полуфабрикаты жарят так же, как для лангета натурального. Подают лангет в глубоком порционном блюде, рядом с мясом укладывают гарнир — • картофельное пюре или жареный кар-



тофель. Мясо заливают соусом красным с луком и корнишонами. Лангет также можно отпускать под соусами: томатным, мадера, сметанным с луком.

*Продукты на порцию (в г):* мясо (вырезка) 161, сало топленое 7, гарнир-готовый 150, соус готовый 75.

#### 227. АНТРЕКОТ С КАРТОФЕЛЕМ

Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом с обеих сторон до готовности.

При отпуске антрекот кладут на подогретое порционное блюдо, сбоку помещают гарнир — картофель жареный всех видов, строганный хрен и поливают соком. На антрекот укладывают кружочек-зеленого масла. Если на гарнир используется картофель в молоке, то его подают отдельно.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 1-го сорта 161, сало топленое 7, гарнир готовый 150, хрен (корень) 15, масло зеленое 15.

#### 228. БЕФСТРОГАНОВ

Подготовленное мясо (см. стр. 56) кладут на сковороду с разогретым жиром и жарят 3—5 минут на сильном огне до появления сока, периодически встряхивая, после чего добавляют пассерованный репчатый лук и перемешивают. Затем мясо укладывают на горячую порционную сковороду, посыпают мукой, вводят сметану, соус «Южный» и подогревают, не доводя до кипения. Обжаренное мясо с пассерованным луком можно залить сметанным соусом с добавлением соуса «Южный» (может добавляться томат-пюре) и прогреть.

Подают бефстроганов в порционной сковороде или в глубоком блюде. Гарниром служит жареный картофель (из отварного), который кладут рядом с бефстрогановым или подают его отдельно на сковороде. При отпуске картофель посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 1-го сорта 161, масло сливочное 10, мука пшеничная 5, сметана 30, соус «Южный» 4, лук репчатый 43, томат-пюре 15, гарнир готовый 150.

#### 229. КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ ИЛИ БАРАНИНЫ, ИЛИ ТЕЛЯТИНЫ

Подготовленные полуфабрикаты жарят основным способом до образования поджаристой корочки с обеих сторон.

Подают котлету на подогретом порционном блюде, сбоку котлеты помещают картофель жареный (из отварного) или фри (брусочками) либо набор различных овощей: жареный или отварной картофель, овощи в молочном соусе, зеленый!, горошек, цветную

капусту, стручки фасоли и т. п., уложенные букетами. При отпуске котлеты поливают соком и на косточку надевают папильотку.

К натуральным котлетам из баранины можно подавать отдельно в соуснике соус молочный с луком (см. № 100).

*Продукты на порцию (в г):* телятина (корейка) 180 или свинина (корейка) 129, или баранина (корейка) 165, сало топленое 7, гарнир готовый 150.

### 230. ВЕТЧИНА ЖАРЕНАЯ С ГОРЧИЦЕЙ И ПОМИДОРАМИ

Из вареного окорока ветчины нарезают порционные куски по два на порцию, смазывают готовой горчицей и обжаривают на сковороде 2—3 минуты. Перед жаркой куски ветчины можно обвалить в муке. При отпуске ветчину кладут на подогретое блюдо, сбоку укладывают жареный картофель; на ветчину помещают половинки свежих помидоров.

*Продукты на порцию (в г):* ветчина вареная (окорок со шкурой) 109, горчица готовая 15, маргарин сливочный 10, помидоры 121, гарнир готовый 150.

### 231. ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ ИЛИ ТЕЛЯТИНЫ С ГАРНИРОМ

Подготовленные полуфабрикаты по два куска на порцию жарят основным способом до готовности.

При отпуске эскалоп кладут на подогретое порционное блюдо и поливают мясным соком, сбоку размещают букетами сложный гарнир., состоящий из 3—4 видов различных продуктов.

Эскалоп можно подать на поджаренном ломтике пшеничного хлеба (крутоне).

*Продукты на порцию (в г):* свинина (корейка) 129 или телятина (корейка) 180, масло сливочное 15, гарнир готовый 150, хлеб пшеничный 35.

### 232. ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ ИЛИ ТЕЛЯТИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Приготавливают блюдо так же, как эскалоп из свинины или телятины. Подают жареный эскалоп в глубоком блюде, на эскалоп укладывают поджаренные половинки свежих помидоров, кусочки поджаренных почек, белых грибов и заливают томатным соусом с добавлением мелко рубленного чеснока. Отдельно на порционной сковороде подают гарнир — жареный картофель. Эскалоп можно подать на крутоне из пшеничного хлеба — 38 г.

*Продукты на порцию (в г):* свинина (корейка) 129, телятина (корейка) 180, помидоры свежие 47, почки 25, грибы белые 43, сало топленое 15, чеснок 1, соус • готовый 75, гарнир готовый 100.

### 233. БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ

Подготовленные полуфабрикаты по два куска на порцию жарят основным способом до готовности.

При отпуске баранину кладут на подогретое порционное блюдо, рядом укладывают жареный картофель в форме орешков, на бара-

нину помещают поджаренные половинки свежих помидоров. Сверху можно положить также кусочки поджаренных почек и на гарнир подать отварной рис.

*Продукты на порцию (в г):* баранина (корейка) 165, помидоры свежие 94 иль (консервированные 53, жир 15, гарнир готовый 150.

#### 234. ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

Подготовленные полуфабрикаты, надетые на металлическую-шпажку, жарят над горящими углями до готовности, периодически поворачивая шпажку.

Подают шашлык на порционном блюде, рядом с мясом кладут крупно нарезанный зеленый лук. Можно также положить свежее-

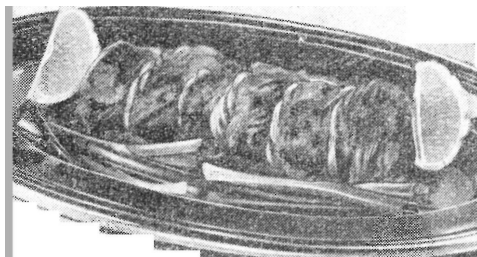


Рис. 56. Шашлык по-кавказски

помидоры. При отпуске блюдо украшают ломтиком лимона и зеленью. Отдельно в соуснике подают гранатовый сок (нашараби)-или соус ткемали, или соус «Южный», или на розетке сухой барбарис (рис. 56).

*Продукты на порцию (в г):* баранина 221, лук репчатый для маринования 24, лук зеленый 40, лимон  $\frac{1}{6}$  шт., барбарис 1.

#### 235. ШАШЛЫК ПО-ЧЕРКЕССКИ (С ЛУКОМ)

Подготовленные полуфабрикаты надевают на металлическую шпажку вперемежку с репчатым луком и жарят над горящими углями до готовности.

Подают так же, как шашлык по-кавказски (см. № 234).

*Продукты на порцию (в г):* баранина 221, лук репчатый 100, лук зеленый 40, лимон  $\frac{1}{6}$  шт., барбарис 1.

## 236. ШАШЛЫК ПО-КАРСКИ

Подготовленные полуфабрикаты надевают на металлическую шпажку, по краям на шпажку надевают половинки бараньих почек и жарят над горящими углями до готовности.

Подают так же, как шашлык по-кавказски (см. № 234).

*Продукты на порцию (в г):* баранина (корейка) 221, почки бараньи 60, лук репчатый для маринования 12, лук зеленый 50, лимон  $\frac{x}{6}$  шт., барбарис сушеный 1 или соус «Южный» 50, или соус ткемали 40.

## 237. РОМШТЕКС

Подготовленные полуфабрикаты жарят основным способом до образования поджаристой корочки с обеих сторон, затем ставят в жарочный шкаф для дожаривания на 5—10 минут.

При отпуске ромштекс кладут на порционное блюдо и поливают сливочным маслом, сбоку укладывают жареный картофель или помещают букетами сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов различных овощей.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 1-го сорта 157, сухари для панировки 15, яйца  $\frac{1}{7}$  шт., жир для жарки 10, масло сливочное 5, гарнир готовый 150.

## 238. КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ ИЛИ ТЕЛЯТИНЫ, ИЛИ БАРАНИНЫ

Подготовленные полуфабрикаты жарят основным способом до образования поджаристой корочки, после чего ставят в жарочный шкаф для дожаривания на 5—10 минут.



Рис. 57. Котлета свиная отбивная

Подают котлету на порционном блюде, рядом с мясом укладывают букетами простой или сложный гарнир, состоящий из 3—4

видов различных овощей — жареный или отварной картофель, тушеную капусту, зеленый горошек, цветную или брюссельскую капусту и т. д. При отпуске котлету поливают сливочным маслом, на косточку надевают папильотку (рис. 57).

*Продукты на порцию (в г):* баранина (корейка) 169 или телятина (корейка) 176, или свинина (корейка) 136, сухари для панировки 15, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., жир для жарки 10, масло сливочное 5, гарнир готовый 150.

### 239. ШНИЦЕЛЬ ОТБИВНОЙ ИЗ СВИНИНЫ ИЛИ ТЕЛЯТИНЫ

Подготовленные полуфабрикаты жарят основным способом до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске шницель кладут на порционное блюдо, рядом укладывают жареный картофель (из отварного) и отжатые от рассола прогретые каперсы, поливают сливочным маслом, прогретым вместе с лимонной цедрой (нарезанной соломкой и ошпаренной), сверху помещают кружочек очищенного лимона и украшают веточками зелени петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* свинина 136 или телятина 176, сухари для панировки 15, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., жир 10, масло сливочное 5, каперсы 10, лимон  $\frac{1}{2}$  шт., гарнир готовый 150.

### 240. МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Сваренные мозги нарезают ломтиками, солят, посыпают перцем, панируют в муке и жарят основным способом до образования поджаристой корочки. При отпуске мозги укладывают на порционную сковороду, сверху помещают кружочек лимона, сбоку кладут картофельное пюре или жареный картофель; мозги поливают сливочным маслом с лимонным соком, а гарнир посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* мозги 120, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка 3, уксус 4, мука пшеничная 4, маргарин сливочный 15, гарнир готовый 150, лимон  $\frac{1}{2}$  шт.

### 241. МОЗГИ ФРИ

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 64) жарят в большом количестве жира при 170—180° в течение 4—5 минут до образования коричневой корочки. После этого мозги кладут на сито, дают стечь жиру, а затем ставят в жарочный шкаф на 5—10 минут для прогревания внутри.

При отпуске мозги кладут на подогретое порционное блюдо и поливают сливочным маслом, рядом укладывают картофельное пюре, зеленый горошек, жареный картофель (из отварного) или помещают букетами сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов различных овощей.

Отдельно в соуснике можно подать томатный соус — 75 г.

*Продукты на порцию (в г):* мозги 98, морковь 3, лук репчатый 3, петрушка 2, уксус 5, мука пшеничная 4, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., сухари 15, жир для жарки 10, гарнир готовый 150, масло сливочное 5.

## 242. ПОЧКИ БАРАНЬИ ИЛИ ТЕЛЯЧЬИ ЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Почки с жиром нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью, перцем, кладут на сковороду с разогретым жиром и жарят на сильном огне 3—5 минут.

Подают жареные почки на порционной сковороде с жареным картофелем. При отпуске почки поливают лимонным соком и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Почки можно отпускать с дольками жареных помидоров и жареным картофелем.

*Продукты на порцию (в г):* почки бараньи или телячьи 128, масло сливочное 10, гарнир готовый 150, зелень петрушки 5, лимон  $\frac{1}{3}$  шт.

## 243. ПЕЧЕНКА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Зачищенную печенку нарезают на порционные куски по 1—2 на порцию, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят основным способом на сильном огне до образования с обеих сторон поджаристой корочки, затем ставят в жарочный шкаф для дожаривания.

Подают печенку на порционном блюде с жареным картофелем. При отпуске посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* печенка 99, мука пшеничная 4, жир 10, гарнир готовый 150, зелень 3.

## 244. ПЕЧЕНКА ЖАРЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Приготавливают печенку в сметанном соусе так же, как печенку с картофелем (см. №243). Подают жареную печенку в глубоком блюде, на гарнир укладывают жареный картофель, заливают сметанным соусом и прогревают в течение 1—2 минут. При отпуске посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом. Печенку можно приготовить под сметанным соусом с луком.

*Продукты на порцию (в г):* печенка 99, мука пшеничная 4, жир 10, гарнир готовый 150, соус сметанный 75.

## 245. БАРАНЬЯ ГРУДИНКА ФРИ

Грудинку отваривают с добавлением корней, репчатого лука и лаврового листа. После этого из горячей грудинки удаляют реберные кости, кладут под пресс, охлаждают ее и нарезают на порционные куски по 1—2 на порцию, посыпают солью, перцем, обваливают в муке, смачивают в льезоне и панируют в молотых сухарях. Жарят в большом количестве жира до образования коричневой корочки, затем прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске грудинку укладывают на порционное блюдо, рядом помещают букетами сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов

различных овощей и поливают грудинку сливочным маслом. Отдельно в соуснике можно подать томатный соус.

*Продукты на порцию (в г):* баранья грудинка 142, мука пшеничная 4, яйца д/10 шт., сухари 15, жир для жарки 10, гарнир готовый 150, масло сливочное 5.

#### 246. БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Подготовленный полуфабрикат (см. стр. 63) жарят основным способом с обеих сторон до готовности (можно на несколько минут поставить в жарочный шкаф). Готовый бифштекс подают на подогретом металлическом блюде или тарелке, рядом укладывают нарезанный брусочками картофель, жаренный основным способом или во фритюре. При отпуске бифштекс поливают соком.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 115, свиной шпиг 14, вода 8 > жир 7, гарнир (картофель) готовый 150.

#### 247. БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

Приготавливается так же, как бифштекс рубленый натуральный. При отпуске на подогретое металлическое блюдо кладут бифштекс, на него помещают яичницу глазунью из одного яйца, сбоку укладывают нарезанный брусочками картофель, жаренный основным способом или во фритюре, и украшают зеленую петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 115, свиной шпиг 14, вода 8, жир 10, яйца 1 шт., зелень петрушки 5, гарнир готовый 150.

#### 248. БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ С ЛУКОМ

Подготавливается так же, как бифштекс рубленый натуральный. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят в большом количестве жира. При отпуске бифштекс кладут на подогретое порционное блюдо, на него помещают жареный лук и сбоку укладывают нарезанный брусочками картофель, жаренный основным способом или во фритюре.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 115, свиной шпиг 14, жир 7, лук репчатый 120, мука пшеничная 3, жир для пассерования муки 5, гарнир готовый 150.

#### 249. ФИЛЕ РУБЛЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Подготовленный полуфабрикат (см. стр. 63) жарят основным способом с обеих сторон до готовности. При отпуске филе кладут на подогретое металлическое блюдо или тарелку, рядом укладывают букетами сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов различных овощей, мясо поливают томатным соусом и украшают блюдо зеленью петрушки или листочками зеленого салата.

Рубленое филе можно подать под соусами: мадера, красный с луком и корнишонами, томатный с грибами.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 115, свиной шпиг или нутряной жир 14, вола 8, жир для жарки 7, соус готовый 75, гарнир готовый 150, зелень 5.

## 250. ЛАНГЕТ РУБЛЕНЫЙ С СОУСОМ МАДЕРА

Подготовленные биточки по 2 шт. на порцию (ем. стр. 63) жарят основным способом до готовности. При отпуске лангет укладывают в глубокое порционное блюдо, сбоку помещают жареный картофель, все заливают соусом мадера и посыпают зеленью петрушки или укропом. На лангет можно также положить поджаренные половинки помидоров и жареные белые грибы или шампиньоны.

Лангет может также подаваться под соусами: томатным, краевым с луком и корнишонами, сметанным с луком.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 122, свиной шпиг или нутряное сало 17, жир для жарки 7, зелень 5, гарнир готовый 150, соус готовый 50.

## 251. РОЗБРАТ РУБЛЕНЫЙ С ЛУКОМ

Подготовленный розбрат (см. стр. 63) жарят основным способом на чугунной порционной сковороде до готовности. Затем на розбрат помещают лук фри, рядом укладывают жареный картофель. При отпуске чугунную сковороду ставят на горячие древесные угли, положенные на сковороду большего размера, и подают.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 122, свиной шпиг или нутряное сало 17, жир для жарки 7, лук репчатый 120, мука пшеничная 3, жир 4, гарнир (картофель) готовый 150.

## 252. РОМШТЕКС РУБЛЕНЫЙ

Подготовленный полуфабрикат (ем. стр. 63) жарят основным способом, затем ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. При отпуске ромштекс укладывают на подогретое металлическое блюдо или тарелку, рядом кладут жареный картофель или размещают сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов овощей. Ромштекс поливают сливочным маслом и украшают листочками зеленого салата или веточками зелени петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 130, свиной шпиг или нутряное сало 21, яйца  $\frac{1}{7}$  шт., сухари 15, жир для жарки 10, гарнир готовый 150, зелень 5, масло сливочное 5.

## 253. ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ ИЗ СВИНИНЫ

Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом, а затем ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. При отпуске шницель укладывают на подогретое порционное блюдо или тарелку, поливают сливочным маслом и сбоку кладут жареный картофель; можно также положить отжатые от рассола и прогретые каперсы.

*Продукты на порцию (в г):* свинина 2-го сорта 128, вода 10, яйца  $\frac{1}{7}$  шт., молотые сухари 15, жир для жарки 10, гарнир готовый 150, масло сливочное 5.



## 254. КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ

Подготовленные запанированные котлеты кладут на сковороду или противень с разогретым до 130—140° жиром и жарят 8—10 минут до образования поджаристой корочки. Затем ставят в горячий жарочный шкаф на 5—8 минут и доводят до готовности. Жареные котлеты нужно отпускать сразу же после их готовности, так как при хранении вкус их ухудшается.

Подают котлеты на порционном блюде, рядом с котлетами укладывают гарнир — жареный или отварной картофель, картофельное пюре, тушеную капусту, макаронные изделия, различные каши или помещают букетами сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов различных продуктов. При отпуске котлеты поливают сливочным маслом или соусом: красным, томатным, красным с луком и корнишонами, сметанным с луком и т. п.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 3-го сорта 100, хлеб пшеничный 18, молоко или вода 22, сухари для панировки 10, жир для жарки 5, гарнир готовый 150, масло сливочное 10 или соус готовый 50.

Подготовленные полуфабрикаты для шницеля рубленого из котлетной массы (см. стр. 62) жарят и подают так же, как котлеты.

## 255. БИТОЧКИ В СМЕТАНЕ

Подготовленные полуфабрикаты жарят так же, как котлеты (см. № 254).

При отпуске биточки укладывают на глубокое порционное блюдо, рядом кладут отварной картофель и заливают сметанным соусом. При подаче посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом»

Норма продуктов та же, что и для котлет рубленых (см. № 254).

## 256. ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 62) жарят так же, как котлеты.

Подают зразы на порционном блюде по 1—2 шт. на порцию, рядом укладывают гарнир — гречневую или рисовую кашу или картофельное пюре. При отпуске зразы поливают красным соусом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 3-го сорта 103, хлеб пшеничный 15, вода 23, лук репчатый 57, масло сливочное 4, яйца  $\frac{1}{4}$  шт., зелень петрушки 6, сухари для панировки 12, жир для жарки 6, гарнир (готовые каша или пюре) 150, соус готовый 50.

## 257. ЛЮЛЯ-КЕБАБ

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 60), надетые на металлическую шпажку, жарят над горящими углями до готовности.

При отпуске поджаренные изделия 2—3 на порцию снимают со шпажки, укладывают на подогретое порционное блюдо, рядом размещают крупно нарезанный зеленый лук, ломтики лимона и

украшают зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают гранатовый сок (нашараби) или соус ткемали, или соус «Южный», или на розетке сухой барбарис.

*Продукты на порцию (в г):* баранина 220, лук репчатый для фарша 20, лук зеленый 40, лимон  $\frac{1}{6}$  шт., барбарис сушеный 1 или соус 50.

## ТУШЕНОЕ МЯСО

Мясо тушат большими, порционными и мелкими кусками. Тушению подвергают чаще всего говядину (мякоть задних и передних ног) и баранину. Перед тушением мясо посыпают солью, перцем и обжаривают основным способом до образования поджаристой корочки. Гарниры к блюдам из тушеного мяса (порционными или мелкими кусками) готовят вместе с мясом при тушении и подают с мясом. Можно гарниры готовить отдельно от мяса, в этом случае при отпуске его кладут рядом с мясом.

Большие куски готового тушеного мяса хранят при 50—60° в течение 1—2 часов; нарезают мясо на порционные куски перед подачей. Если мясо требуется хранить продолжительное время (свыше 3 часов), то его охлаждают и хранят на холоду, а при отпуске нарезают на порционные куски и прогревают в соусе.

### 258. ТУШЕНОЕ МЯСО

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 57) обжаривают основным способом до образования корочки, кладут в глубокую посуду, заливают наполовину бульоном или водой, добавляют пассерованные репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей, а также зелень петрушки и укроп, томат-пюре, перец горошком и лавровый лист; можно добавлять корицу, гвоздику, тмин, мускатный орех и виноградное белое и красное вино. Тушат мясо в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении 2—2½ часа. При выкипании жидкости доливают горячий бульон или воду. Готовое мясо вынимают, кладут на противень, поливают бульоном, в котором тушилось мясо, и ставят в жарочный шкаф на 5—10 минут. Оставшийся бульон вместе с разварившимися овощами протирают, вводят пассерованную муку и проваривают. Мясо нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию.

Подают тушеное мясо на блюде, рядом укладывают гарнир — картофель отварной или жареный, картофельное пюре, рассыпчатую гречневую или рисовую кашу, тушеную капусту, отварные макароны. При отпуске мясо поливают соусом, приготовленным на бульоне, в котором оно тушилось, и посыпают зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 169, морковь 10, лук репчатый 7, петрушка 8 или сельдерей 9, томат-пюре 15, жир 7, мука пшеничная 5, специи, гарнир готовый 150.

## 259. ШПИГОВАННОЕ МЯСО

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 57) шпигованного мяса обжаривают и тушат так же, как тушеное мясо (№ 258).

Подают шпигованное мясо на порционном блюде по 2—3 куска на порцию, на гарнир укладывают отварные макароны, заправленные маслом и посыпанные тертым сыром. При отпуске мясо поливают соусом вместе с протертыми овощами, приготовленными на бульоне от тушения.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 169, морковь 28, петрушка 20, лук репчатый 14, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, жир 7, гарнир готовый 150-

## 260. ДУХОВАЯ ГОВЯДИНА

Подготовленные полуфабрикаты по 2—3 куска на порцию обжаривают основным способом до образования поджаристой корочки, затем кладут в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют томат-пюре, связанную в пучок зелень петрушки и укроп и тушат в течение 1 часа. После этого удаляют зелень и вводят разведенную мясным бульоном и процеженную красную пассеровку, размешивают, доводят до кипения, закладывают нарезанные дольками обжаренный картофель и пассерованные овощи (морковь, петрушку, репчатый лук, репу), специи (перец горошком, лавровый лист, соль) и все тушат 30—40 минут при слабом кипении.

Подают духовую говядину в глубоком порционном блюде. Перед отпуском посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 169, жир 12, картофельЮ3, морковь 25, репа20, петрушка 13, лук репчатый 30, томат-пюре 15, мука пшеничная 2L

## 261. ГУЛЯШ

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 58) обжаривают основным способом до образования поджаристой корочки, укладывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют томат-пюре и тушат в течение 1 часа. Затем вводят разведенную мясным бульоном и процеженную красную пассеровку, добавляют рубленый пассерованный репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, рубленый чеснок и все тушат 15—20 минут при медленном кипении. Можно при тушении положить сметану.

При отпуске гуляш кладут на порционное блюдо, сбоку помещают гарнир — жареный или отварной картофель и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 161, жир 7, лук репчатый 25, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, сметана 20, чеснок 0,5, гарнир готовый 150, зелень.

## 262. АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ

Зачищенную мякоть передних и задних ног говядины нарезают небольшими кусочками в виде брусочков (толще, чем на бефстроганов), обжаривают основным способом до образования поджаристой корочки, кладут в глубокую посуду, заливают горячим бульоном, добавляют пассерованный рубленый репчатый лук, томат-пюре и тушат 40—60 минут до готовности мяса. Затем вводят разведенную бульоном и процеженную красную пассеровку, закладывают нарезанный кубиками обжаренный картофель, рубленый чеснок, очищенные от кожи и зерен, нарезанные дольками соленые огурцы и прогревают 10—15 минут. В азу можно добавить свежие помидоры.

Подают азу в глубоком порционном блюде. При отпуске посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 161, жир 12, томат-пюре 15, лук репчатый 30, мука пшеничная 5, огурцы соленые 34, картофель 193, чеснок 1,0, зелень.

## 263. РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 60) обжаривают основным способом до образования поджаристой корочки, кладут в глубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой, добавляют томат-пюре и тушат 30—40 минут. Затем вводят разведенную бульоном и процеженную красную пассеровку, кладут нарезанный дольками, обжаренный картофель, пассерованные морковь, петрушку, репу, репчатый лук, а также перец горошком, лавровый лист и другие пряности и все тушат; перед окончанием тушения можно положить нарезанные дольками свежие помидоры. Можно вместе с картофелем положить кабачки и баклажаны, а в конце тушения добавить предварительно отваренные цветную капусту, стручки фасоли\* и зеленый горошек.

Подают рагу в глубоком порционном блюде. При отпуске посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на порцию (в г):* баранина 149, картофель 193, морковь 25, репа 27, петрушка 13, лук репчатый 30, томат-пюре 15, жир 12, мука пшеничная 3, зелень.

## 264. ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ, I вариант

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 60) обжаривают основным способом, затем кладут в глубокую посуду, заливают горячей водой, добавляют томат-пюре, доводят до кипения и вводят промытый сырой рис, пассерованный репчатый лук, морковь, лавровый лист, перец, пряности и тушат до загустения, осторожно перемешивая. После этого закрывают посуду крышкой и доводят продукты до готовности при слабом нагреве на плите или на мармите, или в жарочном шкафу. Подают плов в глубоком порционном блюде.

*Продукты на порцию (в г):* баранина 149, рис 70, жир 15, томат-пюре 15, лук репчатый 18, морковь 19.

## 265. ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ, II вариант (ПИЛАВ)

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 60) обжаривают основным способом, после чего кладут в глубокую посуду, заливают горячей водой, добавляют томат-пюре и тушат в течение 30—40 минут. Затем вводят красную пассеровку, предварительно разведенную бульоном, пассерованный репчатый лук, лавровый лист, перец, пряности и тушат еще 20—30 минут.

Подают пилав в глубоком порционном блюде, рядом с мясом укладывают отварной рис. Пилав называют также пловом.

*Продукты на порцию (в г):* баранина 2-го сорта 149, жир 15, томат-пюре 15, лук репчатый 18, мука пшеничная 5, рис отварной 50.

## 266. ЗРАЗЫ ОТБИВНЫЕ

Подготовленные полуфабрикаты (см. стр. 57) обжаривают основным способом, затем кладут в глубокую посуду, заливают горячим бульоном и тушат в течение 1 часа. После этого зразы вынимают, удаляют нитки, а бульон процеживают и вводят в него предварительно разведенную красную пассеровку, пассерованные овощи (морковь, петрушку, репчатый лук) вместе с томатом-пюре, лавровый лист, перец горошком и доводят до кипения. В приготовленный соус кладут зразы и тушат еще 30—40 минут при слабом кипении.

Подают отбивные зразы на порционном блюде, рядом с мясом укладывают гарнир — гречневую кашу или картофельное пюре. При отпуске зразы поливают соусом, в котором они тушились.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 169, масло сливочное 4, жир 7, томат-пюре 12, мука пшеничная 4, морковь 8, лук репчатый 7, петрушка 8, гарнир готовый 150; для фарша: лук репчатый 63, яйца  $\frac{1}{3}$  шт. или грибы белые свежие 38 или сушеные 7, сухари 6, зелень петрушки 3.

## 267. ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Подготовленные тефтели (см. стр. 62) сразу же обжаривают в большом количестве жира в течение 3—5 минут. Затем кладут в сотейник, заливают красным или томатным соусом и тушат в течение 10—15 минут при слабом кипении. При тушении можно добавлять растертый чеснок, а также использовать сметанный соус с томатом.

Подают тефтели в глубоком порционном блюде, рядом укладывают гарнир — припущенный рис, гречневую кашу, картофельное пюре. При отпуске тефтели поливают красным или томатным соусом или сметанным соусом с томатом.

Тефтели можно обжаривать на сковороде с сильно разогретым жиром.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 3-го сорта 103, хлеб пшеничный 15, молоко или вода 23, лук репчатый или зеленый 29, мука пшеничная 8, жир 7, готовый красный соус или томатный 75, гарнир готовый 150.

## ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО

Мясные продукты для запекания предварительно варят или жарят до готовности. Запекание производят с гарниром в порционных сковородах или блюдах в жарочном шкафу при температуре 250—350°.

Готовое запеченное изделие должно быть прогретым до 75—85° > и иметь на поверхности поджаристую корочку.

Подают запеченные блюда немедленно по готовности. При отпуске поливают растопленным маслом.

### 268. ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЛУКОВОМ СОУСЕ

Большие куски говядины отваривают (см. стр. 176), после чего нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию и кладут посредине порционного блюда или сковороды. Из кондитерского мешка выпускают вокруг мяса заправленное молоком и яйцами густое картофельное пюре или укладывают ломтики отварного картофеля. Затем мясо заливают луковым соусом (см. № 78), посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в горячем жарочном шкафу в течение 10—15 минут.

При отпуске блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки. Для запекания можно использовать говядину, предварительно обжаренную, а затем тушеную.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 2-го сорта 164, картофель 210, сухари 2, сыр 3,3, жир 5, соус готовый 100, зелень.

### 269. ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

Горячий отварной протертый картофель разводят до нужной густоты картофельным отваром, добавляют растопленное масло, соль и хорошо перемешивают; можно добавить сырые яйца. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, кладут небольшой слой картофельной массы, затем — слой мясного фарша, а на него снова слой картофельной массы. Поверхность выравнивают, смазывают лезоном и запекают в жарочном шкафу. При отпуске готовую запеканку нарезают на порционные куски и поливают растопленным маслом или соусом красным или томатным.

**Приготовление фарша.** Мякоть говядины нарезают, небольшими кусочками и обжаривают основным способом, затем кладут в глубокую посуду, добавляют немного воды и припускают до готовности. Мясо можно не обжаривать, а отваривать до готовности. Готовое мясо пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным репчатым луком, солью, молотым перцем и хорошо перемешивают.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 3-го сорта 161, картофель 400, лук репчатый 29, жир 15, сухари 6, масло сливочное 10 или готовый соус 75.

## 270. МАКАРОННИК С МЯСОМ

В отваренные макароны добавляют сырые яйца, соль и перемешивают. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, кладут небольшой слой отваренных макарон, затем слой мясного фарша, а сверху опять слой макарон. Поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске готовый макаронник нарезают на порционные куски и поливают растопленным сливочным маслом.

Мясной фарш приготавливают так же, как для картофельной запеканки с мясом (см. № 269).

*Продукты на порцию (в г):* мясо 3-го сорта 161, макароны 80, лук репчатый 29, яйца  $\frac{1}{4}$  шт., жир 15, сухари 6, масло сливочное 10.

## 271. РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

Подготовленный рулет (см. стр. 62) запекают в жарочном шкафу в течение 35—40 минут.

При отпуске готовый рулет нарезают на порционные куски по одному на порцию, кладут на блюдо и поливают красным или томатным соусом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 3-го сорта 154, хлеб пшеничный 23, молоко или вода 34, макароны 50, маргарин сливочный 3, жир 2, яйца  $\frac{1}{4}$  шт., сухари 6, соус готовый 75.

## 272. ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ

В подготовленные листья белокочанной капусты (см. стр. 8) завертывают приготовленный мясной фарш, придавая изделию форму валика. Подготовленные голубцы кладут на смазанный жиром глубокий противень и обжаривают с обеих сторон. Затем заливают соусом сметанным с томатом и тушат в жарочном шкафу 1—1½ часа до готовности.

Подают голубцы на блюде по две штуки на порцию; при отпуске поливают соусом, в котором голубцы тушились.

**Приготовление - фарша.** Сырое мясо пропускают через мясорубку, соединяют с отварным рисом, пассерованным луком, добавляют соль, молотый перец и все хорошо перемешивают.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 164, капуста свежая 220, рис 15, лук репчатый 29, жир 10, соус готовый 125.

## 273. СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ НА СКОВОРОДЕ

Вареное мясо, почки, сосиски или сардельки нарезают мелкими ломтиками и обжаривают с пассерованным луком или без него. Затем продукты закладывают в соус красный или мадера, добавляют припущенные, нарезанные ромбиками соленые огурцы (предварительно очищенные от кожицы и зерен), маслины без косточек, каперсы и прогревают. В солянку можно положить ветчину — 20 г.

На смазанную жиром порционную сковороду кладут небольшой слой готовой тушеной капусты, затем слой перемешанных мясных продуктов, заправленных соусом, и сверху укладывают второй слой тушеной капусты. Поверхность выравнивают, посыпают молотыми сухарями, смешанными с тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске солянку украшают маслинами, маринованными вишнями, брусникой, корнишонами, кружочком лимона и зеленью петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* готовая тушеная капуста 200, мясо 2-го сорта 77, сосиски или сардельки 26, огурцы соленые 50, каперсы 30, маслины 15, соус готовый 50, сухари 3, сыр 2,2, масло сливочное 4, фрукты или ягоды маринованные 27, лимон 1/4 шт., зелень петрушки 3.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как варят мясо, солонину, мозги, почки и язык для вторых блюд?
2. Как жарят большие куски мяса и как отпускают ростбиф, жареную свинину, баранину?
3. Как готовят и отпускают филе, бифштексы, лангеты, бефстроганов?
4. Как готовят и отпускают котлеты натуральные и отбивные из баранины, свинины?
5. Как жарят и отпускают шашлыки, люля-кебаб?
6. Как готовят и отпускают жареную печенку, почки, мозги, мозги фри?
7. Как тушат большие куски мяса и отпускают говядину тушеную шпигованную?
8. Как готовят и отпускают тефтели из говядины?
9. Как тушат мелкие куски и отпускают гуляш, азу, рагу?
10. Как готовят и отпускают запеченные блюда: говядину в луковом соусе, рулет с макаронами?



ГЛАВА VIII

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

Домашнюю птицу и дичь после заправки варят или жарят целыми тушками, а затем рубят на порционные куски.

Размягчение соединительной ткани при тепловой обработке птицы и дичи происходит так же, как и у мяса убойных животных (см. стр. 175). Потери при тепловой обработке в среднем составляют при варке 25%, при жарке — 25—40%.

Продолжительность тепловой обработки колеблется в среднем от 20 минут до 2 часов и зависит от способа тепловой обработки и вида домашней птицы и дичи. В табл. 11 приведена средняя продолжительность тепловой обработки.

Таблица 11

Наименование	Способ тепловой обработки	Продолжительность тепловой обработки
Курица	Варка	1 ч.
» старая		3—4 ч.
Курица	Жарка основным способом	40—50 м.
Цыплята	Варка	20—25 м.
	Жарка основным способом	20—30 м.
Индейка	Варка	1 ч.
	Жарка основным способом	1 ч. 15 м.
Утка	То же	45—60 м.
Гусь		1 ч.—1 ч. 30-м.
Рябчик, куропатка, тетерев	Варка	20—40 м.
Рябчик, куропатка	Жарка основным способом	15—25 м.
Тетерев	То же	40—50 м.

Варят и тушат домашнюю птицу и дичь в небольших котлах, кастрюлях и сотейниках, а жарят на сковородах, противнях и в сотейниках.

**ОТВАРНАЯ ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ**

Для вторых горячих блюд варят в основном кур и цыплят, а для холодных блюд — также и дичь (рябчиков, тетеревов, куропаток). Бульон от варки кур и цыплят используется для приготовления соусов.

#### 274. КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ С ЯЙЦОМ

Заправленную тушку курицы (или цыпленка) погружают в горячую воду (на 1 кг продуктов берут 1—1,5 л воды), кладут репчатый лук, петрушку, сельдерей и доводят до кипения. Дальнейшую варку ведут при 85—90°. Отваренные тушки курицы разрезают на порционные куски и хранят до отпуска в горячем бульоне при 70—80°.

При отпуске кусок курицы кладут в глубокое порционное блюдо и заливают белым соусом с яйцом (см. №81). Отдельно на порционной сковороде подают припущенный рис, уложенный горкой. Припущенный рис можно положить рядом с порционным куском курицы.

*Продукты на порцию (в г):* курица 199, лук репчатый 4, петрушка 4, гарнир готовый 150, соус готовый 75.

#### 275. КУРИЦА ИЛИ ЦЫПЛЕНОК ПАРОВЫЕ

Заправленную тушку домашней птицы отваривают так же, как описано выше (см. №274). При отпуске порционный кусок отварной курицы или цыпленка кладут в глубокое блюдо, заливают мясным паровым соусом и украшают ломтиками отварных шампиньонов.

На гарнир подают припущенный рис, который укладывают рядом с куском курицы или подают его отдельно на порционной сковороде.

*Продукты на порцию (в г):* курица 199, лук репчатый 4, петрушка 4, грибы белые свежие 37 или шампиньоны консервированные 33, гарнир готовый 150, соус готовый 75.

### ЖАРЕНАЯ ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Домашнюю птицу и дичь жарят основным способом с жиром, за исключением гусей и уток, которых жарят без жира. Старую птицу после обжаривания припускают в бульоне до готовности.

Жир, полученный после жарки, нагревают до тех пор, пока вся вода не испарится, соединяют его с мясным (куриным) бульоном и кипятят 10—15 минут, а затем процеживают. Полученный мясной сок используется для поливки жареной птицы при отпуске.

#### 276. КУРИЦА ИЛИ ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЕ

Заправленную целую тушку курицы или цыпленка посыпают солью и обжаривают на противне или сковороде с жиром, разогретым до 140—150° (слой жира 2—4 см). При обжаривании птицу вначале кладут на одно филе, потом — на другое, после чего укладывают на грудку, а затем на спинку, следя, чтобы на всей поверхности тушки образовалась равномерно поджаренная корочка. После этого птицу ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности, периодически поливая жиром, на котором ее жарят. Мелких цыплят

перед жаркой смазывают сметаной. Старую птицу после обжаривания кладут в сотейник, подливают бульон, накрывают крышкой и припускают до готовности.

Жареную тушку курицы освобождают от шпаката, разрубают пополам в продольном направлении, а затем рубят на порционные куски; цыплят подают целыми тушками или их разрубают вдоль на две части.

При отпуске порционный кусок жареной курицы или цыпленка кладут на порционное блюдо, сбоку помещают жареный картофель,

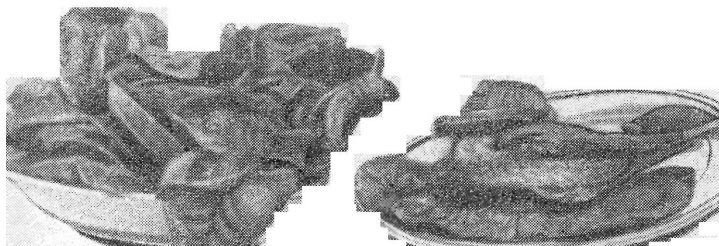


Рис. 58. Жареная курица с зеленым салатом (2 порции)

украшают листьями салата или веточками зелени петрушки и поливают сливочным маслом и мясным соком.

Вместо жареного картофеля на гарнир можно подать отдельно в салатнике заправленный салат из овощей и зелени, красной капусты, зеленого салата, а также свежие, соленые, маринованные огурцы, маринованные фрукты и ягоды (рис. 58).

*Продукты на порцию (в г):* курица 216 или цыпленок 230, сметана 3, жир 5, масло сливочное 7, гарнир готовый 150, мясной сок 40.

#### 277. ДИЧЬ ЖАРЕНАЯ (КУРОПАТКА, ФАЗАН, ТЕТЕРЕВ, ГЛУХАРЬ, ДИКАЯ УТКА)

Заправленную дичь жарят так же, как курицу. Перед жаркой филейную часть (грудку) тушки смазывают сметаной. При обжаривании в жарочном шкафу дичь периодически поливают жиром, на котором ее жарили. Готовые крупные тушки дичи разрубают на порционные куски, а мелкие (рябчик, куропатка) подают не разрубая, целиком.

При отпуске на блюдо кладут порционный кусок дичи или целую тушку, поливают сливочным маслом, под тушку наливают мясной сок и украшают зеленью салата или петрушки.

Отдельно в салатнике или вазочке подают салат из красной капусты, свежих огурцов, зеленого салата, а также свежие, маринованные огурцы, маринованные фрукты и ягоды.

На гарнир можно подать картофель, жаренный основным способом или во фритюре, который укладывают рядом с дичью.

*Продукты на порцию (в г):* рябчик или куропатка  $1/1$  шт. или тетерев  $2/5$  шт., или фазан  $1/1$  шт., или глухарь  $3/8$  шт., жир для жарки 5, масло сливочное 7, гарнир готовый 150, мясной сок 40.

#### 278. ДИЧЬ (РЯБЧИК, КУРОПАТКА, ТЕТЕРЕВ, ГЛУХАРЬ, ФАЗАН) В СМЕТАНЕ

Дичь жарят до готовности, затем вынимают из посуды и разрубают на порционные куски. Излишек жира, где жарилась дичь, сливают, вводят туда сметанный соус и доводят до кипения. Порционные куски жареной дичи кладут в посуду, заливают приготовленным сметанным соусом и прогревают 5—7 минут, но не кипятят.

При отпуске порционные куски укладывают в глубокое порционное блюдо (баранчик), заливают сметанным соусом и украшают листьями салата; отдельно на порционной сковороде подают гарнир — картофель, жаренный основным способом или во фритюре. Гарнир может подаваться вместе с дичью.

*Продукты на порцию (в г):* рябчик или куропатка  $1/2$  шт. или тетерев  $2/5$  шт., или глухарь  $1/8$  шт., жир 5, гарнир готовый 150, соус готовый 75.

#### 279. ГУСЬ ИЛИ УТКА ЖАРЕННЫЕ

Заправленную тушку гуся или утки посыпают солью, смачивают горячей водой, кладут спинкой вниз на противень, ставят в жарочный шкаф и жарят до готовности, периодически (через каждые 10—15 минут) поливая тушку вытопившимся жиром. Старых гусей и уток, если они после жарки остаются жестковатыми, тушат в бульоне. Готовую жареную птицу разрубают на порционные куски.

При отпуске порционный кусок гуся или утки укладывают на блюдо и поливают мясным соком, сбоку помещают тушеную капусту или жареный картофель, или печеные антоновские яблоки.

**Приготовление печеных яблок.** Антоновские яблоки очищают от кожицы, нарезают на 2—4 части, удаляют сердцевину цзерна, кладут на смазанный маслом противень или лист, посыпают сахаром и пекут в жарочном шкафу в течение 10—15 минут.

*Продукты на порцию (в г):* гусь 269 или утка 261, гарнир готовый 150, мясной сок (готовый) 40.

#### 280. КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ ИЛИ ДИЧИ (РЯБЧИКА, КУРОПАТКИ)

Подготовленное зачищенное филе курицы вместе с косточкой (см. стр. 68) кладут в сотейник с разогретым маслом и жарят в течение 7—10 минут до готовности.

• При отпуске на порционное блюдо укладывают поджаренный кусок пшеничного хлеба (крутой), вырезанный по форме котлеты, а на хлеб — готовую котлету; рядом помещают букетом сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов различных овощей — картофель, жаренный основным способом или во фритюре (брусочками или соломкой), морковь, стручки фасоли, цветную или брюссельскую капусту, зеленый горошек и т. п.

При подаче котлету поливают сливочным маслом, на косточку надевают папильотку.

*Продукты на порцию (в г):* курица 213, рябчик или куропатка 177, масло сливочное 20, хлеб пшеничный 30, гарнир готовый 150.

#### 281. КОТЛЕТЫ ПАНИРОВАННЫЕ ИЗ КУР (ЖАРЕНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ)

Подготовленное зачищенное филе курицы с косточкой смачивают в льезоне, панируют в молотых сухарях и придают форму котлеты. Затем кладут на сковороду с разогретым маслом, обжаривают до образования поджаристой корочки и ставят в жарочный шкаф на 3—5 минут для окончательного дожаривания.

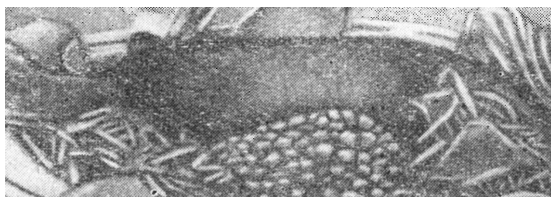


Рис. 59. Котлета панированная из курицы

При отпуске котлету помещают на порционное блюдо, рядом укладывают жаренный картофель соломкой и зеленый горошек либо другой овощной гарнир; котлеты поливают сливочным маслом, на косточку надевают папильотку и украшают листьями салата (рис. 59).

Панированную котлету из кур можно подавать на крутоне из пшеничного хлеба.

*Продукты на порцию (в г):* курица 173, хлеб пшеничный для панировки 15, яйца <sup>3</sup>/<sub>4</sub>, шт., масло сливочное 15, гарнир готовый 150.

## 282. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ (ПО-МИНИСТЕРСКИ)

Подготовленное зачищенное филе курицы без косточки или с косточкой смачивают в лезоне, панируют в пшеничном хлебе, нарезанном в виде лапши, жарят на сковороде с разогретым маслом до образования поджаристой корочки и ставят в жарочный шкаф на 3—5 минут для дожаривания.

При отпуске шницель кладут на порционное блюдо, рядом укладывают жаренный картофель соломкой и зеленый горошек, на шницель помещают сливочное масло в виде цветочков и украшают зеленью.

Шницель можно подавать на крутоне из пшеничного хлеба и на шницель положить консервированные фрукты и ягоды (50 г). Шницель по-министерски можно приготовить из филе фазана (196 г).

*Продукты на порцию (в г):* курица 235, хлеб пшеничный 30, яйца \*/г шт. масло сливочное для жарки 20 и на украшение 20, гарнир готовый 150, зелень'

## /283. КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

На подготовленное зачищенное филе курицы с косточкой кладут кусочек сливочного масла, покрывают его отбитым малым филе и заворачивают края большого филе, придавая котлете грушеобразную форму. После этого котлету смачивают в лезоне и панируют в молотых сухарях, вторично смачивают в лезоне, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира 3—5 минут до образования поджаристой корочки, затем помещают на сухой противень и ставят в жарочный шкаф на 2—3 минуты. Подают котлеты сразу после жарки.

При отпуске на порционное блюдо кладут крутой из пшеничного хлеба, а на него жареную котлету, поливают растопленным сливочным маслом, сбоку укладывают гарнир — жаренный картофель соломкой и зеленый горошек. Можно также положить стручки фасоли, цветную или брюссельскую капусту, спаржу. На косточку надевают папильотку.

*Продукты на порцию (в г):* курица 200, масло сливочное 30, яйца <sup>1</sup>/<sub>4</sub> шт.» хлеб пшеничный 25, жир для жарки 15, гарнир готовый 150, масло сливочное для поливки котлеты 10.

## 284. КУРИЦА ИЛИ ЦЫПЛЯТА ФРИ

Заправленную целую тушку курицы или цыпленка отваривают в кипящей воде до готовности, затем рубят на порционные куски, солят и панируют в муке, лезоне и молотых сухарях. Запанированные куски жарят в большом количестве жира с температурой 170—180° в течение 5 минут до образования поджаристой корочки, а потом кладут на сухой противень и ставят в жарочный шкаф на 3—5 минут. При отпуске порционные куски курицы или цыпленка помещают на блюдо, поливают сливочным маслом, рядом

укладывают жареный картофель и украшают листьями зеленого салата. Отдельно в соуснике можно подавать томатный соус.

Вареных цыплят можно жарить в большом количестве жира целиком; в этом случае при отпуске на ножки надевают папильотки.

На гарнир можно отдельно подавать салат из красной капусты, корнишоны, маринованные фрукты и ягоды.

*Продукты на порцию (в г):* курица 172 или цыпленок 183, мука пшеничная 4, яйца  $\frac{1}{10}$  шт., хлеб пшеничный 20, жир для жарки 12, масло сливочное 7, гарнир I готовый 150.

### 285. КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР ИЛИ ДИЧИ

Готовую котлетную массу, приготовленную из кур или дичи (рябчиков, тетеревов, куропаток, фазана), разделяют на котлеты (более мелкие, чем из говядины) по 3—4 шт. на порцию и панируют

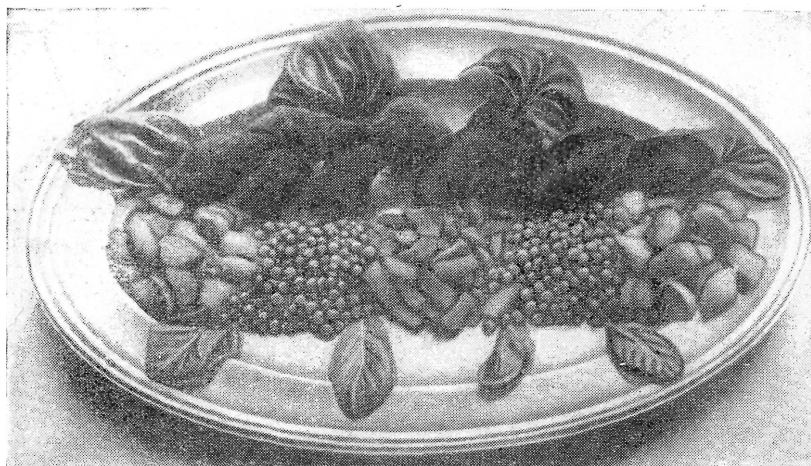


Рис. 60. Рубленые котлеты из кур (3 порции)

в молотых сухарях. Затем котлеты жарят основным способом до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске котлеты укладывают на блюдо или тарелку, сбоку размещают отварной или жареный картофель, картофельное пюре, гречневую или рисовую кашу, макароны и т. п. или букетами сложный гарнир, состоящий из 3—4 видов различных овощей (картофель, морковь, зеленый горошек, зеленые бобы, цветная и брюссельская капуста и т. д.); котлеты поливают сливочным маслом и украшают зеленью (рис. 60).

*Продукты на порцию (в г):* курица 185, рябчик или куропатка  $\frac{3}{2}$  шт., хлеб пшеничный 18, молоко или вода 26, масло сливочное 3, сухари для панировки 10, масло сливочное для жарки и поливки 13, гарнир готовый 150.

## ТУШЕНАЯ ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Тушат домашнюю птицу и дичь порционными и мелкими кусками в бульоне с кореньями и луком. Перед тушением целые тушки домашней птицы и дичи или порционные куски обжаривают до образования поджаристой корочки; обжаренные тушки разрезают на порционные куски. Цыплят можно тушить целыми тушками.

Тушение ведут в сотейниках или кастрюлях с крышками при слабом кипении.

### 285. КУРИЦА ИЛИ ЦЫПЛЯТА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

Нарубленные куски жареной птицы кладут в сотейник, заливают томатным соусом с грибами (см. № 83) и тушат в течение 15—20 минут при слабом кипении. При отпуске куски кур или цыплят укладывают в глубокое блюдо, рядом помещают жареный картофель и заливают горячим томатным соусом с грибами. При отпуске посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* курица 216 или цыплята 230, жир 4, соус готовый 100, гарнир готовый 150.

### 287. РАГУ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

Обработанные печенки ошпаривают, а желудки отваривают до готовности. Подготовленные куриные потроха (см. стр. 72), шейки, головки, крылышки, ножки, печенки, желудки разрезают на небольшие кусочки и обжаривают основным способом, после чего кладут в сотейник, заливают горячим бульоном или водой, добавляют томат-пюре и тушат в течение 30—40 минут при слабом кипении. Затем бульон от потрохов сливают и соединяют его с пассерованной мукой. Приготовленным соусом заливают потроха и добавляют обжаренный картофель, пассерованные овощи — репчатый лук, морковь, петрушку, репу, а также соль, лавровый лист, перец горошком и все тушат еще 15—20 минут до готовности. Можно добавлять дольки очищенных соленых огурцов. Подают в глубоком блюде, при отпуске посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* потроха домашней птицы 181, картофель 193, морковь 25, репа 27, лук репчатый 30, томат-пюре 15, жир 12, мука пшеничная 3.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как варят домашнюю птицу и дичь?
2. Как жарят кур, гусей, рябчиков?
3. Как готовят и отпускают отварную курицу под белым соусом с яйцом, жареную куропатку в сметане?
4. Как готовят и отпускают панированные котлеты, шницель из кур, котлеты по-киевски?
5. Как готовят и отпускают рагу из куриных потрохов, курицу в томатном соусе грибами?



## ГЛАВА IX

### БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ЯИЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Яичные блюда готовят из яиц, меланжа и яичного порошка. Для приготовления яичных блюд используют только свежие куриные яйца без посторонних запахов, с присущей естественной консистенцией и цветом белка и желтка. Утиные яйца в предприятиях общественного питания не употребляют. При изготовлении яичных блюд применяют варку, жарку и запекание.

Варят и запекают яйца в скорлупе и без нее, жарят без скорлупы. Из яиц готовят яичницу глазунью, омлеты, яичную кашку; яйца используют натуральными в вареном и печеном видах.

Омлеты и яичную кашку можно готовить не только из свежих яиц, но и из меланжа или яичного порошка.

Замороженный меланж предварительно оттаивают при 40—50 °, затем процеживают через марлю и сразу же используют для приготовления блюд.

Яичный порошок просеивают, разводят теплой водой, растирают образовавшиеся комочки, добавляют оставшиеся по норме воду или молоко и дают набухнуть в течение 20—30 минут. Разведенный яичный порошок немедленно подвергают тепловой обработке. На 1 кг яичного порошка берут 3,5 л воды, причем половина этого количества воды может быть заменена молоком.

#### 288. ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Обмытые яйца погружают в кипящую воду и варят 3—3½ минуты с момента закипания воды после погружения в нее яиц. На одно яйцо берут 0,25—0,3 л воды. Такое количество воды необходимо для того, чтобы температура ее при погружении яиц резко не снижалась. Яйца всмятку должны иметь полужидкий белок и жидкий желток. Подают яйца всмятку горячими. На тарелку ставят рюмку (подставку для яиц) с яйцом, остальные яйца кладут рядом на тарелку (рис. 61).

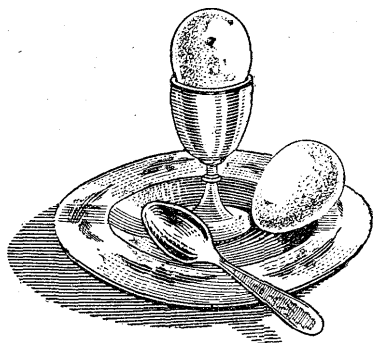


Рис. 61. Опуск яиц всмятку или в «мешочек»

>

## 289. ЯЙЦА «В МЕШОЧЕК»

Варят яйца так же, как всмятку (см. № 288), но продолжительность варки 4%—5% минут. Яйца «в мешочек» должны иметь свернувшийся твердый белок и полужидкий желток.

Подают яйца «в мешочек» в скорлупе так же, как яйца всмятку.

Кроме того, сваренные яйца «в мешочек» можно отпускать с различным гарниром и соусом. Для этого их после варки погружают в холодную воду, очищают от скорлупы и прогревают в подсоленной воде или бульоне при 55°. Так же их используют для приготовления других блюд.

## 290. ЯЙЦА «В МЕШОЧЕК» ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Сваренное яйцо «в мешочек» очищают от скорлупы и прогревают в воде при 55°.

При отпуске на тарелку кладут крутой из пшеничного хлеба, на него укладывают кусочек слегка обжаренной ветчины; сверху помещают прогретое очищенное яйцо и все заливают томатным соусом.

## 291. ЯЙЦА ВКРУТУЮ

Яйца погружают в холодную или горячую воду и варят в течение 10—12 минут с момента закипания воды. Яйца вкрутую должны иметь твердые белок и желток.

Подают яйца в скорлупе горячими или холодными на тарелке. Очищенные яйца используют для приготовления различных блюд.

## 292. ЯЙЦА ПЕЧЕННЫЕ

Промытые яйца кладут на противень и запекают в жарочном шкафу при 200—250° в течение 25—30 минут.

Печеные яйца подают холодными на тарелке.

## 293. ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЯ НАТУРАЛЬНАЯ

На разогретую с жиром порционную сковороду выпускают свежие яйца так, чтобы желток не разлился, солят, желток посыпают перцем и жарят основным способом в течение 2—3 минут до полного свертывания белка. Подают яичницу на порционной сковороде.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 4 шт., жир 15; или яйца 2—3 шт., жир 10.

## 294. ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЯ С ВЕТЧИНОЙ

Ветчину нарезают небольшими ломтиками и слегка обжаривают на порционной сковороде. Затем на ветчину выпускают яйца так же, как и для яичницы глазуньи натуральной, и жарят основным способом до готовности.

Подают на порционной сковороде.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт., жир 10, рулет со шкурой и костями 44, жир 3.

Так же готовят яичницу глазную с колбасой, сосисками, сардельками, зеленым луком, черным хлебом и свиным шпиготом. Яичницу глазную со свиным шпиготом жарят без добавления жира.

Для приготовления яичницы глазной со стручками фасоли, кабачками, шпинатом и белыми грибами указанные продукты предварительно отваривают, нарезают, слегка заправляют сметанным соусом и при отпуске кладут сверху на готовую яичницу глазную.

Свежие помидоры обжаривают и при отпуске помещают на готовую яичницу глазную.

#### 295. ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Яйца выпускают в посуду, добавляют молоко или воду, соль, все хорошо перемешивают и процеживают. На разогретую с жиром сковороду с ручкой выливают тонким слоем приготовленную массу и жарят на сильном огне, встряхивая, до загустения и образования слегка поджаристой корочки снизу. Готовый омлет свертывают, загибая края к середине и придавая ему форму продолговатого пирожка. Подают омлет на подогретом блюде или тарелке, при отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт. или меланж 86, молоко или вода 30, жир для жарки 5, масло сливочное 5.

#### 296. ОМЛЕТ ФАРШИРОВАННЫЙ

На середину жареного омлета (см. № 295) кладут приготовленный горячий фарш и придают форму продолговатого пирожка; в остальном блюдо готовят и подают как омлет натуральный.

**П р и г о т о в л е н и е ф а р ш е й .** Для приготовления омлетов используют следующие фарши.

Ветчину, колбасу, сосиски нарезают небольшими кусочками, слегка обжаривают, заливают соусом (красным, томатным, мадера), перемешивают и прогревают.

Помидоры свежие нарезают дольками и обжаривают.

Говядину, свинину, почки, печенку говяжью или куриную нарезают небольшими кусочками, жарят до готовности, заливают сметанным соусом с луком, перемешивают и прогревают.

Кабачки, нарезанные небольшими кубиками или ломтиками, жарят основным способом до готовности, соединяют со сметаной и перемешивают.

Цветную капусту, стручки фасоли, зеленый горошек, спаржу отваривают, соединяют с молочным соусом средней густоты, перемешивают и прогревают.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт. или меланж 86, молоко или вода 30, жир для жарки 5, масло сливочное 5, фарш готовый 35.

## 297. ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ

Яйца выпускают в посуду, добавляют молоко или воду и какой-либо мелко нарезанный продукт: вареную колбасу, ветчину, свиную копченую грудинку, зеленый лук, зелень петрушки, сыр (вводится тертым), и хорошо перемешивают. В дальнейшем приготавливают и отпускают блюдо так же, как омлет натуральный.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт., вода 30 или вода 20 и молоко 10, ветчина 44 или колбаса 36, или лук зеленый 15, или сыр 16,5, жир для жарки 5.

## 298. ЯИЧНАЯ КАШКА

В сотейник или кастрюлю с толстым дном выпускают яйца, взбивают их венчиком, добавляют процеженное молоко, растопленное сливочное масло и проваривают, непрерывно помешивая деревянной лопаткой, при температуре не выше 80° до кашеобразного состояния. Во время варки вводят по вкусу соль. Готовую яичную кашку хранят на мармите при 60° не более 15 минут.

Подают яичную кашку в небольших металлических или фарфоровых мисочках. При отпуске по краям яичной кашки можно положить небольшие гренки из пшеничного хлеба или посыпать ее тертым сыром; на середину яичной кашки можно уложить различные отварные продукты: спаржу, зеленый горошек, стручки фасоли, заправленные молочным соусом средней густоты; ветчину, говядину в соусе мадера; цветную или брюссельскую капусту в масле; белые грибы в сметане; свежие помидоры.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт., молоко 40, масло сливочное 5.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как варят и подают яйца всмятку, „в мешочек” и вкрутую?
2. Как приготавливают и подают яичницу глазунью натуральную с ветчиной?
3. Как приготавливают и подают омлет натуральный, фаршированный, смешанный?



## 300. ТВОРОГ С МОЛОКОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Непротертый творог кладут в салатник или на тарелку, заливают молоком или сметаной и при отпуске посыпают сахаром или сахарной пудрой.

*Продукты на порцию (вз):* творог 202, молоко 265, сахар 15, или творог 152, сметана 50, сахар 15.

## 301. СЫРНИКИ

Протертый творог, пшеничную муку или манную крупу, яйца, сахар, соль хорошо перемешивают и разделяют в виде толстых лепешек по 2—3 шт. на порцию. Подготовленные сырники жарят основным способом с обеих сторон до образования поджаристой корочки и ставят в жарочный шкаф на 5—7 минут.

Подают сырники горячими на порционном блюде или тарелке. Отдельно в соуснике отпускают холодную сметану или горячий сладкий молочный соус. Сырники можно полить при подаче молочным соусом.

*Продукты на порцию (в з):* творог 140, мука пшеничная 18, яйца  $\frac{1}{5}$  шт., сахар 15, масло топленое 5, сметана 25 или соус 75.

## 302. ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Просеянную пшеничную муку насыпают на стол в виде горки, делают углубление, в которое вливают молоко или воду с разведенной солью и сахаром, добавляют яйца, сметану и замешивают тесто. Через 25—30 минут тесто тонко раскатывают в виде прямоугольника толщиной 1—2 мм. На раскатанное тесто, отступя от края на 3—4 см, на расстоянии 2 см друг от друга кладут фарш из творога в виде шариков, промежутки между ними смазывают льезоном. Края теста завертывают и закрывают ими фарш, прижимают рукой верхний слой теста к нижнему и вырезают металлической выемкой изделия. Вареники до варки хранят в холодном месте на деревянных листах, посыпанных мукой. Перед подачей вареники погружают в кипящую подсоленную воду и варят 5—8 минут при слабом кипении. Готовые всплывшие вареники вынимают из воды шумовкой, кладут в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и аккуратно перемешивают.

Подают вареники горячими в салатнике или глубокой тарелке, отдельно в соуснике отпускают холодную сметану.

**Приготовление фарша.** Протертый творог соединяют с яйцами, размягченным сливочным маслом, пшеничной мукой, сахаром, солью и все хорошо перемешивают. Фарш можно готовить без муки.

*Продукты на порцию (в з):* мука пшеничная 60, вода 20, сахар 2, яйца  $\frac{1}{10}$  шт.; для фарша: творог 86, сахар 10, яйца 7 шт. <sup>шт</sup> -> мука пшеничная 5, масло сливочное для поливки 5, сметана 20.

## 303. ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (КЛЕЦКИ)

Творог соединяют с яйцами, солью, сахаром, пшеничной мукой и все хорошо перемешивают. Полученную однородную массу раскатывают слоем толщиной 0,5—1 см и нарезают небольшими кусочками в виде прямоугольников или ромбиков. Хранят изделия до варки в холодном месте на деревянных листах, посыпанных мукой. В остальном готовят и подают вареники ленивые так же, как вареники с творогом (см. № 302).

*Продукты на порцию* (в г): творог 147, мука пшеничная 20, яйца<sup>1</sup>/4 шт., сахар 10, масло сливочное 10, сметана 30.

## 304. ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

В творог добавляют пшеничную муку или манную крупу, сырые; яичные желтки, растертые с сахаром и солью, ванилин, размягченное сливочное масло и все хорошо перемешивают, затем вводят взбитые яичные белки и изюм. Можно положить также кусочки жареных орехов и нарезанные в виде мелких кубиков цукаты. Подготовленную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень или в формы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 30—35 минут или припускают на пару. Через 5—10 минут после запекания пудинг нарезают на порционные куски.

Подают пудинг горячим на порционном блюде или тарелке; отдельно в соуснике отпускают холодную сметану. Пудинг можно полить фруктовым киселем.

*Продукты на порцию*(вг) : творог 152, крупа манная 15, яйца<sup>1</sup>/4 шт., сахар 20, изюм 20, масло сливочное 5, сухари 5, сметана для смазывания 5, ванилин 0,02, сметана 20 или кисель 75.

## 305. БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

В молоко или воду вводят сырые яйца, соль, сахар, хорошо перемешивают, затем всыпают просеянную пшеничную муку и все хорошо размешивают до получения однородного жидкого теста, после чего процеживают его через сито. На хорошо нагретую чугунную или стальную сковороду, слегка смазанную свиным шпигом или маслом, наливают тонким ровным слоем подготовленное тесто и пекут до готовности, т. е. до тех пор, пока нижняя сторона поджарится. Готовый блинчик снимают со сковороды, складывают на деревянный лист и продолжают процесс выпекания следующих блинчиков. Выпеченные блинчики можно хранить стопками в холодном месте.

На середину поджаренной стороны блинчика кладут приготовленный фарш из творога, края блинчика заворачивают, придавая форму прямоугольного плоского пирожка.

Блинчики с фаршем укладывают на разогретую с жиром сковороду швом вниз и обжаривают основным способом до образования поджаристой корочки.

При отпуске горячие блинчики (по 2—3 шт. на порцию) кладут на порционное блюдо или тарелку и поливают растопленным сливочным маслом; отдельно в соуснике подают холодную сметану. Блинчики можно посыпать сахарной пудрой.

**Приготовление фарша.** Протертый творог, взбитые яйца, сахар, соль хорошо перемешивают до получения однородной массы. В фарш можно положить ванилин.

*Продукты на порцию (в г)* \ мука пшеничная 50, молоко 125, яйца  $\times$ Д шт., сахар 3, шпиг 2, гидрожир 10, сахарная пудра 10 или сливочное масло 10, или сметана 30; для фарша: творог 120, сахар 10, яйца  $\frac{1}{10}$  шт., соль.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как готовят и подают сырковую массу и сырники со сметаной?
2. Как готовят и подают вареники с творогом и вареники ленивые?
3. Как готовят и подают блинчики с творогом?



## ГЛАВА XI

### ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Четкого разграничения между холодным блюдом и холодной закуской нет. Одно и то же кулинарное изделие может быть холодным блюдом или холодной закуской. Как правило, закуска по объему и весу меньше холодного блюда.

Закуски бывают холодными и горячими. К холодным закускам<sup>1</sup> принято относить холодные блюда, в составе которых имеется основной продукт и отсутствует гарнир или он дается в ограниченном количестве и ассортименте. Например, икра кетовая и зернистая с зеленым луком, икра паюсная с лимоном, семга и балыки с лимоном, кильки с яйцом, шпроты и сардины с лимоном, соленые и маринованные грибы, вяленая рыба и т. п. К холодным закускам относятся блюда из соленой сельди: сельдь с гарниром, сельдь натуральная или рубленая.

Горячими закусками могут быть следующие горячие блюда: крокеты картофельные, свежие грибы в сметане, фасоль в томате, яйца печеные, раковые шейки в соусе мадера, ветчина в соусе мадера, сосиски и сардельки с гарниром и без него, ветчина жареная с горчицей и помидорами, почки жареные, тефтели из говядины, солянка на сковороде (овощная, рыбная, мясная) Ч

Холодные блюда и закуски можно подразделять на следующие группы:

- а) бутерброды,
- б) салаты и винегреты,
- в) блюда из рыбы,
- г) блюда из мясных продуктов.

Холодные блюда и закуски при подаче украшают веточками зелени петрушки, листьями салата или другой зелени, красиво\* нарезанными свежими огурцами и корнишонами и т. п.

Подают холодные блюда и закуски на тарелках, фарфоровых, и мельхиоровых блюдах (круглых и овальных), селедочницах и в салатниках.

При одновременном заказе группой потребителей (за одним; столом) нескольких одинаковых блюд их, как правило, подают в многопорционной посуде (в двух-, трех-, пятипорционных блюдах, или салатниках).

<sup>1</sup> Приготовление этих блюд описано в соответствующих разделах.

## ОБРАБОТКА СЫРЬЯ

Для приготовления мясных холодных блюд используют следующие продукты: вареную говядину, вареный язык, вареную ветчину, жареную домашнюю птицу и дичь.

Рыбные холодные блюда готовят из охлажденных отваренных звеньями рыб осетровых пород, раков, жареных порционных кусков различных пород рыб (с кожей и костями, с кожей без костей и без кожи и костей).

Сельдь очищают от кожи, удаляют внутренности, позвоночную и реберные кости и разделяют на филе.

Для улучшения вкуса сельдь можно замачивать в молоке. Если сельдь очень соленая, то ее вымачивают несколько часов в холодной воде или настое чая.

Малосоленая кета, семга, лососина, белорыбица поступают в предприятия общественного питания в целом виде, уже выпотрошенными.

При разделывании их по обеим сторонам спинных плавников рыбы делают по длине глубокие разрезы и удаляют плавники, после чего срезают брюшные плавники. Затем рыбу пластуют, для этого у хвоста надрезают мякоть до позвоночной кости и, ведя нож по этой кости от хвоста к голове, перерезают реберные кости и срезают мякоть с кожей и реберными костями; так же срезают вторую половину.

Полученные куски кладут на стол кожей вниз и срезают реберные кости.

После этого рыбу нарезают на порционные куски, начиная с хвоста (вначале с большим наклоном ножа — наискось, в дальнейшем почти прямо), разрезают мякоть до кожи и отделяют куски от кожи.

Балыки очищают от кожи, разрезают по позвоночной кости, удаляют кости, зачищают обветренную поверхность, а затем нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию.

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

У копченой и вяленой рыбы снимают кожу и нарезают куски вместе с костями поперек (кругляшом). Большие экземпляры можно разрезать по позвоночной кости на 2 больших куска, а затем нарезать на порционные куски.

Окорок разделяют на удобные для нарезки части, удаляя кости.

Батоны вареной и копченой колбасы обтирают сухим полотенцем, удаляют веревки, надрезают кожу и снимают ее с части, предназначенной для нарезки.

Толстые батоны колбасы нарезают на куски прямо, а тонкие — наискось (рис. 62).

Сыры нарезают на большие куски (прямоугольные — вдоль, круглые — на секторы), зачищают наружную корку и нарезают на порционные куски.

Сливочное масло нарезают на большие бруски с квадратным или прямоугольным торцом, а затем от брусков нарезают кусочки в виде квадрата или прямоугольника, толщиной 0,5—1,0 см. В теплое время года бруски масла охлаждают.

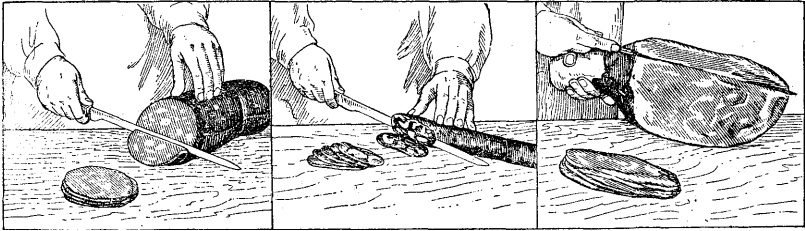


Рис 62. Нарезка мясной гастрономии

Кильки, анчоусы, шпроты, сардины можно подавать в банках в этом случае крышку банки удаляют. При подаче порциями у килек отрезают голову, хвост, разрезают брюшко и удаляют внутренности (потрошат); анчоусы, шпроты и сардины подают без дополнительной обработки.

На гарнир к холодным блюдам используются чаще всего следующие отварные овощи: картофель, морковь, репа, свекла, зеленые бобы, зеленый горошек.

Очищенные сырые картофель, морковь, репу нарезают мелкими кубиками или мелкими квадратиками и отваривают до готовности в кипящей подсоленной воде (каждый вид в отдельности).

Готовые картофель и овощи откидывают на сито и обливают холодной водой.

Свеклу отваривают в кожице, очищают и нарезают; также в кожице можно отваривать картофель и морковь, которые после очистки нарезают.

Каждый вид отваренных нарезанных овощей поливают заправкой и хранят в отдельности при температуре 10—12 ° не дольше 3 часов.

Из сырых овощей чаще всего на гарнир и украшение холодных блюд используют белокачанную и краснокочанную капусту, свежие и соленые огурцы, корнишоны, свежие и маринованные помидоры (красные и зеленые), листья салата, зеленый лук, зелень петрушки, струганный хрен.

Ко многим холодным закускам подается лимон, который нарезают в виде кружков или долек.

Ниже приведены нормы отходов при обработке продуктов •(в процентах к весу брутто), не подвергаемых тепловой обработке *K*

Колбаса вареная . . . . .	2,0	Сельдь, разделанная на чистую мякоть (филе) . . . . .	52,0
» полукопченая . . . . .	2,5	Кета, разделанная на чистую мякоть (филе) . . . . .	35,0
» копченая . . . . .	2,5	Семга соленая всех размеров .	28,0
» ливерная . . . . .	2,0	Лосось каспийский, балтийский, карельский . . . . .	31,0
Окорока сырокопченые . . . . .	17,0	Спинки осетровые и севрюжки	23,0
» копчено-вареные и вареные (со шкурой) . . . . .	24,0	» белорыбьи и лосося . . . . .	24,0
Вареные (без шкуры) . . . . .	20,0	Боковник холодного копчения осетровый и севрюжий . . . . .	21,0
Шпиг . . . . .	4,0	Консервы кильки без головы и внутренностей . . . . .	40,0
Сельдь разделанная без головы и кожи (средняя неразборная)	40,0	Консервы кильки целиком без рассола . . . . .	20,0
Теша белорыбья, нельмовая и лососевая . . . . .	23,0	Консервы шпроты порциями с маслом . . . . .	5,0
Теша осетровая, севрюжья . . . . .	17,0	Консервы сардины порциями с маслом . . . . .	5,0
» и боковник белужьи . . . . .	14,0	Консервы рыба в томатном соусе . . . . .	5,0
Сиги холодного копчения без головы и кожи . . . . .	33,0	Консервы крабы (без бумаги и сока) . . . . .	20,0
Вобла вяленая без головы и кожи с икрой . . . . .	40,0	Сыр советский . . . . .	6,0
Вобла холодного копчения . . . . .	47,0	» швейцарский, голландский	8,0
Осетрина горячего копчения (мякоть) . . . . .	24,0	Брынза . . . . .	4,0
Минога жареная без головы и хвоста . . . . .	6,0		
•Икра осетровая зернистая и паюсная . . . . .	нет		
Лкра кетовая, горбуши, зернистая . . . . .	нет		

## БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды могут быть открытыми, закрытыми и в виде маленьких бутербродов на поджаренном хлебе.

### 306. ОТКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Эти бутерброды представляют собой куски хлеба, на которые уложен какой-нибудь один продукт или несколько видов продуктов. В последнем случае бутерброд называется смешанным.

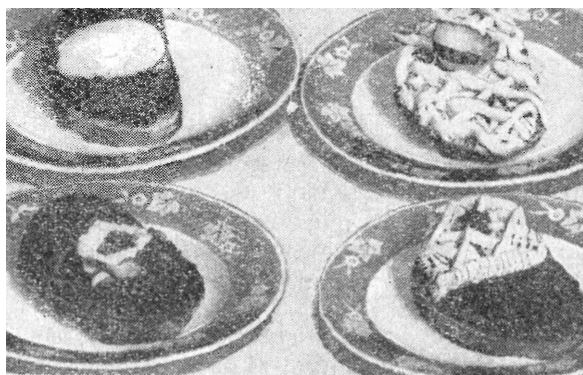
Для бутербродов используется хлеб пшеничный высшего и 1-го сортов и ржаной. Хлеб нарезают ломтиками толщиной примерно в 1 см и весом 40 г. Батоны пшеничного хлеба нарезают наискось.

На ломтик хлеба кладут 1—3 куска отрезанного продукта, желательнее без мелких довесков; если же имеются довески, то их укладывают на хлеб, а сверху помещают кусочки продукта.

<sup>1</sup> По данным Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Икру красную и зернистую намазывают на хлеб ровным слоем.

При изготовлении открытых бутербродов только со сливочным маслом рекомендуется укладывать на хлеб масло в виде квадратика I или прямоугольника. Если готовят смешанный бутерброд со сливочным маслом и другими продуктами, то сливочное масло равномерно намазывают на хлеб, а затем кладут или намазывают другие продукты.



К простым открытым бутербродам относятся следующие: со сливочным маслом (сладким, соленым), с сыром (советским, волжским, степным, голландским и т. д.), с колбасой (вареной, полукопченой и копченой), с ветчиной, со свиным шпигом, с ростбифом, с жареной, свиной или телятиной, с языком, с осетриной (белугой, севрюгой), с балыком, с тешей, с килькой (выпотрошенной, без головы и хвоста), с яичницей (яичница глазунья из одного яйца), с икрой (кетовой, зернистой, паюсной).

Открытые бутерброды на ржаном хлебе чаще всего готовят со следующими продуктами: со свиным шпигом, кильками (анчоусами) с яйцом или без него, с красной икрой.

К смешанным бутербродам, состоящим из двух или нескольких продуктов, относятся бутерброды: со сливочным маслом и сыром; со сливочным маслом и икрой (красной, зернистой, паюсной); со сливочным маслом и яйцом (яйцо, сваренное вкрутую, нарезают в виде кружочков); со сливочным маслом, кильками (анчоусами) и зеленым рубленым луком; со сливочным маслом, икрой и зеленым рубленым луком (рис. 63).

### 307. ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Для приготовления закрытых бутербродов на ломтик пшеничного хлеба (нарезанного тоньше, чем для открытых бутербродов), чаще всего смазанный маслом, укладывают слоями несколько различных видов продуктов и накрывают вторым ломтиком хлеба с маслом.

Закрытые бутерброды можно готовить с мясными продуктами: ростбифом, ветчиной, жареной свиной, различными колбасами (вареной, полукопченой, копченой); с рыбными продуктами: осетриной, белугой, севрюгой, балыком, тешей, икрой (кетовой, зернистой, паюсной); с сыром (советским, волжским, степным).

### 308. МАЛЕНЬКИЕ БУТЕРБРОДЫ НА ПОДЖАРЕННОМ ХЛЕБЕ (КАНАПЕ)

Для этих бутербродов нарезают пшеничный хлеб без корок в виде небольших прямоугольников, квадратов, ромбов и т. д. Хлеб слегка поджаривают на плите с обеих сторон до образования золотистой корочки, охлаждают, после чего смазывают с одной стороны сливочным маслом. На подготовленный хлеб укладывают несколько видов продуктов, которые сочетают по вкусу и цвету. Например, укладывают в виде полосок отварную осетрину, семгу, паюсную икру, затем опять семгу и осетрину; либо на середину хлеба, нарезанного в форме квадрата или ромба, кладут семгу, по углам — зернистую икру, а по краям размещают мелко нарезанный зеленый лук. Продукты можно посыпать измельченной зеленью. Эти бутерброды также готовят на хлебе, не поджаривая его.

## САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салатом называется холодное блюдо, состоящее из одного вида или смеси различных овощей, как правило, без свеклы, заправленное соусом майонез, заправкой или сметаной. Винегреты являются разновидностью салатов, но готовят винегреты обязательно со свеклой и заправляют горчицей, а иногда сметаной.

Для салатов и винегретов картофель, свеклу, морковь отваривают в кожице, а репу без кожицы (очищенной), или очищенные и нарезанные овощи припускают с небольшим количеством воды (10%) до готовности. Отваренные и сырые овощи для салатов и винегретов можно нарезать в виде кубиков, ломтиков, кружочков, соломки. Подготовленные овощи охлаждают до температуры 8—10°.

Подают салаты и винегреты в салатниках или на блюдах.

Применяют два способа оформления салатов.

**Первый способ.** Охлажденные продукты, входящие в состав салата, перемешивают, заправляют\* и кладут горкой на листья салата в салатник, а затем украшают продуктами и зеленью.

**Второй способ.** На середину блюда укладывают горкой часть перемешанных и заправленных овощей, а вокруг них кладут букетами отдельные виды заправленных овощей. Середину горки украшают различными продуктами.

Детали оформления салатов и винегретов (форма резки, расположение по цвету овощей и украшения) зависят от мастерства повара и могут быть различными.

### 309. САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ

Промытые листья салата латук нарезают крупными кусками (каждый лист на 3—4 части), заправляют салатной заправкой или сметаной и перемешивают. Затем кладут в салатник на целые листья салата и посыпают измельченным укропом. Салат можно также посыпать рублеными крутыми яйцами. Если заправленный салат используют на гарнир, то листья салата нарезают более мелко.

*Продукты на порцию (в г):* салат латук 167, укроп 3, заправка салатная готовая 30 или сметана 30.

### 310. САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Краснокочанную капусту нарезают соломкой, стирают с солью и промывают, затем вводят уксус и перемешивают. Через 2—3 часа добавляют сахар и растительное масло. Можно добавить корицу и гвоздику. Подают салат в салатниках. Салат из краснокочанной капусты также используется на гарнир к различным блюдам. Так же готовят салат из белокочанной капусты, причем капусту можно подкрашивать свекольным настоем.

*Продукты на 1 кг салата (в г):* краснокочанная капуста 1200, уксус 3%-ный 250, сахар 50, масло растительное 50, корица и гвоздика 0,01.

## 311. САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель отваривают в кожице, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками. Затем в картофель кладут нарезанный салат, мелко нарезанный зеленый лук, заправляют салатной заправкой и перемешивают. Подают в салатнике, при отпуске посыпают укропом.

Вместо салатной заправки салат из картофеля можно заправлять сметаной. Если салат из картофеля используется на гарнир, то зеленый лук не кладут.

*Продукты на 1 кг салата (в г):* картофель 825, лук репчатый 238 или лук зеленый 250, заправка салатная готовая 200.

## 312. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Свежие огурцы нарезают кружочками, заправляют салатной заправкой или сметаной и кладут горкой в салатник на листья зеленого салата. При отпуске посыпают измельченным укропом.

*Продукты на порцию (в г):* огурцы 150, салат 13, укроп 3, заправка салатная готовая 30 или сметана 30.

## 313. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Помидоры и огурцы нарезают ломтиками, соединяют с нарезанным зеленым луком, заправляют салатной заправкой или сметаной и перемешивают. Подготовленные продукты кладут в салатник горкой на листья салата и перед отпуском посыпают измельченным укропом.

Салат из помидоров с огурцами можно подать на блюде (тарелке), в этом случае нарезанные кружочками помидоры и огурцы укладывают попеременно в несколько рядов.

Салат можно приготовить из свежих помидоров без огурцов.

*Продукты на порцию (в г):* помидоры 71, огурцы 56, лук зеленый 19, салат 15, укроп 3, заправка салатная готовая 30 или сметана 30.

## 314. САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

Отваренный в кожице картофель очищают, нарезают ломтиками и соединяют с нарезанными ломтиками свежими огурцами, помидорами, листьями салата (разрезанными на 3—4 части), мелко нарезанным зеленым луком, зеленым горошком, заправляют сметаной или холодным сметанным соусом или сметанной заправкой.

Перемешанные и заправленные овощи кладут в салатник горкой на листья салата и украшают кружочками свежих огурцов, дольками крутых яиц и зеленью.

В салат «Летний» можно положить нарезанный ломтиками редис и кочешки цветной капусты.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 25, огурцы свежие 38, помидоры 35, лук зеленый 25, зеленый горошек консервированный 15 или фасоль стручковая свежая 13, яйца  $\frac{1}{4}$  шт., сметана или сметанный соус 30.



## 315. САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ЯЙЦОМ В СМЕТАНЕ

Крупно нарезанные листья салата заправляют сметаной и кладут в салатник на листья салата горкой, а затем украшают ольками крутых яиц. При отпуске посыпают измельченной зеленью.

*Продукты на порцию (в г):* салат 167, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., сметана 30, укроп 3.

## 316. РЕДИС С МАСЛОМ

У редиса отрезают ботву и корень, хорошо промывают в холодной воде и подают в салатнике или на тарелке. Отдельно на розетке или тарелке подают сливочное масло в виде квадратика, прямоугольника *ИЛИ* цветочка.

*Продукты на порцию (в г):* редис белый 240 или красный 160, масло сливочное 30.

## 317. РЕДИС С ЯЙЦОМ В СМЕТАНЕ

У красного и белого редиса отрезают ботву и корень, кроме того, белый редис очищают от кожицы. Затем редис нарезают тонкими кружочками, добавляют зеленый лук, сметану, соль и все хорошо перемешивают. Заправленный редис кладут в салатник и при отпуске посыпают рублеными крутыми яйцами и укропом.

*Продукты на порцию (в г):* редис белый 170 или красный 135, яйца 7г шт., сметана 30, лук зеленый 19.

## 318. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ПРОВАНСАЛЬ)

Целые кочаны квашеной белокочанной капусты нарезают на квадратные ломтики, добавляют нарезанные дольками моченые или свежие яблоки (без сердцевин и зерен), маринованную бруснику, клюкву, виноград, сахар, растительное масло, все хорошо перемешивают и выдерживают на холоду в течение 1—2 суток. Можно добавлять фруктовый или ягодный маринад, а также корицу и гвоздику.

Целые кочаны квашеной капусты могут быть заменены шинкованной квашеной капустой. Готовую капусту подают в салатнике.

*Продукты на 1 кг капусты провансаль (в г):* капуста квашеная 930, яблоки маринованные 182, ягоды маринованные 91, виноград маринованный 100, сахар 50, масло растительное 50, маринад фруктовый или ягодный 50, корица и гвоздика 0,07.

## 319. САЛАТ ИЗ ОСЕТРИНЫ ИЛИ БЕЛУГИ, ИЛИ СУДАКА, ИЛИ ТРЕСКИ,

Отварные картофель и морковь, свежие или соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, зеленый горошек заправляют соусом майонез с добавлением соуса «Южный» или салатной заправкой: и все хорошо перемешивают. В овощи можно положить кусочки филе рыбы и кочешки цветной капусты. Подготовленные овощи кладут в салатник на листья салата горкой и украшают кусочками

Для заправки мясного салата можно использовать соус майонез со сметаной или майонез с белым соусом.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 88, картофель 69, огурцы 50, салат 15, яйца  $y_2$  шт., соус майонез готовый 40, соус «Южный» 10, раковые шейки или крабы 5.

### 321. САЛАТ «СТОЛИЧНЫЙ»

Вареную или жареную домашнюю птицу или дичь охлаждают и мякоть нарезают ломтиками. Отварной картофель, корнишоны или соленые огурцы режут тонкими ломтиками, зеленый салат — крупными кусочками. Мясо и овощи заправляют соусом майонез с добавлением соуса «Южный», хорошо перемешивают и кладут в салатник на листья салата горкой, а затем украшают кусочками дичи или домашней птицы, дольками крутых яиц, раковыми шейками или крабами, свежими или солеными огурцами и веточками зелени петрушки.

Для заправки салата «Столичный» можно использовать соус майонез со сметаной или майонез с белым соусом.

*Продукты на порцию (в г):* рябчик или куропатка серая % шт., или тетерев Венг., или курица 187, или индейка 195, картофель 41, огурцы 38, салат 14, яйца % шт., раковые шейки или крабы 5, соус майонез готовый 50, соус «Южный» 10.

### 322. ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

Сваренные и очищенные от кожицы свеклу, морковь, картофель, а также соленые огурцы нарезают ломтиками. Репчатый лук режут кольцами или полукольцами, зеленый лук — мелкими кружочками. Квашеную капусту отжимают от рассола и, если она очень кислая, промывают в холодной воде.

Подготовленные продукты заправляют салатной заправкой или соусом майонез, или сметаной, а также салатной заправкой с добавлением соуса майонез или сметаны.

Заправленные овощи кладут в салатник, украшают карбованной морковью, свеклой, огурцами, листьями зеленого салата и посыпают измельченным укропом.

В винегрет можно положить корнишоны, свежие и маринованные помидоры.

*Продукты на 1 кг винегрета (в г):* свекла 192, морковь 126, картофель 275, ук зеленый 188, капуста квашеная 430, заправка готовая 100.

### 323. ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ГРИБАМИ ИЛИ С РЫБОЙ, ИЛИ С МЯСОМ

Приготовленный овощной винегрет (см. № 322) можно отпустить с грибами или с рыбой, или с мясом.

При изготовлении винегрета с грибами в овощи кладут нарезанные маринованные или соленые грибы (белые, грузди, рыжики, аслята и т. п.).

филе рыбы, свежими огурцами, нарезанными кружочками, помидорами и зеленью петрушки. Рыбный салат можно также украшать кетовой и зернистой икрой.



Рис. 64. Салат из крабов

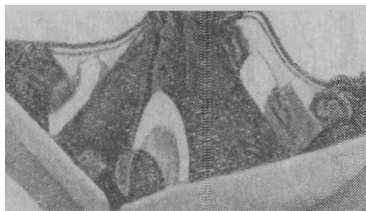


Рис. 65. Салат мясной

на блюде, в этом случае часть перемешанных и заправленных овощей кладут на середину блюда горкой, которую обкладывают в виде пирамиды тонкими продолговатыми кусочками рыбы, вокруг размещают букетами оставшиеся овощи и поливают салатной заправкой.

Так же готовят и подают салат из крабов (рис. 64), раковых шеек и тресковой печени.

Продукты на порцию (в г): осетрина 100 или белуга 85, или судак (филе) 127, или треска (без головы) 79, картофель 55, огурцы 38, зеленый горошек консервированный 15, помидоры 24, салат 15, заправка готовая 15, соус майонез 30, соус «Южный» 5.

320. САЛАТ МЯСНОЙ

Сваренные говядину и картофель, соленые огурцы или корнишоны нарезают тонкими ломтиками, соединяют с крупно нарезанными листьями салата, перемешивают и заправляют соусом майонез с добавлением соуса «Южный». Перемешанные и заправленные продукты кладут

в салатник горкой на листья салата и украшают кусочками мяса, дольками крутых яиц, свежими огурцами, помидорами, зеленью петрушки, раковыми шейками или крабами (рис. 65).

Салат можно приготовить с отварной или жареной телятиной или нежирной свиной.

Для винегрета с рыбой в овощи добавляют кусочки отварной мякоти (филе) рыбы: осетрины, белуги, севрюги, судака, сома, трески, соленой сельди. Если куски соленой сельди нарезают с костями, то их кладут на овощи. Так же отпускают винегрет с 2—3 кусочками жареной рыбы с костями. В винегрет с отварной рыбой можно положить консервированный зеленый горошек, желе, маринованные сливы, вишни, бруснику.

При изготовлении мясного винегрета в овощи кладут кусочки •отварной говядины, телятины, нежирной свинины — каждый вид ;в отдельности или вместе с добавлением кусочков отварного языка.

*Продукты на порцию (в г):* винегрет готовый 160, сельдь 83; или винегрет сотовый 120, грибы соленые 37.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

### 24. ОСЕТРИНА ИЛИ БЕЛУГА, ИЛИ СУДАК С ГАРНИРОМ И ХРЕНОМ

Рыбу осетровых пород отваривают звеньями, затем охлаждают *т* нарезают на порционные куски по 1—2 на порцию; рыбу остальных



Рис. 66. Осетрина с гарниром

видов варят порционными кусками (без костей) и охлаждают в воде, в которой она отваривалась, после чего ее откидывают на решето.

Порционный кусок отварной рыбы укладывают на блюдо, рядом кладут букетами гарнир, состоящий из 3—4 видов овощей: моркови, свеклы, картофеля, свежих или соленых огурцов, помидоров, корнизонов, зеленого горошка, красной капусты, зеленого салата и рубленого или красиво нарезанного кусочками желе. Украшают

листьями зеленого салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный (рис. 66).

*Продукты на порцию (в г):* осетрина (с головой) 139 или белуга (без головы) 118, гарнир готовый 150, соус хрен готовый или соус майонез с корнионами 30.

### 325. ОСЕТРИНА ИЛИ СЕВРЮГА, ИЛИ БЕЛУГА, ИЛИ СУДАК ЗАЛИВНЫЕ

Рыбу осетровых пород отваривают звеньями, охлаждают и нарезают на порционные куски по одному на порцию. Судак и стерлядь варят порционными кусками без костей, затем охлаждают.

В глубокий противень наливают желе слоем 0,5 см и, когда оно остынет, кладут порционные куски отварной рыбы так, чтобы расстояние между ними было 1—2 см. Каждый кусок рыбы укра-



Рис. 67. Осетрина заливная

шают кружком лимона, карбованной морковью, корнионами, зеленым салатом или зеленью петрушки, причем из овощей делают какой-либо рисунок. Затем аккуратно поливают украшения на рыбе полужастывшим желе и дают ему застыть, после чего куски рыбы заливают желе и охлаждают. Застывшие куски рыбы красиво вырезают ножом так, чтобы со всех сторон был слой желе и чтобы края желе получились гофрированными.

Заливную рыбу можно подавать без гарнира. Если лимон не был залит вместе с рыбой, то его помещают на рыбу при отпуске.

При подаче вырезанный кусок рыбы кладут на блюдо, рядом укладывают букетами гарнир, состоящий из 3—4 видов овощей — моркови, картофеля, зеленого горошка, корнишонов, красной капусты, зеленого салата (рис. 67).

Отдельно в соуснике подают соус хрен или соус майонез.

*Продукты на порцию (в г):* судак 178 или осетрина 141, или белуга 118, лимон 1/2 шт., зелень петрушки 2, морковь 6, желе готовое 125, гарнир готовый 75, соус готовый 25.

### 326. ОСЕТРИНА ИЛИ БЕЛУГА, ИЛИ СЕВРЮГА, ИЛИ СУДАК ПОД МАЙОНЕЗОМ

Вареные и очищенные картофель и морковь нарезают мелкими кубиками, затем одну третью часть их заправляют соусом майонез или заправкой и кладут на середину порционного блюда. На овощи укладывают порционный кусок отварной рыбы, который заливают соусом майонез с желе и украшают карбованной морковью, зеленым салатом, зеленью петрушки, после чего украшение заливают тонким слоем прозрачного желе. При подаче рыбу под майонезом украшают листьями зеленого салата, зеленью петрушки, раковыми шейками или крабами, корнишонами, рубленным желе и кладут букетами оставшиеся овощи.

Рыбу под майонезом можно подать без перемешанного гарнира, в этом случае гарнир из различных овощей кладут букетами рядом с куском залитой рыбы и поливают заправкой.

Вместо соуса майонез с желе рыбу можно заливать соусом майонез с добавлением белого соуса.

*Продукты на порцию (в г):* осетрина 139 или белуга 118, или судак 166, гарнир готовый 150, заправка готовая 15, соус готовый 35, раковые шейки или крабы 8.

### 327. РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Это блюдо можно приготовить из всех пород рыб. Осетровую рыбу, как правило, подают в отварном виде; мелкую рыбу (навагу, корюшку) готовят в целом виде; остальные виды рыб разделяют на филе (с кожей и костями или без костей) и нарезают на порционные куски по одному на порцию, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят основным способом на растительном масле до образования поджаристой корочки, затем ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Целую рыбу или порционные куски укладывают в фарфоровую или керамиковую посуду и заливают маринадом (томатным, прозрачным, со свеклой) и выдерживают на холоду 3—5 часов.

При отпуске порционный кусок рыбы кладут на блюдо, заливают маринадом, посыпают мелко нарезанным зеленым луком или измельченной зеленью петрушки, или укропом.

К осетровой рыбе добавляют вареные хрящи, нарезанные тонкими ломтиками.

*Продукты на порцию (в г):* лещ 156 или сазан 156, или судак 156, или треска 111, лук зеленый 13, маринад готовый 75, мука пшеничная 5, масло растительное 4.

## 328. ИКРА ПОД МАРИНАДОМ

Икру судака, щуки, карпа, налима и других рыб хорошо промывают, затем жарят в жарочном шкафу до готовности и охлаждают. После этого икру кладут в фарфоровую или керамиковую посуду, заливают томатным или прозрачным маринадом и выдерживают на холоду 3—5 часов.

При отпуске в салатник кладут икру, заливают маринадом и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом, или зеленым луком.

*Продукты на порцию (в г):* икра частиковых рыб 115, масло растительное 4, маринад готовый 75, зелень 10.

## 329. СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Разделанную соленую сельдь нарезают поперек, немного наискось на кусочки (с костями или без костей) и укладывают на селедочницу (лоток), прикладывают голову, хвост и придают ей форму целой рыбы. По бокам сельди помещают букетами или рядами в длину (изгородью) гарнир, состоящий из картофеля, моркови, свеклы, белокочанной или краснокочанной капусты и т. п.; на гарнир можно подать также яйца, сваренные вкрутую —  $V_4$  шт.

При подаче сельдь поливают заправкой — горчичной, салатной, горчичной с майонезом — и украшают листьями зеленого салата, зеленью петрушки, карбованными овощами.

*Продукты на порцию (в г):* сельдь (филе) 104, гарнир готовый 125, заправка 20, зелень петрушки 2.

## 330. СЕЛЬДЬ НАТУРАЛЬНАЯ

Филе (мякоть без кожи и костей) сельди кладут в посуду, заливают молоком, через 1 час укладывают в селедочницу (лоток), прикладывают голову, хвост и украшают веточками зелени петрушки или листьями зеленого салата. Филе сельди можно нарезать на кусочки. Одновременно с сельдью подают на порционной сковороде отварной горячий картофель, обточенный в форме бочончков, и на тарелке или розетке кусочек сливочного масла в виде квадрата, прямоугольника или цветочка (рис. 68).

*Продукты на порцию (в г):* сельдь (филе) 104, картофель 210, масло сливочное 20, салат 5, зелень 2.

## 331. СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Нарезанные кусочки мякоти сельди без кожи и костей, кусочки яблок без зерен и кожицы, размоченный и отжатый пшеничный хлеб и слегка пассерованный репчатый лук пропускают через мясорубку или измельчают ножом до образования однородной массы.

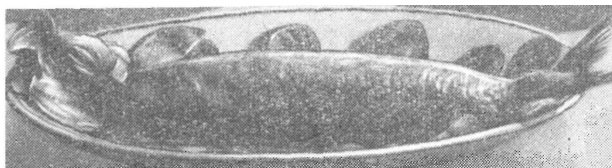


Рис. 68. Сельдь натуральная

Затем добавляют сливочное масло, молотый перец, уксус и все тщательно перемешивают.

Измельченную массу укладывают в селедочницу, придавая форму целой рыбы, украшают кусочками яблок, огурцов, помидоров, листьями зеленого салата и посыпают рублеными крутыми яйцами, зеленью петрушки или укропом.

*Продукты на 1 кг рубленой сельди (в г):* сельдь 940, яблоки 114, хлеб пшеничный 300, лук репчатый 143, масло сливочное 50, уксус 3%-ный 30.

### 332. КРАБЫ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Консервированные крабы вынимают из жестяных банок, укладывают в салатник или на тарелку и заливают соусом майонез, рядом кладут мелко нарезанный зеленый лук и подают.

*Продукты на порцию (в г):* крабы консервированные 79, лук зеленый 19, соус майонез 40.

### 333. КРАБЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Консервированные крабы и холодный отварной картофель, нарезанный ломтиками или кубиками, кладут в салатник или на тарелку и при отпуске все заливают холодным томатным соусом (см. № 127). Крабы можно отпускать без картофеля; в этом случае их поливают соусом и посыпают мелко рубленным зеленым луком.

*Продукты на порцию (в г):* крабы консервированные 50, картофель 172, соус томатный холодный 40.

### 334. ИКРА ПАЮСНАЯ

На слегка смазанную растительным маслом настольную доску кладут порцию паюсной икры и ножом выравнивают ее слоем толщиной 0,5—0,6 см, после этого придают ей форму четырехугольника



или ромба и укладывают на блюдо или тарелку; рядом помещают дольку или кружок лимона и украшают веточкой зелени петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* икра паюсная 50, лимон  $\frac{1}{8}$  шт., зелень 3.

### 335. ИКРА ЗЕРНИСТАЯ ИЛИ КЕТОВАЯ

Икру подают в икорнице (рис. 69), в которую предварительно кладут лед. При отпуске икру укладывают в стеклянный стакан и вставляют стакан в икорницу. Отдельно на розетке подают мелко измельченный зеленый лук.

Икру зернистую можно отпускать в вазочках или на розетках, а кетовую — на тарелках; в последнем случае зеленый лук помещают рядом с икрой.

К зернистой икре можно подавать отдельно сливочное масло и расстегай.

*Продукты на порцию (в г):* икра зернистая или кетовая 50, лук зеленый 19.

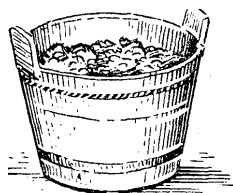


Рис. 69. Икорница

### 336. СЕМГА, ЛОСОСИНА, КЕТА ИЛИ БАЛЫК МАЛОСОЛЬНЫЕ

Рыбу нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию, кладут на блюдо или тарелку, рядом укладывают дольку или кружок лимона и веточку зелени петрушки. Так же можно подавать тешу и бок белужий. Украшают балык, тешу и бок белужий свежими нарезанными огурцами.

*Продукты на порцию (в г):* кета 115 или лососина 104, или балык осетровый 97, лимон  $\frac{1}{6}$  шт. -> зелень 3.

### 337. КИЛЬКИ ИЛИ АНЧОУСЫ С ЯЙЦОМ

Кильки или анчоусы, очищенные от внутренностей, промывают, удаляют голову и хвост и укладывают на блюдо или тарелку спинками в одну сторону, рядом помещают половину крутого яйца и украшают веточкой зелени петрушки или листьями зеленого салата.

*Продукты на порцию (в г):* кильки без головы и внутренностей 76, яйца  $\frac{1}{2}$  шт., зелень 2, лук зеленый 19.

### 338. ШПРОТЫ ИЛИ САРДИНЫ

На блюдо или тарелку укладывают шпроты или сардины, рядом помещают дольку или кружок лимона и украшают листьями зеленого салата или веточкой зелени петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* шпроты или сардины 53, лимон  $\frac{1}{8}$  шт., зелень 2.

### 339. РАКИ

Вареных (см стр. 174) охлажденных раков подают на тарелке без гарнира.

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

### 340. ВЕТЧИНА ИЛИ ДРУГИЕ МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ С ГАРНИРОМ

Сваренную и охлажденную ветчину нарезают на порционные куски по 2—3 или 4 куса на порцию, затем красиво укладывают на блюдо, а рядом кладут букетами гарнир, состоящий из 3—4 видов овощей — моркови, красной капусты, картофеля, свежих или соленых огурцов, корншонов, зеленого горошка, помидоров» зеленого салата и рубленого желе. Блюдо украшают листьями салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный. Так же подают язык, солонину и отварную говядину.

*Продукты на порцию (ее):* мясо 164 или солонина 170, или язык без горловины 112, или ветчина (со шкурой) 99, гарнир готовый 150, соус хрен готовый 30»

### 341. РОСТБИФ С ГАРНИРОМ ХОЛОДНЫЙ (МЯСО ЖАРЕНОЕ С ГАРНИРОМ)

Изжаренный до средней степени прожарки ростбиф (см. стр. 182) охлаждают и нарезают на порционные куски поперек волокон по 2—3 на порцию. Затем на блюдо красиво укладывают кусочки ростбифа, сбоку кладут букетами гарнир — зеленый салат, корншоны, рубленое желе и строганный хрен (можно также положить красные помидоры) и украшают листьями зеленого салата или зеленью петрушки.

Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный или соус майонез с корншонами.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 1-го сорта 155, жир для жарки 1, гарнир, готовый 150, соус хрен готовый или соус майонез с корншонами 30.

### 342. СВИНИНА ИЛИ ТЕЛЯТИНА С ГАРНИРОМ

Большие куски жареной свинины или телятины охлаждают, нарезают на порционные куски по 2—3 на порцию, затем красиво укладывают на блюдо, сбоку размещают букетами гарнир, состоящий из 3—4 видов овощей — моркови, картофеля, красной капусты, свежих или соленых огурцов, корншонов, помидоров, зеленого салата. Украшают листьями зеленого салата или зеленью петрушки.

Отдельно в соуснике подают соус майонез с корншонами или соус хрен холодный.

*Продукты на порцию (в г):* свинина 129 или телятина 180, жир для жарки 1, гарнир готовый 150, соус хрен готовый или соус майонез с корншонами 30\*

## 343. ДОМАШНЯЯ ПТИЦА ИЛИ ДИЧЬ ЖАРЕНАЯ С ГАРНИРОМ

Охлажденную жареную целую тушку домашней птицы нарубают вместе с костями на порционные куски по 1—2 на порцию. Охлажденные жареные целые тушки фазана и тетерева рубят на 2—4 части; рябчика и куропатку используют целиком либо тушки разрубают пополам.

Порционные куски домашней птицы или дичи укладывают на блюдо, рядом кладут букетами гарнир — зеленый салат, корнишоны, красную капусту, капусту провансаль, маринованные помидоры, а также маринованные яблоки и груши.

Украшают блюдо листьями зеленого салата или зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус майонез с корнишонами.

*Продукты на порцию (в г):* курица 216 или индейка 214, или фазан  $\frac{1}{4}$  шт., или куропатка серая или рябчик  $\frac{2}{3}$  шт. → жарки Р Д жарки 3, гарнир готовый 150, соус готовый 25.

## 344. АССОРТИ МЯСНОЕ

В состав блюда должно входить не менее трех видов мясных продуктов и птицы — ростбиф, жареная телятина и свинина, жареная домашняя птица и дичь, отварной язык, ветчина. Продукты после тепловой обработки охлаждают и нарезают на куски, причем тушки изжаренной домашней птицы и дичи разрубают на куски вместе с костями (может использоваться только мякоть птицы). На порционное блюдо кладут в разных сочетаниях кусочки мясных продуктов (не менее трех различных видов), рядом укладывают букетами гарнир — зеленый салат, корнишоны, рубленое желе, а также маринованные или свежие помидоры, красную капусту, кочешки цветной капусты, капусту провансаль, рубленое желе и украшают листьями зеленого салата или зеленью петрушки.

Отдельно в соуснике подают соус майонез с корнишонами или соус хрен холодный.

*Продукты на порцию (в г):* мясо для ростбифа 54, телятина 59, ветчина вареная (окорок со шкурой) 33, жир для жарки 2, гарнир готовый 125, соус майонез с корнишонами 40 или соус хрен 30.

## 345. СТУДЕНЬ МЯСНОЙ

Мясной студень можно приготовить из говяжьих или свиных ног, губ и ушей, а также из бараньих голов и ног.

Обработанные ноги, губы, уши и бараньи головы промывают, разрубают на куски, кладут в посуду, заливают холодной водой {1,2—1,5 л воды на 1 кг субпродуктов) и варят при слабом кипении в течение 5—8 часов, снимая с поверхности накипь. Когда мякоть начнет отделяться от костей, субпродукты вынимают шумовкой и отделяют мякоть от костей. Кости кладут в бульон, добавляют репчатый лук, морковь, петрушку, лавровый лист, соль, перец и варят еще 1—2 часа, после чего бульон процеживают.

Мякоть, отделенную от костей, мелко нарезают или пропускают через мясорубку, закладывают в процеженный бульон (в бульон можно добавить мелко рубленый чеснок, а также измельченные отваренные репчатый лук, петрушку) и нагревают до кипения, затем разливают в глубокие противни или другую посуду и охлаждают. При охлаждении студень нужно помешивать, чтобы получилась однородная масса.

Застывший студень нарезают на порционные куски, кладут на тарелку или блюдо и украшают солеными или свежими огурцами или корнитоном, или зеленой петрушкой и салата. Студень можно подавать с гарниром, состоящим из корнитонов, свежих или соленых огурцов, помидоров и зелени салата.

Отдельно в соуснике подают соус хрен холодный с уксусом.

*Продукты на 1 кг студня (в г):* ноги, губы, уши говяжьи или свиные 800, мясная обрезь 400 или головы говяжьи 800, морковь 40, петрушка 30, лук репчатый 40, чеснок 5, лавровый лист 0,2, перец 0,5.

#### 346. КОЛБАСА (ВАРЕНАЯ, ПОЛУКОПЧЕНАЯ, КОПЧЕНАЯ)

Колбасу, очищенную от оболочки, нарезают тонкими кусочками по 5—8 на порцию.

Колбасу можно подавать на тарелке или порционном блюде. При отпуске украшают веточкой зелени петрушки или листьями зеленого салата. Вареную колбасу можно украшать красиво нарезанными солеными огурцами или корнитоном.

*Продукты на порцию (в г):* колбаса вареная 61 или полукопченая 51 или копченая 41, гарнир готовый 100.

#### 347. ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ (БЕЛЫЕ) ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ГРУЗДИ, РЫЖИКИ)

Маринованные или соленые грибы нарезают кусочками и заправляют растительным маслом. При отпуске грибы кладут в салатник или на тарелку и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

*Продукты на 1 кг грибов (в г):* грибы маринованные или соленые 976, лук зеленый 125, масло растительное 100.

#### 348. СЫР РАЗНЫЙ (ВОЛЖСКИЙ, СОВЕТСКИЙ, ГОЛЛАНДСКИЙ, ШВЕЙЦАРСКИЙ)

Круг или брусок сыра нарезают на части; предназначенную для резки часть зачищают от корки. При отпуске сыр нарезают тонкими кусочками (3—5 на порцию), укладывают на блюдо или тарелку и украшают веточкой зелени петрушки.

*Продукты на порцию (в г):* сыр волжский или советский 53, голландский или швейцарский 54.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как готовят продукты для холодных блюд и закусок и как готовят открытые, закрытые и маленькие бутерброды?
2. Какие применяются общие правила при изготовлении салатов и винегретов?
3. Как готовят и оформляют салаты „Летний“, из осетрины, мясной, „Столичный“?
4. Как готовят и оформляют рыбу заливную, под майонезом, под маринадом?
5. Как готовят, оформляют и отпускают сельдь с гарниром, натуральную и рубленую?
6. Как оформляют и отпускают икру зернистую и паюсную, семгу, кильки и шпроты?
7. Как готовят и оформляют ветчину с гарниром, ростбиф, жареную домашнюю птицу и дичь, мясное ассорти?
8. Как готовят и отпускают мясной студень?

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

Для приготовления сладких блюд используют сахар, ягоды, плоды, молоко, сливки, мучные и крупяные изделия.

Сладкие блюда подразделяются на холодные и горячие.

К холодным сладким блюдам относятся кисель, компот, желе, мусс, самбук, мороженое, сладкие фрукты и ягоды с сахаром и т. п.

К горячим сладким блюдам относятся пудинг, шарлот, каша манная с фруктами (гурьевская), суфле и др.

При использовании для приготовления сладких блюд свежих быстрозамороженных фруктов и ягод их после освобождения от тары сразу же, не оттаивая, погружают в кипящую воду (в которую можно добавить сахар или лимонную кислоту). Сладкие блюда подают с жидкими киселями, плодово-ягодными сиропами и сладкими соусами (абрикосовым, яблочным, молочным сладким).

### ХОЛОДНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

#### 349. КИСЕЛЬ (ИЗ КЛЮКВЫ, СМОРОДИНЫ И ДРУГИХ ЯГОД, ИЗ ЯБЛОК И МОЛОЧНЫЙ)

Приготавливают кисель различной консистенции: густой, средней густоты и полужидкий. Консистенция киселя зависит от количества вводимого картофельного крахмала. Чаще всего готовят кисель средней густоты, употребляемый как самостоятельное сладкое блюдо, и полужидкий, используемый в качестве соуса к сладким! блюдам.

Кисель при длительном кипячении становится жидким; после изготовления его необходимо сразу же разлить в стаканы и быстро охладить.

При изготовлении киселя средней густоты из клюквы ягоды перебирают, промывают в холодной воде, ошпаривают и протирают через сито. Из протертой массы отжимают сок, а оставшиеся выжимки заливают четырех- или пятикратным количеством горячей воды, доводят до кипения и процеживают. Часть отвара охлаждают и разводят им картофельный крахмал. В оставшуюся (большую) часть отвара кладут сахар и кипятят 3—5 минут до полного растворения сахара. В полученный сироп вливают раз-

веденный картофельный крахмал, размешивают, быстро доводят до кипения, но не кипятят, вливают ранее отжатый сок и хорошо размешивают. После этого кисель разливают в стаканы, посыпают сахарной пудрой, чтобы на поверхности не образовалась пленка, и быстро охлаждают.

Густой кисель из клюквы готовят так же, как кисель средней густоты. Готовый кисель разливают в формы и охлаждают. При отпуске кисель выкладывают на тарелку или вазу, поливают фруктово-ягодным сиропом или отдельно подают к нему холодное молоко или сливки.

Кисель из смородины и других ягод готовят так же, как кисель из клюквы, но в кисель из земляники, клубники и малины вместе с отжатым соком добавляют ягодное пюре (выжимки).

*Продукты, на 1 кг киселя (в г):* клюква или смородина 122, или малина 188, или вишня 170, сахар 120, картофельный крахмал 50.

При изготовлении киселя из яблок их нарезают тонкими ломтиками, удаляют семена, отваривают в кипящей воде до готовности, откидывают на сито и протирают. Полученный отвар соединяют с яблочным пюре, добавляют сахар, лимонную кислоту и нагревают до кипения, чтобы растворился сахар. Затем вводят предварительно разведенный холодным отваром картофельный крахмал, быстро доводят до кипения, но не кипятят. После этого кисель разливают в стаканы и охлаждают так же, как кисель из клюквы.

*Продукты на 1 кг киселя (в г):* яблоки свежие 256, сахар 120, картофельный крахмал 40, лимонная кислота 1.

Кисель молочный готовят следующим образом: в кипяченое горячее молоко кладут сахар, ваниль и доводят до кипения. Затем вводят предварительно разведенный охлажденным кипяченым молоком картофельный крахмал, вновь доводят до кипения, но не кипятят.

Вместо картофельного крахмала можно использовать маисовый. В этом случае после введения маисового крахмала, разведенного холодной водой, кисель проваривают при слабом кипении 5—7 минут.

Горячий кисель разливают в стаканы или чашки, посыпают сахарной пудрой и охлаждают.

*Продукты на порцию (в г):* молоко 160, сахар 20, крахмал картофельный или маисовый 14, ванилин 0,03.

### 350. ЖЕЛЕ

Приготавливают желе из ягодных или плодовых соков, отваров, пюре, ягодных экстрактов, фруктовых эссенций, виноградных вин; желе представляет собой прозрачную застывшую студнеобразную массу различного цвета.

Желе из свежих ягод готовят следующим образом: сахар растворяют в воде или отваре, в полученный горячий сироп кладут предварительно замоченный в холодной воде набухший и отжатый желатин, добавляют ягодный или плодовой сок и прогревают на слабом огне до полного растворения желатина.

Если желе мутное, его осветляют (оттягивают) яичным белком. Для этого яичный белок, размешанный с холодной водой, вливают в нагретое желе и доводят до кипения, после чего желе в горячем состоянии процеживают через плотную ткань, наливают в формы, а затем охлаждают, но не замораживают.

Формы с застывшим желе погружают на 2—3 секунды в горячую воду, затем, вынув из воды, снимают крышку, накрывают тарелкой или блюдом, перевертывают и, слегка встряхивая, вынимают желе из формы.

Подают желе в креманках или вазочках, при отпуске поливают фруктово-ягодным сиропом.

Желе можно подкрашивать пищевыми красками для придания ему различного цвета. В желе при заливании его в формы можно положить красиво нарезанные вареные яблоки, груши и сырые апельсины и мандарины.

*Продукты на 1 кг желе (в г):* клюква 143 или малина 203, или вишня\* 185, сахар 140, желатин 30, яйца (белки) для осветления 1 шт.

Желе из свежих фруктов готовят так же, как из ягод..

*Продукты на порцию (в г):* яблоки 22 или дыня 23, сахар 15, желатин 3, лимонная кислота 0,1, яйца (белки)  $\frac{1}{3}$  шт.

### 351. МУСС

Мусс готовят так же, как желе, из ягодных и плодовых соков, отваров, пюре, фруктовых эссенций, виноградных вин, молока.

Мусс представляет собой застывшую различного цвета пенообразную (непрозрачную) массу. Для мусса массу после введения желатина не осветляют, а процеживают и охлаждают (не давая застыть). Охлажденную массу взбивают венчиком на холоду до тех пор, пока вся масса не превратится в пену, затем быстро разливают в формы (пока она не застыла) и охлаждают. Застывший мусс выкладывают из формы и подают в креманке или вазочке; при отпуске поливают фруктово-ягодным сиропом.

*Продукты на порцию (в г):* клюква 20, сахар 16, желатин 2,7; или земляника садовая 18, сахар 16, желатин 2,7.

### 352. САМБУК ЯБЛОЧНЫЙ

Для приготовления этого блюда лучше всего использовать антоновские яблоки. Свежие яблоки моют, удаляют из них сердцевину, надрезают кожицу, укладывают на противень, подливают немного воды и пекут до готовности в жарочном шкафу при 120—140° в течение 20—30 минут.



Печеные яблоки охлаждают и протирают через сито. В полученное пюре кладут сахар, сырой белок, после чего массу взбивают венчиком на льду до тех пор, пока она не увеличится в объеме примерно в 2 раза и образуется пышная пенообразная масса. В полученную пену при непрерывном помешивании вливают тонкой струей растворенный незаствывший (20—25°) желатин, размешивают, быстро разливают смесь в формы и охлаждают. После охлаждения самбук выкладывают из форм и подают в креманках или вазочках; при подаче поливают фруктово-ягодным сиропом.

*Продукты на 1 кг самбука (в г):* яблоки свежие 510, сахар 160, желатин 20, яйца (белки) 1 шт.

### 353. КРЕМ

Для приготовления творожного крема используются творог, сливочное масло, сахар, соль, яичные желтки и взбитые яичные белки. В протертый творог кладут сливочное масло, хорошо растертое с яичными желтками, сахаром и солью.

Яичные белки, тщательно отделенные от желтков (если в белки попадет хотя бы немного желтков, то белки плохо взбиваются), кладут в глубокую луженую посуду и венчиком взбивают на льду; взбивание ведут в одном направлении, сначала медленно, а потом быстрее, до тех пор, пока не образуется стойкая пена, не спадающая с венчика. Небольшое количество белка (2—3) можно взбить вилкой в глубокой тарелке. В творожную массу вводят взбитые яичные белки, хорошо перемешивают и охлаждают.

При отпуске готовую массу укладывают в салатник или креманку.

В состав ванильного крема входят взбитые сливки, яйца, молоко, сахар, желатин, ваниль.

Перед приготовлением крема густые сливки, содержащие не менее 20—25% жира, взбивают венчиком в луженой посуде на льду до тех пор, пока не образуется стойкая пена, не спадающая с венчика (сливки с меньшей жирностью при взбивании не дают устойчивой пены).

В яичные желтки, растертые с сахаром, вливают горячее кипяченое молоко и при помешивании прогревают при температуре не выше 80° до загустения. В полученный яично-молочный лезон в горячем состоянии вводят предварительно замоченный в молоке, набухший желатин и, когда желатин растворится, добавляют ванильный порошок. Затем лезон процеживают и охлаждают до 16—20°

Во взбитые сливки при непрерывном помешивании вливают охлажденный лезон, после чего крем быстро разливают в формы.

Застывший крем выкладывают из формы так же, как желе, и подают в креманках или вазочках. При отпуске крем поливают фруктово-ягодным сиропом или сиропом с виноградным вином.

*Продукты на 1 кг крема (в г):* сливки 500, сахар 150, молоко 200, яйца 2 шт., желатин 20, ванилин 0,15.

При изготовлении шоколадного крема во время растирания сахара с яичным желтком добавляют растертый шоколад или просеянный порошок какао.

Для приготовления кофейного крема в кипящее молоко добавляют крепкий натуральный кофе, заваренный водой, нагревают до кипения, помешивая веселкой, и вливают в растертые с сахаром желтки.

При приготовлении ягодного крема очищенную и вымытую садовую землянику, малину протирают через сито; в полученное ягодное пюре кладут сахар, затем растворенный желатин и взбитые сливки.

#### 354. МОРОЖЕНОЕ (СЛИВОЧНОЕ, ЯГОДНОЕ ИЛИ ФРУКТОВОЕ)

Приготовление мороженого состоит из двух основных операций: а) изготовления смеси яично-молочной — для сливочного мороженого, фруктовой — для фруктового мороженого, б) замораживания смеси.

Для изготовления сливочного мороженого целые яйца или только одни желтки хорошо растирают с сахаром (до полного растворения сахара). Затем вливают горячее кипяченое молоко и проваривают, все время помешивая веселкой, при температуре не выше 80° до получения однородной густой массы и исчезновения на поверхности пены, добавляют ванильный порошок, охлаждают и процеживают в формы (заполняя их до половины объема); формы закрывают крышками и ставят в охлаждающую смесь, состоящую из кусочков льда и соли. При замораживании массы формы вращают то в одну, то в другую сторону, периодически взбивая массу деревянной лопаткой и одновременно счищая со стенок замерзший слой. Замораживают массу до полного ее затвердения.

Для получения высококачественного мороженого нужно строго придерживаться норм рецептур. Необходимо помнить, что при избытке молока нельзя получить леззон нужной густоты; мороженое, приготовленное на таком леззоне, быстро тает на воздухе. Излишек яиц придает мороженому неприятный привкус и желтоватый оттенок. Подают мороженое в креманках или вазочках в виде больших шариков по 2—3 на порцию.

*Продукты на 1 кг мороженого (в г):* молоко 600, сливки 75, сахар 250, яйца 3 шт., ванилин 0,1 или молоко 700, сахар 225, яйца 3 шт., ванилин 0,1.

Для приготовления ягодного или фруктового мороженого очищенные, промытые фрукты или ягоды отваривают и протирают. Ягоды и фрукты можно протирать сырыми. Полученное фруктовое или ягодное пюре охлаждают. В горячей воде растворяют сахар, затем смесь проваривают, охлаждают и процеживают. После этого в сироп кладут фруктовое или ягодное

<sup>1</sup> Примерная норма.

поре, все хорошо перемешивают, выливают в формы и охлаждают. Фруктовое или ягодное мороженое можно подкрашивать различными пищевыми красками.

Подают мороженое в виде больших шариков в креманках или вазочках.

*Продукты на 1 кг мороженого (в г)*<sup>1</sup>. земляника или мандарины 200, сахар 325, лимонная кислота 1.

### 355. КОМПОТ (ИЗ СВЕЖИХ, КОНСЕРВИРОВАННЫХ ИЛИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ)

Для компотов употребляют свежие, сушеные и консервированные (в банках) фрукты и ягоды. Компот готовят из одного или нескольких видов фруктов и ягод в различных сочетаниях.

**Компот из свежих фруктов.** В горячей воде<sup>1</sup> растворяют сахар, проваривают и получают сахарный сироп. В зависимости от взятого количества сахара сироп может быть жидким, средней густоты или густым. В сахарный сироп можно добавить фруктовые или ягодные эссенции или отваривать в нем фрукты и ягоды. Для приготовления компота из свежих яблок и груш фрукты очищают от кожицы, удаляют сердцевину с зернами, нарезают дольками и отваривают в подготовленном сахарном сиропе с добавлением вина и лимонной кислоты, которая предохраняет очищенные плоды от потемнения. При отпуске отваренные охлажденные фрукты кладут в креманку или вазочку и заливают холодным процеженным сиропом.

*Продукты на 1 кг компота (в г):* яблоки 340 или груши 335, или сливы черные 334, сахар 150, вино 25, лимонная кислота 1.

**Компот из апельсинов или мандаринов** готовят следующим образом: апельсины или мандарины очищают от кожицы, разделяют на дольки, кладут сырыми в креманки или вазочки и заливают холодным процеженным сахарным сиропом.

Для приготовления фруктов в сиропе яблоки или груши промывают в холодной воде, затем колончатой выемкой удаляют из них сердцевину, очищают от кожицы и вторично промывают в воде. После этого фрукты варят в слегка подкисленной воде.

При отпуске фрукты кладут в креманку или вазочку и заливают сиропом. Если в сироп добавляют вино (портвейн, малагу, красное вино, мадеру), ликеры, то такое сладкое блюдо называется фруктами или ягодами в вине, например: яблоки в красном вине.

**Компот из консервированных фруктов.** Банки с консервированными фруктами открывают, вынутые фрукты укладывают в креманку или вазочку и заливают сиропом из банки. Если в банке мало сиропа, то добавляют приготовленный охлажденный процеженный сахарный сироп.

<sup>1</sup> Примерная норма.

Компот из сушеных фруктов. Сушеные фрукты перебирают для удаления посторонних примесей и испорченных экземпляров, хорошо промывают и откидывают на сито.

В горячую воду кладут сахар и после его растворения последовательно вводят каждый вид сухофруктов, начиная с тех, которые варятся дольше (яблоки, груши), и кончая быстросваривающимися, с таким расчетом, чтобы к окончанию варки все фрукты были доведены до готовности.

Сушеные яблоки и груши варят 35—40 минут, курагу и урюк — 15—20 минут, изюм — 4—5 минут.

Готовый компот подают в стаканах или креманках.

*Продукты на 1 кг компота (в г):* фрукты (смесь) 160 или курага 125, или урюк 160, сахар 100, лимонная кислота 1.

### 356. ЯГОДЫ СО СЛИВКАМИ ИЛИ МОЛОКОМ

Перебранные ягоды (земляника, клубника, малина) промывают в холодной воде и обсушивают на сите. Затем ягоды укладывают в вазочку или креманку и посыпают сахаром. Отдельно подают сливки или молоко. Ягоды можно при подаче залить сливками или молоком и посыпать сахаром.

Вишню, кусочки дыни и арбуза, посыпанные сахаром (без сливок и молока) подают в вазочках.

*Продукты на порцию (в г):* малина или земляника 100, сливки 100 или молоко 150, сахарная пудра 20.

## ГОРЯЧИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

### 357. ПУДИНГ СУХАРНЫЙ

Ванильные сухари нарезают небольшими кусочками в виде кубиков и замачивают их в молоке.

В сахар и ванилин, растертые с яичными желтками, добавляют подготовленные сухари, изюм или коринку, молоко и все хорошо перемешивают.

Полученную массу укладывают в форму, которую для варки на мармите (водяной бане) смазывают жиром, а для запекания в жарочном шкафу, кроме того, посыпают молотыми сухарями; закрывают крышкой и производят варку или запекание. Готовый пудинг выкладывают из формы и нарезают на порционные куски.

Подают пудинг на тарелке или блюде; при отпуске поливают сладким соусом.

Пудинг можно подавать холодным с фруктово-ягодным сиропом или яблочным или абрикосовым соусом.

*Продукты на порцию (в г):* сухари ванильные 40, молоко 80, яйца % шт., сахар 15, изюм 15, масло сливочное 5.

## 358. ПУДИНГ РИСОВЫЙ

Перебранный промытый рис всыпают в кипящую воду, варят 5—10 минут, затем воду сливают, наливают горячее молоко и проваривают в посуде, закрытой крышкой, в жарочном шкафу при невысокой температуре. Яйца, сахар, ванилин, сливочное масло растирают, смешивают с отварным рисом, добавляют лезон коринку, мелко нарезанные цукаты и хорошо перемешивают. После этого в смесь вводят взбитые яичные белки, аккуратно размешивают кладут в форму, подготовленную как сказано выше (см. №357), и варят на мармите или запекают в жарочном шкафу. Готовый пудинг выкладывают, из формы и нарезают на порционные куски.

Подают пудинг на тарелке или блюде. При отпуске поливают сладким молочным, абрикосовым или яблочным соусом.

*Продукты на порцию (в г):* рис 48, вода 80, молоко 75, яйца % шт., сахар 15, изюм 10, цукаты 10, сухари 5, масло сливочное 10, сметана 5, ванилин 0,02, соус готовый 50.

## 359. ШАРЛОТ ЯБЛОЧНЫЙ

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и зерна, нарезают мелкими ломтиками, кладут в посуду, добавляют сахар, корицу, ванилин (можно положить молотые сухари), закрывают крышкой и припускают до готовности, после чего охлаждают. С черствого пшеничного хлеба срезают корки и нарезают его на длинные кусочки в соответствии с формой, в которой будет запекаться шарлот.

Кусочки хлеба смачивают с одной стороны лезоном так, чтобы смоченная сторона хлеба была сверху, укладывают их по стенкам и дну формы, смазанной жиром. Затем в форму, выложенную хлебом, кладут припущенные яблоки, накрывают их кусочками подготовленного хлеба и выпекают в жарочном шкафу при 180—200°.

Готовый шарлот вынимают из формы и подают на блюде или тарелке. При отпуске поливают горячим сладким абрикосовым соусом или подают его отдельно в соуснике.

Вместо припущенных кусочков яблок в шарлот можно положить уваренное яблочное пюре.

*Продукты на порцию (в г):* яблоки свежие 100, хлеб пшеничный из муки высшего сорта 65, молоко 30, яйца V<sub>4</sub>mT., сахар 20, ванилин 0,01, масло сливочное 10, корица 0,2.

## 360. КАША МАННАЯ С ФРУКТАМИ (ГУРЬЕВСКАЯ)

В кипящее молоко добавляют соль, и сахар, затем постепенно всыпают манную крупу и варят 8—10 минут до получения каши средней густоты. В готовую горячую кашу кладут ванилин, сливочное масло, яйца (лучше одни желтки) и все хорошо перемешивают. Можно добавить мелко нарезанные цукаты и взбитые яичные белки.

Перемешанную массу выкладывают на смазанную сливочным маслом порционную сковороду, сверху посыпают сахаром и прижигают раскаленным металлическим прутом, чтобы получилась корочка карамели. Затем кашу запекают в жарочном шкафу при температуре 230—250° в течение 5—7 минут.

При отпуске на кашу кладут пенки от молока и украшают консервированными, вареными или свежими фруктами, жареным мелко нарезанным миндалем или орехами. Отдельно в соуснике подают горячий абрикосовый соус.

*Продукты на порцию (в г):* крупа манная 55, молоко 50, вода 155, сахар 20, масло сливочное 5, ванилин 0,01, яйца  $\frac{1}{8}$  шт., миндаль или очищенные орехи 15, фрукты консервированные 55, соус готовый 50.

### 361. ЯБЛОКИ С РИСОМ

Яблоки, очищенные от кожицы, зерен и сердцевины, нарезают пополам или удаляют сердцевину с зернами, не разрезая их, после чего отваривают в сахарном сиропе с добавлением лимонной кислоты. Отваренные яблоки хранят до отпуска в теплом сиропе.

Перебранный, промытый рис ошпаривают горячей водой, через 5 минут воду сливают, заливают рис горячим молоком, добавляют сливочное масло и варят до готовности. В готовую рисовую кашу кладут сахар, ванилин, яйца, изюм и перемешивают, можно добавить мелко нарезанные цукаты. При отпуске рис кладут на тарелку или блюдо при помощи кольцевой выемки, на рис укладывают горячее яблоко и поливают горячим абрикосовым соусом.

*Продукты на порцию (в г):* яблоки 100, рис 15, молоко 45, масло сливочное 5, сахар 10, ванилин 0,03, изюм 10, яйца  $\frac{1}{8}$  шт., готовый сладкий соус 40.

### 362. КРУТОНЫ С ФРУКТАМИ (КРУТ)

Пшеничный хлеб, нарезанный тонкими кусками в виде прямоугольников, смачивают в сладком лезоне, состоящем из смеси яичных желтков, молока и сахара, и обжаривают с обеих сторон со сливочным маслом. При отпуске обжаренный хлеб кладут на блюдо или тарелку, на него укладывают прогретые в сиропе свежие или консервированные фрукты и свежие ягоды и поливают сладким соусом или фруктово-ягодным сиропом (рис. 70).

*Продукты на порцию (в г):* хлеб пшеничный из муки высшего сорта 50, яйца  $\frac{1}{5}$  шт., молоко 35, масло сливочное 10, фрукты консервированные 30, сладкий готовый соус 30.

### 363. ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ (В КЛЯРЕ)

У промытых яблок вынимают сердцевину с зернами колончатой выемкой так, чтобы яблоко не имело трещин, затем очищают от кожицы, нарезают в виде колец и посыпают сахаром. Подготовленные яблоки погружают в жидкое тесто (кляр), после чего быстро перекалывают в посуду с разогретым жиром (во фритюр), обжари-



Рис. 70. Крутоны с фруктами

вают до образования поджаристой корочки и откидывают на сито. Подают яблоки немедленно после жарки.

При отпуске яблоки кладут на порционное блюдо или тарелку с бумажной салфеткой и посыпают сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подают горячий абрикосовый соус.

Яблоки в тесте можно подавать в холодном виде.

**Приготовление жидкого теста (кляра).** В посуду вливают холодную воду и молоко, кладут сахар, сметану, всыпают пшеничную муку и замешивают жидкое тесто. Затем в тесто вводят взбитые белки и осторожно перемешивают.

*Продукты на порцию (в г):* яблоки свежие 100, мука пшеничная 20, яйца У, шт., молоко 20, сметана 5, сахар 3, соль 0,2, жир для жарки 10, сахарная пудра 10, соус готовый 40.

#### 364. СУФЛЕ ВАНИЛЬНОЕ (ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ)

В яичные желтки, растертые с сахаром, кладут пшеничную муку, ванилин и после перемешивания постепенно вливают холодное молоко.

Затем смесь проваривают на слабом огне, не доводя до кипения. Полученную однородную густую горячую массу при быстром помешивании соединяют со взбитыми в пену яичными белками, затем выкладывают в виде горки на смазанную жиром сковороду; поверхность украшают различными узорами из этой же массы, выпуская ее из кондитерского мешка. После этого воздушные пироги выпекают в жарочном шкафу в течение 10—15 минут.

Правильно приготовленное суфле во время выпекания увеличивается в объеме в 2—2½ раза.

Подают суфле на блюдах или тарелках, покрытых бумажными салфетками. Отдельно в соуснике отпускают холодные сливки или молоко.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт., сахар 30, мука пшеничная высшего сорта 8, молоко 40, ванилин 0,01, масло сливочное 2, сахарная пудра 5, молоко или сливки 150.

## 365. СУФЛЕ ЯБЛОЧНОЕ (ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ)

Яблоки промывают, нарезают пополам, удаляют сердцевину с зернами, кладут на противень, смачивают водой и пекут в жарочном шкафу до готовности при 120—140° в течение 20—30 минут.

Печеные яблоки охлаждают и протирают через сито. В полученное яблочное пюре добавляют сахар и проваривают до загустения. В остальном процесс изготовления и подача блюда такие же, как и для суфле ванильного (№ 364).

*Продукты на порцию (в г):* яблоки свежие 75, сахар 40, яйца (белки) 3 шт., масло сливочное 2, сахарная пудра 5, молоко или сливки 150.

## 366. ОМЛЕТ С ВАРЕНЬЕМ

Яйца выпускают в посуду, добавляют молоко, сахар и все хорошо перемешивают. На разогретую с жиром большую сковороду выливают тонким слоем приготовленную смесь и жарят на сильном огне до загустения и образования слегка поджаристой корочки.

На середину выпеченного омлета (блина) кладут варенье без косточек или джем, края омлета загибают, закрывая ими варенье и придавая форму продолговатого пирожка.

Подают омлет на блюде или тарелке и при отпуске поливают сладким соусом или посыпают сахарной пудрой и прижигают раскаленной металлической сеткой.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт., молоко или сливки 30, сахар 5, масло сливочное 10, варенье без косточек или джем 25, соус сладкий готовый 50.

## 367. ОМЛЕТ «СЮРПРИЗ» (МОРОЖЕНОЕ ВО ВЗБИТОМ БЕЛКЕ)

На порционное металлическое блюдо укладывают кусочки выпеченного бисквита, на который кладут тонкие ломтики яблок или груш, или ананаса, а на них — сливочное мороженое (хорошо



Рис. 71. Омлет «Сюрприз»



замороженное) в виде толстых брусков. Все это красиво покрывают с боков и сверху взбитым до пенообразного состояния яичным белком с сахаром, выпуская его из кондитерского мешка. Затем омлет ставят на 1—2 минуты в жарочный шкаф, чтобы слегка подрумянился яичный белок, и сразу же подают (рис. 71).

При отпуске вокруг омлета можно насыпать сахар, облить его коньяком или винным спиртом, поджечь и с огнем подавать.

Отдельно в соуснике можно подать абрикосовый соус.

*Продукты на порцию (в г):* бисквит готовый 50, мороженое сливочное 100\*, яйца (белки) 2 шт., сахарная пудра 45, консервированные фрукты 50.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как готовят кисель клюквенный, из яблок, молочный?
2. Как готовят желе, мусс, самбук?
3. Как готовят мороженое сливочное, ягодное или фруктовое?
4. Как готовят и подают компот из свежих и сушеных фруктов?
5. Как готовят горячие сладкие блюда: сухарный пудинг, яблочный шарлот, кашу манную с фруктами (гурьевскую), крутоны с фруктами, яблоки в тесте, омлет „Сюрприз“?

## ЧАЙ. КОФЕ. КАКАО. ШОКОЛАД

### 368. ЧАЙ

Горячий чай подают в стаканах, чашках или в маленьких заварочных фарфоровых чайниках.

Заваривают чай в фарфоровом чайнике (большом или маленьком); для этого чайники, ополаскивают кипятком, кладут сухой чай, заливают кипящей водой и дают настояться в течение 3—5 минут. Не рекомендуется использовать для заварки чая не свежеприготовленный кипяток, а также заваривать чай в металлических чайниках, так как вкус чая ухудшается.

Горячий чай наливают через сетку в стаканы или чашки, доливают горячей кипяченой водой и подают его в подстаканнике или на блюде, на которое кладут чайную ложку. Отдельно к чаю подают: на розетке — сахар, конфеты, варенье, кружочки лимона; на пирожковой тарелке — пирожное или торт; в молочнике — молоко или сливки.

*Продукты на порцию (в г):* чай 0,75, сахар 15 или варенье или джем 30; или чай 0,75, сахар 15, лимон  $\frac{1}{3}$ ю<sup>шт</sup>

При подаче чая непосредственно в маленьких фарфоровых чайниках одновременно подают большой фарфоровый чайник с кипятком и стакан или чашку на блюде с ложкой, а на розетке — сахар или конфеты, варенье, кружок лимона. Такая подача производится в чайных и называется «пара ч а я».

*Продукты на порцию «чай парами» (в г):* чай 3, сахар 20.

Холодный чай используется во время экскурсий и походов. Заваренный чай процеживают через салфетку и кладут в него сахар. Когда сахар растворится, чай охлаждают и наполняют им фляги или другую посуду.

В торговых залах предприятий общественного питания можно подать холодный чай в бокалах с кружками лимона или апельсина; в бокал можно положить кусочек пищевого льда.

### 369. КОФЕ

Существует несколько видов приготовления и подачи кофе. Наиболее распространен кофе черный, с молоком или сливками, с лимоном, с коньяком или ликером, черный с гущей, на молоке; кофе можно подавать в холодном виде.

**Кофе черный.** Приготавливают кофе в кофейниках в специальных аппаратах, называемых кофеварками. Натуральный молотый кофе смешивают с цикорием, насыпают в специальную сетку или полотняный мешочек, кладут (или подвешивают) в кофейник, заливают горячей водой и варят 5—10 минут. При массовом производстве кофе его можно варить непосредственно в посуде; в этом случае кофе перед подачей процеживают.

Отпускают кофе в стаканах или чашках. Отдельно на розетке подают сахар; кроме того, можно положить на отдельную розетку лимон, нарезанный кружками; коньяк или ликер наливают в рюмки; молоко или сливки подают в молочнике.

Черный кофе можно подавать в паровых порционных кофейниках (рис. 72). Смесь кофе с цикорием всыпают в специальную сетку (металлическое яйцо), помещают в паровой кофейник, наливают кипятка, внизу кофейника зажигают спиртовую горелку. Одновременно подают кофейные чашки и отдельно сахар, лимон, коньяк и т. п.

*Продукты на порцию (в г):* кофе молотый натуральный 6, цикорий 2, сахар-25, лимон  $\frac{1}{10}$  шт. -> а также ликер или коньяк 20.

**Кофе на молоке.** Процеженный (без гущи) готовый черный кофе наливают в посуду, добавляют сахар, молоко и доводят до кипения. При отпуске кофе разливают в стаканы или чашки. Отдельно к кофе можно подать на пирожковой тарелке пирожное или торт.

*Продукты на порцию (в г):* кофе молотый натуральный 6, цикорий 2, сахар 25, молоко-75 или сгущенное молоко с сахаром 35.

**Кофе по-восточному** (черный с гущей). В специальную однопорционную кастрюлю для варки кофе (рис. 73) кладут молотый кофе, смешанный с сахаром, вливают горячую воду и варят 3—5 минут. Подают кофе вместе с

гущей в чашке. Отдельно можно подавать лимон, коньяк, ликер.

При отсутствии специальной кастрюли смесь кофе с сахаром; варят в любой посуде.

*Продукты на порцию (в г):* кофе молотый натуральный 10, сахар 15.

**Кофе холодный.** Охлажденный готовый черный кофе подают в бокалах со взбитыми (до пенообразного состояния) сливками или мороженым. Особенно вкусным и ароматным получается:

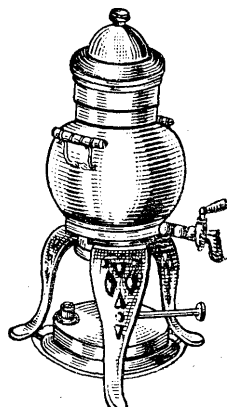


рис. 72. Паровой кофейник

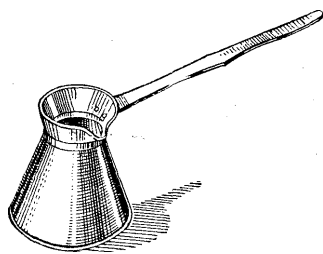


Рис. 73. Кастрюлька для приготовления черного кофе с гущей

напиток при изготовлении его из свежеподжаренных и перемолотых зерен. Сырые зерна кофе поджаривают до тех пор, пока они не приобретут темнокоричневый цвет, хорошо размалывают и варят, как кофе черный.

При подаче кофе с мороженым в стакан кладут сливочное мороженое (в виде шарика) и наливают охлажденный кофе.

*Продукты на порцию (в г):* кофе натуральный 8, цикорий. 2., сахар 25»  
•сливочное мороженое 50.

### 370. КАКАО \_"

В посуду кладут какао-порошок, сахар, хорошо перемешивают, вливают горячее молоко, размешивают, чтобы не было комков, и доводят до кипения.

Подают какао в стаканах или чашках. Отдельно на пирожковой тарелке можно подать пирожное или кусок торта.

*Продукты на порцию (в г):* какао-порошок 6, сахар 25, молоко 130.

### 371. ШОКОЛАД

Приготавливают и подают шоколад так же, как какао. Если шоколад в плитках, то его вначале измельчают.

*Продукты, на порцию (в г):* шоколад в порошке или плитках 10, сахар 25, .молоко 130.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Как приготавливают и подают чай?
2. Как приготавливают и подают кофе черный, кофе на молоке, кофе черный с гущей?
3. Как приготавливают и подают какао и шоколад?

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

В предприятиях общественного питания изготавливают различные изделия из дрожжевого и без дрожжевого теста. Мука состоит из белков, крахмала, сахара, жира, минеральных солей, клетчатки и других органических соединений.

Наибольшее значение при изготовлении теста имеют белки муки, большинство которых при замешивании муки с водой набухает (впитывает в себя воду) и образует клейкую, вязкую массу, называемую *клейковиной*<sup>1</sup>. В зависимости от взятого количества воды тесто получается различной консистенции — от плотной до жидкой.

Количество клейковины в муке влияет на структуру теста и изделий из него, поэтому для приготовления различных видов теста требуется мука с разным содержанием клейковины. Например, для слоеного теста необходима мука с содержанием сырой клейковины не менее 40%, а для песочного — 30—32%.

В предприятиях общественного питания готовят следующие виды теста: дрожжевое — опарное, безопарное и тесто для блинов и оладьев; бездрожжевое — слоеное, бисквитное, песочное, слоеное, заварное, жидкое (кляр) и тесто для лапши.

### ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

При изготовлении дрожжевого теста, кроме муки, воды и соли, вводятся дрожжи, представляющие собой микроорганизмы — дрожжевые грибки.

В процессе жизнедеятельности дрожжей получается винный спирт и углекислый газ. Углекислый газ, стремясь выйти из теста, разрыхляет его и создает пористость.

Одновременного спиртовым брожением в тесте происходит молочнокислое брожение, вызываемое молочнокислыми бактериями. В результате этого брожения из сахара образуется молочная кислота, которая способствует лучшему набуханию белков муки и улучшает вкус изделий.

<sup>1</sup> Клейковину образуют растительные белки муки — глиадин и глютеин...

При неправильном ведении процесса брожения в тесте развивается деятельность и других бактерий: уксуснокислых, пропионовокислых, маслянокислых, которые придают изделиям из дрожжевого теста неприятный кисло-горький вкус и запах.

Кроме того, при брожении происходит ряд других сложных процессов, в результате которых, например, осуществляется частичный переход крахмала в сахар, который необходим для жизнедеятельности дрожжей и молочнокислых бактерий.

Наилучшая температура для жизнедеятельности дрожжей в тесте — 27—32°; повышение или понижение температуры замедляет-развитие-дрожжей и ухудшает процесс брожения теста; при 45—50° брожение прекращается.

Для жизнедеятельности дрожжей необходим кислород; во время брожения в тесте накапливается избыток углекислого газа и уменьшается количество кислорода, вследствие чего понижается активность дрожжей. Поэтому в процессе брожения тесто нужно обминать, при этом удаляется излишек углекислого газа и тесто обогащается кислородом.

Дрожжевое тесто в отличие от бездрожжевого называют также кислым.

Дрожжевое тесто по способу изготовления разделяется на два вида: опарное и безопарное.

### 372. ОПАРНОЕ ТЕСТО

При опарном способе приготовления дрожжевого теста сначала готовят опару. Опарой называется жидкое тесто, приготовленное примерно из 40% муки и 60% воды, предназначенных для изготовления теста, и 100% дрожжей.

**Приготовление опары.** Прессованные измельченные дрожжи кладут в посуду и наливают подогретую до 25—35° воду. Когда дрожжи растворятся, всыпают муку и замешивают жидкое тесто (опару); сверху посыпают мукой слоем 0,5—1 см. После этого опару ставят в теплое место (27—30°) для брожения на 2—4 часа, в зависимости от температуры, качества дрожжей и муки. Например, мука из частично проросших зерен требует большего времени для брожения.

Опара считается готовой, когда объем ее увеличится примерно в три раза, а потом начнет опускаться (опадать).

**Приготовление опарного теста.** В готовую опару наливают оставшуюся по норме воду, в которой предварительно растворяют соль, и вымешивают до тех пор, пока вода не соединится с опарой, затем всыпают оставшуюся по норме муку и замешивают тесто.

Замешанное тесто ставят в теплое место (28—30°) для брожения на 1—2 часа; в процессе брожения производят 1—2 раза об-

минку теста. Готовность теста определяется тем, что оно начинает отставать от стенок посуды и опадать. Готовое тесто выкладывают на стол и разделявают.

При приготовлении сдобного кислого теста в тесто после первой обминки кладут растопленное сливочное масло сахар, яйца, хорошо перемешивают и ставят в теплое место для брожения. Для сдобного теста вместо воды можно употреблять молоко или молоко и воду.

При изготовлении кислого сдобного теста введение сахара и жира ухудшает рыхление теста, поэтому требуется активное брожение теста, которое достигается опарой, так как в опаре хорошо развиваются дрожжевые грибки.

### 373. БЕЗОПАРНОЕ ТЕСТО

Прессованные измельченные дрожжи растворяют в подогретой до 25—35° воде, кладут соль, всыпают муку и замешивают тесто. Для безопарного теста дрожжей берут в полтора раза больше и тесто замешивают более круто, чем при опарном способе. Замешанное тесто ставят в теплое место (30—35°) для брожения на 3—4 часа. В процессе брожения тесто обминают два раза. Брожение безопарного теста можно ускорить и довести до 2 часов, увеличив количество дрожжей. Если готовят кислое сдобное тесто, то растопленное масло, сахар и яйца кладут вместе с мукой.

Из дрожжевого теста готовят печеные пирожки, ватрушки, кулебяки, пончики и другие изделия.

*Продукты на 1 кг сдобного опорного или безопарного теста (в г):* мука 650, жир 34, сахар 42, яйца 1 шт., соль 7, дрожжи 20, вода 270.

### 374. ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ И ОЛАДЬЕВ

В воде или молоке, нагретых до 35—40°, растворяют соль, сахар, дрожжи, кладут яйца и хорошо перемешивают. Затем всыпают просеянную пшеничную муку, вводят растопленный жир, замешивают тесто и ставят его в теплое место для брожения на 3—4 часа; во время брожения тесто несколько раз обминают.

Тесто для блинов часто готовят из смеси пшеничной и гречневой муки, взятых поровну.

В готовое тесто для блинов можно ввести взбитые до состояния пены яичные белки.

Тесто для оладьев готовят так же, как и для блинов, только несколько гуще и без добавления жира. Гречневую муку можно заменить манной крупой.

*Продукты на порцию (ее). Для блинов:* мука пшеничная 72, яйца 4, сахар 3, жир для теста 3, соль 1,5, дрожжи 3, молоко или вода 115, жир для жарки 5; *для оладьев:* мука пшеничная 83, яйца 4, сахар 3, соль 1,5, дрожжи 2,5, молоко или вода 83, жир для жарки 9.

**ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА****375. ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ**

Готовое тесто разделяют в виде круглых лепешек, на середину которых кладут фарш, края теста соединяют, придавая ему продолговатую форму. Затем пирожки укладывают на подмасленный кондитерский лист на расстоянии 3—4 см друг от друга и смазывают льезоном. После расстойки (подъема) пирожки выпекают при температуре 250—280°.



Рис. 74. Приготовление ватрушек из кислого теста

**376. ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ**

Готовое тесто разделяют в виде круглых булочек, которые укладывают на смазанный жиром кондитерский лист на расстоянии 3—4 см друг от друга. Затем в центре булочек делают при помощи деревянного песта углубление, в которое кладут творог (рис. 74). Готовые ватрушки ставят в теплое место на 20—25 минут для расстойки, после чего их смазывают льезоном и выпекают при температуре 250—280°.

Ватрушки готовят также с повидлом или джемом.

**377. КУЛЕБЯКА**

Кулебяку можно приготовить с крупяным, овощным, рыбным или мясным фаршем. Для кулебяки используют простое или слобное кислое тесто. Готовое тесто раскатывают в виде продолговатой полоски толщиной 1—1,5 см и шириной 18—20 см. Раскатанное тесто кладут на посыпанное мукой полотенце или салфетку и на середину теста во всю его длину укладывают приготовленный фарш, затем края теста приподнимают и защипывают так, чтобы фарш



оказался посередине. После этого изделие кладут швом вниз на смазанный жиром кондитерский лист, выравнивают изделие, смазывают поверхность и бока лезеином и украшают узкими полосками теста. После этого кулебяку ставят в теплое место на 20—25 минут для расстойки. Перед выпечкой кулебяку снова смазывают лезеином и прокальвают в нескольких местах для удаления паров, образующихся при выпечке. Кулебяку выпекают при температуре 200—230°.

### 378. ПОНЧИКИ

Сдобное кислое тесто разделяют в виде круглых лепешек, на середину кладут варенье или повидло, края соединяют, защипывают и придают изделию форму шарика. Затем пончики укладывают на деревянный лоток, посыпанный мукой, ставят для расстойки в теплое место на 25—30 минут, после чего их жарят в большом количестве жира. Готовые пончики посыпают сахаром или сахарной пудрой.

### 379. БЛИНЫ

Из приготовленного теста (см. № 374) выпекают блины на стандартных чугунных сковородах диаметром 15 см. На сковороду с жиром, предварительно сильно нагретую, наливают тонкий слой теста и жарят с обеих сторон.

При отпуске горячие блины кладут горкой по 5—10 шт. на порцию в круглый баранчик с крышкой или на тарелку; отдельно подают различные продукты: в соуснике — разогретое сливочное масло и холодную сметану, в икорницах — икру зернистую или кетовую, на тарелках — икру паюсную, семгу, лососину, кету, балык, сельдь и т. п.

*Продукты на порцию (в г):* мука пшеничная 72, яйца 4, молоко или вода 115, сахар 3, соль 1,5, дрожжи 3, жир для теста 3, для жарки 5.

### 380. ОЛАДЬИ

Из приготовленного теста (см. № 374) жарят оладьи с обеих сторон на сильно разогретых чугунных сковородах, смазанных жиром.

Подают оладьи горячими по 2—4 шт. на порцию. При отпуске оладьи посыпают сахаром или подают с вареньем, повидлом, медом, сметаной, сливочным маслом.

*Продукты на порцию (в г):* мука пшеничная 83, яйца 4, молоко или вода 83, сахар 3, соль 1,5, дрожжи 2,5, масло топленое для жарки 9.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРША

### 381. ФАРШ ИЗ КАПУСТЫ

Фарш готовят из свежей или квашеной капусты.

Фарш из свежей капусты. Белокочанную капусту мелко рубят и погружают в кипящую воду на 3—5 минут, затем

ее откидывают на сито и отжимают. После этого кладут в посуду, добавляют бульон, молоко или воду (10—15% к весу капусты), жир, соль, накрывают крышкой и припускают до готовности.

Существует другой способ приготовления фарша из капусты: измельченную капусту, не ошпаривая, кладут на противень, слоем не более 3 см, добавляют жир, посыпают солью и жарят до готовности в жарочном шкафу при температуре не выше 180°, периодически помешивая.

**Фарш из квашеной капусты.** Капусту отжимают, если она очень кислая, промывают в холодной воде и снова отжимают, а затем припускают до готовности так же, как свежую (по первому способу).

В готовую капусту добавляют мелко рубленные вареные яйца или пассерованный лук и хорошо перемешивают.

### 382. ФАРШ ИЗ РИСА

В кипящую подсоленную воду засыпают перебранный и промытый рис и варят при слабом кипении до готовности, затем откидывают на сито и промывают горячей водой. В готовый рис кладут мелко рубленные крутые яйца, масло, соль и все хорошо перемешивают.

### 383. ФАРШ ИЗ РЫБЫ

Филе рыбы (судака, сома, щуки, трески) без кожи и костей кладут в смазанный жиром сотейник или глубокий противень, наливают немного воды или бульона, закрывают крышкой и припускают до готовности. Готовую рыбу рубят не очень мелко, добавляют к ней репчатый лук, молотый перец и соединяют с белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном от припускания рыбы, и все хорошо перемешивают.

### 384. ФАРШ ИЗ МЯСА

Мясной фарш готовят из сырого или вареного мяса.

**Фарш из сырого мяса.** Сырое мясо (говядину, свинину, баранину) нарезают кусочками весом по 40—50 г, обжаривают на противне, кладут в посуду, наливают немного воды или бульона и припускают до готовности. Готовое мясо пропускают через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком, добавляют соль, молотый перец, соединяют с красным соусом (см. № 75) и хорошо перемешивают. Можно добавлять отварной рис и мелко рубленные крутые яйца.

**Фарш из вареного мяса.** Вареное мясо мелко нарезают и пропускают через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком, в дальнейшем фарш готовят так же, как с сырым мясом.

**БЕЗДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО**

В состав бездрожжевого теста входит мука, яйца, масло, сахар, молоко или вода; для разрыхления некоторых видов теста кладут двууглекислую соду или углекислый аммоний.

**385. СДОБНОЕ ТЕСТО ПРЕСНОЕ**

Для приготовления сдобного пресного теста используют пшеничную муку высшего или 1-го сортов, сливочное масло, яйца, сахар, соль, сметану, молоко или воду. В сметану наливают молоко или воду, кладут яйца, сахар, соль, размятое сливочное масло, соду и все перемешивают. Затем всыпают муку и быстро замешивают тесто. Долго месить тесто не рекомендуется, так как консистенция его ухудшается. Готовое сдобное тесто разделявают для приготовления кулебяк, пирожков и т. п. так же, как и дрожжевое.

Сдобное тесто выпекают при температуре 180—240°.

*Продукты на 1 кг теста (в г):* первый вариант: мука пшеничная 570, масло сливочное 134, сметана 67, яйца 83, сахар 17, соль 7, вода 134; второй вариант: мука пшеничная 600, масло сливочное 67, яйца 83, сахар 17, соль 7, сода двууглекислая 8, кислота лимонная 8, вода 216.

**386. ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО**

Размятое сливочное масло, яйца, сахар, соль хорошо перемешивают, соединяют с просеянной пшеничной мукой, добавляют двууглекислую соду или углекислый аммоний и быстро замешивают тесто. Затем тесто раскатывают в пласт толщиной 5—6 мм и в зависимости от назначения разрезают его ножом на полосы или нарезают фигурной выемкой. Из песочного теста готовят пирожные, торты, печенье. Выпекают изделия при температуре 240—260°.

*Продукты на 1 кг выпеченного песочного теста для лепешек (в г):* мука пшеничная 600, сахар 300, масло сливочное не ниже 1-го сорта 100, сметана 180, яйца 52, сода двууглекислая 18.

**387. СЛОЕНОЕ ТЕСТО**

Сливочное масло хорошо разминают, смешивают с небольшим количеством пшеничной муки, формируют в виде квадратных кусков и охлаждают до 10—14°.

Просеянную пшеничную муку с содержанием клейковины не менее 40% насыпают на стол горкой, делают посередине углубление, в которое вливают подсоленную воду с добавлением лимонной кислоты, выпускают яйца и замешивают тесто, после чего посыпают мукой и оставляют на 30—40 минут для набухания клейковины. Затем тесто раскатывают в форме квадратного пласта толщиной —2,5 см, кладут подготовленное охлажденное сливочное масло, загибают края теста к середине, закрывают ими масло и в месте

Примерная норма.

стыка зашиповывают. Противоположные концы, перпендикулярные к зашипанному шву, также загибают к середине и зашиповывают. После этого тесто раскатывают в виде прямоугольника толщиной 1,5—2,5 см, складывают его вчетверо, раскатывают, вновь складывают в четыре слоя и выносят на холод на 30—40 минут. После этого операцию повторяют 2—3 раза. В результате многократного складывания и раскатывания получается тесто с количеством слоев 256, 512 и более. Для раскатки теста используется машина системы т. Хесина Б. Е. Из слоеного теста готовят пироженные, пирожки и кулебяки. Готовое тесто выпекают при 230—240°.

*Продукты на 1 кг выпеченного слоеного теста (в г):* мука пшеничная 800, масло сливочное 350, яйца 1 шт., соль 6, лимонная кислота 1.

### 388. БИСКВИТНОЕ ТЕСТО

Бисквитное тесто можно готовить двумя способами: холодным и горячим.

**Холодный способ.** Яичные желтки, тщательно отделенные от белков, хорошо растирают с сахаром, добавляют пшеничную муку и замешивают тесто, затем осторожно вводят взбитые до пенообразного состояния яичные белки.

**Горячий способ.** Яйца соединяют с сахаром и при непрерывном взбивании нагревают массу до 45—50°, затем, прекратив нагревание, массу взбивают до увеличения ее объема в 2%—3 раза. После этого всыпают пшеничную муку и перемешивают.

Бисквитное тесто, приготовленное холодным или горячим способом, выливают в глубокие противни, выложенные белой бумагой (заполняя противни не более чем наполовину), и выпекают при 200—220°. Из выпеченного теста готовят пироженные и торты.

*Продукты на 1 кг выпеченного бисквитного теста (в г):* сахар 350, яйца без скорлупы (нетто) 650, мука пшеничная высшего или 1-го сорта 355.

### 389. ЗАВАРНОЕ ТЕСТО

В посуду наливают воду, кладут сливочное масло, соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают муку и хорошо вымешивают тесто при температуре 60—70°, чтобы не было комков. После этого, сняв с огня, при непрерывном помешивании вводят (в 5—6 приемов) сырые яйца. В заварное тесто сахар можно не добавлять.

Готовое тесто выпускают из кондитерского мешка на кондитерский лист, смазанный жиром, в виде продолговатых трубочек и круглых булочек и выпекают при температуре 180—210°.

Из заварного теста готовят пироженные: заварные трубочки и заварные булочки; из теста без сахара — маленькие, изделия в виде пуговиц — профитроли.

*Продукты, на 1 кг выпеченного заварного теста (в г):* мука пшеничная 510, масло сливочное не ниже 1-го сорта 255, яйца 760, соль 12.

<sup>1</sup> Примерная норма.

## 390. ТЕСТО ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ЛАПШИ И ПЕЛЬМЕНЕЙ

Приготовление этого теста описано на стр. 95.

В табл. 12 приведена температура и продолжительность выпекания теста.

Таблица 12

Наименование теста	Температура выпекания (в °)	Время выпекания (в минутах)
Заварное (трубочки и булочки) . Кислое (пирожки весом 75 г) . . •	230—240	25—30
	200—220	55—60
	240—260	12—15
	180—210	30—35
	250—280	10—12

## ПОЛУФАБРИКАТЫ ДЛЯ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ТЕСТА

**Крем сливочный (масляный).** В чашу взбивальной машины кладут сливочное масло, растопленное до состояния густой сметаны, и медленно взбивают в течение 5—7 минут; затем увеличивают скорость взбивания и постепенно добавляют просеянную сахарную пудру или сахарный сироп, ванильный порошок и вино. После этого вводят процеженное через марлю сгущенное молоко и все взбивают в течение 7—10 минут.

При изготовлении шоколадно-сливочного крема в конце сбивания добавляют просеянный какао-порошок.

Используется крем для начинки и украшения пирожных и тортов: бисквитных, слоеных, песочных, заварных, различных булочек.

*Продукты на 10 кг крема (в г):* пудра сахарная 2825, масло сливочное не ниже 1-го сорта 5300, молоко сгущенное 2120, ванильная пудра 53, коньяк или вино 18.

**Крем сливочный (шарлот).** Яйца, сахар и часть молока перемешивают и нагревают до 75—80°. Потом вводят остальное молоко, кипятят 4—5 минут, процеживают и охлаждают до 18—20°. Затем в, молочно-сахарную смесь вводят при непрерывном взбивании небольшими порциями хорошо размятое несоленое сливочное масло, ванильную пудру, коньяк или крепкое десертное вино и взбивают до получения однородной пышной массы. Перед употреблением крем слегка подогревают.

При изготовлении шоколадно-сливочного крема в конце взбивания Добавляют просеянный какао-порошок.

Используется для различных пирожных и тортов.

*Продукты на 10 кг крема (в г):* сахарный песок 3645, масло сливочное 4175, яйца 650, молоко цельное 2430, ванильная пудра 40, коньяк или вино 16.

**Крем сливочный (гляссе).** Растертые яйца с сахаром при непрерывном взбивании нагревают на мармите до 37—45°, затем массу, увеличенную в объеме в 2—2% раза, охлаждают до 18—20°. После этого в яично-молочную смесь при непрерывном взбивании добавляют хорошо размятое несоленое сливочное масло, ванильную пудру, коньяк или крепкое десертное вино и все взбивают до получения однородной пышной массы.

При изготовлении шоколадно-сливочного крема в конце взбивания вместе с ванильной пудрой вводят просеянный какао-порошок.

Используется для различных пирожных и тортов.

*Продукты на 10 кг крема (в г).* -сахарный песок 4010, масло сливочное 4010, яйца 2405, ванильная пудра 40, коньяк или вино 20.

**Помада.** В кастрюлю кладут сахар, вливают воду, размешивают и нагревают на сильном огне. При закипании раствора посуду сдвигают с плиты и тщательно снимают пену, затем добавляют подогретую патоку или раствор пищевой кислоты и варят при 115° в течение 20—30 минут. Для определения готовности сиропа берут ложкой небольшую часть его и опускают в холодную воду; если после охлаждения сироп можно смять пальцами в комочек (шарик), то сироп готов и, наоборот, если он расплывается — варку нужно продолжать. Готовый сироп выливают на смоченную водой мраморную крышку стола или противень из нержавеющей стали слоем толщиной 2—2,5 см и сверху слегка сбрызгивают холодной водой. Остывшую до 35—40° помаду взбивают до полного побеления во взбивальной машине или вручную на столе или в посуде, где она варилась и охлаждалась. Взбитую помаду выдерживают 12—15 часов при комнатной температуре. Перед использованием для отделки пирожных или тортов помаду разламывают на небольшие куски, кладут в воду ( $\frac{1}{10}$  часть к весу помады) и подогревают при непрерывном помешивании до 40—45°.

*Продукты на 10 кг помады (в г):* сахарный песок 8280, патока 830, эссенция 27, воды 2484.

Сироп для пропитывания изделий из теста. В кипяченую воду кладут сахар и после его растворения кипятят 3—5 минут, снимая пену. Затем охлаждают до 40—50° и добавляют эссенцию, коньяк, ром или светлый ликер.

*Продукты на 10 кг сиропа (в г):* сахарный песок 5325, эссенция ромовая 20, коньяк или вино 498, вода.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Какие процессы происходят при брожении дрожжевого теста?
2. Как готовят дрожжевое тесто опарное, безопарное, для блинов, оладьев?
3. Как готовят бездрожжевое тесто сдобное, пшеничное, слоеное, бисквитное, заварное?
4. Как готовят крем сливочный (масляный, шарлот, гляссе), помаду, сироп для пропитывания изделий из теста?

## ГЛАВА XV

# ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

## ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Питание больного человека в отличие от питания здорового называется **лечебным питанием**. Лечебное питание назначается больному врачом только на определенное время с целью лечения. Правильно построенное лечебное питание способствует быстрейшему выздоровлению, в то время как неправильное питание больного в некоторых случаях приводит к переходу заболевания из острой формы в хроническую.

При целом ряде заболеваний лечебное питание служит основным, а в некоторых случаях единственным методом лечения. Так, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, нарушении обмена веществ (например, ожирении, сахарном диабете и др.) применение одного только лечебного питания во многих случаях приводит больного к выздоровлению. Чаще лечебное питание применяется вместе с другими методами лечения. Так как каждый больной обязательно получает ту или иную пищу, то питание всегда оказывает какое-то влияние на течение заболевания. Применение лечебного питания способствует благоприятному для больного исходу заболевания.

## ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Правильно построенное (рациональное) питание обеспечивает человека питательными веществами, достаточными в качественном и количественном отношении для удовлетворения потребностей организма, для нормального течения всех процессов жизнедеятельности. Однако при некоторых заболеваниях состав пищи должен быть изменен в сторону ограничения некоторых продуктов. Такие ограничения вводятся часто при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушениях обмена веществ, при некоторых инфекционных заболеваниях. Учитывая предусматриваемые лечебным питанием ограничения в пищевом рационе, необходимо по окончании срока лечения обеспечить больному переход к полному рациональному питанию.

Существует довольно распространенное мнение, что больному «ужна легкая» диета. Такое представление является неправильным,

так как не существует вообще «легких» блюд. Одно и то же блюдо может быть при одной болезни «легким», а при другой «тяжелым». Например, манная каша и некий кисель могут быть подходящими, «легкими», для больного гастритом (катаром желудка) с повышенной кислотностью желудочного сока и неподходящими, «тяжелыми» при запорах, так как каши и кисели усиливают запоры. Таких примеров можно привести очень много. Следовательно, одни и те же блюда могут быть полезными при одних заболеваниях и вредными при других. Поэтому не может быть единой диеты для всех больных. Лечебное питание строится дифференцированно применительно к характеру заболевания, с учетом общего состояния больного и течения болезни.

Лечебное питание может применяться также с профилактической целью, т. е. для предупреждения некоторых заболеваний (или предупреждения обострений хронических заболеваний), если у данного человека имеется склонность к ним, например, для предупреждения ожирения, катара желудка и т. п.

Принципы лечебного питания разработаны в нашей стране на основе замечательных работ гениального русского ученого академика И. П. Павлова, его учеников и последователей в области физиологии пищеварения, обмена веществ и нервной системы. Лечебное питание должно строиться на основе учения И. П. Павлова, которое рассматривает организм как единое целое, находящееся в постоянном взаимодействии с внешней средой, и устанавливает ведущую роль нервной системы во всех происходящих в организме процессах. Поэтому лечебное питание ставит перед собой цель воздействовать на общее состояние организма, на нервную систему и на механизмы, играющие главную роль в возникновении и развитии заболеваний, а не только на местный процесс. В настоящее время выяснено, что многие заболевания, которые рассматривались раньше как местные, на самом деле связаны с заболеванием всего организма. Например, такое распространенное заболевание, как язва желудка, долгое время считалось местным. Теперь установлено, что на развитие этого заболевания решающее влияние оказывают нарушения деятельности центральной нервной системы. Естественно, что изменение точки зрения на характер заболевания потребовало изменения и методов лечения, в том числе и лечебного питания.

Пищевые вещества оказывают влияние не только на тот или иной орган, но и на общее состояние организма. Используя различные по химическому составу пищевые продукты и применяя соответствующую кулинарную обработку их, можно оказать благоприятное влияние на течение болезни.

Приведем пример.

При некоторых заболеваниях, зависящих от нарушения деятельности нервной системы, хорошие результаты получаются при изменении содержания углеводов в рационе питания. Так, у неко-



торых больных частые изжоги и кислые отрыжки бывают не на почве воспалительного процесса слизистой оболочки желудка, а вследствие «раздражения» желудка, связанного с повышенной возбудимостью нервной системы. В таких случаях щадящие диеты и лекарства, воздействующие главным образом местно, не дают хорошего результата. Диеты же с ограничением углеводов (до 150—200 г в сутки) и особенно сладких продуктов, которые быстро всасываются, а также частые приемы пищи небольшими порциями уменьшают возбудимость желудка; изжоги и отрыжки проходят, а нервная система заметно успокаивается.

Точно так же, увеличивая или уменьшая в рационе количество белка, поваренной соли, витаминов и некоторых других составных частей пищи, можно получить благоприятную для больного реакцию организма.

Питание является важным фактором, воздействующим на центральную нервную систему. Советским ученым уже многое известно о влиянии питания на центральную нервную систему, однако этот вопрос еще подлежит дальнейшему изучению.

Большое значение для больного имеет правильный режим питания. Пища должна приниматься всегда в определенные, строго установленные часы; тогда выделение пищеварительных соков начинается еще до принятия пищи.

Весьма существенным является правильное понимание роли аппетита, удовлетворения вкусовых запросов больного, чувства насыщения.

Подчеркивая значение аппетита, И. П. Павлов писал: «Все сознают, что нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением, всякая другая еда, еда по приказу, по расчету, признается уже в большей или меньшей степени злом, и инстинкт человеческого здоровья побуждает стараться об устранении его»<sup>1</sup>

Большое значение в выборе пищи имеет также привычка. Поэтому при резких переходах от одной еды к другой, в особенности с менее обильной на более обильную, часто встречаются пищеварительные расстройства. Следовательно, никогда и ничего нельзя назначать больному относительно пищи, не осведомившись предварительно об его вкусах и привычках.

Как правило, необходимо считаться со вкусами больного. Однако если имеются медицинские противопоказания к назначению тех или иных блюд, больному разъясняются причины запрещения (большей частью временного) употребления любимого блюда. Нередко люди, привыкшие к определенной пище, отказываются от другой, хотя бы и полезной для них, пищи. Например, человек, привыкший пре-

<sup>1</sup> И. П. Павлов, Полное собрание трудов, изд-во Академии наук СССР, 1946 г., т. III, стр. 136.

имущественно к мясному питанию, иногда отказывается от употребления таких ценных продуктов, как овощи или зелень, особенно в сыром виде. В таких случаях стараются убедить больного в необходимости постепенного, осторожного перехода от одного вида питания к другому, рекомендуют включить в его пищевой рацион овощи и фрукты (в вареном и сыром виде), сначала в небольшом количестве, а затем в количестве, постепенно возрастающем до физиологической нормы.

Необходимо уделять большое внимание вкусовым качествам пищи и оформлению блюд, так как для больного человека это не менее важно, чем для здорового. В лечебной кулинарии для этой цели применяются специальные методы (см. стр. 269).

Дифференцированное лечебное питание строится по принципу группового питания, т. е. каждая диета предназначается для группы заболеваний, требующих одинакового лечения.

Принципы группового питания разработаны Клиникой лечебного питания Института питания Академии медицинских наук СССР. Предложенная институтом система лечебного питания принята Министерством здравоохранения СССР как обязательная для всех лечебных учреждений (больниц, клиник, санаториев, столовых лечебного питания на производстве и др.).

Министерством торговли СССР для диетических столовых и диетотделений общественных столовых системы Министерства торговли утверждены следующие диеты (лечебные столы): №№ 1, 2, 4, 5, 7, 9, И и 15 (приказ МТ СССР № 109 от 17 февраля 1951 г.).

В зависимости от контингента больных и пропукной способности в столовой лечебного питания устанавливается количество лечебных столов. Естественно, что в столовой лечебного питания лечебных столов может быть больше, а в отделении лечебного питания — меньше. Так как некоторые блюда могут повторяться в разных диетах, то это несколько упрощает работу столовых.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТ (ЛЕЧЕБНЫХ СТОЛОВ)**

Диета № 1 характеризуется ограничением химических, механических и термических раздражителей желудка.

Назначается эта диета при большинстве заболеваний желудка и кишечника: при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; при хронических гастритах (катарах желудка) с повышенной кислотностью; при хронических заболеваниях почек, когда нет отеков, и заболеваниях желчного пузыря, ограничив в последнем случае употребление яиц (не более 1 яйца в день), а также больным после операций в области желудочно-кишечного тракта.

Основные продукты, рекомендуемые для этого рациона, следующие: хлеб белый вчерашний или подсушенный, молоко, сливки, масло сливочное несоленое, творог, не кислая сметана, яйца, мясо

нежирное, рыба нежирная, крупы, овощи (кроме острых и содержащих в большом количестве грубую клетчатку), сладкие спелые сорта фруктов и ягод.

Из этих продуктов готовят паровые или отварные блюда в протертом (овощи) или рубленном (мясо) виде. Супы готовятся только на отварах из круп или на молоке, так как мясные, рыбные и крепкие овощные навары при этой диете противопоказаны. Рекомендуются молочные протертые каши, белые молочные соусы, фрукты и ягоды в протертом виде. Количество соли должно быть ограничено.

Диета № 2 имеет целью ограничить механическое раздражение желудка, сохранив нерезкие химические пищевые раздражители.

Применяется при питании больных, у которых не в порядке жевательный аппарат (недостаток зубов), при хронических гастритах с пониженной кислотностью и склонностью к поносам, при заболеваниях кишечника (колитах) в стадии перехода к рациональному питанию, после операций на кишечнике (в связи с аппендицитом).

В пищевой рацион можно включать разнообразные продукты, кроме острых и пряных (горчицы, лука, уксуса, перца, томата и пр.). Рекомендуется подавать к столу масло сливочное и хлеб белый вчерашний. Молоко употребляется только для приготовления каш и добавляется в чай. Сдобное тесто и жирные блюда следует ограничивать. Все продукты при кулинарной обработке измельчаются (пропускаются через мясорубку, очень мелко шинкуются или рубятся); допускаются мясные, рыбные, овощные навары и соусы. Разрешается нормальное количество соли.

Диета № 4 характеризуется максимальным ограничением механических, химических и термических раздражителей кишечника.

Назначается эта диета при острых заболеваниях кишечника (гастроэнтероколитах, обострениях хронических колитов).

Рацион отличается большой неполноценностью, поэтому эта диета назначается на несколько дней, после чего следует перевести больного на другую, с меньшими ограничениями.

Больным рекомендуется крепкий чай, какао на воде, кофе желудевый, творог в протертом виде, пшеничные сухари, масло сливочное в ограниченных количествах. Слизистые супы готовятся из круп (риса, перловой, овсяной, манной) на воде с добавлением бульона. Можно давать вареное мясо, рыбу, отварных кур в измельченном виде. Котлетную массу делают с рисом вместо хлеба с добавлением измельченного чеснока. Каши должны быть полувязкими, протертыми, сваренными на воде. Рекомендуется давать больным кисели из черной смородины или вишни. Из пищи исключаются очень сладкие блюда, холодные блюда, газированные напитки, овощи, фрукты, молоко мед, варенье, пряности, соленые продукты. Блюда подаются только в теплом виде. Количество поваренной соли и сахара должно быть ограничено.

Диета № 5 характеризуется ограничением химических раздражителей.

Назначается эта диета при заболеваниях печени и желчных путей, хронических колитах и гастритах.

При этой диете исключаются из рациона жиры (кроме сливочного, масла в небольшом количестве), ограничиваются яйца.

В рацион входят: чай некрепкий, чай с молоком, молоко цельное, сметана и творог в ограниченных количествах, простокваша, сливочное масло в ограниченных количествах, оливковое и рафинированное подсолнечное масло, яйца без желтков (разрешается не более 1 желтка в сутки); супы молочные, овощные, крупяные (без грибов, гороха, фасоли, чечевицы, бобов, шавеля, шпината), без пассерованных овощей и муки; отварное нежирное мясо, рыба и птица, различные блюда из круп (кроме бобовых) и макаронных изделий; овощи в отварном и запеченном виде; фрукты, кроме кислых сортов, в сыром, вареном и печеном виде; ягоды, кроме клюквы, красной смородины и крыжовника; сахар, варенье, компоты, кисели. Белые соусы следует готовить без уксуса. Разрешается давать сладкие сорта помидоров, квашеную капусту, томат-пюре неострый. Хлеб белый, серый, ржаной. Количество поваренной соли не ограничивается.

Диета № 7 вводится в диетических столовых довольно редко. Из рациона исключается поваренная соль, резко ограничивается количество экстрактивных веществ, снижается против нормы содержание в пище белков, углеводов и жидкости (до 0,6—0,8 л в сутки в виде напитков и жидких блюд).

Эта диета рекомендуется при заболеваниях почек, воспалительных процессах, сопровождающихся отеками, и туберкулезе кожи.

Больным разрешается: сладкий чай, чай с молоком, сливки, сметана, творог, несоленое сливочное масло, рафинированные растительные масла, яйца в ограниченных количествах; супы овощные, крупяные, фруктовые на овощных отварах или молоке; мясо, рыба речная и птица, отварные или поджаренные после отваривания; различные крупы, макаронные изделия во всех видах в ограниченных количествах; овощи (кроме редиски, петрушки, сельдерея, шпината, шавеля и бобовых) во всех видах; фрукты, ягоды, сахар, варенье, сладкие блюда в ограниченных количествах. Молочные и сметанные соусы должны готовиться без соли. Хлеб и печенье должны быть бессолевыми, количество их ограничивается до 400 г в сутки.

Для улучшения вкуса допускается добавление в блюда вываренного лука, уксуса, лимонной кислоты.

Диета № 9 отличается ограничением продуктов, содержащих углеводы (хлеб, сахар, мед, варенье, картофель, крупы, макаронные изделия).

Эта диета назначается при лечении больных сахарной болезнью (диабетом), ревматизмом.

В отличие от диет, описанных ранее, кулинарная обработка продуктов при этом рационе не отличается от обычной. Особенность приготовления пищи для больных диабетом заключается в том, что ежедневно следует соблюдать точно закладку продуктов и отпускать строго по весу блюда из картофеля, круп, макаронных изделий. Количество хлеба должно быть ограничено. Общее количество углеводов в суточном рационе устанавливается врачом. Количество соли не ограничивается.

Диета № 11 по кулинарной обработке продуктов не отличается от обычного рациона. Особенностью этой диеты является повышенное содержание в пище витаминов, минеральных солей и белков.

Эта диета рекомендуется для больных туберкулезом, при малокровии, после перенесенных тяжелых заболеваний. Повышенная калорийность суточного рациона позволяет укрепить организм больного и повысить сопротивляемость к хроническим заболеваниям.

Рекомендуется вводить в рацион блюдо из мяса, рыбы, дрожжей, а также творог, сливки, молоко, яйца, сливочное масло, овощи, фрукты, рыбий жир, сухой гематоген. Поваренная соль добавляется по норме.

Диета № 15 (рациональный стол) назначается больному по окончании срока лечения как переходный стол.

Этот рацион не отличается от обычного для здорового человека ни кулинарной обработкой, ни набором продуктов. Диета содержит все необходимые для жизнедеятельности организма вещества и проверяет выносливость больного после лечения и подготовленность его к переходу на общее питание.

Эта диета должна быть в каждой столовой лечебного питания.

## **ОСОБЕННОСТИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ**

При кулинарной обработке пищевых продуктов меняются их физико-химические свойства. Это необходимо учитывать при приготовлении пищи для больных и применять правильные способы обработки. Задачей обработки продуктов для больных является придание пище таких свойств, чтобы она оказывала лечебное действие на общее состояние организма, а при заболевании отдельного органа (желудка, сердца и т. п.) или отдельных систем (нервная, сосудистая и др.) — на эти органы и системы.

Известно, например, что экстрактивные вещества мяса оказывают сильное сокогонное действие, т. е. усиливают выделение желудочного сока, повышают его кислотность. Повышение кислотности желудочного сока увеличивает раздражение слизистой оболочки желудка и, таким образом, отрицательно влияет на течение ряда заболеваний желудка (гастрит с повышенной секрецией, язва желудка и др.). Применяя различные методы обработки, можно уменьшить количество экстрактивных веществ в мясе. Например,

при варке мяса часть экстрактивных веществ переходит в бульон, поэтому отварное мясо уже не оказывает сильного сокогонного действия.

Для того чтобы уменьшить механическое раздражение слизистой оболочки желудка, изготавливаемые блюда часто подвергаются тщательному измельчению путем повторного пропускания через мясорубку и протиравания через частое волосяное сито. При варке на пару изделий из котлетной массы получаются блюда, которые механически и химически минимально раздражают слизистую оболочку желудка. Таковы, например, паровые мясные или рыбные клецки, суфле, пюре, биточки и др.

Иногда, наоборот, требуется повысить сокогонное действие пищи (при гастрите с пониженной секрецией и других болезнях). В этом случае котлеты следует варить не на пару, а нужно поджаривать их в масле, без панировки. Такая обработка обеспечит сохранение экстрактивных веществ в мясе или рыбе, а образующаяся на поверхности при поджаривании тонкая, нежная корочка повысит сокогонное действие блюда.

Некоторые методы обработки овощей (например, погружение их на 2—3 минуты в кипящую воду), а также длительное хранение в воде ведут к большим потерям минеральных солей и витаминов. Поэтому эти методы не могут быть применены при изготовлении блюд для больных, которым требуется повышенное количество минеральных солей. В этом случае овощи следует не варить, а тушить и припускать в небольшом количестве воды с тем, чтобы вода впиталась в продукт. Если в суточном рационе больного необходимо повысить содержание витаминов, то при приготовлении пищи подбираются продукты, наиболее богатые необходимыми витаминами, и применяются методы обработки, которые наилучшим образом обеспечивают сохранность витаминов при кулинарной обработке. Больному следует давать свежую зелень, фруктово-ягодные и овощные соки. Зная содержание в продуктах минеральных солей и витаминов, нетрудно составить пищевой рацион, богатый минеральными солями или витаминами, необходимыми больному.

При изготовлении пищи для больных могут быть поставлены и другие задачи. В некоторых случаях (например, при плохом аппетите) может потребоваться ввести больному в наименьшем объеме пищи большое количество питательных веществ. В таких случаях подбираются продукты, имеющие высокую калорийность. В других случаях (например, при ожирении, диабете) требуется в достаточную по объему пищу вводить мало питательных веществ, особенно углеводов; тогда подбирают пищу, содержащую много растительной клетчатки, которая почти не усваивается организмом. При некоторых видах запоров больному назначается богатая клетчаткой пища, усиливающая перистальтику кишечника. При диабете с целью ограничения углеводов в пищевом рационе сахар в сладких блю-

дах можно заменить сахарином. При некоторых заболеваниях печени плохо переносятся также животные жиры, как говяжье, свиное сало и др., поэтому блюда для лиц с больной печенью изготавливаются только на коровьем масле. При ряде заболеваний (сердца, почек) блюда приготавливаются без соли. Чтобы улучшить вкусовые свойства такого блюда, вместо соли добавляется лимонная кислота, уксус или клюква, вываренный, а затем поджаренный лук.

Таким образом, методы технологической обработки продуктов для лечебного питания имеют свои особенности, которые необходимо учитывать, приготавливая пищу для больных.

Ниже приводятся рецепты приготовления наиболее распространенных в лечебном питании блюд с указанием лечебных столов, на которых они могут быть применены, и примерные нормы продуктов (брутто) на порцию. Нормы по некоторым лечебным блюдам взяты из книги: Ганецкий, Древаль, Катаев. «Руководство по лечебной кулинарии и составлению меню для санаториев и домов отдыха», Медгиз, 1953 г.

Следует, как правило, ко всем лечебным столам добавлять витамины и особенно витамин С, в виде свежих овощей и фруктов или в виде настоя шиповника.

## БЛЮДА ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

### 391. САЛАТ БЕССОЛЕВОЙ

Мелко нарубленную белокочанную капусту растирают с клюквенным соком, соединяют с сырой протертой свеклой и сметаной, затем кладут сахар и все хорошо перемешивают.

Используется при диете № 7.

*Продукты на порцию (в г):* белокочанная капуста 192, свекла 20, клюква 10, сметана 30, сахар 10.

### 392. САЛАТ МОРКОВНЫЙ С КУРАГОЙ

Сырую морковь нарезают ломтиками и припускают в небольшом количестве воды в жарочном шкафу до готовности, а затем охлаждают. Курагу замачивают в холодной кипяченой воде до размягчения, после чего соединяют с охлажденной припущенной морковью, добавляют сахар, сметану и все хорошо перемешивают. При отпуске посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

Используется при диетах №№ 5, 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* морковь 250, курага 30, сметана 25, сахар 10, зелень 3.

### 393. ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ХОЛОДНЫЕ

В приготовленную котлетную массу (без репчатого лука) добавляют сливочное масло, яичные желтки и все хорошо перемешивают. Полученную массу разделяют в виде небольших шариков по 5—7 на порцию. Подготовленные тефтели отваривают до готовности на

пару в специальном котле. Размоченный в холодной воде желатин соединяют с яичными белками, размешивают, вводят в горячий костный бульон, доводят до кипения и процеживают. Полученным бульоном заливают готовые тефтели и охлаждают.

Используется при диетах №№ 2, 9, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* мясо 100, хлеб пшеничный 18, яйца у, шт., масло сливочное 7, желатин 3, соль 1,2; для 100 г бульона: кости мясные 25, морковь 1, петрушка 1, лук репчатый 1.

#### 394. СЕЛЕДОЧНОЕ МАСЛО

Мякоть селедки замачивают в холодной воде на 10—12 часов, затем пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают через сито. Полученную массу соединяют со сливочным маслом, все хорошо перемешивают и охлаждают. При подаче посыпают измельченным зеленым луком.

Используется при диетах №№ 2, 5, 7, 9, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* сельдь 40, масло сливочное 20, лук зеленый 6.

#### 395. РОЗОВОЕ МАСЛО

Мякоть семги или лососины нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают через сито. Полученную массу соединяют со сливочным маслом и мелко измельченной зеленью петрушки, все хорошо перемешивают и охлаждают. Используется при диетах №№ 2, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* семга или лососина 20, масло сливочное 25, зелень петрушки 3.

#### 396. РЫБА ПОД ТОМАТНЫМ СОКОМ

Спелые красные помидоры протирают через сито, полученный сок соединяют с растительным маслом, сахаром и уксусом. От вареного охлажденного звена осетрины нарезают порционные куски по 3—4 на порцию, кладут в салатник, на них укладывают репчатый лук, нарезанный кольцами, и все заливают приготовленным томатным соком. Перед отпуском посыпают измельченным зеленым луком и зеленью петрушки. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированный томатный сок.

Используется при диетах №№ 9, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* осетрина 112, помидоры свежие 115 или консервированный томатный сок 75, масло растительное 10, уксус 5, сахар 3, лук репчатый 24, лук зеленый 19, зелень петрушки 7.

#### 397. КРУТЫЕ РУБЛЕННЫЕ ЯЙЦА ПОД СМЕТАНОЙ

Сваренные вкрутую яйца рубят мелкими кубиками, кладут в посуду и заливают сметаной, смешанной с простоквашей. При отпуске посыпают измельченной зеленью укропа.

Используется при диетах №№ 2, 7, 9, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* яйца 2 шт., сметана 30, простокваша 10, укроп 4



## 398. СЫРКОВАЯ МАССА С МОРКОВЬЮ

Припущенную морковь и творог протирают через частое сито, соединяют с частью (10 г) взбитого сливочного масла, добавляют «сть сахара (10 г) и хорошо перемешивают. Пшеничную муку соединяют с сахаром (5г), вливают молоко, доводят до кипения и охлаждают. Затем вводят сливочное масло (5 г), ванилин и все хорошо взбивают. При отпуске сырковую массу кладут на тарелку и сверху и/крашают взбитым кремом.

Используется при диетах №№ 1, 2, 5, 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* творог 100, морковь 50, масло сливочное 15, сахар 15, молоко 30, мука пшеничная 5, ванилин 0,01.

399. ПАШТЕТ ИЗ ВАРеноЙ И СыроЙ ПЕЧЕНКИ  
(МАСКИРОВОЧНОЕ БЛЮДО)

Часть зачищенной печени (50 г) запекают в жарочном шкафу, обрезают поверхностные корочки и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Другую часть (50 г) печени в сыром виде пропускают через мясорубку, а затем протирают через сито. Сырые мозги и мелко нарезанный, обжаренный со сливочным маслом репчатый лук также протирают через сито. Протертые продукты соединяют вместе и хорошо взбивают до совершенно однородной массы, в процессе взбивания добавляют молотый перец и соль.

При отпуске посыпают измельченным зеленым луком.

Используется при заболевании злокачественным малокровием.

*Продукты на порцию (в г):* печень 100, мозги 25, масло сливочное 5, лук репчатый 20, лук зеленый 10, перец молотый 0,05.

## 400. СМЕТАНА, ВЗБИТАЯ С БЕЛКОМ

В молоке растворяют ванильный порошок, кладут сметану и взбивают. Яичные белки, хорошо отделенные от желтков, взбивают в пену. Сахар растворяют в воде и варят сироп. Горячий готовый сироп постепенно при помешивании вливают во взбитые белки, тщательно размешивают и охлаждают. Затем полученную смесь соединяют со взбитой сметаной и молоком.

Используется при диетах №№ 1, 2, 5, 7, 9, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* сметана 100, сахар 20, яичный белок  $U_2$  шт., молоко 25, ванилин 0,01.

## 401. БУЛЬОН С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Яйца выпускают в посуду и хорошо размешивают, затем вводят через дуршлаг в мясной кипящий прозрачный обезжиренный бульон (который готовится по общим кулинарным правилам), непрерывно помешивая, и проваривают 2—3 минуты.

Используется при диетах №№ 2, 9, 11, 15.

; Если употребляются только яичные белки (без желтков), то используется при диете № 4.

*Продукты на порцию (в г):* готовый прозрачный бульон 500, яйца 1 шт. или один белок для диеты № 4.

#### 402. СУП СЛИЗИСТЫЙ ИЗ РИСА

Хорошо перебранный и промытый рис заливают горячей водой и варят вначале на сильном огне, а затем на слабом до полного разваривания риса. После этого готовый рис в горячем состоянии процеживают; полученный слизистый отвар и является слизистым супом. По указанию врача разваренный рис можно вместе с отваром протирать через сито. При отпуске в слизистый суп кладут сливочное масло. Так же готовят слизистые супы из овсяной, ячневой, перловой и манной крупы.

Используется при диете № 4.

Если слизистый суп заправляют льезоном, то его используют при диете № 1.

*Продукты на порцию (в г):* рис 40, вода 600, масло сливочное 10; для льезона: сливки или молоко 50, яйца  $\frac{1}{3}$  шт.

#### 403. СУП СЛИЗИСТЫЙ ИЗ РИСА С КУРИНЫМ ПЮРЕ

Подготовленных кур отваривают в кипящей воде до готовности, затем отделяют филе от костей, нарезают его небольшими кусками и пропускают через мясорубку, после чего толкут в ступе и протирают через сито. В готовый слизистый суп из риса (см. № 402) вводят куриное пюре, размешивают и при отпуске кладут сливочное масло.

Используется при диете № 4.

Если суп заправляют льезоном, то он используется также при диетах №№ 1, 5, 7.

*Продукты на порцию (в г):* рис 40, вода 600, куры 120, масло 10; для льезона: сливки или молоко 50, яйца  $\frac{1}{3}$  шт.

#### 404. СУП-ПЮРЕ ИЗ СУДАКА

Репчатый лук, петрушку, сельдерей мелко нарезают и слегка пассеруют со сливочным маслом (10 г), затем вводят просеянную пшеничную муку и пассеруют все вместе на слабом огне.

Пассерованную муку с овощами разводят хорошо процеженным рыбным бульоном (100 г), приготовленным из пищевых отходов судака, кладут куски мякоти рыбы без кожи и костей и варят при слабом кипении 15—20 минут, после чего протирают рыбу с овощами через сито. Полученное пюре разводят остальным количеством рыбного бульона, заправляют льезоном и сливочным маслом. По указанию врача сливочное масло может быть заменено прованским.

Используется при диетах №№ 2, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* готовый рыбный бульон 370, петрушка и сельдерей 25, лук репчатый 20, масло 15, мука пшеничная 15, судак 100, сливки или молоко 50, яйца  $\frac{1}{3}$  шт.

## 405. КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С САЛАТОМ (ЗАПЕЧЕННЫЕ)

Хорошо промытые листья салата измельчают, добавляют сметану (10 г) и припускают в посуде, закрытой крышкой, на слабом огне. Очищенный картофель отваривают до готовности и в горячем состоянии протирают. В теплое картофельное пюре кладут припущенный салат, сырые яйца и все хорошо перемешивают. Полученную массу разделяют в виде шариков по 4—5 шт. на порцию, панируют в молотых сухарях, обливают натуральным сметанным соусом (приготовленным на пассерованной муке без жира и без соли) и запекают в жарочном шкафу.

Используется при диетах №№ 2, 5, 7, 11, 15.

Для диет №№ 11 и 15 в картофельное пюре добавляют соль по 3 г на порцию.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 335, салат 50, яйца  $\frac{1}{j}$  шт., сметана 10; для соуса: мука пшеничная 5, сметана 15.

## 406. СУФЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Очищенную цветную капусту разделяют на отдельные кочешки, хорошо промывают и отваривают до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откидывают на решето и протирают через сито. В готовый молочный соус средней густоты (см. стр. 127), нагретый до 60—70°, вводят сырые яичные желтки и перемешивают. Полученную смесь соединяют с капустным пюре, добавляют взбитый в пену яичный белок и осторожно перемешивают сверху вниз. Готовую массу укладывают в формочки, смазанные сливочным маслом, и припускают на мармите до готовности. При отпуске поливают сливочным маслом.

Используется при диетах №№ 1, 2, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* капуста цветная 200, молоко 80, мука 10, яйца 1 шт., масло сливочное 15.

## 407. ОГУРЦЫ И САЛАТ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Хорошо промытые свежие огурцы нарезают кружочками или ломтиками и припускают в сметане, затем добавляют нарезанные соломкой зеленые листья салата, вводят пшеничную муку, соль и дают прокипеть. При отпуске поливают сливочным маслом и посыпают измельченным укропом.

Используется при диетах №№ 5, 7, 9, 11, 15. Без добавления соли блюдо рекомендуется при гипертонической болезни.

*Продукты на порцию (в г):* свежие огурцы 250, зеленый салат 50, сметана 30, мука пшеничная 5, масло сливочное 3, соль 2, укроп 5.

## 408. ПЮРЕ ИЗ КАПУСТНЫХ КОЧЕРЫЖЕК С ЯЙЦОМ

Вырезанные кочерыжки белокочанной капусты очищают, нарезают (произвольно) и припускают в молоке до готовности, после

чего протирают через сито. Протертые кочерыжки соединяют с молочным соусом средней густоты (см. стр. 127) и хорошо перемешивают.

При отпуске на готовое пюре кладут прогретое очищенное яйцо, сваренное «в мешочек», и поливают сливочным маслом.

Используется, при диетах №№ 1, 2, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* капустные кочерыжки 150, мука пшеничная б, масло сливочное 20, молоко 80, яйца 1 шт.

#### 409. КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАРОВЫЕ

Очищенный картофель отваривают до готовности, протирают через сито, добавляют пшеничную муку, яйца и все хорошо перемешивают. Затем разделяют на котлеты по 2 шт. на порцию и варят на пару (на решетке). Можно котлеты положить на смазанный жиром противень, залить сметаной и запечь.

При отпуске котлеты поливают сливочным маслом; к паровым котлетам подается отдельно сметана.

Используется при диетах №№ 1, 2, 5, 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* картофель 230, мука пшеничная 5, яйца<sup>3</sup>/<sub>4</sub> шт., масло сливочное 10, сметана 30.

#### 410. ГРЕЧНЕВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ ПРОТЕРТАЯ

Перебранную гречневую крупу засыпают в разбавленное водой кипящее молоко и хорошо разваривают, затем протирают через сито, добавляют сахар и разогревают на мармите. При отпуске кладут сливочное масло. Кашу лучше готовить из размолотой крупы.

Используется при диетах №№ 1, 2, 5, 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* крупа гречневая 50, масло сливочное 10, вода 80, сахар 10, молоко 150.

#### 411. ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ

Сырые яблоки очищают от кожи, вырезают сердцевину с семенами и протирают через сито. В молоко добавляют яйца, сахар и все хорошо перемешивают. Перебранный и промытый рис отваривают в воде до готовности, откидывают на дуршлаг и соединяют с яблочным пюре.

Перемешанную массу кладут на смазанный жиром противень, заливают смесью молока с яйцами и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают сливочным маслом.

Используется при диетах №№ 2, 5, 7, 11 и 15.

Если рис после отваривания протирают, а затем соединяют с протертыми яблоками, то блюдо используют при диете № 1.

*Продукты, на порцию (в г):* рис 40, яблоки 80, молоко 100, яйца  $u_2$  шт., сахар 10, масло сливочное 15.

## 412. ОЛАДЬИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ

<sup>1</sup> Перебранную вермишель отваривают в большом количестве кипящей воды и откидывают на сито. Творог протирают, соединяют с вермишелью, добавляют яичные желтки, соль, сахар и все хорошо перемешивают. Готовую массу кладут на сковороду с разогретым сливочным маслом и слегка обжаривают.

Используется при диетах №№ 2, 7, 11, 15.

Если разделанную массу запекают в жарочном шкафу, а сливочное масло кладут при отпуске, то блюдо используют при диете № 5.

*Продукты на порцию (в г):* вермишель 60, творог 100, яйца (желтки)  $\frac{1}{2}$  шт., сахар 10, соль 1,5, масло сливочное 10.

## 413. КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ

В котлетную массу из судака, приготовленную с молоком (см. стр. 40), добавляют сливочное масло, перемешивают и разделяют в виде котлет по 2 шт. на порцию. Готовые котлеты без панировки припускают на решетке на пару до готовности.

Подают без гарнира, при отпуске можно полить сливочным маслом или паровым соусом.

Используется при диетах №№ 1, 5, 7.

Если при изготовлении котлетной массы вместо хлеба берется отваренный в воде и протертый рис, то блюдо используют при диете № 4.

*Продукты на порцию (в г):* судак 200, хлеб пшеничный 20 или рис 5, молоко 25, масло сливочное 5.

## 414. СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

Используется судак, щука, налим, треска. Рыбу разделяют на филе без-кожи и костей, нарезают на кусочки и припускают в воде до готовности. После этого рыбу пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют сливочное масло, яичные желтки, молочный соус средней густоты и все хорошо перемешивают. Затем вводят взбитые в пену яичные белки и аккуратно перемешивают. Готовую массу кладут в формочки, смазанные сливочным маслом, и припускают на пару до готовности. При отпуске поливают сливочным маслом.

Используется при диетах №№ 1, 4, 5, 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* рыба свежая 250, масло сливочное 15, молоко 35, мука пшеничная 5, яйца  $\frac{1}{2}$  шт.

## 415. БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТВОРОГОМ

Зачищенную мякоть говядины нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку 2—3 раза, меняя решетки с редкой на частую. Измельченную мякоть соединяют с протертым нежирным творогом,

добавляют соль, хорошо перемешивают и разделяют в виде биточков по 2 шт. на порцию. Яйца смешивают с растопленным сливочным маслом. Полученной смесью смазывают приготовленные биточки, а затем обжаривают их основным способом. Котлеты можно довести до готовности в жарочном шкафу. Подают без гарнира или дается гарнир по указанию врача. j

Используется при диетах №№ 2, 9, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 100, творог 20, яйца у<sub>5</sub> шт., соль 1, масло сливочное: для котлетной массы 5 и для жарки 5.

#### 416. КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ С ЧЕСНОКОМ

Зачищенную мякоть говядины нарезают на кусочки и пропускают 2—3 раза через мясорубку с разными решетками. Перебранный и промытый рис разваривают в воде, соединяют с измельченным мясом и еще раз пропускают через мясорубку с частой решеткой, затем кладут сливочное масло, соль, тертый чеснок и все очень хорошо перемешивают.

Готовую массу разделяют на котлеты по 2 шт. на порцию и отваривают на пару на решетке до готовности.

Используется при диете № 4.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 100, рис 10, масло сливочное 5, вода 30, соль 0,75, чеснок 2,5.

#### 417. БИФСТЕКС ПАРОВОЙ

Зачищенную вырезку нарезают на порционные куски по одному на порцию, отбивают тыпкой до толщины 0,3—0,5 см, кладут в сотейник, смазанный сливочным маслом, наливают воду так, чтобы покрыть мясо, накрывают крышкой и отваривают до готовности.

При отпуске на паровой бифштекс кладут кружок лимона, можно также положить кусочек зеленого масла.

Используется при диетах №№ 5, 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* говядина (вырезка) 200, масло сливочное 15, лимон  $\frac{1}{10}$  шт.

#### 418. БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

Очищенную морковь отваривают в воде и протирают через сито. Зачищенную мякоть говядины отваривают в кипящей воде до готовности, затем нарезают на кусочки, кладут в сотейник, добавляют протертую морковь, заливают жидким молочным соусом и проваривают 10 минут на слабом огне.

В готовый бефстроганов вводят сметану, соль и хорошо перемешивают.

Используется при диетах №№ 1, 5, 7.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 1-го сорта 164, морковь 15, сметана 20, соль 1; для соуса: молоко 50, мука пшеничная 2,5, масло сливочное 2,5.

## 419. ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА В ТЕСТЕ ЖАРЕНАЯ

[Зачищенную мякоть говядины отваривают до готовности в кипящей воде, а затем нарезают кусочками по 5—7 на порцию. Перед жаркой кусочки говядины погружают в жидкое тесто и обжаривают в большом количестве жира.

( Приготовление теста. В посуду кладут сметану, яичные желтки, сахар, всыпают пшеничную муку и замешивают тесто. Полученное тесто хорошо взбивают, добавляют взбитые в пену яичные белки и аккуратно перемешивают. На гарнир можно подать нарезанные свежие огурцы и зеленый салат.

Используется при диетах №№ 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 200, мука пшеничная 30, яйца 73 шт., сметана 25, сахар 5, масло топленое 18.

## 420. МЯСНОЕ ПЮРЕ С РИСОМ

Рис отваривают в воде до полной готовности. Зачищенную мякоть говядины варят до готовности, затем нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Полученную массу соединяют с отварным рисом и все вместе пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло и хорошо перемешивают. При отпуске массу прогревают на мармите. Часть сливочного масла можно положить в мясное пюре при подаче. Соль кладется по указанию врача.

Используется при диетах №№ 1, 4, 5, 7, 11, 15.

*Продукты на порцию (в г):* говядина 2-го сорта 109, рис 15, вода 30, масло сливочное 10, соль по указанию врача.

## 421. НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Свежие листья черной смородины перебирают, промывают, кладут в посуду и заливают бурно кипящей водой, затем накрывают крышкой и дают настояться в течение 1—2 часов. Полученный настой процеживают, добавляют черносмородиновое варенье и перемешивают.

Используется при диете № 4.

*Продукты на порцию (в г):* листья черной смородины 40, вода 200, черносмородиновое варенье 30.

## 422. ОТВАР ШИПОВНИКА

1. Из очищенных плодов сушеного шиповника. Очищенные плоды сушеного шиповника моют холодной водой, растирают в ступке, кладут в посуду, заливают кипящей водой из расчета 2 стакана кипятка на 20 г шиповника (приблизительно 1 столовая ложка), накрывают крышкой и кипятят 10 минут. Затем дают настояться в той же посуде в течение 2—3 часов, после чего настой процеживают через плотную материю, отжимают и употребляют в количестве

$\frac{1}{4}$ —% стакана в день. В настое не должно быть волосков от плодов шиповника.

2. Из целых плодов сушеного шиповника. Целые плоды берется из расчета 20 г плодов (1 столовая ложка) на 1 стакан кипятка. Отвешенные плоды шиповника промывают, заливают кипящей водой (в указанном выше отношении) и кипятят в закрытой посуде 10 минут, затем оппар настаивают в течение 22—24 часов. После этого настой процеживают через плотную материю, отжимают и употребляют в количестве  $\frac{1}{4}$ —% стакана в день. Летом настой должен храниться в холодном месте.

При изготовлении настоев не следует пользоваться плохо луженой медной или железной посудой.

Если имеется лаборатория, то необходимо периодически исследовать изготовленные настои шиповника для определения количества содержащегося в них витамина С. Это позволит уточнить дозировку настоя, так как содержание витамина С в плодах сушеного шиповника колеблется довольно значительно. Наиболее богаты витамином С плоды шиповника красно-оранжевого цвета; темного цвета плоды не используются. Настой шиповника может храниться 1—2 дня.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Дайте краткую характеристику лечебных диет №№ 1, 2, 4, 5, 7, 9, 11?
2. Составьте таблицу блюд, используемых для лечебных диет №№ 1, 2, 4, 5, 7, 9, 11?
3. Как готовят лечебные холодные блюда: салат бессолевой, тефтели из говядины, селечное и розовое масло, рыбу под томатным соком, паштет из вареной и сырой печенки?
4. Как готовят слизистые супы из риса?
5. Как готовят лечебные супы: бульон с яичными хлопьями, суп-пюре из судака?
6. Как готовят вторые лечебные блюда: суфле из цветной капусты, котлеты картофельные паровые, оладьи из вермишели створогом, котлеты рыбные паровые, суфле из отварной рыбы, биточки мясные с творогом, бифштекс паровой, отварная говядина в тесте жареная?
7. Как готовят настой из листьев черной смородины и отвар из шиповника?



## ГЛАВА XVI

### МЕНЮ

Меню представляет собою список, в котором указывается наименование блюд, выход (вес) основного продукта и гарнира в граммах и стоимость блюда.

При составлении меню учитываются: тип предприятия—столовая, кафе, ресторан, закусочная, чайная; контингент потребителей—рабочие, служащие, учащиеся и т. д.; стоимость блюд; время работы предприятия — утренние, дневные, вечерние часы; наличие сырья; сезон; квалификация поварского состава; техническая •оснащенность предприятия и его мощность.

Тип предприятия имеет важное значение при составлении меню. В зависимости от типа предприятия Министерством торговли СССР утвержден обязательный ассортиментный минимум блюд.

В табл. 13 (стр. 282) приводится минимальное количество блюд по группам, которые должны быть в предприятиях общественного питания, в зависимости от их типов, согласно приказу Министерства торговли СССР № 712 от 17 августа 1949 г. «О введении обязательного ассортиментного минимума для предприятий общественного питания» (без хлебобулочных, кондитерских и табачных изделий) и приказу № 754 от 28 июня 1954 г. «Об ассортиментном минимуме для предприятий общественного питания».

Из таблицы 13 видно, что разные типы предприятий должны иметь различный ассортимент блюд, например в меню кафе отсутствуют первые блюда, водка и водочные изделия, ограничен ассортимент вторых блюд и значительно расширен ассортимент кондитерских, хлебобулочных изделий и горячих напитков. Ассортимент блюд в ресторане значительно шире, чем в столовой.

Контингент потребителей существенно влияет на выбор блюд при составлении меню. Ассортимент блюд выбирается в зависимости от вкусов потребителей, национальных традиций, личного бюджета и времени, отводимого на принятие пищи.

Стоимость блюда. В зависимости от основного контингента питающихся должен устанавливаться и набор сырья для блюд. Например, для студентов техникумов и ВУЗов желательно исключить из сырьевого набора для блюд дорогие продукты, заменив их более дешевыми (на гарнир к блюдам вместо зеленого горошка можно дать капусту и т. д.).

Таблица 13

Наименование типа предприятия	Наименование групп блюд и товаров							
	холодные блюда и за- куски	первые блю- да	вторые блю- да	сладкие блю- да	горячие на- питки	холодные на- питки	пиво	вино-водочн. изделия
Ресторан высшего разряда . . . . .	24	7	31	7	6	2	2	28
» первого » . . . . .	19	7	24	5	5	2	2	21
» второго » . . . . .	16	6	16	3	4	2	1	15
» при жел.-дор. станции пер- вого класса . . . . .	19	4	18	6	6	2	2	16
Ресторан при жел.-дор. станции вто- рого класса . . . . .	16	4	15	3	3	2	1	11
Вагон-ресторан . . . . .	12	4	12	2	3	2	1	8
Ресторан первого класса на судах . .	12	4	17	3	3	2	1	13
» второго » » » . .	10	4	10	1	3	2	1	10
» первого разряда на курортах	17	6	18	5	3	3	2	15
» второго » » » . .	13	6	13	3	3	2	1	11
Кафе высшего разряда . . . . .	15 <sup>1</sup>	—	7	12 <sup>2</sup>	7	2	—	10
Кафе . . . . .	2	—	2 <sup>3</sup>	4 <sup>3</sup>	5	2	—	—
Столовая второй категории . . . . .	5	3	8	2	2	2	1	—
» третьей » . . . . .	3	2	5	1	2	1	—	—
Чайная . . . . .	14	5	12	1	3	1	1	7
Закусочная . . . . .	4	—	2 <sup>3</sup>	—	2	2	—	—
Буфет при зрелищном предприятии .	7 <sup>4</sup>	—	—	4 <sup>5</sup>	2	2	1	—
» с кухней при жел.-дор. станции	14 <sup>1</sup>	4	10	3	2	1	1	9
» без кухни » » » . .	12 <sup>1</sup>	—	—	—	1	1	—	6
Пивной зал . . . . .	4	—	—	—	—	—	3	—

<sup>1</sup> Включая бутерброды.<sup>2</sup> Включая молочные продукты.<sup>3</sup> Горячие закуски.<sup>4</sup> Только бутерброды.<sup>5</sup> Мороженое. Фрукты.

Время работы предприятия. В зависимости от времени начала работы предприятия общественного питания и его закрытия ассортимент блюд будет различен. Например, предприятия, начинающие работу с 8 часов утра, должны иметь ассортимент блюд для завтрака, что не будет являться обязательным для предприятий, начинающих торговлю с 13 часов; предприятия в парках, на стадионах, начинающие работу в вечернее время, должны иметь меню ужина и т. д.

Сезон. Запросы потребителей в зависимости от сезона необходимо всегда удовлетворять в первую очередь. В период созревания свежих овощей в ассортименте блюд должны быть салаты из свежих овощей, различные крошки, блюда из творога и яиц, причем совершенно не обязательно перегружать меню блюдами, на которые нет спроса.

Н а л и ч и е с ы р ь я является важным фактором при выборе ассортимента блюд. Если задерживается доставка некоторых видов продуктов, то нужно расширить выпуск блюд из имеющегося сырья. Например, при временном отсутствии мороженой рыбы желательно изготовление нескольких блюд из рыбных консервов и более широкий выпуск блюд из котлетной массы, приготовленной из мяса (котлеты рубленые из свинины, зразы с различными фаршами и т. д.).

К в а л и ф и к а ц и я п о в а р с к о г о с о с т а в а. При составлении ассортимента блюд должна учитываться квалификация работающих поваров. Если в предприятии недостаточно поваров первой категории, то нельзя в меню включать блюда из филе птицы (котлеты, панированные в сухарях, котлеты по-киевски, шницель по-министерски и т. д.), так как при большом одновременном спросе на эти блюда получится задержка в их изготовлении и вызовет недовольство со стороны потребителей.

Из сказанного не следует, что меню должно иметь небольшой ассортимент блюд.

В меню должны включаться блюда, которые могут приготовить повара имеющейся квалификации.

Т е х н и ч е с к а я о с н а щ е н н о с т ь п р е д п р и я т и я . Наличие достаточного количества различного инвентаря и механического оборудования влияет на ассортимент блюд. Например, при отсутствии в предприятии протирочной машины нельзя включать в меню широкий ассортимент блюд из картофельного пюре, так как вручную этот процесс крайне трудоемкий и поварскому составу предприятия будет трудно приготовить большое количество блюд из картофельного пюре.

При составлении комплексного меню для завтрака, обеда, ужина обязательно должна учитываться калорийность блюд, особенно при питании определенного состава потребителей: рабочих, шахтеров, металлургов, химиков, лесорубов, шоферов, летчиков, учащихся школ, техникумов и ВУЗов, спортсменов и т. д.

Установлено, что в зависимости от выполняемой работы организм человека расходует различное количество тепла, для пополнения которого<sup>1</sup> требуется пища различной калорийности. Лицам, занятым физическим трудом, особенно на тяжелых работах, или работающим в особых климатических условиях (Заполярье, высокогорные районы) требуется пища с большей калорийностью.

Ниже приводится расчет калорийности блюд, которая определяется довольно просто.

Калория (большая) — это количество тепла, необходимое для нагревания 1 л воды на 1° С.

Установлено, что при сгорании 1 г белков или углеводов образуется количество тепла, равное 4,1 калории, а при сгорании 1 г жиров — 9,3 калории.

Зная количество белков, углеводов и жиров в каждом блюде, легко подсчитать его калорийность.

Например, молоко в среднем содержит 3% белков, 4% жиров и 5% углеводов. Следовательно, в 1 кг молока содержится 30 г белков, 40 г жиров и 50 г углеводов.

Белки при сгорании дадут 123 калории (30 X 4,1), жиры — 372 (40 X 9,3) и углеводы — 205 (50 X 4,1).

Таким образом калорийность 1 кг молока будет равна 700 калориям.

При составлении меню необходимо учитывать состав потребителей, чтобы правильно подобрать калорийность блюд.

\* \* \*

Меню составляется накануне дня реализации блюд заведующим производством и утверждается директором предприятия.

Блюда в меню принято располагать в следующем порядке:

1. Холодные блюда и закуски:

Холодные закуски (икра, семга, сельдь натуральная, сельдь с гарниром и т. д.)

Холодные рыбные блюда

Салаты и винегреты

Холодные блюда из мяса

Холодные блюда из домашней птицы и дичи

Сыры, сливочное масло и различные молочные продукты

2. Горячие закуски

3. Супы:

Прозрачные

Заправочные

Молочные

Пюреобразные

Холодные

4. Вторые рыбные блюда:

Рыба отварная и припущенная

Рыба жареная

Рыба запеченная

5. Вторые мясные блюда:

Вареное мясо

Жареное мясо

Тушеное мясо

Блюда из домашней птицы и дичи жареные

Блюда из домашней птицы и дичи тушеные

Блюда из котлетной массы

Блюда из субпродуктов

6. Блюда из овощей

7. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий и мучные

8. Блюда из яиц и творога

9. Сладкие блюда

10. Горячие напитки

Из общего ассортимента блюд, установленного на данный день, в предприятии может отдельно составляться меню для завтрака, обеда и ужина.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКА

Холодные и горячие закуски: масло сливочное, яйцо всмятку, омлет, простокваша, кефир, ветчина, колбаса, сыр, салат из помидоров и огурцов в сметане, редис с маслом.

Горячие блюда: судак отварной или жареный, биточки или котлеты мясные.

Горячие напитки: чай, кофе, какао.

Различная сдоба.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД С ЗАКУСКОЙ

(холодные блюда и закуски принято не учитывать в количестве блюд обеда)-

Холодные закуски: ассорти мясное, осетрина холодная, салат из крабов.

Супы: борщ, рассольник, суп картофельный с грибами, бульон с яйцом..

Вторые блюда: тушеное мясо, гуляш, осетрина фри.

Сладкие блюда и напитки: кисель, мороженое, чай.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ЧЕТЫРЕХ БЛЮД С ЗАКУСКОЙ

Холодные закуски: икра зернистая и сливочное масло, осетрина под майонезом, салат «Столичный».

Супы: бульон с овощами, бульон с пельменями, окрошка мясная.

Рыбные горячие блюда: судак отварной соус польский, осетрина грилье, сазан, запеченный под сметанным соусом.

Мясные горячие блюда: ромштекс, котлеты бараньи натуральные, шницель из свинины.

Сладкие блюда и горячие напитки: компот из сушеных фруктов, мусс фруктовый, чай.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ПЯТИ БЛЮД С ЗАКУСКОЙ

Холодные закуски: икра паюсная с лимоном, крабы под майонезом, редис в сметане.

Супы: бульон с гренками, бульон с профитролями, боршок с острыми, гренками.

Рыбные горячие блюда: осетрина в рассоле, судак в тесте жареный, стерлядь в белом вине.

Мясные горячие блюда: котлеты рубленые из курицы, котлеты\* из курицы, панированные в сухарях, шницель по-министерски.

Овощные и яичные блюда: цветная капуста соус сухарный, зеленый горошек с гренками, шпинат с яйцом.

Сладкие блюда: желе фруктовое, груши в сиропе, пломбир.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ УЖИНА

Холодные закуски: салат мясной, винегрет с грибами, лещ под маринадом.

Горячие блюда: севрюга в томатном соусе, биточки в сметане, шашлык по-кавказски, сырники со сметаной, манная запеканка, омлет с вареньем.

Горячие напитки: чай с печеньем, какао.

Для специальных ужинов (новогодних, юбилейных, поздравительных) меню составляется за 7—10 дней до проведения ужина. Составленное новогоднее меню прилагается к пригласительному/

билету (или печатается на оборотной стороне его), который получает потребитель при заказе на определенное место за столиком данного предприятия.

Меню юбилейных и поздравительных ужинов согласовывается с заказчиком.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НОВОГОДНЕГО УЖИНА

Холодная закуска: икра зернистая, сливочное масло, пирожки слоеные с рыбой, лососина малосольная, салат мясной.

Горячая закуска: почки в мадере или белые грибы в сметане.

Рыбное горячее блюдо: форель в томатном соусе с овощами.

Мясное горячее блюдо: котлеты по-киевски или рябчик жареный с салатом из маринованных ягод и фруктов.

Сладкое блюдо: мороженое с орехами и вафлями, фрукты свежие, шампанское.

В столовых, имеющих постоянный прикрепленный контингент питающихся, устанавливается трех- или четырехразовое питание в сутки. Меню строится из имеющегося ассортимента блюд с учетом общей суточной калорийности их.

Для питания различных контингентов общая суточная (в завтраке, обеде, ужине) калорийность блюд должна быть следующей:

Школьники (11—18 лет) . . . . .	1 800—1 900	ккал	Каменщики-подносчики . . . . .	5 300—5 400	ккал
Студенты . . . . .	2 700—2 800	»	Штукатуры . . . . .	3 800—3 900	»
Трактористы . . . . .	2 900—3 000	»	Лесорубы . . . . .	5 900—6 000	»
Кондукторы, машинисты железнодорожного транспорта . . . . .	2 900—3 100	»	Спортсмены-бегуны на короткие дистанции . . . . .	4 400—4 600	»
Рабочие кузнечного цеха . . . . .	3 700—4 000	»	Спортсмены-бегуны на длинные дистанции . . . . .	4 500—5 000	»
Рабочие прокатного цеха . . . . .	3 900—4 100	»	Спортсмены-гимнасты . . . . .	4 500—4 800	»
Рабочие литейного цеха . . . . .	4 000—4 500	»	Спортсмены-волейболисты . . . . .	4 400—4 600	»
Аппаратчики химической промышленности . . . . .	3 250—3 400	»	Спортсмены-баскетболисты . . . . .	4 400—4 600	»
-Каменщики-кладчики . . . . .	3 900—4 000	»	Спортсмены-футболисты . . . . .	4 500—4 700	»

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Какие факторы должны учитываться при составлении меню?
2. Как влияют на составление меню тип предприятия, контингент потребителей, наличие сырья, время работы предприятия, сезонность, квалификация поварского состава?
3. Как располагаются блюда в меню?
4. Составьте примерное меню для завтрака, обеда из трех, четырех и пяти блюд, для ужина, для новогоднего вечера.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### СПИСОК БЛЮД И СОУСОВ, ПОМЕЩЕННЫХ В КНИГЕ<sup>1</sup>

#### Супы

1. Борщ (без картофеля)
2. Борщ с черносливом
3. Борщ флотский
4. Борщ украинский
5. Борщ московский
6. Щи из свежей капусты
7. Щи из свежей капусты с рыбой
8. Щи из свежей капусты с рыбными консервами
9. Щи зеленые
10. Щи из шавеля
11. Щи из крапивы
12. Щи из квашеной капусты со сметаной
13. Щи суточные
14. Щи из квашеной капусты с головизной
15. Щи из квашеной капусты с грибами
16. Рассольник
17. Рассольник домашний
18. Рассольник московский (из белых кореньев)
19. Суп из овощей
20. Суп крестьянский
21. Суп картофельный
22. Суп картофельный с рыбой
23. Суп картофельный с салакой, килькой, хамсой и тюлькой
24. Суп картофельный с крупой
25. Суп с крупой
26. Суп картофельный с бобовыми
27. Суп картофельный с консервами «Горох с говядиной»
28. Суп с макаронными изделиями
29. Суп с макаронами и мясными консервами
30. Суп со звездочками (суповая заправка)
31. Суп рисовый с томатом
32. Суп-лапша домашняя
33. Солянка сборная мясная жидкая
34. Солянка рыбная (жидкая)
35. Солянка грибная
36. Уха рыбацкая
37. Суп харчо (по-грузински)
38. Бульон с гречками
39. Бульон с лапшой или вермишелью, или рисом
40. Бульон с домашней лапшой
41. Бульон с овощами
42. Бульон с яйцом и гречками
43. Бульон с профитролями
44. Бульон с пельменями
45. Бульон с фрикаделями (мясными шариками)
46. Бульон с кнелью (клецками иа кур или дичи)
47. Борщок с острыми гречками
48. Уха с расстегаями
49. Уха из стерлядей
50. Суп-пюре из картофеля
51. Суп-пюре из моркови
52. Суп-пюре из цветной капусты
53. Суп-пюре из свежих помидоров
54. Суп-пюре из разных овощей
55. Суп-пюре из перловой крупы ил» риса
56. Суп-пюре из гороха
57. Суп-пюре из зеленого горошка
58. Суп-пюре из свежих грибов
59. Суп-пюре из домашней птицы
60. Суп-пюре из дичи
61. Суп-пюре из печенки
62. Суп молочный с макаронными изделиями
63. Суп-лапша молочная домашняя
64. Суп молочный из риса или пшена
65. Суп молочный с овощами
66. Окрошка сборная мясная
67. Окрошка мясная
68. Окрошка овощная

<sup>1</sup> Цифры данного списка соответствуют номерам блюд в учебнике.

- 69. Борщ холодный
- 70. Свекольник
- 71. Ботвинья
- 72. Суп из яблок
- 73. Суп-шоре из вишни
- 74. Суп из апельсинов

#### Соусы

- 75. Соус красный (основной)
- 76. Соус красный с вином
- 77. Соус красный с луком и корнишо-  
нами
- 78. Соус луковый
- 79. Соус белый (основной)
- 80. Соус паровой
- 81. Соус белый с яйцом
- 82. Соус томатный
- 83. Соус томатный с грибами
- 84. Соус сметанный
- 85. Соус сметанный с луком
- 86. Соус сметанный с томатом
- 87. Соус сметанный с хреном
- 88. Соус белый (основной)
- 89. Соус паровой
- 90. Соус белое вино
- 91. Соус рассол
- 92. Соус томатный
- 93. Соус томатный с эстрагоном
- 94. Соус томатный с овощами
- 95. Желе мясное
- 96. Желе рыбное
- 97. Соус грибной
- 98. Соус грибной со сметаной
- 99. Соус молотый' (основной)
- 100. Соус\* молочный с луком
- 101. Соус молочный сладкий
- 102. Соус сметанный натуральный
- 103. Заправка сметанная
- 104. Соус хрен со сметаной (холодный)
- 105. Соус сметанный для овощных  
салатов (холодный)
- 106. Соус голландский с лимонной  
кислотой
- 107. Соус голландский с белым соусом
- 108. Соус каперсы
- 109. Соус польский
- 110. Соус польский с белым соусом
- 111. Соус сухарный
- 112. Раковое масло
- 113. Зеленое масло
- 114. Соус майонез с уксусом
- 115. Соус майонез со сметаной
- 116. Соус майонез с корнишонами
- 117. Соус майонез с зеленью
- 118. Соус майонез с желе
- 119. Соус майонез с белым соусом

- 120. Заправка салатная
- 121. Заправка горчичная
- 122. Заправка горчичная с соусом  
майонез
- 123. Маринад из овощей с томатом
- 124. Маринад из овощей без томата  
(прозрачный)
- 125. Маринад из овощей со свеклой
- 126. Соус хрен с уксусом (холодный)
- 127. Соус томатный (холодный)
- 128. Горчица
- 129. Абрикосовый соус
- 130. Яблочный соус

#### Блюда и гарниры из овощей

- 131. Картофель отварной
- 132. Картофель отварной с жареным  
луком или грибами, или помидо-  
рами
- 133. Картофель в молоке
- 134. Картофельное пюре
- 135. Цветная капуста отварная
- 136. Брюссельская капуста отварная
- 137. Зеленый горошек с гренками
- 138. Бобы в молочном соусе
- 139. Спаржа отварная
- 140. Овощи в молочном соусе
- 141. Шпинат-пюре с яйцом и гренками
- 142. Капуста тушеная
- 143. Рагу из овощей
- 144. Картофель жареный
- 145. Картофель, жаренный брусоч-  
ками или соломкой (фри)
- 146. Картофель, жаренный стружкой
- 147. Лук фри
- 148. Зелень фри
- 149. Котлеты картофельные
- 150. Зразы картофельные
- 151. Крокеты картофельные
- 152. Котлеты капустные или морков-  
ные
- 153. Капуста в сухарях жареная (шни-  
цель)
- 154. Кабачки с молодым картофелем
- 155. Кабачки с грибами и помидорами
- 156. Грибы свежие в сметане
- 157. Картофельная запеканка (кар-  
тофельное пюре, запеченное на  
сковороде)
- 158. Картофельная запеканка с луком  
и яйцами
- 159. Солянка овощная на сковороде
- 160. Голубцы овощные
- 161. Кабачки фаршированные
- 162. Баклажаны фаршированные
- 163. Помидоры фаршированные



164. Цветная капуста, запеченная под молочным или сметанным соусом  
165. Морковь в сливках

**Блюда из круп, бобовых  
и макаронных изделий**

166. Каша гречневая (рассыпчатая)  
167. Каша рисовая (рассыпчатая)  
168. Каша пшеничная (рассыпчатая)  
169. Каша перловая (рассыпчатая)  
170. Каша пшеничная молочная (вязкая или полувязкая)  
171. *Каша* рисовая молочная (вязкая или полувязкая)  
172. Каша манная молочная (вязкая или полувязкая)  
173. Запеканка рисовая  
174. Крупеник гречневый  
175. Котлеты рисовые  
176. Фасоль в томате  
177. Фасоль в масле  
178. Чечевица в масле с луком  
179. Макароны отварные  
180. Макароны в томате  
181. Макаронник  
182. Макароны, запеченные с сыром  
183. Лапшевник с творогом

**Блюда из рыбы и раков**

184. Рыба отварная, соус польский  
185. Рыба паровая  
186. Рыба в томате  
187. Рыба в томатном соусе с овощами  
188. Рыба в белом вине  
189. Рыба в рассоле  
190. Рыба по-русски (припущенная)  
191. Рыба жареная  
192. Салака, килька, хамса, тюлька жареные с картофелем  
193. Рыба фаршированная (порционными кусками) жареная  
194. Рыба, жаренная фри  
195. Рыба жареная с зеленым маслом  
196. Рыба в тесте жареная  
197. Рыба, жаренная грилье  
198. Котлеты или биточки рыбные  
199. Рыба на сковороде с картофелем (по-русски)  
200. Рыба, запеченная с макаронами  
201. Рыба, запеченная в сметане с картофелем  
202. Рыба, запеченная в сметане с гречневой кашей  
203. Рыба, запеченная в сметанном соусе, с грибами (по-московски)

204. Рыбные консервы, запеченные на сковороде с картофелем  
205. Солянка из рыбы на сковороде  
206. Раки отварные натуральные  
207. Раковые шейки в соусе мадера

**Блюда из мяса**

208. Солонина отварная в сметанном соусе с хреном  
209. Говядина отварная в соусе с хреном  
210. Мясные консервы в соусе с картофельным пюре  
211. Консервированная фасоль с говядиной и жареным картофелем  
212. Язык отварной в красном соусе  
213. Ветчина вареная в соусе мадера  
214. Мозги под белым соусом с шампиньонами  
215. Рубцы с картофелем  
216. Почки по-русски  
217. Сосиски или сардельки с картофельным пюре или тушеной капустой  
218. Ростбиф  
219. Жареная баранина или свинина, или телятина с гарниром  
220. Филе с гарниром  
221. Филе в соусе мадера  
222. Бифштекс натуральный с гарниром  
223. Бифштекс с яйцом  
224. Бифштекс с луком (по-деревенски)  
225. Лангет натуральный  
226. Лангет под красным соусом с луком и корнишонами  
227. Антрекот с картофелем  
228. Бефстроганов  
229. Котлеты натуральные из свинины или баранины, или телятины  
230. Ветчина жареная с горчицей и помидорами  
231. Эскалоп из свинины или телятины с гарниром  
232. Эскалоп из свинины или телятины в томатном соусе  
233. Баранина жареная с помидорами  
234. Шашлык по-кавказски  
235. Шашлык по-черкесски (с луком)  
236. Шашлык по-карски  
237. Ромштекс  
238. Котлеты отбивные из свинины или телятины, или баранины  
239. Шницель отбивной из свинины или телятины  
240. Мозги жареные с картофелем

241. Мозги фри  
 \*242. Почки бараньи или телячьи жареные с картофелем  
 243. Печенка жареная с картофелем  
 244. Печенка жареная в сметанном соусе  
 245. Баранья грудинка фри  
 246. Бифштекс рубленый натуральный  
 247. Бифштекс рубленый с яйцом  
 248. Бифштекс рубленый с луком  
 249. Филе рубленое в томатном соусе  
 250. Лангет рубленый с соусом мадера  
 251. Розбрат рубленый с луком  
 252. Ромштекс рубленый  
 253. Шницель рубленый из свинины  
 254. Котлеты рубленые  
 255. Биточки в сметане  
 256. Зразы рубленые  
 257. Люля-кебаб  
 258. Тушеное мясо  
 259. Шпигованное мясо  
 260. Духовая говядина  
 261. Гуляш  
 262. Азу с картофелем  
 263. Рагу из баранины  
 264. Плов из баранины  
 265. Пилав из баранины  
 266. Зразы отбивные  
 267. Тефтели из говядины  
 268. Говядина, запеченная в луковом соусе  
 269. Запеканка картофельная с мясом  
 270. Макаронник с мясом  
 271. Рулет с макаронами  
 272. Голубцы с мясом  
 273. Солянка мясная сборная на сковороде  
 Блюда из домашней птицы и дичи  
 274. Курица отварная под белым соусом с яйцом  
 275. Курица или цыпленок паровые  
 276. Курица или цыпленок жареные  
 277. Дичь жареная (куропатка, фазан, тетерев, глухарь, дикая утка)  
 278. Дичь (рябчик, куропатка, ТеТес реВ, глухарь, фазан) в сметану  
 279. Гусь или утка жареные  
 280. Котлеты натуральные из филе курицы или дичи (рябчика, Куропатки)  
 281. Котлеты панированные из кур (жареное куриное филе)  
 282. Шницель из курицы (по-министерски)  
 -2&3, Ягвдехы до--кифвжз  
 284. Курица или цыплята фри  
 285. Котлеты рубленые из кур или дичи  
 286. Курица или цыплята в томатном соусе с грибами  
 287. Рагу из куриных потрохов  
 Блюда из яиц и яичных продуктов  
 288. Яйца всмятку  
 289. Яйца «в мешочек»  
 290. Яйца «в мешочек» под томатным соусом  
 291. Яйца вкрутую  
 292. Яйца печеные  
 293. Яичница глазунья натуральная  
 294. Яичница глазунья с ветчиной  
 295. Омлет натуральный  
 296. Омлет фаршированный  
 297. Омлет смешанный  
 298. Яичная кашка  
 Блюда из творога  
 299. Творожная (сырковая) масса  
 300. Творог с молоком или сметаной  
 301. Сырники  
 302. Вареники с творогом  
 303. Вареники ленивые (клецки)  
 304. Пудинг из творога  
 305. Блинчики с творогом  
 Холодные блюда и закуски  
 306. Открытые бутерброды  
 307. Закрытые бутерброды  
 308. Маленькие бутерброды на поджаренном хлебе (канапе)  
 309. Салат зеленый  
 310. Салат из краснокочанной капусты  
 311. Салат из картофеля  
 312. Салат из свежих огурцов  
 313. Салат из свежих помидоров и огурцов  
 314. Салат «Летний»  
 315. Салат зеленый с яйцом в сметане  
 316. Редис с маслом  
 317. Редис с яйцом в сметане  
 318. Салат из квашеной белокочанной капусты (провансаль)  
 319. Салат из осетрины или белуги или судака, или трески  
 320. Салат мясной  
 321. Салат «Столичный»

322. Винегрет овощной
323. Винегрет овощной с грибами или с рыбой, или с мясом
324. Осетрина или белуга, или судак с гарниром и хреном
325. Осетрина или севрюга, или белуга, или судак заливные
326. Осетрина или белуга, или севрюга, или судак под майонезом
327. Рыба под маринадом
328. Икра под маринадом
329. Сельдь с гарниром
330. Сельдь натуральная
331. Сельдь рубленая
332. Крабы под майонезом
333. Крабы в томатном соусе
334. Икра паюсная
335. Икра зернистая или кетовая
336. Семга, лососина, кета или балык малосольные
337. Кильки или анчоусы с яйцом
338. Шпроты или сардины
339. Раки
340. Ветчина или другие мясные продукты с гарниром
341. Ростбиф с гарниром холодный (мясо жареное с гарниром)
342. Свинина или телятина с гарниром
343. Домашняя птица или дичь жареные с гарниром
344. Ассорти мясное
345. Студень мясной
346. Колбаса (вареная, полукопченая, копченая)
347. Грибы маринованные (белые) или соленые (грузди, рыжики)
348. Сыр разный (волжский, советский, голландский, швейцарский)

## Сладкие блюда

349. Кисель (из клюквы, смородины и других ягод, из яблок и молочный)
350. Желе
351. Мусс
352. Самбук яблочный
353. Крем (творожный, ванильный, шоколадный, кофейный, ягодный)
354. Мороженое (сливочное, ягодное или фруктовое)
355. Компот (из свежих, консервированных или сушеных фруктов)
356. Ягоды со сливками или молоком
357. Пудинг сухарный
358. Пудинг рисовый
359. Шарлот яблочный

360. Каша манная с фруктами (гурьевская)
361. Булочки с рисом
362. Крутоны с фруктами (крут)
363. Яблоки в тесте (в кляре)
364. Суфле ванильное (воздушный пирог)
365. Суфле яблочное (воздушный пирог)
366. Омлет с вареньем
367. Омлет «Сюрприз» (мороженое во взбитом белке)

## Горячие напитки

368. Чай
369. Кофе
370. Какао
371. Шоколад

## Изделия из теста

372. Опарное тесто
373. Безопарное тесто
374. Тесто для блинов и оладьев
375. Пирожки печеные
376. Ватрушки с творогом
377. Кулебяка
378. Пончики
379. Блины
380. Оладьи
381. Фарш из капусты
382. Фарш из риса
383. Фарш из рыбы
384. Фарш из мяса
385. Слобное тесто пресное
386. Песочное тесто
387. Слоеное тесто
388. Бисквитное тесто
389. Заварное тесто
390. Тесто для домашней лапши в пельменей

## Блюда лечебного питания

391. Салат бессолевой
392. Салат морковный с курагой
393. Тефтели из говядины холодные
394. Селедочное масло
395. Розовое масло
396. Рыба под томатным соком
397. Крутые рубленые яйца под сметаной
398. Сырковая масса с морковью
399. Паштет из вареной и сырой печени (маскировочное блюдо)
400. Сметана, взбитая с белком
401. Бульон с яичными хлопьями

402. Суп слизистый из риса  
-403. Суп слизистый из риса с куриным пюре  
404. Суп-пюре из судака  
405. Картофельные крокеты с салатом (запеченные)  
406. Суфле из цветной капусты  
407. Огурцы и салат, припущенные в сметане  
408. Пюре из капустных кочерыжек с яйцом  
409. Котлеты картофельные паровые  
410. Гречневая каша молочная протертая  
411. Запеканка рисовая с яблоками  
412. Оладьи из вермишели с творогом  
413. Котлеты рыбные паровые  
414. Суфле из отварной рыбы  
415. Биточки мясные с творогом  
416. Котлеты паровые с чесноком  
417. Бифштекс паровой  
418. Бефстроганов из вареного мяса  
419. Отварная говядина в тесте жареная  
420. Мясное пюре с рисом  
421. Настой из листьев черной смородины  
422. *Отвар шиповника*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . .	3
--------------------	---

### *Раздел первый*

#### **ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ**

<i>Глава I. Овощи и грибы . . . . .</i>	<i>7</i>
Сортировка, мойка, очистка овощей . . . . .	7
Нарезка овощей . . . . .	11
Полуфабрикаты из овощей и их хранение . . . . .	18
Приготовление полуфабрикатов . . . . .	18
Хранение полуфабрикатов . . . . .	18
Отходы овощей и их использование . . . . .	20
Обработка грибов . . . . .	21
<i>Глава II. Крупы. Бобовые. Макароны изделия . . . . .</i>	<i>24</i>
<i>Глава III. Рыба . . . . .</i>	<i>26</i>
Оттаивание мороженой рыбы . . . . .	26
Разделка рыбы . . . . .	27
Рыба с костным скелетом . . . . .	27
Рыба с хрящевым скелетом . . . . .	32
Обработка соленой рыбы . . . . .	34
Полуфабрикаты из рыбы и их хранение . . . . .	37
Панирование рыбы . . . . .	37
Полуфабрикаты для варки, припускания и жарки рыбы . . . . .	38
Приготовление котлетной массы и полуфабрикатов из нее . . . . .	40
Хранение полуфабрикатов . . . . .	41
Пищевые отходы рыбы и их использование . . . . .	41
<i>Глава IV. Мясо крупного и мелкого скота . . . . .</i>	<i>43</i>
Оттаивание, обмывание и обсушивание мяса . . . . .	43
Разрубка и обвалка туш . . . . .	44
Разрубка и обвалка говяжьей туши . . . . .	44
Разрубка и обвалка бараньей и телячьей туш . . . . .	48
Разрубка и обвалка свиной туши . . . . .	49
Зачистка и сортировка мяса . . . . .	49
Вымачивание солонины . . . . .	52
Обработка субпродуктов (голя). . . . .	52
Обработка костей . . . . .	54
Обработка туш диких животных . . . . .	54
Полуфабрикаты из мяса и их хранение . . . . .	55
Полуфабрикаты из говядины . . . . .	56
Полуфабрикаты из баранины, свинины и телятины . . . . .	58
Приготовление котлетной массы и полуфабрикатов из нее . . . . .	61
Полуфабрикаты из рубленого мяса . . . . .	62
Полуфабрикаты из субпродуктов . . . . .	63
Хранение полуфабрикатов . . . . .	64

<i>Глава V. Домашняя птица и дичь</i> . . . . .	65
Оттаивание, ошипывание, опаливание. . . . .	65
Потрошение и промывание. . . . .	66
Полуфабрикаты и их хранение. . . . .	67
Заправка домашней птицы и дичи. . . . .	67
Полуфабрикаты из филе домашней птицы и дичи и их хранение . . . . .	63
Пищевые отходы домашней птицы и их обработка . . . . .	72

### *Раздел второй*

#### **ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК БЛЮД**

<i>Глава I. Приемы тепловой обработки</i> . . . . .	73
Варка . . . . .	73
Жарка . . . . .	75
<i>Глава II. Супы</i> . . . . .	78
Приготовление бульонов . . . . .	78
Заправочные супы. . . . .	80
Приготовление пассерованных овощей и муки, а также белого соуса и льезона . . . . .	82
Приготовление и отпуск заправочных супов. . . . .	83
Прозрачные супы. . . . .	98
Приготовление прозрачного бульона. . . . .	98
Отпуск прозрачных супов и приготовление гарниров к ним . . . . .	100
Супы-пюре. . . . .	104
Приготовление белого соуса, льезона и гренок. . . . .	105
Приготовление и отпуск супов-пюре . . . . .	105
Молочные супы. . . . .	109
Холодные супы. . . . .	НО
Приготовление хлебного кваса . . . . .	110
Приготовление свекольного отвара . . . . .	110
Приготовление холодных супов . . . . .	111
Сладкие супы. . . . .	113
<i>Глава III. Соусы</i> . . . . .	115
Приготовление пассерованных овощей и муки для соусов . . . . .	118
Приготовление коричневого бульона. . . . .	119
Соусы на бульонах . . . . .	119
Красные мясные соусы. . . . .	119
Белые мясные соусы. . . . .	121
Сметанные соусы. . . . .	122
Рыбные соусы. . . . .	123
Желе. . . . .	125
Грибные соусы. . . . .	126
Соусы на молоке и сметане. . . . .	127
Соусы на сливочном масле. . . . .	128
Масляные смеси. . . . .	130
Соусы на растительном масле — майонезы . . . . .	130
Заправки. . . . .	133
Соусы на уксусе. . . . .	133
Маринады. . . . .	133
Холодные соусы на уксусе. . . . .	134
Приготовление сладких соусов . . . . .	135
<i>Глава IV. Блюда и гарниры из овощей</i> . . . . .	137
Овощи отварные. . . . .	140
Овощи припущенные и тушеные . . . . .	144

Овощи жареные . . . . .	145
Овощи запеченные . . . . .	150
<b>Глава V. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.</b>	154
<b>Глава VI. Блюда из рыбы и раков.</b>	161
Отварная рыба . . . . .	162
Припущенная рыба . . . . .	163
Жареная рыба . . . . .	166
Запеченная рыба . . . . .	170
Блюда из раков . . . . .	174
<b>Глава VII. Блюда из мяса.</b>	175
Отварное мясо . . . . .	176
Жареное мясо . . . . .	181
Тушеное мясо . . . . .	194
Запеченное мясо . . . . .	198
<b>Глава VIII. Блюда из домашней птицы и дичи.</b>	201
Отварная домашняя птица и дичь . . . . .	201
Жареная домашняя птица и дичь . . . . .	202
Тушеная домашняя птица и дичь . . . . .	208
<b>Глава IX. Блюда из яиц и яичных продуктов.</b>	209
<b>Глава X. Блюда из творога.</b>	213
<b>Глава XI. Холодные блюда и закуски.</b>	217
Обработка сырья . . . . .	218
Бутерброды . . . . .	220-
Салаты и винегреты . . . . .	223
Холодные блюда из рыбы . . . . .	228
Холодные блюда из мяса, домашней птицы и дичи . . . . .	234
<b>Глава XII. Сладкие блюда.</b>	238
Холодные сладкие блюда . . . . .	238
Горячие сладкие блюда . . . . .	244
<b>Глава XIII. Чай. Кофе. Какао. Шоколад.</b>	250
<b>Глава XIV. Изделия из теста.</b>	253
Дрожжевое тесто . . . . .	253
Изделия из дрожжевого теста . . . . .	256
Приготовление фарша . . . . .	257
Бездрожжевое тесто . . . . .	259
Полуфабрикаты для изделий из теста . . . . .	261
<b>Глава XV. Лечебное питание.</b>	263
Значение лечебного питания . . . . .	263
Задачи и принципы лечебного питания . . . . .	263
Характеристика диет (лечебных столов) . . . . .	266
Особенности кулинарной обработки продуктов . . . . .	269
Блюда лечебного питания . . . . .	271
<b>Глава XVI. Меню.</b>	281
Приложение. Список блюд и соусов, помещенных в книге . . . . .	287

*Маслов Леонид Александрович*

КУЛИНАРИЯ

Редактор *Е. Ф. Базурин*

Техн. редактор *Д. М. Медриш*

Переплет художника *Ю. И. Батова*

Корректоры: *Е. Т. Ксандроз, Ф. Л. Тучинская*

Т-03833. Подписано к печати 18/IV 1958 г.  
Формат 60x92/16". Печатных листов 18,5. Учетно-изд..  
листов 18,17. Тираж 200 000(50 001—200 000) экз.  
Цена 5 р. 60 к. Заказ № 3162.

Типография № 2 им. Евг. Соколовой,  
УПП Ленсовнархоза, Ленинград, Измайловский пр., 29

Отпечатано с матриц тип. № 1 „Печатный Двор“.