**Кулинария**



Владение искусством приготовления пищи, т. е. кулинарное мастерство, нужно не только человеку, вступающему на новый этап своей жизни — самостоятельную или семейную, но и юным созданиям, которые решили порадовать своих родителей, преподнести им великолепный сюрприз, например накрыв праздничный стол, или приготовив «выходной» завтрак, или просто помочь маме.   
Неумение готовить создает различные бытовые и житейские проблемы. В детстве это кажется маленьким и несущественным, а потом незаметно превращается в источник раздражения, начинает мешать нормальной жизни.

В данном разделе познакомьтесь в первую очередь с [**инструкцией по охране труда**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D0%BE-%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%85/) при кулинарных работах. В разделе [**Физиология питания**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/) вы познакомитесь о том, как правильно питаться, а также найдете информацию о  углеводах, жирах и витаминах. В разделе [**Виды обработки**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8/) вы узнаете о способах механической (первичной) и тепловой обработки, способах нарезки овощей. Затем вы можете приступить к приготовлению  [**бутербродов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B/)**,**[**напитков**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8/)**,**[**салатов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8B-%D0%B8-%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8B/)**,**[**супов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%B8-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%8B/)**,**[**блюд из круп и макаронных изделий**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B8%D0%B7-%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B9-%D0%B8-%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%BF/)**,[блюд из рыбы](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B8%D0%B7-%D1%80%D1%8B%D0%B1%D1%8B-%D0%B8-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2/)** и [**мяса**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B8%D0%B7-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%B0-%D0%B8-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%81%D1%83%D0%B1%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2/)**,**[**сладких и мучных блюд**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8B/)**,** [**десертов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8B/). О том как  украсить стол читайте в разделе [**"Сервировка стола"**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B0/).

**Кулинарный рецепт**



  Кулинарный рецепт обычно состоит из двух частей:

1. списка ингредиентов блюда с указанием их веса, количества;
2. описания этапов приготовления (в зависимости от качества рецепта - подробного или не очень порядка кулинарных действий);
3. иногда (но редко) включается и список необходимого оборудования.

Однако конечный результат зависит не только от правильности выполнения последовательности этапов, но и от многих других факторов, которые влияют на качество приготовленных блюд.

**Кухонный инвентарь**



Для того, чтобы пища была приготовлена, а стол накрыт правильно, необходимо иметь кухонный инвентарь. Приобретать его можно постепенно.   
  Для хорошего хозяйства вам обязательно понадобятся:

1. Столовый сервиз, чайный сервиз, набор столовых приборов (ложки, вилки, ножи, лопаточки), салатники, селедочницы, стаканы и бокалы для напитков — для сервировки стола.
2. Несколько кастрюль, желательно различных размеров и материалов: одна кастрюлька из алюминия — только для кипячения молока (но не для его хранения, и ни для чего больше); из нержавеющей стали (лучшая и самая долговечная посуда) — для приготовления каш и для варки мяса, рыбы и корнеплодов; эмалированные (которые надо не забывать почаще заменять по мере появления трещин и сколов) — для приготовления супов, компотов и сладких блюд; толстостенные — для плова и жарения во фритюре.
3. Сотейники и глиняные горшки — для приготовления в духовке;
4. Сковородки нержавеющие или чугунные — для жарения отбивных, котлет, картофеля, приготовления омлетов, яичницы, пассеровки для различных блюд; для выпечки блинов должна быть выделена отдельная чугунная сковорода (используемая только для блинов).
5. Ножи, мясорубка, терка, толкушка, дуршлаг, шумовка, ситечки, доски разделочные, миски, весы, мерная кружка, воронка, миксер, кофемолка или ручная мельница, чеснокодавилка, фарфоровые ступки — для обработки продуктов.
6. Сито, скалка, доска для теста, формы для бисквита, противень, шприц кондитерский (корнет) — для приготовления выпечки.
7. Таз для варенья, машинка для консервации — для приготовления варенья, компотов и консервирования овощей. Варенье можно варить и в хорошей эмалированной посуде (не имеющей повреждения эмали).

Нужно не забывать и о соблюдении чистоты на кухне во время приготовления пищи. Посуду следует мыть во время процесса или сразу после еды, она быстрее и лучше отмывается. Если пища в кастрюле пригорела, не надо царапать или скоблить, а следует налить в нее воды, добавить немного питьевой соды и оставить на некоторое время, тогда она легче отмоется.  
Необходимо использовать разные доски для разделки сырого мяса, овощей, сыра, хлеба, которые после употребления нужно тщательно вымыть.  
Важное примечание. Лучше использовать деревянные или фанерные доски, которые сразу после приобретения надо 4 раза очень обильно смазать со всех сторон именно подсолнечным маслом (подсолнечное масло полимеризуется, т.е. «высыхает») с перерывами между смазываниями в 4-6-12 часов (по мере впитывания). Затем оставить на 3-4 дня «высыхать». После такой обработки деревянная доска потеряет свою гигроскопичность, будет легко мыться и станет практически «вечной».

**Кулинария**



Владение искусством приготовления пищи, т. е. кулинарное мастерство, нужно не только человеку, вступающему на новый этап своей жизни — самостоятельную или семейную, но и юным созданиям, которые решили порадовать своих родителей, преподнести им великолепный сюрприз, например накрыв праздничный стол, или приготовив «выходной» завтрак, или просто помочь маме.   
Неумение готовить создает различные бытовые и житейские проблемы. В детстве это кажется маленьким и несущественным, а потом незаметно превращается в источник раздражения, начинает мешать нормальной жизни.

В данном разделе познакомьтесь в первую очередь с [**инструкцией по охране труда**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D0%BE-%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%85/) при кулинарных работах. В разделе [**Физиология питания**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/) вы познакомитесь о том, как правильно питаться, а также найдете информацию о  углеводах, жирах и витаминах. В разделе [**Виды обработки**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8/) вы узнаете о способах механической (первичной) и тепловой обработки, способах нарезки овощей. Затем вы можете приступить к приготовлению  [**бутербродов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B/)**,**[**напитков**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8/)**,**[**салатов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8B-%D0%B8-%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8B/)**,**[**супов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%B8-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%8B/)**,**[**блюд из круп и макаронных изделий**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B8%D0%B7-%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B9-%D0%B8-%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%BF/)**,[блюд из рыбы](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B8%D0%B7-%D1%80%D1%8B%D0%B1%D1%8B-%D0%B8-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2/)** и [**мяса**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B8%D0%B7-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%B0-%D0%B8-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%81%D1%83%D0%B1%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2/)**,**[**сладких и мучных блюд**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8B/)**,** [**десертов**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8B/). О том как  украсить стол читайте в разделе [**"Сервировка стола"**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B0/).

**Кулинарный рецепт**



  Кулинарный рецепт обычно состоит из двух частей:

1. списка ингредиентов блюда с указанием их веса, количества;
2. описания этапов приготовления (в зависимости от качества рецепта - подробного или не очень порядка кулинарных действий);
3. иногда (но редко) включается и список необходимого оборудования.

Однако конечный результат зависит не только от правильности выполнения последовательности этапов, но и от многих других факторов, которые влияют на качество приготовленных блюд.

**Кухонный инвентарь**



Для того, чтобы пища была приготовлена, а стол накрыт правильно, необходимо иметь кухонный инвентарь. Приобретать его можно постепенно.   
  Для хорошего хозяйства вам обязательно понадобятся:

1. Столовый сервиз, чайный сервиз, набор столовых приборов (ложки, вилки, ножи, лопаточки), салатники, селедочницы, стаканы и бокалы для напитков — для сервировки стола.
2. Несколько кастрюль, желательно различных размеров и материалов: одна кастрюлька из алюминия — только для кипячения молока (но не для его хранения, и ни для чего больше); из нержавеющей стали (лучшая и самая долговечная посуда) — для приготовления каш и для варки мяса, рыбы и корнеплодов; эмалированные (которые надо не забывать почаще заменять по мере появления трещин и сколов) — для приготовления супов, компотов и сладких блюд; толстостенные — для плова и жарения во фритюре.
3. Сотейники и глиняные горшки — для приготовления в духовке;
4. Сковородки нержавеющие или чугунные — для жарения отбивных, котлет, картофеля, приготовления омлетов, яичницы, пассеровки для различных блюд; для выпечки блинов должна быть выделена отдельная чугунная сковорода (используемая только для блинов).
5. Ножи, мясорубка, терка, толкушка, дуршлаг, шумовка, ситечки, доски разделочные, миски, весы, мерная кружка, воронка, миксер, кофемолка или ручная мельница, чеснокодавилка, фарфоровые ступки — для обработки продуктов.
6. Сито, скалка, доска для теста, формы для бисквита, противень, шприц кондитерский (корнет) — для приготовления выпечки.
7. Таз для варенья, машинка для консервации — для приготовления варенья, компотов и консервирования овощей. Варенье можно варить и в хорошей эмалированной посуде (не имеющей повреждения эмали).

Нужно не забывать и о соблюдении чистоты на кухне во время приготовления пищи. Посуду следует мыть во время процесса или сразу после еды, она быстрее и лучше отмывается. Если пища в кастрюле пригорела, не надо царапать или скоблить, а следует налить в нее воды, добавить немного питьевой соды и оставить на некоторое время, тогда она легче отмоется.  
Необходимо использовать разные доски для разделки сырого мяса, овощей, сыра, хлеба, которые после употребления нужно тщательно вымыть.  
Важное примечание. Лучше использовать деревянные или фанерные доски, которые сразу после приобретения надо 4 раза очень обильно смазать со всех сторон именно подсолнечным маслом (подсолнечное масло полимеризуется, т.е. «высыхает») с перерывами между смазываниями в 4-6-12 часов (по мере впитывания). Затем оставить на 3-4 дня «высыхать». После такой обработки деревянная доска потеряет свою гигроскопичность, будет легко мыться и станет практически «вечной».

**Виды обработки**

**Механическая (первичная) обработка**



  Механическая кулинарная обработка овощей состоит из следующих операций: сортировка, мытье, очистка, промывание, нарезка. При сортировке удаляют загнившие, побитые овощи и посторонние примеси. Мытье овощей должно производиться очень тщательно (не менее 5 мин) в проточной воде. Особенно это относится к овощам, употребляемым в сыром виде, — зеленый лук, салат, редис, помидоры, огурцы, зелень и т. п. При очистке овощей удаляют несъедобные части и части с пониженной пищевой ценностью. Овощи нарезают непосредственно перед приготовлением блюд, чтобы избежать их потемнения и потерь витамина С.

**Тепловая обработка**



**Варка** – это нагревание продуктов в жидкости или атмосфере насыщенного водяного пара. Варка является одним из главных способов кулинарной обработки, а отварные блюда безраздельно доминируют в любой национальной кухне, в лечебном питании - особенно.  
При варке основным способом продукт полностью погружают в большое количество жидкости ( воду, молоко, бульон, сироп и др. ). До закипания процесс ведут на сильном огне в посуде с закрытой крышкой, после закипания нагрев уменьшают и варку продолжают при слабом кипении до полной готовности продукта. Полное кипение нежелательно, так как при этом быстро выкипает жидкость, разрушается форма продукта, испаряются ароматические вещества

Варят овощи для отварных блюд и гарниров в подсоленной воде при слабом кипении. Исключением являются свекла, морковь и зеленый горошек, которые рекомендуется варить без соли. Для сокращения срока варки и сохранения растворимых пищевых веществ овощи следует закладывать в кипящую воду, при этом слой воды над овощями не должен превышать 1 — 2см. Для картофеля и корнеплодов количество воды составляет 60 — 70 % их массы.  
Для лучшего сохранения в овощах пищевых веществ и вкусовых достоинств их рекомендуется варить на пару.  
Чтобы картофель не разваривался, его варят на пару или после 15 — 20 минут кипения отвар сливают и готовят картофель до готовности, нагреая в посуде с закрытой крышкой. Используют картофель отварной как самостоятельное блюдо, заправив маслом, сметаной, соусом, и в качестве гарнира.  
В молоке картофель готовят так. Очищают, нарезают крупными кубиками и варят 3 — 5 мин в воде, затем воду сливают и доваривают картофель в молоке.  
Картофельное пюре готовят из только что отваренного картофеля. После обсушивания картофель протирают, вводят в него масло, прогревают, вливают при помешивании горячее кипяченое молоко и взбивают.  
В кожице картофель варят, заливая его горячей или холодной водой, которую быстро доводят до кипения. Такой картофель используется для жарки и холодных блюд. Для уменьшения количества отходов картофель очищают в горячем состоянии.  
Морковь и свеклу для холодных блюд часто варят в кожице, однако предпочтительнее варить очищенными. Для борща и некоторых других блюд свеклу также варят в кожице.  
Белокочанную, цветную и брюссельскую капусту кладут в подсоленную кипящую воду и варят до готовности. Подают как самостоятельное блюдо с маслом или соусом. Отварную цветную капусту используют в качестве гарнира к блюдам из мяса, обжаренную брюссельскую капусту — к блюдам из жареного мяса.  
Зеленые овощи, кроме горошка, варят до готовности в кипящей подсоленной воде. Консервированный горошек доводят до кипения в собственном отваре, свежезамороженный кладут в кипяток без размораживания, сушеный замачивают на 1 — 2 ч и варят в этой же воде. Готовый горошек откидывают на сито. При отпуске зеленый горошек заправляют маслом или молочным соусом. В качестве гарнира горошек подают к ветчине, мясным жареным блюдам.  
Початки кукурузы варят в подсоленной воде до готовности, не очищая листья. Зерна можно отделить от початка и при подаче заправить маслом или молочным соусом.



**Варка на пару** является главным видом тепловой обработки при приготовлении вторых блюд для лечебных диет, требующих щажения желудочно-кишечного тракта. Для этого используют пароварочные шкафы или кастрюли-пароварки с плотно закрытой крышкой. В кастрюлю наливают воду, на дно устанавливают решетку, на которую укладывают продукты.  
При кипении воды кастрюля заполняется паром, в котором и варятся продукты. Продукты получаются сочными, с нежной консистенцией и хорошо сохраненной формой. Потери питательных веществ меньше, чем при припускании.  
Существует другой способ варки паром. В большую кастрюлю наливают до половины кипящей воды, обвязывают кастрюлю сверху льняной салфеткой так, чтобы она слегка провисала в середине. В салфетку, как в гамак, кладут пищевые продукты ( чаще всего рис ) и ставят кастрюлю на огонь, а продукты в салфетки накрывают опрокинутой тарелкой. Рис или другая крупа получаются рассыпчатыми, не ненасыщенными излишней водой.



**Жаренье** – это нагревание продукта без жидкости, в жире или нагретом воздухе. В результате жаренья на поверхности продукта образуется корочка, продукты теряют часть влаги за счет испарения, поэтому они сохраняют более высокую концентрацию пищевых веществ, чем при варке.  
Важную роль при жаренье играет жир, который предохраняет продукт от пригорания, обеспечивает равномерный прогрев, улучшает вкус блюда и повышает его калорийность. Перед жареньем жир необходимо перекалить, так как только перекаленный жир не горит, не дымит, не чадит и остается чистым от начала до конца приготовления блюда.

Овощи жарят сырыми или вареными. Сырыми можно жарить картофель, кабачки, тыкву, баклажаны, репчатый лук, помидоры. Особенность строения этих овощей дает достаточную степень размягчения за время образования на их поверхности поджаристой корочки. Капустные овощи и корнеплоды предварительно варят или припускают, а затем используют для жарки.  
Подготовленные для жарки овощи нарезают. Нарезанный для жарки картофель промывают холодной водой и обсушивают. При жарке в небольшом количестве жира подготовленный картофель кладут слоем до 5 см на сковороду или противень с разогретым до 150 — 160 ºC жиром, солят и жарят при периодическом перемешивании, добиваясь равномерной и румяной корочки на всей поверхности картофеля. Если после образования корочки картофель остается полусырым, его доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовый картофель используют как гарнир к жаренным и тушеным изделиям из мяса, птицы, рыбы и в качестве самостоятельного блюда. Картофель поливают маслом, посыпают зеленью и подают с огурцами, помидорами и др.



**Запекание** - это жаренье предварительно отваренного ( иногда – сырого ) продукта в жарочном шкафу для образования румяной корочки. Запекают продукты при 200-300 С как с добавлением соусов, яиц, сметаны, так и без соусов.

Запекание разделяют на **три вида**:  
  
*открытое* запекание или обжигание (гриллирование) - огонь (угли) расположен снизу, запекаемый предмет сверху на шампуре, вертеле или решётке;  
  
*закрытое* – запекание в духовом шкафу (для изделий из теста или обмазанных тестом называется также выпеканием);

*краткое* запекание – практически готовый продукт закладывается тонким слоем в открытую посуду и помещается в духовой шкаф до получения сверху красивой поджаристой корочки.



**Тушение** - это припускание предварительно обжаренного продукта с добавлением специй и ароматических веществ. Тушить следует в плотно закрытой посуде 45-60 минут на плите, затем 1-1,5 часа в духовке. В конце тушения при испарении воды добавлять следует более плотные или кислые жидкости ( сметану, сок, уксус, сливки, виноградное вино ), что предотвращает подгорание блюда, улучшает его вкус и консистенцию. Соль и специи добавляют в конце для искусственного восстановления утраченного во время длительного тушения натурального вкуса продуктов. Для тушения овощи нарезают и, как правило, подвергают предварительной тепловой обработке: свеклу варят; морковь и петрушку припускают, пассируют или обжаривают; картофель, лук, репу, брюкву и грибы обжаривают.  
Капусту тушат так. Свежую капусту нарезают соломкой, добавляют воду или бульон (20 — 30 % массы капусты), пассированное томатное пюре, жир, уксус и тушат до полуготовности. Затем добавляют пассированные овощи, лавровый лист, перец, а за 5 мин до готовности соль, сахар и разведенную водой мучную пассировку. Готовая тушеная капуста используется в качестве самостоятельного блюда или части сложных блюд. При использовании для тушения квашеной капусты уксус из рецептуры исключают.  
Овощи для рагу нарезают кубиками или дольками, затем картофель и тыкву обжаривают, корнеплоды и лук пассируют, белокочанную капусту нарезают шашками и припускают, цветную капусту отваривают. Овощи закладывают в соус последовательно с учетом сроков их тепловой обработки. Цветную капусту, консервированный горошек и специи закладывают за 5 мин до готовности рагу.

**Припускание** – более рациональная разновидность варки, позволяющая максимально сохранить питательные вещества продукта. При этом продукт примерно на 1/3 его объема погружается в кипящую воду, а 2/3 варится паром при плотно закрытой крышке. Сочные плоды припускают без добавления жидкости, в собственном соку, выделяющемся при их нагревании. Именно припускание, а не варку основным способом целесообразно применять при приготовлении овощных гарниров. Припускают морковь, репу, брюкву, тыкву, кабачки, капусту, шпинат и др. овощи. Корнеплоды, тыкву и кабачки сначала нарезают кубиками или дольками, а капусту — крупными шашками. Чтобы овощи излишне не деформировались, их укладывают в посуду слоем не более 5 см.

Припускают овощи в воде или бульоне (15 — 20 % к массе овощей). После закипания жидкость солят и при слабом кипении доводят овощи до готовности в посуде с закрытой крышкой. Для улучшения вкуса овощей можно добавить часть положенного по рецептуре масла.  
Тыкву, кабачки, помидоры и др. овощи, которые при нагревании сами легко выделяют сок, припускают в собственном соку без добавления жидкости.  
Корнеплоды капусту припускают 15–20 мин, шпинат — 10–12 мин. Готовые овощи используют вместе с небольшим количеством отвара, который остается после припускания. Готовые блюда из одного вида овощей или из смеси овощей заправляют маслом, молочным или сметанным соусом.  
Отпускают припущенные овощи как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу и рыбе. Некоторые припущенные овощи входят в состав сложного гарнира, например овощи в молочном соусе, в состав которого входят морковь, картофель, горошек зеленый и капуста белокочанная.

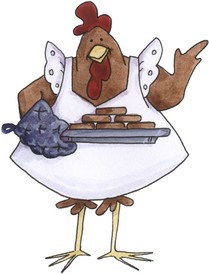
**Пассерование** – это кратковременное обжаривание продукта до полуготовности в небольшом количестве жира ( 15-20% к массе продукта ) при температуре 110-120 С без образования поджаристой корочки. При этом часть эфирных масел, красящих веществ и витаминов переходит из продуктов в жир, придавая ему цвет, вкус и запах продуктов. Пассерованные овощи, коренья, томатное пюре и муку используют для приготовления супов, соусов и других кулинарных изделий.

**Бланширование** (ошпаривание) - это кратковременная ( 1-5 минут ) варка или ошпаривание паром с последующим ополаскиванием продуктов холодной водой. Бланшируют некоторые сорта овощей для удаления горечи ( молодая белокочанная капуста, репа, брюква ); сохранения цвета, вкуса и консистенции у очищенных овощей и фруктов ( картофель, яблоки ) в процессе их последующей обработки; для предупреждения слипания изделий в бульоне ( ошпаривание лапши домашней ); для облегчения механической очистки осетровых рыб; для частичного удаления экстрактивных веществ и пуриновых оснований из животных продуктов.

**Способы нарезки овощей**

Форма нарезки овощей может быть различной в зависимости от блюда. Можно использовать кухонный комбайн, овощерезку или различные приспособления, которые нарезают овощи в виде соломки, брусочков, ломтиков. Фигурную нарезку осуществляют ручным способом, простыми ножами и различными выемками и специальными инструментами. Бывает, что овощи нарезают заранее. Чтобы они не портились, корнеплоды, репчатый лук и капусту накрывают влажной тканью для предохранения от загрязнения и высыхания. Очищенный картофель хранят в воде, но не более 4 ч, чтобы не начался процесс брожения крахмала.  
  
**Соломка.** Овощи режут тонкими пластинками, которые потом шинкуют соломкой длиной 4–5 см сечением 0,2х0,2 см.  
  
**Брусочки.** Овощи режут пластинками до 1 см толщиной и разрезают на брусочки длиной 4–5 см. Брусочки из картофеля жарят или используют для приготовления борщей, супов, других блюд.  
  
**Кубики.** Бывают крупные кубики с сечением 2–2,5 см, средние – 1–1,5 см и мелкие – 0,3–0,5 см. Крупные кубики используют для тушения и приготовления супов, средние – для приготовления картофеля в молоке и для тушения, мелкие кубики нарезают для салатов и гарниров к холодным блюдам.  
  
**Дольки.** Картофель нарезают дольками в основном для супов. Сырой средний по размеру картофель режут пополам и потом по радиусу дольками.  
  
**Ломтики.** Картофель режут на четыре части накрест и шинкуют ломтиками толщиной 1–2 мм. Так же режут огурцы, помидоры и другие овощи.  
  
**Кружочки.** Вареному или сырому картофелю придают форму цилиндра, который потом нарезают кружочками толщиной 1,5–2 мм. Другие овощи округлой формы также нарезают пластинками.  
  
**Чесночки.** Сначала делают бочонок, который потом разрезают вдоль на несколько частей. На грани каждого бочоночка вырезают выемку. Используют для приготовления супов или некоторых фирменных блюд.  
  
**Шарики.** Вырезают специальными выемками или способом обтачивания.  
  
**Стружка.** Из сырого картофеля вырезают цилиндр высотой 2–3 см и по окружности срезают ленту толщиной 2–2,5 мм и длиной до 30 см. Лента складывают в виде банта, перевязывают ниткой и жарят во фритюре. Из других овощей (морковь, свекла) стружку готовят для украшения блюд.  
  
**Спираль.** Готовят специальным инструментом из сырого картофеля и используют для жаренья во фритюре. Можно так резать морковь или свекл

**Бутерброды**



**Бутерброды** — наиболее распространенная закуска. В переводе с немецкого языка — это «хлеб с маслом». Приготавливают их из ломтика хлеба с маслом или специально приготовленной пастой и с каким-нибудь закусочным продуктом. Это могут быть сыр, ветчина, колбаса, рыбные и мясные нарезки, икра, овощи, консервы. Пасты могут быть использованы как самостоятельная часть бутерброда.   
*Бутерброды различают: открытые, закрытые (дорожные и сэндвичи), небольшие закусочные (канапе, тартинки).*   
Для всех **открытых бутербродов**, за исключением бутербродов с жирными продуктами, рекомендуется на ломтик хлеба толщиной 1—1,5 см намазывать сливочное масло 5—10 г. Без сливочного масла готовят бутерброды со шпиком, копченой корейкой, копченой грудинкой, с жирной ветчиной.   
Бутерброды с жирными продуктами, продуктами, имеющими острый вкус (сельдь, килька), а также не обладающими отчетливо выраженным вкусом (плавленый сыр, яйца), приготавливают на ржаном хлебе. Со всеми остальными видами продуктов используют пшеничный хлеб.   
**Закрытые бутерброды** (сэндвичи) приготавливают из двух ломтиков пшеничного хлеба. Хлеб нарезают на полоски шириной 5—6 см, толщиной около 5 мм. На полоски хлеба с тонким слоем масла кладут тонкие ломтики мясных или рыбных продуктов, накрывают другой такой же полоской хлеба, прижимают лопаточкой или ножом, выравнивая поверхность. Полоски хлеба нарезают на бутерброды квадратной формы, соответствующей спичечной коробке.   
Для **канапе** хлеб пшеничный (слегка черствый) или ржаной нарезают полосками шириной 5—6 см и толщиной 1 см, а так же в виде разных фигурок — круглых, ромбовидных, квадратных и поджаривают на масле до образования хрустящей корочки (не засушивая). Вместо хлеба бутерброды можно делать на фигурных печеньях из слоеного теста. Для этого из пласта слоеного теста вырезают различные фигурки диаметром 5—6 см и выпекают в жарочном шкафу.   
**Тартинки** — тоже маленькие бутерброды, но их особенностью является горячий гарнир: мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладывают на поджаренный хлеб. Или на хлеб, намазанный сливочным маслом, кладут различные продукты, посыпают сверху тертым сыром (или кусочек сыра) и запекают в духовке 8—10 минут или в СВЧ-печи — 2—3 минуты.   
*Особенностью* бутербродов является то, что их приготавливают не более чем за 30—60 минут до подачи на стол.

**Сладкие бутерброды** подают к чаю и кофе, а также к молочным или смешанным напиткам. Для приготовления сладких бутербродов кроме всех сортов хлеба можно использовать еще и кекс, бисквит, печенье. Очень сухое печенье можно размягчить, окунув его в сок или молоко. На сухое печенье кладут более сочные и мягкие продукты. Готовят такие бутерброды за несколько часов до подачи на стол, чтобы подложка из печенья или хлеба могла пропитаться соком этих продуктов.

[**– Холодные бутерброды**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B/)  
  
[**– Горячие бутерброды**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%87%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B/)  
  
[**– Тартинки и канапе**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B5/)  
  
[**– Слоеные бутерброды**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B/)  
  
[**– Закрытые бутерброды (сандвичи)**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%B8/)  
  
[**– Сладкие бутерброды**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B/)

# Холодные бутерброды

### БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

**Ингредиенты:**  
  
белый хлеб - 150 грамм  
сливочное масло - 30 грамм  
твердый сыр - 100 грамм  
помидоры - две штуки  
зеленый салат - по вкусу  
зелень - для украшения  
  
**Приготовление:**  
  
  
Листья салата помойте и обсушите. Помидоры помойте и нарежьте небольшими кружочками. Сыр нарежьте ломтиками.  
  
Хлеб нарежьте небольшими кусочками. После этого каждый кусочек намазать сливочным маслом, сверху выложите лист салата.  
  
Далее на лист салата выложите кусочек сыра, а сверху кружочек помидора.  
  
Готовые бутерброды выложите на тарелку и украсьте зеленью.  
  
Рецепт Бутерброды с сыром и помидорами подготовлен для Вас кулинарным сайтом Вкусное.инфо!

### БУТЕРБРОДЫ С СЫРНЫМ КРЕМОМ И ПОМИДОРАМИ

**Ингредиенты:**

200 г хлеба

50 г сыра

20 г масла или 1 ст. ложка сметаны

2 яйца

1 маленький соленый огурец

2 ст. ложки маринованных грибов

соль, перец - по вкусу  
  
**Приготовление:**

Натертый сыр смешать с взбитым маслом или сметаной.

Желтки сваренных вкрутую яиц размять вилкой, добавить в сыр и растереть.

Затем добавить рубленый соленый огурец, нарезанные мелкими кубиками грибы.

Массу слегка перемешать, чтобы не помялись составляющие, добавить соль и перец.

Бутерброды украсить тонкими ломтиками огурца или кусочками грибов.

# Холодные бутерброды

### БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

**Ингредиенты:**  
  
белый хлеб - 150 грамм  
сливочное масло - 30 грамм  
твердый сыр - 100 грамм  
помидоры - две штуки  
зеленый салат - по вкусу  
зелень - для украшения  
  
**Приготовление:**  
  
  
Листья салата помойте и обсушите. Помидоры помойте и нарежьте небольшими кружочками. Сыр нарежьте ломтиками.  
  
Хлеб нарежьте небольшими кусочками. После этого каждый кусочек намазать сливочным маслом, сверху выложите лист салата.  
  
Далее на лист салата выложите кусочек сыра, а сверху кружочек помидора.  
  
Готовые бутерброды выложите на тарелку и украсьте зеленью.  
  
Рецепт Бутерброды с сыром и помидорами подготовлен для Вас кулинарным сайтом Вкусное.инфо!

### БУТЕРБРОДЫ С СЫРНЫМ КРЕМОМ И ПОМИДОРАМИ

**Ингредиенты:**

200 г хлеба

50 г сыра

20 г масла или 1 ст. ложка сметаны

2 яйца

1 маленький соленый огурец

2 ст. ложки маринованных грибов

соль, перец - по вкусу  
  
**Приготовление:**

Натертый сыр смешать с взбитым маслом или сметаной.

Желтки сваренных вкрутую яиц размять вилкой, добавить в сыр и растереть.

Затем добавить рубленый соленый огурец, нарезанные мелкими кубиками грибы.

Массу слегка перемешать, чтобы не помялись составляющие, добавить соль и перец.

Бутерброды украсить тонкими ломтиками огурца или кусочками грибов.

# Тартинки и канапе

### ТАРТИНКИ С АБРИКОСАМИ

**Приготовление:**

Ломтики хлеба намазать тонким слоем масла.

На каждый ломтик положить половинки абрикосов разрезом кверху.

В углубление положить по маленькому кусочку масла и немного сахара.

Ломтики хлеба уложить на хорошо смазанный маслом противень и выпекать в хорошо нагретой духовке 30 мин.

Хлеб должен подрумяниться, стать хрустящим, а абрикосы пустить сок.  
  
Такие же тартинки можно приготовить и со сливами.

### ТАРТИНКИ С ПАШТЕТОМ ИЗ ВЕТЧИНЫ

**Приготовление:**

Ветчину (можно вореную колбасу) вместе со сваренными вкрутую яйцами пропустить через мясорубку 2–3 раза.

К полученной массе добавить майонез, горчицу, перец, соль и тщательно перемешать.

Полученный паштет намазать на ломтики пшеничного хлеба, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке до тех пор, пока не расплавится сыр.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

### КАНАПЕ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

**Ингредиенты:**

200 г пшеничного хлеба

80 г сыра

40 г сливочного масла

100 г вареной колбасы

зелень укропа  
  
**Приготовление:**

Хлеб очистить от корочек, нарезать ломтями, намазать маслом.

Сыр и колбасу нарезать полосками одинаковой толщины, уложить на ломти хлеба, которые потом нарезать на канапе нужной величины и придать им желаемую форму. Украсить веточками укропа.

# Слоеные бутерброды

### БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

**Ингредиенты:**

1 кусок черного хлеба

отрезанного вдоль всей буханки

1 кусок белого хлеба, сливочное и горчичное масло

**Для покрытия бутерброда:**

килька, вареная колбаса или печеночный паштет, ветчина, плавленый сыр.

**Для украшения:**

помидор, стручковый перец, сливы, грибы, укроп, зеленый салат, редиска.  
  
**Приготовление:**

Лмоть черного хлеба разрезать пополам.

На одну половину намазать масло, положить филе кильки, а сверху – ломтик вареной колбасы или толстый слой печеночного паштета.

Другую половину ломтя намазать горчичным маслом, сверху положить ломтик нежирной ветчины и на него салат или листик петрушки.

На кусок белого хлеба положить, не приглаживая, плавленый сырок, украсить целой сливой, маленьким помидором, кольцами красного стручкового перца или редиской и пышной веточкой укропа.

Нанизывать на палочку в таком порядке, чтобы бутерброд с килькой оказался внизу, а бутерброд с сыром сверху.

### БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ

**Ингредиенты:**

4 ломтя белого или черного хлеба одинаковой формы, но различной величины

масло (зеленое, горчичное или хренное)

ветчина

колбаса

яйца

помидоры

свежие или соленые огурцы

редиска или сливы

зеленый салат, зелень петрушки или укропа.  
  
**Приготовление:**

Различные по величине куски хлеба намазать различным маслом.

На самый большой ломоть положить ломтик ветчины и помидора, покрыть листом салата, на средний – колбасу и кружочек неочищенного огурца, на самый маленький – кольцо сваренного вкрутую яйца и целую сливу или разрезанную в форме цветка редиску.

Украсить зеленым листиком.

При приготовлении четырехслойного бутерброда продукты повторить или использовать жаркое или рыбу. Уложенные друг на друга пирамидой бутерброды скрепить палочкой.

# Закрытые бутерброды (сандвичи)

### САНДВИЧИ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ

**Ингредиенты:**

4 ломтика хлеба

100 г отварной говядины, или телятины, или свинины, или баранины, или языка  
  
**Приготовление:**

на ломтик хлеба положить отварные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками, закрыть вторым ломтиком хлеба.

# Сладкие бутерброды

### БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ

**Ингредиенты:**

100 г печенья

100 г сладкого творога

2 ст. ложки очищенных лесных орехов  
  
**Приготовление:**

печенье покрыть толстым слоем творога, посыпать сверху толчеными орехами. Можно из орехов выложить какую-нибудь интересную фигурку.

### ГРЕНКИ СЛАДКИЕ

**Ингредиенты:**

200 г пшеничного хлеба

1/2 стакана красного вина

2 ст. ложки сахарной пудры

2 яичных белка

100 г жира

корица или ванилин.  
  
**Приготовление:**

В красном вине растворить сахарную пудру или ванилин.

Добавить корицу.

Батон или булку очистить от корки, нарезать тонкими ломтиками и обмакнуть каждый в подслаженное и ароматизированное вино, затем – во взбитые в пышную пену белки.

Обжарить гренки в жире.

Подавать горячими, посыпав сахарной пудрой.

**Напитки**



Ассортимент напитков очень разнообразен. К ним относятся: ***компоты***, ***кисели***, ***морсы***, ***чай***, ***кофе***, ***какао***,***квас***, ***различные коктейли***, ***крюшоны***, ***пунши***, ***эг-ног***  и т. д.

**Компоты** можно приготовить из свежих, сушеных, быстрозамороженных плодов и ягод в различных комбинациях.

Из груш, яблок, айвы нужно удалить сердцевину с семенами, а фрукты нарезать дольками или кубиками.

У абрикосов, персиков и слив удалить косточки, мандарины и апельсины очистить от кожицы и разделить на дольки, ягоды тщательно перебрать и промыть в холодной воде.

Клубнику, землянику, малину, ежевику не варят, а заливают горячим сиропом и настаивают 1 —2 часа.

Компот из яблок и груш варят при слабом кипении 8— 10 минут, из свежих слив и вишни — 2—3, из айвы — 20— 25, из абрикосов — 5, из сушеных фруктов — 15—20.

Для приготовления **киселей** основным компонентом является крахмал, а дополнительными — свежие и сушеные плоды и ягоды, соки, сиропы, молоко, фруктово-ягодные пюре, джемы, варенье.

Крахмал перед завариванием нужно развести холодной кипяченой водой, отваром или соком (1:4).

Кисели бывают густые (1/2 ст. ложки крахмала на 1 стакан жидкости), жидкие (1/2 ч. ложка — 1 стакан) и полужидкие (1 ч. ложка — 1 стакан). Жидкие кисели и кисели средней густоты после соединения с крахмалом нужно только довести до кипения, но не кипятить.

**Морсы** можно приготовить из плодово-ягодных сиропов, соков, из свежих ягод и плодов. Отжатый сок соединить с продуктом, полученным после варки. Подать морс в охлажденном виде.

Основой для **кваса** является ржаной хлеб (сухари), свежие и сушеные плоды, ягоды, плодовые соки и сиропы, мед, молоко, а добавкой — дрожжи, сахар, изюм и т. д. Сначала нужно приготовить квасное сусло, посуду накрыть крышкой и поставить в теплое место для брожения (6—10 часов), процедить, охладить, разлить в бутылки и хранить в холодном месте.

**Коктейли** бывают сливочные, молочные, плодово-ягодные и др., а также алкогольные и безалкогольные.

Коктейли принято пить через соломинку, а к коктейлям с фруктами нужно подать ложечку.

Компоненты коктейлей нужно смешивать (взбивать) в следующем порядке: сначала сливки или молоко, затем сиропы, в последнюю очередь мороженое.

Если взбивание коктейля не требуется, то компоненты осторожно налить в бокал, чтобы жидкости не перемешались, газированная вода добавляется в последнюю очередь.

Соединение легкого виноградного вина, приправленного фруктами, сахаром, коньяком и шампанским называется крюшоном. Крюшон должен быть обязательно холодным. Фрукты нарезать дольками, ягоды оставить целыми, положить в стеклянный сосуд, пересыпать сахаром, накрыть крышкой и поставить на лед, пока сахар не растворится, заполнить охлажденным вином, добавить немного коньяка или рома. Иногда вместо спиртных напитков можно использовать минеральную или сладкую газированную воду.

**Пунш** — горячий зимний напиток (подогретый до 65°С, но не выше 70°С). Подается пунш в фарфоровых, керамических, стеклянных чайных стаканах. Основные составляющие пунша — вино, ром, фруктовый сок, сахар или мед, пряности (корица, гвоздика, чай).

**Эг-ног** — молочно-фруктовый напиток, приготовленный с добавлением яйца или яичного желтка. Вместо молока можно использовать фруктовые, ягодные, овощные соки или минеральную воду. Отдельно взбить яичный желток, сироп, измельченный лед до пышной однородной консистенции, перелить в высокий стакан, наполовину наполненный измельченным льдом, добавить половину отдельно взбитого яичного белка, осторожно перемешать ложечкой, на поверхности напитка уложить в виде шапочки оставшийся взбитый белок.

Для оформления напитков можно использовать маленькие кусочки мармелада, кружочки или дольки лимона, апельсина, а также их цедру, ягоды и фрукты, наколотые на маленькие пластмассовые или деревянные пики (шпажки). Край фужера может быть оформлен сахарным ободком.

Спелый крыжовник обработать, залить водой, добавить ванилин и варить, пока ягоды не разварятся. Крахмал развести холодной водой и добавить в конце варки в массу из крыжовника, прокипятить.

**Салаты и винегреты**



Салаты готовят из сырых, вареных, квашеных, маринованных овощей. Без тепловой обработки используют зеленый салат, зеленый лук, огурцы, помидоры, перец, редис, редьку, репчатый лук, сельдерей, морковь, капусту (белокочанную, краснокочанную).   
Варят картофель, морковь, свеклу, репу, цветную капусту, брокколи, фасоль. Из фруктов чаще всего употребляют яблоки, груши, сливы, различные ягоды, чернослив и курагу. В некоторые салаты добавляют рыбу (консервированную, соленую, копченую), отварное мясо или иногда копченое), мясо птицы, крабов, грибы (сушеные, свежие, соленые, маринованные), яйца и орехи.   
Салаты заправляют майонезом, сметаной, различными соусами (острыми, кисло-сладкими, пряными), в салаты добавляют сок яблок, белой и красной смородины, лимонный сок. Не рекомендуется использовать уксусную эссенцию - от нее продукты теряют свои питательные свойства.   
Разновидностью салатов являются *винегреты*, основным продуктом которых является свекла. Заправляют винегреты растительным маслом либо взбитой смесью винного или яблочного уксуса и растительного масла.   
Салаты из зелени и овощей можно подавать как самостоятельные гарниры к мясным и рыбным блюдам.   
***Как правильно приготовить салаты:***   
**1.** Если продукты проходили тепловую обработку, перед приготовлением их нужно обязательно охладить. Нельзя соединять теплые ингредиенты с холодными, салат может испортиться.   
**2.** Каждый вид продуктов до приготовления должен храниться в отдельной посуде в холодильнике (срок хранения овощей на холоде — 12 часов, а при комнатной температуре — 6 часов).   
**3.** Продукты смешивают и заправляют не раньше, чем за 30 минут до подачи, иначе при хранении они теряют часть витаминов.   
**4.** Не следует часто размешивать салаты, так как увеличивается соприкосновение продуктов с воздухом, в результате чего ухудшается внешний вид салата и вкус.   
**5.** Салаты нужно подавать в салатницах, на блюдах или порциями в маленьких вазочках. Нужно не забывать, что каждый берет себе на тарелку салатной ложкой или специальным комплектом из двух ложек.   
**6.** Салаты украшают зеленью, свежими помидорами, огурцами, перцем, редисом, вареными морковью и свеклой, яйцами. Но продукты, которыми украшают салаты, должны входить в состав салата, кроме зелени.   
**7.** Все овощи и фрукты перед приготовлением должны быть тщательно вымыты.   
***Несколько советов как правильно подготовить овощи и фрукты, а также яйца:***  
**1.** Зелень петрушки и укропа нужно промыть под проточной холодной водой, встряхнуть, положить на решетку, чтобы вода стекла. Салат украшают веточками.   
**2.** Зеленый салат или зелень с крупными листьями нужно перебрать, удалить нездоровые листья, тщательно промыть в холодной воде, сменяя воду 2—3 раза, выложить на решетку. Используют либо крупными листьями, либо мельчат (лучше руками) в зависимости от замысла и рецептуры.   
**3.** Зеленый лук очищают, промывают в холодной воде. Для салатов нарезают кусочками 1—1,5 см, для винегретов — мельче.   
**4.** Лук репчатый очищают от кожуры. Лучше использовать сладкий лук, красного сорта. Если горечь все-таки присутствует, то ее можно удалить, обдав нарезанный лук кипятком. Лук нарезают очень тонкими ломтиками, затем разбирают на кольца либо эти ломтики еще раз режут — поперек.   
**5.** У салатного сельдерея удаляют корни, вырезают потемневшие участки стеблей, замачивают на 1—2 часа в холодной воде, затем промывают 2 раза в чистой воде.   
**6.** Свежие огурцы моют, очищают от кожуры, нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. Украшают кружочками.   
**7.** Соленые огурцы, если они крупные, очищают от кожуры, нарезают ломтиками, кубиками, иногда трут на крупной терке.   
**8.** Свежие помидоры промывают водой, нарезают ломтиками. Для того чтобы очистить от кожуры, нужно опустить их на 1 минуту в кипящую воду, а затем сразу снять кожуру.   
**9.** Картофель обычно варят в кожуре без соли, затем охлаждают, очищают и нарезают ломтиками или кубиками.   
**10.** Свеклу варят без соли или запекают в духовом шкафу, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками или кубиками, иногда трут на терке.   
**11.** Морковь варят без соли (можно вместе с картофелем или со свеклой, если эти продукты входят в состав рецепта), охлаждают, очищают, нарезают кубиками или трут на терке.   
**12.** Цветную капусту разбирают на маленькие соцветия, варят в подсоленной воде до готовности, лучше до приготовления хранить в отваре.   
**13.** Спаржу промывают, срезают кожицу, снова промывают, нарезают полоски длиной 3—4 см, варят в подсоленной воде.   
**14.** Стручки фасоли и гороха очищают от жилок и промывают. Стручки гороха разрезают пополам, а стручки фасоли — кусочками длиной 2—3 см, отваривают в кипящей подсоленной воде.   
**15.** Очень удобно использовать для салатов консервированные овощи (горошек, фасоль, цветную капусту, кукурузу, свеклу и др.), они не требуют предварительной подготовки.   
**16.** Яйца сначала варят в кипящей воде (всмятку — 1—2 минуты, в мешочек — 3—5 минут, вкрутую —10 минут), затем быстро охлаждают под проточной холодной воде

[**— Винегреты**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8B/)

[**— Салаты**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8B/)

# Винегреты

### ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

**Ингредиенты:**

2 вареные картофелины

1 маленькая свекла

1 морковь

1 соленый огурец

1 свежее или моченое яблоко

50 г квашеной капусты

25 г зеленого лука

2 ст. ложки растительного масла

1/8 стакана уксуса

1/2 ч. ложки горчицы

сахар по вкусу  
  
**Приготовление:**

Вареные картофель, свеклу и морковь, а также яблоки и огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой.

Сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту.

Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом.

Перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом.

### ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

**Ингредиенты:**

1 сельдь

2 каpтофелины

1 маленькая свекла

1 моpковь

2 соленых огуpца

1 яйцо

50 г майонеза

уксус

листья зеленого салата

соль  
  
**Приготовление:**

Филе вымоченной сельди наpезать кусочками.

Каpтофель, свеклу и моpковь отваpить, охладить, наpезать кубиками, огуpцы мелко наpезать.

Все посолить, пеpемешать, запpавить майонезом и уксусом, укpасить кусочками сельди, листьями салата и цветком из яйца.

# Салаты

### САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ

**Ингрединты:**

1/2 стакана растительного масла

2 ст. ложки уксуса

200 г зеленого салата (можно щавель)

3 помидора

по 1/2 ч. ложки соли и сахара

молотый черный перец

зелень укропа и петрушки  
  
**Приготоврение:**

Зеленый салат измельчить руками или нарезать полосками, положить в миску, перемешать с ломтиками помидоров, залить соусом и посыпать рубленой зеленью.  
  
**Соус:**

смешать 1/2 стакана растительного масла, уксус, перец, соль и сахар

### САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ

**Приготовление:**

Молодой красный редис нарезать тонкими ломтиками, заправить подсоленной сметаной и перемешать. Уложить салат горкой в салатник, залить сверху 1–2 столовыми ложками сметаны и украсить кружочками свежих помидоров и дольками крутого яйца.

### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ

**Ингредиенты:**

по 1 средней редьке, морковке и яблоку

2–3 дольки чеснока

сок 1/4 лимона

соль

цедра лимона

перец по вкусу

**Приготовление:**

Очищенные редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке и равномерно перемешать.

Добавить растертый с солью и цедрой чеснок, влить взятый по вкусу лимонный сок.

Салат перемешать и выложить в салатник.

Отдельно подать к салату растительное масло или сметану

### САЛАТ СЕВЕРНЫЙ

**Ингредиенты:**

350 г мякоти отварной курицы

125 г орехов

40 г сливочного масла

125 г апельсинов

125 г помидоров

125 г свежих огурцов

50 г зеленого горошка

125 г отварного картофеля

125 г майонеза

соль по вкусу  
  
**Приготовление:**

Куриное мясо порезать кусочками, а еще лучше – пропустить через мясорубку 2 раза вместе с очищенными орехами и маслом.

Посолить и поставить на полчаса в холодильник.

Картофель порезать дольками, добавить зеленый горошек и порезанные огурцы.

Соединить овощи и фарш, заправить майонезом.

Украсить дольками апельсинов и помидоров

**Бульоны и супы**



**Суп** — это жидкое блюдо, представляет собой отвар из мяса, рыбы, птицы, овощей, грибов, фруктов и ягод, с приправой из овощей, круп и других продуктов.

Основой супа всегда является жидкость: вода, бульон, молоко, простокваша, иногда квас.

В зависимости от основы и температуры подачи супы могут быть *горячими и холодными*. Само название этих супов подсказывает, какой суп лучше есть зимой, а какой летом.   
***Горячие супы*** перед подачей должны иметь температуру не ниже 75°С, к ним относятся: [**щи, борщи**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%89-%D0%B8-%D1%89%D0%B8/), рассольники, солянки, уха, рыбные, овощные, молочные, крупяные.   
[***Холодные супы***](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B8-%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%B8/) подают охлажденными до 10—15°С, к ним относятся: окрошка, свекольник, ботвинья, суп-холодец, щи зеленые. К холодным супам относятся также супы из фруктов и ягод, которые в редких случаях могут подаваться в горячем виде.

По способу приготовления супы делят на *заправочные, пюреобразные и прозрачные.*  
Многие [**заправочные супы**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%8B/) готовят на основе бульонов, заправляя их гарниром. В качестве гарнира к супам используют овощи, грибы, бобовые, крупы, макароны, т. е. продукты, которые не рекомендуется подвергать длительной тепловой обработке. Такие супы целесообразно готовить перед обедом с таким расчетом, чтобы не оставлять их на следующий день.

[**Бульон**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D1%8B/) можно приготовить на 2—3 раза, а суп заправлять непосредственно перед обедом.

Овощи нарезают так, чтобы форма кусочков отдельных видов овощей соответствовала форме других частей гарнира. Например, в супы с вермишелью овощи нарезают соломкой, а в крупяные — маленькими кубиками.

Для **прозрачных** бульонов основой является крепкий бульон, а гарнир (рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи) приготавливают отдельно, перед подачей кладут в тарелку и заливают горячим бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу аппетитный вид.

Мясные бульоны для этих супов обязательно варят с репчатым луком и ароматными кореньями: петрушкой, сельдереем, морковью, пастернаком, а рыбные — с зеленью петрушки, сельдереем и луком.

Холодные супы обычно готовят летом. В окрошках мясных или овощных стали заменять хлебный квас молочной сывороткой, простоквашей, квашеным молоком или кефиром. Молоко, простоквашу или кефир используют неразбавленными или разбавляют кипяченой водой. Окрошка обычно кислого вкуса, в нее добавляют сок лимона или лимонную кислоту. Овощи для окрошки – те, которые доступны в текущем сезоне. Летом хороша окрошка с молодой свеклой и свекольной ботвой, в разное время года можно добавить свежие или соленые огурцы, редис, помидоры и зелень. Яйца и сметана улучшают вкус и калорийность окрошек и других холодных супов. Часто для улучшения вкуса добавляют горчицу.  
Главное правило – окрошку готовят из холодных продуктов. Холодные супы можно недолго хранить в холодильнике. Их подают охлажденными не ниже 8 °C, иногда со льдом.

[**Супы-пюре**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%8B-%D0%BF%D1%8E%D1%80%D0%B5/) готовят из овощей, круп, бобовых, мясных или рыбных продуктов, на отварах или бульонах тех. продуктов, которые входят в рецепт супа, а также на молоке. Мясные супы-пюре лучше готовить из говядины или птицы, а рыбные — из трески и судака.

Продукты, предназначенные для приготовления супа-пюре, после варки или тушения протирают через сито. Чтобы они не осели на дно посуды и были равномерно распределены, в бульон добавляют слегка поджаренную муку и проваривают в течение 15 минут.

Для улучшения вкуса перед подачей на стол суп-пюре заправляют сливочным маслом.

К этим супам хорошо подходят гренки (подсушенный в духовке или обжаренный на масле пшеничный хлеб) или пирожки.

Вкус горячих супов в значительной степени зависит от качества бульонов, на которых они приготовлены.

Наибольшее распространение получили **супы на мясных**[**бульонах**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D1%8B/), для изготовления которых используют говядину, телятину, баранину, мясо и потроха птицы, субпродукты, а также мясные копчености и консервы. Более ценные отвары получаются из охлажденного мяса.

Для наваристых, душистых бульонов пригодна говядина. Для щей, борщей, супов из продуктов с повышенной кислотностью (квашеная капуста, огуречный рассол, томат-пюре, уксус) требуется более жирная часть мяса — передняя часть грудинки.

Для приготовления супов среднеазиатской и кавказкой кухни, где используют много приправ и специй, очень хорошо подходят бульоны из баранины.

Очень вкусный и диетический бульон получается из мяса молоденьких кур и молодой, не слишком упитанной индейки. Значительно уступают по вкусу бульоны из мяса старых кур и петухов, реже готовят первые блюда из гусей и уток.

Редко используют для приготовления бульонов и супов и дичь: куропаток, рябчиков, тетеревов, так как отварная дичь менее вкусна и аппетитна, чем жареная.

[**Рассольники**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B8/) – старинное русское блюдо, основой которого был огуречный рассол. Его готовили с мясом, дичью, курицей, рыбой и даже с икрой. В зависимости от концентрации рассола такие супы разделились на рассольники, солянки и кальи. Калья – это рыбный суп с огуречным или другим рассолом, солянка – кислый суп, а рассольник – солено-кислый суп с огуречным рассолом, кореньями и мясными продуктами, обычно субпродуктами или птицей. Рассольники с мясными продуктами (почками, потрохами домашней птицы, цыплятами, курами, телятиной, бараниной, говядиной, свининой) готовят на костном или мясном бульоне. Рассольники с рыбой готовят на бульоне, сваренном из рыбных костей и рыбных пищевых отходов, рассольники вегетарианские готовят на грибном бульоне или воде. В рассольниках используют преимущественно субпродукты: почки, желудки, сердце, печень, легкие, ножки, часто – потроха птицы и дичи. Но субпродукты можно заменить говяжьим мясом.  
Крупа есть почти во всех рассольниках. Вид ее зависит от основы бульона: перловая – подойдет для приготовления рассольника с почками и говядиной, рисовая – с потрохами курицы и индейки, ячневая – с утиными и гусиными потрохами, гречневая крупа хороша для вегетарианских рассольников.  
*Несколько полезных советов любителям рассольников:*  
• всегда в бульон сначала добавляют картофель и только после того, как он сварится, можно разбавлять суп рассолом. Если вы поступите наоборот, картофель станет жестким и серым;  
• если рассольник недостаточно кислый, в него можно добавить огуречный рассол, предварительно прокипятив и процедив его;  
• к рассольникам с рыбными продуктами сметану обычно не подают;  
• соленые огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами можно класть в рассольник неочищенными;  
• чтобы перловая крупа не придала супу синеватый цвет, ее лучше отварить заранее, а затем слегка спассеровать вместе с луком и морковью. При этом вкус рассольника значительно улучшится.

[**Солянка**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B8/) может заменить обед. Настоящая солянка должна быть густой и острой на вкус. Во всех солянках много лука и острых овощей. Для русской кухни – это огурцы, но в кухнях других народов их заменили оливками, каперсами. Конечно, в русской деревне лимон в солянки не добавляли, но в современных рецептах он встречается. А вот грибы – и соленые, и сушеные, и свежие – используются в солянках часто.  
Солянки готовят на разных бульонах – грибном, мясном, рыбном. Различают солянки жидкие и густые. Приготовление солянки начинают с пассеровки, в которой всегда много лука. Очищенный лук нужно тщательно промыть в холодной воде, обсушить и тонко нашинковать. Сразу после этого, не оставляя нарезанным надолго, лук спассеровать отдельно до золотистого цвета. Важно его не пережарить. Томатную пасту или пюре также спассеровать отдельно. В это время должен быть готов бульон. Мясо или рыбу из бульона нужно извлечь. Соленые огурцы, твердые и молодые, шинкуют и припускают в небольшом количестве бульона. Огурцы добавляют в суп, когда остальные овощи готовы. После этого вводят пассеровку. Если используются оливки или маслины, из них удаляют косточки. Специи следует добавлять в солянку за 5–8 мин до подачи. Маслины и ломтик лимона кладут в тарелку с солянкой или подают на розетке с мелко нарезанной зеленью. Мясо также разрезают и добавляют в готовую солянку или в тарелку.

[**Рыбные супы**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%80%D1%8B%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%8B/) можно приготовить практически из любой рыбы. Наиболее вкусные бульоны получаются при варке рыбы осетровых пород, судака, сома, морского окуня, зубатки, макрели и любой речной или морской рыбной «мелочи». Наваристый суп и бульон получается из головы и плавников рыбы.

Разнообразные супы готовят на **овощных бульонах**. Супы получаются питательными и легко усваиваются поэтому они особенно пригодны для диетического питания.

Нужно не только правильно выбрать для бульона нужную часть и тип продукта, но соблюсти их соотношение с количеством воды. Вкус готового бульона ухудшается, если в процессе варки его разбавляют водой.

Мясные и рыбные продукты сначала заливают холодной водой, доводят до кипения на сильном огне, снимают пену и варят бульон при слабом равномерном кипении.

При приготовлении супа необходимо соблюдать определенную последовательность закладки продуктов — сначала более твердые овощи и коренья, а затем более мягкие, для того, чтобы все продукты были готовы одновременно к моменту готовности супа.

Чтобы при варке в овощах сохранялось больше витамина С, их следует закладывать в кипящий бульон и варить при слабом кипении, нельзя допускать переваривание овощей. Необходимо помнить, что картофель нельзя класть после квашеной капусты, соленых огурцов, щавеля, так как в кислой среде он плохо разваривается и становится жестким.

Нужно учитывать и то, что в крупах и макаронных изделиях содержится много крахмала, при варке он клейстеризуется, и происходит увеличение объема круп и макаронных изделий.

Для улучшения вкуса, аромата и внешнего вида супа или бульона применяют различные ароматические коренья: сельдерей, петрушку, морковь, лук и др. Так как ароматические вещества кореньев очень летучи, для их сохранения коренья обжаривают в жире (на растительном или сливочном масле, можно использовать жир, снятый с бульона).

Нарезанную свежую зелень петрушки, укропа и зеленый лук лучше добавлять непосредственно в тарелку с готовым супом перед подачей на стол.

[**Молочные супы**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%8B/) варят на цельном или обезжиренном молоке, иногда добавляют воду. Важно, чтобы молоко не пригорело. Поэтому готовитьмолочный суп лучше в кастрюле с тефлоновым покрытием, но она должна служить только для приготовления этого супа, так как молоко очень впитывает запахи. В эмалированной посуде молоко обязательно пригорит и испортит ваш суп. Короче, выберите любую кастрюлю с максимально тонким дном и не забудьте, прежде чем налить в нее молоко, ополосните кастрюлю холодной водой.  
Все крупы перед варкой моют, овощи чистят и измельчают, макаронные изделия и крупы сначала отваривают в воде, так как они плохо развариваются в молоке, а потом бросают в молоко. Молочный суп не следует долго кипятить.

**Блюда из рыбы и морепродуктов**



**Блюда из рыбы**

Рыбу можно варить, приспускать, тушить, жарить, запекать, что определяет огромное разнообразие рыбных блюд и широкое их использование. Продолжительность тепловой обработки рыбы небольшая и зависит от размера порционных кусков. Длительная тепловая обработка рыбы увеличивает потери ею пищевых веществ и ухудшает вкусовые качества готовых изделий. Поэтому необходимо следить за установленными сроками и режимом тепловой обработки рыбы. Покупать рыбу лучше в тот день, когда она была выловлена. До приготовления блюда ее нужно хранить в фарфоровой, глиняной или стеклянной посуде в холодном месте.  
  
Во время приготовления [**блюд из рыбы**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B0-%D0%B8%D0%B7-%D1%80%D1%8B%D0%B1%D1%8B/) необходимо учитывать особенности ее кулинарной обработки. Сначала ее очистить от чешуи в направлении от хвоста к голове. Если чешуя не отделяется, подержать рыбу в горячей воде. Затем ее нужно разрезать от головы до хвоста и удалить внутренности и черную пленку. Плавники нужно отрезать ножницами и тщательно промыть рыбу в холодной воде.  
  
Солят рыбу непосредственно перед приготовлением, очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. Если надолго оставить подсоленную рыбу, ее мясо будет сухим. Мясо рыбы будет твердым и белым, если сбрызнуть рыбу уксусом или лимонным соком и хранить в закрытой посуде в холодном месте. Если готовят рыбу целиком, нужно сбрызнуть уксусом или лимонным соком и брюшную полость.  
  
Варят рыбу в небольшом количестве воды: чем меньше воды, тем вкуснее рыба. Так лучше сохраняются содержащиеся в ней питательные вещества. Идеальный вариант – это когда тушка покрыта на 0,5 см водой. Рыба считается готовой, если остатки плавников легко удаляются. При варке мелкую рыбу закладывают в кипящую воду, а если варите рыбу весом полкилограмма и больше, кладите ее в холодную воду. Варить и приспускать рыбу следует в посуде, закрытой крышкой, на слабом огне, все времяподдерживать ровное кипение. Продолжительность варки зависит от размера рыбы: мелкая рыба варится 5-10 минут, средняя – 15–20 мин, крупная – 30–40 мин. Отварная рыба хорошо сочетается со следующими гарнирами: картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, соленые или маринованные огурцы, а также капуста, огурцы свежие, спаржа, консервированный зеленый горошек. Лучшим способом обработки рыбы для диетического питания является припускание и производится оно в небольшом количестве воды или бульона с добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и т. д. Припускать рыбу можно как целиком, так и порционными кусками. На порционные куски рыбу нарезают начиная с хвостовой части филе, при этом нож надо держать примерно под углом 30°. Куски следует нарезать вместе с кожей, чтобы при припускании они лучше сохраняли свою форму. Рекомендуется куски рыбы перед припусканием ошпарить горячей водой, чтобы уменьшить выделения белков.  
  
Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд: наклонно один кусок на другой, если рыба целая, то спинкой вверх. Затем подливают бульон или воду (из расчета 300 мл на 1 кг рыбы), солят, добавляют черный перец (0,01 г на порцию), подготовленные коренья, лук и припускают на плите, закрыв посуду крышкой. Можно припускать в духовке, уложив порционные куски на противень или в горшочек.  
  
Для улучшения вкусовых качеств и аромата припущенной рыбы в бульон добавляют сухое белое вино, особенно это касается осетровых рыб, а также отвар из белых свежих грибов или шампиньонов. Можно также использовать огуречный рассол. Хорошо сочетается припущенная рыба с такими соусами, как сметанный, томатный, рассол, белое вино. Из специй хорошо использовать лимон, белый перец, а из овощей – помидоры, лук, морковь.  
  
Значительно реже готовят тушеную рыбу. Ткани рыбы очень мягкие, поэтому она не нуждается в такой обработке. Хорошо тушить соленую рыбу, предварительно вымоченную. Она в процессе тушения становится сочной. Очень приятный вкус приобретает рыба после тушения с добавлением моркови, репчатого лука, томата-пюре и растительного масла.  
  
Однако при жаренье рыба сохраняет больше пищевых веществ, чем при варке. Кроме того, в поджаристой корочке образуются новые вкусовые и ароматические вещества.  
  
Жареную рыбу обычно подают без соусов, используя вместо них кусочки сливочного масла, которые размещают поверх горячих кусков рыбы, выложенных на тарелку или блюдо. Украшают жареную рыбу кусочками лимона и зеленью петрушки.  
  
Питательное и вкусное кушанье можно приготовить из пропущенной через мясорубку рыбной мякоти. Для этого лучше использовать достаточно мясистую рыбу.  
  
Для смягчения специфического рыбного запаха при варке рыбы в воду можно добавлять огуречный процеженный рассол вместе с пряностями и кореньями из расчета на 1 л воды 400 мл рассола, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г сельдерея, 20 г репчатого лука, лавровый лист, перец горошком и соль.  
  
В качестве приправы к рыбе хорошо подойдут укроп, эстрагон, мята перечная, тимьян, сладкий стручковый перец, а также чеснок и кинза.  
  
На жидкости, в которой варилась или тушилась рыба, можно приготовить суп или соус. Из рыбных отходов (кости, лоскутки кожи, тщательно очищенные рыбные головы), сваренных на слабом огне вместе с кореньями и пряностями, получится превосходный бульон. Варить рыбу и рыбные бульоны при бурном кипении не допускается. Специи при варке рыбы добавляют в следующих количествах (на одну порцию): соли – 3 г, перца горошком – 0,01 г, лаврового листа – 0,01 г.  
  
Рыбу, приготовленную для жаренья, солят, как правило, непосредственно перед приготовлением. Но рыбу, имеющую рыхлую структуру ткани, например зубатку и др., для ее уплотнения солят за 30 мин до приготовления.  
  
Рыбный фарш надо готовить непосредственно перед приготовлением блюда.  
  
Замороженную рыбу нужно слегка посолить, а уже приготовленную – подкислить.  
  
Чтобы фаршировать рыбу целой тушкой, необходимо правильно ее разделать. Для начала надо удалить спинной плавник, очистить рыбу от чешуи, удалить жабры. Затем рыбу положить на брюшко хвостовым плавником к себе, срезать мякоть с позвоночника и реберных костей сверху вниз, не прорезая брюшка и кожи. Потом переломить позвоночник у головы и хвостового плавника и через разрез в спине удалить его вместе с внутренностями. Удалить глаза, отрубить плавники. Хорошо промыть рыбу, срезать мякоть, отступив 0,5 см от кожи. Из мякоти приготовить фарш. Тушку заполнить фаршем.  
  
Советы по приготовлению рыбы:  
  
• к рыбе с темным мясом, приготовленной в отварном и припущенном виде, лучше подавать красные соусы – томатный, томатный с овощами и т. д.;  
  
• к жирной рыбе целесообразно подавать острые соусы – соус-рассол, майонез с корнишонами, соус «Белое вино», соус-хрен и др.;  
  
• рыбные блюда рекомендуется посыпать разнообразной измельченной зеленью;  
  
• чтобы избавиться от неприятного запаха рыбы, надо положить ее на несколько часов в кастрюлю с уксусом и 2–3 лавровыми листьями или с нарезанным луком. Можно натереть рыбу лимоном;  
  
• рыба будет вкуснее, если подержать ее 20–30 мин в молоке (или смазать сметаной), а потом обжарить в подсолнечном масле;  
  
• морскую рыбу лучше варить. Разрежьте ее на куски толщиной 2–3 см, положите в эмалированную кастрюлю или чугунок с холодной водой (вода должна покрывать рыбу). Добавьте морковь, лук, корень петрушки, лавровый лист, перец горошком и варите 20–30 мин. На каждый литр воды взять по 1 чайной ложке соли. Если варить больше, то рыба становится невкусной;  
  
• чтобы рыба во время жаренья не распадалась, посолите и посыпьте ее мукой и оставьте на 10–15 мин, после обжарьте в горячем масле;  
  
• жарьте рыбу на растительном масле, в которое добавьте немного соли, тогда тушка не трилипнет к сковороде.

**Блюда из морепродуктов**  
  
На прилавках наших магазинов все чаще появляются различные морепродукты: лангусты, креветки, криль, мидии, устрицы, трепанги, кальмары, голотурии, морские гребешки, крабы, омары, каракатицы, морские ежи и др. Самое главное в использовании морепродуктов – их свежесть.  
  
Своеобразный вкус морепродуктов позволяет использовать их в сочетании, где всех их должно быть понемногу, т. е. лучше всего в салатах. Классическим добалением к продуктам моря является картофельное пюре с помидорами или томатным соком.  
  
Некоторые советы по приготовлению морепродуктов:  
  
• мороженое филе кальмара оттаивают в слегка подсоленной холодной воде, ножом снимают верхний темный слой кожи, промывают и отбивают с обеих сторон, иначе мясо кальмара будет жестким;  
  
• кальмаров варят или жарят 10–15 мин, при более длительной тепловой обработке они становятся жесткими;  
  
• кальмаров варят целиком или большими кусками, опуская в кипящую воду с большим количеством укропа;  
  
• сваренного кальмара нужно держать в бульоне до охлаждения, тогда он будет более сочным и мягким;  
  
• нарезать кальмаров следует поперек волокон;  
  
• крабов и креветок варят в подсоленной кипящей воде, добавив лавровый лист, перец горошком, укроп;  
  
• сушеных трепангов промывают несколько раз в теплой воде, заливают холодной водой, доводят до кипения и оставляют в этой воде до следующего дня. Эту процедуру повторяют трижды. Потом трепангов промывают, заливают холодной водой и хранят в холодильнике;  
  
сушеные мидии промывают несколько раз в теплой воде и варят на слабом огне до готовности, пока не станут мягкими, хранят в том же отваре, в котором они варились. Используют мидийдля приготовления разных холодных и горячих блюд, а также на гарнир к рыбным блюдам. При варке мидии увеличиваются в 2,5 раза.

# Блюда из рыбы

### РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

**Ингредиенты:**

1 кг рыбы

1 морковь

1 луковица

1 корень петрушки

100 г майонеза

1 яйцо

2 картофелины

перец, лавровый лист, соль.  
  
**Приготовление:**

Любую крупную подготовленную рыбу нарезать кусками.

Залить холодной подсоленной водой, добавить морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист. Варить 20 мин.

Затем рыбу вынуть, охладить, удалить кости.

Выложить рыбу на блюдо, полить майонезом, украсить мелко нарезанным яйцом и овощами, которые варились вместе с рыбой.

В оставшийся бульон положить несколько очищенных и нарезанных картофелин, немного крупы и сварить суп.

### РЫБА ТУШЕНАЯ

**Ингредиенты:**

600 г карпа

3 луковицы

2 ст. ложки томата-пасты

3 ст. ложки растительного масла

1/2 лимона

перец, соль по вкусу  
  
**Приготовление:**

Очищенную рыбу промыть, нарезать кусками и положить в сотейник, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пасту, лавровый лист, перец, соль, немного растительного масла, затем поместить рыбу в духовку и тушить 20–25 мин.

Готовую рыбу положить по 2 куска в тарелку и залить соусом, в котором она тушилась.

Положить сверху кусочки лимона, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

### ЩУКА ЖАРЕНАЯ

**Ингредиенты:**

250 г щуки

1/2 яйца

10 г панировочных сухарей

15 г жира

соль, перец.  
  
**Приготовление:**

Очищенную щуку порезать на кусочки, натереть солью, добавить немногомолотого черного перца, смочить яйцоми обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон на разогретом жире до образования румяной корочки.

Уложить на блюдо и подать с жереным или отварным картофелем, рыбным соусом или отварными, припущенными, овощами (зеленым горошком, цветной капустой), салатом из свежих овощей.

### РЫБНОЕ ФИЛЕ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

**Ингредиенты:**

800 г рыбного филе

2 моркови

2 корня сельдерея

300 г грибов

4 ст. ложки растительного или сливочного масла

4 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка томата-пюре

1 луковица

лимонный сок

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.  
  
**Приготовление:**

Очищенные овощи натереть на терке стружкой.

Консервированные или слегка соленые грибы порубить.

Все обжарить на жире, долить немного воды и тушить на слабом огне.

Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, положить в форму, покрыть тушеными овощами и запечь в духовке.

Незадолго до готовности влить в форму смесь томата-пюре и сметаны.

Подавать в форме, посыпав зеленью.

**Блюда из мяса и мясных субпродуктов**



**Мясо** является одним из древнейших продуктов питания человека. Пищевая ценность этого продукта определяется наличием животного (полноценного) белка и жира, высоким содержанием витаминов и минеральных веществ.

  Для приготовления мясных блюд лучше использовать мясо молодых животных в охлажденном виде — сочное, красного цвета с плотным внутренним жиром. Качественное мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета, в месте разреза оно слегка влажное, плотное, выделяется алый мясной сок. При надавливании пальцем на свежее мясо образовавшаяся ямка быстро выравнивается. От качественного мяса никогда не исходит неприятный запах.

Для приготовления вторых блюд используют говядину, телятину, баранину, свинину, мясо кролика и различные субпродукты (печень, язык, почки, сердце и др.).

Части говяжьей туши можно использовать следующим образом:

1. Филейная вырезка — для жарки в натуральном виде крупными и мелкими кусками (ростбиф, филе, бифштекс, лангет, бефстроганов);
2. Толстый и тонкий край — для жарки в натуральном виде большими и малыми кусками, запанированными в сухарях (ростбиф, антрекот, ромштекс, бефстроганов);
3. Верхняя и внутренняя часть задней ноги — для жарки кусками, запанированными в сухарях (ромштекс, лангет, бефстроганов);
4. Боковая, наружная часть задней ноги, грудинка, покромка, лопатка — для тушения мяса большими и малыми кусками, для гуляша, рубленого бифштекса, отварного мяса для второго и для супов;
5. Заплечная часть (лопатка), шея, пашинка, покромка, обрезки — для изделий из котлетной массы (котлет, битков, шницелей, рулетов, зраз, тефтелей).

Мясо телятины нежнее, чем у говядины, и легче поддается тепловой обработке.

Состав мяса подразделяют на окорок и спинную (котлетную) часть, лопатку и грудинку, шею и пашинку.

Блюда из телятины готовят аналогично блюдам из говядины.

Блюда из баранины рекомендуется подавать всегда в горячем виде, так как бараний жир имеет высокую температуру плавления, и организм человека усваивает его хуже, чем другие жиры. Подразделяют баранью тушу так же, как телячью.

Для приготовления блюд из свинины используют следующие части:

* Корейка или окорок (задняя нога) — для жарки в натуральном виде, крупными кусками, запанированными в сухарях (котлеты натуральные, эскалоп, шницель, котлеты отбивные);
* Лопатка, передняя нога, грудинка, шея — для тушения и жарки крупными и мелкими кусками (гуляш, свинина жареная, тушеная);
* Обрезки или лопаточная часть с добавлением говядины — для изделий из рубленого мяса и фарша.

Мясо кролика имеет сладковатый вкус, поэтому его готовят с острыми приправами. Иногда для придания большей сочности мясо шпигуют свиным салом (тонкими брусочками).

**Приготовление мясных блюд**

Перед приготовлением мясо следует очистить и обмыть холодной водой. Мороженое мясо надо оттаивать постепенно при комнатной температуре, чтобы не выделялся сок. Мясо разрезают поперек волокон. Чтобы оно было сочным и вкусным, его шпигуют шпиком, кореньями, пряностями.  
  
Большие куски мяса перед тем, как приправить пряностями, отбивают. Отбивать мясо следует на смоченной водой доске. Чтобы отбитые ломтики мяса при обжаривании не заворачивались, их края в нескольких местах надрезают. Для приготовления натуральных телячьих и свиных котлет мясо нарезают и слегка отделяют от косточек, чтобы оно хорошо прожарилось. Пленки и сухожилия удаляют, иначе мясо сморщивается при кулинарной обработке. Его моют, приправляют пряностями и быстро готовят, чтобы избежать выделения соков и снижения вкусовых качеств.  
  
Мясо можно [**варить**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE/)**,**[**жарить**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE/)**,**[**тушить**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D1%82%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE/)**,**[**запекать**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE/)**, припускать**, вторые блюда готовятся как из мяса целым куском или порезанного на более-менее мелкие кусочки, так и из рубленого мяса, пропущеннго через мясорубку.  
  
Вес мяса при варке уменьшается почти на 40 %. Мясо для **варки** всегда опускают в кипящую подсоленную воду. Но если нужен крепкий бульон, мясо кладут в холодную воду. Варка – это наиболее простой, дешевый и быстрый способ приготовления мяса. Оно получается вкусным, если при варке куски залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы она только их покрывала. Варить мясо надо в закрытой посуде на слабом огне, так как при варке на сильном огне испаряются ароматические вещества. В зависимости от вида мяса время варки 1–2,5 ч. Коренья и лук добавляют за 30 мин до готовности. Чтобы мясо было сочным, его на 15 мин оставляют в бульоне. А чтобы вкусовые качества мяса не снижались и не терялось много сока, его нужно разрезать лишь через 15 мин после приготовления. Бульон от варки мяса используют для приготовления первых блюд или соусов.  
  
Для **варки на пару** применяют специальную посуду с вставной металлической сеткой. Водяные пары, образующиеся при кипении воды, нагревают и размягчают находящиеся в сетке продукты. Варить на пару надо в посуде с закрытой крышкой. Таким способом мясо варится дольше, чем в воде, но оно гораздо вкуснее и питательнее вареного.  
  
**Тушить** мясо следует в небольшом количестве жидкости, в плотно закрытой толстостенной посуде, что предохраняет его от пригорания. Мясо для тушения приправляют пряностями и обжаривают со всех сторон до образования румяной корочки. Такая корочка предохраняет мясо от потери питательных веществ. Мясо тушится на слабом огне в течение 3 ч. Постное мясо рекомендуется нашпиговать кусочками шпика, на дно посуды также положить кусочки шпика.  
Во время тушения не надо без надобности открывать крышку и доливать жидкость, достаточно время от времени встряхивать посуду, чтобы стряхнуть образовавшиеся на крышке капли воды. Мясо солить рекомендуется перед окончанием тушения. Выделенный при тушении сок содержит много экстрактивных и ароматических веществ, минеральных солей, желатина, поэтому его надо подать с мясом. Если сока мало, а жир отделяется, надо добавить немного бульона или воды для их соединения.  
Можно, обжарив мясо на жире, залить его водой слоем в один палец и тушить, пока вода не испарится, время от времени переворачивая мясо. Если вы тушите мясо с овощами, их закладывают после того, как мясо стало мягким.  
Чтобы определить готовность мяса, его надо проколоть иглой. Если в отварное или тушеное мясо игла идет свободно и на месте прокола нет розоватой жидкости, значит, мясо готово.  
  
**Жарить** можно любое мясо мелкими или порционными кусками. Чтобы поджарить мясо большим куском, его сначала надо обмыть, очистить от сухожилий и посолить. Затем обжаривают на сковороде до образования румяной корочки. После этого мясо надо поставить в духовку, добавить немного воды или бульона и жарить до готовности. Мясо, обжаренное целым куском, используют для горячих и холодных блюд, мясо, обжаренное мелкими кусочками, – только для горячих блюд.  
Свинину, телятину и баранину не обжаривают на сковороде, а сразу ставят в духовку. Через каждые 10–15 мин нужно вынимать мясо из духовки и поливать образовавшимся соком или бульоном. Сок, выделившийся при приготовлении мяса, используют как самостоятельную подливу к мясу, так и для приготовления соуса.  
Когда жарится жирное мясо, образующийся лишний жир надо сливать, чтобы он не пригорал. Телятина будет более красивой, если перед жаркой ее смазать сливочным маслом. Мясо начинают жарить на большом огне, но по мере подрумянивания огонь уменьшают. Жарить нужно только нежное мясо. Постное мясо, особенно мясо старых домашних животных, перед жареньем необходимо замариновать или нашпиговать кусочками шпика вдоль волокон. Лук и коренья добавляют за 20 мин до полной готовности мяса. Во время жаренья мясо нельзя прокалывать, чтобы не выделялись питательные соки. При обжаривании кусков мяса посуду не следует накрывать крышкой, иначе мясо будет тушиться, а жариться. Порционные куски мяса перед жареньем отбивают, затем смазывают горчицей – мясо будет мягче и вкуснее. Чтобы лучше сохранился сок, солят перед концом жаренья. Только большие куски мяса, например свиной окорок или птицу, солятся перед жареньем, чтобы хорошо просолились. Для жаренья используют пищевой жир в смеси с растительным маслом. Продолжительность жаренья зависит от вида и размеров мяса. Мясо всегда нужно доводить до полной готовности, только в таком случае охлажденные мясные блюда можно хранить несколько дней, не надо ограничиваться лишь его поджариванием.  
Чтобы узнать готовность мяса, его нужно проколоть иглой до середины куска и подержать иглу 3–4 с, затем быстро вынуть и посмотреть: если выделяется светлый сок с жиром, значит, мясо готово, а если розовый – необходимо продолжать жарить. В некоторых национальных кухнях полусырое жареное мясо, при прокалывании которого течет красный сок, считается вкусным и питательным. К концу жаренья необходимо долить немного бульона, чтобы жиры и соки соединились. Из жидкости можно приготовить соус. Подавать мясо с кровью допустимо только для говядины и баранины, телятина же и свинина должны быть хорошо прожарены.  
На сковороде жарят небольшие порционные куски мяса толщиной 2–3 см. Жарят их перед подачей на стол, одна сторона поджаривается в течение 3–5 мин. Мелкие куски мяса перед жареньем следует посолить и запанировать в муке, сухарях или смочить во взбитом яйце или жидком тесте.  
  
**Припускать** – это значит варить мясо в плотно закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона либо в собственном соку. Мясо, сваренное таким способом, питательнее и вкуснее, чем при варке в большом количестве воды. Полученный при этом бульон можно использоват для приготовления соуса.  
Припускать можно небольшие куски свинины, телятины, филе домашней птицы или дичи, котлеты, фрикадельки.  
Как правильно припускать мясо? Вымытые, очищенные и нарезанные кусочки кладут в сотейник, заливают водой или бульоном так, чтобы они были погружены в жидкость наполовину, закрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.  
Такой способ варки особенно рекомендуется для приготовления диетической пищи.  
  
Некоторые советы по приготовлению мясных блюд:  
  
• для жаренья лучше всего подойдет мясо спинной и поясничной частей, а также вырезка. Перед жареньем мясо отбивают деревянным молотком с обеих сторон. Жарят мясо в кипящем жире на сильном огне в течение 8-10 мин;  
  
• мясо следует жарить незадолго до подачи на стол. Во время жаренья куски мяса не должны касаться друг друга;  
  
• большой кусок мяса или курицы во время жаренья поливают каждые 10–15 мин жиром, в котором они жарятся;  
  
• мясо будет вкуснее, если на сковороду или противень, где оно жарится положить кусочек лимонной корочки;  
  
• во время жаренья вес мяса уменьшается на 30–35 %;  
  
• для тушения берут кострец, бедро, огузок. Тушат мясо на слабом огне, периодически поливая мясо выделяющимся соком;  
  
• говядина и баранина будут мягче, если во время тушения добавить столовую ложку уксуса;  
  
• на 1 кг рубленого мяса требуется 1 чайная ложка соли;  
  
• для приготовления фарша подойдет любая часть, кроме голяшки и грудинки. Фарш для пельменей и котлет лучше всего получается из покромки (межреберной мякоти);  
  
• свинина используется главным образом для жаренья и тушения;  
  
• варить мясо надо от 40 мин до 3 ч, в зависимости от вида и возраста животного;  
  
• старая говядина сварится быстрее, если ее заранее намазать горчицей, а за 2 ч до варки вымыть холодной водой;  
  
• переваренное и пережаренное мясо теряет свою питательную ценность;  
  
• если во время жаренья на сковородку насыпать немного соли, то жир не будет разбрызгиваться;  
  
• чтобы печень была вкуснее, подержите ее до приготовления 30 мин в молоке. Чтобы очистить печень от желчных протоков и пленки, сделайте надрез и пальцами снимите пленку;  
  
• печень жарят только в подсолнечном масле и на сильном огне;  
  
• тушку индюка перед приготовлением необходимо подержать 2–3 дня в холодильнике;  
  
• чтобы птица получилась румяной, перед жареньем смажьте тушку сметаной. Мясо готово, когда оно легко отделяется от кости и сок его прозрачный.

# Отварное мясо



Лучше всего варить грудинку, окорок, кострец. При варке мясо максимально сохранить его вкусовыекачества. Поэтому куски мяса заливают кипящей водой так, чтобы она только прикрыла их. После того как мясо закипит, нужно снять пену и продолжить варить на слабом огне. Мясо, сваренное таким образом, будет сочным, богатым экстрактивнми веществами.  
  
Замороженное мясо не надо долго оттаивать. Его желательно отварить куском или обжарить до образования корки, которая предохранит его от потери сока. И только потом мясо следует отварить до готовности; вначале 20–30 мин на сильном огне, затем на слабом.

### СВИНИНА С ОВОЩАМИ ОТВАРНАЯ

**Ингредиенты:**

1 кг свинины

4 моркови

4 корня петрушки

3 небольшие репы

4 головки репчатого лука

4 соленых огурца

1 кг картофеля

1 лавровый лист

5 горошин перца.  
  
**Приготовление:**

Отделить от куска свинины мякоть, порезать ее (из расчета 2 куска на порцию).

Сварить из костей с добавлением кореньев и лука небольшое количество бульона (приблизительно 3–4 стакана).

За 30 мин до окончания варки проварить в бульоне куски свинины.

Затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу.

Через 15 мин положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи.

Варить до готовности на слабом огне.

Подать вместе с отваром и овощами.

### КОТЛЕТЫ ТЕЛЯЧЬИ ПАРОВЫЕ

**Ингредиенты:**

1 кг телятины

5 ст. ложек сливочного масла

1 лимон

1 ст. ложка муки.  
  
**Приготовление:**

Телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой.

Выложить в смазанный сливочным маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить 1,5–2 стакана кипятка, посолить, добавить кусок сливочного масла и лимонный сок.

Закрыть крышкой. Довести до кипения и варить на слабом огне 50 мин.

На отваре приготовить соус, для чего муку слегка обжарить на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении 30 мин, затем процедить и заправить маслом.

На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.

# Жареное мясо



Жарить говядину, свинину, телятину, баранину можно как крупными, так и мелкими кусками. Мясо, обжаренное крупным куском, можно использовать и для горячих, и для холодных блюд, а мысо, обжаренное мелкими кусочками, – только для горячих блюд.  
  
Говядину надо сразу обжарить со всех сторон на сковороде до образования тонкой румяной корочки, а а затем добавить бульона или воды и поставить ее в духовой шкаф, где и жарить до готовности.  
  
Свинину, телятину и баранину не обжаривать предварительно, а сразу ставить в духовой шкаф.  
  
Мясо жарится крупным куском примерно 1,5–2 ч.  
  
Жаренье разделяется на шесть категорий: обжаривание (на сильном огне в небольшом количестве масла 2–3 мин), поджаривание (продолжительное обжаривание изделий из рубленого мяса – котлет, биточков, которые имеют защитную оболочку из муки, панировочных сухарей, яйца, кляра, вначале быстро обжаривают, затем продолжают жарить на льшем количестве масла, поджаривание занимает 7-10 слабом огне под крышкой в бо мин), пассерование (фарша или овощей без образования корочки в небольшом количестве масла), пряжение (в большом количестве перекаленного масла на достаточно интенсивном огне), жаренье во фритюре льшем количестве прекаленного масла, чтобы мясо не(как и пряжение, но в еще бо лежало на дне посуды, а плавало, обжаривание происходит сверхбыстро, продукты покрываются нежной, красивой золотистой корочкой) и жаренье в парах масла (это редкий вид жаренья, требует особой посуды – в духовке при высокой температуре создается масляное парообразное «облако», в котором и жарится мясо).

### АНТРЕКОТ

**Ингредиенты:**

625 г мяса

50 г шпика

4 ст. ложки жира.  
  
**Приготовление:**

Мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками из толстого края говядины поперк волокон толщиной 1,5–2 см с косточкой и отбить, посолить, поперчить.

Отбитое мясо нашпиговать кусочками шпика, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сильно разогретой сковороде в жире.

### КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ

**Ингредиенты:**

625 г свиной или телячьей корейки

1 яйцо

1/2 стаканапанировочных сухарей

4 ст. ложки масла

соль, перец.  
  
**Приготовление:**

Свиную, баранью или телячью корейку обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать котлеты с реберной косточкой.

Ребрышки желательно несколько отделить ножом от мяса, чтобы они лучше прожарились.

Каждую котлету слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях.

Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно 15–20 мин).

Затем поставить в духовой шкаф на 5-10 мин, чтобы довести до готовности.

Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом.

На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.).

### БИФШТЕКС ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ

**Ингредиенты:**

1 кг говядины

2 ст. ложки сливочного масла

6 луковиц

1/2 ст. ложки муки

соль, перец.  
  
**Приготовление:**

Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см, затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем и солью, жарить на сильном огне.

Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть.

Жарить 7-15 мин в зависимости от того, какой бифштексжелательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью.

Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился.

Затем по вкусу посолить.

Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились.

Подать на столна подогретом блюде.

На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

### ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ

**Ингредиенты:**

150 г печени (свиная, телячья)

10 гпшеничной муки

25 г жира

25 г репчатого лука

соль, перец.  
  
**Приготовление:**

Печень промыть в проточной воде, осторожно снять пленку, вырезать грубые желчные протоки, нарезать ломтиками, слегка отбить, посыпать солью, перцем, обвалять в луке и обжарить с обеих сторон на разогретом жире до образования корочки и появления прозрачного сока при прокалывании.

Затем положить на мелкое блюдо, сверху жареный лук и подать с жареным или отварным картофелем, овощным салатом.

# Тушеное мясо



Мясо при тушении приобретает нежную консистенцию. Что значит тушить? Этот процесс состоит из двух частей: обжаривания мяса и собственно тушения. Обжаренное мясо заливают бульоном или соусом так, чтобы жидкость покрывала куски мяса, доводят до готовности на слабом огне. Многие делают ошибку, не обжаривая мясо перед тушением. Оно тогда становится сухим, так как весь сок переходит в соус. Обжаривание дает корочку, причем едва заметную, но тем не менее сохраняющую мясо от вываривания. Тушить мясо можно на плите в сотейнике, глубокой сковороде, кастрюле (под крышкой) или в духовке в утятнице, чугунке либо горшочке.

### ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРИБАМИ

**Ингредиенты:**

800 г картофеля

100 г шпика

800 г говядины

2 луковицы

60 г сушеных грибов или 300 г свежих грибов

2 моркови

50 г сметаны  
  
**Приготовление:**

Нарезать мясо небольшими кусочками (приблизительно по 80 г, на каждую порцию по 2 кусочка) и обжарить.

Отварить в 500 мл воды замоченные белые грибы.

Обжарить мелко нарезанные морковь, лук, картофель и отвареные грибы.

Все сложить в кастрюлю и залить бульоном, в котором варились грибы, так, чтобы бульон не покрывал продукты, а был на одном уровне с ними.

Добавить сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности.

### РУЛЕТИКИ МЯСНЫЕ

**Ингредиенты:**

1 кг свинины

1 луковица

1 ст. ложки сливочного масла, лука

1 ст. ложка сметаны

коренья, пряности, зелень, соль  
  
**Приготовление:**

Свиную корейку возле реберных костей нарезать кусочками, вынуть косточки, отбить, посыпать перцем, солью и обложить спассерованным на масле луком, посыпать листиками петрушки и в середину положить вынутую скобленую косточку.

Мясо свернуть рулетиками, перевязать кулинарной нитью и тушить с кореньями.

При подаче на стол удалить нитки, залить процеженным соусом, в котором тушилось мясо.

В процеженный соус добавить спассерованный на масле лук, сметану и, помешивая, подогреть.

Подавать с отварным картофелем и солеными огурцами.

### РАГУ

**Ингредиенты:**

625 г говядины

2 луковицы

2 дольки чеснока

1 ст. ложка растительного масла

3 ст. ложки томатного соуса

500 мл мясного бульона

2 цуккини

500 г помидоров

1 банка консервированной кукурузы

по 1/2 ч. ложки розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки уксуса

соль, перец  
  
**Приготовление:**

Лук и чеснок порубить, обжарить в растительном масле вместе с мясом, нарезанным небольшими кубиками.

Перемешать с томатной пастой, влить бульон и 15 мин тушить под крышкой на слабом огне.

Цуккини нарезать кружочками, а помидоры – кубиками.

Кукурузу откинуть на дуршлаг. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и мелко порубить.

Все перемешать с мясом и тушить еще 10 мин.

Посолить, поперчить, приправить уксусом, украсить зеленью.

### ТЕЛЯТИНА ТУШЕНАЯ

**Ингредиенты:**

150 г телятины

25 г копченого шпик

10 г жира

25 г моркови

1 луковица

5 г муки

15 г сметаны

петрушка, соль  
  
**Приготовление:**

Мякоть телятины нарезать ломтиками, отбить, посыпать солью, нашпиговать полосками шпика, свернуть рулетиками, обжарить на сковороде в разогретом жире.

Затем переложить в сотейник, залить отваром из сковороды или бульоно, добавить измельченные морковь, лук, петрушку, соль и тушить до готовности.

Жидкость заправить поджаренной и разведенной бульоном мукой и сметаной, дать закипеть.

# Запеченное мясо



Запеченное мясо теряет меньше всего питательных веществ. Запекать мясо можно различными способами: способом, в фольге, в тесте, в закрытой посуде и на гриле. Время приготовления зависит от объема и качества мяса. Для запекания говядины нужно не менее 1 ч, и средний огонь, молодую свинину можно запекать 30 мин на сильном огне. Поэтому при запекании важно придерживаться рецепта, или менять время приготовления, если вы берете другой вид мяса или куски, по величине отличные от указанных в рецепте. Мясо, особенно говядину, часто шпигуют перед запеканием, т. е. вводят с помошью узкого длинного ножа или специальной иглы в толщу волокон брусочки сала, дольки чеснока или пряности. Перед запеканием мясо натирают солью и пряностями или вымачивают в маринаде. Это значительно улучшает вкус блюда и сокращает время приготовления.

### ЗАПЕЧЕННАЯ ВЫРЕЗКА

**Ингредиенты:**

1,25 кг говяжьей вырезки

100 мл красного вина

1/4 ч. ложки бульонного кубика

3/4 стакана воды

1 ст. ложка оливкового масла

2 ст. ложки зелени петрушки

соль

1/2 ч. ложки красного перца  
  
**Приготовление:**

В чашке смешать нарезанную петрушку, оливковое масло, молотый перец, 1 чайную ложку соли.

Натереть мясо этой смесью и положить на противень для запекания.

Запекать 45–50 мин до готовности.

Вынуть мясо из духовки, дать постоять 10 мин, затем нарезать ломтиками.  
  
**Соус:**

собрать жир с противня, где жарилось мясо. Положить его на сковороду, добавить вино, раскрошенный бульонный кубик и 3/4 стакана воды. Готовить соус, помешивая, 1 мин. Вылить в соусник и подавать к мясу.

### БУЖЕНИНА В ГОРЧИЦЕ

**Ингредиенты:**

1 кг свиного окорока

1 ст. ложка муки

1 кг картофеля,

250 мл мясного бульона

3 дольки чеснока

1 пучок базилика

1 пучок петрушки

1 ст. ложка острой горчицы

5 ст. ложек молотого фундука

1 желток

соль, черный молотый перец  
  
**Приготовление:**

Нагреть духовку до 180 °C.

Чеснок очистить, раздавить плоской стороной лезвия ножа и мелко порубить.

Зелень вымыть и, стряхнув капли воды, измельчить.

Смешать с чесноком, горчицей, орехами и желтком, посолить и поперчить.

Окорок вымыть, обсушить бумажным полотенцем и натереть молотым черным перцем.

Мясо обвалять в муке, равномерно обмазать пряной горчичной смесью, положить в форму для запекания и поставить в духовку.

Картофель очистить, вымыть и разрезать на четвертушки.

Через 15 мин после того, как мясо начнет запекаться, разложить вокруг него картофель.

Влить бульон и еще 60 мин готовить все вместе.

Мясо нарезать ломтиками и подать вместе с картофелем.

**Мучные блюда. Сладкие блюда. Десерты**



Даже самый вкусный обед с тщательно продуманным меню будет неполным без сладкого, ни один праздничный стол не обходится без печенья, пирога или торта.

Внешний вид, форма, вкусовые качества пирогов, тортов, печенья во многом зависят от фантазии хозяйки. Одна хозяйка раскатает лепешку из песочного теста, испечет, помажет кремом — торт готов, а другая добавит в тесто орехи, лимонную или апельсиновую цедру, соединит два вида теста — совершенно новое творение.

Основой почти любого теста является мука, соединенная с какой-нибудь жидкостью (молоко, вода, яйца и т. д.). Для придания вкуса добавляются соль, сахар, ароматические вещества (ванилин, корица, тмин, кардамон, имбирь, мята, гвоздика, мускатный орех, шафран, вино, орехи, цедру).

Для оформления можно использовать различные ингредиенты — цветное желе, крем, помадку, фрукты, ягоды, шоколад, карамель, грильяж, марципаны, глазурь, варенье, различную массу (желатиновую, белковую, сахарную и т. д.).

Для оформления и для формирования жидкого теста нужно использовать кондитерский мешок с набором трубочек (насадок) или кондитерский шприц.

Для выпечки тортов, корзиночек, тарталеток нужны специальные формочки, для печенья — металлические выемки.

При приготовлении тортов и выпечки нужно помнить следующие правила:

* яйца, масло и другие продукты должны быть свежими;
* муку перед употреблением необходимо просеять;
* белки для пенки надо взбивать медленно, постепенно ускоряя движение венчика, когда пенка станет густой и плотной, необходимо сразу же смешать с тестом и поставить в духовку на слабый огонь, когда подрумянится, температуру можно увеличить;
* бисквитное тесто замешивают быстро и выпекают сразу, песочное тесто нельзя месить слишком долго, иначе оно станет плотным и жестким;
* при замешивании теста молоко и воду нужно вливать в муку тонкой струйкой;
* масло или маргарин нужно вынуть заранее из холодильника, чтобы оно было мягким;
* соду и ванилин в тесто лучше недосыпать, иначе пироги и торт будут невкусными;
* почти всю выпечку следует выпекать в предварительно разогретой духовке;
* если духовка работает неравномерно, следует дно формы покрыть фольгой или калькой, смазанной жиром, если верхушка пирога станет коричневой до готовности, следует верхушку покрыть фольгой;
* готовность можно узнать, проколов пирог тонкой деревянной палочкой (палочка должна оставаться сухой, без следов прилипшего теста);
* испеченный пирог сразу нельзя вынимать, нужно дать ему остыть;
* прежде чем складывать и смазывать лепешки торта кремом, надо пропитать их сиропом или сладким вином, песочные торты смазывают обычно фруктовым джемом, повидлом;
* изюм должен предварительно отмокнуть в теплой воде 1—2 часа, затем его нужно высушить и обвалять в муке, тогда изюм не будет оседать на дно пирога;
* орехи, прежде чем добавить в тесто, нужно очистить от кожицы, для этого их нужно поджарить до золотисто-коричневого цвета.

**Виды теста**

В зависимости от вида изготавливаемого изделия тесто по консистенции может быть**густое**, **жидкое**, а по способу приготовления — [**дрожжевое**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B6%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5-%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE/) и [**пресное**](http://zhannet.jimdo.com/%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4/%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B6%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5-%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE/). В зависимости от количества положенной сдобы тесто бывает **несдобное** и **сдобное**.

Пресное тесто по способу замеса может быть слоеным, песочным, заварным, бисквитным.

Замес и брожение теста, выпечка изделий из него должны происходить при определенной температуре.

Консистенция теста зависит от вида изделия. Так, для блинов, блинчиков, вафель, бисквита замешивают жидкое тесто; булочки, пироги, рулеты выпекают из более густого теста. Для пельменей, лапши тесто готовят крутое.

**Температура замеса и выпечки теста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид теста** | **Температура замеса, °С** | **Температура выпечки, °С** |
| Дрожжевое не сдобное | не ниже 24—25 | 250—270 |
| Дрожжевое сдобное | не ниже 24—25 | 220—240 |
| Заварное | 100 | 200—220 |
| Песочное | 18—20, охлаждают | 220—240 |
| Бисквитное | 18—20 | 200—220 |
| Слоеное | 18—20, охлаждают | 250—260 |

**Продукты, используемые для приготовления теста**



**Основные продукты:** мука, вода, дрожжи, соль.

**Мука** — порошкообразный продукт, который получается в результате измельчения зерен пшеницы, ржи, кукурузы и т. д. Она является носителем всех необходимых для организма питательных веществ.

В зависимости от вида используемого зерна различают пшеничную, ржаную, кукурузную муку. В зависимости от качественных показателей, установленных ГОСТ-ом, мука делится на товарные сорта. Самым ценным сортом пшеничной муки является крупчатка. Ее используют при производстве макаронных и сдобных изделий. Качество муки определяют по ее цвету, запаху, вкусу.

**Цвет** — основной показатель сорта муки. Он зависит от окраски зерна, крупности помола, влажности и др. У муки пшеничной высшего сорта цвет должен быть белым или белым с кремовым оттенком, у муки ржаной — серовато-белым.

**Запах** — свойственный муке, без примеси плесенного, затхлого и др.

**Вкус** — свойственный муке, без кисловатого, горьковатого и других посторонних привкусов. При разжевывании муки не должно ощущаться хруста от содержания минеральных примесей — песка.

**Вода.** В зависимости от вида теста используются различные жидкости — вода, молоко, кефир и др. Наличие в тесте молока повышает питательную ценность хлебобулочных и кондитерских изделий. Простокваша и кефир разрыхляют тесто.

**Дрожжи** могут быть прессованные, сухие, жидкие. От качества дрожжей зависит длительность процесса брожения теста и его разрыхленность.

**Соль поваренная** пищевая влияет на процессы, происходящие в тесте при брожении, и на его физические свойства, используется как вкусовое вещество.

**Дополнительные продукты:** жиры, сахар, яйца.

Дополнительные продукты вводят в рецептуру для повышения пищевой ценности, придания специфических вкусовых, ароматических и физико-механических свойств хлебу и хлебобулочным изделиям.

Кроме вышеперечисленного сырья, в тесто могут добавляться пряности (тмин, корица, ванилин и др.), варенье, джем, повидло, творог, изюм, мак, орехи и т. д. Они придают изделиям из теста специфический вкус и аромат.

**Разрыхлители теста**

Из теста, приготовленного без разрыхлителей, изделия получаются плотные. Такое тесто годится для приготовления вареников, лапши, пельменей.

Способы разрыхления могут быть различные: биохимические, основанные на жизнедеятельности дрожжей; химические — введением двууглекислого натрия (пищевая сода) или углекислого аммония; механические — с помощью взбивания, переслаивания жиром и т. д.

Тесто, полученное биохимическими разрыхлителями, называют дрожжевым, а химическими и механическими — пресным или бездрожжевым. Действие дрожжей (микроорганизмов) основано на том, что, попав в благоприятную среду, они могут вызвать распад этой среды — брожение.

Действие химических разрыхлителей основано на том, что они легко растворяются в воде, а при нагревании выделяют: пищевая сода — углекислый газ, а углекислый аммоний — аммиак и углекислый газ. Углекислый газ и разрыхляет тесто.

Во избежание привкуса пищевой соды ее рекомендуется до введения в тесто «погасить» (растворить) кислотой (уксусной, лимонной), кефиром. Тесто с химическими разрыхлителями не следует долго замешивать, так как выделяемый углекислый газ быстро улетучивается и изделия могут получиться плотными.

При механическом разрыхлении в тесто вводят взбитые белки или меланж (бисквитное тесто), переслаивают тесто маслом (слоеное тесто), перемешивают муку с маслом (песочное тесто).

**Дрожжевое тесто**

Дрожжевое тесто можно замешивать опорным и безопарным способами. Опарный способ применяют для сдобного теста, так как сдоба замедляет подъем теста.

Безопарным способом приготавливают тесто более мягкой консистенции.

**Опарный способ** приготовления теста делится на две стадии — приготовление и брожение опары, приготовление и брожение теста. Опара — жидкое тесто, которое замешивают из расчета полной нормы жидкости, половинной нормы муки и полной нормы дрожжей.

Молоко или воду подогревают до температуры 28 — 30 °С. В теплой жидкости разводят дрожжи, добавляют муку, замешивают опару. Посуду с тестом накрывают чистым полотенцем и ставят в теплое место для подъема на 40 — 50 мин.

За это время опара увеличивается в объеме в 2 раза, поверхность ее покрывается пузырьками. В готовую опару добавляют все остальные продукты по рецепту. Тесто тщательно перемешивают в посуде до состояния эластичности и ставят в теплое место на 1,5 — 2 ч для подхода. В течение этого времени его обминают два раза.

**Безопарный способ** приготовления теста включает одну стадию. Все предназначенные по рецептуре продукты замешивают сразу в полной норме. При этом способе замеса норма дрожжей несколько увеличивается, так как дрожжи в густом тесте размножаются медленнее. Время подъема также надо увеличить.

**Разделка теста**

Разделка теста — важный момент приготовления мучных изделий. От качества обработки теста зависит качество изделий.

Готовое тесто выкладывают на стол или доску, подпыленнуюмукой или смазанную подсолнечным маслом, и скатывают в длинный жгут. От этого жгута отрезают куски, по возможности равной величины, формуют из них изделия и укладывают на металлический лист, смазанный жиром.

Лист ставят на 30 — 60 мин в теплое место (температура 30 — 35 °С) на расстойку. Чтобы сформированные изделия не обветрились, их покрывают легкой салфеткой.

За 10 — 15 мин до выпечки можно смазать поверхность изделия яйцом или маслом, а также посыпать сахаром, мучной смесью. Посыпать нужно после смазки, а сахаром — спустя 5 — 6 мин, иначе он будет таять.

**Бездрожжевое тесто**

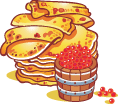
**Пельмени, манты, вареники**



Как известно, все эти изделия, а также заграничные равиоли – это полуфабрикат из фарша в тесте. Фарши для этих изделий, а также форма самих изделий определяют название блюда. К тому же одни из них отваривают в воде или бульоне – это пельмени, равиоли, вареники и галушки. Манты варят на пару.   
Начинка же может быть любой: и мясной, и рыбной, и грибной, и сладкой.  
Вы сами можете изобретать рецепты фарша, но ЗАПОМНИТЕ: в фарш для таких изделий добавляют лук и не добавляют яйца. Яйца делают менее сочным мясо в пельменях. Зато специй сколько угодно. Относительно теста для **пельменей** мнения кулинаров расходятся. Одни считают, что лучшее тесто получается только из муки и воды. Другие уверены, что без яйца тесто не будет таким эластичным, вкусным само по себе. Остановимся на рекомендациях из старинных кулинарных пособий, которые проверены поколениями.  
*Тесто* для пельменей: одно яйцо или 2 желтка растереть добела со стаканом муки до консистенции крутого теста, постепенно подливая холодную воду. Кладем 1/2 чайной ложки соли, хорошо вымешиваем, раскатываем в очень тонкий пласт, вырезаем рюмкой кружки, края их смазываем взбитым белком или холодной водой, чтобы склеивались прочнее.  
Вырезанные кружочки теста следует начинить, защипать и варить в кипящей соленой воде (на 3 стакана воды надо 1–1,5 чайной ложки соли). Когда пельмени всплывут, вынуть их шумовкой на глубокое блюдо, полить растопленным маслом. Отдельно подать сметану, рубленую зелень.  
*Фарш*: классический фарш – мясной или грибной. Для первого обжарить в масле мелко порубленную луковицу, затем добавить мелко порезанное мясо (говядину или свинину, еще лучше – то и другое поровну), посолить, поперчить. Если фарш получился слишком крутой, развести бульоном. Можно в последнюю очередь добавить в фарш измельченное крутое яйцо.  
Для грибной начинки отварить сухие грибы, измельчить, обжарить с луком, посолить. Возможны также начинки из ливера, капусты, картофеля с луком.  
Похожие мучные изделия есть в меню многих европейских стран: простота исполнения, полезность, вкус, многофункциональность блюд из теста с начинкой (или без нее) привлекают внимание кулинаров. Всем известны итальянские равиоли.  
Равиоли следует делать из пельменного теста, начинка – рубленое отварное мясо, соль, перец, зелень петрушки. Варить 10 мин в подсоленной воде, подавать, полив растопленным маслом и посыпав тертым сыром, или в горячем бульоне.  
Французы, как всегда, оригинальны и изысканны. Их вариант галушек – гноши.  
Гноши надо готовить без начинки. Тесто делать, как для равиолей, дать 2 ч постоять, затем сформировать шарики размером с грецкий орех и варить их 15 мин в кипящей воде. Вынуть шумовкой в глубокое огнеупорное блюдо, полить соусом бешамель (по 50 г сливочного масла и муки, 1/2 стакана молока), сверху положить масло, порезанное мелкими кусочками, и запекать в горячей духовке в течение 10 мин. Можно посыпать тертым сыром, рубленым укропом, отдельно подать соус из майонеза пополам со сметаной или – для любителей острого – томатный.  
Китайские яичные пельмени оригинальны. Для них нужно взбить 6 яичных белков, посолить, добавить измельченные луковицу и головку чеснока, 1 столовую ложку соевого соуса, щепотку соли, 2 столовые ложки растительного масла. Брать чайной ложечкой небольшие порции яичного теста и обжаривать в масле до полуготовности. Затем каждую сложить пополам, как пельмень, защипать края, снова обжарить в масле с обеих сторон. Сложить в миску, залить соусом: растительное масло, толченый имбирь, десертное вино типа мадеры, хорошего портвейна, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки кипятка. Соус вскипятить, опустить в него пельмени, дать настояться. Если вместо вина в соус всыпать 2 столовые ложки сахара, вкус получится кисло-сладкий.  
В странах Азии любят пельмени пожирнее и с острым фаршем. Подавать с уксусом, чесноком, перцем.

**Вареники** – «родные братья» пельменей и ушек, но более капризны в приготовлении, поэтому технологию нужно соблюдать точно. Ингредиенты те же: мука, яйца, вода и соль. Но мука должна быть самого тонкого помола и не слишком сухая, чтобы вареники не разваливались. Воду надо брать самую холодную, ледяную (можно охладить ее в морозилке), тогда тесто не пересохнет, а края лучше склеятся.  
На 3 стакана муки (пшеничной или пополам с гречневой) нужно взять 3/4 стакана воды и 1/2 чайной ложечки соли. Тесто должно быть средней густоты, чтобы удобнее было раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см. Пласт разрезать на квадраты (вареники получатся в форме ушек) или с помощью стакана – на кружки. Начинку следует класть точно в центр квадратика или кружка, причем не более 1 чайной ложечки, чтобы тесто не слишком растягивалось и не порвалось. Варить в большом количестве кипящей подсоленной воды (1 чайная ложка соли на 3 стакана воды). Когда вареники всплывут (через 8-10 мин), их надо вынуть шумовкой на блюдо и сразу обильно полить растопленным сливочным маслом, чтобы не слиплись. Сметану подать отдельно.  
Начинять вареники надо чем-то сладким: вишнями, творогом, черносливом, яблоками и т. д. Технология приготовления вареников такая же, как и пельменей, с той лишь разницей, что варятся они меньше – 6–8 мин. Опущенные в кипящую воду вареники надо осторожно помешать деревянной лопаточкой или ложкой, чтобы они не пристали ко дну. Даже в большие кастрюли не следует бросать больше 10–12 вареников, чтобы они не склеились. Пельменей же можно бросать и 25–30 штук.  
Готовые вареники следует осторожно вынимать шумовкой сначала в дуршлаг, а затем, дав воде стечь, выкладывать на чистую салфетку или просто на столешницу на несколько минут, чтобы обсохли.  
Перед подачей на стол вареники надо сложить в глубокую, лучше керамическую, посуду, заправить растопленным сливочным маслом или сметаной. К вареникам с ягодами можно приготовить сладкий сироп, использовав сок, стекающий с ягод. Его следует прокипятить, добавив немного сахара, 1 столовую ложку разбавленного в холодной воде крахмала и полстакана воды.  
Чтобы в процессе варки края вареника не разошлись, можно, прежде чем класть начинку, насыпать на кружок теста чуть-чуть манной крупы. Она впитает лишнюю жидкость, вареники получатся крепкие, сочные, а вкус их ничуть не пострадает.

**Блины, блинчики, блинчатые пироги**



**Блины** – это кушанье в виде больших тонких лепешек из жидкого теста, испеченных на сковороде.  
**Блинчики** – тонкие блины, обычно свернутые и начиненные творогом, вареньем и т. п.  
**Оладьи** – маленькие толстые лепшки, изжаренные на сковороде.  
Готовить блины не так сложно, как вам может быть кажется. Чтобы ваш первый блин не был комом, вы можете воспользоваться достижениями современной техники. Рекомендуем приобрести блинницу, это прекрасное и простое приспособление. Нагревание и поджаривание блинчиков происходит равномерно по всей поверхности, они никогда не пристают к поверхности. Блинницу не надо смазывать жиром и можно выпекать одновременно несколько блинчиков одинакового размера и формы. Процесс приготовления блинов превращается в приятное занятия без разбрызгивания капель и без запаха горелого жира.  
Если вы печете блины на обычной сковороде, то ее надо подготовить: поставить на огонь с каким-либо жиром и нагревать в течение 10–15 мин, затем слить жир, а сковороду немедленно протереть солью. Лучше всего пользоваться для выпечки блинов небольшими сковородами с толстым дном или с антипригарным покрытием. Тесто надо брать ложкой и наливать столько, чтобы блин получился тонкий и ровный. Когда одна сторона блина поджарится до образования румяной корочки, блин тонким длинным ножом переворачивают на другую сторону. Для блинчиков приготавливают жидкое тесто на молоке с добавлением яиц и сахара, по густоте оно напоминает густые сливки. Блины желательно печь перед вамой подачей на стол. Готовые блины складывают в миску, закрывают крышкой или полотенцем. Через несколько минут их можно есть. К блинам подают масло, сметану и различные закуски – селедку, икру, куту, семгу, балык, анчоусы, лососину, кильки.  
Тесто для оладий готовят более густое, чем для блинов. В него можно добавить овощи, натертые на мелкой терке (тыкву, кабачки, картофель, капусту, морковь и др.), фрукты (яблоки, груши, изюм и др.), орехи, сыр, вареное мясо или колбасу, пропущенные через мясорубку.  
**Готовя блины, следует п о м н и т ь:**  
• тесто надо взбивать и растирать очень тщательно, чтобы не было ни единого комочка;  
• перед самой выпечкой в тесто добавляют сливочно-белковую смесь, для которой взбивают немного сливок и в них вводятвзбитые белки (но не наоборот); все осторожно кладут в тесто, чтобы увеличить рыхлость, ноздреватость блинов;  
• если тесто не выбродило до конца, блины получается плотными, без дырочек, из перекисшего теста – кислыми и бледными; если тесто выбродило и только-только начинает опускаться – блины будут кружевные, пышные, с хрустящей корочкой.

Тесто замешивается по одной технологии, но получаемые из него изделия имеют различный внешний вид и по-разному подаются на стол.

Блины обжаривают с обеих сторон и подают на стол со сметаной, маслом, поджаренным шпигом, а также с гарниром из соленых или сладких продуктов.

Блинчики обжаривают с одной стороны, затем на обжаренную сторону кладут начинку, закрывают, придавая форму конверта, уголка, трубочки, и обжаривают. Подают блинчики со сметаной, маслом, джемом, вареньем.

**Блинчатые пироги**

Готовые блины складывают в форму, перекладывая их начинкой. Верхний блин смазывают яйцом, посыпают сухарями. Форму с блинами ставят в духовой шкаф на 30 — 40 мин. Готовый пирог нарезают на порции и подают на стол с маслом, бульоном.

**Бисквитное тесто**



**Бисквитное тесто** — самое легкое и пышное. Для его приготовления яйца с сахаром взбивают до тех пор, пока масса не увеличится в объеме в 2,5 — 3 раза. Во взбитую массу осторожно добавляют муку и быстро замешивают тесто. Увеличение объема объясняется тем, что в процессе взбивания происходит насыщение яично-сахарной массы большим количеством мельчайших пузырьков воздуха. Во избежание оседания тесто сразу же после замеса разливают в противни или формы и выпекают.

В зависимости от входящих в бисквитное тесто компонентов и способа изготовления бисквит подразделяется на основной, «Новый», с какао, орехами, маслом, буше.

**Продукты для приготовления бисквитов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Норма продуктов в г на 1 кг бисквита** | | | | |
| **Основного** | **«Нового»** | **С какао** | **С орехами** | **С маслом** |
| Мука в/с | 300 | 362 | 298 | 297 | 283 |
| Крахмал картофельный | 75 | 15 | 25 | 25 | 70 |
| Сахарный песок | 371 | 376 | 367 | 367 | 350 |
| Яйца | 618 | 377 | 612 | 611 | 583 |
| Порошок какао | - | - | 61 | - | - |
| Орех жареный | - | - | - | 62 | - |
| Сливочное масло | - | - | - | - | 58 |
| Эссенция | 3,7 | 3,8 | - | - | 3,5 |

Из выпеченного бисквита изготавливают торты, пирожные.

**Полезно знать:**

Для придания тесту пористости и рассыпчатости часть муки можно заменить крахмалом в пропорции 5:1.

При изготовлении теста яично-сахарную смесь следует замешивать с мукой не более 15 секунд, иначе тесто осядет и бисквит получится плотным.

Взбитые белки будут устойчивыми, если их перед взбиванием хорошо охладить.

Белки легче взбить, если в них добавить несколько капель уксуса. Хорошо взбитые белки не стекают с венчика.

Белки плохо взбиваются, если в них попал желток.

Во время выпечки форму с бисквитом не рекомендуется вынимать для осмотра.

Чтобы узнать, готов ли бисквит, нужно нажать пальцем, если он упругий и поднимается, то изделие готово.

Бисквит охлаждают при комнатной температуре, а затем вынимают из формы.

Если бисквитная лепешка предназначается для рулета, то ее следует охладить лишь немного. Рулет надо свертывать горячим, так как в остывшем виде он будет ломаться.

**Требования к качеству бисквитного теста и готового бисквита**

Бисквитное тесто должно быть пышной консистенции, светлого кремового оттенка, с полным растворением сахара.

Хорошо выпеченный бисквит имеет тонкую гладкую (местами бугорчатую) верхнюю корочку золотисто-желтого цвета.

 Структура мякиша — пышная, пористая, эластичная. При надавливании легко сжимается, а затем восстанавливает прежнюю форму.

**Виды и причины дефектов бисквита**

 Бисквит плотный, малопористый. Причины дефекта: недостаточная или излишняя продолжительность взбивания яиц с сахаром; длительный замес с мукой; длительное нахождение готового теста в противнях перед выпечкой; встряхивание формы, противня, листа с тестом перед выпечкой; увеличенная дозировка муки; преждевременный выем бисквита из печи.

 Бисквит с комками муки. Причины дефекта: недостаточно тщательный промес теста; использование непросеянной, слежавшейся муки.

 Дефекты поверхности бисквита. Причины дефектов: преждевременный выем бисквита из печи, занижение температуры выпечки (бледная верхняя и нижняя корочки); излишняя продолжительность выпечки, повышенная температура выпечки (подгорелая или темно-коричневая утолщенная корочка); наличие нерастворившихся кристаллов сахара (рябая поверхность бисквита).

**Песочное тесто**



**Песочное тесто** приготавливают, используя большое количество масла, сахара, яиц. Изделия из него получаются рассыпчатые. Для приготовления теста муку просеивают.

Масло, сахар и соль растирают до пышного состояния, постепенно добавляя желтки. В массу вводят муку, эссенцию, соду. Быстро замешивают тесто.

Тесто раскатывают на столе, обильно посыпанном мукой. Раскатанный пласт навертывают на скалку и переносят на противень.

Изделиям можно придавать форму отдельных фигурок. Их вырезают из пласта теста дисковым ножом или специальными формочками.

Из песочного теста выпекают печенье, торты, пирожные. Температура выпечки приведена в таблице.

**Температура и продолжительность выпечки песочных изделий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Песочное изделие | Толщина, см | Температура выпечки, °С | Продолжительность выпечки, мин |
| Коржи для тортов | 8—9 | 215—220 | 15—20 |
| Кольца, звездочки | 7—8 | 220—240 | 12—15 |
| Корзиночки, трубочки | 3 | 230—240 | 10—13 |

Изделия украшают кремом, джемом, вареньем.

Для получения 1 кг песочного полуфабриката или печенья требуется следующее количество продуктов (в г): муки высшего сорта — 560, сахарного песку — 207, масла сливочного — 311, яиц — 73, соды питьевой — 0,5, эссенции — 2, соли — 2.

**Полезно знать**

Недостаток сахара в песочном тесте отрицательно сказывается на готовых изделиях — они получаются жесткими и мало-рассыпчатыми.

При изготовлении песочного теста муку рекомендуется смешивать с другими продуктами не дольше 2 — 3 мин, иначе образуется «затянутое тесто», изделия из которого получатся жесткими и грубыми. Песочное тесто восстанавливает свою эластичность, если его охладить, добавить желтки и перемешать на холоде.

Изделия из песочного теста для выпечки кладут на сухой противень.

**Требования к качеству песочного теста и готового продукта**

Песочное тесто должно быть однородным, без комков, пластичным. Выпеченный полуфабрикат должен иметь поверхность светло-коричневого цвета, с золотистым оттенком, мякиш — пористый, пышный, рассыпчатый.

**Виды и причины дефектов песочного изделия**

Изделие не рассыпчатое, плотное, жесткое. Причины дефекта: длительный замес; использование большого количества тестовых обрезков; количество сахара и масла не соответствует рецептуре или качеству муки.

Изделие сырое, плохо пропеченное, с подгорелыми корками. Причины дефекта: завышенная температура выпекания, недостаточная продолжительность выпечки при нужной температуре.

Изделие имеет бледную поверхность. Причины дефекта: заниженная температура выпекания; недостаточная продолжительность выпечки.