

# **Приготовление заправочных супов**

**Приготовление щей, борщей,  
рассольников, солянок**

# Щи.

- Щи готовят из свежей и квашеной капусты, щавеля, крапивы, шпината, приправляют кореньями, томатом, сметаной, пряностями. Бульоны для щей из квашеной капусты, содержащей молочную кислоту, могут быть приготовлены из таких жирных продуктов, как свинина, сало, копчености.

В зеленые щи и супы из щавеля томат не добавляют.

Если щи варят без картофеля, их заправляют пассерованной мукой. Иногда щи кипятят со сметаной, используемой в качестве заправки, или обжаривают в сметане коренья для щей.

## 2.3.1. Щи

Щи — старинное жидкое блюдо русской национальной кухни. Готовят их из свежей и квашеной белокочанной капусты, савойской капусты, щавеля, шпината. Их варят на костном, мясокостном бульонах, отварах (грибном, овощном, крупяном), отпускают с различными мясными продуктами, гусем, уткой, шпиком. Щи из квашеной капусты варят также на рыбном бульоне.

**Щи из свежей капусты.** В рецептуру щей входят: капуста белокочанная или савойская, репчатый лук, морковь, томатное пюре или свежие помидоры, корень петрушки, мука пшеничная, иногда репа. Капусту нарезают соломкой или шашками в 2 ... 3 см, иногда репа. Капусту нарезают соломкой или шашками в 2 ... 3 см, раннюю капусту — дольками вместе с кочерыжкой (5 ... 6 см). Если капуста или репа горчит, то ее бланшируют. Коренья режут соломкой, дольками или брусочками. Помидоры нарезают дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья, лук и варят 15... 20 мин. За 5... 10 мин до окончания варки в щи добавляют нарезанные помидоры или томатное пюре (пассерованное), пассерованную муку. Раннюю капусту вводят вместе со специями. Щи можно заправить чесноком.

Отпускают щи со сметаной, зеленью, кусочком мяса. Отдельно на пирожковой тарелке можно подать ватрушку с творогом, пирожки или кулебяку.

**Щи из свежей капусты с картофелем.** Их готовят так же, как щи из свежей капусты, но после закладки в бульон или воду капусты и очередного закипания жидкости кладут картофель. Щи с картофелем не заправляют мучной пассеровкой. Отпускают со сметаной, зеленью, кусочком мяса.

**Щи из квашеной капусты.** В рецептуру щей входят: квашеная капуста, морковь, корень петрушки, репчатый лук, томатное пюре, мука пшеничная.

Квашеная капуста должна иметь кислотность не более 1,8% молочной кислоты. Нежелательно использовать капусту с большей кислотностью, так как приходится ее отжимать и даже промывать, что приводит к потерям питательных веществ (особенно витамина С).

Квашеную капусту для щей предварительно тушат. В кипящий бульон или воду кладут тушеную капусту с овощами, варят 25 ... 30 мин, добавляют разведенную водой или бульоном мучную пассеровку, соль, специи и варят еще 5 ... 10 мин.

Щи можно заправить сахаром и чесноком, растертым с солью. Отпускают их со сметаной, зеленью, кусочком мяса. Отдельно можно подать рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, ватрушки с творогом.

Если щи готовят с картофелем, то его нарезают брусочками или кубиками и закладывают в бульон в первую очередь, варят 10 ... 15 мин, затем добавляют тушеную капусту с овощами и варят, как описано выше. Мучную пассеровку в этом случае не вводят.



Рис. 2.1. Щи боярские

Щи из квашеной капусты варят на мясном, рыбном бульонах и грибном отваре. Отпускают с кусками основного продукта. При отпуске сметану в щи на рыбном бульоне не кладут. Щи на грибном отваре отпускают с шинкованными грибами, иногда в них добавляют куски жареного мяса (щи невские или боярские).

**Щи боярские.** В горшочек кладут кусок жареного мяса (толстый или тонкий край говядины), тушеную капусту с овощами, нашинкованные грибы, заливают грибным отваром, вводят мучную пассеровку, кладут соль, специи, закрывают лепешкой из теста и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 15 ... 20 мин. Лепешку готовят из дрожжевого теста. Отпускают щи боярские в горшочке, закрытом лепешкой (рис. 2.1).

**Щи уральские.** Их готовят, как щи из квашеной капусты, без картофеля, но добавляют перловую крупу, сваренную отдельно. Сваренную крупу вводят в щи за 10 мин до окончания варки. Если перловую крупу варят до полуготовности, то в кипящий бульон в первую очередь закладывают ее, а затем все остальные компоненты. Можно использовать и другие крупы (рис, пшено). Их перебирают, промывают, закладывают в кипящий бульон, доводят до кипения, вводят тушеную капусту с пассерованными овощами, варят 15... 20 мин, добавляют соль, специи и варят до готовности. Можно добавить чеснок, растертый с солью. Отпускают так же, как щи из квашеной капусты.

**Щи суточные.** Для их приготовления квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением томатного пюре, бульона, костей, свиного жира в течение 3... 4 ч. В процессе тушения

капуста становится мягкой, приобретает островатый вкус и темный цвет. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и кладут в капусту за 1 ч до окончания тушения. Далее готовят так же, как щи из квашеной капусты.

Щи будут более вкусными, если подать их в горшочке. Для этого в глиняные горшочки кладут куски вареного жирного мяса (говяжьей грудинки, свиных голов), заливают щами, добавляют рубленый чеснок. Горшочек закрывают раскатанным слоеным тестом, поверхность которого смазывают яйцом, и запекают в жарочном шкафу. Отдельно подают зелень, сметану, рассыпчатую гречневую кашу.

**Щи зеленые.** Щи готовят из щавеля с добавлением шпината, а иногда и молодой крапивы. Их можно готовить из одного щавеля. Кроме того, в рецептуру щей входят лук (репчатый и зеленый), корень петрушки, мука пшеничная, картофель. Можно готовить щи и без картофеля. Щи зеленые являются ценным источником витамина С, каротина и микроэлементов. Однако щавель содержит значительное количество щавелевой кислоты и ее кислых солей, способствующих отложению солей в организме и связыванию кальция. Поэтому щи зеленые исключаются из ряда лечебных диет, ограничиваются в питании детей и лиц пожилого возраста.

Зеленая окраска овощей обусловлена присутствием в них хлорофилла, который при тепловой обработке взаимодействует с кислотами клеточного сока и превращается в вещество бурого цвета — феофитин. С учетом различной кислотности и влияния ее на изменение цвета хлорофилла щавель и шпинат припускают в собственном соку по отдельности. После тепловой обработки зелень протирают и оба пюре соединяют. Репчатый лук мелко нарезают, пассеруют с жиром, затем добавляют шинкованный зеленый лук. В кипящий бульон или воду кладут картофель, варят 10... 15 мин, затем добавляют пассерованный лук, пюре щавеля и шпината, специи, соль, мучную пассеровку и варят еще 10 мин.

Отпускают со сметаной, зеленью, долькой яйца, сваренного вкрутую. Щи зеленые можно приготовить из консервированного щавеля, шпината или их смеси.

# *Борщи.*

Основная составная часть борщей-свекла.

Также входит капуста (свежая или квашеная), картофель, лук, морковь, белые коренья, томатное пюре.

Чтобы в борще сохранился цвет свёклы, а также для улучшения вкуса добавляют уксус, кислый квас, лимонную кислоту, рассол капусты или помидоры.

## Существует несколько способов приготовления свеклы для борщей.

- 1. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, тушить в закрытой посуде с добавлением жира, уксуса, бульона или воды (15-20% к массе свеклы), томата-пюре и муки. Чтобы свекла не пригорела, периодически помешивать и добавлять по мере надобности бульон или воду. Тушить свеклу следует сначала на сильном огне, а когда жидкость закипит и свекла осядет, поддерживать лишь слабое кипение. Тушат в течение 30-40 минут.

- 2. Очищенную свеклу сварить целиком в воде с небольшим количеством уксуса или лимонной кислоты. Вареную, охлаждённую свеклу нашинковать соломкой или натереть на крупной терке. Кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами.

- 3. Для массового приготовления обычно готовят *борщевые заправки*. Свеклу моют, шинкуют соломкой и пассеруют с жиром. Добавляют бульон (8-10% массы свеклы), уксус, сахар, томатное пюре. Тушат 20-30 минут, закрыв крышкой. В конце тушения добавляют пассерованные морковь, лук, белые корни.

**Борщ.** В кипящий бульон кладут свежую нашинкованную капусту, проваривают 10... 15 мин. Затем вводят борщевую заправку, соль, специи, сахар и варят еще 5... 10 мин. Борщ можно заправить мучной пассеровкой. Если готовят борщ из вареной свеклы, то после проваривания в бульоне капусты в течение 10... 15 мин кладут пассерованные овощи с томатным пюре и за 5... 10 мин до готовности — нашинкованную вареную свеклу.

Квашеную капусту тушат отдельно и вводят в борщ одновременно с борщевой заправкой.

Отпускают борщ со сметаной и зеленью.

**Борщ с капустой и картофелем.** В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, варят 10... 15 мин, добавляют борщевую заправку или пассерованные овощи и тушеную свеклу, после чего варят борщ до готовности. За 5... 10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи.

Отпускают со сметаной и зеленью.

**Борщ московский.** Для приготовления этого борща бульон варят с добавлением костей свиного копченостей. Готовят его без картофеля и мучной пассеровки. При отпуске в тарелку с борщом кладут предварительно прогретые мясные продукты: говядину (25 г), сосиски, нарезанные поперек или ломтиками (25 г), и ветчину (25 г). Отдельно подают ватрушки (2 шт.).

В ресторанах борщ московский готовят по заказу: в суповую миску кладут мясной набор (по 1...2 ломтика каждого вида продуктов), заливают борщом, доводят до кипения и подают с зеленью, сметаной, ватрушками. При массовом приготовлении прогретый в бульоне набор кладут в тарелку и заливают борщом.

**Борщ украинский.** Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но одновременно со специями закладывают перец сладкий, нарезанный соломкой, и мучную пассеровку, разведенную бульоном или водой. Готовый борщ перед подачей заправляют шпиком, растертым с чесноком.

Рекомендуется отпускать борщ с говядиной или свининой. Отдельно можно подать пампушки с чесноком. Для соуса чеснок рас-

тирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

### 2.3.3. Рассольники

Обязательная составная часть рассольников — соленые огурцы. Готовят рассольники на костном, мясокостном, курином, рыбном бульонах, на грибном отваре, а также вегетарианские рассольники. Отпускают с мясом, птицей, субпродуктами птицы (потрохами), почками, грибами, рыбой.

Для большинства рассольников используют много белых корней. Картофель для рассольника нарезают брусочками или дольками; коренья, лук, капусту — соломкой.

Для придания рассольникам более острого вкуса за 5... 10 мин до окончания варки добавляют процеженный и прокипяченный рассол.

1  
Рассольники, за исключением рассольника на рыбном бульоне, подают со сметаной. К рассольникам на мясных бульонах можно подать ватрушки, а на рыбном — расстегаи.

**Рассольник.** В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, вводят петрушку, сельдерей, пассерованные репчатый лук и лук-порей, варят примерно 10 мин. Затем добавляют припущенные огурцы. В конце варки кладут нарезанные на 2...3 части листья щавеля или шпината, соль, специи.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, птицы или рыбы, наливают рассольник, добавляют сметану и зелень.

**Рассольник ленинградский.** В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, варят до полуготовности, добавляют пассерованные овощи, затем припущенные огурцы, пассерованное томатное пюре, соль, специи, вливают огуречный прокипяченный рассол и варят до готовности. Рассольник можно готовить без томатного пюре.

Перловую крупу варят в виде рассыпчатой каши и кладут в рассольник за 5... 10 мин до готовности. Рисовую, пшеничную, овсяную крупу достаточно только перебрать и промыть. Отпускают рассольник со сметаной и зеленью.

**Рассольник домашний.** Готовят так же, как ленинградский, но вместо крупы в кипящий бульон закладывают нашинкованную белокочанную капусту.

**Рассольник московский.** Особенностью этого рассольника является то, что его готовят без картофеля, с большим количеством

белых кореньев (42% от набора овощей). Рассольник можно приготовить с курицей, субпродуктами (потрохами птицы) или почками говяжьими.

В кипящий бульон кладут пассерованные белые корни и лук (репчатый и порей), нарезанные соломкой, припущенные огурцы и варят 5... 10 мин, затем добавляют нарезанные на 2... 3 части листья щавеля, шпината или салата, специи, соль, огуречный рассол и варят до готовности.

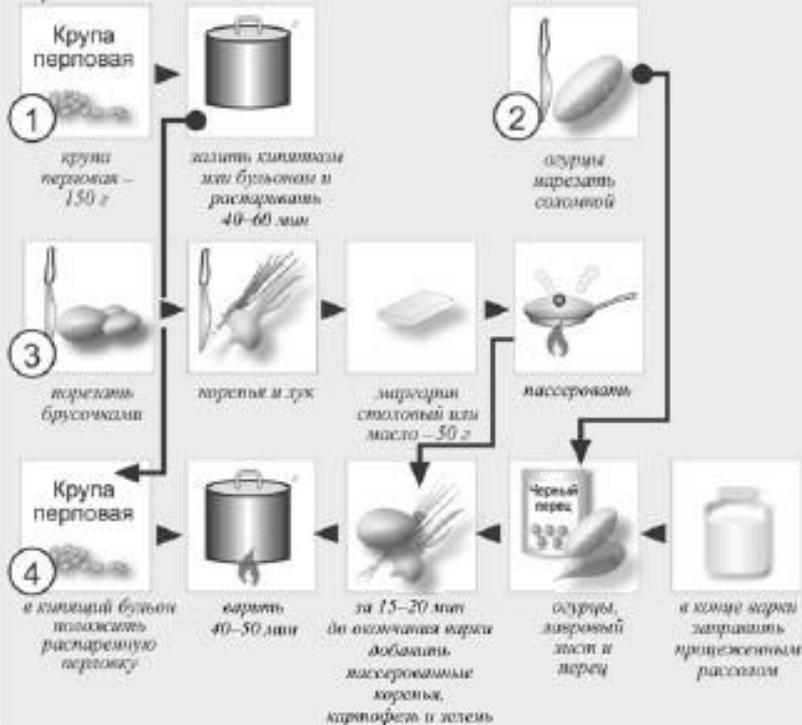
При индивидуальной подаче в тарелку наливают льезон, кладут кусочек курицы, субпродукты из нее или нарезанные говяжьи почки, наливают рассольник, посыпают зеленью. Отдельно подают ватрушку.

## Рассольник ленинградский

### Ингредиенты:



### Приготовление:



# Солянки.

- В состав солянок входят соленые огурцы, пассерованный лук, томатное пюре, каперсы, оливки и маслины. Грибные солянки готовят со свежими и сушеными грибами.
- Соленые огурцы нарезают соломкой или ломтиками и припускают. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томатное пюре пассеруют отдельно или вводят в конце пассерования репчатый лук. У оливок и маслин вынимают косточки. Лимон промывают, очищают кожицу и нарезают кружочками. Мясные продукты варят и нарезают ломтиком или соломкой. Мясные и грибные солянки подают с лимоном, сметаной и зеленью, рыбные – без сметаны.

## 2.3.4. Солянки

Солянки (селянки) являются одним из традиционных супов русской кухни. Эти супы готовят на концентрированных бульонах, богатых экстрактивными веществами, так как все предусмотренные рецептурой продукты (мясо, сосиски, ветчину, птицу, рыбу) проваривают в одном бульоне.

Солянки бывают трех видов: мясные, рыбные (с разным набором различных видов мяса, птицы и рыбы) и простые (или грибные).

**Солянка.** Огурцы, очищенные от грубой кожицы и зрелых семян, припускают в течение 15 мин. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют на сливочном или топленом масле либо на маргарине. Томатное пюре пассеруют отдельно или вводят в пассерованный до полуготовности лук (пассерованный лук с томатом иногда называют соляночным брезом). Отварные мясопродукты (говядину, ветчину, сосиски, почки, телятину) нарезают тонкими ломтиками.

Рыбу семейства осетровых (с кожей, без хрящей или без кожи и хрящей) нарезают по 1 ... 2 кусочка на порцию, ошпаривают в течение 1 мин, затем промывают. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей, без костей, нарезают по 1 ... 2 кусочка на порцию. Можно использовать филе, выпускаемое промышленностью (окунь морской, треска, зубатка и т. д.).

Лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками. Маслины промывают. У оливок удаляют косточку, срезая с нее мякоть по спирали. Каперсы — нераспустившиеся почки цветов кустарника каперсника — в маринованном виде используют вместе с рассолом.

В кипящий бульон закладывают пассерованные лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы, подготовленные мясные или рыбные продукты, специи и варят 5 ... 10 мин.

При отпуске в солянку кладут маслины или оливки, кружочек лимона, в мясную солянку — сметану и посыпают рубленой зеленью петрушки. Солянки можно отпускать и без лимона.

Солянку из подготовленных продуктов можно приготовить очень быстро, что позволяет отпускать эти супы преимущественно как заказные, в порционных мисках.

**Солянка сборная мясная.** Готовят ее, как описано выше. При варке в солянку вводят мясной набор, состоящий из говядины, телятины, окорока копчено-вареного или вареного, сосисок или сарделек.

**Солянка домашняя.** В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, проваривают его 10 мин, затем добавляют остальные продукты. Мясные продукты закладывают те же и в таком же количестве, как и в солянку сборную мясную.

**Солянка рыбная.** При изготовлении по заказу в порционные миски кладут куски (1 ... 2 на порцию) подготовленной рыбы, заливают рыбным бульоном, добавляют пассерованные лук и томатное пюре, припущенные огурцы и варят 10 ... 15 мин. Если бульон готовят из голов осетровых рыб, в конце варки добавляют головизну. При отпуске кладут маслины или оливки и очищенный от кожицы ломтик лимона, посыпают рубленой зеленью.

При массовом приготовлении рыбу варят отдельно и кладут в солянку при отпуске.

# ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

---

1. Почему бульон в процессе варки может стать мутным? Как этого избежать?
2. С какой целью кости для приготовления бульона обжаривают?
3. Почему при варке бульонов кости заливают холодной водой?
4. Почему мясо при варке мясокостных бульонов закладывают за 2 ... 2,5 ч до окончания варки?
5. Как сохранить естественную окраску свеклы при варке борща?
6. Какова цель пассерования корней, томатного пюре, муки?
7. Почему соленые огурцы вводят в рассольник в последнюю очередь?