

**Технология
приготовления новых
видов супов и соусов**

- Приготовление большинства блюд связано с тепловой обработкой продуктов, что способствует их размягчению и усвоению организмом человека. В результате тепловой обработки продукты приобретают **вкус и аромат**, которые стимулируют выделение слюны и желудочного сока, что также способствует усвоению пищи. Тепловая обработка **обеззараживает пищу**. Однако положительные стороны тепловой обработки продуктов проявляются лишь при правильном выборе способа обработки и **строгом соблюдении режима**.
- Практика выработала много приемов тепловой обработки продуктов. Их делят на две группы: **основные и вспомогательные**.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Основные приемы в свою очередь также делятся на две группы: варку и жарку.

- **Варка** осуществляется с полным погружением продукта в жидкость, с частичным погружением (припускание), паром атмосферного и повышенного давления, в СВЧ-полях (объемный нагрев).
- **Основным способом варят** в кастрюлях и стационарных котлах. Для уменьшения потерь питательных веществ жидкости наливают столько, чтобы она лишь покрывала продукты. Много жидкости берут только тогда, когда надо извлечь из продукта максимум растворимых веществ – при варке почек, сморчков и др.
- **Варят при слабом кипении**. Если блюдо готовится при пониженной температуре, применяют варку на мармитах, т.е. водяных банях. Очень быстро доходят до готовности продукты при повышенном давлении, такие условия варки создаются в автоклавах и скороварках.
- **При припускании** жидкость покрывает продукт на 1/3 высоты, что снижает потери питательных веществ.
- Еще меньше потери питательных веществ **при варке паром**. Для этого способа варки используют паровые коробки или сетчатые вкладыши в котлы. Продукт помещают на сетке выше уровня воды. Варка паром повышенного давления осуществляется в специальных пароварочных устройствах.
- **Для варки в СВЧ-полях** есть специальные шкафы. Продукты в них быстро доходят до готовности. В СВЧ-аппаратах нельзя помещать металлическую посуду.

- **Жаренье** делится на такие виды: на нагретых поверхностях с жиром (основной способ) или без жира, в жире, в замкнутом объеме, жаренье инфракрасными лучами и на открытом огне.
- **Жарят на сковородах, листах.** Жир предохраняет продукты от пригорания и обеспечивает равномерный нагрев. Без жира жарят блинчики на механических сковородах.
- **Жаренье во фритюре.** Жира берется в 8-10 раз больше, чем продукта, и нагревают его до 175-180 градусов.
- На открытом огне жарят многие национальные блюда. Полуфабрикаты помещают на вертелах и решетках над горящими дровяными углями в мангалах.
- **Жаренье в замкнутом объеме** характерно для русской кухни. В жаровочных шкафах и духовках зажаривают птицу, крупные куски мяса и рыбы, пекут мучные изделия.
- **Жаренье в инфракрасных лучах.** Их источниками служат светлые и темные нагреватели. Светлые – это зеркальные и трубчатые лампы. Трубчатые, к примеру, устанавливают в гриль-аппаратах. Темные источники – это электронагреватели и беспламенные газовые горелки.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ И КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРИЕМЫ

- К вспомогательным приемам относят **пассерование, ошпаривание и опаливание**.
- **Пассерование** – это прогрев продукта с жиром или без него. Например, для заправки соусов и супов пассеруют муку. Пассерование сохраняет красящие и ароматические вещества корнеплодов – они растворяются в жире. Пассерование лука удаляет из него остроту вкуса и раздражающий запах, но сохраняет эфирные масла.
- **Ошпаривание** субпродуктов и осетровой рыбы облегчает их очистку. Ошпаривание предохраняет грибы и некоторые другие продукты от потемнения.
- **Опаливают** на пламени горелок тушки птицы, поросят, субпродукты для удаления пуха и шерсти.
- **Комбинированные** приемы придают продуктам особый аромат и сочность. Так, при тушении продукты сначала обжаривают, затем заливают соусами или бульонами и припускают. Эффективно и **брезирование**, при котором продукты сначала припускают в жире с бульоном, потом обжаривают в жаровочных шкафах. Иногда продукты сначала варят, а затем обжаривают. А при запекании вареные, припущенные или жареные продукты заливают соусом и запекают.

СУПЫ

- **Супы состоят из двух частей:** жидкой (основы) и плотной (гарнира). Жидкая основа – это бульоны, молоко и молочные напитки (кефир, простокваша), отвары из круп, овощей, фруктов, квас. В жидкой части супа содержатся вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи. Для гарнира используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и др. Плотная часть супа содержит питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.
- **Калорийность жидкой основы незначительна** – всего 15 – 20 кал на 1 л бульона, но плотная часть (гарнир) поднимает калорийность многих супов.
- **Супы классифицируют:** по температуре подачи – на горячие и холодные (температура отпуска горячих супов – 75-80° С, холодных – 10-14° С); по способу приготовления – на заправочные, прозрачные, пюреобразные и разные; по жидкой основе – на супы на бульонах, овощных и крупяных отварах, молоке, хлебном квасе, фруктовых отварах.
- **Горячие супы готовят** в суповом цехе, а холодные – в холодном.

БУЛЬОНЫ И ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

- Бульон – это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы, грибов. В бульон переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества. Вкусовые качества бульона зависят от соотношения в нем воды и продукта, степени его измельчения, продолжительности варки.
- Бульоны бывают нормальные и концентрированные. Для получения нормального бульона на 1 кг продукта берут 3,5-4 л воды, а для концентрированного-1,25 л. Концентрированные бульоны рациональнее: они экономят топливо и время, позволяют использовать посуду меньшей емкости. Из 1 кг продукта должен получиться 1 л концентрированного бульона. Потом 1 л концентрированного бульона разводят 3-4 л горячей воды.
- Костный бульон. Для его получения используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные и позвоночные кости. Кости мелкого скота предварительно обжаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона. Подготовленные кости кладут в котел, заливают холодной водой и при сильном нагреве доводят до кипения. Когда бульон закипит, с поверхности снимают пену. После этого бульон варят при слабом кипении с закрытой крышкой. Во время варки снимают лишний жир, так как он эмульгирует и гидролизует, поэтому бульон может иметь неприятный вкус и запах. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей – 4 ч, из свиных и телячьих – 2-3 ч. За 30-40 мин до конца варки кладут поджаренные коренья и луц, стебли пряных овощей, связанные в пучок. Готовый бульон солят и процеживают.

- **Мясо-костный бульон.** Для его приготовления используют кости и мясо грудинки, лопатки, подлопаточной части и покромки массой 2-2,5 кг.
- Кости заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом кипении 2-3 ч, затем закладывают мясо, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая лишний жир. Продолжительность варки мяса – 1,5-2 ч. За 30-40 мин до конца варки кладут обжаренные коренья и лук, пучок пряных овощей. В конце варки бульон солят, готовое мясо вынимают, бульон сливают и процеживают.
- **Бульон можно приготовить и другим способом.** Кости кладут в котел, на них – мясо, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая жир. Через 1,5-2 ч мясо вынимают, а кости продолжают варить. За 30-40 мин до конца варки кладут подпеченные коренья и лук, пучок пряных овощей. В конце варки бульон солят, сливают и процеживают.
- **Бульон из птицы.** Для приготовления бульона используют целую тушку птицы, потроха (кроме печени), кожу, кости. Тушки заправляют, кости рубят и промывают. Подготовленные продукты заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении, периодически снимая жир. Через 20-30 мин кладут сырые коренья и лук, солят. Время варки бульона зависит от вида птицы, возраста и продолжается от 1 до 2 ч. Готовые тушки вынимают, бульон процеживают.

- **Рыбный бульон.** Для его приготовления используют рыбу и рыбные пищевые отходы (головы, плавники, кожу, хвосты, кости). Хорошие бульоны получаются из рыб семейства окуневых (окунь, судак, ерш и др.). Бульоны из карпа, леща, сазана, воблы имеют горьковатый вкус. Крупные кости и головы рыб осетровых пород разрубают на части, предварительно удалив жабры и глаза.
- **Отходы и рыбу кладут в котел,** заливают холодной водой (на 1 кг продукта 3-3,5 л воды), доводят до кипения, снимают пену, кладут сырые белые коренья, лук, соль и варят при слабом кипении 50-60 мин. Затем бульону дают отстояться, чтобы осели взвешенные частицы, и процеживают.
- **Бульон из голов осетровых рыб** варят час, потом головы вынимают, отделяют мякоть от хрящей, а хрящи заливают горячей водой или бульоном и продолжают варить их до размягчения.
- **Грибной бульон.** Для его приготовления используют свежие и сушеные грибы. Сушеные промывают, перебирают, заливают холодной водой и оставляют на 10-15 мин, чтобы отмокли присохшие посторонние частицы. Затем промывают, заливают холодной водой (на 1 кг 7 л) и оставляют для набухания на 3-4 ч. Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1,5-2 ч. Готовый бульон сливают, дают отстояться и процеживают. Грибы промывают и измельчают.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

- Заправочными называют супы, которые заправляют пассерованными овощами или соусом. Характерной особенностью заправочных супов является то, что продукты закладывают в определенной последовательности и проваривают в жидкой основе. Поэтому они приобретают вкус и аромат этих продуктов.
- Заправочные супы подразделяются на **щи, борщи, рассольники, овощные супы, картофельные, супы с макаронными и мучными изделиями, супы крупяные и солянки.**
- Овощи нарезают соответствующей формой в зависимости от вида супа. Овощи используют для супов сырыми или прорشهدшими предварительную тепловую обработку. Квашеную капусту и свеклу тушат. Морковь, лук, репу, помидоры, томат пассеруют.

Пассеруют овощи так.

- В посуде растапливают жир (сливочное масло, маргарин или животный жир) – 10 – 15% от массы продуктов, затем кладут овощи слоем 3-4 см и пассеруют при температуре 110-120° С, периодически помешивая. Супы, заправленные пассерованными кореньями и луком, имеют приятный вкус и аромат.
- Томат перед пассерованием разводят небольшим количеством бульона или воды и пассеруют с жиром 20-30 мин. Если необходимо пассеровать томат вместе с овощами, то вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут томат.
- Муку пассеруют без жира или с жиром. При пассеровании без жира (сухая пассеровка) просеянную муку насыпают на противень или сковороду слоем 2-2,5 см и пассеруют в жарочном шкафу или на плите при температуре 120-130° С до образования светло-желтого цвета. Спассерованную муку охлаждают, соединяют с небольшим количеством охлажденного бульона или овощного отвара, размешивают и процеживают.

- Соленые огурцы обрабатывают, нарезают и припускают. Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвары из нее имеют темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид.
- Макароны перебирают и разламывают.

При приготовлении супов необходимо соблюдать правила.

- 1. Продукты закладывают только в кипящую жидкость и так, чтобы они были готовы одновременно. После закладки каждого вида продукта суп должен закипеть. При закладке в кипящую жидкость в овощах разрушаются ферменты, окисляющие витамин С, и он лучше сохраняется. Супы с картофелем, кислыми продуктами варят так. Сначала варят картофель, а потом продукты, содержащие кислоту, так как картофель под действием кислоты плохо разваривается.

- 2. Морковь, репу, репчатый лук и томат-пюре закладывают в суп пассерованными, а свеклу и квашеную капусту – тушеными. Петрушку и сельдерей можно добавлять в суп непассерованными. Цвет овощей при пассеровании не должен меняться. Для пассеровки пригоден любой жир. Если овощи пассеруют на сливочном масле, то часть масла добавляют в суп перед подачей блюда, остальные виды жиров вводят в суп вместе с пассеровкой.

- 3. Супы, кроме картофельных и крупяных с мучными изделиями, заправляют мучной пассеровкой. Она придает супам густую консистенцию и предохраняет витамин С от окисления.
- Чтобы мука не подгорела ее пассеруют в посуде с толстым дном и перемешивают, затем охлаждают, разводят бульоном и процеживают.
- 4. Лавровый лист и перец вводят в суп перед окончанием варки. Норма на порцию: перца горошком – 0,05, лаврового листа – 0,02, соли – 3,5 г.
- 5. Варят заправочные супы при слабом кипении, затем оставляют на 10-15 минут без кипения, чтобы жир всплыл и сделался прозрачным.

- 6. При подаче в тарелку в соответствии с рецептурой кладут кусочки мяса, рыбы, нашинкованные грибы и т.п., наливают суп и посыпают шинкованным укропом, зеленью петрушки или зеленым луком. Сметана подается в соуснике или добавляется в тарелку с супом. Нормы: 25, 35 или 50 г мясных или рыбных продуктов, 10 г сметаны и 2 г зелени.
- **Борщи.** В состав борщей входят свекла и в большинстве случаев белокачанная капуста, пассерованные коренья и репчатый лук, пассерованный томат-пюре или помидоры. Борщи подкисляют уксусом, квасом, капустным рассолом и добавляют сахар. Содержащиеся в свекле сахара и подкисляющие добавки придают борщам кисло-сладкий вкус. Если борщ имеет неяркую окраску, то перед подачей на стол его подкрашивают свекольным настоем. При отпуске к борщам можно подать ватрушки, пирожки, крупеник.
- Борщ. Свекла – 100, капуста свежая – 100 или квашеная – 107, морковь – 25, петрушка – 7, лук – 24, томат-пюре – 15, мука пшеничная – 5, сало свиное – 10, сметана – 10, сахар – 5, уксус 3%-ный 8. (В граммах.)
- В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нашинкованную соломкой, варят 8-10 мин, кладут пассерованные овощи и варят. Затем добавляют тушеную свеклу, заправляют белым соусом или пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой. В конце кладут соль, перец, лавровый лист, уксус, сахар и варят до готовности. Если используют квашеную капусту, то ее в тушеном виде закладывают вместе со свеклой.

- Борщ украинский. В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками или дольками, варят 10-15 мин, закладывают пассерованные овощи и тушеную свеклу. Доводят до кипения, кладут болгарский перец, нарезанный соломкой, заправляют белым соусом, добавляют специи и варят до готовности. Перед концом варки заправляют чесноком, растертым со шпигом. Если борщ готовят с квашеной капустой, то ее в тушеном виде закладывают после картофеля.
- **Щи.** Их готовят из свежей и квашеной капусты, щавеля и шпината, крапивы. В качестве жидкой основы используют мясной, грибной и рыбный бульоны, овощные и крупяные отвары. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты. Свежую капусту белокачанную или савойскую нарезают шашками или соломкой, квашеную капусту предварительно тушат.
- Для тушения обработанную капусту кладут в котел, наливают бульона (20-30% массы капусты), добавляют томат-пюре, жир, доводят до кипения и тушат 1,5-2 ч.

- **Рассольники.** Обязательной составной частью рассольника являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые корни. Готовят рассольники на мясном, грибном, рыбном бульонах, с потрохами, с почками, на бульоне из птицы. Соленые огурцы нарезают соломкой, картофель – дольками.
- К рассольнику подают ватрушки со сливками, а к рыбным – расстегаи. Рассольники, кроме рыбного, подают со сметаной или льезоном.

- **Рассольники.** Обязательной составной частью рассольника являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые коренья. Готовят рассольники на мясном, грибном, рыбном бульонах, с потрохами, с почками, на бульоне из птицы. Соленые огурцы нарезают соломкой, картофель – дольками.
- К рассольнику подают ватрушки с творогом, а к рыбным – расстегаи. Рассольники, кроме рыбного, подают со сметаной или льезоном.
- Московский рассольник. Его готовят с почками, потрохами, курицей, телятиной и т.п.
- Рассольник с почками варят так. Почки заливают водой, доводят до кипения и кипятят 5-10 минут. После кипячения воду сливают, почки промывают, заливают водой и варят до готовности. Бульон процеживают. Петрушку и сельдерей шинкуют соломкой и пассируют, добавляют соленые огурцы, нарезанные ромбиками или соломкой. В кипящий бульон добавляют пассерованные овощи, припущенные огурцы, лавровый лист, перец и варят 15-20 минут.
- В конце варки в рассольник добавляют шпинат, щавель или салат, нарезанные квадратиками или полосками, заправляют прокипяченным и процеженным огуречным рассолом и солью.
- В тарелку кладут нарезанные ломтиками почки, наливают рассольник, добавляют льезон и посыпают зеленью. Льезон готовят так. Яичный желток размешивают с молоком или сливками и прогревают на водяной бане до загустения.

- **Солянки.** Их готовят с особенно большим содержанием экстрактивных веществ. Соленые огурцы, томат-пюре, каперсы и оливки придают солянкам остроту и специфический вкус.
- Мясные продукты варят в том же бульоне, на котором готовят солянку. Птицу и дичь, предназначенные для солянки, можно жарить. Мясные продукты нарезают ломтиками. Рыбные солянки подают без сметаны, а мясные со сметаной. При подаче кладут кружочек лимона без корочки и посыпают зеленью. Лимон можно подавать отдельно.
- Мясная сборная солянка. Репчатый лук шинкуют и пассеруют, добавляют томат-пюре и пассеруют все вместе. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками и кладут в кипящий бульон, доводят его до кипения, добавляют лук, пассерованный с томатом-пюре, оливки без косточек, каперсы и специи, бульон доводят до кипения. Мясной набор – мясо, ветчину, сосиски, почки – нарезают тонкими ломтиками, кладут в суповые миски, наливают солянку, добавляют маслины и прогревают 5-6 минут. Перед подачей солянку заправляют прокипяченным процеженным огуречным рассолом, сметаной (или подают отдельно), посыпают зеленью и кладут кружочек лимона (или подают отдельно).

- **Овощные супы.** Их готовят из свежих овощей. Ассортимент очень разнообразен. Они обладают приятным вкусом, в них хорошо сохраняются витамины. Эти супы готовят на костном, мясо-костном, грибном бульонах и на овощных отварах. Если приготавливают супы на отварах, то можно добавить горячее молоко, которое вливают в тарелку при отпуске или в котел в конце варки. Овощи для этих супов нарезают брусочками, дольками, ломтиками, соломкой, кубиками. Важно, чтобы форма нарезки была однородной. При отпуске к овощным супам можно отдельно подать пирожки, кулебяку.
- Суп из овощей. Капуста белокочанная – 50, картофель – 133, морковь – 25, петрушка – 13, лук репчатый – 12, лук порей – 13, зеленый горошек консервированный – 23, помидоры – 47, жир – 10.

- Капусту нарезают шашками, картофель – кубиками или дольками, морковь и петрушку – дольками, брусочками, репчатый лук и помидоры – дольками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, закладывают пассерованные овощи, картофель, варят 10-15 мин, добавляют сырые или слегка пассерованные помидоры, консервированный зеленый горошек или фасоль, специи, соль и варят до готовности. В суп можно положить вареные белые грибы.
- Ассортимент овощей, входящих в этот суп, разнообразен и зависит от времени года: весной можно включать салат, шпинат, щавель, капустную рассаду, спаржу; летом – цветную капусту, кабачки, репу, зеленый горошек и фасоль; осенью – тыкву, брюссельскую капусту; зимой – свежемороженые и консервированные овощи. Кабачки, тыкву нарезают кубиком, стручки зеленого горошка и фасоли – ромбиком, цветную капусту разделяют на мелкие кочешки.
- При отпуске суп посыпают зеленью.

- Картофельные супы. Их готовят на мясном, рыбном, грибном бульоне и бульоне из птицы. Их приготавливают из картофеля, а также с добавлением крупы, фасоли, гороха, макаронных изделий. Форма нарезки овощей будет зависеть от вида продукта, входящего в состав супа.
- Суп картофельный. Картофель нарезают кубиками, дольками или брусочками, морковь и петрушку – кубиками или брусочками, репчатый лук – дольками. Коренья и лук пассеруют.
- В кипящий бульон закладывают пассерованные коренья и лук, доводят до кипения, кладут картофель и варят 15-20 мин, добавляют специи, соль и варят до готовности. Можно добавить пассерованный томат или свежие помидоры.
- При отпуске в тарелку кладут мясо или рыбу, наливают суп, посыпают измельченной зеленью. Если суп приготавливают на грибном бульоне, то вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают, кладут в суп вместе с пассерованными овощами.
- Супы с крупами, макаронными и бобовыми изделиями. Для их приготовления используют рис, пшено, перловую крупу, манную, овсяную; для бобовых – фасоль, горох, чечевицу. Крупы подготавливают, овсяную крупу ошпаривают несколько раз, чтобы суп был неслизистым. Из мучных изделий используют домашнюю лапшу, макароны, рожки, лапшу, вермишель, суповую засыпку и др. Супы эти готовят на мясном, грибном бульонах, на бульоне из птицы.
- Суп харчо. Баранина – 108 или говядина – 109, рис – 30, жир – 10, лук репчатый – 30, чеснок – 3, томат-пюре – 15, зелень – 15, ткемали – 15, перец стручковый – 0,1.
- Есть несколько способов приготовления этого супа, но наиболее распространенным является следующий: грудинку баранины или говядины нарубают на кусочки в виде кубиков по 25-30 г, заливают холодной водой, доводят быстро до кипения, снимают пену и варят при медленном нагреве до полуготовности, бульон процеживают. Томат-пюре пассеруют. Лук репчатый нарезают крошкой и кипятят с жиром, снятым с бульона. Стручковый перец мелко режут. В процеженный бульон закладывают кусочки мяса, подготовленный сырой рис, репчатый лук и варят. В конце кладут пассерованный томат-пюре, перец, ткемали, зелень, соль, толченый чеснок и варят до готовности.

- При отпуске посыпают зеленью петрушки или кинзы. Если суп харчо приготавливают в большом количестве, то мясо варят в бульоне до готовности и кладут в тарелку при отпуске.
- Суп с макаронными изделиями. Коренья нарезают по форме макаронных изделий – соломкой, брусочками или ломтиками. В кипящий бульон закладывают макароны, варят 15-20 мин, кладут пассерованные овощи, нарезанные тонкими брусочками, пассерованный томат-пюре, соль, специи и варят до готовности. Суп можно готовить и без томата.
- При приготовлении супа с вермишелью, суповой засыпкой в кипящий бульон вначале закладывают пассерованные овощи, варят 5-7 мин, затем кладут вермишель или суповую засыпку и варят еще 8-10 мин. В конце добавляют специи, соль. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.
- Если суп приготавливают на грибном бульоне, то вареные грибы шинкуют, обжаривают и кладут вместе с пассерованными овощами.

- **МОЛОЧНЫЕ СУПЫ**

- Молочные супы готовят на цельном молоке, с добавлением воды, а также из сгущенного и сухого молока. Эти супы приготавливают с крупами, макаронными изделиями и овощами. Макароны изделия, крупы из цельных зерен и овощи плохо развариваются в молоке, поэтому их вначале варят до полуготовности в воде, а затем в молоке. Крупы мелкодробленые и манную сразу засыпают в кипящее молоко.
- Молочные супы варят небольшими порциями. Сливочное масло кладут в котел или тарелку непосредственно перед отпуском.
- Суп молочный с крупой. Молоко – 350, вода – 110, рис – 35 или пшено, или ячневая крупа – 40, или манная крупа – 30, соль – 3, масло сливочное – 5, сахар – 5.
- Перебранную и промытую крупу засыпают в кипящую воду, варят 5-7 мин, вливают горячее молоко и варят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если варят суп на цельном молоке, то крупу предварительно варят в воде 5 – 7 мин, откидывают на сито и дают стечь воде. Подготовленную крупу закладывают в кипящее молоко и варят до готовности.
- При приготовлении супа с ячневой или манной крупой просеянную крупу засыпают стружкой при помешивании в кипящее молоко или молоко с водой и варят 15-20 мин. Перед окончанием варки кладут соль и сахар.
- Суп молочный с макаронными изделиями. Подготовленные макароны засыпают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если суп приготавливают на цельном молоке, то макаронные изделия засыпают в кипящую воду, варят макароны 7-10 мин, лапшу – 5-7 мин, вермишель – 3 – 5 мин и откидывают на сито. Подготовленные макаронные изделия закладывают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят до готовности.

• **ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ**

- Прозрачные супы главным образом предназначены для возбуждения аппетита, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Основой этих супов являются прозрачные бульоны: мясной, куриный или рыбный. Прозрачный бульон получают путем осветления обыкновенного бульона и насыщения его экстрактивными веществами. Этот процесс называют "оттягиванием": из бульона удаляются взвешенные частицы белка и жира, он получается прозрачным. Жира на поверхности бульона не должно быть. Особенно тщательно снимают жир, если бульон подают без гарнира. Прозрачные бульоны хранят на мармите 2-3 ч, при более длительном хранении ухудшается их аромат, вкус, нарушается прозрачность.
- Мясной прозрачный бульон. Кости мясные – 150, мясо 3-го сорта для оттяжки – 60, яйца – 1/8 шт., морковь – 5, петрушка или сельдерей – 4, лук репчатый – 5.
- Вначале варят костный бульон, используя говяжьи кости, кроме позвоночных, так как в них имеется спинной мозг, который придает бульону мутность и затрудняет его осветление. Для получения более крепкого бульона в нем дополнительно варят мясные продукты, предназначенные для вторых блюд. Готовый бульон процеживают и осветляют. Приготовление "оттяжки". Нежирную говядину (голяшку, шейную часть) нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5-2 л на 1 кг мяса) и ставят в холодильник на 1-2 ч для настаивания. При этом растворимые белки переходят в воду. После настаивания добавляют слегка взбитые яичные белки, соль и перемешивают. В "оттяжку" можно добавить сок, вытекающий при оттаивании мяса.

- Осветление бульона. Процеженный бульон нагревают до 50-60° С, вводят "оттяжку", хорошо размешивают, кладут слегка подпеченные коренья и лук и доводят до кипения. Затем с поверхности снимают пену, жир, уменьшают нагрев и варят при слабом кипении 1-1,5 ч. Во время варки растворимые белки свертываются и с измельченным мясом образуют плотный сгусток, который захватывает взвешенные эмульгированные частицы жира и пену, придающие бульону мутность. Таким образом бульон осветляется и одновременно обогащается экстрактивными веществами. Бульон считают готовым, когда мясо опустится на дно и бульон станет прозрачным. Бульону дают отстояться, снимают жир, процеживают через салфетку и доводят до кипения.
- Рыбный прозрачный бульон (уха). В охлажденный до 50 – 60° С бульон вводят "оттяжку", размешивают, кладут сырую петрушку или сельдерей и доводят до кипения. После чего снимают пену и варят при слабом кипении 20-25 мин. Готовому бульону дают отстояться, чтобы "оттяжка" осела на дно, а затем процеживают. Для приготовления "оттяжки" икру щуки или судака растирают с небольшим количеством воды до получения однородной массы, добавляют мелконарезанный репчатый лук, соль, разводят холодной водой в 4-5-кратном размере и перемешивают. "Оттяжку" можно приготовить без икры, из сырых яичных белков.
- Отпуск прозрачных супов и приготовление гарниров к ним. Прозрачные бульоны отпускают в бульонной чашке, а также в тарелке или суповой миске. В чашку наливают бульон (300 г), ставят на блюдце или тарелку, отдельно на пирожковой тарелке подают гарнир: пирожки, гренки, кулебяку, расстегаи. При отпуске в тарелке сначала кладут гарнир, затем наливают бульон в количестве 400 г. Гарнир может быть из овощей, круп, макаронных изделий, мяса, рыбы и др.

- **СУПЫ-ПЮРЕ**

- Супы-пюре легко усваиваются организмом, поэтому широко применяются в детском и лечебном питании. Их готовят из овощей, круп, бобовых, птицы, печенки, рыбы. Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию. Основой супов-пюре служит пюре из продуктов и белый соус.
- Продукты, предназначенные для супов пюре, подвергают различным видам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, а затем протирают через протирочную машину или частое сито. Трудно измельчаемые продукты предварительно толкут в ступке, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом, для того чтобы частицы измельченного продукта были равномерно распределены по всей массе и находились во взвешенном состоянии и не оседали на дно.
- Супы-пюре готовят на мясном и курином бульоне, на овощном или крупяном отваре, на молоке.
- Для белого соуса муку пассеруют без жира или с жиром, а затем соединяют с бульоном или отваром. Иногда супы приготавливают без муки, при этом ее заменяют рисом или перловой крупой. Чтобы придать супам-пюре хороший вкус и нежную консистенцию, их заправляют сливочным маслом, горячим молоком или льезоном. Заправленные супы нагревать свыше 70° С нельзя, так как белок может свернуться.
- При отпуске супов-пюре в тарелку можно положить гарнир (15-20 г на порцию), приготовленный из продуктов, входящих в состав супа. Отдельно подают гренки из пшеничного хлеба, кукурузные или пшеничные хлопья.

- **Окрошка мясная.** Квас хлебный – 300, говядина – 109, лук зеленый – 38, огурцы свежие – 75, сметана – 20, яйца-1/2 шт., сахар – 5, горчица готовая – 2, укроп – 5.
- Окрошку приготавливают на хлебном квасе, простокваше, кислом молоке, сыворотке. Процесс приготовления окрошки делится на 3 этапа: подготовка продуктов, заправка кваса и отпуск.
- 1. Зеленый лук шинкуют и часть лука растирают с солью до появления сока. Свежие огурцы очищают от грубой и горькой кожицы, удаляют крупные семена, огурцы с тонкой кожицей не очищают. Обработанные огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Яйца варят, очищают, отделяют белок от желтка. Желтки протирают через сито, а белки нарезают мелкими кубиками. Мясо варят, охлаждают и нарезают мелкими кубиками или соломкой. Хлебный квас процеживают. Укроп мелко шинкуют. Подготовленные продукты до отпуска хранят в холодильнике.
- 2. Вареные яичные желтки растирают с готовой горчицей, солью, сахаром и частью сметаны, соединяют с зеленым луком, растертым с солью, и постепенно при помешивании разводят хлебным квасом и ставят в холодильник.
- 3. При отпуске в тарелку кладут нарезанные мясо, белки яиц, огурцы, лук, наливают заправленный квас, кладут сметану, посыпают укропом. Если приготавливают окрошку в большом количестве, то нарезанные продукты (кроме мяса и белка яиц) кладут в заправленный квас и перемешивают, а мясо и белки яиц кладут в тарелку при отпуске.

- **Свекольник холодный.** Свеклу нарезают мелкими кубиками или соломкой и припускают с добавлением уксуса. Молодую свеклу используют с ботвой, ее нарезают и отваривают отдельно. Морковь, нарезанную мелкими кубиками или соломкой, припускают. Припущенные и вареные овощи охлаждают. Зеленый лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Подготовленные овощи соединяют, заливают квасом, кладут соль, сахар.
- При отпуске в тарелку кладут половинку вареного яйца, наливают свекольник, кладут сметану, посыпают укропом. Часть хлебного кваса можно заменить свекольным отваром.

СЛАДКИЕ СУПЫ

- Для приготовления сладких супов используют свежие, консервированные и сушеные ягоды и фрукты, а также фруктово-ягодные соки, пюре, сиропы и экстракты, выпускаемые пищевой промышленностью. Жидкой основой этих супов являются фруктовые отвары. Ягоды кладут целыми, а фрукты нарезают на кусочки (кубиками, ломтиками), крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей. Ягоды и фрукты, поврежденные или помятые, протирают и вводят в виде пюре. Апельсины и мандарины в суп кладут сырыми.
- Для получения необходимой консистенции супы заправляют разведенным крахмалом, а для улучшения вкуса и ароматизации добавляют лимонную или апельсиновую цедру, корицу, гвоздику, белое виноградное вино. Сладкие супы подают холодными, но можно и в горячем виде. Сладкие супы имеют кисловатый вкус и густую консистенцию жидкой части. Отпускают супы с гарниром и со сметаной или сливками. В качестве гарнира используют отварной рис, саго, мелкие макаронные изделия, клецки, вареники с яго – дами; пудинги – рисовый и маннй, запеканки, которые нарезают кубиками (1-1,5 см), пшеничные и кукурузные хлопья и кукурузные палочки. Сметану или сливки кладут в тарелку или подают отдельно в соуснике. Подают эти супы на завтрак или ужин, можно использовать в качестве первого блюда.
- Суп из яблок или груш. Яблоки перебирают, промывают, очищают от кожицы и зерен, нарезают ломтиками, дольками или кубиками. Из очисток яблок приготавливают отвар. В процеженный отвар кладут нарезанные яблоки, сахар, корицу и варят 3-5 мин. Затем вливают разведенный холодной водой картофельный крахмал и доводят до кипения. Для кислоты добавляют лимонную кислоту.
- При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, кладут сметану или сливки.

СУПОВЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

- Пищевая промышленность производит полуфабрикаты для приготовления супов. Срок хранения полуфабрикатов 6 суток с момента изготовления при условии хранения в охлаждаемых помещениях. При комнатной температуре их хранят 24 ч.
- Быстрозамороженные готовые изделия и полуфабрикаты поступают блоками прямоугольной формы по 5, 10, 15 и 20 порций, завернутыми в лакированный целлофан, в картонных коробках с вкладышам из целлофана или в формочках из алюминиевой фольги. Хранят их при температуре от – 12° до – 15° С не более десяти суток.
- Полуфабрикат борща – смесь овощного гарнира, состоящая из полного набора подготовленных продуктов, предусмотренных рецептурой. Для борща овощи нарезаны соломкой. При приготовлении борща в кипящий бульон закладывают полуфабрикат и варят 12-15 мин. На порцию борща (500 г) без картофеля используют 200 г гарнира, с картофелем – 140 г.
- Полуфабрикат щей – смесь овощного гарнира с полным набором продуктов. Овощи нарезаны соломкой и доведены до состояния кулинарной готовности. При приготовлении щей в кипящий бульон кладут полуфабрикат и варят 15 мин. На порцию щей (500 г) без картофеля используют 125 г гарнира, с картофелем – 100 г.
- Суповая заправка – быстрозамороженная смесь нарезанных соломкой и пассерованных на свином сале овощей. Ее используют для заправочных и пюреобразных супов из расчета 40 г на порцию (500 г). Перед использованием суповую заправку кладут в сотейник, заливают кипящим бульоном на 5-10 см выше уровня заправки, нагревают до полного размораживания и получения однородной массы.
- Свекла натуральная и маринованная – очищенные корнеплоды целые или нарезанные. Поступает свекла стерилизованная и быстрозамороженная. Свеклу нарезают и закладывают в суп за 10-15 мин до конца варки. Для приготовления холодных супов (свекольника, борща) нарезанную свеклу кладут в кипящую воду, вливают отвар от свеклы, доводят до кипения и охлаждают.

СУПЫ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ И ПОЛУФАБРИКАТОВ

- Для приготовления супов используют готовые концентраты, плодоовощные консервы и быстрозамороженные овощные полуфабрикаты. Супы из концентратов и полуфабрикатов должны отвечать тем же требованиям, что и супы из свежих продуктов.
- Борщ. Брикет борща измельчают, заливают бульоном или водой, доводят до кипения и варят 7-10 мин. Борщ можно приготовить с копченой грудинкой. Ее предварительно варят, бульон используют для приготовления борща, а грудинку нарезают на порции.
- При отпуске в тарелку кладут грудинку, наливают борщ, кладут сметану, посыпают зеленью.
- Суп-пюре гороховый или фасолевый. Брикет горохового или фасолевого супа измельчают. Затем закладывают в горячую воду или бульон, хорошо размешивают и варят 15-20 мин при слабом нагреве. В гороховый суп можно добавить свиной шпиг.
- Суп картофельный с консервами из бобовых. Банки с консервами обмывают, вытирают и вскрывают. В кипящую слегка подсоленную воду кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 10-12 мин. Затем кладут пассерованные морковь, лук и петрушку, вводят консервы, варят 10 мин, кладут соль, специи и доводят до готовности.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

- Во всех видах борщей овощи должны сохранить свою форму. Форма нарезки капусты – соломка или шашки, нарезка остальных овощей соответствует нарезке капусты. Консистенция мягкая, непереваренная. Цвет малиново-красный, вкус кисло-сладкий, без привкуса сырой свеклы.
- В щах капуста и коренья должны сохранить форму нарезки, на поверхности должны быть блестки оранжевого жира. Бульон бесцветный или слегка коричневый. Вкус щей из свежей капусты слегка сладковатый, с ароматом пассерованных овощей, в меру соленый, без запаха пареной капусты. Вкус щей из квашеной капусты кисло-сладкий, с ароматом пассерованных овощей, томата, но без резкой кислотности. Консистенция кореньев и лука мягкая, капусты – слегка хрустящая.
- Щи зеленые из протертой зелени должны иметь однородную массу, без комков заварившейся муки, на поверхности блестки жира. Консистенция пюреобразная, слегка вязкая, картофель в основном разварившийся, не допускается хруста песка и земли. Вкус слабокислый от наличия щавеля, с ароматом шпината и пассерованного лука. Цвет от темно-зеленого до оливкового.
- Во всех видах рассольников овощи должны сохранить форму нарезки, на поверхности блестки жира оранжевого, желтого цвета или бесцветного. В ленинградском рассольнике крупа должна быть хорошо разваренной. Вкус острый, в меру соленый, с ароматом огуречного рассола. Цвет бульона бесцветный или слегка мутный. Консистенция овощей мягкая, огурцов – слегка хрустящая.

- Солянка сборная мясная. Продукты нарезаны ломтиками, лук нашинкован. Мясные продукты, лук и огурцы должны сохранить форму нарезки, на поверхности блески жира оранжевого цвета. Кружочек лимона – без кожицы. Вкус острый с ароматом каперсов, пассерованного лука, огурцов. Цвет бульона мутный от томата и сметаны. Консистенция мясных продуктов мягкая, огурцов – слегка хрустящая.
- Супы овощные. Коренья, капуста, картофель, стручки фасоли должны сохранить форму нарезки. Вкус в меру соленый с ароматом свежих овощей, зелени. Консистенция кореньев, стручков фасоли, картофеля и капусты мягкая. Цвет жира на поверхности ярко-оранжевый.
- Супы из круп. Крупа должна хорошо набухнуть, но не развариться, коренья и лук – сохранить форму нарезки, на поверхности блески жира. Вкус без горечи, в меру соленый, с ароматом пассерованных овощей. Цвет бульона полупрозрачный. Консистенция кореньев и крупы мягкая.
- Супы с макаронными изделиями. Макароны изделия, коренья и лук должны сохранить форму. Вкус и аромат кореньев и бульона, из которого приготовлен суп, без кислого привкуса. Бульон прозрачный, допускается мутноватый. Цвет бульона куриного и мясного – янтарный, желтый; грибного – светло-коричневый. Консистенция кореньев и макаронных изделий мягкая.

- Молочные супы. Консистенция продуктов мягкая, форма должна быть сохранена. Цвет белый, вкус сладковатый, слабосоленый, без привкуса и запаха подгорелого молока.
- Прозрачные супы. Бульон прозрачный, цвет мясного бульона – желтый с коричневым оттенком; куриного – золотисто-желтый; рыбного – светло-янтарный или со слегка зеленым оттенком. Вкус в меру соленый с ярко выраженным ароматом того продукта, из которого он приготовлен. На поверхности не должно быть блесков жира. Продукты, входящие в состав гарнира, должны сохранить форму, консистенция их мягкая, цвет овощей натуральный.
- Супы-пюре должны иметь однородную массу, без комков заварившейся муки, кусочков непротертых продуктов и поверхностных пленок. Консистенция эластичная, напоминающая густые сливки. Цвет белый или соответствующий продукту, из которого приготовлен. Вкус нежный, в меру соленый.
- В окрошках мясо и овощи должны быть нарезаны мелкими кубиками или соломкой, лук нашинкован. Цвет светло-коричневый, мутный от сметаны и яичных желтков. Вкус кисловатый, слегка острый, с ароматом свежих огурцов, укропа и лука. Консистенция вареных продуктов мягкая, свежих огурцов – хрустящая.
- Свекольник. Свекла и огурцы должны быть нарезаны мелкими кубиками или соломкой. Вкус кисло-сладкий, с ароматом огурцов, укропа и привкусом свеклы. Цвет темно-красный, после размешивания сметаны – бело-розовый. Консистенция свеклы – мягкая, огурцов – хрустящая.
- Сладкие супы. Жидкая часть однородная, без комков заварившегося крахмала. Крупы или макаронные изделия мягкие, должны сохранить свою форму, ягоды или фрукты неразварившиеся. Вкус кисло-сладкий.

- Качество супов зависит от способа хранения. При длительном хранении ухудшается вкус и внешний вид, понижается витаминная активность, поэтому готовые супы хранят не более 2 ч. Во избежание выкипания, переваривания и подгорания их хранят на мармите (водяной бане). Супы, заправленные лезоном, хранят при температуре 60-65° С. Мясные и рыбные продукты, входящие в рецептуру, хранят в бульоне на мармите. Посуду для отпуска горячих супов подогревают до 40° С. Холодные супы и продукты, подготовленные для этих супов, хранят в холодильнике. Посуду для отпуска холодных супов охлаждают до 12° С.