



**Приемы тепловой
обработки
продуктов**



Бланширование

Называется обработка продуктов кипятком или паром, отличающаяся от варки кратковременностью и тем, что от внешних источников во время обработки тепло не подводится.

При помощи бланширования на поверхности животных продуктов создается та невидимая защитная пленка из свернувшихся белков, что позволяет снизить вымывание питательных веществ при варке и припускании, а также потерю влаги при жарке.



В растительных продуктах при помощи бланширования разрушаются некоторые алкалоиды и другие вещества, вызывающие горечь.



Для этой цели перед закладкой в блюдо бланшируют цедру или кожуру цитрусовых, лук, редьку.

Для бланширования кипятком продукты погружают в крутой кипяток, для бланширования паром — в плотно закрытую посуду с небольшим объемом бурно кипящей воды.



Овощи и цедру можно бланшировать в дуршлаге, поливая их кипятком.

Животные продукты бланшируют в кипятке от 1 до 5 мин, овощи — 20—30 сек. Время бланширования паром следует несколько увеличить.



Варка

Варка - так называют всякое приготовление сырых продуктов, как **простых** (фруктов, ягод, овощей, трав, грибов, ракообразных, моллюсков, рыб, яиц, птицы, дичи, мяса), так и **сложных** (теста, солений и квашений, копченостей, вяленых и сушеных изделий, кисломолочных продуктов), в любой кипящей жидкости, кроме масел и сахаров, а также в парах или при посредстве паров этих жидкостей.

Нежные овощи, такие, как цветная капуста, перцы, помидоры, кабачки, не выносят бурного кипения, а «привыкли» к слабому, тихому, едва заметному, но все же кипению.

Только мясо, рыба, грибы и корнеплоды могут вариться вначале при интенсивном кипении.

Различают следующие виды ВАРКИ:

Варка с полным погружением продукта в жидкость (чаще называется просто «варка») - тепловая обработка продуктов, полностью погружённых в кипящую воду, бульон, сок, отвар или молоко:

при
температуре
100* С в
обычной
посуде,

в закрытых
скороварках –
выше 100 *С
(до 115-120*С).

Мясо уваривается на 35% (остаётся 65% первоначального веса), причём основная часть жидкости выделяется из мяса в бульон в течение первых 15-ти минут варки.



Припускание

Для уменьшения потерь питательных веществ применяют варку в малом количестве жидкости или в собственном соку, обычно под крышкой. Припускают продукты в закрытой посуде, заливая их жидкостью на $\frac{1}{3}$ их высоты или даже меньше, а овощи, богатые влагой, после измельчения можно припускать без жидкости в собственном соку (тыква, кабачки, помидоры и др.).



Брезирование — разновидность припускания, припускание с брёзом, а затем обжаривание мяса, птицы, овощей.

Брёз — это жир, снятый с бульона вместе с пеной и содержащий много белка (иногда брезом неправильно называют пассерованные томат и лук для солянок).



Пример применения брезирования.

Бёф - брезе – процесс сложного отваривания мяса и получаемое в результате него блюдо.



Тушение

варка продукта с небольшим количеством воды или бульона с добавлением масла, специй или в соусе под крышкой.

Перед тушением продукт зачастую обжаривается.



Томление – разновидность тушения.

Приготовление блюд из мяса, рыбы или овощей **при помощи медленного, длительного тушения**, но не на плите или в духовке, при нарастающей температуре, **а в русской печи** — при медленно падающей температуре или при длительном сохранении одинаковой температуры.

Томленное молоко с особым вкусом и красноватым отливом получалось только в русской печи. Все томленные блюда обладали прекрасным вкусом, нежной консистенцией.

Варка на пару

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТА В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ ПРИ ПОМОЩИ ПАРА.

В этом случае в большую кастрюлю наливают до половины или двух третей кипящей воды, обвязывают кастрюлю сверху льняной салфеткой так, чтобы она слегка провисала в середине, в салфетку, как в гамак, кладут пищевые продукты (обычно крупы, чаще всего так отваривают рис)



и ставят кастрюлю на огонь, а продукты в салфетке закрывают опрокинутой тарелкой. Такая варка на пару идет очень быстро, и рис или другая крупа получаются рассыпчатыми, не насыщенными излишней водой.



Жарение

Тепловая обработка продукта с разогретым жиром, но без добавления воды или другой жидкости, содержащей воду. Жарение обычно проводится при температуре около 180°C , с таким расчётом, чтобы на поверхности продукта образовалась вкусная поджаристая корочка.



ПЕРЕКАЛИВАНИЕ МАСЛА

Для перекаливания надо налить масла (жира) на сковороду слоем в полсантиметра толщиной и сделать средний огонь, чтобы масло нагревалось, накаливалось, но не кипело. Внешне оно останется неподвижным, но через две-три минуты посветлеет, а еще через пару минут над ним покажется белый, едва заметный, но едкий дымок.



Жарение разделяется на шесть категорий:

Обжаривание

Поджаривание

Пассерование

Пряжение

Жарение во
фритюре

Запекание

ОБЖАРИВАНИЕ

Ведётся на сковороде, на сильном огне с небольшим количеством масла с целью

создать
поджаристую
корочку на
поверхности
продукта,



но не допустить
прожаривания
внутри и
выжаривания
(истекания сока из
мяса, овощей, рыбы).



▪

**Обжаривание
совершают для
последующего
тушения, а иногда и
перед варкой.**

**Обжаривание обычно
продолжается не
более 2-3 минут.**

**При большем
времени обжаривание
уже переходит в
поджаривание.**

ПОДЖАРИВАНИЕ.

Основной способ жарения.

Продукт помещается в открытый сосуд (сковороду, противень, сотейник и т. д.) с небольшим количеством масла,

при этом продукт соприкасается с горячей поверхностью только одной стороной.

Поджаривание занимает всегда не более 7 — 10 минут, максимум 12 — 15.

Для поджаривания со всех сторон продукт переворачивают.

Пассерование (нежное «отваривание» в масле).

Обжаривание в жире на небольшом огне сырых овощей с целью размягчения их, удержания ароматических веществ или передачи жиру красящих веществ (например, от моркови).



Пассеровать муку можно без жира - так называемая сухая пассеровка

Для сухой пассеровки просеянную пшеничную муку (не ниже первого сорта) поджаривают на сковороде, тщательно размешивая ее и разбивая все комочки, до однородного светло-желтого цвета. Затем дают муке остыть и соединяют с охлажденным бульоном, отваром или молоком, размешивают до образования однородной смеси и вливают эту массу в кипящий суп или соус при помешивании за 10-15 минут до окончания варки; все вместе кипятят еще 10-15 минут.

Пряжение

Жарение при толщине слоя масла (обязательно перекалённого) от одного до двух сантиметров.

Решающее условие пряжения то, что пищевой продукт опирается на дно посуды (не плавает), лежит на нём, хотя и окружён со всех сторон маслом. При этом обжаривание и жарение не разделяются, а составляют один процесс при одной и той же температуре.

При пряжении подгорание практически исключено.

Жарение во фритюре

По смыслу то же пряжение, но только при полнейшем преобладании масла (среды) над продуктом (не менее, чем в 3 раза).

Во фритюре пищевое изделие или продукт должен плавать, должен быть целиком погружен в масло, но не достигать дна посуды, не опираться на дно.

Обжаривание во фритюре идет сверх быстро: от нескольких секунд до минуты, максимум двух.

Запекание

Запекание разделяют на три вида:

Открытое
запекание
или
обжигание
(грилирование)



Закрытое
запекание



Краткое
запекание
(гратинирование)

Открытое запекание или обжигание (грилирование)
- огонь (угли)
расположены снизу,
запекаемый предмет
сверху на шампуре,
вертеле или решётке;

если запекаемый предмет
находится в посуде, то
запекание проводится
только в духовке, и тогда
огонь действует не
непосредственно, а через
излучаемый от стенок жар
и тепло окружающего
воздуха.

**Закрытое запекание – в
духовом шкафу (для
изделий из теста или
обмазанных тестом
называется также
выпеканием);**

закрытое запекание
может быть под крышкой,
герметическое, в фольге
и закрытое в
естественной оболочке
(рыба целиком, в чешуе,
не распоротая).

**Краткое запекание
(гратинирование) –
практически
готовый продукт
помещается в
духовой шкаф до
получения сверху
красивой
поджаристой
корочки, т. е. для
заколерования.**



ЗАКОЛЕРОВАНИЕ.

Поварской термин, означающий «придать пищевому изделию красивый внешний вид».

Применяется в отношении

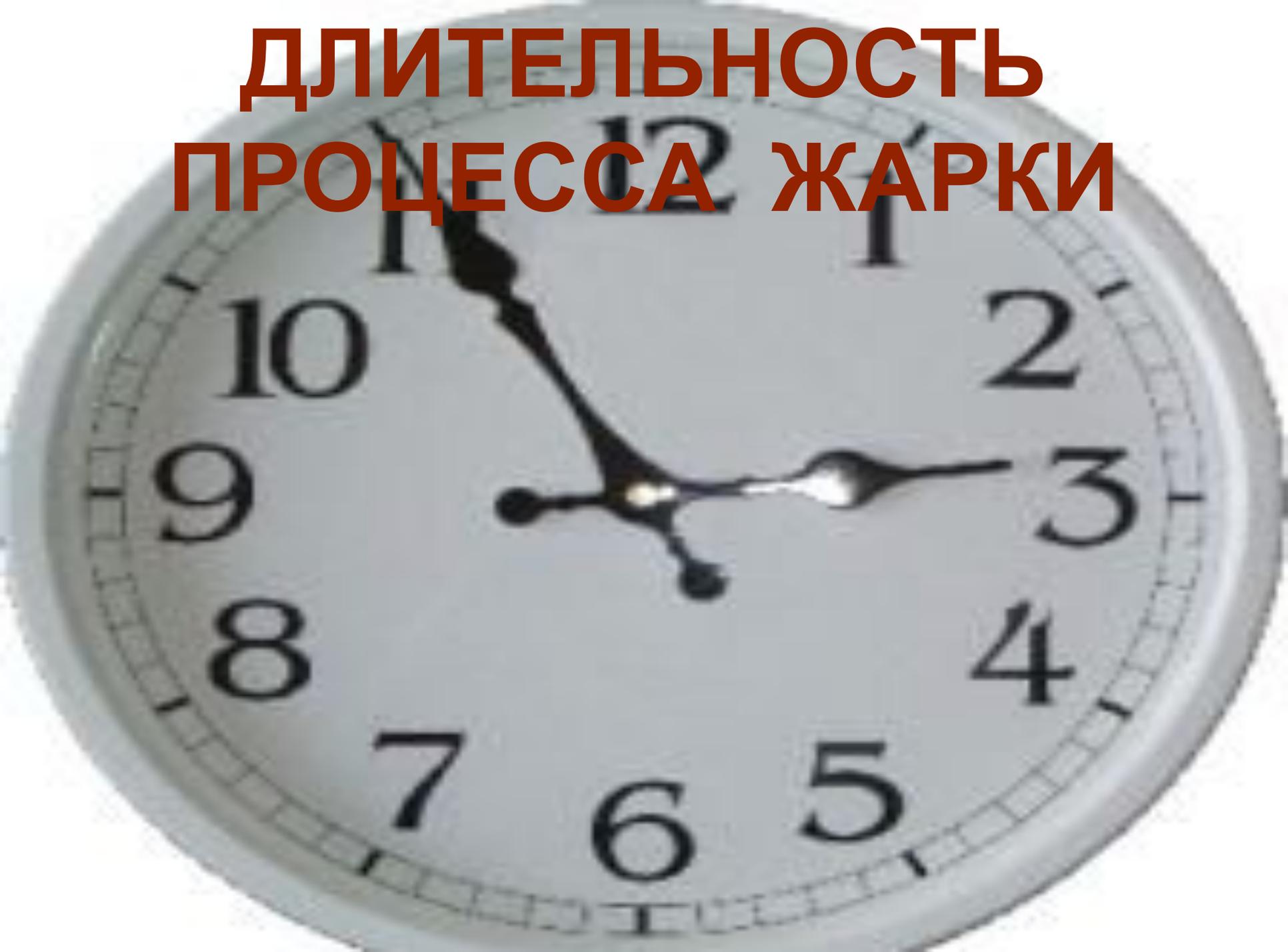
мучных, мясных изделий или блюд из домашней птицы,



имеющих блеклый вид и нуждающихся не в пропекании, а в приобретении внешней блестящей золотисто-коричневой «аппетитной» корочки,

то есть красивого цвета, колера.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕССА ЖАРКИ



- Мясные блюда из телятины, мин:
- Жареная телятина 30 — 40;
- Гуляш из телятины 30;
- Фрикадельки из телятины 10 — 15;
- Жареная телячья грудинка или корейка 40—60;
- Рулет из телятины 30 — 50;
- Шницель из телятины 7
- Шницель из телятины натуральный 5—7.

- Из говядины, мин:
- Гуляш из филе 3 — 4;
- Филейная вырезка 5 — 7;
- Вареная говядина 60—80;
- Гуляш 70 — 90;
- Рулет из говядины 50 — 75;
- Тушеная говядина 60 — 90;
- Говядина, тушенная с уксусом 50 — 80;
- Ромштекс жареный 5 — 7.

- Из свинины, мин:
- Задняя ножка 50 — 75;
- Свиная колбаса, панированная и жареная 4 — 5;
- Копченая свиная грудинка вареная 50 — 60;
- Копченая корейка 7;
- Копченые ребрышки тушеные 40 — 50;
- Копченая шейная часть (без костей) жареная 30—40;
- Солонина тушеная 60 —80;

- Жареная свинина 40 — 60;
- Свиная вырезка жареная 15 — 20;
- Грудинка свиная вареная 40 — 60;
- Котлета свиная отбивная 8—10;
- Антрекот из свинины 7.

- Из баранины, мин:
- Жареная баранина 60 — 80;
- Вареная баранина 50 — 70;
- Баранья отбивная котлета 8 — 10.
- Из рубленого мяса (мясного фарша), мин:
- Битки жареные 7;
- Жареное рубленое мясо 50 — 60;
- Битки приготовленные на пару 12 — 15;
- Голубцы 40.

- Из домашней птицы, мин:
- Бройлер (цыпленок) 40 — 50;
- Жареная утка 30 — 45;
- Жареный гусь 60 — 90;
- Цыплята жареные 20 — 25;
- Курица вареная 60 — 90.