

СОУСЫ

СОУСЫ

- Соусы разнообразят вкус блюда, придают ему более сочную консистенцию, повышают калорийность, так как содержат в своем составе ценные продукты: сливочное масло, сметану, яйца, муку и др.
- Многие соусы содержат значительное количество вкусовых веществ, специи, пряности, приправы, которые действуют возбуждающе на органы пищеварения. Соусы улучшают внешний вид приготовленных блюд, так как многие из них имеют яркую окраску, которая выгодно оттеняет цвета основных продуктов.
- Правильный подбор соуса к блюду имеет большое значение.
- Если соус подают к блюду отдельно, то его наливают в специальный порционный соусник. Соус можно подать вместе с блюдом.

Классификация соусов.

- Соусы делят на **горячие и холодные**, первые подают к горячим блюдам, вторые – к холодным. По цвету соусы бывают **красные и белые**.
- По жидкой основе соусы делят на группы: **соусы на мясных бульонах, рыбных и грибных; соусы на молоке; на сметане; на сливочном масле; на растительном масле; на уксусе**. В диетическом питании соусы готовят на воде, овощных и крупяных отварах.
- Соусы готовят **с мукой и без муки**. Они бывают жидкими – для поливки и тушения блюд, средней густоты – для запекания и добавления в овощные блюда и фарши, густые – для фарширования и добавления в некоторые блюда.
- Соусы делят также на **основные и производные** от них – последние готовят на базе основного с добавлением различных продуктов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНОВ И ПАССЕРОВОК ДЛЯ СОУСОВ

- Чтобы соус был эластичным, однородным, без комков, муку предварительно пассеруют – нагревают до температуры 120-150° С для увеличения в ней количества водорастворимых веществ. При этом в муке изменяются такие вещества, как белки, сахар, крахмал, и улучшается ее вкус и запах.
- В соусах на бульонах, сметане, молоке в качестве загустителя можно также использовать модифицированный (видоизмененный) кукурузный крахмал, который благодаря изменению своих свойств – снижению способности к набуханию в горячей жидкости – придает соусам не очень вязкую консистенцию. Применение крахмала повышает калорийность соуса, не увеличивая его густоты.
- Для приготовления 1 л жидкого соуса без гарнира, используемого для поливки блюд, требуется 45-50 г муки или 25 г модифицированного крахмала.
- Мучные пассеровки. В зависимости от способа приготовления мучную пассеровку делят на сухую и жировую, а по цвету – на красную и белую. Пассеровку, которую готовят без нагревания, называют холодной пассеровкой.

- Для соусов используют пшеничную муку не ниже 1-го сорта.
- **Красная пассеровка** приготавливается двумя способами: с жиром и без жира. Для получения красной сухой пассеровки муку просеивают, насыпают на противень или сковороду слоем от 3 до 5 см и нагревают при температуре 150° С при непрерывном помешивании до светло-коричневого цвета. Спассерованная мука легко рассыпается и имеет запах каленого ореха. Муку нагревают на поверхности плиты или в жарочном шкафу. Помешивают муку деревянной веселкой. Красную сухую пассеровку используют для приготовления красных соусов.
- Красную пассеровку можно приготовить с жиром (пищевыми жирами, маргарином или сливочным маслом). Для этого в посуде с толстым дном растапливают жир и вводят муку. Пассеруют ее при той же температуре до появления коричневого цвета. Готовый маслянистый комок пассеровки должен рассыпаться. Красная жировая пассеровка используется для красных соусов, но приготавливается реже, чем сухая.
- **Белая пассеровка** также готовится с жиром и без жира. В посуде растапливают сливочное масло, вводят, непрерывно помешивая, просеянную муку, которую нагревают при температуре 120° С до кремового оттенка.

- Иногда приготавливают белую мучную пассеровку сухой, без жира. Ее готовят так же, как красную сухую пассеровку, но поджаривают муку до светло-желтого цвета. Спассерованная мука должна хорошо рассыпаться. Сухая пассеровка может храниться в охлажденном виде 24 ч.
- **Белую мучную пассеровку** используют для приготовления белых соусов и их производных, грибных, молочных и сметанных соусов.
- **Холодная пассеровка.** Для быстрого приготовления соусов просеянную муку перемешивают с кусочками сливочного масла до образования однородного по консистенции маслянистого комка. Муки берут от 20 до 50% к массе масла. Пассеровку готовят в небольшом количестве.
- **Бульоны.** Жидкой основой соусов являются бульоны. Мясные бульоны варят двух видов. Белый мясной бульон приготавливают из костей говяжьих, телячьих, птицы обычным способом с добавлением или без добавления мясных продуктов и используют для получения белых соусов (на 1 кг костей 1,5 л воды). Коричневый мясной бульон приготавливают из обжаренных до коричневого цвета мясных костей и используют для получения красных соусов.

- **Рыбный бульон** приготавливают из рыбных пищевых отходов обычным способом (на 1 кг продуктов 2 л воды).
- **Грибной бульон** готовят из сухих или свежих грибов обычным способом.
- Для приготовления соусов используют бульоны, полученные при варке или припускаяи мяса, птицы и рыбы.
- **Коричневый бульон.** Обработанные кости в течение 1-1,5 ч обжаривают на противне в жарочном шкафу при температуре 160-170° С до золотистого цвета. Обжаренные кости закладывают в котел, заливают холодной водой и варят 6-10 ч при слабом кипении. В процессе варки с поверхности снимают жир и пену. За час до окончания варки добавляют морковь, лук, корни петрушки и сельдерея, которые можно предварительно подпечь или обжарить вместе с костями. Бульон процеживают.

КРАСНЫЕ СОУСЫ

- Мучную красную пассеровку разводят коричневым бульоном. Муку, пассерованную с жиром, можно разводить горячим бульоном, сухую пассеровку разводят только охлажденным до 40-50°C бульоном. В котел всыпают пассерованную муку, наливают часть бульона (4л на 1 кг муки), хорошо размешивают венчиком и процеживают. Разведенную мучную пассеровку вливают в остальной бульон, добавляют соль, пассерованные лук, морковь, томат, измельченные белые корни и варят 45-60 мин. В конце варки добавляют сахар, молотый перец, лавровый лист. Готовый соус протирают, процеживают, доводят до кипения. Если основной красный соус подают к столу, то его заправляют сливочным маслом или маргарином. Этот соус служит для приготовления производных соусов. Все производные соусы в конце также заправляют маслом или маргарином.
- Соус красный с вином (соус мадера). Готовый красный соус соединяют с виноградным вином и доводят до кипения. Соус можно приготовить более острым, добавив в него от 30 до 50 г соуса "Южного" и концентрированный бульон фюме. Готовый соус заправляют сливочным маслом и подают к мясным горячим блюдам: филе, лангету, ветчине, отварному языку, жареным почкам.
- Соус красный кисло-сладкий. Приготавливают красный основной соус. Сухофрукты перебирают и промывают. Чернослив оставляют в воде для набухания, затем из него удаляют косточки, складывают в посуду, соединяют с промытым изюмом без косточек, лавровым листом, перцем горошком, бульоном или водой и тушат 10-15 мин. Затем удаляют пряности, а фрукты вместе с жидкостью вводят в красный соус одновременно с уксусом и доводят до кипения.

- **Концентрат-фюме.** При выпаривании бульона до 1/5-1/7 от первоначального объема получается концентрат-фюме, который добавляют в соусы для улучшения их вкуса. При выпаривании в бульон кладут сельдерей. Готовое фюме сливают в керамиковые банки, охлаждают, заливают салом и хранят при температуре не выше 4-6°.
- **Соус красный с луком и грибами.** Мелко рубят репчатый лук, пассеруют на масле или маргарине, добавляют свежие рубленые шампиньоны или белые грибы и пассеруют все вместе еще 5-7 мин. Лук и грибы кладут в красный соус, добавляют перец горошком, лавровый лист и варят. В конце вводят зелень петрушки, эстрагона и белое сухое вино.
- **Соус луковый с горчицей.** В луковый соус добавляют готовую горчицу. Соус не кипятят, так как теряется запах горчицы.

БЕЛЫЕ СОУСЫ НА МЯСНОМ И РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

- Соус белый основной. Бульон мясной – 1100, маргарин столовый или сливочное масло – 100, мука пшеничная – 50, лук репчатый-36, петрушка (корень) или сельдерей – 29, лимонная кислота – 1.
- Для белого соуса приготавливают бульон. Коренья и лук нарезают соломкой. В посуде с толстым дном пассеруют муку на сливочном масле до кремового цвета. Горячую белую пассеровку разводят в несколько приемов горячим мясным бульоном (80°С), размешивая деревянной веселкой, пока не образуется однородная эластичная масса. В разведенную пассеровку закладывают подготовленные овощи и варят 30 мин, во время варки с поверхности снимают пену. В готовый соус добавляют соль, лимонную кислоту, затем процеживают и вновь доводят до кипения. При процеживании разварившиеся коренья и лук протирают.
- Готовый белый соус заправляют сливочным маслом, зашипывают поверхность, чтобы не образовалась пленка, и хранят на мармите.
- Подают к отварной и припущенной птице, телятине.

- Если белый основной соус применяют для супов, запекания мяса и приготовления производных соусов, то его не заправляют лимонной кислотой.
- Соус белый из соусной пасты. Соусная паста (полуфабрикат) – 160, бульон мясной – 950.
- Полуфабрикат соусной пасты белого соуса разводят постепенно горячим мясным бульоном при нагревании, затем варят 30 мин и процеживают. Соус можно приготовить также на овощных и крупяных отварах. Его подают к отварным и запеченным мясным блюдам и для приготовления производных соусов.
- Соус белый мясной из концентрата. Концентрат белого соуса представляет собой порошок бело-серого цвета, который разводят небольшим количеством теплого бульона или воды. Смесь вливают в кипящую жидкость при непрерывном помешивании, затем проваривают 2-3 мин, процеживают и заправляют сливочным маслом. Подают к отварным и запеченным мясным блюдам.

Из белого основного соуса готовят следующие производные соусы.

- **Соус паровой.** Приготавливают белый основной соус на бульоне, полученном после припускания мяса или птицы, или на концентрированном бульоне. Для увеличения концентрации бульон после варки говядины, кур выпаривают в течение 30 мин.
- В готовый белый соус добавляют лимонную кислоту или лимонный сок, соль, белое виноградное вино. Соус процеживают, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом, хранят на мармите.
- В соус можно добавить свежие шампиньоны или отвар от них. Это увеличивает количество экстрактивных веществ и улучшает вкус соуса. Этот соус подают к телятине, биточкам, отварным курам, цыплятам.

Соусы на рыбном бульоне.

- Основой рыбного белого соуса является мучная пассеровка и рыбный бульон, который готовят так же, как для супов, но более концентрированным (на 1 л 500 г 1 кг рыбных отходов).

Соус белый основной.

Белую жировую пассеровку разводят при нагревании горячим рыбным бульоном, вводят нарезанные соломкой пассерованные белые корни и репчатый лук и варят 30 мин, снимая с поверхности пену. Добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Соус используют для приготовления производных соусов. Если соус применяют для запекания рыбы, его приготавливают без корней и лука. Перед подачей к отварной или припущенной рыбе соус заправляют лимонной кислотой и сливочным маслом.

- Соус можно приготовить с белым виноградным вином и добавить молотый перец. Подают соус к припущенным блюдам из рыбы. Гарнир можно не вводить в соус, а положить на рыбу.

ГРИБНЫЕ СОУСЫ

- **Грибные соусы** готовят на белой мучной пассеровке и бульоне, полученном при варке белых грибов. Его приготавливают более концентрированным, чем для супов. На 1 л воды берут 30 г сухих грибов.
- **Грибной соус.** Бульон грибной – 800, маргарин или масло сливочное – 65, мука пшеничная – 40, грибы сушеные – 30, лук репчатый – 298.
- Отварные грибы и репчатый лук нарезают соломкой или мелко рубят. Лук пассеруют на масле, соединяют с грибами и обжаривают 5 мин. Приготавливают белую жировую пассеровку, разводят ее горячим грибным бульоном и варят при помешивании 10-15 мин, вводят соль, молотый перец. Затем соус процеживают, кладут в него обжаренный лук и грибы и варят еще 10 мин. Для улучшения вкуса в соус можно добавить масло.
- Соус подают к котлетам, зразам, рулету, запеканке картофельной, к рисовым и мясным котлетам, используют для приготовления производных соусов.
- **Соус грибаой с томатом.** В готовый грибной соус добавляют пассерованный томат-пюре, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.
- **Соус грибной со сметаной.** В грибной соус вводят сметану (250 г на 1 кг соуса) и проваривают 2-3 мин.

МОЛОЧНЫЕ СОУСЫ

- Молочные соусы относят к группе горячих соусов, приготовленных с мукой. Они готовятся на основе белой жировой пассеровки и молока, а также с добавлением воды.
- Цельное молоко или разведенное водой доводят до кипения. В посуде с толстым дном приготавливают белую жировую пассеровку. Муку пассеруют так, чтобы она не изменила своего цвета. Горячую пассеровку постепенно разводят горячим молоком при непрерывном нагревании и размешивании, проваривают 7-10 мин, добавляют соль и сахар. Соус размешивают, процеживают, доводят до кипения и зачищают кусочками сливочного масла, чтобы при хранении не образовалась поверхностная пленка.
- Существуют 3 вида молочных соусов: жидкий – для поливки овощных, крупяных и других блюд; средней густоты – для запекания (в соус добавляют сырые яичные желтки) блюд из овощей, мяса, рыбы, а также им заправляют припущенные и отварные овощи; густой – для фарширования котлет из птицы и дичи, изделий из мясной рубки, для добавления в качестве связующей основы в морковные котлеты, сырники и другие блюда.
- Соус молочный с луком. Репчатый лук мелко рубят и пассеруют на сливочном масле, помешивая, чтобы он не поджарился. Затем добавляют мясной бульон, закрывают крышкой и припускают лук, пока он не станет мягким. Приготавливают молочный соус и закладывают в него лук, перемешивают, проваривают 5 – 10 мин, вводят соль, красный молотый перец. Соус процеживают через сито, протирают лук, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. Готовый соус имеет весьма необычный нежный вкус с легким луковым привкусом и ароматом. Его подают к бараньим натуральным котлетам.

СМЕТАННЫЕ СОУСЫ

- Сметанный соус готовят натуральный и на белом соусе. Натуральный сметанный соус приготавливают на белой пассеровке и сметане, являющейся жидкой основой. Однако чаще приготавливают сметанный соус на белой пассировке и жидкой основе, состоящей из 50% сметаны и 50% мясного или рыбного бульона.
- Соус сметанный на белом соусе. Сметана – 500, масло сливочное – 50, мука пшеничная – 50, бульон или отвар – 500.
- Приготавливают белую жировую пассеровку и разводят ее горячим бульоном. Сметану доводят до кипения, соединяют с полученным белым соусом, размешивают, заправляют солью (перцем для некоторых блюд) и проваривают 10 мин. Соус процеживают, доводят до кипения и зачищают сливочным маслом. Подают к мясным, рыбным, овощным, творожным блюдам, используют для приготовления производных соусов.
- Соус сметанный с томатом (украинский). Сметана – 500, масло сливочное – 50, мука пшеничная – 50, бульон или отвар – 500, томат-пюре – 100.
- Пассеруют на сливочном масле томат-пюре и соединяют с соусом, размешивают, добавляют соль, молотый перец, доводят до кипения. Перед хранением зачищают сливочным маслом. Используют соус для приготовления овощных фаршированных блюд и тефтелей.

СОУСЫ НА МАСЛЕ И МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

- Соусы без муки приготавливают на основе сливочного или растительного масла, уксуса, фруктовых и ягодных отваров.
- Соус польский. Масло сливочное – 700, яйца – 8 шт., зелень петрушки – 27, лимонная кислота – 2.
- Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, мелко шинкуют. Зелень петрушки или укропа мелко нарезают. Сливочное масло растапливают, соединяют с подготовленными яйцами и зеленью, добавляют лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, соль. Соус размешивают и прогревают при температуре не выше 70°C. Подают к отварным блюдам из рыбы, к капусте цветной и белокочанной.
- Соус польский с белым соусом. Масло сливочное – 325, яйца – 6 шт., зелень петрушки – 27, лимонная кислота – 2, соус белый основной – 450.
- Все продукты подготавливаются так же, как для соуса польского, и вводятся в такой же последовательности в белый основной соус. Для рыбных блюд его готовят на рыбном бульоне. Используют его для таких блюд, с которыми употребляют и соус польский.
- Масляные смеси – это размягченное сливочное масло, перемешанное с измельченными наполнителями в виде сыра, сельди, зелени и т.д. Их используют в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным горячим блюдам, для приготовления бутербродов и в диетпитании. Масляная смесь должна быть охлажденной и сохранять форму нарезки.
- Зеленое масло. Сливочное масло соединяют с мелкорубленной зеленью петрушки, лимонной кислотой, перемешивают, формуют в виде батона или тонкой колбаски, охлаждают и нарезают. Подают к бивштексу, антрекоту, используют для приготовления бутербродов и других блюд.
- Селечное масло. Филе сельди вымачивают, пропускают через мясорубку, протирают через сито, соединяют с размягченным сливочным маслом и взбивают. Используют для бутербродов, фарширования яиц.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

- Холодные соусы готовят на растительном масле или уксусе. К холодным соусам относят заправки, маринады, соус хрен с уксусом, майонез и другие соусы.

- **Заправка салатная.** Масло растительное – 350, уксус 3%-ный – 650, сахар – 45, перец молотый – 2, соль – 20.

Уксус соединяют с сахаром, солью и молотым перцем, все перемешивают и вводят растительное масло. В горке холодного цеха заправку хранят в удобной для пользования бутылке, закрытой пробкой с отверстием. Чтобы заправка была однородной, перед поливкой блюд ее тщательно взбалтывают. Заправку приготавливают также с равным количеством масла и уксуса (500 и 500). Ее используют для поливки салатов из свежих овощей, винегретов, овощных гарниров.

- **Заправка горчичная.** Масло растительное – 400, горчица столовая – 100, уксус 3%-ный – 450, сахар – 50, соль – 10, перец молотый – 2.

Столовую горчицу растирают с солью, сахаром, молотым перцем и постепенно разводят уксусом, вводят растительное масло и все хорошо взбалтывают. Ею заправляют винегрет, сельдь, холодные гарниры.

- **Заправка горчичная с желтками.** Яйца варят вкрутую, очищают и отделяют желтки. Затем протертые через сито желтки перетирают со столовой горчицей, солью, сахаром и молотым перцем, разводят уксусом, соединяют с растительным маслом и размешивают. Заправку используют для поливки салатов и сельди.
- **Заправка майонезная.** Соус майонез – 300, уксус 3%-ный – 700, сахар – 50, соль – 10.
Готовый соус майонез соединяют с уксусом, вливая его при помешивании, добавляют сахар и соль. Густота заправки должна быть такой же, как и сливок. Применяют заправку для салатов с крабами, холодных гарниров, сельди.

- **Заправка сметанная.** Сметану соединяют с желтками вареных яиц, растертыми с горчицей, солью и сахаром. Заправку хорошо размешивают и используют для салатов.
- **Соус майонез.** Масло растительное – 750, яйца (желтки) – 6 шт, горчица столовая – 25, сахар – 20, уксус 3%-ный – 150.

Желтки сырых яиц отделяют от белков.

Растительное рафинированное масло охлаждают до 12-15° С, чтобы оно лучше дробилось на мелкие жировые шарики (эмульгировало). Желтки помещают в неокисляющуюся посуду, добавляют горчицу, соль, сахар и хорошо растирают деревянной веселкой. В полученную смесь вводят при непрерывном взбивании растительное масло и продолжают взбивать до полного соединения масла. Добавляют уксус, перемешивают, после чего соус становится светлее. Майонез используют для салатов, винегретов, бутербродов, мясных и рыбных блюд.

- **Майонез** – это эмульсия, в которой растительное масло находится в виде очень мелких жировых шариков, образующихся при взбивании. При недостаточном взбивании и долгом хранении шарики масла соединяются между собой и выступают на поверхности соуса. Этот процесс называют отмасливанием. Чтобы восстановить отмаслившийся майонез, его вновь взбивают с желтками яиц. Более стойким получается соус, приготовленный во взбивальной машине. Благодаря эмульсионному состоянию майонез легко усваивается организмом человека.
- **Соус хрен со сметаной.** Хрен (корень) – 547, сметана – 650, сахар – 15, соль – 15. Корень хрена подготавливают так же, как для соуса хрен с уксусом, соединяют со сметаной, солью, сахаром и перемешивают. Соус подают к отварному поросенку, студню и другим блюдам.
- **Горчица.** Порошок горчицы заливают кипятком, выдерживают 5-7 ч, сливают воду, добавляют уксус, соль, сахар, растительное масло и хорошо перемешивают. Приготовленная горчица используется как приправа к мясным блюдам и добавляется в соусы и заправки.