

Подготовили студентки группы ТХ-21(с)  
Забочай О.В., Гребенюк А.А.

# КЛАССИФИКАЦИЯ СУПОВ

---





# БУЛЬОНЫ:

## ■ Бульоны.

Жидкой основой многих супов являются бульоны: костный, мясокостный, из птицы, рыбы и грибной отвар. Калорийность бульонов невелика. Вкус, аромат и цвет им придают экстрактивные вещества, которые подразделяются на две группы: азотистые и безазотистые. К азотистым экстрактивным веществам относятся свободные аминокислоты и азотистые основания — креатин, креатинин, пуриновые основания и др.

Из аминокислот важную роль играет глютаминовая кислота, растворы которой обладают сильно выраженным мясным вкусом. Натриевая соль глютаминовой кислоты (глутамат натрия) используется как вкусовая приправа. Креатин содержится в мышцах теплокровных животных, птиц и рыб. Он играет большую роль в формировании вкуса бульона.

Безазотистые экстрактивные вещества — гликоген, глюкоза, инозит, мясомолочная кислота и др.

Экстрактивные вещества экстрагируются из костей и мясопродуктов в процессе варки бульона. На вкусовые качества бульона значительное влияние оказывает вытапливающийся при варке жир.

# КОСТНЫЙ БУЛЬОН.

Для приготовления костного бульона используют трубчатые кости, грудные и крестцовые кости, позвонки; свиные и бараньи позвонки, грудные, тазовые, трубчатые и крестцовые кости. Костная ткань содержит до 80 % сухого остатка, в том числе до 25 % белков, до 45 % минеральных веществ и жир. Эти цифры зависят от вида костей, возраста и упитанности животных: с повышением упитанности в костях увеличивается содержание жира и минеральных веществ и уменьшается количество влаги. В костях молодых животных содержится меньше жира и минеральных веществ и больше влаги, чем в костях взрослых животных той же упитанности. Жир костей сосредоточен в костном мозге, более половины жирных кислот приходится в нем на долю олеиновой кислоты.

Основной белок костной ткани — коллаген. Минеральные вещества костей состоят преимущественно из фосфора и карбонатов кальция.

При варке жир костной ткани плавится, коллаген распадается до водорастворимого желатина и вместе с минеральными веществами переходит в воду и формирует состав бульона. Количество веществ, перешедших в бульон зависит от степени измельчения костей и времени варки. Считается целесообразным измельчение костей на куски размером 5 — 7 см, поскольку из более крупных костей меньше веществ переходит в бульон, а более мелкая кость слеживается на дне, затрудняя переход веществ в бульон.

При определении количества воды для варки определенного количества костей и продолжительности варки бульона следует иметь в виду, что переходящие в бульон вещества в ходе варки изменяются, причем эти изменения не всегда желательны. Например, при увеличении времени варки жир подвергается гидролизу и эмульгированию, в результате чего бульон приобретает салистый привкус. Поэтому продолжительность варки бульона из говяжьих костей определена в пределах 3,5 — 4 ч. С учетом длительности варки бульона и выкипания влаги получают бульон с высокими вкусовыми достоинствами, однако, при значительном выкипании влаги, хотя и увеличивается количество переходящих в бульон веществ, он приобретает выраженный салистый привкус.

# МЯСНОЙ БУЛЬОН.

- Для приготовления мясного бульона используют говяжью лопаточную и подлопаточную части, грудинку, боковой и наружный куски тазобедренной части, а также покромку; бараньи грудинку, лопатку и окорок; свиные лопатку и грудинку. Чтобы мясо равномерно проваривалось и его удобно было нарезать на порции, масса кусков для варки обычно более 1,5 — 2 кг. Продолжительность варки составляет 2 — 2,5 часа.

# МЯСОКОСТНЫЙ БУЛЬОН.

- Для варки мясокостного бульона кости промывают, измельчают, заливают холодной водой, доводят до кипения и далее варят при слабом кипении. За 2 — 3 часа до готовности в бульон закладывают мясо, за 30 — 40 мин — петрушку (корень), нарезанные крупными кусочками и подпеченные лук репчатый и морковь, бульон солят. Одновременно закладывать мясо и кости не рекомендуется, так как по достижении мясом готовности дальнейшая варка костей сопровождается разрушением части экстрактивных веществ, выделившихся из мяса, в результате чего качество бульона снижается.

Выделившиеся в процессе варки жир и пену на поверхности периодически удаляют.

Готовый бульон процеживают, мясо зачищают, нарезают кусками, заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения.

При отпуске мясо кладут на тарелку с супом.

Бульон и мясо, которые хранились в холодильнике, перед реализацией разогревают. Бульон доводят до кипения, а мясо подогревают на небольшом количестве кипящего бульона.

# БУЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ.

- Для варки этого бульона используют кости, субпродукты (сердце, шеи, желудки, крылья, головы, ноги, кожу шеи) и целые тушки птицы. Кости рубят на мелкие куски, соединяют с субпродуктами, заливают холодной водой, доводят её до кипения и варят бульон при слабом кипении 1 — 2 часа, снимая пену и жир. За 30 -40 мин. до окончания варки в бульон вводят петрушку и подпеченные лук и морковь. Тушки закладывают в бульон, исходя из расчета одновременной их готовности и окончания варки бульона. Готовый бульон процеживают. Птицу рубят на порции, прогревают в бульоне и при отпуске кладут в тарелку с супом.

# РЫБНЫЙ БУЛЬОН.

- Для его варки используют рыбные пищевые отходы — голову, плавники, кости, кожу, а также предназначенные для первых блюд тушки рыбы или порционные куски. Пищевые отходы тщательно промывают, из голов удаляют жабры, из крупных голов удаляют и глаза. При необходимости крупные головы и кости разрубает на части. Мелкую рыбу потрошат и варят целиком, крупную нарезают кусками. После закипания бульона с поверхности снимают пену. Для улучшения вкуса в бульон вводят белые коренья и лук репчатый. Продолжительность варки бульона из отходов рыб с костным скелетом около 1 часа. Бульон из голов осетровых рыб варят 1 — 1,5 часа. Готовый бульон процеживают. Мякоть рыбы и хрящи измельчают, прогревают в кипящем бульоне и отпускают вместе с супом.

# КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ БУЛЬОНЫ.

- Эти бульоны готовят из костей говядины и из костей говядины и свинины, куриного и мясного бульона с желатином, а также куриного костного бульона.

Для производства костных концентрированных бульонов измельченные кости обжаривают 30 мин при температуре 275 °С и варят 5 ч, периодически снимая с поверхности жир и пену. За 30 — 40 мин до окончания варки добавляют подпеченные лук и морковь. Готовые бульоны процеживают, охлаждают с закрытой крышкой до температуры 10 °С в течение 2 ч. Срок хранения бульонов при температуре 4 — 8 °С — 48 ч. При использовании бульонов для заправочных супов на 100 кг готового бульона берут 29 кг полуфабриката.

Для приготовления бульонов с желатином используют мясной и куриный бульоны, в которые добавляют желатин в количестве 0,8 и 1,0 % соответственно. Бульоны процеживают и охлаждают. Срок хранения куриного бульона при температуре 4 — 8 °С — 24 ч, мясного — 48 ч. Эти бульоны используют для приготовления заправочных супов и соусов.

Концентрированный куриный костный бульон готовят из куриных костей, крыльев и ножек, которые измельчают на куски 2 — 4 см. Бульон варят в течение 5 ч, снимая поверхности пену и жир. За 30 — 40 мин до окончания варки вводят подпеченные лук и морковь. Бульон процеживают, охлаждают до 10 °С за 2 ч. Готовый бульон должен содержать не менее 2,5 % сухих веществ.

Срок хранения бульона при температуре 4 — 8 °С 24 ч, его используют для приготовления супов и соусов.

# ПЮРЕОБРАЗНЫЕ СУПЫ (ПРОТЕРТЫЕ)

- Своим происхождением эти супы обязаны французской кухне, в старинных кулинарных книгах их так и называют – «французскими».
- Пюреобразные супы представляют собой однородную протертую массу из одного или нескольких видов продуктов, имеющую консистенцию густых сливок.
- В России супы-пюре наиболее распространены в детском и лечебном питании, а в странах Западной Европы их подают повсеместно, нередко включая в меню приемов и банкетов.
- Для производства супов-пюре используют овощи, крупы, бобовые, мясные (реже рыбные) продукты. Помимо бульонов употребляют овощные, крупяные отвары и молоко. Все продукты варят или припускают до полной готовности, а затем измельчают на протирочной машине. При варке небольших объемов используют сита. Пюре из продуктов вводят в горячий бульон или отвар и проваривают несколько минут.
- Для большей эластичности, калорийности и улучшения вкуса суп-пюре заправляют молоком, сливками, льезоном, сливочным маслом.
- К торжественным случаям готовят очень тонкие пюре – часто из курицы, моллюсков или спаржи, в которые добавляют сливки. Для семейного ужина делают пюре погуще – например, суп-пюре из картофеля и лука-порея т.д.
- Готовый суп должен быть однородной консистенции, иметь цвет и аромат продуктов, из которых он приготовлен. Подают суп горячим, в бульонных чашках или суповых мисках объемом 250–300 мл.
- Дополнительно при подаче на пирожковой тарелке кладут сухие гренки или пирожки, кукурузные хлопья, сухарики.

# ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

- К этой группе относятся первые блюда, состоящие из осветленного, прозрачного бульона и гарнира. Получают прозрачные бульоны из обычных мясных, рыбных, куриных бульонов, удаляя мелкие взвешенные частицы мути с помощью специальных технологических приемов.
- Гарниры для этих супов готовят отдельно и в бульоне не проваривают. Условно их делят на две группы.
- **Первая группа** – гарниры, которые подаются вместе с бульоном. К ним относят – пельмени, клецки, омлеты, яйцо отварное, кусочки мяса, рыбы и т.д.
- **Вторая группа** – гарниры, которые подают отдельно от бульона. Это – гренки, кулебяки, пирожки с различными фаршами, сухарики.
- Прозрачные супы отпускают в бульонных чашках ( $V = 300$  мл, гарнир отдельно), глубоких столовых тарелках ( $V = 400$  мл, гарнир вместе) горячими, температурой  $75^{\circ}\text{C}$ .
- Символом элегантности в этой группе супов является – бульон консоме. Готовят его из тех же продуктов, что и обычный говяжий бульон, но нередко для усиления вкуса отваривают мясо не в чистой воде, а в ранее приготовленном бульоне. Такое консоме называется “двойным”. Его тщательно освобождают от малейших следов жира (фильтруют), при этом он должен быть абсолютно прозрачным. К консоме подают не менее изысканный гарнир: трюфели, кусочки омлета, листья кервеля.
- Обычно ассортимент прозрачных супов складывается из названия бульона и гарнира.
- Например: бульон мясной прозрачный с гренками;
- Бульон рыбный (уха) с расстегаями и т.д.

# МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

- По содержанию пищевых веществ и калорийности молочные супы превосходят борщи, рассольники, супы картофельные и другие. Жидкой основой является молоко: разведенное цельное (15% : 60% воды), сгущенное без сахара и сухое. Гарниром могут быть мучные изделия, крупы, овощи, фрукты (свежие и сухие).
- Технология производства молочных супов весьма проста: в молоко, доведенное до кипения, вводят гарнир и варят его до готовности, добавляя перед окончанием варки соль и сахар. Перед подачей заправляют сливочным маслом. Срок реализации – 30–40 минут, температура подачи 75° С, V = 250–300 мл.

# СЛАДКИЕ СУПЫ

- Эта своеобразная группа супов готовится из свежих и сушеных плодов и ягод и некоторых плодово-ягодных консервов (пюре, соки, сиропы и др.)
- В качестве вкусовых добавок используют корицу, гвоздику, цедру цитрусовых плодов, лимонную кислоту, виноградное вино.
- В состав гарнира могут входить отварные крупы, макаронные изделия, кукурузные хлопья, вареники, пудинги и запеканки.
- Подавать сладкие супы можно на завтрак, обед, полдник и ужин со сметаной и взбитыми сливками. Летом их чаще отпускают холодными ( $14^{\circ}\text{C}$ ), зимой горячими ( $65\text{--}70^{\circ}\text{C}$ ). Дополнительным гарниром могут быть печенье, кексы, сухой бисквит.

# ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

- Готовят эти супы преимущественно в жаркую пору и поэтому их иногда называют «сезонными». Жидкой основой является хлебный квас, кефир, простокваша, отвары свеклы, шпината, щавеля. Продукты для холодных супов (картофель, коренья, мясо и др.) варят, охлаждают и мелко нарезают кубиками или соломкой; соединяют с жидкой основой; доводят до вкуса сметаной, солью, сахаром, горчицей. Наиболее известны из этой группы – окрошки (на квас), свекольники (на квасе, со свеклой), ботвиньи (отвар щавеля и шпината), борщ холодный (на свекольном отваре). Отпускают в суповых мисках или глубоких столовых тарелках охлажденными до 14° С, лучше всего с пищевым льдом. В окрошки, свекольники и холодный борщ кладут сметану и посыпают зеленью.