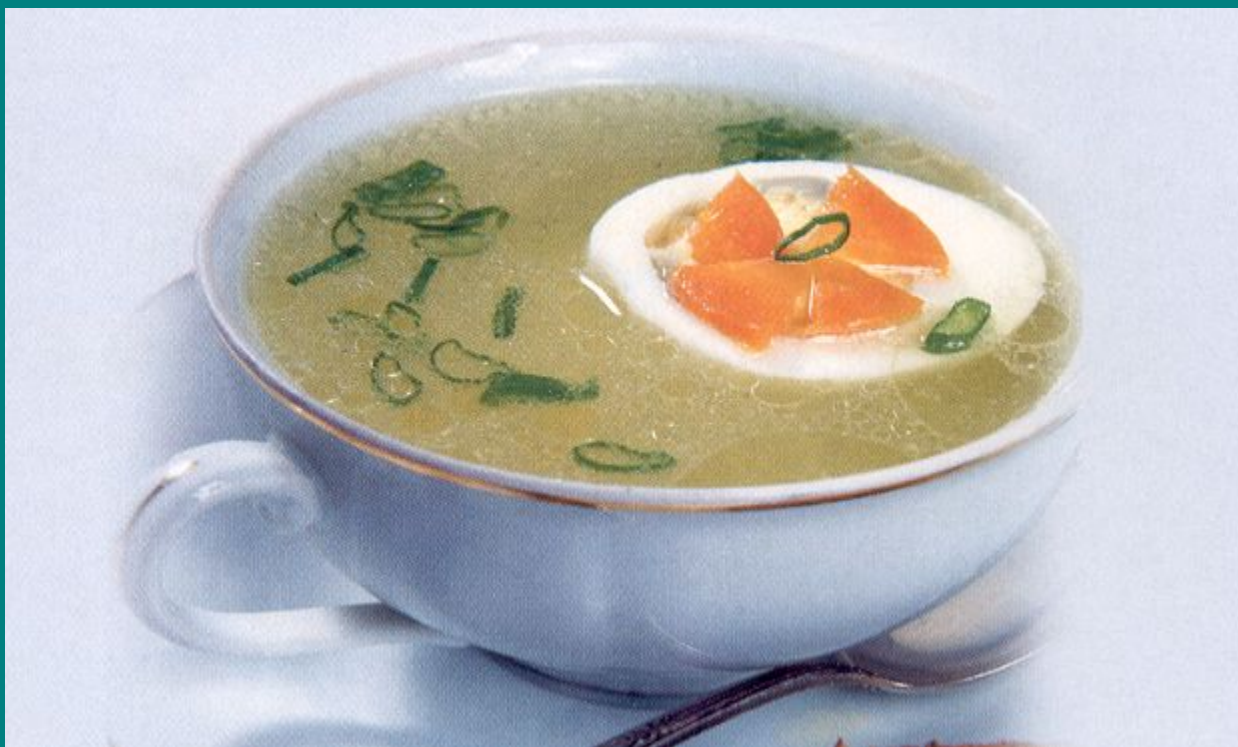


Первые блюда



Историческая справка

Сначала жидкие блюда русской кухни называли похлебками. Слово «суп» появилось только в эпоху Петра. Вначале им называли чужеземные жидкие блюда, но позднее распространили и на национальные похлебки. Письменные памятники 16-17 вв. подразделяют супы на щи, калы (рассольники), ухи, селянки (солянки), борщи и похлебки.

Первые блюда (супы) готовят на различных бульонах, отварах (вегетарианские супы), молоке, квасе, кисломолочных продуктах.

Густая часть супа называется гарниром и готовится из овощей, круп, макаронных изделий, бобовых, фруктов, ягод.

Супы классифицируют

- по жидкой основе,
- способу приготовления,
- температуре подачи

По способу приготовления супы делятся на

- заправочные,
- супы-пюре,
- прозрачные,
- молочные,
- холодные,
- сладкие

По температуре подачи супы
подразделяются на

- Горячие

- Холодные

Виды бульонов

- **Мясокостный бульон** варят из мяса и костей;
- **Бульон из домашней птицы** чаще всего варят из кур;
- **Рыбный бульон** готовят в основном из рыбных пищевых отходов голов, костей, кожи, плавников;
- **Грибной бульон** варят из сушеных грибов.
- **Овощной бульон** варят из овощей.

Заправочные супы

Какие существуют правила
приготовления заправочных
супов?

Заправочные супы

1. Продукты закладывают только в кипящую жидкость, причем в такой последовательности, чтобы они одновременно дошли до готовности (продолжительность варки см в табл.)
2. Заправочные супы составляют самую обширную группу супов. Их готовят на различных бульонах и овощных отварах.
3. К этой группе относятся все супы, которые в конце варки заправляют пассерованными овощами: щи, борщи, рассольники, солянки, овощные супы, супы с крупами, макаронными изделиями, с бобовыми.
4. Продукты содержащие органические кислоты (например, квашеная капуста, соленые огурцы и т.п.) закладывают последними, так как в кислой среде продукты развариваются хуже.
5. Морковь, репчатый лук, томат-пюре закладывают в суп пассерованными, свеклу и квашеную капусту тушеными, соленые огурцы – припущенными.
6. Муку для заправки супов можно пассеровать с жиром и без него.
7. За 5 мин до конца варки в суп кладут соль, лавровый лист и перец горошком.
8. Варят супы при слабом кипении.
9. При отпуске в тарелку кладут кусок мяса, рыбы или грибы, наливают суп и посыпают зеленью.
10. Если суп отпускают со сметаной, то ее подают в соуснике или кладут в тарелку с супом не размешивая.
11. На порцию в 500 г рекомендуется брать по 2 г зелени на посыпку и 10 г сметаны.

Продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов используемых для приготовления супов

Продукт	Продолжительность, мин
<i>Варка</i>	
Картофель:	
клубнем	25...30
нарезанный	12...15
Капуста	
белокочанная свежая	25...30
тушеная квашеная	30...40
Овощи пассерованные	15...20
Свекла тушеная	15...20
Огурцы соленые	15...20
Крупы (кроме манной)	20...30
Макароны	30...40
Лапша	20...25
Вермишель	12...15
<i>Тушение</i>	
Свекла:	
молодая	20...30
старая	60...90
Капуста квашенная	60...90
<i>Пассерование</i>	
Лук шинкованный	15
Морковь нарезанная соломкой	15...20

Щи да каша – пища наша

Щи - национальное блюдо из капусты.

- Их готовят вегетарианскими, на мясном, грибном или рыбном бульонах.
- Ассортимент щей разнообразен: из свежей капусты, из квашеной капусты, суточные (из тушеной с костями свинокоченостей квашеной капусты), ленивые (без картофеля и томата), зеленые (из щавеля и шпината), щи из крапивы, щи уральские (с перловой крупой и квашеной капустой), донские (с рыбой), невские (на грибном бульоне) и др.
- Готовят щи по всем правилам варки заправочных супов. Овощи нарезают шашками или соломкой. Отпускают со сметаной и зеленью.

Схема приготовления щей из свежей капусты



Борщи – национальное украинское блюдо, получившее широкое распространение и в русской кухне.

- Основным продуктом в борщах является свекла. Она входит в суп в вареном, пассерованном или тушеном виде. Кроме свеклы, в борщи добавляют капусту, картофель, морковь, лук, томат. Вкус борщей кисло-сладкий, цвет ярко-свекольный.

1. «Египетская».
2. «Красный шар».
3. «Цилиндра».



- Ассортимент борщей очень велик. Наиболее известны **борщ украинский** (с салом и чесноком) **московский** (с мясным набором), **флотский** (на бульоне со свинокопченостями), **сибирский** (с фасолью и фрикадельками). Овощи для борщей кроме флотского , *нарезают соломкой*, для флотского — *ломтиками*, капусту — *шашками*, картофель — *кубиками*. Подают со сметаной и зеленью. К украинскому борщу положены пампушки-булочки из дрожжевого теста с чесночным соусом, к московскому — ватрушки с творогом.

В борщи свеклу подготавливают двумя способами:

1. Свеклу отваривают, желательно неочищенной, добавив в воду немного уксуса (20 г на 1 кг свеклы) для сохранения цвета свеклы. Вареную свеклу очищают и нарезают соломкой.
2. Очищенную сырую свеклу нарезают соломкой и тушат в течение 1 ч с добавлением уксуса, жира, сахара, томата и небольшого количества бульона

Московский борщ

Сварить бульон из говяжьих ребер, процедить.

- 300 г говяжьих ребер
- 4 сосиски
- 200 г копченой свинины
- 1 свекла
- 1 морковь
- 1 луковица
- 300 г капусты
- ½ лимона
- 2ст. Ложки томатной пасты
- 2 ч. Ложки сахара
- 50 г сливочного масла
- Соль
- Черный молотый перец
- Зелень укропа и петрушки
- сметана

Очистить морковь, лук, свеклу.

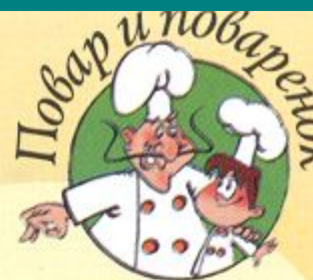
Капусту нашинковать.

Нарезать лук полукольцами, морковь и свеклу – тонкой соломкой.

Свеклу положить в кастрюлю, добавить лимон и сахар, Залить небольшим количеством бульона и тушить на слабом огне 15-20 минут. Добавить капусту, тушить еще 4 – 5 Минут.

Спассеровать морковь и лук на сливочном масле, выложить в Кастрюлю со свеклой, долить оставшийся бульон, добавить нарезанные сосиски, копченую свинину и томатную пасту, посолить, поперчить, потомить на слабом огне 4-5 минут. К столу подавать, заправив сметаной и украсив зеленью.

МОСКОВСКИЙ БОРЩ



Для приготовления
борща может использоваться
предварительно сваренная
свекла.



Рассольники

- Рассольники представляют собой заправочные супы с солеными огурцами, огуречным рассолом на мясном, грибном, рыбном бульонах. Вкус рассольника острый, соленый, аромат с запахом белых кореньев.
- Когда-то давно на Руси этот суп назывался «калья». Готовили его не только с огурцами и огуречным рассолом, но и с солеными лимонами. Добавляли часто и почки. А подавали с различными пирогами.
- Ассортимент рассольников включает в себя *рассольники с картофелем, ленинградский* (с перловой крупой), *домашний* (со свежей капустой), *московский* (с почками и белыми кореньями на курином бульоне без картофеля) *с грибами*. **Овощи нарезают дольками, брусочками, соломкой.** Отпускают рассольник со сметаной и зеленью. Отдельно можно подать ватрушки с творогом, а к рассольнику с рыбой расстегаи.
- *Соленые огурцы для рассольников очищают от кожицы и семян, нарезают соломкой и припускают в воде или бульоне 15 мин. Рассол процеживают, кипятят и используют для придания рассольникам острого вкуса.*

Рассольник Ленинградский

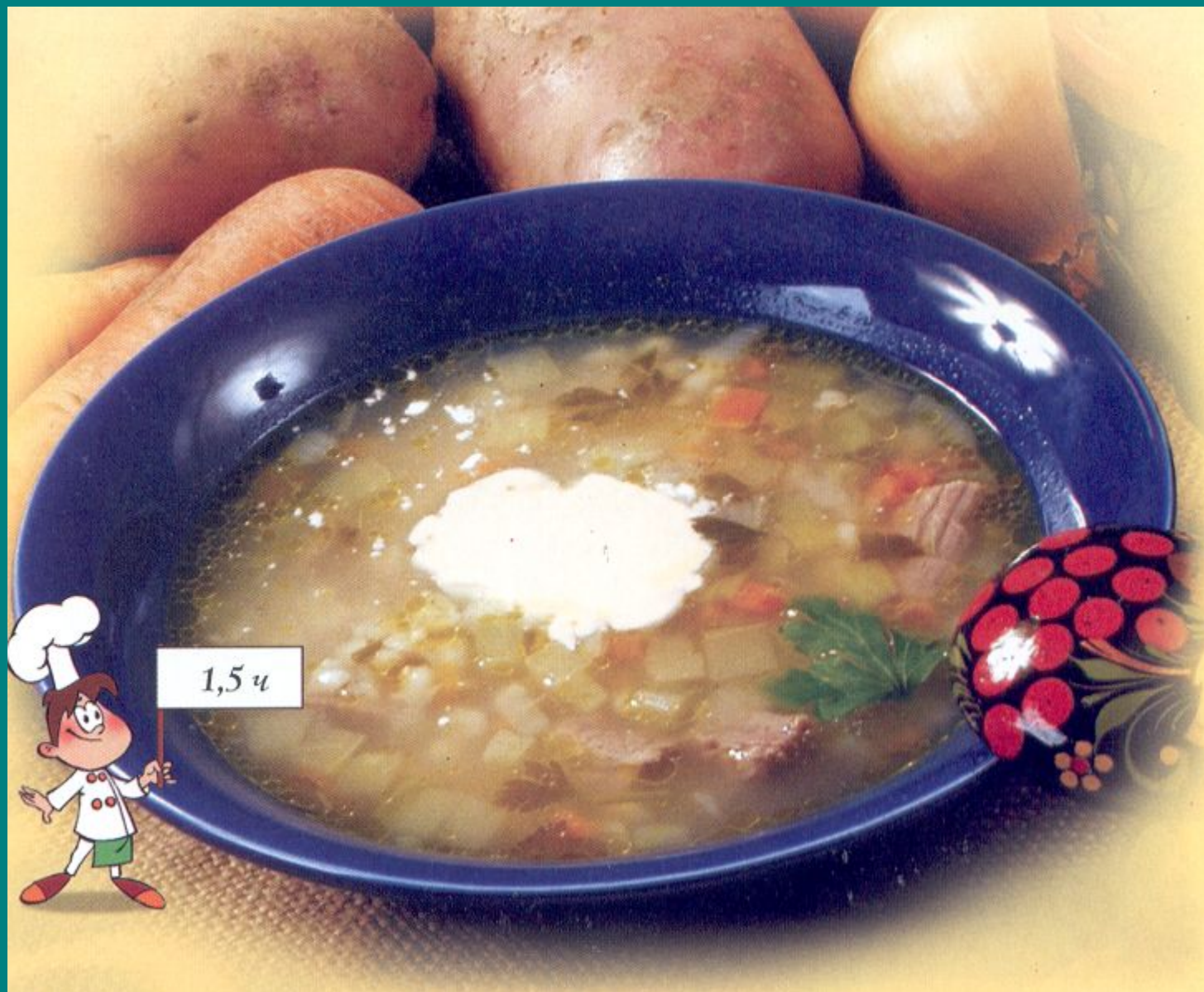
- 1,5 говядины
- 3 клубня картофеля
- 150 г перловой крупы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 1 пучок зелени петрушки
- Соль
- Черный молотый перец
- 2 ст. ложки сметаны
- Растительное масло

Крупу предварительно
отваривают
до полуготовности в
течение
40..60 мин.
Сварить бульон.

В кипящий бульон кладут
крупу,
варят 20 мин.,
закладывают
нарезанный картофель,
через 10 мин .
- пассерованные овощи.

Добавляют припущенные
огурцы,
добавляют рассол,
варят 5 мин, добавить
соль и перец

Перед подачей на стол
рассольник
Заправить сметаной и
Украсить зеленью



Супы-пюре – это особая группа горячих супов, применяемых в детском и диетическом питании.

- Супы-пюре однородны по своей консистенции. Все продукты, входящие в их состав, находятся в протертом состоянии, и их частицы равномерно распределены по всему объему супа.
- Частички продуктов очень мелкие, размером около 0,001 мм. Чтобы они не оседали, в супы вводят белый соус. Его готовят из пассерованной муки и бульона или отвара. В суп-пюре из круп соус не вводят. Супы-пюре можно приготовить на бульонах, молоке, крупяных и овощных отварах, из овощей, круп, мясных продуктов, реже – из рыбы.
- Продукты для супа-пюре варят, припускают или тушат до полной готовности и протирают. Для повышения калорийности и улучшения вкуса при подаче супы заправляют горячим молоком со сливочным маслом.

Куриный суп - пюре

- 300 г куриной грудки
- 1 ст. ложка муки
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 50 г сельдерея
- 200 г сливок
- соль
- зелень петрушки
- зелень укропа

**Мясо вымыть,
отделить от костей
и нарезать небольшими
кусочками.**

**Сельдерей вымыть,
Очистить от кожицы
и мелко нарезать.
На сливочном масле
Спассеровать муку
И добавить в нее
Рубленый сельдерей.**

**В посуду с сельдереем
положить мясо, налить
немного сливок, посолить.
Тушить до готовности.**

**Суп перелить в блендер,
добавить оставшиеся
сливки и измельчить до
пюреобразного состояния.
Перед подачей к столу
Суп посыпать нарезанной
Зеленью петрушки и укропа.**



Прозрачные супы

Прозрачные супы состоят из

прозрачного
бульона

гарнира

- Прозрачные бульоны получают, осветляя обычные.
- Гарниром к прозрачным супам могут быть отварные макаронные изделия, крупы, овощи, пельмени, клецки и т. Д.
- Одна порция супа может содержать 300...400 г бульона и 40...120 г гарнира.
- Температура подачи, как и для всех горячих супов, 75...80 С.

Как получить прозрачный бульон?

Для приготовления прозрачного бульона применяют процесс оттягивания бульона с помощью оттяжки.

Она может быть трех видов:

- для мясного бульона — из мяса с большим содержанием соединительной ткани;
- для рыбного бульона — из икры различных видов рыб;
- из сырой моркови, соединенной с белком яйца.

Водорастворимые белки оттяжки при варке переходят в бульон и свертываясь, образуют шапку пены толщиной в несколько сантиметров. Эта пена и есть своеобразный фильтр. Оседая на дно после оттягивания бульона, она собирает все взвешенные частицы и осветляет бульон, фильтруя его. В то же время оттяжка насыщает бульон экстрактивными веществами.

Бульон с молодым картофелем

- 1,5 бульона,
- 8 шт. картофеля,
- 1 ст. ложка сливочного масла,
- Зелень петрушки, укропа, лука.



Приготовить
бульон
из курицы.

Картофель помыть,
почистить и варить,
не разрезая в небольшом
количестве бульона с
добавлением сливочного
масла, зелени петрушки,
лука
и укропа.

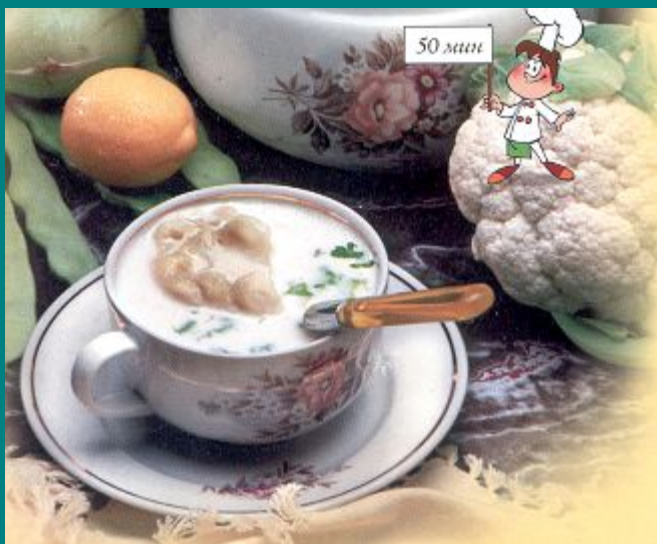
Картофель и
кусочки
курицы разложить
по
тарелкам, залить
бульоном,
посыпать,
зеленью петрушки
и укропа.

Молочные супы

- Молочные супы готовят на молоке с различными гарнирами – крупами, макаронными изделиями, овощами.
- Эти супы легко усваиваются, поэтому они хорошо применяются в детском и диетическом питании.
- Молоко содержит кальций и практически все микроэлементы.
- Для молочных супов используют цельное, разбавленное, сухое или консервированное молоко.
- Овощные молочные супы можно готовить с различным набором овощей: зеленым горошком, репой, тыквой, морковью, капустой цветной и белокочанной.
- Для улучшения вкуса и повышения калорийности при отпуске заправляют сливочным маслом.

Суп молочный с цветной капустой

- 150 г цветной капусты
- 50 мл воды
- 400 мл молока
- 20 г пшеничной муки
- 20 г сливочного масла
- соль
- зелень петрушки



Кочан цветной капусты очистить, промыть. Разделить капусту на мелкие кочешки. Положить кочешки в глубокую посуду, добавить немного воды и сварить до готовности.

Вскипятить молоко. Ввести в кипяченое молоко размешанную в воде муку. Добавить готовую капусту, сливочное масло, соль. Закрыть крышкой и довести до кипения.

Подать суп, посыпав его нарезанной зеленью.

Холодные супы

- Холодные супы обычно готовят в летнее время на квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире.
- К холодным супам относятся овощная и мясная окрошки, уральская окрошка с квашенной капустой и солеными грибами, свекольник, холодный борщ, ботвинья, зеленые щи.
- Окрошку готовят на квасе и кефире, свекольники – на овощном отваре с добавлением кваса, борщ – на овощном отваре, ботвинью – на квасе с пюре из щавеля и шпината.

Историческая справка

Напиток, похожий на квас, впервые был приготовлен 8 тыс. лет назад в Древнем Египте.

Впервые слово «квас» упоминается в русских летописях «Ипатьевский список», а с 14 в. квас становится распространенным напитком.

Существовало много разновидностей кваса: Квас с мятой и изюмом; северный — из ржаной муки, черносмородинных листьев, исландского мха; квас «кислые щи» - из ржаного, ячменного и пшеничного солода, т.е. проросших зерен, пшеничной муки и отрубей, гречневой крупы, мяты, изюма и др. Готовили и специальные окрошечные квасы.

Окрошка мясная

- Говядина вареная 200 г
- Огурцы 3 шт.
- Лук зеленый 100 г
- Яйца вареные 2 шт.
- Сметана 4 ст. л.
- Квас 2 л
- Зелень укропа 60 г
- Соль, сахар, горчица по вкусу

Говядину и огурцы нарежьте соломкой; лук нашинкуйте и разотрите его солью до появления сока, добавьте готовую горчицу.

Отделите желток от белка, желток разотрите, а белок нашинкуйте соломкой.

Все подготовленные ингредиенты смешайте с квасом, добавьте сахар и часть сметаны. Окрошку подавайте с мелко нарезанной зеленью и сметаной.



Сладкие супы

- Сладкие супы составляют особую группу холодных супов.
- Их готовят из свежих, сушеных и свежемороженых ягод и плодов, пюре, сиропов, консервированных соков.
- Часть ягод и плодов входит в натуральном виде: их кладут при отпуске.
- Для улучшения вкуса в суп добавляют лимонную, апельсиновую цедру, корицу, гвоздику, ванилин.
- Основой сладких супов служит жидкий кисель.
- Супы низкокалорийны, и для повышения питательности их можно подавать с отварным рисом, макаронными изделиями или варениками.
- При отпуске в суп добавляют сливки или сметану. Хорошим дополнением могут служить кекс, сухой бисквит или печенье.
- В зимний период сладкие супы можно подавать горячими.

Суп-пюре из черники

- черника 400 г
- Сахар 4 ст. ложки
- Крахмал картофельный 2 ст. ложки
- вода 1 л

Чернику перебрать,
промыть, и варить
3-4 минуты

Ягоды протереть
через сито, добавить
сахар , довести до
кипения и варить
5-6 минут

Ввести разведенный
в

небольшом
количестве
холодной кипяченой
воды крахмал,
довести
до кипения и
охладить

Подать суп
охлажденным
со сметаной

