

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)

Кафедра технологий
пищевых производств

**БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, РЫБЫ, КРУП,
БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ**

Часть 2

*Методические указания к выполнению лабораторных работ
по дисциплине «Технология продуктов общественного питания»
для направления подготовки 19.03.04
«Технология продукции и организация общественного питания»*

Мурманск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	3
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ЛАБОРАТОРИИ ПО ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ	4
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1. БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННЫХ И ТУШЕННЫХ ОВОЩЕЙ	8
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2. БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ И ЖАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ ВО ФРИТЮРЕ.....	13
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 3. БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ	18
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 4. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	25
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	32

ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Настоящие методические указания составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» и предназначены для студентов всех форм обучения.

Основной целью изучения дисциплины «Технология продуктов общественного питания» является закрепление полученных в процессе лекционного курса знаний об изменениях составных частей пищевых продуктов и формирование практических навыков при работе с нормативно-технической документацией.

Своевременное и всестороннее изучение основных физико-химических процессов, протекающих в пищевых продуктах в процессе кулинарной обработки дает возможность будущим технологам и рестораторам в области общественного питания выбирать наиболее рациональные режимы и способы обработки сырья с целью получения кулинарной продукции высокого качества с минимальными затратами сырьевых, материальных и трудовых ресурсов.

В методические указания включены основные разделы программы курса, а также вопросы для самопроверки.

Лабораторные работы составлены таким образом, чтобы максимально обеспечить студентам самостоятельное и глубокое изучение материала. Методики проведения занятий детально изложены, даны пояснения технологии приготовления, последовательности выполнения технологических операций, перечень инвентаря и посуды, представлены требования, предъявляемые к качеству готовой продукции.

Лабораторные работы, приведенные в данных методических указаниях изложены в одинаковой последовательности. Указаны цель проведения той или иной работы, перечень кулинарных блюд и изделий, номер рецептов согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий, а также указано определение органолептических показателей качества и структурно-механических свойств сырья при формировании структуры и

вкусовых характеристик кулинарной продукции, длительность определенных операций.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ЛАБОРАТОРИИ ПО ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Лаборатория должна размещаться в светлом, хорошо вентилируемом помещении и оснащена современным технологическим и холодильным оборудованием, иметь достаточное количество кухонной посуды (в основном емкостью 1–2 л) и разнообразного мелкого инвентаря, необходимого для приготовления кулинарных и кондитерских изделий.

На занятиях в лаборатории студенты должны соблюдать санитарные правила и правила личной гигиены: перед началом работы, после посещения туалета, при переходе к другой операции тщательно мыть руки с мылом; следить за чистотой санитарной одежды; убирать волосы под колпак или косынку. Нельзя принимать пищу в лаборатории, носить ювелирные украшения. Ногти следует стричь коротко, нельзя покрывать их лаком.

По окончании занятия студенты должны убирать рабочее место, вымыть с моющими средствами стол, инвентарь, инструменты и посуду (последние, кроме того, ошпарить). Дежурные проверяют качество уборки рабочих мест.

В лаборатории студент обязан соблюдать правила внутреннего распорядка, правила техники безопасности и противопожарной техники, которые должны быть вывешены на видном месте, за соблюдением которых обязаны следить преподаватель и заведующий лабораторией.

Работа в лаборатории ведется по бригадам. Численность бригады 3–4 человека. За каждой бригадой закреплено постоянное рабочее место – стол и плита, посуда и инвентарь. Столы, посуда и инвентарь должны быть пронумерованы; это обеспечивает порядок и облегчает контроль преподавателя за работой бригад.

Чистую столовую посуду хранят в закрытых шкафах, столовые приборы – в ящиках-кассетах, кухонную посуду – на стеллажах. Запрещается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами, поврежденной эмалью. Алюминиевую посуду применяют только для приготовления и кратковременного хранения пищи, оцинкованную – только для воды.

Разделочные доски и ножи должны быть промаркированы в соответствии с обрабатываемым продуктом и использоваться для отдельной обработки продуктов по видам, а также сырых и вареных: СМ – сырое мясо, ВМ – вареное мясо и т. д. После каждой операции доски очистить ножом, вымыть горячей водой с моющими средствами, ополоснуть, ошпарить и хранить в ящиках-кассетах.

Студенты должны являться на занятия подготовленными, изучив технологию приготовления блюд, над которыми им предстоит работать, и выписав в рабочую тетрадь рецептуры на эти блюда (табл. 1) по колонке указанной в задании Сборника рецептур из расчета на одну порцию и более (согласно задания)¹.

Таблица 1

Расчет сырья рекомендуется производить по следующей форме:

Наименование блюда, продукта	Количество сырья						Всего
	Блюдо №		Гарнир №		Соус №		
	На одну порцию	По условиям задания	На 1 кг	По условиям задания	На 1 кг	По условиям задания	

Расчет овощей следует производить с учетом сезона. Пересчитывать поступающее в лабораторию мясное и рыбное сырье нецелесообразно, так как его вид и кондиция заранее неизвестны.

В начале занятия преподаватель проверяет подготовленность студентов к выполнению работы путем опроса и просмотра рабочих тетрадей. Затем студенты под руководством преподавателя составляют план работы данного занятия.

После этого преподаватель выдает каждой бригаде бланки требований-накладных (табл. 2). При этом он предлагает кому-нибудь из студентов зачитать рецептуры, выписанные при подготовке к занятию, и в случае необходимости уточняет их.

Таблица 2

Форма требования-накладной

Наименование изделий. № рецептуры. Курс _____ Группа _____

..... Дата выдачи _____

№ п/п	Наименование продукта	Единица измерения, кг	Количество, кг

Подписи членов бригады

По заполненным и подписанным всеми членами бригады требованиям-накладным дежурные получают продукты, развешивают их и выдают каждой бригаде. Остальные студенты подготавливают для работы нужную посуду, инструменты и инвентарь, тщательно осматривают их, ополаскивают горячей водой и размещают в удобном для работы порядке. Особое внимание обращают на маркировку разделочных досок. Первичную обработку продуктов производят в отдельном помещении или на специально выделенных столах.

Во время работы необходимо следить за чистотой рабочего места и периодически убирать и мыть освобождающуюся посуду и инвентарь; горячую кухонную посуду брать только с помощью полотенца; немедленно удалять пролитую жидкость, жир, упавшие на пол продукты. Необходимо обращать внимание на правильный выбор посуды, инвентаря и инструмента, а также на технику их применения, особенно при использовании ножей.

Готовые изделия до момента их дегустации ставят на мармит для поддержания определенной температуры. Отпускают их в подогретой посуде.

Разделение труда в бригадах производят следующим образом: каждый член бригады выполняет операции, которые являются общими при изготовлении всех изделий, включенных в программу занятия. Кроме того, каждый из них отвечает за доведение до вкуса и оформление одного-двух изделий.

Каждая бригада имеет бракеражный журнал (табл. 3), куда студенты (до приема работы преподавателем) заносят показатели качества приготовления изделий, к которым относятся:

- внешний вид (соблюдение формы нарезки продуктов, правильность укладки основных продуктов и гарниров);

¹ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. М., 1998; 2001.

- соответствие вкуса и запаха требованиям, предъявляемым к данному изделию (пересол, недосол, излишняя или недостаточная острота и др.);
- консистенция (густота, плотность и др.);
- температура (горячие супы и напитки должны иметь температуру не ниже 75 °С; вторые блюда – 65 °С; холодные супы, сладкие блюда, холодные блюда и закуски – не выше 14 °С);
- выход изделий и причины имеющихся отклонений.

Таблица 3

Форма бракеражного журнала

Изделие	Оценка качества	Замечания	Ответственный за приготовление

После проведения бракеража студенты подготавливают изделия к дегустации, которую производит преподаватель.

Изделия выставляют на столы в порядке очередности их дегустации: сначала – обладающие более нежным вкусом, затем – более острые. Рядом ставят посуду с горячей водой для ополаскивания приборов.

Дегустация проводится следующим образом: преподаватель обходит столы с изделиями, выставленными студентами, составляет предварительное мнение об общем уровне выполнения задания группой, а затем поочередно производит детальный разбор изделий, приготовленных каждой бригадой. Разбор и сравнительная оценка изделий производятся в присутствии всей группы.

При оценке работы студентов преподаватель принимает во внимание: вкус, запах, консистенцию изготовленных изделий, их форму, колер, способ укладки на тарелку, оформление (подача дополнительных гарниров к горячим вторым блюдам, отделка кремовых изделий, гарнирование и украшение холодных блюд и закусок), соблюдение норм выхода готовых изделий, своевременность окончания работы, аккуратность в процессе приготовления и подачи изделий.

Демонстрацию сложных приемов технологического процесса приготовления полуфабрикатов, блюд и изделий производит преподаватель в присутствии всех студентов, выбрав для этого подходящее время.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННЫХ И ТУШЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Цель – ознакомиться с классификацией блюд из жаренных и тушеных овощей, общими приемами изготовления, ассортиментом. Изучить в объеме программы технологию их приготовления, оформления и подачи; нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд.

Теоретические сведения

Блюда и гарниры из вареных овощей

Для приготовления блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Чтобы уменьшить потери массы и питательных веществ при варке овощей, обеспечить высокое качество блюд из них, необходимо соблюдать ряд правил.

Овощи, кроме свеклы, моркови и зеленого горошка, кладут в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды).

Воды берут 0,6–0,7 л на 1 кг овощей, так чтобы она покрывала овощи не более, чем на 1,5–2 см.

После закипания нагрев уменьшают во избежание выкипания и варят овощи до готовности (до мягкости). Сроки варки зависят от сортовых особенностей и вида овощей, жесткости воды и других условий.

Стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу, артишоки для сохранения цвета варят в большом количестве (3–4 л на 1 кг овощей) бурно кипящей воды и в открытой посуде. Остальные овощи варят, закрыв посуду крышкой, чтобы уменьшить окисление витамина С.

Картофель варят очищенным или неочищенным в зависимости от дальнейшего использования. В весеннее время, когда вкус картофеля заметно ухудшается и в нем накапливается ядовитое вещество *соланин*, целесообразнее варить его очищенным.

Морковь и свеклу целиком варят только в кожуре для уменьшения потерь растворимых веществ (сахаров и минеральных веществ).

Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду, не размораживая.

Сушеные овощи перед варкой заливают водой и оставляют для набухания на 1–3 ч, а затем варят в этой же воде.

Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, затем отвар сливают и используют для приготовления супов и соусов.

При варке овощей паром значительно уменьшаются потери растворимых веществ. Так, картофель при варке паром целыми очищенными клубнями теряет в 2,5 раза меньше растворимых веществ, чем при варке в воде, морковь – в 3,5 раза, свекла – в 2 раза. Овощи, сваренные на пару, отличаются более выраженным вкусом, свекла имеет более интенсивную окраску. Для варки на пару используют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической щеткой.

Блюда и гарниры из жареных овощей

Овощи, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях – предварительно отваренными. В сыром виде жарят овощи, содержащие неустойчивый *протопектин* и достаточное количество влаги: картофель, кабачки, тыква, помидоры, баклажаны и др. Овощи, содержащие более устойчивый *протопектин*, предварительно варят или припускают, измельчают, а затем жарят (овощные котлеты из капусты, свеклы, моркови и др.).

Жарят овощи в небольшом количестве жира (5–10 % массы полуфабриката) основным способом и в небольшом (соотношение продукта и жира 1:4) – во фритюре.

При жарке в небольшом количестве жира картофель, овощи и изделия из них кладут на противень или сковороду с жиром, нагретым до 150–160 °С, жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Затем доводят до готовности в жаровочном шкафу. Для жарки используют маргарин, кулинарный жир, растительное масло и др.

Зразы картофельные. Из картофельной массы, приготовленной как для котлет, формуют лепешки, на середину их кладут фарш и соединяют края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в сухарях или муке, придавая ему форму кирпичика с овальными краями, и жарят с обеих сторон. Для фарша лук репчатый нарезают соломкой, пассеруют; грибы мелко режут и обжаривают; морковь, нарезанную соломкой, припускают с жиром. Пассерованный лук смешивают с жареными грибами или вареными мелко нарубленными яйцами, или припущенной морковью, добавляют соль и молотый перец. При отпуске зразы (по 2 шт. на порцию) поливают жиром. Сметану или соусы (грибной, томатный, сметанный) подают отдельно или подливают на блюдо.

Шницель из капусты. Кочан капусты после зачистки и удаления кочерыги варят целиком 10–12 мин в кипящей подсоленной воде, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные листья срезают или отбивают тяпкой. Затем складывают по два листа, придают им овальную форму, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон.

При отпуске шницель кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают в соуснике отдельно.

Блюда из тушеных овощей

В старину тушеные овощи называли "духовыми" и готовили в глиняных горшках в русских печах.

Для приготовления тушеных блюд овощи нарезают дольками, кубиками, соломкой, слегка обжаривают, добавляют соус, специи и тушат, закрыв посуду крышкой. Перед тушением не обжаривают только капусту и свеклу.

Картофель и овощи тушеные в соусе

Картофель и коренья, нарезанные дольками, слегка обжаривают по отдельности, лук пассеруют, соединяют и заливают соусом сметанным, добавляют перец горошком, лавровый лист, соль и тушат. Консервированный зеленый горошек кладут за 5 мин до готовности.

Задание 1

1. Приготовить:

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 1.1. Зразы картофельные | № 476 (2) |
| Подача с маслом сливочным | |
| 1.2. Шницель из капусты | № 485 (2) |
| Подача с маслом сливочным | |
| 1.3. Картофель и овощи в соусе | № 448 (1) |
| Соус сметанный, выход 100 г | № 1044 (2) |

2. Определить:

2.1. Количество сырья массой брутто с учетом потерь при холодной обработке (%) в зависимости от сезона.

2.2. Массу полуфабриката и время тепловой обработки овощей.

2.3. Процессы, формирующие качество приготавливаемых блюд.

2.4. Фактический выход блюд из овощей.

2.5. Качество блюд.

Посуда и инвентарь: кастрюли емкостью 1–2 л; сковороды; ножи поварской тройки – средний, малый; шумовки; сита; доски разделочные "ОС" и "ОВ"; ложки деревянные; дуршлаг; таяпка; лопатки металлические, посуда столовая для подачи.

3. Последовательность выполнения работы:

3.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуре по блюдам.

3.2. Получить костный бульон для соуса (дежурный или лаборант), процедить, распределить согласно рецептуре.

3.3. Произвести первичную обработку овощей, определить вес полуфабрикатов.

3.4. Поставить варить картофель для зраз, одновременно готовить фарш.

3.4.1. Варенный картофель обсушить и протереть в горячем виде.

3.4.2. Картофельную массу охладить до 40–50 °С, добавить яйцо и хорошо перемешать.

3.4.3. Из картофельной массы приготовить 2 лепешки, на середину их положить фарш.

3.4.4. Соединить края так, чтобы фарш был внутри изделия, запонировать в сухарях, придать форму кирпичика с овальными краями.

3.4.5. Изделия обжарить с обеих сторон на сковороде с нагретым жиром до температуры 150–160 °С.

3.4.6. Для фарша лук репчатый нарезать соломкой, пассеровать.

3.4.7. Яйцо отварить вкрутую, мелко порубить, смешать с пассерованным луком.

3.5. Для шницеля обработанную капусту разобрать на отдельные листья, отварить их до полуготовности в кипящей подсоленной воде и откинуть на дуршлаг или сито.

3.5.1. Слегка охладить утолщенные части листьев, отбить таяпкой.

3.5.2. Взять два листа капусты, сложить и придать им овальную форму.

3.5.3. Шницель обжарить основным способом с обеих сторон.

3.6. Для тушения картофель и коренья нарезать дольками и слегка обжарить по отдельности, лук пассеровать.

3.6.1. Приготовить сметанный соус, овощи соединить, залить соусом и тушить в течение 10–15 мин.

3.6.2. За 5–10 мин до готовности добавить перец горошком, лавровый лист, соль, консервированный зеленый горошек.

3.7. Оформить блюда. Столовую посуду нагреть. Зразы картофельные и шницель капустный полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью. Картофель и овощи тушенные в соусе уложить и посыпать мелко нарезанной зеленью.

3.8. Провести бракераж и результаты записать в бракеражный журнал.

4. Требования к качеству:

4.1. **Картофель и овощи тушенные в соусе.** Нарезаны на кусочки одинаковой формы, мягкой сочной консистенции, форма нарезки кореньев и моркови сохранена, картофеля частично нарушена. Цвет свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Овощи покрыты соусом, без запаха подгоревших и паренных овощей.

4.2. **Зразы картофельные.** Цвет золотистый, форма кирпичика с овальными краями, без трещин, равномерно панированные сухарями. Консистенция пышная, рыхлая, нежная, на изломе однородная масса без комков. Вкус приятный, в меру соленый, свойственный картофелю, луку и яйцу. Запах приятный, характерный для данного вида овощей.

4.3. **Шницель капустный.** Цвет золотистый, корочка хрустящая, форма правильная, поверхность равномерно панированная сухарями. Консистенция плотная, но нежная, эластичная. Вкус капусты в меру соленый. Запах приятный, характерный для капусты.

Вопросы для самопроверки

1. Какие изменения происходят с овощами при тепловой обработке, улучшающие внешний вид и качество, а также процессы, снижающие пищевую ценность овощей?

2. Чем обусловлено размягчение овощей при тепловой обработке, при каких условиях размягчение замедляется и ускоряется? Какие овощи лучше варить и жарить? Обоснуйте выбор тепловой обработки.

3. Каковы изменения технологических свойств крахмала и сахаров? Факторы влияющие на интенсивность размягчения растительных продуктов при тепловой обработке.

4. Как изменяется цвет плодов и овощей с красно-фиолетовой и желто-оранжевой окраской? Роль процессов управления качеством продукции?

5. Как изменяется цвет плодов и овощей с зеленой и белой окраской? Роль процессов в управлении качеством продукции.

6. Как при тепловой обработке изменяются свойства водо- и жирорастворимых витаминов? Роль процессов в управлении качеством продукции.

7. От чего зависит изменение массы овощей? Влияние различных факторов на потери массы. Роль процессов в управлении качеством продукции.

8. Какие правила необходимо соблюдать, чтобы обеспечить высокое качество блюд и гарниров из вареных и жареных овощей?

9. Каковы особенности варки консервированных, сушеных и быстрозамороженных овощей?

10. Почему при варке овощей на пару значительно уменьшается потеря питательных веществ?

11. В чем особенность варки и использования десертных овощей?

12. В каком случае овощи жарят сырыми или предварительно отваренными? Обоснуйте выбор.

13. Как подготовить для жарки овощей жир, оборудование, инвентарь? Какова температура жарения основным способом?

14. Перечислить ассортимент блюд из овощей жаренных:

- основным способом;
- из протертых овощей.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ И ЖАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ ВО ФРИТЮРЕ

Цель – ознакомиться с классификацией блюд из запеченных, жареных овощей во фритюре, общими приемами изготовления, ассортиментом.

Изучить в объеме программы технологию их приготовления, оформления и подачи; нормы выхода полуфабриката и готовых блюд.

Теоретические сведения

Блюда и гарниры из жареных овощей во фритюре

Во фритюре овощи (картофель, репчатый лук, зелень петрушки) жарят в специальных аппаратах (фритюрницах или глубоких противнях) с толстым дном и вставными металлическими сетками. Температура жира должна быть 175–180 °С. Для жарки во фритюре лучше использовать смесь рафинированного растительного масла с кулинарным жиром в соотношении 1:2 или кулинарный жир (фритюрный).

Крокеты картофельные. Горячий вареный картофель протирают, добавляют 1/3 муки, положенной по рецептуре, желтки яиц и перемешивают. Полученную картофельную массу разделяют в виде шариков, груш, цилиндров (по 3–4 шт. на порцию), панируют их в оставшейся муке, затем опускают в белки, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира. В массу можно добавить поджаренные грибы и лук.

Отпускают крокеты с соусом красным с луком и огурцами, томатным, грибным. Соус лучше подать отдельно. Можно часть соуса подлить, а часть подать в соуснике. Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.

Драники по-домашнему. Сырой очищенный картофель и лук протирают, добавляют пшеничную муку, соль, тщательно перемешивают, обжаривают.

Блюда из запеченных овощей. Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырые. Овощи раскладывают на противнях или порционных сковородах, которые смазывают маслом и посыпают сухарями. Запекают их в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С до образования на поверхности блюда поджаристой корочки и прогревания внутренних слоев до 80 °С. По технологии приготовления запеченные овощи можно разделить на три группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки и пудинги; фаршированные овощи.

Суфле из моркови. Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, припускают с жиром в воде, в молоке или смеси воды с молоком. Припускают до полного размягчения моркови. Полученную массу охлаждают до 40–50 °С, добавляют протертый творог, желтки яиц, затем взбитые белки. Массу выкладывают на противень (форму), смазанный жиром и посыпанный сухарями. Поверхность суфле смазывают сметаной, наносят узор и запекают. Отпускают со сметаной.

Задание 2

1. Приготовить:

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. Крокеты картофельные | № 477 (2) |
| Соус | № 1050 (2) |
| 2. Суфле из моркови | № 516 (2) |
| Подача со сметаной | |
| 3. Драники по домашнему | № 465 (2) |
| Подача со сметаной | |

2. Определить:

2.1 Количество сырья массой брутто с учетом потерь при холодной обработке (%) в зависимости от сезона.

2.2 Массу полуфабрикатов и время тепловой обработки овощей, температуру фритюра.

2.3 Фактический выход блюд.

2.4 Качество блюд.

Посуда и инвентарь: кастрюли емкостью 1–2 л; тарелки; сита; сковороды; шумовки, фритюрница (на всю группу); ножи поварской тройки – средний, малый; доски разделочные "ОС" и "ОВ", формочки или порционные сковороды; лопатки деревянные и металлические. Посуда столовая для подачи блюд (тарелки, соусники, овальные блюда).

3. Последовательность выполнения работы:

3.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуре.

3.2. Получить грибной отвар для соуса (у дежурного или лаборанта), процедить, распределить согласно рецептуры.

3.3. Произвести первичную обработку овощей, определить вес полуфабрикатов.

3.4. Поставить варить картофель для крокетов.

3.4.1. Вареный картофель обсушить и протереть в горячем виде.

3.4.2. Охладить до 50 °С, добавить 1/3 пшеничной муки (положенной по рецептуре) и желтки яиц, перемешать.

3.4.3. Полученную картофельную массу разделить на (3–4 шт.) на порцию и сформировать в виде шариков, груш, цилиндров, запанировать в оставшейся муке, затем опустить в белки и запонировать в сухарях.

3.4.4. Фритюрный жир разогреть до температуры 175–180 °С (соотношение растительного масла и кулинарного жира 1:2), обжарить сформированные полуфабрикаты крокет.

3.4.5. Готовые крокеты вынуть из фритюра на дуршлаг или сито, дать стечь жиру.

3.4.6. Приготовить к подаче грибной соус. Грибной отвар процедить и развести им мучную пассеровку. Соус проварить в течение 45–60 мин, добавить соль, процедить. Отварные грибы и репчатый лук нарезать соломкой или порубить. Лук спассеровать, соединить с грибами и обжарить 5 мин, затем ввести в процеженный соус и варить соус 10 мин.

3.5. Для суфле из моркови – морковь нашинковать тонкой соломкой.

3.5.1. Припустить с жиром в воде до полного размягчения моркови и охладить до температуры 40–50 °С.

3.5.2. Творог протереть и соединить с охлажденной морковью, добавить сахар, яичные желтки, перемешать, затем взбить белки.

3.5.3. Массу выложить в смазанную жиром формочку или порционную сковороду и запечь в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С до образования на поверхности пожаренной корочки.

3.6. Для драников по домашнему. Сырой очищенный картофель и лук протереть.

3.6.1. В подготовленную овощную массу добавить пшеничную муку, соль, тщательно перемешать.

3.6.2. На раскаленную с жиром до 160 °С сковороду, ложкой раскладывать подготовленную массу (3 шт. на порцию) и жарят драники с обеих сторон.

3.7. Оформить блюда, провести дегустацию, сдать работу. Столовую посуду нагреть.

3.7.1. Для крокет – на овальное блюдо положить красиво вырезанную бумажную салфетку и аккуратно выложить на нее крокеты. Украсить веточками зелени.

3.7.2. Соус подать в соуснике. Суфле выложить на тарелку из формочки (если запекали в порционной сковородке, то поставить на мелкую тарелку), подать со сметаной.

3.7.3. Драники по домашнему положить на тарелку (3 шт. на порцию) и подать со сметаной.

3.8. Провести бракераж и результаты записать в бракеражный журнал (табл. 2).

4. Требования к качеству:

4.1. **Крокеты картофельные.** Вкус и запах жареного картофеля, цвет золотистый, форма правильная, без трещин, консистенция нежная, корочка хрустящая. Соус имеет вкус жареных грибов и лука. Цвет светло-коричневый с блеском. Нарезка грибов и лука равномерная, консистенция соуса близка к консистенции сметаны средней густоты.

4.2. **Суфле из моркови.** На поверхности нанесен узор, равномерно окрашена, без подгорелых мест, трещин, разрывов. Консистенция рыхлая, нежная, однородная без кусочков моркови, цвет свойственный моркови. Вкус приятный, характерный моркови.

4.3. **Драники по домашнему.** Цвет золотистый, форма округло-овальная, без подгорелых мест. Консистенция однородная, рыхлая без комков муки и кусочков овощей. Вкус приятный, свойственный картофелю. Запах приятный, характерный для картофеля.

Вопросы для самопроверки

1. Чем обусловлено размягчение овощей жареных во фритюре? При каких условиях размягчение замедляется и ускоряется? Какие овощи лучше жарить во фритюре? Обоснуйте выбор.

2. Как изменяется цвет овощей и зелени при жарении во фритюре? Роль процессов в управлении качеством жареных во фритюре блюд и гарниров.

3. Как подготовить для жарки во фритюре жир, оборудование, инвентарь? Какова температура жарения?

4. От чего зависит изменение массы овощей? Влияние различных факторов на потери массы?

5. В чем особенности жарки во фритюре сырых и протертых овощей? Перечислите ассортимент, требования к качеству. Основные правила реализации.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 3 БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Цель – ознакомиться с классификацией блюд из круп, бобовых и макаронных изделий, приемами изготовления, ассортиментом. Изучить в объеме программы технологию их приготовления, оформления и подачи, нормы выхода полуфабриката и готовых блюд.

Теоретические сведения

Для варки каш лучше всего использовать стационарные котлы с электрическим или паровым обогревом, в которых исключается возможность подгорания каши. В котлы наливают расчетное количество жидкости, добавляют раствор соли и сахара. Соль берут из расчета 10 г на 1 кг готовой каши (для молочных и сладких – 5 г на 1 кг). Жидкость доводят до кипения и всыпают промытую крупу. Содержимое котла перемешивают деревянным веслом и варят до тех пор, пока крупа не поглотит всю влагу (при варке рассыпчатых и вязких каш) или не загустеет (при варке жидких каш). После этого поверхность разравнивают, уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности (упаривают) при температуре 90–100 °С.

В процессе упаривания кашу не перемешивают; готовую кашу взрыхляют. При варке в кастрюлях кашу упаривают на водяной бане или в жарочном шкафу; чтобы она не подгорела, посуду ставят на противень с водой.

Рис, пшено и перловая крупа в молоке плохо развариваются. Поэтому их варят до полуготовности в воде, затем отвар сливают и заливают крупу кипящим молоком. При этом не только быстрее разваривается крупа, но и лучше усваивается каша.

Рассыпчатые каши. Готовят из пшена, рисовой, гречневой, перловой, ячневой, полтавской, манной крупы. Варят их одинаково. Жидкости берут от 1,5 до 2,4 л на 1 кг крупы. Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой

крупы можно добавлять часть жира из расчета 5 % нормы. Варят рассыпчатые каши на воде или бульоне.

Крупеник. Крупеником называют запеканки из гречневой или пшеничной крупы с творогом.

Готовую рассыпчатую кашу (гречневая с приваром 150 % и пшеничная с приваром 200 %) охлаждают до 60–70 °С, добавляют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешивают. Приготовленную массу выкладывают на смазанный и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С. Готовность крупеника определяют по образованию румяной корочки и по отставанию от краев формы. Подают с маслом или сметаной.

Котлеты и биточки. Готовят из вязких пшенной, рисовой, манной и пшеничной каш, которые варят на смеси воды с молоком или на воде. Кашу охлаждают до 60–70 °С, добавляют яйца, перемешивают и формируют биточки или котлеты. Их панируют в сухарях, жарят с жиром и подают со сметаной, грибными соусами. Можно готовить биточки и котлеты сладкими и подавать со сладкими соусами.

Блюда из бобовых

Для приготовления блюд бобовые варят.

Варка бобовых. Замоченные бобовые заливают холодной водой из расчета 2,5 л на 1 кг бобовых и варят в посуде с закрытой крышкой при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевица – 45–60 мин, гороха – 60–90 мин, фасоли – 1,5–2 ч.

При варке с кислыми продуктами бобовые развариваются медленнее, поэтому добавлять томатное пюре, соль, а также заправлять бобовые соусом следует только, когда зерна полностью сварятся, т. е. станут мягкими.

При варке бобовых не допускается добавление соды, которая хотя и ускоряет варку, но способствует разрушению витамина В₁, содержащегося в бобовых, и ухудшению их цвета и вкуса. Во время варки не следует прерывать кипение, а также добавлять холодную воду, так как

при этом ухудшается развариваемость бобовых и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму.

Хорошо сваренные зерна имеют однородную мягкую консистенцию. Хорошо сваренные зерна фасоли, чечевицы должны сохранить форму.

Для улучшения вкуса бобовых иногда при варке добавляют ароматические овощи (петрушку, сельдерей и лук), нарезанные мелкими кубиками. С этой же целью используют зеленую ботву петрушки и сельдерея.

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют их в отваре на 15–20 мин, затем отвар сливают через дуршлаг или сито.

Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных.

Подают отварные бобовые:

- с маслом;
- с маслом и обжаренным луком;
- со шпиком и обжаренным луком;
- с копченой грудинкой, которую варят, нарезают мелкими кубиками, добавляют пассерованный лук, соус мясной красный или томатный, кипятят и смешивают с отварными бобовыми;
- с томатом и луком, для чего лук шинкуют, пассеруют, добавляют томатную пасту и пассеруют вместе;
- в соусе томатном, красном, сметанном или молочном.

Пюре из бобовых (горошница). Бобовые (обычно горох) варят, толкут или протирают, добавляют соль, масло или добавляют в него нарезанные мелкими кубиками вареную грудинку или корейку.

Блюда из макаронных изделий

Варка макаронных изделий. Варят их двумя способами.

Первый способ (сливной). Подготовленные макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг изделий берут 6 л воды, 50 г соли), периодически помешивая деревянной веселкой, чтобы они не прилипали к дну посуды. Макароны варят 20–30 мин, лапшу – 20–25 мин, вермишель – 10–20 мин.

Масса макаронных изделий при варке увеличивается в 3 раза в зависимости от их сорта. Увеличение массы называется *приваром*. Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь

отвару

и заправляют растопленным жиром (1/3–1/2 указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались. Остальным жиром заправляют макароны перед отпуском.

Второй способ (несливной). Таким способом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, а также макаронные изделия твердых сортов пшеницы, так как они при варке не становятся клейкими. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2–3 л воды и 30 г соли) засыпают макаронные изделия и варят до загустения, в конце варки добавляют жир, накрывают посуду крышкой и доваривают на слабом огне. Привар 200–300 %.

Лапшевник с творогом. Творог протирают, смешивают с сырыми яйцами, заправляют по вкусу солью и сахаром. Сваренную несливным способ лапшу или вермишель смешивают при 60 °С с подготовленным творогом. Массу хорошо перемешивают, выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или в форму, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Затем изделие слегка охлаждают и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или подливают сладкий соус. Отдельно в соуснике можно подать сметану.

Задание 3

1. Приготовить:

- | | |
|---|-----------|
| 1.1. Котлеты, биточки рисовые с морковью | № 555 |
| Подача со сметаной | |
| 1.2. Крупеник (с гречей) | № 549 (2) |
| Подача со сметаной | |
| 1.3. Пюре из бобовых (с грудинкой копченой) | № 564 (2) |
| 1.4. Лапшевник с творогом | № 574 (2) |
| Подача со сметаной | |

2. Определить:

2.1. Количество сырья массой брутто с учетом потерь при холодной обработке.

2.2. Количество жидкости, соли, расходуемых на приготовление каш, бобовых; фактический процент набухания, привара, время тепловой обработки.

2.3. Процессы, формирующие качество приготавливаемых блюд.

2.4. Фактический выход блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

2.5. Качество блюд.

Посуда, инвентарь: кастрюли емкостью 1–2 л; формочки порционные; сковороды; ножи поварской тройки (средние); шумовка; дуршлаг; доски разделочные "ОС", "МВ"; молотки деревянные; марля; лопатки металлические; сито, посуда столовая для подачи.

3. Последовательность выполнения работы:

3.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуре по блюдам.

3.2. Произвести первичную обработку круп, бобовых и сырья, входящего в состав блюд. Овощи помыть и очистить, крупы и бобовые перебрать и промыть.

3.3. Для котлет и биточков сварить вязкую рисовую кашу.

3.3.1 Сырую очищенную морковь нарезать соломкой, пассеровать с жиром и протереть.

3.3.2. Вязкую рисовую кашу соединить с морковным пюре, охладить до 60–70 °С, добавить яйцо и перемешать. (Записать время варки каши, определить привар).

3.3.3. Подготовленную массу разделить на котлеты и биточки, запанировать в сухарях, жарить основным способом в течение 10 мин.

3.4. Сварить гречневую рассыпчатую кашу для крупеника. Отмеренное молоко и воду залить в кастрюлю, добавить соль, довести до кипения, ввести подготовленную гречневую крупу и при слабом нагреве варить

до загустения – пока зерна крупы не поглотят всю жидкость – и затем поставить на упаривание. (Записать время варки и упаривания каши и ее выход. Зная исходный вес, определить привар, "процент набухания крупы" и сравнить с нормативным).

3.4.1. Готовую рассыпчатую кашу охладить до 60–70 °С, добавить сырое яйцо, протертый творог, сахар, маргарин и перемешать.

3.4.2. Подготовленную массу выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность смазать смесью яйца со сметаной и запечь в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С до румяной корочки.

3.5. Для пюре из бобовых сварить горох. Подготовленный горох залить холодной водой (1:2), довести до кипения и варить на слабом огне до готовности вместе с грудинкой. К концу ввести небольшое количество

соли. (Записать время варки гороха и выход готового продукта. Определить процент набухания и сравнить с нормативным).

3.5.1 Горох протереть, лук пассеровать со шпиком, грудинку нарезать мелкими кубиками.

3.6. Для лапшевника сварить лапшу несливным способом. (Записать время варки лапши, выход готового продукта. Определить привар).

3.6.1. Творог протереть, смешать с сырыми яйцами, солью, сахаром. Смесь соединить с охлажденной до 60 °С лапшой.

3.6.2 Подготовленную массу выложить на смазанную жиром и посыпанную сухарями формочку (порционную сковороду). Поверхность выровнять, смазать сметаной, сбрызнуть жиром и запечь в жарочном шкафу.

3.7. Оформить блюда, провести дегустацию и сдать работу.

3.7.1. Котлеты или биточки подать со сметаной.

3.7.2. Крупеник и лапшевник с творогом выложить на подогретую тарелку, если запекали в порционной сковороде, подать на сковороде, в которой запекали, полить сметаной.

3.7.3. Сковороду поставить на мелкую тарелку.

3.7.4. Пюре из бобовых сформовать на тарелке в виде горки, сделать в ней углубление, в которое положить обжаренный лук со шпиком и грудинку, нарезанную мелкими кубиками.

3.8. Провести бракераж и результаты записать в бракеражный журнал (табл. 2).

4. Требования к качеству:

4.1. **Котлеты, биточки рисовые с морковью.** Биточки круглой приплюснутой формы, котлеты овально-приплюснутые, с одним заостренным концом, с равномерно окрашенной корочкой, шероховатой без трещин поверхностью, политы сметаной. Изделия полностью пропечены. Зерна крупы разварены, запах нежный с ароматом поджаренной золотистой корочки и характерный для моркови, входящей в состав блюда. Консистенция однородная.

4.2. **Крупеник.** Крупеник с равномерно окрашенной поверхностью, с шероховатой корочкой, полит сметаной. Цвет корочки золотисто-желтый или светло-коричневый, на разрезе – характерный для гречи с компонентом творога. Вкус и запах – характерные грече и творогу (без

затхлого

и других посторонних запахов).

4.3. **Пюре из бобовых.** Пюре однородной массы с нарезанными компонентами (грудинка, шпик кубиками, лук шинкованный). Цвет светло-коричневый, серовато-коричневый с зеленоватым оттенком. Вкус и запах – характерные для гороха и входящих в состав блюда компонентов. Консистенция однородная.

4.4. **Лапшевник с творогом.** Поверхность лапшевника неровная, слегка бугристая, неравномерно окрашена, полита сметаной. Цвет – светло-кремовый, а корочки – светло-кремовый с золотистым оттенком. Вкус лапшевника – кисловато-сладкий. Запах характерный для лапши и творога. Консистенция мягкая, в меру плотная, не содержит комочков.

Лапша
и компоненты рецептуры хорошо перемешаны.

Вопросы для самопроверки

1. Каково значение блюд из круп, бобовых и макаронных изделий в питании?
2. Как необходимо использовать крупы, бобовые и макаронные изделия, сочетая их по химическому составу и по вкусу?
3. Как подготовить к варке крупы, бобовые и макаронные изделия?
4. Какое количество воды (жидкости) необходимо брать, если крупа поджарена или промыта?
5. Какие приемы при подготовке крупы бобовых уменьшают сроки варки и потерю пищевых ценностей?
6. Какие физико-химические процессы происходят при замачивании круп и бобовых?
7. Как происходит перераспределение влаги внутри зерна в процессе тепловой обработки?
8. От чего зависит скорость перераспределения влаги у круп, бобовых? Приведите примеры.
9. Что способствует лучшему усвоению круп, бобовых и макаронных изделий?
10. Что приводит к ухудшению органолептических свойств изделий, можно ли восстановить их?
11. Какие факторы влияют на продолжительность варки круп, бобовых и макаронных изделий?

12. Какие питательные вещества переходят в отвар при варке круп, бобовых и макаронных изделий. Как при этом формируется пищевая ценность готовых изделий и отваров?

13. Какое тепловое оборудование лучше подобрать для варки каш? Обоснуйте выбор.

14. Как происходит процесс упаривания каш и почему их в этот период не перемешивают?

15. Каковы общие принципы варки каш, какие существуют способы варки и от чего зависит выбор способа варки?

16. Можно ли приготовить манную рассыпчатую кашу?

17. В чем особенности приготовления каш на молоке?

18. Перечислите ассортимент каш, в том числе и с наполнителями, особенности их приготовления.

19. Какие изделия готовят из каш? Перечислите ассортимент, особенности их приготовления и подачи.

20. От чего зависит продолжительность варки бобовых, какие факторы, условия замедляют этот процесс?

21. Какие факторы влияют на ухудшение и улучшение пищевой ценности, цвета и вкуса блюд из бобовых?

22. Перечислите ассортимент блюд из бобовых, особенности их приготовления и отпуска.

23. От чего зависит выбор способа варки макаронных изделий? Перечислите и охарактеризуйте их.

24. Какие изделия можно приготовить из макаронных изделий? Перечислите их, особенности приготовления и подачи?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 4

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Цель – ознакомиться с классификацией блюд из отварной, жареной и запеченной рыбы, общими приемами приготовления, ассортиментом. Изучить в объеме программы технологию их приготовления, оформления и подачи; нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд.

Теоретические сведения

Блюда из отварной рыбы

Леща, сазана, карпа, карася, воблу, навагу, корюшку, салаку целесообразнее не использовать для отварных вторых блюд, так как жареные блюда из них более вкусные.

Рыбу варят порционными кусками, звеньями и реже – целиком. Порционными кусками варят любую рыбу, кроме осетровой; звеньями или крупным куском (до 5 кг) – только осетровую рыбу; целиком – крупные экземпляры рыбы для приготовления банкетных блюд. Варят рыбу в рыбных котлах (коробинах), сотейниках. После закипания воды нагревание уменьшают и варят рыбу без кипения при температуре 80–90 °С.

Порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх. Заливают рыбу горячей водой (2 л на 1 кг рыбы); для улучшения вкуса добавляют белые коренья, репчатый лук и иногда морковь. Лавровый лист и перец кладут только в тех случаях, когда рыба обладает специфическим неприятным запахом.

Морских рыб, имеющих специфический запах (треска, пикша, зубатка, камбала, палтус и др.) варят в *пряном отваре*. Для этого в воду добавляют соль, душистый и горький перец, лавровый лист, морковь, лук, петрушку, укроп, сельдерей, кипятят 5–7 мин, после чего закладывают рыбу и варят ее до готовности. Время варки куска рыбы массой 150–200 г составляет в среднем 12–15 мин.

Иногда при варке трески, ставриды, сома, линя и других рыб добавляют огуречный рассол или кожицу и семена соленых огурцов. Это смягчает вкус, ослабляет специфический запах, рыба приобретает более нежную консистенцию.

При варке форели и осетровых рыб пряности и овощи не добавляют, так как эти рыбы имеют очень приятный вкус и аромат, нет никакой необходимости их отбивать.

Потеря массы рыбы при варке порционными кусками (большинства рыб) составляет 20 % и только трески и камбалы – 18 %, сома – 25 %.

Звенья осетровых рыб, подготовленные для варки, укладывают на решетку рыбного котла. Для сохранения формы звенья перевязывают, но привязывать их к решетке котла не обязательно. Очень крупные звенья (белуги) нарезают на куски по 2–3 кг. Осетровую рыбу заливают холодной водой, доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом нагреве.

Время варки звеньев севрюги – 45–60 мин, осетра – 1–1,5 ч, крупных кусков белуги – 2–2,5 ч. Потеря массы составляет 15 %.

Звеньями рыбу варят обычно для холодных блюд. Сваренную рыбу обмывают горячим бульоном и зачищают от хрящей. Готовность рыбы при варке определяют с помощью поварской иглы (в готовое звено игла входит свободно).

Целиком отваривают рыбу (лосося, форель, белорыбицу, судака и т. п.) в основном по заказу. При варке свежеуснувшей (1,5–2 ч) форели для получения голубой окраски рыбу опускают в теплый раствор уксуса (3 %-й) на 20–30 с, а затем варят в подсоленной воде.

Гарнир к отварной рыбе: отварной картофель, обточенный чаще всего в форме бочоночков, картофельное пюре и кусочек лимона; дополнительно на гарнир можно подать отварных раков или креветок. Блюда из отварной рыбы подают с соусами: польским, голландским, томатным. Если рыбу подают без соуса, то ее поливают растопленным сливочным маслом. Для украшения блюда используют зелень петрушки или укропа.

Рыба отварная с соусом польским. С этим соусом подают чаще всего судака, линя, щуку, сига, сома, дальневосточных лососей, осетровых рыб. Куски отварной рыбы укладывают на порционное блюдо, вокруг располагают гарнир из отварного картофеля в форме бочоночков или целыми клубнями; дополнительно можно положить вареного рака. Картофель посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа и поливают маслом. Соус польский подают отдельно или поливают им рыбу.

Блюда из жареной рыбы

Рыбу всех пород жарят основным способом, в большом количестве жира (во фритюре) и на открытом огне.

Мелкую рыбу жарят целиком, осетровую рыбу – звеньями и порционными кусками без кожи, нарезанными от ошпаренных звеньев без хрящей. Чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу нарезают на порционные куски

из филе с кожей и костями, из филе с кожей без костей, а для жарки в жире – из филе без кожи и костей. Иногда рыбу массой до 1,5 кг жарят кусками, нарезанными из непластованной тушки (кругляши). Кожу на порционных кусках до панирования надрезают в двух-трех местах, чтобы рыба при обжаривании не деформировалась.

При жарке основным способом рыбу посыпают солью, перцем, панируют в муке, в красной или белой панировке. Жир на сковороде или противне разогревают до 150 °С. Жарят рыбу сначала с одной, а затем с другой стороны. Обжаренную рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. При жарке температура внутри кусков поднимается до 75–85 °С. Продолжительность жарки 10–20 мин.

На гарнир к жареной рыбе чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, реже – тушеные и отварные овощи. Дополнительным гарниром служат соленые огурцы, помидоры.

Карася, линя, леща, окуня и плотву подают с гречневой кашей. Украшают блюдо зеленью петрушки или укропа. Сверху на рыбу кладут ломтик лимона.

Жареную рыбу можно подавать натуральной или с соусом. При подаче без соуса ее поливают маслом или на кусок рыбы кладут кусочек сливочного или зеленого масла. Можно также поливать рыбу растопленным маслом с лимонным соком.

Большинство чешуйчатых и бесчешуйчатых рыб отпускают чаще всего с соусом – томатным, красным, томатным с овощами, томатным с экстрагеном или майонезом; подают его отдельно.

Карася, линя, окуня, леща и плотву подают со сметанным соусом, а рыбу лососевых и осетровых пород – с томатным соусом или майонезом с корнишонами.

Рыба жареная по-ленинградски. Порционные куски трески, судака, сома, камбалы жарят и подают на порционной сковороде; вокруг рыбы кладут жареный картофель (кружочками), а сверху – лук фри, нарезанный кольцами.

Блюда из запеченной рыбы

Рыбу запекают сырой, припущенной или жареной. Нарезают ее на порционные куски из филе без реберных костей (с кожей или без нее). Мелкую рыбу запекают целиком. Запекают рыбу вместе с гарниром – жареным, сырым или отварным картофелем, гречневой кашей. Сковороды смазывают маслом, подливают соус, кладут подготовленные куски рыбы (филе без кожи и костей), укладывают гарнир, заливают соусом. Посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С до образования румяной корочки. Сырую рыбу запекают под

белым соусом, отварную и припущенную – под паровым и молочным, жареную – под сметанным и томатным с луком и грибами. При отпуске блюдо поливают маслом и посыпают зеленью петрушки или укропа.

Рыба, запеченная по-русски. Сырые куски филе судака, сома, щуки, сазана, леща, морского окуня, трески, осетрины, белуги кладут на смазанную жиром сковороду, посыпают солью, перцем, обкладывают ломтиками или кружочками вареного картофеля, полностью закрывая рыбу, заливают белым соусом. Посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 210–220 °С 15–20 мин. После этого сковороду ставят на плиту и доводят соус до кипения, кипятят 3–5 мин, иначе рыба может оказаться сырой. Отпускают блюдо, посыпав зеленью петрушки или укропом.

Задание 4

1. Приготовить:

1.1. Рыба отварная (треска)	№ 623 (2)
Гарнир картофельное пюре	№ 945 (2)
Соус "Польский"	№ 1053 (2)
1.2. Рыба жареная с луком по-ленинградски (окунь морской)	№ 643 (2)
Гарнир картофель жареный	№ 948
1.3. Рыба запеченная с картофелем по-русски	№ 664 (2)

2. Определить:

2.1. Количество сырья массой брутто с учетом потерь при холодной и тепловой обработке.

2.2. Вес полуфабрикатов и время тепловой обработки рыбы.

2.3. Сравнить потери при холодной и тепловой обработке рыбы со Сборником рецептов, сделать выводы о соответствии.

2.4. Процессы, формирующие качество приготовляемых блюд.

2.5. Фактический выход блюд в соответствии с рецептурой.

2.6. Качество блюд.

Посуда и инвентарь: кастрюли различной емкостью (1–5 л); сковороды; сковороды порционные или формочки для запекания; сита; шумовка, ложка разливательная; ложки соусные; ножи поварской тройки:

средние и малые; доски разделочные "ОС", "РС"; венчик; лопатки деревянные и металлические; посуда для подачи блюд.

3. Последовательность выполнения работы:

3.1. Получить продукты, распределить согласно рецептуре по блюдам.

3.2. Произвести первичную обработку рыбы, овощей, определить вес полуфабрикатов.

3.3. Приготовить гарниры и соусы для подачи блюд согласно указанным рецептурам.

3.4. Для рыбы отварной – рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать порционными кусками (под углом 90°).

3.4.1. Положить в один ряд в кастрюлю кожей вверх, залить рыбу горячей водой, уровень которой должен быть на 3–5 см выше поверхности рыбы.

3.4.2. Для улучшения вкуса добавить морковь, лук, корень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

3.4.3. Когда жидкость закипит, удалить пену и варить до готовности без кипячения при температуре 85–90 °С в течение 5–7 мин. Подать рыбу с картофельным пюре и соусом польским.

3.5. Для рыбы жареной "По-ленинградски" с луком рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать на порционные куски (под острым углом).

3.5.1. Полуфабрикат посыпать солью, порции запанировать в муке, обжарить основным способом.

3.5.2. Для гарнира некрупный, сырой картофель нарезать кружочками и обжарить основным способом.

3.5.3. Репчатый лук нарезать кольцами, запанировать в подсоленной муке, обжарить во фритюре и дать стечь жиру.

3.5.4. На горячую порционную сковороду с маслом положить обжаренную рыбу, вокруг нее веером – жареный картофель, а с верху горкой – лук фри.

3.6. Для рыбы запеченной "По-русски" рыбу разделать на порционные куски с кожей без реберных костей, посыпать солью, перцем.

3.6.1. Некрупный картофель нарезать кружочками и сбланшировать или сварить картофель и порезать ломтиками или кружочками.

3.6.2. Приготовить жидкий белый соус на рыбном бульоне.

3.6.3. На порционную сковороду, смазанную маслом, налить немного соуса, уложить рыбу, вокруг расположить ломтики или кружочки картофеля, полностью закрывая рыбу.

3.6.4. Рыбу и картофель залить белым соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу при температуре 210–220 °С 15–20 мин.

3.6.5. Перед отпуском сковороду с рыбой хорошо прогреть на плите и довести соус до кипения, кипятить 3–5 мин.

3.7. Оформить блюдо к подаче, провести дегустацию. Блюда из рыбы запеченной и жареной подать на порционных сковородах, сковороды поставить на тарелки.

3.8. Провести бракераж и результаты записать в бракеражный журнал (табл. 2).

4. Требования к качеству:

4.1. *Рыба отварная, соус "Польский"*. Вкус и запах присущие данному виду рыбы. Цвет светло-серый, на изломе белый. Рыба мягкая, не переваренная. Соус чуть кисловатый, с запахом яиц и ароматической зелени, яйцо равномерно нарезано.

4.2. *Рыба жареная с луком "По-ленинградски"*. Вкус специфический, свойственный данному виду рыбы. Запах – рыбы и жира на котором ее жарили. Цвет золотистый. Рыба хорошо прожарена, мясо легко разделяется вилкой, но не дряблое, картофель равномерно заколерован и аккуратно уложен вокруг рыбы. Лук румяный, хрустящий, хорошо сохранивший форму кольца.

4.3. *Рыба запеченная "По-русски"*. Вкус рыбы и картофеля. Поверхность хорошо зарумяненная, соус под корочкой невысохший, куски рыбы не присохли к сковороде, рельефно выделяются ломтики или кружочки картофеля. Изделие сочное, все продукты мягкие.

Вопросы для самопроверки

1. Как происходит изменение мышечных белков рыбы? Как влияет температура нагрева на качество блюд?

2. Как изменяются белки соединительной ткани рыбы, как предотвратить деформацию кусков рыбы?

3. Объясните причину уменьшения механической прочности тканей рыбы при ее тепловой обработке. Как она влияет на качество готовых изделий?

4. Какие изменения происходят с жирами при тепловой обработке? Факторы влияющие на качество готовых изделий.

5. От чего зависит изменение массы рыбных полуфабрикатов, влияет ли выбор способа тепловой обработки на питательную ценность и изменения массы?

6. Какие виды рыб целесообразно и нецелесообразно использовать для отварных рыбных блюд? Правила варки рыбы порционными кусками и целиком.

7. Как смягчить вкус и ослабить специфический запах рыбы?

8. Особенности варки рыбы звеньями. Как определить ее готовность?

9. Перечислите ассортимент блюд из отварной рыбы. Особенности при приготовлении и подаче. Требования к качеству.

10. Как припустить чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу, порционными кусками и целиком?

11. Как улучшить вкусовые качества припущенной рыбы. Подбор гарниров и соусов.

12. Перечислить ассортимент блюд из припущенной рыбы. Особенности приготовления, оформления и подачи.

13. Зависит ли выбор способа жарки от массы, вида рыбы? Как предупредить деформирование рыбы при жарении.

14. Как приготовить блюда из рыбы жареной основным способом? Особенность подбора гарниров и соусов?

15. Перечислите ассортимент блюд из рыбы, жареной во фритюре, особенности приготовления, оформления, подачи, рекомендуемые гарниры, соусы.

16. Как подготовить рыбу к тушению? Рекомендуемые виды рыб, ассортимент блюд, правила подбора гарниров и подачи.

17. Как подготовить рыбу к запеканию? Особенности подбора посуды, ее подготовка, выбор температурного режима, гарнира и соусов.

18. Перечислите ассортимент блюд из запеченной рыбы, особенности приготовления, подачи.

19. Какие дефекты возникают при приготовлении блюд из рыбы и морепродуктов? Причины возникновения, меры предупреждения, требования к качеству, режимы хранения, реализация.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалев, Н.И. Технология приготовления пищи / Н.И Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова. – М. : Деловая литература, 1999. – 480 с.

2. Мицък, В.Е. Рациональное питание и пищевые продукты / В.Е. Мицък, А.Ф. Невольниченко. – Киев : Урожай, 1994. – 334 с.

3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности производственного сырья и пищевых продуктов. СанПиН 2.3.6.959–00 – М. : Изд. Минздрав России, 2000. – 64 с.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. – М. : Дело и Сервис, 1998. – 126 с.

5. Скурихин, И.М. Химический состав пищевых продуктов / И.М. Скурихин, М.Н. Волгарев : Справочник – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Агропромиздат, 1987. – 360 с.

6. Справочник руководителя предприятия общественного питания / А.П. Антонов, Г.С. Фонарева, С.Л. Ахиба и др. – М. : Минторг РФ, 2000. – 664 с.

7. Технология продукции общественного питания. В 2-х Т. 1, Т. 2 / А.С. Ратушный, Б.А. Баранов, В.И. Хлебников и др. – М. : Мир, 2003. Т. 1. – 351 с, Т. 2. – 416 с.

8. Фурс, И.Н. Технология производства продукции общественного питания / И.Н. Фурс : учеб. пособие. – Минск : ООО "Новое знание", 2002. – 545 с.