



БИБЛИОТЕКА КУЛИНАРА



# СУПЫ

Библиотека кулинара

Александр Ратушный

**Супы**

«Дашков и К»

2018

УДК 641.5  
ББК 36

**Ратушный А. С.**

Супы / А. С. Ратушный — «Дашков и К», 2018 — (Библиотека кулинара)

ISBN 978-5-394-03418-3

В книге представлен широкий ассортимент супов. Приведены рецептуры супов, а также подробное описание технологического процесса их приготовления. Данная книга входит в серию «Библиотека кулинара», которая включает следующие издания: «Холодные и горячие закуски»; «Супы»; «Рыбные блюда»; «Мясные блюда»; «Блюда из птицы, дичи и кролика»; «Блюда из овощей и грибов»; «Мучные, творожные и яичные блюда»; «Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий»; «Сладкие блюда»; «Напитки»; «Соусы»; «Мучные кулинарные и кондитерские изделия». Книга предназначена для приготовления пищи в домашних условиях. Также она может быть полезна профессионалам, работающим в системе общественного питания.

УДК 641.5

ББК 36

ISBN 978-5-394-03418-3

© Ратушный А. С., 2018

© Дашков и К, 2018

# Содержание

Предисловие	5
Ассортимент и общие способы приготовления супов	7
Горячие супы	9
Бульоны	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Александр Ратушный, Саиджон Аминов, Константин Лобанов, Ольга Перфилова

## Супы

### Предисловие

Книги серии “Библиотека кулинара” включают рецептуры закусок, блюд и изделий, а также подробное описание технологического процесса их приготовления. Рецептуры составлены с учетом действующих норм отходов и потерь продуктов при кулинарной обработке, отработаны технологами в технологических лабораториях и экспериментально проработаны на предприятиях общественного питания под руководством опытных кулинаров.

В рецептуры заложены оптимальные соотношения компонентов, обеспечивающие наилучшие вкусовые достоинства блюд. Эти соотношения выработаны кулинарами многих поколений.

Рецептуры в книгах построены по принципу округленной массы основного продукта: например, мясные изделия – 75 и 100 г, изделия из птицы и рыбы – 100 и 125 г. В то же время в каждой рецептуре указано, сколько сырья массой брутто (необработанного) и массой нетто (обработанного) надо израсходовать для получения изделия с указанным выше выходом. Так, например, для одной порции антрекота предусмотрено 216/159 г говядины (толстый и тонкий край), что означает – 216 г мяса на костях (брутто) или 159 г мякоти, нетто (полуфабрикат). В тексте приводятся номера рецептов и даются на них ссылки. При организации банкета на 100 персон шеф-повар, руководствуясь рецептурой, должен выдать, например, на производство 1 кг 590 г говядины без костей (толстый и тонкий край говяжьей туши). Для домашнего приготовления обеда на 5 человек надо купить 800 г мякоти или 1 кг 380 г мяса на костях (край).

Расход некоторых продуктов в рецептурах не указан. Соль расходуется из расчета 1 г на 100 г готового продукта, перец и пряности, за редким исключением, – исходя из вкуса повара-изготовителя.

В отличие от рецептов пищевой промышленности, нормы потерь продуктов, связанные с приготовлением пищи, не указываются. Эти потери включены в кулинарные рецептуры.

При описании технологии приготовления блюд указаны следующие способы тепловой кулинарной обработки продуктов:

**Варка в воде** или другой жидкой среде, когда продукт полностью погружается в жидкость, кипение поддерживается тихое.

**Варка в атмосфере насыщенного водяного пара** в специальных пароварочных аппаратах.

• **Припускание** – варка продукта при соотношении вода: продукт = 0,3: 1, когда часть продукта находится в жидкой среде, а другая часть – в атмосфере пара. Крышка посуды при этом способе варки должна быть плотно закрыта. Припускают продукты, не требующие длительной тепловой обработки, – картофель, кабачки, морковь, шпинат, рыбу, цыплят и др.

**Тушение** – способ тепловой обработки, близкий к припусканию. Отличается тем, что некоторые продукты перед тушением слегка обжаривают, добавляют большое количество специй и приправ, иногда продукты тушат в соусе. При варке, припускании и тушении температура среды около 100 °С.

**Жарка** – сухой нагрев продукта без добавления воды, с добавлением или без добавления жира. Температура поверхностного слоя продукта достигает 130–135 °С, что способствует образованию окрашенной корочки, характерной для жареных продуктов. Окрашен-

ная корочка формируется в результате теплового распада белков и углеводов с образованием новых веществ с характерным запахом и вкусом. Жарка без добавления жира применяется для мяса в виде плоских порционных кусков на разогретой металлической поверхности, а для мяса и рыбы ценных пород используется жарка инфракрасными лучами. Источниками ИК-излучения могут быть древесные угли, газовые горелки специальной конструкции и электронагревательные устройства. Жарка продуктов с жиром имеет две модификации: жарка с небольшим количеством жира (8-10 % к массе продукта) и жарка в большом количестве жира (четыре-кратное количество жира к массе продукта, именуемое “жаркой во фритюре”).

**Запекание (выпекание)** продуктов производится обычно без добавления жира в специальных жарочных шкафах при температурах от 200 до 300 °С.

**СВЧ-нагрев** производится в микроволновых печах и применяется для разогрева охлажденной и замороженной кулинарной продукции.

Для жарки используют рафинированные растительные масла и высококачественные топленые животные жиры. Для предупреждения адгезии обжариваемого продукта и жарочной поверхности в ряде случаев применяют предварительное панирование изделий перед жаркой. Для панировки используют пшеничную муку, сухарную и хлебную крошку. В процессе жарки некоторая часть жира впитывается обжариваемым продуктом, т. е. жир участвует в формировании вкуса готового изделия. В связи с этим к качеству жира, используемого для жарки продуктов, предъявляются повышенные требования.

Правильное питание является одним из факторов хорошего здоровья и активного долголетия людей. Его можно обеспечить только на основе научно обоснованного приготовления пищи. В связи с этим все рецептуры, помещенные в наших книгах, снабжены подробным описанием правил приготовления блюд и изделий. Среди мер, направленных на обеспечение населения здоровым питанием, следует указать на необходимость сокращения потребления рафинированных продуктов, а также прошедших глубокую технологическую переработку, на исключение из регулярного питания продуктов, прошедших двойную тепловую обработку, сокращение высокотемпературного нагрева продуктов, снижение удельного веса в питании жареных блюд, консервов, копченостей, сахара, соли.

Высокое качество кулинарной продукции должно быть обеспечено ее высокой пищевой ценностью и безопасностью для потребителей.

## Ассортимент и общие способы приготовления супов

Супы занимают важное место в питании народов России, что обусловлено природно-климатическими особенностями, четко выраженным континентальным климатом большинства регионов. В холодный осенне-зимний период население предпочитает горячие супы, в теплый весенне-летний период наряду с горячими большой популярностью пользуются холодные супы.

Ассортимент супов выработан на протяжении веков усилиями кулинаров многих поколений. Он имеет определенные региональные очертания: например, в массовом питании населения южных регионов преобладают борщи, в северных регионах – щи. В то же время сформировался ресторанный ассортимент супов, приготовляемых на предприятиях общественного питания всех регионов.

*Супы горячие* составляют наиболее обширную группу супов, к ним относятся борщи, щи, рассольники, солянки, а также супы из овощей, круп, макаронных и других мучных изделий, бобовые и комбинированные супы. Горячие супы подают температурой 75 °С.

*Супы холодные* включают окрошки, свекольники, ботвиньи, холодные борщи и фруктовые супы. Холодные супы подают температурой 12 °С.

Особую группу составляют фруктовые супы, которые можно подавать как в холодном, так и горячем виде.

Суп представляет собой многокомпонентное блюдо, в состав которого входит жидкая часть и твердая (гарнир). В состав жидкой части горячих супов входят бульоны мясные, из птицы, рыбные, грибные, молоко, овощные и фруктовые отвары (в вегетарианских и фруктовых супах). В состав жидкой части холодных супов входит хлебный квас, кисломолочные продукты, овощные и фруктовые отвары.

Горячие супы подразделяются на заправочные, пюреобразные, прозрачные, молочные и фруктовые. Из названных групп наиболее обширной является группа заправочных супов. Для заправочных супов характерно то, что их заправляют пассерованным луком, пассерованными кореньями (морковь, петрушка, сельдерей), пассерованным томатом-пюре, пассерованной мукой. Подают их с мелко нарезанной пряноароматической зеленью (укроп, петрушка, кинза, базилик, кориандр и др.) и сметаной (кроме рыбных супов).

Традиции и привычки в потреблении супов у населения различны, поэтому масса порции колеблется от 250 до 500 г. В связи с этим в большинстве справочников рецептуры супов приводятся на 1000 г выхода.

Расход соли и специй в рецептурах обычно не приводится, практически он составляет на 1000 г супа примерно следующие количества (г): соль 6-10, перец горошком черный и душистый 0,01, лавровый лист 0,04.

Каждый вид супа имеет свой, свойственный ему вкус и внешний вид, что достигается особенностями рецептуры и способа приготовления. Общим правилом для всех супов является однотипность нарезки продуктов для гарнирной части супа. Например, если капусту, лук, корнеплоды нарезают в виде соломки, то картофель, репу, баклажаны и проч. – в виде брусочков или долек. Если капусту нарезают в виде квадратов, то остальные овощи – в виде кубиков и квадратных ломтиков. Размер нарезанных продуктов гарнирной части должен быть таким, чтобы какой-либо продукт не приходилось делить на части ложкой в тарелке. При нарезке картофеля в виде кубиков и капусты в виде квадратов рекомендуется размер грани 10 мм, кабачков, баклажанов, помидоров, тыквы – 15 мм, лука, моркови и других корнеплодов – 5 мм. Оптимальная длина брусочков и соломки для супов—25 -30 мм. Мясные продукты рекомендуется нарезать поперек направления мышечных волокон в виде тонких ломтиков массой 5–7 г, рыбу – в виде ломтиков массой 15–20 г.

Вегетарианские супы, приготовляемые на овощных отварах или на воде, обычно содержат больше гарнирной части и большую закладку сметаны.

При варке многокомпонентных овощных и комбинированных супов рекомендуется придерживаться следующих правил: подготовленные продукты закладывать в кипящий бульон; начинать их закладку в бульон с трудноразвариваемого продукта; суп в процессе варки должен быть в состоянии постоянного тихого кипения, в связи с чем следующий продукт надо закладывать только после восстановления кипения; кислые продукты закладывают в супы в последнюю очередь, так как в кислой среде некоторые овощи плохо размягчаются; пассерованную муку закладывают в супы, в которых рецептурой не предусмотрены картофель и другие крахмалистые продукты.

Для большинства горячих супов лук, морковь, корневые петрушку и сельдерей, томат-пюре пассеруют с жиром. Лук и корнеплоды моют, очищают, повторно моют, измельчают в виде тонкой соломки или ломтиков. Томат-пасту разводят водой до консистенции жидкой сметаны. Овощи и томат-пюре пассеруют при температуре жира примерно 130 °С, овощи при этом размягчаются, кроме того, из пассерованных продуктов в жир переходят ароматические и красящие вещества, витамины. Летучие вещества фиксируются жиром. Муку пассеруют около часа при температуре 110–120 °С, периодически перемешивая деревянной лопаточкой, пассерованная мука приобретает приятный ореховый вкус и запах.

В настоящее время в продаже появилось много новых механизмов для обработки продуктов и тепловых аппаратов для приготовления пищи. При использовании новых видов технологического оборудования надо пользоваться инструкциями по эксплуатации этого оборудования, входящими в комплект продажи. В то же время надо иметь в виду, что последовательность операций в технологическом процессе должна оставаться прежней. Только при этом условии можно обеспечить стабильность качества кулинарной продукции.

## Горячие супы

### Бульоны

1. *Бульон мясной.* Для варки бульона можно объединять говядину, свинину и телятину. Бульоны из кур и индеек, из уток, гусей и баранины варят по отдельности. Вареную телятину используют, как правило, для горячих и холодных закусок и для горячих блюд. В меню указывают, на каком бульоне приготовлен суп, например щи со свиной, рассольник с уткой. От говяжьей туши для бульонов используют грудинку, покромку, мякоть лопатки, наружный и боковой куски тазобедренного отруба. От свиной и бараньей туш используют все части, кроме корейки, которую используют для жарки. Мясо для варки бульонов используют в виде крупных кусков: говядину 1,5–2 кг, баранину, свинину и телятину 1–1,5 кг. Тушки птицы используют заправленными “в кармашек”, крупные тушки делят на две или четыре части.

Подготовленное мясо моют, складывают в котел, заливают горячей водой и варят. После закипания с поверхности снимают пену и жир, закладывают лук, коренья петрушки, сельдерея, после чего нагрев уменьшают и варят бульон в режиме тихого кипения. Бурное кипение бульона не рекомендуется, так как способствует эмульгированию и гидролизу жира, который придает мутность бульону и салостый привкус. Механизм образования мясных бульонов связан с тепловой денатурацией мышечных белков и коллагена. Мышечные белки при денатурации свертываются, отдают в окружающую среду около 50 % содержащейся в них воды, которая, выходя из мышечных волокон, увлекает с собой часть экстрактивных и минеральных веществ. Этот концентрированный раствор попадает в межмышечное пространство, однако там не задерживается из-за тепловой денатурации и деформации мускульной соединительной ткани, которая сжимает куски мяса во всех направлениях и выдавливает этот раствор в окружающую среду, в данном случае – в бульон. Вкус и запах бульона и вареного мяса формируются за счет экстрактивных и минеральных веществ. Кроме того, в бульон из мяса переходит часть белка глютина (в сухом виде желатин), который образуется в результате гидротермической дезагрегации коллагена мяса. Всего из мяса в бульон переходит около 2 % растворимых веществ от массы мяса без костей. Концентрация (крепость) бульона зависит от количества воды, взятой для варки. Если сухой остаток мясного бульона принять за 100 %, то экстрактивные вещества составят в нем 49 %, минеральные вещества – 25 %, глютин – 24 %, эмульгированный жир – 2 %. От приведенных выше средних значений могут быть отклонения. Например, если бульон сварить только из грудинки, то содержание глютина и эмульгированного жира будет больше за счет снижения содержания экстрактивных и минеральных веществ.

Экстрактивные вещества мясного бульона представлены свободными аминокислотами, креатином и другими небелковыми азотистыми веществами, которые при жизни животного участвуют в обмене веществ. Среди свободных аминокислот особая роль принадлежит глютаминовой аминокислоте, растворы которой имеют мясной вкус. В некоторых странах глютаминовую аминокислоту вырабатывают из растительного сырья в промышленных масштабах в виде натриевой соли (глутамат натрия), которая поступает в продажу для населения как приправа к блюдам, а также используется как вкусовая добавка в пищевые концентраты, готовые быстрозамороженные блюда.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.