



БИБЛИОТЕКА КУЛИНАРА



СУПЫ

Саиджон Садыкович Аминов
Константин Николаевич Лобанов
Ольга Викторовна Перфилова
Александр Сергеевич Ратушный
Супы
Серия «Библиотека кулинара»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42194149

*Супы / А. С. Ратушный, С. С. Аминов, К. Н. Лобанов, О. В. Перфилова;
под ред. д. т. н., проф. А. С. Ратушного: Дашков и К; Москва; 2018*

ISBN 978-5-394-03418-3

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	5
Ассортимент и общие способы приготовления супов	10
Горячие супы	15
Бульоны	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

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 рецептур 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 рецептур 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 поддерживает-ся 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. Окрашенная 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 (четырекратное 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,готавливаемых 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 по-

дают 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 трудноразваривае-

мого 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 свининой, 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 салистый 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.