



БИБЛИОТЕКА КУЛИНАРА



Б Л Ю Д А

ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Библиотека кулинара

Александр Ратушный
Блюда из овощей и грибов

«Дашков и К»

2018

УДК 641.5
ББК 36

Ратушный А. С.

Блюда из овощей и грибов / А. С. Ратушный — «Дашков и К»,
2018 — (Библиотека кулинара)

ISBN 978-5-394-02761-1

В книге представлен широкий ассортимент блюд из овощей и грибов. Приведены рецептуры блюд, 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 978-5-394-02761-1

© Ратушный А. С., 2018

© Дашков и К, 2018

Содержание

Предисловие	5
Общие сведения об овощах и грибах. Способы их обработки и хранения	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергеевич Ратушный, Саиджон Аминов, Константин Лобанов, Ольга Перфилова

Блюда из овощей и грибов

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.

Общие сведения об овощах и грибах. Способы их обработки и хранения

В свежих овощах и грибах содержится значительное количество воды (75–95 %), которая удерживается благодаря особой структуре тканей овощей. Овощи имеют клеточное строение, клетки заполнены соком, в котором растворены *сахара, кислоты, витамины, минеральные и красящие вещества, ферменты и другие вкусовые и биологически активные вещества*, а также *белки, зерна крахмала и липиды*. Оболочки растительных клеток состоят из *клетчатки (целлюлозы)*, которая при тепловой кулинарной обработке не изменяется, она немного набухает и становится эластичной. Поэтому в результате тепловой обработки клетки растительных пищевых продуктов остаются целыми. Однако оболочки клеток пористые, в порах содержатся *пектиновые вещества*, которые растворяются в горячей воде, проницаемость оболочек заметно повышается, чем объясняется образование овощных отваров за счет перехода из клеток в окружающую среду водорастворимых веществ – минеральных, сахаров, кислот, красящих веществ и др. Растительные клетки между собой скреплены срединными пластинками, обладающими высокой механической прочностью, чем и объясняется сравнительно высокая механическая прочность сырых свежих овощей. Срединные пластинки состоят из *протопектина*, большая часть которого при тепловой кулинарной обработке овощей подвергается гидролизу, растворяется, превращается в пектин. В результате механическая прочность овощной ткани снижается, овощи размягчаются. При чрезмерно длительной тепловой обработке овощей, когда весь протопектин растительной ткани превратится в пектин, целостность овощной ткани нарушается, овощи разрушаются. В связи с этим существуют оптимальные сроки тепловой кулинарной обработки овощей.

При тепловой кулинарной обработке пищевые вещества, содержащиеся внутри растительных клеток, подвергаются изменениям: дисахариды гидролизуются до простых сахаров – *глюкозы, фруктозы* и др. При варке овощей крахмал *клейстеризуется*, а при жарке часть крахмала распадается до *декстринов*. При жарке овощей в результате химических реакций между сахарами и азотистыми веществами (аминокислоты, белки) образуются новые окрашенные вещества – *меланоидины*, участвующие в образовании новых вкусовых и ароматических веществ. При варке масса овощей уменьшается незначительно, в то время как при жарке происходит значительное снижение массы за счет потери влаги. Здесь все зависит от способа жарки. При тепловой кулинарной обработке разрушается часть витаминов, содержащихся в овощах, при варке они переходят в отвар; незначительно изменяется цвет овощей, подвергнутых тепловой обработке.

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.