Классические

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Рассольник

Солянка

Борщ

Уха

Щи

И другие
любимые супы
с логическими схемами

Людмила Андреевна Ивлева
Классические первые блюда

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184599
Классические первые блюда: 2006
ISBN 985-6751-22-5

Аннотация

Сколько вы можете приготовить разных супов? Вопрос риторический для современной хозяйки. Обычно их немного, и это еще одна из причин, по которым супы стали готовить реже. Но поверьте, что их великое множество! Самое полезное, экономичное, сбалансированное и необходимое блюдо – это именно суп. Готовить первые блюда по классической технологии – это значит готовить правильно и вкусно. И это совсем не трудно. Вы легко убедитесь в этом с первых страниц книги…

Содержание

Введение 4
Главное блюдо 6
Первые блюда 14
Бульоны 16
Рецепты бульонов 19
Цветные бульоны 33
Бульоны Александра Дюма 35
Продукты 44
Качество и выбор продуктов 45
Специи и приправы 51
Конец ознакомительного фрагмента. 58

Илья Мельников, Людмила Андреевна Ивлева
Классические первые блюда

Введение

Суп всегда был центральным блюдом нашего стола, его подавали каждый день. Суп – это сложный состав самых различных ингредиентов. Экстрактивные вещества бульона содержат множество не только полезных, но и лечебных и жизненно необходимых компонентов.

Неторопливая сервировка обеда, супница посередине стола со свежим супом – к такому обеду не опаздывают. Первое блюдо дисциплинирует семью и собирает ее за столом.

Есть еще один момент, который в наши дни имеет не последнее значение. Суп – это экономичное блюдо. Он насыщает и содержит практически все вещества, которые нужны организму. Научитесь готовить первые блюда – и вы сразу почувствуете, что ваш семейный очаг стал теплее.

Интерес к правильному питанию – основная примета сегодняшнего дня. К сожалению, с нашего стола постепен-

но исчезают первые блюда. Современная промышленность предлагает концентрированные продукты, продукты быстрого приготовления и полуфабрикаты, которые экономят наше время. Еще чаще натуральный бульон заменяется концентратами. И хотя бульонные кубики позволяют готовить быстрее, а готовые приправы избавляют от необходимости иметь на кухне свежие овощи и приправы, но суп на скорую руку по своим питательным и вкусовым качествам значительно уступает первым блюдам, приготовленным по классическим рецептам из свежих продуктов.

На самом деле экономия времени не так велика, а расход средств значительно больше. А если принять во внимание полезность первых блюд и их необходимость, приготовить первое блюдо по всем правилам не настолько долго и сложно, чтобы мы могли себе позволить от него отказаться. К сожалению, постепенно забываются секреты приготовления вкусных и полезных супов, которые раньше знала каждая хозяйка. Сколько видов супов вы можете приготовить? Вопрос риторический для современной хозяйки. Обычно их немного, и это еще одна из причин, по которым их стали готовить реже. Но поверьте, что супов – великое множество!

Главное блюдо

Сколько тысячелетий люди едят супы, никто не знает. Конечно, первые супы, вероятно, назывались по-другому. Наверное, супу столько же лет, сколько очагу в прямом и переносном смысле. Что может быть лучше чашки горячего бульона в холодный вечер после не совсем удачной охоты? Нужно отдать должное изобретательности древней хозяйки (или хозяина?), которые добавили в суп ароматные травки и специи, овощи. Наверное, суп (варево, похлебка) – это было единственное полноценное блюдо, потому что в суп попадало все, что человек признавал съедобным и полезным. Все компоненты смешивались, соединялись – и получилось неплохо! О супе несомненно можно сказать следующее – это первое кулинарное блюдо, которое человек приготовил. Возможно, что до этого на огне жарили мясо, но блюдо из нескольких компонентов, тем более приготовленное в отдельной посуде – это именно суп. Поэтому спор о том, полезен суп или вреден, не имеет смысла.

Сейчас множество самых невероятных диет борются между собой за последователей. Автор каждой диеты выдвигает какую-то свою идею, иногда совершенно абсурдную с точки зрения науки, но яркую и интересную с точки зрения рекламы. Одни против жиров, другие против углеводов, третьи готовят только на пару, а четвертые советуют есть все в

сыром виде, причем по отдельности. Но никто не рискнул выдвинуть лозунг «супы вредны»! Правда, когда-то пропагандисты гамбургеров пытались выдвинуть лозунг о том, что супы слишком калорийны и не способствуют похудению. Но этот лозунг умер, так и не попав на экраны и вывески, потому что сравнение супа с бульонным кубиком только дискредитировало бы всю остальную продукцию.

Эти самые кубики, конечно, ускоряют приготовление. Но не настолько, чтобы заменять ими настоящее блюдо. К тому же, концентрированный бульон можно приготовить и самому и хранить в холодильнике. Тогда у вас постоянно будет свежий суп.

Поклонником супов и бульонов был сам Александр Дюма, который, благодаря своей кулинарной книге, считается признанным авторитетом в кулинарном мире.

С точки зрения физики и химии, суп представляет собой сложную смесь. Эта смесь, как полученная естественным путем, может считаться наиболее благоприятной с точки зрения усвоения ее организмом. Экстрактивные вещества бульона – это ферменты, которые способствуют пищеварению. Жидкая консистенция супа делает его более мягкой пищей для желудка, хотя некоторые супы содержат большое количество специй. Сами специи придают супам особый вкус, как бы завершают композицию. Специи возбуждают вкусовые рецепторы, и способствуют выделению желудочного сока и пищеварительных ферментов.

Классические первые блюда, характерные для нашей кухни, складывались из супов, которые готовили в разных уголках нашей огромной страны, и не только России – а вей территории, на которой когда-либо бывали наши далекие предки. Они были любопытными и самостоятельными, и охотно перенимали все, что казалось им нужным, полезным и вкусным. А, как известно, они были большими любителями поесть.

Питательность и полноценность, обилие овощей – это можно считать национальной особенностью русской кухни. Специи – это то, чем обогатил ее Восток, а изысканность и законченность была отчасти позаимствована у гурманов-французов. Разнообразие, полноценность, высокие вкусовые качества, экономичность и эстетичность – все эти качества свойственны первым блюдам.

Технологии приготовления супов – это не так сложно, как может показаться. Но все же первые блюда можно классифицировать. Различные виды супов предполагают различное приготовления. Хотя эти различия могут показаться незначительными, но они влияют на вкус блюда. Этому можно научиться, и вы поймете, насколько это творческое, интересное и полезное занятие – готовить суп.

Общие правила, конечно, есть.

• Самое главное – суп готовят на медленном огне, кроме специально оговоренных случаев. В этом случае максимально сохраняется пищевая ценность продуктов, блюдо имеет

хороший внешний вид и аромат.

• Чем меньше супа, тем лучше он удается. Наши рецепты рассчитаны на 2,5 – 3 литра, то есть примерно на 5 порций или чуть больше, в зависимости от величины порций.

• Супы можно готовить на мясном, костном или грибном бульонах, а также на воде и прозрачных овощных отварах. Варите супы на один день. Щи из квашеной капусты, борщ, гороховый суп и некоторые другие блюда, овощи для которых предварительно пассировали, можно варить на несколько дней.

• В процессе варки лучше не доливать и не отливать жидкость – это ухудшает вкус. Поэтому суп должен вариться на слабом огне, и лучше налить почти полную кастрюлю – жидкость будет выкипать постепенно, и как бы заменяться овощами, которые вы будете добавлять в кастрюлю.

• Овощи закладывают в кипящую жидкость: в этом случае витамин С разрушается меньше.

• Форма нарезки овощей должна соответствовать той, которая указана в рецептуре.

• Закладку овощей также следует производить именно в том порядке, который указан в рецепте.

• При варке супа после введения каждого из продуктов бульон нужно быстро довести до кипения, а затем снова уменьшить огонь.

• Морковь, свеклу и лук лучше вводить в супы пассированными – они получаются вкуснее. Но дело не только в

этом. Красящее вещество – каротин, который в организме человека превращается в витамин А, при употреблении сырой и вареной моркови усваивается плохо. При поджаривании усвояемость каротина, перешедшего в жир, значительно повышается; кроме того, жир, окрашиваясь в оранжевый, желтый или красный цвет, придает супам красивый вид.

• Картофель закладывают до кислых овощей, так как в противном случае он становится жестким.

• Картофельные супы можно готовить из одного картофеля или с добавлением круп, бобовых и макаронных изделий, но обязательно с морковью, репчатым луком, петрушкой.

• В овощные супы рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.

• Овощи для рыбных, грибных, а также вегетарианских супов рекомендуется обжаривать на столовом маргарине, растительном или сливочном масле, а для молочных супов – только на сливочном масле.

• Шпинат и щавель припускают отдельно, а затем протирают.

• Суп с домашней лапшой и курицей не помутнеет, если лапшу на минуту опустить в горячую воду и откинуть на дуршлаг, а затем положить в куриный бульон и отварить до готовности.

• Если в состав пассировки входят томат-пюре или свежие помидоры, сначала поджаривают овощи, а томат добавляют уже перед окончанием пассирования.

• Рыбные консервы добавляют в заправочные супы за 10–15 минут до окончания варки.

• Если суп готовят из мясных консервов, мясо кладут в тарелку при подаче к столу. Бульон и жир из консервов вводят за 5-10 минут до готовности.

• Овощные супы без крупы или картофеля заправляют мучной пассировкой: они становятся гуще, и в них лучше сохранится витамин С.

• Суп из рисовой крупы будет прозрачным, если перебранный и промытый рис на 3–5 минут положить в кипящую воду, откинуть на сито и только потом варить.

• Суп с перловой крупой не приобретет неприятного синеватого оттенка, если крупу отваривают заранее почти до готовности, и в таком виде закладывают в суп.

• Супы из бобовых очень вкусны на грибном отваре, со сметаной и гренками.

• После добавления пассировки нужно на несколько минут прибавить огонь, а затем снова уменьшить.

• Специи добавляют в конце варки, причем лавровый лист никогда не оставляют в готовом супе.

• Есть супы, в составе которых есть сырой яичный желток или белок. Их нельзя нагревать выше 80 градусов, так как содержащиеся в желтке белки свернуться и от этого смесь станет неоднородной. Если яйцо вбить в кипящий или горячий суп, оно свернется сероватыми нитями, станет невкусным. Если же влить его в смесь охлажденного бульона и ли-

монной кислоты, сбитой с маслом, то яйцо не только не свернется, но от кислоты приобретет эластичность, цвет его станет ярче. Оно будет легким, и будет плавать не на поверхности, а в середине жидкости. Можно также перед тем, как класть в суп сырое яйцо, смешать его с небольшим количеством охлажденного бульона.

• Готовый суп нужно немного подержать под крышкой, чтобы все компоненты соединились, только тогда проявится его вкус и аромат.

• Солят суп в самом конце варки, но тогда, когда суп еще кипит.

• Иногда суп бывает пересолен. Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли, и прокипятить. Есть еще такой способ: положите в столовую ложку кусочек сахара-рафинада и опустите в суп. Когда сахар начнет таять, выньте ложку. Это можно повторить несколько раз, меняя сахар.

• Если суп немного мутный или переварен, можно добавить в него свежее масло, желтки, сметану, зелень, сушеные или свежие дрожжи, а также экстракт суповых кореньев. Свежие дрожжи предварительно поджаривают на масле. Сушеные дрожжи размешивают уже в готовом супе, лучше всего в тарелке.

• Толченый чеснок и зелень добавляют в уже готовый суп.

• Маслины и мясо добавляют в тарелки перед подачей на

стол.

Первые блюда

Разнообразие супов настолько велико, что классификация их весьма условна. Их можно классифицировать в нескольких направлениях:

По способу приготовления:

• заправочные, прозрачные, пюреобразные, и просто бульоны

По жидкости, которая является основой супа:

• супы на бульонах, овощных или фруктовых отварах, молоке, квасе.

По температуре подачи:

• горячие, которые подаются с температурой 75 С, и холодные, которые подаются с температурой 10–12 С.

Необходимо помнить, что чрезмерно охлажденная пища теряет свои вкусовые качества, а нагретая выше 75 С может привести к заболеванию желудочно-кишечного тракта.

Внутри каждой группы классификация еще более трудна, и можно только приблизительно определить какие-то группы сходных блюд. Например, щей, борщей и окрошек такое множество, что их можно рассматривать как отдельные группы. Каждый суп имеет какие-то особенности приготовления, содержит разные продукты в различных соотношениях. И самое главное, что все время возникают и изобретаются все новые рецепты. Так что мы постараемся расположить рецеп-

ты так, чтобы вам просто было удобно и интересно.

Рецепты рассчитаны на объем суповой кастрюли – 2,5–3 литра, которая удобнее всего и обычно так и называется – «суповая». Это примерно 5–6 порций. Если ваша семья невелика, разделите требуемое количество пополам – получится обед на 3 человек.

Бульоны

Способ приготовления бульонов имеет большое значение.

Самые распространенные бульоны – это мясной бульон (костный – из мясных костей, мясной – из мяса и костей), рыбный (из голов, костей, кожи и плавников или обработанной рыбы), грибной бульон (из сушеных или свежих грибов).

Кроме того, супы готовят на овощных отварах. Эти супы питательны, легко усваиваются и поэтому особенно пригодны для диетического питания, они так и называются – вегетарианскими или диетическими.

Бульоны для супов можно варить впрок – концентрированными. Из 1 кг мясных продуктов или рыбных пищевых отходов получается 1 л концентрированного бульона. Из 1 кг сушеных грибов получается 5 л грибного концентрированного бульона. Для варки супа концентрированный бульон разводят в соотношении 1:5–1:3, в зависимости от того, какой суп вы хотите приготовить.

Варить хороший бульон следует долго – 3–5 часов. Чтобы бульон был прозрачным, его сначала варят на большом огне. После того как он закипит, 2–3 раза добавляют по столовой ложке холодной воды, каждый раз доводя до кипения. Затем огонь убавляют. Собравшуюся на поверхности пену удаляют шумовкой. Чтобы бульон не имел привкуса сала, с него в процессе варки периодически удаляют жир. Жир, который

кипел долгое время, образует вредные вещества, кроме того, бульон при этом приобретает неприятный вкус и запах, мутнеет. Снятый жир, если он без пены, вы сможете добавить в пассировку, или прямо в суп, когда он будет почти готов.

Если пена все же осела на дно, нужно влить в кастрюлю стакан холодной воды: пена поднимется на поверхность и ее можно будет снять. Но бульон все же и после этого не станет вполне прозрачным. Его можно осветлить различными способами – свежим куском говядины или сырым яйцом.

Солить нужно умеренно, а можно не солить вообще. Правда, соль делает бульон более наваристым, так как все вещества из мяса, рыбы или грибов легче переходят в соленую воду. Но если вы будете использовать мясо для приготовления второго блюда, бульон не солят, а мясо кладут в кипящую воду.

Смело добавляйте в бульон овощные отвары и зелень. Специи вы добавите в суп, так что не спешите с лавровым листом и перцем.

Солить мясной бульон следует за 30 минут до готовности, рыбный – в начале варки, грибной – в конце. На 1 л бульона кладут 10 г соли. Не следует исправлять пересоленный бульон добавлением воды.

В куриный бульон не добавляют никаких приправ, кроме луковицы и моркови, иначе он потеряет свой нежный вкус. Но он станет еще ароматнее и красивее, если в него минут за 15 до конца варки добавить обжаренные куриные кости.

Улучшить вкус бульона можно добавлением в него кусочка сыра, сахара, немного дрожжей.

Хороший бульон должен быть светло-янтарного цвета, без жира на поверхности. С очень жирного бульона излишек жира можно снять, когда бульон остынет.

Рецепты бульонов

Костный бульон

Ингредиенты: *500 г мяса с костями, 1 луковица, 1 морковь, кусочек порея, сельдерей, петрушка, 1 лавровый лист, 10–15 горошин перца, 3–3,5 л. воды, соль.*

Приготовление: Белый мясокостный бульон является основой для многих заправочных мясных супов. Для приготовления этого бульона пригодны мясо и кости различных животных: говядина, свинина, телятина, баранина и др.

Логическая схема

Костный бульон

Ингредиенты:

мясо с костями – 500 г

морковь – 1 шт.

луковица – 1 шт.

порей сельдерей, петрушка

перец душистый – 10–15 горошин

лист лавровый – 1 шт.

вода – 3–3,5 л

соль

Приготовление:

1

мясные кости

промыть

разрубить на куски по 5–6 см

добавить 3–3,5 л воды

варить 2–3 ч на слабом огне

2

пассеровать в жире, снятом с бульона

3

Примечания.

Когда мясо в бульоне сварится и станет мягким (если воткнутая вилка свободно входит в мясо, оно готово), его следует вынуть, положить в бульон поджаренные на жире коренья, пряности, затем продолжать варить бульон. Готовому бульону нужно дать отстояться, затем его процедить сквозь сито.

Перед варкой мясо и кости следует обмыть холодной водой. Затем кости разрубить на небольшие части размером 5–6 см, положить вместе с мясом в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить на сильном огне. Когда вода закипит, кастрюлю надо открыть, снять пену, посолить и, не накрывая кастрюлю, варить на слабом огне 2–3 часа… Говяжьи и бараньи кости следует варить 4,5–5 часов, а телячьи и свиные 2–3 часа. При более длительной варке вкус бульона ухудшается. Появившиеся на поверхности жиры необходимо несколько раз снять. Часть жиров следует оставить в бульоне, чтобы сохранить содержащиеся в них ароматические вещества овощей, придающие бульону приятный вкус. Снятые жиры можно использовать для поджаривания овощей. Когда мясо в бульоне сварится и станет мягким (если воткнутая вилка свободно входит в мясо, оно готово), его следует вынуть, положить в бульон поджаренные на жире коренья, пряности, затем продолжать варить бульон. Готовому бульону нужно дать отстояться, затем его процедить сквозь сито.

Советы: Костный бульон может быть прозрачным или мутноватым вследствие наличия белковых веществ и жира; на поверхности бульона должны быть блестки жира; аромат бульона должен соответствовать аромату овощей, добавленных при варке.

Мясной бульон

Ингредиенты: *Для приготовления мясного бульона нужно использовать те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани (лопатка, грудинка, покромка).*

Приготовление: Бульон из мяса и костей варить так же, как и костный, но поверх измельченных костей положить куски мяса. За 1–1,5 часа до окончания варки в бульон добавить коренья и соль. Готовность мяса можно определить прокалыванием поварской иглой: в хорошо сваренное мясо игла входит свободно. Говядину, предназначенную для вторых блюд, положить в котел в процессе варки, чтобы мясо было сочным. Готовое мясо переложить в посуду, накрыть ее крышкой для предохранения поверхности мяса от подсыхания в период хранения.

Советы: Мясной бульон должен быть прозрачным, желтоватого цвета, с блестками жира на поверхности (излишки жира следует снять). У него приятные вкус и запах, свойственные свежесваренному мясу и овощам.

Бульон мясной концентрированный

Ингредиенты: *1 кг мяса, 1 небольшая луковица, 1 мор-*

ковь, 1 лавровый лист, 10 горошин душистого перца, сельдерей, петрушка, 1 л воды, соль.

Приготовление: Чтобы сварить концентрированный бульон, на 1 кг мяса берут 1 л воды. Мясо нарезают на крупные куски и варят таким же образом как и мясокостный бульон в течение 2–5 часов в зависимости от того, какое мясо используется. При более длительной варке вкус мяса и бульона ухудшается. При приготовлении супов из концентрированного бульона его разбавляют водой, обыкновенным бульоном или овощным отваром.

Бульон из домашней птицы

Ингредиенты: *800 г – 1 кг курятины с костями, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, 10 горошин душистого перца, 3 л воды, соль. Для приготовления бульона из домашней птицы используют шею, голову, крылья, желудок, сердце.*

Приготовление: Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости положить в котел, залить холодной водой и, медленно нагревая до закипания воды, варить 30–40 минут; снимать появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические коренья (специи – пиктограмма), соль и варить при слабом кипении до готовности кур (кости варить 2–3 часа). Готовность кур определяют при помощи поваренной иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, – куры сварились). Вынутых из бульона кур

для предохранения от подсыхания накрыть влажной марлей. Бульон процедить.

Логическая схема

Бульон из домашней птицы

Ингредиенты:

курятина с костями – 800 г – 1 кг

морковь – 1 шт.

луковица – 1 шт.

петрушка,

перец душистый – 10 горошин

вода – 3 л

соль

Приготовление:

1

курятина с разрубленными костями

добавить 3 л воды

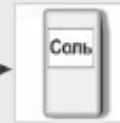
варить 30–40 мин, снимая пену

2

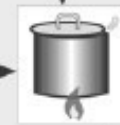
луковица – 1 шт.

петрушка

перец душистый – 10 горошин



соль



варить до готовности кур

Примечания.

Готовность кур определить при помощи поварской иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, куры сварились).

Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки следует

Советы: Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки положите в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Бульон из дичи

Ингредиенты: *Обычный мясной или куриный бульон, кости рябчика, фазана, тетерева или куропатки, морковь – 5 г, петрушка – 4 г, лук репчатый – 4 г.*

Приготовление: Для приготовления бульона из дичи использовать обычный мясной или куриный бульон, который осветлить при помощи оттяжки из костей и зачисток дичи. Оттяжку приготовить так же, как и для куриного бульона. Лучшим по вкусу и наиболее ароматным получается бульон, если оттяжку приготовить из костей рябчика, фазана, тетерева или куропатки. Натуральный бульон из дичи готовят только в том случае, если дичь варят для приготовления холодных блюд или имеют в наличии достаточное количество пищевых отходов после приготовления вторых блюд (например, котлет из рябчиков, фазана или куропатки).

Советы: Прозрачный бульон из дичи должен иметь светло-коричневый оттенок, вкус и запах, свойственные свежесваренному бульону. Разогревать бульон нужно на водяной бане. Подавать бульон в чашке; отдельно можно подать гренки или пирожки.

– Выбирая дичь, лучше всего покупать молодых птиц, у которых прострелены крылья или ножки, а не грудка – тогда мясо и вкуснее, и нежнее. Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропаток по перьям – у молодых перья остроконечные, у старых – закругленные.

– Если под крылышками заметны зеленоватые или синеватые пятна или перо птицы начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

– Разделывая дичь, необходимо, во-первых, вынуть зоб, во-вторых, стараться не раздавить желчный пузырь. Если это произошло лучше всего вырезать пропитанное желчью место. Вынимая у перепелок внутренности, постарайтесь не затронуть жир, выстилающий полость. Если жир вынут, отделите его и положите внутрь птиц.

– Дичь не опаливают на огне, как обычную домашнюю птицу, достаточно тщательно ощипать перо. Мелкий пух удаляют, протерев птицу мукой, и, если необходимо, смачивают птицу спиртом и поджигают.

– Кожа дикой птицы легко рвется, поэтому ее никогда не следует обваривать кипятком. Ощипывать птицу нужно осторожно, захватывая по нескольку перышек одновременно, особенно осторожно выдергивают перья в области зоба.

Бульон из курицы с телячьими костями

Ингредиенты: *1,2 кг курицы, 0,5 кг телячьих костей, 1/2*

стакана манны, 400 г укропа.

Приготовление: Выпотрошить 1,2 кг курицы, прибавить 0,5 кг телячьих костей, посолить, варить до полуготовности. Вынуть, облить бульоном, положить в другую кастрюлю, процедить в неё бульон и доварить на малом огне (вся варка – 1,5–2 часа). За 10 минут до отпуска всыпать в бульон 1/2 стакана манны и вскипятить, подавать с укропом.

Бульон из курицы – консоме

Ингредиенты: *Филеи с грудинки 2 куриц, около 700 г кореньев, пучок зелени, 2–3 яичных белка, 0,45 кг телячьих костей, укроп.*

Приготовление: Готовится так же, как бульон из курицы. Только бульон кипятят дважды, каждый раз процеживая бульон и жир. За 1,5 часа до отпуска 400 г мяса курицы мелко изрубить, пропустить через мясорубку, добавить 3 яичных белка, 1,5 стакана воды и смешать. Оттяжку внести в бульон и когда она свернётся, удалить, бульон процедить третий раз. Оттяжку варят 1,5 часа.

Бульон из телятины

Ингредиенты: *400 г телятины, 800 г костей из телятины, около 500 г кореньев, 400 г говядины, 3 яичных белка.*

Приготовление: Вскипятить три раза, процеживая бульон с кореньями из телятины и костей из телятины. Приготовить оттяжку, как сказано выше в рецепте «Бульон из курицы-Консоме», заменив филе курицы говядиной (400 г).

Бульон из баранины

Ингредиенты: *400 г баранины для бульона и 400 г для оттяжки, шафран, сухой барбарис, коренья.*

Приготовление: Готовится, как и бульон из телятины, баранину нашпиговывают 5–6 дольками чеснока. Очищают бульон оттяжкой с 1 фунтом баранины. Кроме обычных кореньев в бульон кладут щепотку шафрана, на стол подают вместо толчёного перца – измельчённый сухой барбарис.

Грибной бульон

Ингредиенты: *Свежие и сушеные грибы.*

Приготовление: Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 10–15 минут, затем несколько раз тщательно промывают, меняя воду, заливают холодной водой из расчета 7 л воды на 1 кг грибов и оставляют для набухания на 3–4 часа. Затем грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1–1,5 часа без добавления соли. Готовый бу-

льон сливают, дают ему отстояться и процеживают.

Сваренные грибы еще раз промывают, нарезают соломкой, рубят или пропускают через мясорубку и кладут в суп за 5-10 минут до окончания варки.

Советы: Обычно грибные бульоны готовят концентрированными, из расчета 1 кг грибов на литр воды. Концентрированный грибной бульон разводят горячей кипяченой водой или отваром из овощей, круп, макаронных изделий и солят. Для ароматизации грибного бульона добавляют морковь, корень петрушки, репчатый лук, разрезанный на 3 части. Готовый бульон процеживают.

– В шляпках грибов меньше грибной клетчатки, поэтому они лучше перевариваются. У старых грибов советуем срезать со шляпки нижний трубчатый слой, где образуются споры.

– Грибы нельзя хранить больше 2–3 часов. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую, сырую погоду. Лучше сразу же подвергнуть их тепловой обработке.

– Если же вы не можете сразу заняться грибами, залейте их холодной подсоленной водой.

– Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной и подкисленной водой.

– Избавиться от червей в свежих грибах нетрудно. У гриба надо отрезать ножку, трубчатый слой у шляпки срезать и выбросить, а ножку разрезать вдоль и положить вместе со

шляпкой в таз с крепко подсоленной водой. Через 2–3 часа все живые личинки осядут на дно таза, грибы можно обмыть и готовить для еды.

– Соленые грибы нельзя хранить в теплом месте, но нельзя и промораживать. В том и другом случае они темнеют. Заплесневелые грибы надо тщательно перебрать и промыть холодной, слегка подсоленной водой и залить свежим, более крепким маринадом или рассолом.

– Очищенные ножки подосиновиков при варке не потемнеют, если их варить не разрезая. Сваренные ножки охлаждают и нарезают.

Рыбный бульон

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 35 г икры, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, петрушка, половина луковицы, сельдерей, 1/4 порея, 3,5 л воды, соль.*

Приготовление: Для приготовления рыбных бульонов используют в основном рыбные головы, плавники, кости, кожу, мелкую рыбу. Наиболее вкусные бульоны получаются при варке рыбы осетровых пород, судака, сома, морского окуня, пестрой зубатки, тихоокеанского хека, зубана, бельдюги, путасу, океанического карася, пристипомы, мероуг, макрели, нототении. Не рекомендуется для приготовления бульонов использовать навагу, сельдь, красноперку, карпа, леща, сазана, воблу.

Крупные кости и головы рыб осетровых пород разрубают на части, предварительно удалив жабры и глаза. Головы, плавники, кости рыб обдают кипятком и хорошенько промывают в холодной воде, затем вместе с рыбой кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, периодически удаляя образующуюся пену, добавляют белые коренья, репчатый лук и продолжают варку на слабом огне при небольшом кипении 40–50 минут. Готовому бульону дают отстояться в течение 20–30 минут, потом снимают жир и процеживают. При варке бульонов из голов рыб семейства осетровых через 1 час после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до размягчения еще час-полтора.

Цветные бульоны

Окраска бульона янтарным цветом

Ингредиенты: *луковичная шелуха, 1 луковица, сахар, 2 моркови, сельдерей.*

Приготовление: Сварить отдельно шелуху от 2 луковиц, 1 луковицу мелко искрошить, поджарить в ложке масла, 2 куска сахара истолочь, высыпать на сковородку. Две моркови, 1 петрушку, 1/3 сельдерея – поджарить до тёмного цвета на плите.

Бульон красный и желтый

Ингредиенты: *1,2 кг мяса, луковицу, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1/3 сельдерея, 1 порея, 200 г картофеля, 2 яичных белка.*

Приготовление: Взять 1,2 кг мяса, положить в кастрюлю, влить 6 глубоких тарелок воды, т. е. 9 стаканов, вскипятить три раза на большом огне, снимая накипь. Влить ещё 5 стаканов воды и вскипятить 3 раза.

Поднять мясо вилкой над кастрюлей, ложкой облить бульоном, смыть накипь, переложить в другую кастрюлю и

процедить в неё бульон.

Первую кастрюлю вымыть, переложить обратно мясо и процедить бульон, посолить его 1,5 чайными ложечками соли.

Взять луковицу, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1/3 сельдерея, 1 порея и разрезать пополам. Одни половинки поджарить на масле. Опустить в бульон вторые половинки и свежую зелень этих овощных культур и 200 г картофеля. Варить на малом огне 2–3 часа, уваривать до отметки – 9 стаканов бульона (намечается деревянной меткой). Дать отстояться, снять жир ложкой. Вынуть говядину и процедить бульон в другую кастрюлю, очистить 2 яичными белками до полной прозрачности.

Советы: В бульон иногда добавляют: печёную луковицу, 2–3 сушеных гриба, 1 телячью почку, 1/2 столовой ложки сушеного зелёного горошка. Этот бульон подают с греночками, фрикадельками, пельменями, овощами, крупами и саго.

Бульон с ромом

Ингредиенты: *Кости бычьей головы, ром.*

Приготовление: Раздробить кости бычачьей головы и булдышки, варить на малом огне 3 часа. Из мяса делают фрикадельки с петрушкой. Подавая, к тарелке бульона влить по чайной ложечке рома.

Бульоны Александра Дюма

Как известно, этот француз знал толк в кулинарии, судя по его знаменитой не менее, чем «Три мушкетера», поваренной книге. Дюма называл французскую кухню лучшей из всех, а французские бульоны – великолепными. У Дюма была своя теория бульонов. Мы не рискнули интерпретировать ее, и решили привести то, что писал Дюма о бульонах, как цитату, полагаясь на искусство переводчика:

Используя все авторитеты, мы расскажем теперь, от каких компонентов зависит вкус бульона: **фибрин, желатин, осмазом, жир и альбумин.**

Фибрин нерастворим в воде. Волокно (fibre), из которого и состоит ткань мяса, устойчиво к кипящей воде и сохраняет свою форму, хотя и теряет часть своих оболочек. То, что остается от куска мяса после длительной варки в большом объеме воды, и есть почти чистый фибрин.

Желатин. Его количество уменьшается с годами, отчего кости становятся хрупкими.

Осмазом – та часть мяса, которая главным образом и определяет его вкус. В отличие от экстрактивной части мяса, которая растворяется только в кипящей воде, компоненты осмазома растворимы в холодной воде. Именно осмазом определяет качество хороших супов; карамелизуясь, он образует мясную подливку; за счет него на жарком возникает

корочка, и наконец, он определяет аромат крупной и мелкой дичи.

Осмазом в основном характеризует мясо взрослых животных, имеющее темную мякоть, которую принято называть зрелой; его не находят совсем (или почти) в мясе ягненка, молочного поросенка, курицы и даже в белом мясе более крупных птиц.

Альбумин находится в мякоти и в крови, напоминает яичный белок, свертывается при температуре свыше 40 градусов. Альбумин отбрасывают в виде пены.

Жир – нерастворимый в воде компонент, образуется в межклеточных пространствах ткани и иногда накапливается в больших количествах у животных, предрасположенных к этому, например у свиней, домашней птицы, славок и овсянок.

Суп с мясом и овощами – потофе

«Если, готовя потофе, собираются использовать только бульон, мясо можно размельчить, обработать холодной водой и медленно нагревать воду до кипения. Таким способом мясо будет освобождено от всех растворимых компонентов, и менее чем за полчаса получится настоящий суп-консомэ. Именно так мы советуем поступать тем, к кому пришли неожиданные гости и кто хочет подать им первое блюдо.

Ошибкой было бы считать, что домашняя птица добавляет что-нибудь к осмазому бульона, если только эта птица не очень старая или очень жирная.

Вкус и аромат бульона заметно улучшаются, если в него положить зажаренных заранее старого голубя, перепелку, кроликов, ворону в ноябре и декабре. Вообще мясо этих животных и птиц содержит всю их кровь, и именно поэтому оно придает вкус и аромат бульону, в который его кладут.

Потофё готовят не только ради бульона, но и для того, чтобы получить мясо, которое можно будет есть и не только подать в вареном виде в первый день, но и в какой-то другой форме на следующий день. Поэтому мы теперь расскажем, каким путем надо следовать, чтобы всегда иметь хороший бульон и не извлекать из мяса все соки. Для этого всегда берите самый большой кусок мяса. Чем больше, свежее и толще будет кусок, тем сильнее качества мяса будут ощущаться в бульоне, не говоря об экономии времени и топлива. Не мойте мясо, промывка лишит его части сока. Отделите кости, перевяжите мясо, чтобы оно не разваливалось, и налейте в кастрюлю литр воды на килограмм мяса.

Медленно нагрейте кастрюлю. В результате такого медленного нагрева альбумин сначала растворится, а потом свернется и поскольку в этом состоянии он легче жидкости, то всплывет на поверхность, увлекая за собой примеси и загрязнения, которые могут содержаться в мясе. Свернувшийся альбумин – то же самое, что яичные белки, которые ис-

пользуют для осветления других продуктов. Пена будет тем обильнее, чем медленнее кипение. Между тем моментом, когда кастрюлю поставили на огонь, и тем, когда пена соберется на поверхности, должен пройти час.

Как только пена сформируется, ее надо сразу снять, поскольку при кипении пена осядет, и бульон получится мутным. Если за огнем хорошо следят, то нет нужды охлаждать кастрюлю, чтобы заставить подняться новую пену. Когда пена полностью удалена и когда появятся первые признаки закипания, пора закладывать овощи: три моркови, два пастернака, три репы, пучок связанных вместе лука-порея и сельдерея. Не забудьте добавить три крупные луковицы, одна из которых будет нашпигована половиной зубчика чеснока, а две другие – гвоздикой. В кухне второго сорта – и только во второсортной! – цвет бульону придают половинкой зажаренной луковицы, кусочком карамели или высушенной морковкой. Не забудьте разбить топориком кости, которые входят в состав бульона, независимо от того, куплены ли они одновременно с мясом или остались от вчерашнего жаркого. Чем лучше они разбиты на мелкие кусочки, тем больше из них выйдет желатина. Чтобы придать бульону нужные качества, требуется семь часов медленного кипения. Если речь идет об огне в плите, регулировать кипение почти невозможно, но этого легко достичь, если позади кастрюли поставить жаровню. Чтобы максимально уменьшить испарение, кастрюля должна быть закрыта. Бульон должен постоянно покрывать

мясо.

Отварное мясо, которое вынимаем из кастрюли, теряет половину своего веса.

Кипятите ваш бульон на самом сильном огне, и он будет храниться долго. Кипятите его с добавлением кусочка древесного угля, который предохранит бульон от прокисания».

Крепкий бульон по-регентски

«Готовится из куска говядины и куска бараньей грудинки. Положите их в кастрюлю и дайте выделиться соку. Смочите бульоном и перенесите в большую кастрюлю, куда положены кусочки спины кролика, старая курица, одна или две куропатки; заполните доверху бульоном, снимите пену и варите на медленном огне в течение нескольких часов».

Крепкий бульон по старинному рецепту

«Если этот бульон уварить наполовину, он может заменить мясной сок во всех соусах. Удалите жир с бараньей лопатки, наполовину зажарьте ее на вертеле, положите в кастрюлю вместе с хорошим куском говядины, старым упитанным каплуном, несколькими морковками, луковицами, репами, пастернаком и корнем сельдерея, залейте вчерашним бульоном».

Крепкий бульон по-современному

«Положите в кастрюлю кусок говядины, телячью голяшку, курицу, старого петуха, домашнего кролика или старую куропатку, влейте немного бульона, вскипятите крепкий бульон – консоме, снимите пену, охлаждайте время от времени, добавьте овощи (морковь, репчатый лук, сельдерей, петрушку, мелкий лук-татарку, чеснок и гвоздику). Варите на медленном огне пять часов. Процедите через тонкую ткань».

Большой бульон

«Этот бульон пригодится, если ожидается торжественный обед и вам нужен бульон в достаточном количестве, чтобы готовить соусы и супы. Для его приготовления положите в большую кастрюлю кусок говядины (кострец или грудинку), добавьте кусочки и обрезки говядины, телятины или баранины, птичьи потроха, головы, лапки, шеи, кости домашней птицы и дичи. Поставьте на умеренный огонь кастрюлю, которая должна быть заполнена водой только на три четверти. Осторожно снимайте пену до тех пор, пока бульон не станет совершенно прозрачным. Положите соль, репу, морковь, лук, три гвоздички, лук-порей. Как можно медленнее доведите до готовности и процедите через тонкую ткань».

Бульон на скорую руку

«Возьмите 600 граммов говядины, разрежьте на три части, добавьте одну морковь, луковицу, сельдерей, гвоздику, смешайте все это с мясом, нарезанным мелкими кусочками, положите в кастрюлю, налейте сверху соленой воды, кипятите в течение получаса, снимите пену, процедите и можете готовить на этом бульоне самый вкусный рисовый суп».

«Суп овощной»

«Бульон, в котором нет мяса, для нас всегда только овощной суп, поэтому мы поместили все постные бульоны и бульоны для лечебного питания в отдельный раздел».

Куриный бульон

«Возьмите тушку нежирной курицы, раздробите кости, прокипятите в посудине с водой, куда добавьте щепотку соли. Кипение не должно продолжаться больше часа. У вас получится освежающий бульон, который укрепит ослабленный желудок».

Лечебный бульон

«Возьмите курицу, промойте ее, положите внутрь 30 г арбузных и тыквенных семечек, 15 г очищенного ячменя, столько же риса и сахара. Варите в двух литрах воды, продолжая кипятить до тех пор, пока два литра воды не уварятся до одного, затем процедите бульон. Он окажет прекрасное действие на всех страдающих слабостью желудка и истощением».

Бульон из кролика

«Нежное мясо молодого кролика обладает всеми качествами, необходимыми для приготовления великолепного бульона. В некоторых странах он высоко ценится и по навористости и целебным свойствам не уступает лучшим бульонам из домашней птицы. Заяц не дает ни такого навара, ни таких целебных свойств. Бульон из зайца темного цвета, тяжелый и плохо переваривается. Бульон осветляют с помощью хорошо сваренной телячьей ножки. Таким способом вы получите желе, прозрачное, как алмаз».

Бульон из куропаток

«Прекрасный согревающий бульон, который можно приготовить из хороших перепелок; они должны медленно вариться в течение трех или четырех часов в двух литрах воды с добавлением небольшого количества телятины для смягчения вкуса. В конце варки добавляют подготовленные овощи, затем бульон процеживают и готовят суп».

Бульон из петуха

«Молодого петуха медленно варите в очень небольшом количестве воды вместе с половиной курицы и двумя луковицами, нашпигованными гвоздикой. Бульон должен оставаться на огне в течение восьми или десяти часов, пока мясо не станет отделяться от костей. Жидкость процедить через сито и пить по стакану через час. Этот бульон восстанавливает силы, но его недостатком является то, что он разогревает кровь».

Продукты

Поскольку для первых блюд вам потребуются весьма разнообразные продукты, возникают вопросы, как их выбирать, как обрабатывать и в каком виде использовать для приготовления. Мы не будем утомлять читателя общеизвестными сведениями, остановимся на том, что знают не все и что важно для того, чтобы первое блюдо удалось.

Прежде всего, это касается выбора основных скоропортящихся продуктов, пряностей и способа подготовки овощей.

Качество и выбор продуктов

Мясо

Мясо или кости, которые вы будете использовать для супа, должны быть свежими, иначе бульон будет испорчен. Кости, особенно говяжьи, дают хороший бульон, но на некоторой части территории нашей страны костный бульон не рекомендуется для приготовления, поскольку костный мозг скота, который был выращен на территориях с повышенным радиационным фоном, содержит повышенное число радионуклидов. Когда вы готовите костный бульон, вы должны быть уверены в том, что продукт проверен в лаборатории и не опасен в смысле содержания таких веществ.

Выбрать мясо просто, но все же часто мы делаем это неправильно. Обычно мы покупаем мясо в виде охлажденных полуфабрикатов, свежее (на рынке) или замороженное. Выбирая мясо на рынке, вы должны быть уверены в том, что оно прошло проверку в лаборатории, и не содержит яиц и спор паразитов, болезнетворных бактерий и веществ, которые могут повредить здоровью. Поэтому покупать мясо с рук, без предварительной проверки, если даже оно из вашего собственного хозяйства – это плохая идея.

Свежее мясо не должно сочиться. Если на поверхности

мяса выступает вода – значит, оно было заморожено. Поверхность свежего охлажденного мяса упругая, не пачкает ладонь, при надавливании ямка быстро восстанавливается. Цвет жира – белый, если же цвет жира желтоватый, это говорит о болезни или солидном возрасте забитого животного. Суставы и сухожилия прочно соединены с мышцами, и цвет мякоти в этих местах не изменен. Запах мяса специфический, но не затхлый или гнилостный. Бульон из свежего мяса имеет желтоватый или соломенно-желтый цвет, прозрачный, без большого количества пены.

О качестве замороженного мяса можно судить по его цвету и структуре волокон. Если волокна выглядят разделенными, значит, мясо замораживалось и размораживалось неоднократно, и оно будет суховатым и безвкусным.

Если мясо имеет слизистую поверхность, и оставляет на ладони скользкие следы, его нельзя назвать доброкачественным, даже если оно не издает неприятного запаха. Запах появится, когда вы будете варить бульон, и это безнадежно испортит блюдо. На разрезе хорошее мясо не течет, а недоброкачественное – выделяет жидкость вроде сукровицы. И уж совсем испорченное мясо неприятно пахнет, местами приобретает зеленоватый оттенок, вялое, на разрезе истекает слизистой жидкостью.

Птица и дичь

Куры и цыплята, которых мы покупаем, бывают весьма разными. Некоторые не видят разницы между курицей или цыпленком, которые пригодны для гриля или жаркого, от той курицы, из которой можно приготовить суп. Бройлерные цыплята, которые благодаря своему нежному мясу, быстро превращаются в ароматную курицу-гриль или цыпленка табака, непригодны для приготовления бульона. Если вы собрались готовить куриный бульон, выбирайте суповых кур. Они отличаются величиной и кожей, а также развитыми мышцами голеней и окорочков. Кожа суповой курицы – грубая, жесткая, сквозь нее видно, что цвет мяса – темный, в то время как у бройлерных цыплят он нежный и светлый. Кости суповой курицы также крупнее и тверже. Бульон из суповой курицы варится дольше, но он гораздо ароматнее и наваристее, чем из цыплят, специально выращенных для запекания или жарки.

Как определить свежесть птицы? Если тушка потрошеная, без лапок и головы, то свежесть, возраст и качество можно определить по грудной кости, которая у молодых кур и гусей он мягкий и не вполне окостеневший. Цвет жира у кур, индеек, уток и гусей должен быть слегка желтоватым и нежным. Если жир жесткий, ярко-желтого цвета, это означает, что птица старая или больная.

Если птица с головой или лапками, то ее качество можно определить так – у молодых кур гребешок яркий и упругий, клюв упругий и сухой, слизистая рта влажная, розовая, без запаха. Лапки белые, покрыты мелкими и нежными чешуйками, задний палец маленький. У индейки должен быть светлый упругий гребень и светло-серые гладкие лапки.

Возраст дичи определяется по крыльям – у молодых птиц перья на крыльях острые, а кожица под ними нежная, без пятен.

Любой неприятный запах или слизь говорит о недоброкачественности птицы.

Рыба

Естественно, она должна быть без запаха, с прозрачными глазами, без подозрительных пятен и язв на чешуе. Многие виды рыб являются переносчиками гельминтов, поэтому, покупая свежую рыбу, следует так же, как при покупке мяса, требовать сертификат качества из лаборатории. Когда покупаете замороженную рыбу, обратите внимание на волокна мякоти. Если они выглядят как сетка, слишком бледные или сама рыба имеет сморщенную кожу – это означает, что она неправильно или многократно замораживалась. Покупая такую рыбу, вы можете обнаружить, что при размораживании от нее почти ничего не останется – весь сок уже вытек.

Размораживать рыбу следует в подсоленной воде комнатной температуры.

Замороженные овощные смеси и различные полуфабрикаты

Они чрезвычайно удобны для приготовления овощных супов. Что касается овощных смесей, то их использование намного ускоряет процесс приготовления первых блюд, но они обладают некоторыми особенностями. Замороженные смеси не размораживают – их бросают в суп в таком виде, как они хранятся в морозильнике. Но есть одна проблема – если для супа нужно пассировать, например, морковь и лук, то что вы будете делать с капустой, горошком или салатом, которые присутствуют в смеси?

Так что для пассировки следует брать не смеси, а отдельные продукты – морковь, грибы, кабачки и так далее. Замороженный лук лучше вообще не использовать – он теряет весь аромат. Если вы варите овощной суп, замороженную овощную смесь добавляйте самое большое за 5 – 10 минут до окончания варки, иначе они превратятся в кашу.

Замороженные и сушеные грибы нужно вымыть, сушеные замочить в подсоленной воде или смеси молока и воды на несколько часов.

Бобовые также лучше предварительно замачивать в воде, а при варке добавить пищевую соду на кончике ножа – они

сварятся быстрее.

Смеси сушеных овощей в составе различных приправ улучшают вкус, но не следует ими злоупотреблять – обычно в приправах содержится большое количество вкусовых добавок, и иногда именно они, а не сушеные овощи, определяют вкус. Поэтому разумно пойти на компромисс – немного готовой приправы, и свежие специи. О специях нужно сказать отдельно – ведь они определяют вкус супа.

Специи и приправы

Пряностями называют высушенные и измельченные части растений, содержащих ароматические вещества. Они придают изделиям специфические аромат и вкус.

Хранят пряности в плотно закрытой посуде, не нарушая упаковку, каждый вид отдельно, так как они легко передают свой аромат. Для первых блюд это имеет особое значение, но и ответственность выше – пряности могут как улучшить, так и испортить вкус такого сложного блюда, как суп. Есть свои особенности и в хранении специй. Чем они меньше измельчены, тем больше сохраняется их аромат. В сухом, темном, хорошо проветриваемом месте специи могут храниться от двух до пяти лет. Измельченные специи теряют свою пикантность уже по истечении нескольких недель.

Специи без примесей хранятся дольше, чем смеси. Поэтому рекомендуется измельчать специи непосредственно перед употреблением. Для этого хорошо иметь в хозяйстве металлические или керамические ступки и ручные мельницы. Сухую траву, лавровый лист и гвоздику рекомендуется размельчать вместе с небольшим количеством соли.

Наряду с пряными растениями, широко используются готовые смеси пряностей карри, хмеи-сунели, китайские и корейские приправы. Импровизация и вкус – вот что является главным при выборе пряностей для супа. Но для того, чтобы

пользоваться ими и импровизировать удачно, нужно кое-что знать о пряностях. Постараемся описать их, чтобы вы могли сами решать, чем именно приправить свой суп. Общие рекомендации, в каких супах уместны те или иные специи, можно свести к следующей таблице:

Специи	Супы	Мясо	Рыба
Базилик	Томатный, рыбные	Жаркое из телятины и свинины	Жареная и вареная рыба
Кайенский перец	Мясные, из говяжьих хвостов	Гуляш, антрекот, эскалоп	Морепродукты, запеченная рыба
Карри	Мясные, грибные	Печень, телятина, баранина	Вареная рыба
Корица	Молочные, фруктовые, рыбные		
Майоран	Картофельные, гороховый, томатный, овощные	Свинина, баранина, мясной фарш, почки, печень, гуляш	Заливное
Перец красный	Мясные, из говяжьих хвостов	Говядина, телятина, свинина, баранина	Жареная рыба
Перец черный	Мясные	Свинина, говядина, телятина, баранина	Угорь, жареная и вареная рыба
Перец белый	Все заправленные крахмалом супы	Свинина, говядина, телятина, баранина, мясной фарш	Жареная и вареная рыба
Тимьян	Гороховый, картофельные, томатный, рыбные	Свинина, говядина, телятина, баранина, мясной фарш	Жареная и вареная рыба, морепродукты
Тмин	Картофельные, грибные	Свинина, баранина	Вареная рыба, тунец, раки
Шалфей	Рыбные супы, мясные и куриные бульоны	Жаркое из свинины, телятины, баранины, ветчина, печень	Жареная морская рыба, жареная сельдь
Шафран	Рыбные супы, мясные бульоны	Баранина, печень	Вареная рыба
Эстрагон	Картофельный суп, куриные и мясные бульоны	Телятина, баранина, печень	Крабы, тунец, рыбные рагу

Анис или бедренец-анис

Обладает сладковатым вкусом и своеобразным ароматом,

содержит до 6 % эфирных масел.

В кулинарии используют молотые плоды, которые обладают освежающим, пряным ароматом и сладковатым вкусом. Чаще всего анис добавляют в пироги, печенье, пряники, оладья, кексы, но применяют для приготовления блюд из молока (молочные и фруктовые супы).

Бедренец

Многолетнее зонтичное растение высотой до 60 см. В качестве пряности в кулинарии использую корень. Запах у бедренца слабый, вкус терпкий, слегка вяжущий и освежающий. Употребляется для приготовления вареной и запеченной рыбы, добавляют в картофельные и овощные супы, салаты, соусы, к томатам и кольраби, к блюдам из яиц и сыра. Аромат бедренца усиливается после добавления нескольких капель лимонного сока.

Бадьян

Бадьян более ароматен, чем анис. Вкус у бадьяна пряный, сладковатый. Бадьян великолепно дополняет вкус различных фруктовых супов. Прекрасно сочетается с черным перцем, фенхелем, корицей, гвоздикой и имбирем. Поэтому его можно использовать для получения различных смесей, ко-

торые добавляются в блюда из свинины и птицы.

Базилик обыкновенный

Базилик обыкновенный – однолетнее травянистое растение с приятным бальзамическим запахом. Пряностью служат листья (фиолетовые и зеленые) и цветки, собранные в начале цветения. Вкус базилика слегка горьковатый со сладковатым привкусом. Некоторые виды базилика по запаху напоминают гвоздику или мускатный орех.

Свежие и высушенные листья и цветки применяют при приготовлении различных национальных блюд в греческой, французской, итальянской и закавказской кухнях. Как приправу базилик добавляют в овощные салаты, мясные (свиные котлеты, кнели из печенки) и рыбные блюда, а также для ароматизации овощных консервов, солений и колбасных изделий.

Он отлично дополняет все блюда из фасоли, гороха бобов, томатов, шпината и квашеной капусты. Несколько свежих листиков базилика помещенных в бутыль уксуса значительно улучшают его аромат.

Гвоздика

Гвоздика представляет собой высушенные цветочные

почки гвоздичного тропического дерева.

Собственно пряностью являются нераскрывшиеся бутоны, в которых содержится до 20 % эфирного масла, состоящего на 96 % из эвгенола, а также ацетоевгенол, ванилин, кариофилен. Эфирное масло и кариофилен придают пряности жгуче-ароматический вкус.

Гвоздика находит применение в медицине для улучшения пищеварения, укрепления памяти, лечении глазных болезней, в зубоврачебном деле гвоздичное масло используют в качестве антисептика. Содержит до 14 % эфирных масел. Если гвоздика плавает в воде в горизонтальном положении, она плохого качества. Гвоздика обладает сильным, своеобразным ароматом и пряным вкусом. Добавляют в блюда из краснокочанной капусты, свинины, баранины, в темные мясные подливки, иногда – в рыбные супы.

Горчица

Горчица, вернее, ее семена, содержит 31–33 % растительного масла и приблизительно 1 % эфирного масла. Масло имеет коричнево-желтую окраску, по запаху напоминает рапсовое. Из семян готовят не только столовую горчицу, отличающуюся остротой, но также получают масло, горчичный порошок. Семена горчицы черной обладают чрезвычайно острым, терпким вкусом, напоминающим хрен.

Горчица – хороший эмульгатор, т. к. служит защитным

покрытием при тепловой обработке мяса домашней птицы, телятины и рыбы. При этом горчица не только предотвращает вытекание мясного сока, но и ароматизирует его.

Имбирь

В зависимости от способа обработки различают несколько видов имбиря. Черный, неочищенный – «барбадосский», а белый, очищенный – «бенгальский». В качестве пряности используется корневище сушеное целое, молотое, засахаренное или консервированное в сиропе. Сбор корневищ производится после засыхания листьев и стеблей или сразу после цветения, причем выкапывают корневища вручную. Имбирь обладает очень пряным ароматом и жгучим пряным вкусом.

Характерный аромат имбирю придает цингиберен, входящий в состав эфирного масла. Резкий вкус обусловлен содержанием в корневище различных смол (гингерол, цингерол, шогаол и др.)

Имбирь придает тонкий привкус супам, особенно бульону из птицы, фруктовым супам, мясным, супу из фасоли и картофельному, соусам, дичи, всем видам рисовых блюд.

Кардамон

Кадармон представляет собой высушенные недозрелые

плоды в форме коробочек, содержащих 9-18 семян. Семена содержат 4–8% эфирного масла, в состав которого входят лимонен, терпинеол, борнеол, их эфиры и цинеол, в чистом виде представляющий собой жидкость, с запахом камфоры.

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.