

Оригинальные блюда
овощей и грибов

ПОВАР

Илья Валерьевич Мельников
Оригинальные блюда
из овощей и грибов
Серия «Повар»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3264825

Аннотация

Место овощей в питании человека определяется не только их калорийностью, но и биологической ценностью, благотворным влиянием на процессы пищеварения. Овощи и фрукты – почти единственный источник витамина С. С этой книгой вы научитесь готовить великолепные блюда и гарниры из овощей, грибов, круп, бобовых и макаронных изделий. Вы станните настоящим гуру любого стола.

Содержание

ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ	4
ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Оригинальные блюда из овощей и грибов

ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ

Место овощей в питании человека определяется не только их калорийностью, но и биологической ценностью, благотворным влиянием на процессы пищеварения. Овощи и фрукты – почти единственный источник витамина С и значительно покрывают потребность витамине А за счет каротина. Витамином А богаты капуста, крапива и шпинат.

В овощах есть соединения кальция, фосфора, железа и др. Эти элементы легко усваиваются.

Редька, свекла, хрен, салат, редис усиливают деятельность пищеварительных желез, но одновременно раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта. Капуста свежая, квашеная и ее рассол обладают сильным сокогонным действием, но не раздражают слизистую оболочку желудка. Свежие огурцы являются легким возбуждателем пищеварительных желез и не вызывают раздражения. Наоборот, соленые

огурцы обладают сильным возбуждающим действием и раздражают слизистую оболочку.

Тепловая обработка снижает раздражающее воздействие и почти не меняет возбуждающего влияния на пищеварительные железы. Скорость воздействия овощей на сокоотделение не меняется при потреблении их с мясом, рыбой, жирами, крупами, хлебом. Белковая пища – мясо и рыба – вызывает соковыделение быстро, а жир первые 2-3 часа подавляет секрецию пищеварительных желез. Если жир ввести вместе с овощами, то выделение пищеварительных соков начнется через несколько минут. Если овощи вводятся в организм без жира, то соковыделение прекращается через 2-2,5 часа, а при комбинации с жиром оно продолжается 5-7 часов.

Отсюда следуют важные выводы: 1) овощные блюда надо комбинировать с жирными соусами; 2) в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам надо использовать в большинстве случаев овощи, а не крупы и макароны.

ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ

Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят на пару или в воде. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице, кукурузу – початками, не снимая листьев, стручки фасоли – нарезанными, лопаточки гороха – целыми, сушеные овощи предварительно замоченными.

При варке овощи закладывают в кипящую воду, добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят с закрытой крышкой. Вода должна покрывать овощи на 1-2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых питательных веществ. Свеклу, морковь и сушеный зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшились вкусовые качества и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и артишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3-4 л на 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета. Свежемороженые овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду. Консервированные овощи прогревают вместе с отваром. На пару чаще всего варят картофель, морковь.

Картофель отварной. Сырые очищенные клубни картофеля мелкого размера (крупный картофель нарезают на части) кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма, заливают горячей водой так, чтобы она по-

крывала картофель на 1-1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят на огонь на 2-3 мин, подсушивают.

Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается его вкус. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают крышкой и доводят его до готовности без воды – паром. Таким же способом варят картофель, обточенный бочоночками.

Картофельное пюре. Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают через протирочную машину или сито. В горячем картофеле при температуре 80°C клетки, содержащие крахмальный клейстер, при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным мас-

лом, посыпают зеленью. Можно отпускать пюре с пассерованным репчатым луком. Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам,

Норма продуктов на 1 кг картофельного пюре: картофель очищенный – 855, масло сливочное – 35, молоко – 150.

Картофель в молоке. Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 7-10 мин, воду сливают, картофель заливают горячим молоком, кладут соль и варят до готовности. Затем вводят сливочное масло, смешанное с мукой (холодная пассеровка), и, осторожно помешивая, доводят до кипения. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к антрекоту. При отпуске кладут в баранчик или порционную сковородку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

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.