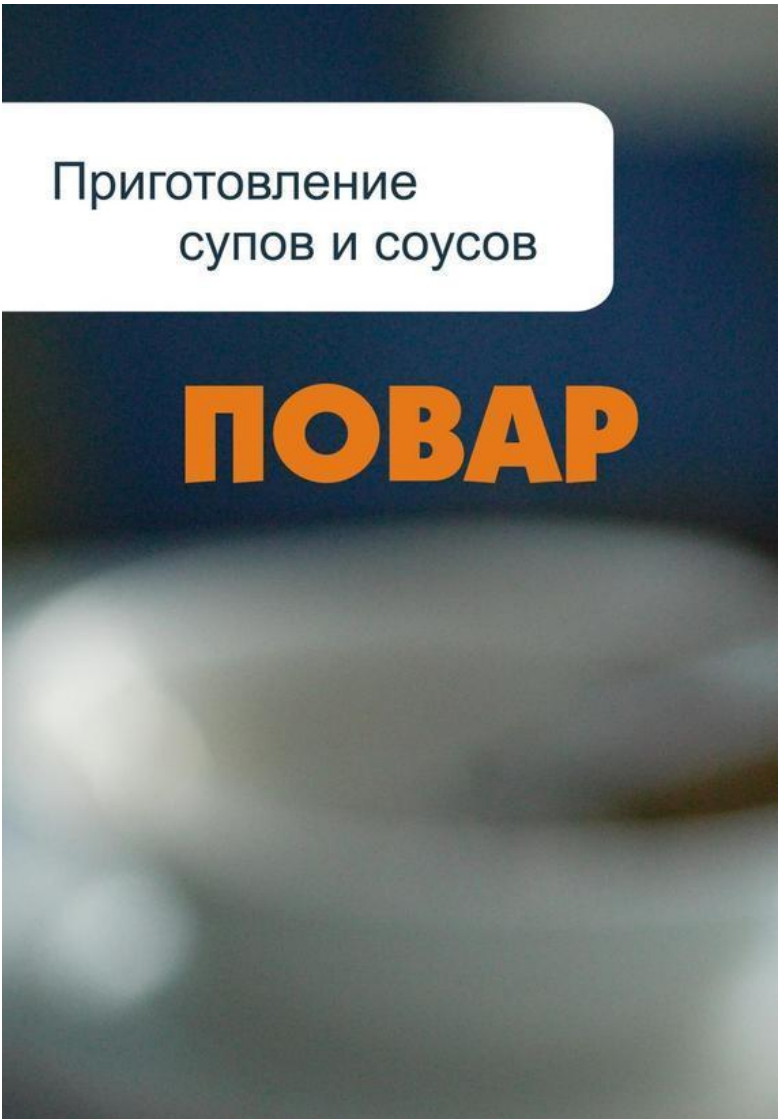
Приготовление супов и соусов

ПОВАР



Илья Валерьевич Мельников

Приготовление супов и соусов

Серия «Повар»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3264845

Аннотация

В данной книге вы узнаете, как приготовить вкуснейший суп, наваристый бульон на косточке или нежный соус. Узнаете их калорийность и классификации. Прочитав эту книгу вы навсегда завоюете сердца и желудки ваших домашних. А также удивите их великолепными супами, которые раньше они не любили.

Содержание

СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ 4
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ 5
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ И КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРИЕМЫ 7
ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ПРОДУКТАХ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ 8
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Илья Мельников
Приготовление супов и соусов

СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Приготовление большинства блюд связано с тепловой обработкой продуктов,что способствет их размягчению и усвоению организмом человека. В результате тепловой обработки продукты приобретают вкус и аромат, которые стимулируют выделение слюны и желудочного сока, что также способствует усвоению пищи. Тепловая обработка обеззараживает пищу. Однако положительные стороны тепловой обработки продуктов проявляются лишь при правильном выборе способа обработки и строгом соблюдении режима.

Практика выработала много приемов тепловой обработки продуктов. Их делят на две группы: основные и вспомогательные.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Основные приемы в свою очередь также делятся на две группы: варку и жаренье.

Варка осуществляется с полным погружением продукта в жидкость, с частичным погружением (припускание), паром атмосферного и повышенного давления, в СВЧ-полях (объемный нагрев).

Основным способом варят в кастрюлях и стационарных котлах. Для уменьшения потерь питательных веществ жидкости наливают столько, чтобы она лишь покрывала продукты. Много жидкости берут только тогда, когда надо извлечь из продукта максимум растворимых веществ – при варке почек, сморчков и др.

Варят при слабом кипении. Если блюдо готовится при пониженной температуре, применяют варку на мармитах , т.е. водяных банях. Очень быстро доходят до готовности продукты при повышенном давлении, такие условия варки создаются в автоклавах и скороварках.

При припускании жидкость покрывает продукт на 1/3 высоты, что снижает потери питательных веществ.

Еще меньше потери питательных веществ при варке паром. Для этого способа варки используют паровые коробки или сетчатые вкладыши в котлы. Продукт помещают на сет-

ке выше уровня воды. Варка паром повышенного давления осуществляется в специальных пароварочных устройствах.

Для варки в СВЧ-полях есть специальные шкафы. Продукты в них быстро доходят до готовности. В СВЧ-аппаратах нельзя помещать металлическую посуду.

Жаренье делится на такие виды: на нагретых поверхностях с жиром (основной способ) или без жира, в жире, в замкнутом объеме, жаренье инфракрасными лучами и на открытом огне.

Жарят на сковородах, листах. Жир предохраняет продукты от пригорания и обеспечивает равномерный нагрев. Без жира жарят блинчики на механических сковородах.

Жаренье во фритюре. Жира берется в 8-10 раз больше, чем продукта, и нагшревают его до 175-180 градусов.

На открытом огне жарят многие национальные блюда. Полуфабрикаты помещают на вертелах и решетках над горящими дровяными углями в мангалах.

Жаренье в замкнутом объеме характерно для русской кухни. В жаровочных шкафах и духовках зажаривают птицу, крупные куски мяса и рыбы, пекут мучные изделия.

Жаренье в инфракрасных лучах. Их источниками служат светлые и темные нагреватели. Светлые – это зеркальные и трубчатые лампы. Трубчатые, к примеру, устанавливают в гриль-аппаратах. Темные источники – это электронагреватели и беспламенные газовые горелки.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ И КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРИЕМЫ

К вспомогательным приемам относят пассерование, ошпаривание и опаливание.

Пассерование – это прогрев продукта с жиром или без него. Например,для заправки соусов и супов пассеруют муку. Пассерование сохраняет красящие и ароматические вещества корнеплдодов – они растворяются в жире. Пассерование лука удаляет из него остроту вкуса и раздражающий запах, но сохраняет эфирные масла.

Ошпаривание субпрордуктов и осетровой рыбы облегчает их очистку. Ошпаривание предохраняет грибы и некоторые другие продукты от потемнения.

Опаливают на пламени горелок тушки птицы, поросят, субпродукты для удаления пуха и шерсти.

Комбинированные приемы придают продуктам особый аромат и сочность. Так, при тушении продукты сначала обжаривают, затем заливают соусами или бульонами и припускают. Эффективно и брезирование, при котором продукты сначала припускают в жире с бульоном, потом обжаривают в жаровочных шкафах. Иногда продукты сначала варят, а затем обжаривают. А при запекании вареные, припущенные или жареные продукты заливают соусом и запекают.

ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ПРОДУКТАХ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Белки. При температуре 35-40 градусов происходит денатурация белков, а при температуре свыше 70 – коагуляция или свертывание. В результате этих процессов белки теряют способность растворяться и удерживать воду.

При варке мясных бульонов в воду переходит определенное количество белка, который свертывается в виде хлопьев и скапливается на поверхности.

Если воду посолить после закипания, в раствор перейдут только растворимые в воде белки, а белки, растворимые в солях, в основном останутся в мясе. При варке рыбы соль в меньшей степени влияет на потери белков.

Для получения бульонов мясо опускают в холодную воду и варят при слабом кипении – в таком режиме в воду переходит больше экстрактивных веществ. Для вторых блюд мясо опускают в горячую воду, доводят до кипения и варят без кипения – в таком режиме белки удерживают больше влаги, меньше экстрактивных веществ и белков переходит в раствор.

Длительное нагревание белков приводит к вторичныи изменениям белковой молекулы, в результате которых снижа-

ется их усвояемость.

Жиры. Часть жира при варке продуктов животного происхождения вытапливается. В процессе варки этот жир распадается на мельчайшие шарики, причем, чем интенсивнее кипение, тем больше жира эмульгируется (распадается). Кислоты и соли бульона разлагают этот жир на глицерин и жирные кислоты, которые делают бульон мутным с неприятным вкусом и запахом. По этой причине варить мясо надо при умеренном кипении, а жир, скапливающийся на поверхности бульона, собирать.

Жаренье изменяет жир более глубоко. При температуре выше 180 градусов жир распадается на смолистые и газообразные вещества, которые резко ухудшают качество продуктов. Признаком этого процесса является появление дыма. Жарить надо при температуре чуть ниже температуры дымообразования.

Испарение воды при нагревании жира вызывает разбрызгивание последнего. Эти потери жира называют угаром.

При жаренье часть жира разлагается с выделеним акролеина, некоторая часть которого растворяентся в жире и придает ему неприятный вкус и запах, другая часть испаряется с дымом.

Жаренье продуктов во фритюре изменяют жир за счет длительного воздействия высокой температуры и загрязнения частицами продукта. Часть жира окисляется кислородом воздуха, образуя вредные для организма вещества. Для

предотвращения этого явления используются специальные фритюрницы, в нижней части которых температура значительно ниже и частицы продукта, опускаясь на дно, не сгорают. Кроме того, изделия, предназначенные для жаренья во фритюре, не панируют в муке, а фритюр периодически процеживают.

Заметным изменениям подвергается сливочное масло, поэтому его лучше использовать не для обжарки, а вводить в соусы и готовые блюда при подаче.

Углеводы. При нагревании крахмала с водой до кипения происходит его клейстеризация – образование студенистой массы.

Крахмал картофеля клейстеризуется при варке за счет влаги, которая содержится в самом картофеле. А крахмал изделий из теста – за счет влаги, которая выделяется свернувшимися белками клейковины. Этот же процесс наблюдается и при варке предварительно замоченных бобовых.

Увеличение массы сухих продуктов (круп, макароннных изделий) при варке объясняется поглощением воды клейстеризующимся крахмалом, содержащимся в этих продуктах.

Сахар плодов и ягод, а также сахар, добавляемый при варке киселей и компотов, под действием кислот расщепляется на глюкозу и фруктозу, которые слаще исходной сахарозы.

При нагревании сахара до 140-160 градусов он распадается с образованием темноокрашенных веществ. Этот процесс называют карамелизацией. Полученный продукт назы-

вают жженкой и используют для подкраски соусов и др. изделий.

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.