

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Саратовской области**  
**«Калининский техникум агробизнеса»**

Подготовка поваров по программе «Повар 3 разряда» на договорной основе

Преподаватель: Штепо Е.Н.

**«Кулинария. Технология приготовления блюд из рыбы»**

Консультации по телефону преподавателя ежедневно с 10.00-12.00 ч.

Эл. почта: [yekaterinashtepo@yandex.ru](mailto:yekaterinashtepo@yandex.ru)

## **Тема раздела: Технология обработки сырья и приготовления блюд из мяса и домашней птицы**

### **Урок 1**

#### **Тема урока: Обработка мяса и мясопродуктов**

Мясо содержит много полноценных белков —14,5—23%, жира —от 2 до 37, минеральных веществ —0,5—1,3% (из них наиболее ценные соли фосфора, кальция, натрия, магния и железа). В мясе имеются витамины А, О, РР и группы В.

Основными тканями мяса являются: мышечная, соединительная, жировая и костная. При приемке мяса прежде всего проверяют наличие клейма Белки служат для построения и восстановления тканей организма, а жир является источником энергии. Экстрактивные вещества придают вкус и аромат мясным блюдам. Благодаря этому они способствуют выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи. Основные ткани мяса. Мышечная ткань состоит из отдельных волокон, покрытых полупрозрачной оболочкой. Белки мышечной ткани полноценные. Внутренние мышцы, находящиеся у костей, мышечные ткани, расположенные вдоль позвоночника имеют нежное мелковолокнистое мясо. Мышцы, находящиеся в области шеи, живота, состоят из плотных волокон, поэтому они имеют грубую консистенцию. Соединительная ткань состоит из неполноценных белков —коллагена и эластина. Чем больше коллагена и эластина содержится в мясе, тем оно более жесткое. Это является показателем качества мяса. От качества и содержания соединительной ткани зависит кулинарное использование мяса. Жировая ткань мяса представляет собой клетки, заполненные жировыми капельками и покрытые соединительной тканью. Жир улучшает вкусовые качества мяса и повышает его пищевую ценность. Костная ткань Мышечная ткань Жировая ткань. Соединительная ткань

Костная ткань состоит из особых клеток, основу которых составляет оссеин-вещество, близкое по своему составу к коллагену. Кости таза и окончания трубчатых костей пористые, их называют сахарными. В их состав входят вещества, которые, переходя в бульон, придают ему крепость и аромат. На ПОП мясо поступает в охлажденном(температура в толще мышц от 4 до 0\*С)и замороженном(температура в толще мышц от -6 до -8\*С) виде. Признаки доброкачественности охлажденного мяса: •имеет на поверхности туши сухую корочку; •цвет —от бледно-розового до красного; •консистенция —плотная, эластичная (при надавливании пальцем ямочка быстро выравнивается).Признаки доброкачественности замороженного мяса: •цвет на поверхности и разрезах —розово-красный с сероватым оттенком за счет кристаллов льда;•консистенция —твердая (при постукивании издает звук); •запаха нет, но при оттаивании появляется запах мяса и сырости. Проверить доброкачественность замороженного мяса можно с помощью лезвия разогретого ножа или путем пробной варки.

#### **Механическая кулинарная обработка мяса**

Обработка мороженого мяса состоит из следующих операций: Размораживание мяса. В мороженом мясе сок находится в виде кристаллов льда между волокнами. При размораживании сок снова поглощается волокнами и потери сока уменьшаются. При медленном размораживании поддерживается  $t^{*}0..8^{\circ}\text{C}$ , влажность –90...95%. В таких условиях мышечные волокна восстанавливаются, поглощая сок, образующийся при оттаивании. Продолжительность оттаивания зависит от вида мяса, величины частей и составляет 1...3сут. Потери при медленном размораживании составляют 0,5% массы мяса. При быстром размораживании поддерживается температура 20...25 $^{\circ}\text{C}$ , влажность воздуха 85...95%. При таких условиях мясо размораживается за 12...24ч. После этого мясо выдерживают при температуре 0...2 $^{\circ}\text{C}$ , чтобы снизить потери мясного сока при разделке. Кулинарная разделка и обвалка.

Размораживание –Обмывание –Обсушивание - Зачистка и сортировка.

**Приготовление п/ф.** Способы размораживания мяса. Медленный способ. Быстрый способ.

Процесс размораживания мяса осуществляют на деревянных решетках или столах. Нельзя рубить мясо на мелкие куски перед размораживанием, так как потери мясного сока увеличиваются, а мясо становится жестким. Не допускается размораживание мяса в воде, так как в воду переходят растворимые пищевые вещества. После размораживания срезают клеймо и сильно загрязненные места, кровавые сгустки. При обмывании с поверхности мяса смывают загрязнения, микроорганизмы и их споры. Обсушивание препятствует размножению микробов, кроме того, при разделке мясо не скользит в руках. Обсушивают мясо на воздухе или салфетками из хлопчатобумажной ткани. Кулинарная разделка и обвалка говяжьей полутуши. Разделка полутуши состоит из последовательных операций: Обвалка–отделение мякоти от костей. Жилровка и зачистка–удаление сухожилий, пленок, хрящей. Зачищают мясо, чтобы оно не деформировалось при тепловой обработке. Потери при обработке мяса I категории составляют 24,6%, II категории –29,5%. Зачищенное мясо сортируют в зависимости от кулинарного использования. На качество мяса влияют количество соединительной ткани и ее устойчивость при тепловой обработке.

Деление на отруба. Обвалка отрубов. Жилровка. Зачистка

Части мяса, содержащие мало соединительной ткани, используют для жарки, если соединительной ткани много–мясо варят или тушат. Схема разделки говяжьей полутуши. Говядину выдерживают в подвешенном состоянии в течение некоторого времени для улучшения вкуса, допускается выдержка до 10 суток. Качество говядины определяется по цвету, он варьируется от ярко красного, до тёмно-красного. Жир должен быть сухим, кремовато-белого цвета.

**Сортировка и кулинарное использование частей мяса.**

Вырезка—наиболее нежная часть мяса, используется для жарки крупными кусками, натуральными порционными и мелкими кусками. Толстый и тонкий края —для жарки крупными кусками, порционными

натуральными, панированными и мелкими кусками. Внутренний и верхний куски — для тушения крупными и порционными, для жарки панированными и мелкими кусками. Наружный и боковой куски — для тушения крупными, порционными мелкими кусками. | Лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка (мясо I категории) — для варки и тушения мелкими кусками. Шейная часть, пашина, покромка (мясо II категории) — для приготовления рубленых изделий, так как они содержат до 80% соединительной ткани. Грудинка — слои мяса перемежаются со слоями жира и пленками. В передней части грудинки находится грудная кость (грудина) и ребра, а в задней части — хрящевые концы ребер. Вся грудинка или ее половина может быть полностью отделена от костей, заправлена фаршем и свернута в рулет для отваривания: мясо может также нарезать ломтиками для тушения или отваривания. Оковалок (толстый филей) — это часть туши около таза, он имеет тонкие прослойки жира и рыхлую структуру волокон. Из этой части можно нарезать куски для быстрого обжаривания. Кострец — это верхняя часть задней ноги. Используется для жарения большим куском, для жарения на открытом огне, для приготовления медальонов, биточков, рубленых котлет, бефстроганов. Пашина — Пашина может быть свернута в рулет и отварена или нарезать ломтиками для тушения с овощами. Пашина хорошо подходит и для приготовления рубленой телятины. Рулька — мясо рульки или голяшки (то же самое что и рулька, только с задней ноги) можно тушить или отваривать вместе с костями или без них. **ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ** При приготовлении полуфабрикатов применяют следующие приемы: • отбивание — для равномерной тепловой обработки, разрыхления соединительной ткани, выравнивания толщины куска, сглаживания поверхности, придания куску соответствующей формы; • подрезание сухожилий — для предотвращения деформации при тепловой обработке; • панирование — для уменьшения потери сока и испарения влаги; способствует образованию хрустящей корочки; • шпигование — для повышения сочности, улучшения ароматических и вкусовых качеств; По способу приготовления все п/ф различают на: натуральные, панированные, рубленые.

• маринование — для размягчения соединительной ткани, придания хорошего вкуса и аромата. Крупнокусковые полуфабрикаты. Ростбиф, шпигованное, отварное мясо — приготавливают из целиком зачищенных кусков мякоти, массой 1,5-2 кг. Порционные полуфабрикаты. Бифштекс (от англ. beef (говядина) + steaks (куски), стейк-филе — блюдо из жареной говядины, изначально один из видов стейка, стейк из головной части вырезки) нарезают под прямым углом из утолщенной части вырезки по одному куску на порцию, толщиной 2-3 см, слегка отбивают. Филе — нарезают под прямым углом из средней части вырезки по одному куску на порцию, толщиной 4-5 см, придают округлую форму, не отбивают. По размерам п/ф делят на: крупнокусковые, порционные, мелкокусковые.

Лангет — нарезают под углом 40-45° из тонкой части вырезки по два куска на порцию, толщиной 1-1,5 см, слегка отбивают. Антрекот — нарезают из

толстого и тонкого краев толщиной 1,5-2см, отбивают, придавая овально-продолговатую форму, надрезают сухожилия и пленки. Зразы отбивные—нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части толщиной 1-1,5см, отбивают, на середину кладут фарш, свертывают в виде колбасок и перевязывают ниткой или шпагатом. Говядина духовая—нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части толщиной 1,5-2см, 1-2шт на порцию, отбивают, надрезают сухожилия. Ромштекс—нарезают из толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части толщиной 1,5-2см, отбивают, надрезают сухожилия, посыпают солью и перцем, смачивают в лезоне, панируют в красной панировке. Мелкокусковые полуфабрикаты Бефстроганов—нарезают из вырезки или верхней и внутренней части задней ноги на куски толщиной 1-1,5см, отбивают до толщины 0,5см и нарезают брусочками длиной 3-4см, массой 5-7г. Азу—нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части порционные куски толщиной 1,5-2см и разрезают на брусочки вдвое толще, чем бефстроганов, массой 10-15г. Поджарка—нарезают из толстого и тонкого краев куски толщиной 2см, отбивают, режут на брусочки массой 10-15г. Шашлык по-московски—нарезают из вырезки кубиками массой 30-40г и слегка отбивают. Шпик нарезают квадратиками, репчатый лук —кружочками, затем надевают на шпажки, чередуя мясо, шпик и лук.

Гуляш—нарезают из лопаточной и подлопаточной частей, покромки, грудинки кусочки в виде кубиков массой 20-30г по 4-5шт на порцию.

## **Урок 2**

**Тема урока: Правила варки и припускания мяса и субпродуктов. Ассортимент. Гарниры и соусы.**

Мясо варят в виде крупнокусковых полуфабрикатов. От говяжьей туши для варки используют наружный и боковой куски тазобедренного отруба, грудинку и покромку, от туш мелкого скота - мякоть задней ноги, лопаточной части и грудинку. Для варки можно объединять говядину, телятину и свинину, баранину варят отдельно. Подготовленное мясо хорошо промываю и складывают в посуду, заливают холодной водой (1 : 1,5) так, чтобы мясо было полностью покрыто водой, и варят при умеренном нагреве. После закипания воды нагрев уменьшают, и мясо варят в режиме тихого кипения. В первый период варки (до закипания и после закипания воды) с поверхности удаляют пену и жир, после чего добавляют репчатый лук и ароматические корни (петрушку, сельдерей). В конце варки, за 30 мин до готовности мяса, кладут соль и перец черный горошком, а за 5 мин до окончания варки - лавровый лист.

Продолжительность варки мяса зависит от его вида и возраста животного: куски говядины от тазобедренного отруба варят 1,5 - 3 ч, баранину и свинину - 1,5 - 2 ч, телячью грудинку 1 - 1,5 ч. Готовность мяса определяют проколом поварской иглой. Для этого кусок мяса с помощью поварской вилки перекалывают из бульона на противень, в центре куска делают прокол до середины его толщины. После удаления иглы при легком режиме вблизи прокола из него выступает мясной сок, по цвет которого судят о готовности мяса: из толщи готового мяса выступает прозрачный сок. В кусок готового мяса поварская игла входит без особого сопротивления.

Готовое мясо вынимают из бульона, охлаждают до 40 - 50 °С нарезают поперек направления мышечных волокон по два-три ломтика на порцию, укладывают рядами в один-два слоя в противень, заливают подсоленным бульоном, доводят до кипения и до подачи к столу хранят на мармите при 60 - 65 °С. При подаче отварного мяса к столу его укладывают на подогретые фарфоровые тарелки, поливают соусом: белым, белым с яйцом, белым с каперсами, белым с овощами, паровым, белым с грибами, смешим с хреном, молочным с луком (к отварной баранине), красным кисло-сладким, луковым, грибным, грибным кисло-сладким и др. К жирному мясу обычно подают более острые соусы. В качестве гарниров к отварному мясу подают отварные и припущенные овощи: капусту отварную всех видов (кроме краснокочанной), заправленную маслом; морковь припущенную с маслом или молочным соусом, зеленый горошек отварной или консервированный с маслом, лопаточки фасоли и гороха с маслом, кукурузу консервированную с маслом, спаржу с маслом, картофельное и овощные пюре, салаты из свежих овощей и плодов, маринованные и соленые овощи, плоды и ягоды, свежую зелень, отварные грибы, лимон, маслины, оливки.

Потери массы при варке мяса крупными кусками составляют: говядины 38 %, баранины 36, свинины 40, телятины 36 %.

Бульоны, полученные при варке мяса, используют для приготовления соусов и супов.

Значительные потери массы мяса при варке обусловлены высокой температурой варки при кипении воды (96 - 98 °С), что вызывает чрезмерное уплотнение мышечных белков и их обезвоживание. В связи с этим в кулинарной практике применяют способ варки мяса при сравнительно низких температурах – 80...85 °С.

### **Урок 3.**

#### **Тема урока: Способы приготовления мясных блюд.**

. Для полного размягчения мяса грудинки и покромки необходима варка при кипении, так как в этих частях туши содержатся повышенные количества коллагена, устойчивого к гидротермическому воздействию. Баранью, свиную и телячью грудинку варят с реберными костями, которые удаляют из готового мяса в горячем состоянии.

Телячью грудинку готовят и с предварительным удалением реберных костей. Срезают грудную кость, вырезают реберные кости, телятину промывают и припускают 30 - 40 мин с добавлением мясного бульона, лимонной кислоты, пассерованного репчатого лука, петрушки, сельдерея, соли и специй. Готовую телятину нарезают в виде широких кусов по одному на порцию и хранят в подсоленном горячем бульоне. Для приготовления соуса сливочное масло растапливают, кипятят при умеренном нагреве не для полного удаления влаги, добавляют муку и пассеруют ее и масле при постоянном помешивании деревянной лопаточкой, добавляют небольшими порциями теплый мясной бульон, проваривают, процеживают, добавляют доведенное до кипения сухое белое виноградное вино. Припущенную телячью грудинку перекладывают в соус и прогревают 15 мин до кипения. Подают грудинку с

этим же соусом и овощным гарниром. Блюдо называется «Грудинка телячья в соусе белое вино».

Блюдо «Баранина отварная с овощами » готовят из бараньей грудинки с добавлением мякоти лопаточной части. Мясо нарезают на 1...2 куса на порцию, добавляют воду, соль, лук, морковь, петрушку (корень) и варят до готовности. Затем к баранине добавляют нарезанные кубиками или квадратами сырые овощи (картофель, репу, капусту, морковь, пассерованный лук), специи и варят до готовности овощей. Готовое блюдо заправляют измельченным чесноком. При подаче в баранчик укладывают овощи вместе с соусом, сверху - мясо, посыпают зеленью.

Котлеты из свинины или телятины с реберной косточкой паровые готовят из реберной части корейки. Мясо нарезают по одному куску на порцию с ребрышком, реберную кость на одну треть зачищают, мясо отбивают, солят, перчат и припускают в бульоне с добавлением грибного отвара и сухого белого виноградного вина около 30 мин. При подаче на подогретую тарелку кладут котлету, сверху - вареные шампиньоны, кружочек лимона без кожицы, посыпанный зеленью петрушки. Вокруг котлеты раскладывают гарнир из отварных и свежих овощей и зелени. Соус паровой, приготовленный заблаговременно, подливают под котлету или подают отдельно в соуснике.

Свинокопчености (сырокопченые окорок, бекон, корейка, грудинка) варят в том виде, в каком их выпускают предприятия мясной промышленности, удалив упаковку и перевязочный шпагат. Корейку и бекон варят 30...40 мин, грудинку - 1 ч, окорок - 1,5...2 ч в минимальном количестве жидкости (1:1) при тихом кипении без добавления специй и ароматических корней. Вареные свинокопчености (без шкурки, костей и хрящей) нарезают поперек направления мышечных волокон на порционные куски по два-три на порцию и подают с квашеной капустой, зеленым горошком, рисом, овощной фасолью и другими гарнирами. Вареные свинокопчености хранят в бульоне.

#### **Урок 4.**

##### **Тема урока: Блюда из субпродуктов.**

Язык отварной готовят в основном говяжий и в редких случаях - свиной, бараний, телячий. Языки, прошедшие гидромеханическую обработку, складывают в посуду, заливают холодной водой (1 : 1), включают нагрев. После закипания и удаления пены добавляют соль, лук, ароматические корни и варят при тихом кипении: говяжьи языки - 1,5...2 ч, телячьи, бараньи и свиные - около 1 ч. Готовность языка проверяют проколом поварской иглой. Готовые языки перекладывают в холодную воду и быстро снимают с них кожу, не допуская их охлаждения. Хранят очищенные языки в отваре. Порционируют и подают языки так же, как отварное мясо.

Мозги отварные готовят из целых, неповрежденных мозгов. Их промывают, замачивают в холодной воде на 1,5...2 ч, затем, не вынимая из воды, удаляют с поверхности мозгов пленку. Подготовленные мозги варят около 20 мин при очень тихом кипении с добавлением соли, лука, ароматических корней, специй и уксуса. Уксус способствует уплотнению мозгов и облегчает их порционирование. Вареные мозги разделяют на порции металлической

лопаточкой, перекалывают на подогретую тарелку, поливают паровым или другим белым соусом, гарнируют вареными грибами, свежими помидорами, малосольными или маринованными огурцами, лимоном и др.

Рубцы в соусе готовят из желудков крупного и мелкого скота, которые поступают на реализацию в обработанном виде. Их нарезают на крупные куски, вымачивают в холодной воде с добавлением уксуса не менее 8 ч. Каждые 2...3 ч воду сменяют. Затем рубцы бланшируют свежим кипятком 5 мин, тщательно зачищают, промывают, заливают свежей водой и варят до готовности около 5 ч. За час до окончания варки в воду кладут соль, лук, ароматические корни и специи. Иногда перед варкой рубцы свертывают рулетом и перевязывают шпагатом. После варки шпагат удаляют, рулет режут на порции, складывают в посуду, заливают подсоленным мясным бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите при 75...80 °С. Подают рубцы под соусами: красным, луковым, томатным, сметанным с хреном - с отварными и припущенными овощами в качестве гарнира.

Вымя перед варкой нарезают на куски массой около 0,5 кг, вымачивают их в холодной воде с добавлением уксуса 5 ч, затем заливают свежей водой и варят 3 ч с добавлением соли, лука, ароматических корней и специй. Готовое вымя вынимают из отвара, дают бульону стечь, нарезают по два-три куса на порцию, складывают в посуду, заливают готовым соусом, прогревают, доводя до кипения, и хранят на мармите. Используют один из следующих соусов: красный, луковый, луковый с горчицей, красный с луком и огурцами, сметанный с хреном. В качестве гарниров используют отварные и припущенные овощи, заправленные маслом или молочным соусом.

## **Урок 5.**

### **Тема урока: Блюда из мясных полуфабрикатов и колбасных изделий.**

Сосиски и сардельки нарезают на отдельные экземпляры, при этом у сарделек удаляют перевязочные нитки, а сосиски с искусственной оболочкой очищают. Для варки сосиски или сардельки погружают в кипящую воду (гидромодуль 3:1), доводят до кипения и варят при кипении: сосиски 3 мин, сардельки 5 мин. Вареные сосиски и сардельки хранению не подлежат, их сразу же подают с тушеной капустой, зеленым горошком или комбинированными гарнирами из овощей. Соусами сосиски и сардельки не поливают.

Мясные рубленые полуфабрикаты (котлеты, биточки, тефтели, фрикадели без панировки) варят на пару. Их укладывают одним слоем в перфорированные функциональные емкости так, чтобы изделия не соприкасались между собой. Варку паром проводят в пароварочных шкафах и пароконвектоматах. При этом руководствуются инструкциями по эксплуатации пароварочных аппаратов. Готовые изделия, варенные на пару, подают под соусами с овощными гарнирами.

#### *Требования к качеству мясных блюд.*

Общими для всех блюд являются следующие показатели качества. Мясо должно быть мягким, сочным, умеренно соленым, свойственным данному виду вкуса и запаха; изделия без нарушения формы. Не допускаются посторонний

вкус и запах несвежего мяса, нарушение т формы, розовый цвет на разрезе, сухожилия и грубая соединительная ткань.

Порционные куски отварного крупными кусками мяса должны быть нарезаны ломтиками поперек волокон. Цвет отварного мяса свинины-от светло-серого, говядины и баранины- от серого до темно-серого. Не допускается темный, заветренный цвет. Отварные мясные продукты хранят с небольшим количеством бульона в посуде с закрытой крышкой при температуре 50-60 град не более 3 часов. Для более длительного хранения мясо охлаждают и хранят в холодильнике не более 12 ч.

## **Урок 6.**

### **Тема урока: Технология приготовления жареных блюд. Жареное мясо и мясные продукты**

В жареном виде готовят говядину, телятину, баранину, свинину, субпродукты, колбасные изделия и копчености.

Для жарки пригодны только определенные части туши. Так, от говяжьих туш для жарки используют вырезку, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренного отруба. От туш мелкого скота для жарки можно использовать практически все части, но в первую очередь - корейку и окорок.

Мясо жарят в виде крупных, порционных и мелких кусков, а также в виде изделий из рубленого мяса. Применяют разные способы жарки: с небольшим количеством жира на сковородах или в гастроемкостях; в жарочных шкафах и конвектоматах; в грилях (на вертеле или на решетке). Критерием готовности жареного мяса служит достижение температуры в геометрическом центре куска 80 °С для натурального мяса, 85 °С для изделий из натурального рубленого мяса (без наполнителей), 90 °С для изделий из котлетной массы (мясорастительных). На разрезе готовые жареные мясные изделия должны иметь серо-коричневый цвет, а на поверхности - светлую золотистую корочку, ожоги не допускаются. Розовый цвет на разрезе мясных изделий, прожаренных до указанных выше температур, свидетельствует о том, что для приготовления блюда использовалось мясо сомнительной свежести или несвежее. Санитарными правилами приготовление полупрожаренных мясных изделий не допускается.

Для жарки мяса рекомендуется использовать безводные жиры: сало животного топленое (говяжье, свиное, баранье), топленое масло, специальные кулинарные жиры. Растопленным сливочным маслом поливают жареное мясо при подаче к столу.

Соусы к жареному мясу подают, как правило, отдельно в соусниках. В качестве гарниров к жареному мясу подают преимущественно овощи в виде салатов, а также подвергнутые разным способам тепловой кулинарной обработки. Для порционирования жареного мяса используют подогретые фарфоровые тарелки. В фирменных предприятиях общественного питания для подачи жареного мяса используют специальные красочно оформленные жаровни.

## **Урок 7.**

### **Тема урока: Мясо, жаренное крупным куском.**

Для приготовления говядины, жаренной крупным куском (ростбифа), используют вырезку, а также тонкий и толстый края. Указанные крупнокусковые полуфабрикаты зачищают от наружных пленок, промывают, обсушивают на воздухе, смазывают растопленным жиром, солят, перчат, укладывают на противень или гастроемкость и помещают в жарочный шкаф или конвектомат, разогретый до 170...180 °С, и жарят при 150... 160 °С, периодически поливая жиром и соком. Куски мяса во время жарки не должны соприкасаться между собой. Вырезку жарят 30...40 мин, тонкий и толстый края - около 1 ч. Готовность мяса проверяют проколом поварской иглой в центре куска. В готовое мясо игла входит без особого сопротивления, при легком надавливании из прокола выделяется прозрачный бесцветный сок. Выделение розового сока указывает на необходимость продолжения жарки мяса. Готовый ростбиф режут по два-три куска на порцию поперек направления мышечных волокон. Для текущего хранения горячий ростбиф помещают в тепловой шкаф с температурой воздуха 80...90 °С. При нарезке ростбифа стремятся к тому, чтобы поджаристая корочка равномерно распределялась на все кусочки мяса.

Телятину, баранину и свинину крупным куском жарят с соблюдением тех же правил, что и при жарке ростбифа. Для жарки используют корейку с реберными костями, мякоть задней ноги и лопатки. От свиных туш жарят мякоть шейной части, тонкие куски мяса от лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают шпагатом. При порционировании жареного мяса шпагат удаляют. При нарезке корейки реберные кости оставляют, а из грудинки их удаляют сразу после жарки, пока мясо горячее.

Крупным куском можно жарить шпигованное мясо, при этом соблюдают те же правила шпигования, что и для мяса, предназначенного для тушения.

Грудинку телячью или баранью фаршированную готовят следующим образом: вырезают и удаляют грудную кость, с внутренних сторон прорезают пленки на ребрах. Между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребрам, с помощью широкого ножа прорезают пленки. При этом получается подобие кармана, который наполняют фаршем, разрез закалывают деревянными шпильками. Фаршированную грудинку солят, перчат, смазывают растопленным жиром и жарят в жарочном шкафу или конвектомате при 150... 160 °С в течение 1 ч. При необходимости на противень подливают мясной бульон. Из готовой грудинки удаляют шпильки, ребра, режут на порции и подают с овощными гарнирами и соусом. Для фарша телятину или баранину измельчают в мясорубке, добавляют соль, перец черный и красный молотый, хмели-сунели, кориандр, мускатный орех и др., мелко нарезанный свиной шпик или свинокопчености, молоко, хорошо перемешивают. В качестве фарша можно использовать гречневую рассыпчатую кашу, заправленную пассерованным луком и мелко нарубленными вареными грибами.

Бараний бок жареный готовят из корейки молодого барашка. Корейку нарезают на куски, каждый из которых включает три ребрышка с прилегающим к ним мясом. Куски баранины солят, перчат и жарят в гриле или на мангале над древесными углями. Здесь же на решетке или шампурах жарят

копченую грудинку, сосиски, свежие помидоры, баклажаны, репчатый лук, свежие шампиньоны, ломтики бараньих почек. При подаче на фарфоровое блюдо укладывают жареную баранину, а вокруг - перечисленные жареные продукты.

К мясным блюдам, приготовленным из мяса, жаренного крупными кусками, относятся «баранье седло», «поросенок молочный жареный» и другие, приготовляемые для банкетов.

## **Урок 8.**

### **Тема урока: Мясо, жаренное порционными кусками.**

К порционным блюдам из жареного мяса относятся: бифштекс, филе, лангет, антрекот, ромштекс, котлеты из телятины, баранины или свинины натуральные и отбивные, эскалоп, шницель.

Бифштекс, филе и лангет - порционные мясные блюда, приготовляемые из вырезки. Бифштекс нарезают из головной части вырезки, солят, перчат, жарят с двух сторон, подают с овощными гарнирами, мясо поливают сливочным маслом. Разновидностями этого блюда являются бифштекс по-гамбургски, когда на жареное мясо кладут яичницу-глазунью из одного яйца, и бифштекс по-деревенски, когда на жареное мясо кладут репчатый лук, жаренный во фритюре.

Филе нарезают из средней части вырезки, солят, перчат, обжаривают с двух сторон, при подаче поливают маслом, гарнир овощной. Филе в соусе подают в баранчике: на крутой из слоеного теста или поджаренный ломтик хлеба кладут жареное мясо, на мясо - вареные грибы, жареные помидоры, поджаренную ветчину (или бекон), поливают одним из красных соусов, обкладывают овощным гарниром.

Лангет нарезают по два куска на порцию из хвостовой (тонкой) части вырезки, слегка отбивают, солят, перчат, обжаривают с двух сторон. При подаче лангета возможны два варианта: с гарниром, соус подают отдельно; в соусе и с гарниром.

Антрекот нарезают из толстого или тонкого края, рыхлят, солят, перчат, жарят с двух сторон. Подают со сложным овощным гарниром, в состав которого входит строганный корень хрена. На мясо кладут кусочек зеленого масла, заменяющего соус.

Ромштекс - панированное жареное изделие из говядины. Из верхнего или внутреннего куска тазобедренного отруба нарезают по одному куску на порцию, мясо хорошо рыхлят, солят, перчат, смачивают в яичном льезоне, панируют в сухарях, жарят с двух сторон, дожаривают 5...7 мин в жарочном шкафу при 250...270 °С. Ромштекс поливают растопленным сливочным маслом и подают со сложным овощным гарниром. Если для жарки используют пароконвектомат, то необходимость в дожаривании изделий отпадает.

Потери массы ромштекса в результате жарки составляют 27,%, что на 10 % меньше потерь массы натуральными изделиями типа антрекот. Это объясняется интенсивным рыхлением мяса и наличием двойной панировки (льезон и сухари).

Котлеты из телятины, баранины или свинины с реберной косточкой готовят из реберной части корейки в двух вариантах: натуральные и отбивные (панированные). Конец реберной косточки длиной 2...3 см зачищают, мякоть котлеты отбивают и выравнивают по толщине, солят, перчат и обжаривают с двух сторон. На котлету кладут кусочек зеленого масла и подают с овощными гарнирами. При приготовлении отбивных котлет мякоть подготовленной для жарки котлеты смачивают в яичном льезоне, панируют в сухарях или хлебной крошке, жарят на топленом масле. При подаче поливают растопленным сливочным маслом, соусы к котлетам подают отдельно. Отбивные котлеты готовят из более жесткого мяса. Известны и другие варианты приготовления котлет на ребрышке: жарка на решетке гриля, замена яичного льезона молочным соусом (для котлет из телятины), фарширование перед жаркой копченостями и др.

Длина реберной косточки в котлете не должна превышать 8 см, масса ее в бараньей котлете должна составлять 12 г, свиной и телячьей - 20 г. Потери массы при жарке натуральных котлет составляют 36...37 %, отбивных - 27 %.

Эскалоп готовят из свинины, баранины или телятины. Из почечной части корейки нарезают по два куса на порцию, отбивают их, солят, перчат, жарят с двух сторон на топленом масле или соответствующем топленом жире. Подают эскалоп в нескольких вариантах: со сложным овощным гарниром, мясо поливают растопленным сливочным маслом; эскалоп из свинины подают с жареными помидорами, для чего их бланшируют в кипятке, очищают от кожицы, разрезают пополам, удаляют семена, солят, перчат и поджаривают на рафинированном растительном масле; эскалоп в соусе подают в баранчике, на жареное мясо кладут вареные грибы, жареные почки и помидоры, поливают соусом красным с вином или красным с эстрагоном.

Во всех трех вариантах мясо укладывают на крутой из слоеного теста или поджаренного хлеба.

Шницель отбивной готовят из свинины, баранины или телятины, используя для этого мякоть окороков, лопаточной части, а от свиных туш - и мякоть шейной части. Мясо нарезают по одному куску на порцию, рыхлят и выравнивают по толщине, солят, перчат, смачивают в яичном льезоне, панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон. Шницель поливают растопленным сливочным маслом, подают со сложным овощным гарниром, лимоном и зеленью. В ресторанах и фирменных предприятиях общественного питания применяют и другие варианты подачи шницелей. Так, шницель по-венски, приготовленный из свинины, поливают соусом, приготовленным из растопленного сливочного масла, каперсов и лимонной цедры, и подают с картофелем, жареным из вареного. Потери массы шницеля в результате жарки составляют: из свинины и телятины 27 %, из баранины 30 %.

## **Урок 9.**

**Тема урока: Ассортимент мясных жареных блюд из мелкокусковых полуфабрикатов.**

К ним относится бефстроганов, поджарку и шашлыки.

*Бефстроганов* готовят из говяжьей вырезки, тонкого и толстого краев. Мясо нарезают поперек волокон на тонкие куски (толщиной 5 мм),

отбивают или рыхлят, после чего нарезают в виде брусочков шириной 5 мм, солят, перчат. Тонко нашинкованный репчатый лук жарят на топленом масле, затем закладывают подготовленное мясо и жарят при интенсивном нагреве при непрерывном перемешивании деревянной лопаточкой. Когда вся вода, отданная мясом, выпарится и появится запах жареного мяса, добавляют сметану, томатное пюре, пассерованную муку, перец горошком, лавровый лист, хорошо перемешивают и прогревают до закипания, хранят на мармите. Подают бефстроганов с картофелем, жаренным во фритюре. Без гарнира бефстроганов подают как горячую закуску.

*Поджарку* готовят из говядины, баранины и свинины. От говяжьей туши используют подлопаточную часть, толстый и тонкий края, от бараньей и свиной туш - мякоть окорока и лопаточной части. Мясо нарезают тонкими широкими кусками, рыхлят или отбивают, после чего шинкуют брусочками сечением 5х5 мм, массой 10... 15 г, солят, перчат. Вначале жарят тонко нашинкованный лук, затем закладывают подготовленное мясо, продолжают жарить, периодически перемешивая. В конце жарки добавляют томатное пюре. Подают поджарку с разнообразными овощными гарнирами. Без гарнира поджарку подают как горячую закуску. Поджарку можно готовить с разными добавками: грибами, сладким стручковым перцем, чесноком и др.

*Шашлык* готовят из говядины, баранины или свинины. Используют части туши, содержащие нежное мясо, хорошо размягчающееся при жарке. От говяжьей туши берут вырезку, тонкий и толстый края, от бараньей и свиной - корейку, окорок, лопаточную часть. Мясо подвергают жиловке, удаляя сухожилия, пленки, излишний жир, и нарезают поперек мышечных волокон на пластины толщиной 20 мм, рыхлят их, после чего нарезают на квадраты размером 25 х 25 мм. Мясо нанизывают на шпажки, предварительно смазанные жиром, и жарят на мангале над древесными углями или в электрогриле. Продолжительность жарки 20...25 мин. В процессе жарки шпажки поворачивают для равномерной обжарки мяса. В электрогрилях шпажки поворачиваются автоматически. Для равномерной обжарки каждого кусочка мяса в шашлыке имеет значение правильность нанизывания кусочков мяса на шпажку: кусочки должны быть расположены плоской стороной к источнику нагрева и на некотором расстоянии один от другого; число кусочков мяса на шпажке должно быть пропорционально размеру источника нагрева, с тем чтобы крайние кусочки мяса прогревались в той же мере, что и средние. Готовый шашлык подают к столу на шпажках, на подсобном столике официанты снимают мясо со шпажек на заранее подготовленные фарфоровые тарелки с гарниром из лимона, зелени, свежих помидоров, огурцов. Отдельно к шашлыку подают соус ткемали.

Существует много рецептов и вариантов приготовления и подачи шашлыка, особенно это касается ресторанов и фирменных предприятий общественного питания (закусочных-шашлычных, чебуречных и др.). При массовом приготовлении шашлыков практикуют маринование мяса, нарезанного для шашлыка. В качестве маринада используют смесь сухого виноградного вина с водой (1:1), смесь лимонного сока и воды (1:1) или винный

3%-ный уксус. Для ароматизации мяса добавляют пряноароматическую зелень, лук, соль добавляют из расчета 1,3 % к массе мяса.

Свинокопчености жареные готовят из вареных, копчено-вареных окороков, корейки, грудинки и др. Копчености освобождают от перевязочного шпагата, нарезают по два-три куса на порцию, смазывают столовой горчицей, поджаривают на сливочном масле при слабом нагреве и подают с тушеной капустой.

### **Урок 10.**

#### **Тема урока: Жареные блюда из субпродуктов**

Печень по-строгановски готовят из говяжьей, телячьей, бараньей или свиной печени. Обработанную печень нарезают плоскими кусками толщиной около 10 мм, после чего режут на брусочки шириной 5 мм, солят, перчат, жарят на топленом масле, заливают соусом сметанным с томатом и луком, проваривают 5 мин. Подают со сложным овощным гарниром, в состав которого входит жареный картофель. Без гарнира печень по-строгановски подают как горячую закуску.

*Мозги жареные* готовят из предварительно сваренных мозгов. Охлажденные в отваре мозги вынимают шумовкой, дают воде стечь, нарезают ломтиками толщиной 10 мм, солят, перчат, панируют в муке, жарят на топленом масле, подают со сложным овощным гарниром, лимоном, зеленью.

*Печень жареная.* Обработанную печень нарезают по два куса на порцию, солят, перчат, панируют в муке и жарят с двух сторон на топленом масле. Поливают растопленным сливочным маслом, подают с овощным гарниром. Печень жареную без гарнира подают как холодную закуску.

*Почки жареные* готовят в нескольких вариантах. Телячьи, бараньи и свиные почки используют сырыми, говяжьи - предварительно варят до готовности. Почки шинкуют тонкими ломтиками, жарят на свином топленом сале до готовности, соединяют с тонко нашинкованными вареными шампиньонами и соусом красным с вином, доводят до кипения, подают как горячую закуску или как блюдо с овощным гарниром. Почки в соусе посыпают зеленью.

В ресторанах и специализированных закусочных телячьи, бараньи и свиные почки жарят целиком на мангалах или в грилях. Подают с лимоном, зеленью и зеленым маслом. Лимон можно заменять жареными помидорами.

### **Урок 11.**

#### **Тема урока: Тушеное мясо.**

Тушению подвергают мясо частей туш, содержащих пониженное количество соединительной ткани и коллаген, устойчивый к гидротермическому воздействию. От говяжьей туши для тушения подходит мякоть задней ноги и лопаточной части, от свиной и бараньей - грудинка вместе с реберными костями, а также мякоть задней ноги и лопаточная часть.

Среди блюд и закусок из тушеного мяса наибольшее распространение получили три группы блюд: мясо тушеное в виде крупных кусков с последующей нарезкой на порции; мясо тушеное в виде порционных кусков; мясо тушеное в виде мелких куском (баранью и свиную грудинку рубят или распиливают с реберными косточками).

Для блюд из тушеного мяса характерны следующие отличительные особенности:

- мясо, подготовленное для тушения, как правило, предварительно слегка обжаривают с использованием натуральных топленых животных жиров;
- благодаря этому тушеное блюдо приобретает специфический вкус и аромат;

- при тушении к мясу добавляют свежие помидоры, томат-пюре, лимонный сок, лимонную кислоту, молочную сыворотку и другие продукты, содержащие пищевые кислоты, усиливающие гидротермическую дезагрегацию коллагена до глютена и повышающие нежность и сочность готового продукта; наряду с обычными специями (черный и душистый перец горошком, лавровый лист) при тушении к мясу добавляют кориандр, мускатный орех, имбирь, а также пряноароматические корни и зелень (петрушку, сельдерей, любисток, кинзу, базилик);

- обязательным компонентом мясных тушеных блюд является репчатый лук, а в ряде случаев и другие овощи и крупы;

- мясо вначале тушат в бульоне, а затем доводят до готовности в соусе (красный, сметанный, грибной).

Для тушения используют толстостенную посуду с плотно и прилегающими крышками.

*Мясо, тушенное крупным куском*, готовят из наружного и бокового кусков тазобедренного отруба говяжьей туши, мякоти задней ноги, лопаточной части и грудинки туш мелкого скота (свинины, баранины). У грудинки грудную кость вырезают и удаляют. Крупные куски мяса (1 - 1,5 кг) солят, перчат, обжаривают на топленом свином или говяжьем жире, перекладывают в кастрюлю, затем на этой же сковороде обжаривают морковь, ароматические корни, соединяют их с мясом, добавляют к мясу бульон, красное сухое виноградное вино, томат-пюре, специи. Жидкость должна полностью покрывать мясо. Нагрев усиливают, доводят до кипения, после чего плотно закрывают крышкой и помещают в жарочный шкаф с температурой 150...160 °С. Говядину тушат около 2 ч, баранину и свинину - около 1 ч. Готовое мясо вынимают из бульона, режут поперек направления мышечных волокон (один-два куса на порцию), складывают в гостроемкость в один-два ряда. Бульон процеживают, содержащиеся в нем овощи протирают, добавляют пассерованную муку, проваривают и процеживают. Полученным соусом заливают нарезанное мясо, прогревают его и доводят до кипения. Подают мясо с соусом. В качестве гарнира используют жаренный картофель, жареные, тушеные, отварные и припущенные овощи, овощные рагу.

*Мясо шпигованное*, тушенное крупным куском, готовят из мякоти задней ноги. Говядину шпигуют свиным шпиком, корневой петрушкой и морковью, свинину и баранину - чесноком, петрушкой, сельдереем. Продукты для шпигования нарезают брусочками и вводят в мясо по продольному направлению мышечных волокон с помощью шпиговательной иглы или узкого лезвия ножа, стремясь расположить продукты и им рисунок (например, в виде шахматной доски). В остальном тушеное шпигованное мясо готовят так же, как описано выше.

*Мясо духовое* готовят из говядины, баранины и свинины. Мясо нарезают поперек мышечных волокон на порционные куски, рыхлят, солят, перчат, панируют в муке, обжаривают с двух сторон, складывают в посуду, добавляют пассерованный лук, томатное пюре, бульон и тушат до готовности: говядин 40 мин, баранину и свинину 30 мин. Картофель, морковь, петрушку, баклажаны и другие овощи нарезают кубиками, обжаривают, кладут на мясо, добавляют мелко нарезанную зелень и тушим до готовности овощей. При подаче в баранчик выкладывают горкой овощи, на них - мясо с соусом, посыпают зеленью. Томатное пюре в этом блюде можно заменить свежими помидорами.

*Зразы отбивные* готовят из говядины или свинины. Нежирную мякоть нарезают поперек мышечных волокон в виде широких плоских кусков, хорошо отбивают их, выравнявая толщину, на середине укладывают фарш, заворачивают в виде колбасок, обжаривают, складывают в посуду, добавляют бульон, пассерованный лук, морковь, петрушку, томатное пюре и тушат около 40 мин. Затем бульон сливают, готовят на нем соус, этим соусом заливают зразы, проваривают 15 мин. Подают как блюдо с соусом по 2 шт. на порцию с гарниром или без него ими в качестве горячей закуски (по 1 шт.). Для приготовления фарша мелко нарезанный репчатый лук пассеруют до готовности на топленом масле, добавляют мелко нарезанные вареные грибы сухари, зелень петрушки, соль, перец.

## **Урок 12.**

### **Тема урока: Тушеные мясные продукты**

*Жаркое по-домашнему* готовят из говядины и свинины средней жирности. Мясо нарезают по два куса на порцию, солят, перчат, обжаривают, складывают в посуду, добавляют бульон, томатное пюре, пассерованный лук и тушат под плотно закрытой крышкой до готовности мяса, затем добавляют сырой картофель дольками, соль, перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности картофеля около 30 мин. При подаче в баранчик укладывают горкой картофель, сверху - мясо, поливают соусом, посыпают зеленью укропа и петрушки. Отдельно подают малосольные огурцы или помидоры, квашеную капусту и другие соленья.

*Говядину в кисло-сладком соусе* готовят из мякоти тазобедренного отруба и лопаточной части. Мясо нарезают по одному куску на порцию, солят, перчат, обжаривают на говяжьем или свином жире, складывают в посуду, добавляют бульон и тушат до готовности. Затем заливают горячим кисло-сладким соусом и проваривают, доводя до кипения. Подают как блюдо с овощным гарниром или как горячую закуску с соусом без гарнира.

*Гуляш* готовят из говядины, баранины или свинины. Мясо нарезают кусочками массой 30 г, солят, перчат, обжаривают, складывают в посуду, добавляют пассерованный лук, томатное пюре, бульон и тушат до полного размягчения мяса. Затем добавляют пассерованную муку, сметану, перец горошком, лавровый лист и проваривают 15 мин. Гуляш подают с разнообразными гарнирами из отварных, тушеных или жареных овощей, с

отварными бобовыми, макаронами, рассыпчатыми кашами. Без гарнира гуляш можно подавать как горячую закуску.

*Рагу* готовят из баранины и свинины. Грудинку после удаления грудной кости рубят на куски массой 40 г, мякоть лопаточной части режут кусочками массой 30 г. Последовательность приготовления рагу такая же, как и гуляша, с той лишь разницей, что после готовности мяса к нему добавляют обжаренные овощи (лук, морковь, картофель, петрушку) и тушат до готовности овощей. Подают мясо с овощами и соусом.

*Азу* готовят из говядины, используя мякоть тазобедренного и лопаточного отрубов. Мясо нарезают в виде широких кусков поперек мышечных волокон, рыхлят их, после чего нарезают в виде брусочков сечением 1 см, длиной 3...4 см. Мясо солят, перчат, обжаривают на топленом масле или говяжьем жире, складывают в посуду, добавляют пассерованный лук, томатное пюре, бульон и тушат до готовности. Затем добавляют пассерованную муку, соленые огурцы, проваривают 15 мин, добавляют обжаренный картофель, дольки свежих помидоров и тушат до готовности картофеля. В конце тушения кладут лавровый лист. Подают мясо с овощами и соусом, посыпают мелко нарезанной зеленью и рубленым чесноком.

*Плов* готовят из говядины или баранины с добавлением риса, лука, моркови, растительного масла, соли, специй. От говяжьей туши используют мякоть тазобедренного отруба, от бараньей - любую часть, при этом грудинку рубят вместе с реберными костями, грудную кость удаляют, мясо измельчают на кусочки массой 30...40 г. Рис шлифованный (круглый) перебирают, промывают теплой водой. Лук репчатый шинкуют тонкими полукольцами. Морковь режут тонкой длинной соломкой. Обычно соблюдают следующие пропорции между мясом, рисом, луком, морковью и растительным маслом - 1 : 1 : 0,5 : 1 : 0,5. Вода расходуется из расчета 2 л на 1 кг риса.

Плов - национальное блюдо народов Средней Азии, где его готовят в казанах сферической формы. В данном учебном пособии описание приготовления этого блюда дается применительно к обычным предприятиям общественного питания, в горячем цехе которых имеются кухонная плита и жарочный шкаф.

В сухой котел наливают растительное масло и нагревают его до начала дымообразования. Если масло нерафинированное, то дымообразование должно продолжаться несколько минут, в течение которого выгорают ароматические вещества, характерные для растительного масла данного вида. Затем в масло кладут нашинкованный лук, жарят его при интенсивном нагреве, периодически перемешивая металлической шумовкой. Когда лук приобретет золотистую окраску, закладывают мясо, предварительно перемешанное с солью, специями (зира, черный и красный молотый перец, хмели-сунели, молотый кориандр, порошок мускатного ореха и др.). Мясо жарят при интенсивном нагреве и периодическом перемешивании. Когда выделившаяся мясом вода выкипит и появится запах жареного мяса, нагрев уменьшают, на мясо выкладывают слой нашинкованной моркови, добавляют соль, накрывают крышкой и нагревают несколько минут. Затем делают проколы широким лезвием ножа и по нему на дно посуды подливают горячую воду для образования водяной подушки и

предотвращения подгорания плова при последующем его приготовлении. После этого на морковь выкладывают подготовленный рис, разравнивают его, делают многочисленные проколы ножом, по лезвию которого рис заливают горячей подсоленной водой. В результате этой операции слой воды над рисом не должен превышать 20 мм. Нагрев усиливают, добиваясь равномерного кипения содержимого котла. Когда вся вода с поверхности риса впитается, посуду закрывают крышкой и переносят в жарочный шкаф с температурой 200 °С. Через каждые 10... 15 мин посуду из шкафа вынимают и проверяют готовность риса в поверхностном слое. При необходимости в рисе делают углубления и доливают горячую воду. В готовом плове рис должен быть рассыпчатым.

Готовый плов раскладывают на подогретое фарфоровое блюдо слоями с помощью шумовки: рис, морковь, мясо с луком и жиром. Плов посыпают измельченной пряноароматической зеленью. Отдельно подают свежие овощи и зелень. Готовый плов может быть разложен на отдельные порции.

### **Урок 13.**

#### **Тема урока: Запеченное мясо и мясные продукты**

В запеченном виде готовят говядину, баранину, свинину, телятину, субпродукты и копчености. Блюда и горячие закуски готовят из мясопродуктов, уже доведенных до полной кулинарной готовности варкой, тушением или жаркой. В большинстве вариантов мясопродукты запекают под соусом. Чаще всего для этого применяют соусы красные, сметанные, молочные. Мясо запекают под соусом вместе с гарниром, исключение составляют горячие закуски, для которых мясо запекают в соусе без гарнира.

Характерной особенностью мясных запеченных блюд является то, что соус, покрывающий мясной продукт, посыпают тертым сыром (для этого лучше всего подходит сыр «Пармезан») и сбрызгивают растопленным сливочным маслом. В результате блюдо приобретает приятный внешний вид, хороший вкус и аромат.

На предприятиях массового питания мясные запеченные блюда готовят в гасфроемкостях или обычных противнях, при подаче их раскладывают на подогретые тарелки специальными лопаточками. В фирменных предприятиях общественного питания и ресторанах мясо запекают в порционных сковородках, в которых и подают на стол. Для переукладывания блюда на тарелку стол сервируют специальными металлическими лопаточками.

Для запекания подготовленное блюдо помещают в жарочный шкаф или пароконвектомат, разогретый до 250...280 °С. Продолжительность запекания составляет от 20 мин (одна-две порции) до 40 мин (многопорционный вариант). Критерием готовности запеченных блюд служат образование на их поверхности характерной окрашенной корочки и достижение в геометрическом центре мясного продукта температуры 85 °С.

Ниже приведены примеры приготовления конкретных мясных запеченных блюд и закусок.

*Говядину, запеченную в луковом соусе с грибами, готовят из вареного мяса. Два ломтика мяса на порцию, нарезанные поперек направления мышечных волокон, укладывают на подготовленную порционную сковородку (смазанную маслом и с налитым соусом), обкладывают вокруг картофельным*

или овощным гарниром, заливают соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче оформляют веточками зелени.

*Для приготовления баранины*, запеченной в молочном соусе, используют соус средней густоты, в который добавлен сырой яичный желток. Порционную сковороду смазывают жиром, наливают немного соуса, кладут по два кусочка вареного мяса на порцию, обкладывают кружочками жареного картофеля, заливают соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают, при подаче оформляют веточками зелени. Так же готовят телятину, запеченную в молочном соусе.

Мясо, запеченное в молочном соусе без гарнира, подают как горячую закуску. Под молочным соусом запекают также котлеты натуральные с реберной косточкой из телятины, баранины или свинины. Полуфабрикаты жарят до готовности. Затем котлету надрезают в нескольких местах и в надрезы вкладывают ломтики вареных шампиньонов, после чего запекают, как описано выше. Подают как мясное блюдо со сложным овощным гарниром или как горячую закуску без гарнира. В ресторанах к котлете отдельно подают соус красный с вином.

#### **Урок 14.**

##### **Тема урока: Субпродукты запеченные**

*Язык в соусе запеченный* готовят в томатном соусе (на основе белого). На сковороду, смазанную жиром, наливают немного соуса, кладут ломтики вареного языка по два-три на порцию, вокруг - овощной или картофельный гарнир, все заливают соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Для запекания языка можно использовать и другие соусы: красный луковый, сметанный, молочный. Язык в соусе, запеченный без гарнира, подают как горячую закуску.

*Солянка мясная сборная* на сковороде относится к блюдам русской национальной кухни. Основные компоненты этого блюда - набор мясных продуктов (вареное мясо, копчености, вареный язык, почки вареные, сосиски), тушеная капуста, соленые огурцы, каперсы, красный соус. Капусту тушат обычным способом. Соленые огурцы очищают, нарезают вдоль на четыре части, удаляют семена, шинкуют тонкими ломтиками. Мясные продукты, доведенные до состояния полной кулинарной готовности, зачищенные от несъедобных частей, шинкуют тонкими ломтиками, соединяют с солеными огурцами, каперсами и красным соусом, прогревают и кипятят 5 мин. На сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, выкладывают слой тушеной капусты (около 1 см), на него равномерно раскладывают мясной набор, который покрывают таким же слоем тушеной капусты. Поверхность выравнивают, посыпают сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче солянку на сковороде оформляют маслинами, оливками, лимоном, маринованными фруктами, зеленью. Солянку на сковороде подают как блюдо и как горячую закуску.

*Почки с ветчиной и грибами запеченные* готовят в сметанном соусе. Используют вареные говяжьи или сырые телячьи, бараньи или свиные почки, их шинкуют тонкими ломтиками, обжаривают на топленом масле или другом животном жире, соединяют с тонко нарезанными вареными грибами, ветчиной,

вареным языком, соединяют со сметанным соусом с томатом и луком, выкладывают на смазанную жиром сковороду, поверхность выравнивают, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Оформляют зеленью.

*Голубцы с мясом и рисом* запекают в сметанном соусе с томатом. Листья белокочанной капусты готовят так же, как для голубцов с овощными фаршами. Для приготовления фарша говяжье котлетное мясо измельчают в мясорубке, соединяют с солью, молотым черным перцем, рассыпчатой рисовой кашей. Сформованные голубцы обжаривают с двух сторон, складывают в гастростомку или обычный противень в один ряд, заливают соусом и запекают примерно 1 ч. Подают по 1 или 2 шт. на порцию с соусом, посыпают зеленью. Подают только как блюдо, так как во время еды требуется использовать вилку и нож одновременно. Возможно использование мясных фаршей другого состава: с добавлением грибов, яиц, заменой риса пшеном и другими крупами.

## **Урок 15.**

### **Тема урока: Общие сведения о блюдах из птицы и дичи**

Блюда из птицы и дичи содержат полноценные белки, легкоплавкий жир, экстрактивные вещества, придающие хорошие вкусовые качества блюдам. Они легко усваиваются организмом. Соединительная ткань птицы легко размягчается.

Особенно ценятся блюда из филе птицы, так как они содержат больше азотистых веществ, имеют нежную консистенцию. Кулинарные изделия из нежирной птицы широко используются в диетическом питании.

Мясо дичи содержит больше белка, чем птица, а жира значительно меньше. Блюда из дичи отличаются специфическим (горьковатым) привкусом, в нем содержится большое количество веществ, возбуждающих аппетит.

Способ тепловой обработки зависят от вида птицы, ее упитанности, возраста и других факторов. Старую птицу варят или тушат, так как у нее жесткое мясо и при жарке оно плохо размягчается.

Для вторых блюд птицу и дичь варят, припускают, тушат и запекают.

#### *Отварная и припущенная птица и дичь*

Для вторых блюд варят кур, цыплят, индеек, реже — гусей и уток, для холодных блюд можно использовать дичь. Из бульона, полученного при варке кур, цыплят, индеек, приготавливают соус. Продолжительность варки зависит от вида птицы, возраста и колеблется от 20 мин до 1,5 ч. Потери при варке птицы составляют 25 %.

*Куры, цыплята, индейки отварные.* Курица 208 или цыпленок 184, или цыпленок-бройлер 175, или индейка 186, репчатый лук 4, петрушка (корень) 4, гарнир 150, соус 75. Выход: 325.

Заправленные тушки птицы закладывают в горячую воду (на 1 кг продукта 2...2,5 л воды), быстро доводят до кипения, снимают пену, добавляют репчатый лук, нарезанные белые корни, соль, нагрев уменьшают и варят при температуре 85 ...90 °С до готовности. Готовность птицы определяют проколом поварской иглой в толстой части мякоти ножки (игла свободно проходит, вытекающий из прокола сок прозрачный).

Сваренную птицу вынимают, дают ей остыть и рубят на порции по два кусочка (от окорочка и филе). Вначале тушку разрезают вдоль пополам, затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают их на одинаковое количество кусочков, складывают в глубокую посуду, заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут припущенный рис, картофельное пюре или отварной картофель, рядом порцию птицы, поливают соусом белым, белым с яйцом, паровым, можно полить сливочным маслом.

*Припущенная птица и дичь.* Припускают филе кур и дичи, цыплят-бройлеров и цыплят, изделия из котлетной массы. Филе кур или дичи укладывают в один ряд на дно сотейника, смазанного сливочным маслом или маргарином, заливают бульоном на  $\frac{1}{3}$  их высоты и припускают на слабом огне под закрытой крышкой. Филе кур сбрызгивают лимонным соком, чтобы цвет мяса был более светлым. Цыплят и молодых кур припускают с ароматическими кореньями и луком. На оставшемся бульоне приготавливают соус.

*Цыплята паровые.* Цыплят припускают с добавлением шампиньонов. При отпуске в баранчик кладут птицу, на нее шампиньоны, поливают паровым соусом, рядом кладут отварной рис или припущенный, поливают маслом.

## Урок 16.

### Тема урока: Технология приготовления блюд из жареной птицы.

Птицу жарят целыми тушками и порционными кусками. Их жарят основным способом, в жарочном шкафу и реже во фритюре. Из жидкости, оставшейся на противне, приготавливают мясной сок, который используют для поливки птицы при отпуске. Потери при жаренье птицы составляют 25...40 %, в зависимости от ее вида и содержания жира. При жаренье жирных уток и гусей вытапливается до 15 % жира.

*Куры, цыплята жареные.* Курица 216 или цыпленок 213, или цыпленок-бройлер 196, сметана 3, маргарин 5, сливочное масло 7, гарнир 150. Выход: 257.

Целые тушки птицы натирают солью с поверхности и изнутри. Заправленные тушки кур или цыплят кладут спинкой вниз на разогретый противень с жиром и жарят до образования на поверхности румяной корочки. При этом тушку поворачивают со спинки на один бок, затем на другой и на грудку. Дожаривают тушки в жарочном шкафу при температуре не выше 200 °С. Во время жаренья в шкафу их периодически переворачивают и поливают выделившимся жиром и соком. Перед жареньем цыплят и нежирных кур смазывают сметаной, чтобы образовалась более румяная корочка. Готовность определяют проколом поварской иглой в толстой части мякоти, из готовой птицы вытечет прозрачный сок. Старых кур перед жареным варят или после жаренья припускают до мягкости.

Жареные тушки птицы разрезают вдоль на две части, затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают их на одинаковое количество кусочков. Филе рубят в поперечном направлении, а ножки — наискось. На порцию используют по два кусочка (филе и окорочек). Если разрезают на порции кршную жареную птицу, то можно вырубить спинную кость. Цыплят

отпускают целыми тушками или разрубают вдоль пополам (посередине грудной кости), иногда разрубают на 3... 5 частей. Нарубленные куски птицы кладут в сотейник, подливают мясной сок и прогревают 5... 7 мин.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный картофель, рядом порцию жареной птицы, поливают мясным соусом и сливочным маслом. Дополнительно на гарнир можно подать в салатнике, вазочке или на пирожковой тарелке салат зеленый, салат из красной или белокочанной капусты, маринованные ягоды и фрукты, мочение яблоки.

*Гусь, утка, индейка жареные.* Заправленные тушки гуся, утки или индейки натирают солью, укладывают спинкой вниз на противень, поверхность индеек поливают растопленным маслом, а гусей и уток смачивают горячей водой и жарят в жарочном шкафу. Через каждые 10... 15 мин птицу поливают выделившимся жиром и соком. Когда на поверхности грудки образуется румяная корочка, тушку переворачивают спинкой вверх и жарят до готовности; к концу жарки температуру в жарочном шкафу понижают. Старых гусей перед жареньем отваривают до полуготовности.

Готовую птицу разрубают на порции, кладут на противень или в сотейник, наливают немного мясного сока и прогревают в жарочном шкафу 5...7 мин при температуре 160... 180°C.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут жареный картофель, рядом кусочки гуся, утки или индейки, поливают мясным соком. Гуся или утку рекомендуется отпускать с тушеной капустой или печеными яблоками.

Приготовление печеных яблок. Антоновские яблоки промывают, очищают от кожицы и семян, нарезают дольками, укладывают на противень, смазанный маслом, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу.

## **Урок 17.**

### **Тема урока: Цыплята табака**

Цыплята 414, сливочное масло 18, сметана 5, соус ткемали 50 или чеснок 26, вода кипяченая 30. Выход: 250/50.

У обработанного цыпленка разрубают грудку вдоль, распластывают, придавая плоскую форму; если используют половинку, то разрубают вдоль пополам. Затем посыпают солью, смазывают сметаной, можно предварительно натереть чесноком. Подготовленного цыпленка кладут на сковороду, разогретую с маслом, и жарят с двух сторон под прессом.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут цыпленка, вокруг укладывают гарнир: помидоры, зеленый лук, разрезанный на части длиной 3...4 см, или репчатый, нарезанный кольцами, дольку лимона. Украшают листиками салата или зеленью петрушки, отдельно подают соус ткемали или толченый чеснок с солью, разведенный бульоном или винным уксусом.

*Котлеты натуральные из филе кур или дичи.* Подготовленный полуфабрикат куриного филе с косточкой кладут на разогретую с маслом сковороду или в сотейник и жарят с двух сторон.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут крутон из пшеничного хлеба или слоеного теста, рядом букетами укладывают сложный гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей: картофель жареный или фри, зеленый горошек, цветную капусту, морковь, стручки фасоли. На крутон укладывают

котлету, поливают ее сливочным маслом, на косточку надевают папильотку, гарнир можно положить в корзиночки (тарталетки).

*Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные.* Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с маслом сковороду, обжаривают до образования золотистой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают сложный гарнир из 3...4 видов овощей, рядом кладут крутон из пшеничного хлеба, на него — котлету, поливают сливочным маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир можно положить в корзиночки (тарталетки).

*Котлеты по-киевски.* Курица 231, масло сливочное 30, яйцо 1 шт., пшеничный хлеб 28, кулинарный жир 15, гарнир 150, сливочное масло 10. Выход 288.

Подготовленный и выдержанный в холодильнике полуфабрикат жарят во фритюре 5...7 мин до образования золотистой корочки, затем кладут на сковороду и ставят в жарочный шкаф на 2... 3 мин.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут сложный гарнир, состоящий из 3...4 видов овощей: картофель, жаренный во фритюре соломкой, зеленый горошек, стручки фасоли, цветную капусту, рядом крутон из пшеничного хлеба, на него укладывают готовую котлету, поливают ее маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир можно положить в корзиночки.

*Птица, дичь по-столичному (шницель).* Курица 272 или цыпленок-бройлер 316, или фазан 1/4 шт., пшеничный хлеб 37, яйцо 1/2 шт. — сливочное масло 20, гарнир 150, масло сливочное 10. Выход: 290.

Подготовленный полуфабрикат жарят непосредственно перед подачей. Для этого его кладут на разогретую с маслом сковороду, жарят до образования поджаристой корочки, затем дожаривают 3...5 мин в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают сложный гарнир из 3 ...4 видов овощей: картофель, жаренный во фритюре соломкой, зеленый горошек, рядом — крутон, на него — шницель. На шницель кладут консервированные фрукты, прогретые в сиропе, и в момент подачи — охлажденное сливочное масло в виде цветочка.

## **Урок 18.**

### **Тема урока: Технология приготовления блюда из тушеной птицы.**

Птицу и дичь тушат порционными и мелкими кусками, иногда целыми тушками (цыплят). Их вначале жарят целиком или нарубленными кусками, затем тушат в соусе или бульоне с добавлением корней, лука, специй, можно добавить томат, грибы.

*Птица, тушенная в соусе.* Жареные тушки птицы разрубают на порционные куски, кладут в сотейник, заливают соусом красным или луковым и тушат 15...20 мин.

При отпуске в баранчик или на тарелку кладут припущенный рис или жареный картофель, рядом — куски тушеной птицы, поливают соусом, в котором они тушились, посыпают зеленью.

*Гусь, утка по-домашнему.* Обработанные тушки птицы рубят на куски по 2... 3 шт. на порцию, кладут на разогретый с жиром противень, посыпают солью

и обжаривают. Складывают каждую порцию в горшочек, добавляют коотифель, нарезанный дольками и обжаренный, слегка пассерованный нашинкованный лук, лавровый лист, соль, перец. Заливают бульоном, закрывая все продукты, и тушат в жарочном шкафу до готовности. Отпускают в горшочках, в которых приготавливали, посыпая измельченной зеленью.

*Рагу из субпродуктов.* Обработанные куриные субпродукты разрубают или нарезают на куски (желудки предварительно отваривают), кладут на разогретый с жиром противень, посыпая солью, обжаривают, заливают бульоном, добавляют томатное пюре и тушат при слабом кипении 35...40 мин. Затем бульон сливают и приготавливают соус. Тушеные потроха заливают этим соусом, добавляют обжаренный картофель, нарезанный дольками, пассерованные морковь, лук, петрушку, репу, кладут перец, лавровый лист и тушат до готовности 15...20 мин.

При отпуске кладут в баранчик или на тарелку, посыпая зеленью.

*Блюда из рубленой массы.*

*Котлеты рубленые из птицы или дичи.* Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или белой панировке (хлеб можно нарезать в виде соломки или кубиков) и формируют котлеты. Укладывают их на разогретый с маслом противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут гарнир: картофель отварной или жареный, картофельное пюре, рисовую или гречневую кашу, зеленый горошек, сложный гарнир, рядом укладывают котлеты (2...3 шт. на порцию), поливают сливочным маслом.

*Требования к качеству блюд из птицы, дичи и сроки их хранения*

Порционные куски отварной птицы состоят из части тушки и части окорочка. Цвет — от серо-белого до светло-кремового. Консистенция — мягкая, сочная. Вкус — в меру соленый, без горечи, с ароматом, присущим данному виду птицы.

*Жареная птица* должна иметь румяную корочку. Цвет филе кур и индеек — белый, окорочков — серый или светло-коричневый, гуся и утки — светло- или **темно**-коричневый. Консистенция — мягкая, сочная. Кожа — чистая, без остатков пера и кровоподтеков.

*Котлеты из филе кур панированные* имеют золотистый цвет. Вкус — нежный, сочный. Консистенция — мягкая, с хрустящей корочкой. Панировка не должна отставать.

*Котлеты рубленые из кур* имеют на поверхности светло-золотистую корочку. Цвет на разрезе — от светло-серого до кремово-серого. Консистенция — пышная, сочная, рыхлая. Не допускаются покраснение мяса и привкус хлеба.

## **Урок 18.**

**Тема урока:**

## Литература

Н.А. Анфимова, Кулинария, учебное пособие для НПО, Москва, Академия, 2007