

Н. А. АНФИМОВА

КУЛИНАРИЯ

УЧЕБНИК

Рекомендовано

*Федеральным государственным учреждением
«Федеральный институт развития образования»
в качестве учебника для использования
в учебном процессе образовательных учреждений,
реализующих программы начального
профессионального образования*

*Регистрационный номер рецензии 147
от 28 апреля 2009 г. ФГУ «ФИРО»*

9-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2013

УДК 613.295(075.32)
ББК 36.99я722
А736

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией методического обеспечения профессий легкой промышленности и сферы услуг *М. В. Андреева*;
президент Московской ассоциации кулинаров, профессор Российской международной академии туризма *Т. Н. Шарова*;
преподаватель специальной технологии Московского колледжа сферы услуг № 3 *Т. В. Шарко*

Анфимова Н. А.

А736 Кулинария : учебник для нач. проф. образования / Н. А. Анфимова. — 9-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 400 с.

ISBN 978-5-4468-0061-2

Учебник является частью учебно-методического комплекта по профессии «Повар, кондитер».

Изложены приемы и методы обработки сырья, приготовления полуфабрикатов и кулинарных изделий. Рассмотрены характеристики пищевой ценности продуктов питания. Приведены рецептуры отдельных блюд и кулинарных изделий, а также требования к качеству полуфабрикатов и готовых блюд. Материал иллюстрирован технологическими схемами, таблицами, рисунками отдельных приемов работы и готовых блюд.

Учебник может быть использован при освоении междисциплинарных курсов, входящих в профессиональный цикл профессии 260807.01 «Повар, кондитер» в соответствии с ФГОС НПО.

Для учащихся образовательных учреждений начального профессионального образования.

УДК 613.295(075.32)
ББК 36.99я722

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Анфимова Н.А., 2010
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2010
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2010

ISBN 978-5-4468-0061-2

Уважаемый читатель!

Данный учебник является частью учебно-методического комплекта по профессии 260807.01 «Повар, кондитер».

Учебно-методические комплекты нового поколения включают в себя традиционные и инновационные учебные материалы, позволяющие обеспечить изучение общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей. Каждый комплект содержит учебники и учебные пособия, средства обучения и контроля, необходимые для освоения общих и профессиональных компетенций, в том числе и с учетом требований работодателя.

Учебные издания дополняются электронными образовательными ресурсами. Электронные ресурсы содержат теоретические и практические модули с интерактивными упражнениями и тренажерами, мультимедийные объекты, ссылки на дополнительные материалы и ресурсы в Интернете. В них включен терминологический словарь и электронный журнал, в котором фиксируются основные параметры учебного процесса: время работы, результат выполнения контрольных и практических заданий. Электронные ресурсы легко встраиваются в учебный процесс и могут быть адаптированы к различным учебным программам.

Учебно-методический комплект разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального образования с учетом его профиля.

Предисловие

Кулинария — это искусство приготовления пищи.

Приготовление пищи — самая древняя отрасль человеческой деятельности. На протяжении многих веков человечество накопило огромный опыт в области обработки продукции и приготовления пищи.

Развитие общественного питания в условиях рыночной экономики сопровождается перестройкой отрасли.

Специализация производства на основе современных технологий, оснащение новейшим оборудованием, поточно-механизированными линиями комплектации обедов, тепловыми аппаратами с новыми видами обогрева, использование электронно-вычислительной техники облегчает труд повара, ускоряет приготовление пищи с наименьшими потерями питательных веществ.

Развивается сеть предприятий общественного питания с различной формой собственности, повышается культура обслуживания посетителей, учитываются особенности национальной кухни. Широкая сеть частных предприятий позволяет совмещать питание с культурным отдыхом.

Во всем мире с каждым годом возрастает интерес к питанию. Наука занимается вопросами совместимости продуктов, отдельного питания, пищевыми добавками, детским и диетическим питанием.

Русские повара свято хранили традиции народной кухни, которая послужила основой профессионального мастерства.

Истоки современной рациональной кухни уходят своими корнями в Древнюю Грецию и Рим.

На о. Парос древние греки поставили памятник врачу Эскулапу. Рядом с ним изобразили его верных помощниц: Гигиену — покровительницу здоровья и Кулину — богиню кухонного искусства. Молва присвоила Кулине имя десятой музы. У римлян муза звалась Кулинарией.

Кулинария изучает технологические процессы приготовления вкусной и качественной пищи, содержащей все необходимые питательные вещества.

Качество готовой пищи зависит от используемого сырья.

Сырье — это пищевые продукты, предназначенные для приготовления полуфабрикатов и кулинарных изделий.

Полуфабрикат — это пищевой продукт или сочетание продуктов, прошедших частичную кулинарную обработку, но еще не пригодных к употреблению и требующих дальнейшей обработки.

Готовое блюдо — это сочетание пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку до готовности к употреблению, но требующих порционирования, оформления.

Кулинарное изделие — это совокупность пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку до готовности, но требующих незначительной доработки: разогрева, порционирования и оформления.

Технологический процесс — это ряд последовательных способов механической и тепловой обработки сырья, в результате которых получают полуфабрикат, кулинарное изделие или блюдо.

Кулинарная продукция, выпускаемая предприятиями общественного питания, должна соответствовать требованиям государственных стандартов (ГОСТ), сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, вырабатываться по технологическим картам при соблюдении санитарно-эпидемиологических правил.

Особенностью рыночной экономики является наличие конкуренции. В настоящее время очевидно, что конкурентоспособность зависит от качества продукции или услуг. Она достигается правильно проведенным научно обоснованным технологическим процессом, умением использовать природные особенности сырья, обладанием тонким вкусом и художественными способностями.

На предприятии общественного питания центральное место принадлежит повару. От его квалификации, профессиональных навыков, образования и духовных качеств зависит и качествоготавливаемых блюд.

В настоящее время к повару согласно ГОСТ Р 50935—96 предъявляются следующие требования.

1. Он должен иметь начальное или среднее профессиональное образование.
2. Знать рецептуры и технологию производства полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий.
3. Должен уметь пользоваться сборниками рецептур, стандартами предприятия, технологическими картами при приготовлении блюд и кулинарных изделий.
4. Знать товароведную характеристику сырья.

5. Знать приемы и последовательность технологических операций при кулинарной обработке.

6. Должен соблюдать санитарно-эпидемиологические требования при производстве кулинарной продукции, условия, сроки хранения и реализации продукции.

7. Знать органолептические методы оценки качества кулинарной продукции, признаки недоброкачества блюд и кулинарных изделий, способы устранения пороков в готовой кулинарной продукции.

8. Знать основы лечебно-профилактического питания, характеристику диет.

9. Знать принципы работы и правила эксплуатации технологического оборудования.

10. Знать и соблюдать требования безопасности во время работы.

11. Знать рациональную организацию труда на рабочем месте и уметь четко планировать работу.

12. Осознавать ответственность за выполняемую работу, за сохранность вверенных ему материальных ценностей.

Развитие общественного питания в условиях рыночной экономики поставило перед процессом обучения новые задачи. Чтобы соответствовать современным требованиям, специалист, закончивший учебное заведение, должен выполнять свою работу, а также уметь работать с заказчиком, создавать технологические и экономические расчеты, заниматься самоконтролем своего труда.

Настоящий учебник предназначен для обучения поваров в образовательных учреждениях начального профессионального образования для повышения качества образования и востребованности выпускников на рынке труда.

В учебнике указаны рецептуры на 1 порцию массой брутто, г, по второй колонке Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий¹.

На схемах приготовления блюд цифрами 1, 2, 3, ... указана последовательность закладывания ингредиентов.

¹ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. — М. : Хлебопродинформ, 1996.

МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА СЫРЬЯ

I

РАЗДЕЛ

Глава 1. Обработка овощей и грибов

Глава 2. Обработка рыбы

Глава 3. Обработка мяса и мясопродуктов

Глава 4. Обработка сельскохозяйственной
птицы и пернатой дичи

ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБРАБОТКЕ ОВОЩЕЙ

Важную роль в питании человека играют овощи. Они являются источником витаминов, богаты углеводами, минеральными веществами, особенно важно содержание щелочных элементов (калия, натрия, кальция, фосфора, железа), благодаря им в организме поддерживается кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен.

Вкусовые, ароматические, красящие вещества способствуют возбуждению аппетита и выделению пищеварительных ферментов, улучшают процесс пищеварения.

Некоторые овощи (чеснок, лук, хрен, редька) содержат особые бактерицидные вещества — фитонциды, которые уничтожают болезнетворные микробы и задерживают их развитие.

Значение овощей в питании человека значительно возросло в связи со значительным снижением мышечной и физической нагрузки. Они препятствуют росту избыточного веса, играют важную роль в профилактике и лечении многих заболеваний.

На предприятиях общественного питания овощи используют для приготовления холодных блюд, закусок, супов, соусов, овощных блюд и гарниров.

Все овощи подразделяются на группы:

- *клубнеплоды* — картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);
- *корнеплоды* — морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;
- *капустные* — капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, брокколи, кольраби;
- *луковые* — лук репчатый, зеленый, порей, чеснок;
- *пряные* — укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран, мята;

- *салатно-шпинатные* — салат, щавель, шпинат, крапива;
- *плодовые* — томатные (томаты, перец стручковый, баклажаны), тыквенные (тыква, кабачки, огурцы, патиссоны, арбуз, дыня), бобовые (горох, фасоль, бобы), зерновые (кукуруза сахарная);
- *десертные* — артишоки, спаржа, ревень.

Овощи, поступающие на предприятия общественного питания, проверяют по количеству и сортам в соответствии с государственными стандартами. Для этого овощи взвешивают и полученные данные сверяют с данными, указанными в сопроводительных документах, что позволяет обеспечить точный учет массы поступивших овощей.

Большое внимание уделяют проверке качества, так как при обработке овощей низкого качества увеличивается количество отходов и ухудшается качество приготовленных блюд. Доброкачество овощей определяют органолептическим методом: по цвету, запаху, вкусу, консистенции.

Механическая кулинарная обработка овощей состоит из последовательных технологических операций: сортировки и калибровки, мытья, очистки и нарезания.

Сортировка и калибровка способствуют рациональному использованию овощей для приготовления определенных блюд, снижают отходы при механизированной обработке. При сортировке и калибровке удаляют посторонние примеси, загнившие и побитые экземпляры, распределяют овощи по размерам и качеству.

Мытье овощей проводят в овощемоечных машинах или вручную в целях удаления с их поверхности остатков земли и песка. Это улучшает санитарное состояние машин, способствует увеличению срока их эксплуатации.

Очистку овощей производят в овощечистительных машинах или вручную в целях удаления частей с пониженной пищевой ценностью.

Нарезание овощей способствует более равномерной их тепловой обработке, придает блюдам красивый внешний вид, улучшает вкус.

Нарезают овощи механическим способом или вручную. Для повышения производительности труда работников, снижения расходов производства, улучшения санитарного состояния предприятия целесообразно механическую кулинарную обработку овощей производить на крупных предприятиях и снабжать овощными полуфабрикатами предприятия-догоготовочные.

Механическую кулинарную обработку овощей ведут в овощном цехе. Он располагается, как правило, недалеко от овощного склада. Это позволяет улучшить санитарное состояние цеха и сократить затраты на доставку овощей.

В овощном цехе устанавливают механическое оборудование — машины для промывания, очистки и нарезания овощей, а также немеханическое оборудование — производственные столы, ванны, лари для хранения овощей, специальные столы для очистки овощей и простейшие приспособления для отстаивания крахмала. Все оборудование размещают в соответствии с технологическим процессом. Используют также поточные линии обработки овощей: картофеля и корнеплодов; разных овощей и зелени; соленых и квашеных овощей.

Для предупреждения несчастных случаев и заболеваний при работе в овощном цехе необходимо соблюдать требования безопасности труда. Запрещается допускать к работе лиц, не знающих правил эксплуатации оборудования. У машин должны быть вывешены правила работы и пособия по требованиям безопасности. С каждым работником необходимо регулярно проводить инструктаж по правилам эксплуатации оборудования.

1.2. ОБРАБОТКА КЛУБНЕПЛОДОВ

Пищевая ценность картофеля высокая благодаря содержанию большого количества крахмала (18...24 %). В картофеле содержатся белки, сахара, минеральные вещества, витамины группы В и С. Для приготовления блюд лучше использовать столовые сорта картофеля, имеющие круглую форму, тонкую и плотную кожицу, небольшое количество мелких глазков и хороший вкус.

Картофель занимает важное место в рационе питания, поэтому его обрабатывают в больших количествах.

Механическую кулинарную обработку картофеля можно производить механическим, химическим и термическим способами. Наиболее распространенным из них является механический.

Механический способ. При этом способе процесс обработки картофеля состоит из следующих операций: сортировки и калибровки, мытья, очистки и дочистки.

Сортируют картофель в механических сортировочных машинах или вручную. При сортировке удаляют загнивший, побитый картофель, посторонние примеси (камни, щепки, комочки земли),

позеленевшие и проросшие клубни, так как в глазках такого картофеля содержится ядовитое вещество — соланин.

Калибруют картофель по размерам, для того чтобы снизить отходы при машинной очистке, так как крупные клубни очищаются быстрее и к концу очистки всего картофеля с них срезается слой мякоти, в котором содержится большое количество пищевых веществ.

Мытье картофеля способствует быстрой его очистке, улучшает санитарные условия дальнейшей обработки. При этом с поверхности клубней удаляются загрязнения, благодаря чему песок не попадает на движущиеся части картофелечистки, сохраняя шероховатую поверхность терочных дисков и увеличивая сроки их эксплуатации. Из очисток вымытого картофеля получают крахмал более высокого качества. Моют картофель в моечных машинах, картофелечистках с диском без абразивной облицовки, моечно-очистительных машинах или вручную в ваннах с решетчатым настилом.

Очищают картофель в картофелечистках периодического или непрерывного действия. При использовании картофелечистки периодического действия сначала открывают вентиль водопровода, включают машину и через загрузочную воронку загружают картофель. Очищается картофель путем трения о шероховатую поверхность диска и стенок картофелечистки. При очистке с картофеля счищаются кожица и часть поверхностных клеток. Продолжительность очистки 2...2,5 мин, при более длительной очистке счищается слой, содержащий большое количество крахмала. Очищенный картофель выгружают, не выключая электродвигателя. Для этого открывают дверцу машины, при этом картофель поступает в подставленную тару.

Дочистка картофеля производится вручную коренчатым или желобковым ножом. При дочистке у очищенных клубней удаляют глазки, впадины, темные пятна, оставшуюся кожицу. Обработанный картофель промывают в холодной воде.

Формы нарезки. Очищенные клубни картофеля используют для тепловой обработки целыми или предварительно нарезанными. Картофель нарезают простыми или сложными формами.

Нарезание вручную является трудоемким процессом, поэтому для его облегчения широко применяют специальные инструменты (рис. 1.1) и овощерезательные машины.

К простым, наиболее распространенным формам нарезки относятся: соломка, брусочки, кубики, дольки, ломтики, кружочки (рис. 1.2).

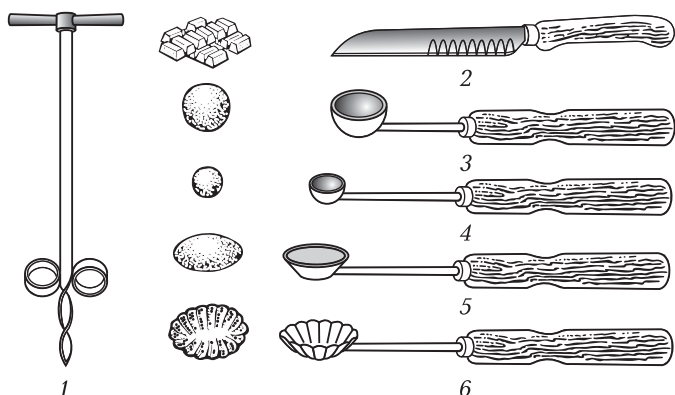


Рис. 1.1. Инструменты для фигурного нарезания овощей:
 1 — приспособление для нарезания стружки; 2 — гофрированный нож; 3—6 — фигурные выемки и их изделия

При нарезании соломки и ломтиков вручную используют прием шинковки.

К сложным (фигурным) формам относятся: бочоночки, груши, чесночки, орешки, шарики, спирали, стружка (рис. 1.3).

При нарезании бочоночков, чесночков, груш применяют прием обтачивания.

Формы нарезки, размеры и кулинарное использование картофеля приведены в табл. 1.1.

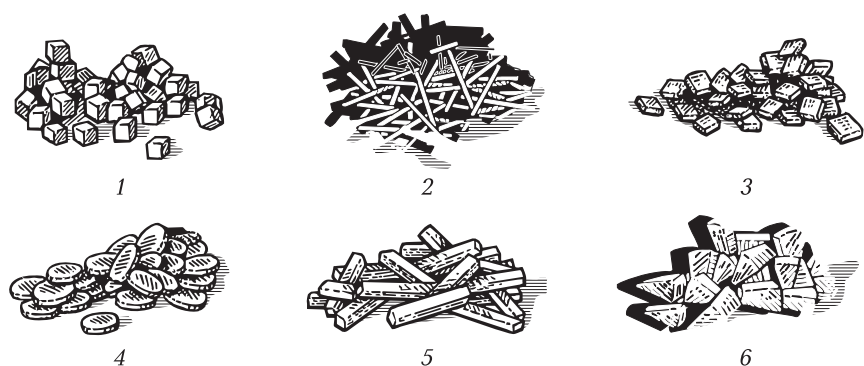


Рис. 1.2. Простые формы нарезки картофеля:
 1— кубики; 2 — соломка; 3 — ломтики; 4 — кружочки; 5 — брусочки; 6 — дольки

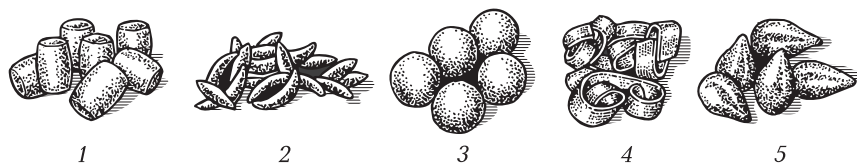


Рис. 1.3. Фигурные формы нарезки картофеля:

1 — бочоночки; 2 — чесночки; 3 — шарики; 4 — стружка; 5 — груши

Соломка. Сырой картофель нарезают на тонкие пластинки толщиной 0,2 см, накладывают одну на другую и шинкуют поперек на соломки.

Брусочки. Сырой картофель разрезают на пластины толщиной 0,7... 1 см, нарезают на брусочки.

Кубики. В зависимости от назначения картофель нарезают крупными, средними или мелкими кубиками. Вначале картофель разрезают на пластинки, нарезают их на брусочки, а затем режут поперек на кубики. Сырой картофель нарезают крупными и средними кубиками, вареный — мелкими.

Дольки. Сырой некрупный картофель разрезают пополам, затем по радиусу — на дольки.

Ломтики. Мелкие или средние клубни картофеля разрезают вдоль пополам, затем еще раз пополам и шинкуют поперек на ломтики толщиной 0,1... 0,2 см. Крупные клубни картофеля разрезают вдоль на брусочки и шинкуют поперек на ломтики.

Кружочки. Сырой или вареный картофель обравнивают, придавая ему форму цилиндра, затем нарезают поперек на тонкие кружочки толщиной 0,15... 0,2 см.

Бочоночки. Картофель среднего размера обрезают с двух противоположных сторон, затем обтачивают, придают форму бочоночка, используют в отварном виде для гарнира.

Чесночки. Сырой картофель сначала обтачивают бочоночками или шариками, затем разрезают вдоль на несколько частей. У каждой части по грани делают небольшую выемку. Используют для приготовления супов.

Шарики. Из сырого картофеля с помощью специальных выемок вырезают шарики различного размера или применяют прием обтачивания. Крупные шарики используют для жаренья во фритюре, средние — для жаренья во фритюре и в отварном виде на гарнир к холодным блюдам.

Таблица 1.1. Формы нарезки, размеры и кулинарное использование картофеля

Форма нарезки	Размеры, см	Кулинарное использование
Соломка	Длина 4...5, поперечное сечение 0,2×0,2	Для жаренья во фритюре (большом количестве жира)
Брусочки	Длина 3,5 ... 4, поперечное сечение от 0,7×0,7 до 1×1	Для жаренья, супов
Кубики: крупные	Ребро 2...2,5	Для супов с крупами, борща флотского, сибирского, для тушения Для блюда «Картофель в молоке», тушения Для салатов, гарнира к холодным блюдам
средние	» 1,5	
мелкие	» 0,5	
Дольки	Средний картофель длиной не более 5	Для рассольников, рагу, духовой говядины, жаренья во фритюре
Ломтики	Толщина 0,1...0,2, ребро 1...1,5	Для салатов, винегретов, жаренья
Кружочки из картофеля: сырого	Диаметр 2...3, толщина 0,15...0,2	Для жаренья во фритюре, основным способом Для запекания рыбы, мяса, жаренья
вареного	То же	
Бочоночки	Высота 3,5...4, диаметр 3...3,5	Для варки на гарнир
Чесночки	Длина 3,5...4	Для рассольника
Шарики: крупные	Диаметр 3...4	Для жаренья во фритюре, варки Для жаренья во фритюре, варки, на гарнир Для холодных блюд (вареный)
средние	» 1...1,5	
мелкие	» 0,5	
Стружка	Длина 25...30; ширина 2...3; толщина 0,2...0,25	Для жаренья во фритюре

Стружка. У сырого картофеля делают срезы с двух противоположных сторон так, чтобы получился цилиндр высотой 2...3 см, выравнивают его по окружности, срезают ленту толщиной 2...2,5 мм и длиной 25...30 см. Затем придают этой ленте форму банта и перевязывают ниткой. Используют для жаренья во фритюре.

Спираль. Пользуясь специальным инструментом, картофель нарезают спиралью для жаренья во фритюре. Топинамбур и батат обрабатывают и нарезают так же, как и картофель.

1.3. ОБРАБОТКА КОРНЕПЛОДОВ

Корнеплоды содержат сахара, немного белка, ароматические, красящие, минеральные вещества, витамины. Питательная ценность корнеплодов неодинаковая: значительное количество сахара содержится в моркови и свекле; в белых кореньях (сельдерее, петрушке, пастернаке) — большое количество ароматических эфирных масел; в редьке, репе, редисе, хрене содержатся гликозиды, имеющие острый, терпкий вкус и аромат, которые способствуют выделению пищеварительных соков и возбуждению аппетита.

Корнеплоды обрабатывают механическим и термическим способами и вручную.

Морковь, репу, свеклу, редьку сортируют по размеру и по качеству, удаляя загнившие экземпляры, у молодой моркови и свеклы отрезают ботву, после чего промывают вручную или в моечных машинах, очищают и снова промывают.

Свеклу, репу, редьку, короткую морковь очищают в картофеле-чистке, а длинную морковь — вручную.

Петрушку, сельдерей, пастернак сортируют, отрезают зелень и корешки, промывают и очищают вручную. Зелень петрушки и сельдерея перебирают, удаляют испорченные, пожелтевшие, вялые листья и моют.

У *красного редиса* отрезают зелень и корешки, затем промывают, у белого редиса очищают кожицу.

У *хрена* очищают кожицу и промывают. Если корни хрена вялые, то перед обработкой их замачивают в холодной воде.

Формы нарезки корнеплодов. Для приготовления блюд корнеплоды нарезают. На рис. 1.4 приведены простая и сложные формы нарезки *моркови*.

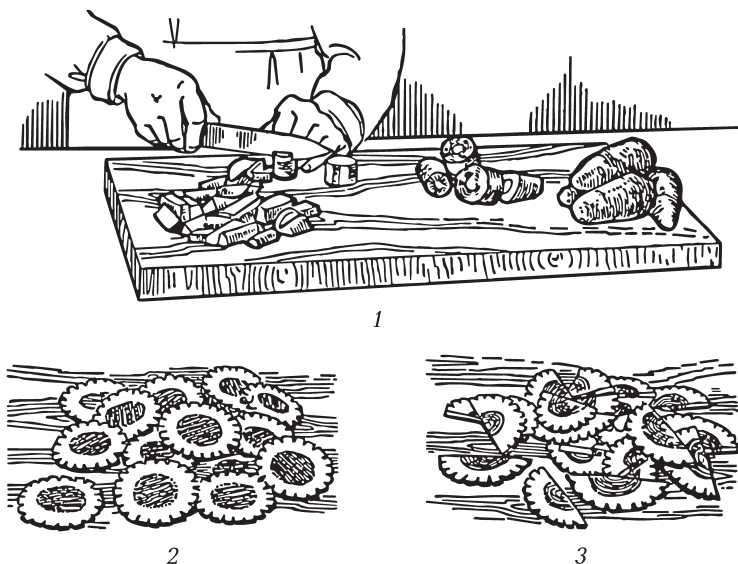


Рис. 1.4. Формы нарезки моркови:
простая: 1 — дольки; сложные: 2 — шестеренки;
3 — гребешки

Соломка. Нарезают вручную или овощерезкой. При ручном нарезании морковь режут на тонкие пластинки и шинкуют их соломкой.

Брусочки. Сырую морковь вначале разрезают поперек на цилиндры длиной 3,5 ... 4 см, из которых нарезают пластинки толщиной 0,5 см, а затем из этих пластинок получают брусочки.

Кубики. Морковь разрезают вдоль на длинные брусочки и режут их поперек на кубики. По размерам кубики подразделяют на средние, мелкие и крошку. Средними кубиками нарезают сырую морковь для припускания, тушения. Мелкие кубики из сырой моркови используют для приготовления супов, из вареной — для холодных блюд, крошку из сырой моркови — для щей суточных, супа рисового.

Дольки. Морковь режут поперек на цилиндры высотой 4 см, разрезают их вдоль пополам и каждую половину по радиусу режут на дольки.

Кружочки. Морковь одинакового диаметра (до 3 см) нарезают на кружочки толщиной 0,1 ... 0,15 см. Используют сырые кружочки для приготовления супа «Крестьянского», вареные — для гарнира к холодным блюдам.

Таблица 1.2. Формы нарезки, размеры и кулинарное использование моркови

Форма нарезки	Размеры, см	Кулинарное использование
Соломка	Длина 4...5, поперечное сечение 0,1 × 0,2	Для маринада, супов с лапшой, рассольников, борщей (кроме «Флотский», «Сибирский»)
Брусочки	Длина 3,5...4, поперечное сечение 0,4 × 0,5	Для супа с макаронами, бульона с овощами, для припускания
Кубики: средние мелкие: из моркови сырой вареной крошка	Ребро 1...1,5 Сечение 0,5 × 0,5 Сечение 0,2 × 0,2	Для припускания, тушения Для супов с крупами, бобовыми Для салатов, гарнира к холодным блюдам Для щей суточных, супа рисового
Дольки	Длина 3,5...4	Для припускания, рагу, щей из свежей капусты, говядины духовой
Ломтики: сырые вареные	Толщина 0,1...0,2, ребро 1	Для борщей «Флотский», «Сибирский» Для салатов, винегрета
Кружочки: сырые вареные	Диаметр 2...2,5, толщина 0,1...0,15	Для супа «Крестьянский» Для гарнира к холодным блюдам
Шестеренки, звездочки, гребешки	Толщина 0,1	Для украшения холодных блюд
Шарики	Диаметр 1...1,5	Для гарнира к холодным блюдам
Орешки	Диаметр 0,5...1	То же

Таблица 1.3. Формы нарезки, размеры и кулинарное использование свеклы

Форма нарезки	Размеры, см	Кулинарное использование
Соломка	Длина 4...5, поперечное сечение 0,2×0,2	Для борщей (кроме «Флотский», «Сибирский», свекольника)
Кубики: средние мелкие	Ребро 1 Ребро 0,5	Для тушения Для винегрета, гарнира к сельди
Ломтики	Длина 1...1,5, поперечное сечение 0,2×0,2	Для борщей «Сибирский», «Флотский», вареная для винегрета
Шарики, звездочки, гребешки	Диаметр 1...1,5	Для украшения холодных блюд

Ломтики. Морковь нарезают вдоль на две или четыре части и нарезают поперек на ломтики толщиной 0,1...0,2 см.

При нарезании сложными формами применяют прием карбования. Для этого берут морковь, обравнивают по окружности до получения одинакового диаметра, затем вдоль корнеплода делают надрезы в виде канавок (карбуют) с помощью ножа или специальной выемкой, а также волнистого ножа для карбования.

Звездочки, шестеренки. Карбованную морковь нарезают поперек толщиной 0,1 см.

Гребешки. Карбованную морковь нарезают вдоль пополам, затем нарезают наискось толщиной 0,1 см.

Шарики, орешки. В зависимости от использования морковь нарезают шариками различного диаметра, пользуясь специальными выемками или вручную приемом обтачивания.

Формы нарезки, их размеры, а также кулинарное использование моркови приведены в табл. 1.2.

Формы нарезки свеклы. Свеклу нарезают сырую и вареную для приготовления супов, холодных и вторых блюд.

Нарезают свеклу простыми формами так же, как картофель. Можно нарезать сложными формами: шариками, орешками, звездочками, гребешками. Формы нарезки, размеры и кулинарное использование свеклы приведены в табл. 1.3.

1.4. ОБРАБОТКА КАПУСТНЫХ И ЛУКОВЫХ ОВОЩЕЙ

Капуста. Капустные овощи богаты витаминами, содержат сахара, белки, минеральные вещества.

Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту обрабатывают одинаково. У нее снимают загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Кочан разрезают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Если при обработке капусты в ней обнаружены улитки или гусеницы, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50...60 г соли на 1 л воды) на 15...20 мин, при этом гусеницы или улитки всплывают на поверхность, откуда их легко удалить. После этого капусту вновь промывают. Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезательной машине.

С о л о м к а. Половинки кочана капусты разрезают на несколько частей и шинкуют соломкой. Используют для тушения, приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), салата, капустных котлет.

К в а д р а т и к и (ш а ш к и). Капусту вначале разрезают на полоски шириной 2...2,5 см, затем поперек на квадратики. Используют для приготовления щей, борщей «Флотский» и «Сибирский», рагу, супа овощного, для припускания.

Д о л ь к и. Мелкие кочаны капусты разрезают вдоль пополам, затем режут по радиусу на несколько частей. Кочерыжку срезают так, чтобы листья не распадались. Используют для варки, припускания, для жаренья после предварительной варки.

Р у б к а. Капусту вначале шинкуют соломкой, а затем рубят вручную или на куттерах. Используют для приготовления фаршей.

У цветной капусты отрезают стебель на 1...1,5 см ниже начала разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют зеленые листья. Загнившие и потемневшие места головки зачищают теркой или ножом и промывают. При обнаружении в цветной капусте гусениц ее кладут в холодную подсоленную воду, после чего промывают.

Брюссельская капуста поступает со стеблем и без стебля (обрезная). Если капуста поступила со стеблем, то кочешки во избежание увядания срезают со стебля непосредственно перед тепловой обработкой. Их зачищают от испорченных листьев и промывают.

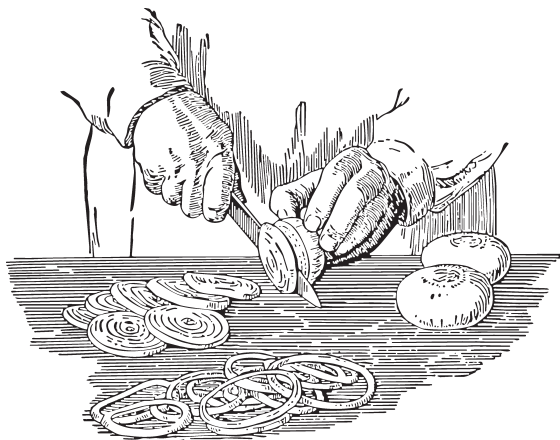


Рис. 1.5. Нарезание лука кольцами

вают. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20...30 мин.

Капусту кольраби сортируют, промывают, вручную очищают от кожицы и снова промывают. Кольраби можно использовать целиком для фарширования или нарезать соломкой, брусочками, ломтиками. Соломку используют для салатов, брусочки — для супов, ломтики — для салатов, щей.

Луковые овощи. Лук ценят за содержание в нем сахара, эфирных масел, фитонцидов.

Репчатый лук сортируют, отрезают нижнюю часть — донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. На крупных предприятиях для очистки лука устанавливают специальные шкафы с вытяжкой, которая удаляет эфирные масла.

Лук нарезают непосредственно перед тепловой обработкой, так как он быстро вянет, и из него улетучиваются эфирные масла. Нарезают лук следующими формами.

Кольца. Репчатый лук нарезают поперек кружками толщиной 1...2 мм и разделяют эти кружки на кольца. Используют для приготовления шашлыков, жаренья во фритюре (рис. 1.5)

Полукольца (соломка). Лук разрезают вдоль по оси на две половинки или на четыре части, кладут разрезом вниз и шинкуют полукольцами толщиной 1...2 мм. Используют для приготовления супов, соусов, винегрета.

Дольки. Для нарезки используют мелкие луковицы, у которых при обработке оставляют часть донца, чтобы лучше сохранить форму нарезки. Луковицу разрезают вдоль пополам, а затем по радиусу на 3...4 части. Используют для приготовления щей из свежей капусты, рагу, говядины духовой, почек по-русски (рис. 1.6).

Кубики мелкие (крошка). Лук разрезают вдоль пополам, нарезают пластины толщиной 1...3 мм, затем поперек режут на кубики. Используют для крупяных супов, супа харчо, щей супочных, фаршей.

У зеленого лука отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, кладут в холодную воду, хорошо промывают несколько раз в большом количестве воды и ополаскивают в проточной воде.

Колечки. Мелко нарезанный лук используют для приготовления салатов, окрошки, холодного борща, гарнира к холодным блюдам и закускам.

Мелкие шпалки. Нарезают шпалки длиной 1,5...2 см. Используют для приготовления салатов.

Крупные шпалки. Нарезают шпалки длиной 5...6 см. Используют для гарниров к шашлыкам, люля-кебаб, цыплетам табака.

У лука-порея отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы лучше смыть песок и землю, затем промывают так же, как зеленый лук.

У чеснока срезают верхушку и донце, снимают чешуйки, разделяют головку чеснока на дольки, очищают и промывают.

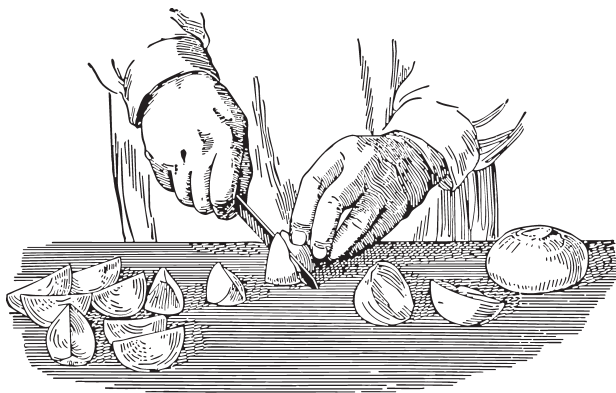


Рис. 1.6. Нарезание лука дольками

1.5. ОБРАБОТКА ПЛОДОВЫХ ОВОЩЕЙ

Тыквенные овощи. Отличаются высоким содержанием сахара, содержат минеральные вещества, витамины, каротин.

Тыкву моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, очищают кожицу и промывают. Нарезают кубиками, ломтиками, реже — дольками; используют для варки, тушения, жаренья.

Кабачки и патиссоны рекомендуется использовать в недозрелом виде, так как мякоть у них нежная, вкусная и семена не жесткие. Кабачки промывают, отрезают плодоножку, очищают от кожицы и промывают. Крупные экземпляры разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружками и ломтиками для жаренья, кубиками — для приготовления рагу, супа овощного, для припускания.

Огурцы свежие сортируют по размерам, моют. У грядковых огурцов срезают кожицу, у парниковых и ранних грядковых огурцов кожицу срезают только с обоих концов. Нарезают кружочками, ломтиками для салатов, мелкими кубиками, соломкой — для салатов и холодных супов.

По содержанию питательных веществ огурцы не имеют особой ценности, но они играют большое значение в обмене веществ, благоприятно влияют на процесс пищеварения.

Томатные овощи. Обладают приятным вкусом, содержат сахара, каротин, витамины, минеральные вещества, органические кислоты.

Помидоры (томаты) сортируют по размерам и степени зрелости (зрелые, недозрелые, перезрелые), удаляют испорченные или помятые экземпляры, затем промывают и вырезают место прикрепления плодоножки. Крепкие зрелые помидоры среднего размера и мелкие используют для салатов, гарнира, фарширования. Перезрелые помидоры используют для приготовления супов, соусов, тушеных блюд. Нарезают помидоры кружками для салатов и жаренья, дольками — для салатов, супов, кубиками — для супов.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают, старые баклажаны ошпаривают и очищают кожицу. Нарезают кружками, ломтиками для жаренья, кубиками — для супов. Своеобразную горечь баклажанам придает гликозид соланин.

Перец стручковый (острый и сладкий) сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и

промывают. Нарезают соломкой для салатов, супов, мелкими кубиками — для супов.

Бобовые. Молодые стручки фасоли, бобов молочной спелости и гороха содержат полноценные белки, сахара, крахмал, витамины, каротин, играют большую роль в кроветворении.

Стручки фасоли, бобов и зеленого горошка сортируют, промывают, надламывают концы стручков и удаляют жилки, соединяющие половинки стручков, промывают. Стручки горошка используют в целом виде, а бобы и фасоль нарезают квадратиками или ромбиками и сразу используют для варки, так как они быстро темнеют.

Зерновые. Сахарная кукуруза молочно-восковой спелости содержит белки, сахара, крахмал.

Початки кукурузы очищают непосредственно перед варкой, чтобы не изменился цвет. У кукурузы отрезают стебель и основание, при этом вместе со стеблем опадают листья. Затем снимают волокна, покрывающие початки, и промывают. Используют для варки.

1.6. ОБРАБОТКА САЛАТНЫХ, ПРЯНЫХ И ДЕСЕРТНЫХ ОВОЩЕЙ

Эти овощи содержат большое количество витамина С, витамины группы В, каротин и минеральные вещества.

Салат, шпинат, крапиву перебирают, удаляя увядшие, испорченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду, промывают несколько раз в большом количестве воды, а затем — под струей воды, чтобы смыть песчинки. Шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится.

Щавель перебирают, удаляя пожелтевшие, испорченные листья, отрезают стебель, кладут в холодную воду и промывают, как салат.

У пряных овощей — укропа и ароматической зелени (петрушки, сельдерея, кинзы, мяты) удаляют завядшие и испорченные листья, грубые стебли, промывают несколько раз в большом количестве воды и ополаскивают под проточной водой.

Ревень сортируют, у черешков отрезают нижнюю часть, снимают кожицу и промывают. Ревень нарезают поперек на кусочки и используют для приготовления киселей, компота, начинок для пирогов.

Спаржа бывает белая и зеленая. Зеленая спаржа имеет слегка горьковатый вкус, поэтому ее используют для приготовления гарниров. Спаржа применяется в отварном виде как самостоятельное блюдо и для приготовления супов-пюре. Наиболее ценной и вкусной частью у спаржи является головка, поэтому при обработке ее нужно уберечь от повреждения. Спаржу промывают, осторожно очищают кожицу, отступая от головки 2...3 см, и снова промывают. Очищенную спаржу сортируют по размерам, связывают в пучки, чтобы не поломалась при тепловой обработке.

Артишоки лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. У артишоков острым ножом срезают верхнюю колючую часть листьев, отрезают стебель и зачищают доньшко от сухих листьев, затем ложкой или выемкой вынимают из внутренней части волокнистую часть (зародыши цветка), места срезов смачивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели, и промывают. Обработанные артишоки перевязывают шпагатом, чтобы при варке сохранилась форма, и сразу подвергают тепловой обработке. Хранят обработанные артишоки в подкисленной воде не более 1 ч.

1.7. ОБРАБОТКА КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

Консервированные овощи. *Соленые огурцы* перебирают, промывают холодной водой. У мелких соленых и маринованных огурцов отрезают место прикрепления плодоножки. У крупных огурцов очищают кожицу, разрезают вдоль на четыре части и вырезают семена. Мелкие огурцы используют целиком или нарезают кружками, можно придать форму лепестка, колокольчика и использовать как гарнир ко вторым и холодным блюдам. Крупные огурцы нарезают соломкой — для рассольника, ромбиками, ломтиками — для салатов, винегретов, солянок, мелкими кубиками — для холодных блюд, крошкой — для соусов.

Квашеную капусту отжимают от рассола, перебирают, отделяют крупно нарезанные кусочки моркови, кочерыжки, их измельчают, соединяют с капустой и все вместе измельчают. Очень кислую капусту промывают в холодной воде.

Быстрозамороженные овощи. Заморозка овощей в шкафах шоковой заморозки позволяет моментально снизить температуру

и превратить влагу в лед; потери сырья при этом незначительные. Быстрозамороженные овощи сохраняют естественные качества: внешний вид, цвет, аромат, вкус, содержание пищевых веществ при правильном хранении не изменяются. Хранят при температуре $-12...-18^{\circ}\text{C}$.

В замороженном виде поступают: фасоль стручковая, цветная капуста, брокколи, зеленый горошек, перец сладкий, кабачки, томаты, свекла, картофель, зелень и др. Перед тепловой обработкой их освобождают от упаковки и, не размораживая, используют для варки и жаренья.

Сушеные овощи. В сушеном виде поступают: картофель, свекла, морковь, репчатый лук, зелень петрушки и укропа. Овощи сушат огневым способом и методом сублимации.

При огневой сушке овощи уменьшаются в объеме и изменяют свои свойства. Перед использованием такие овощи замачивают. Для этого их полностью заливают водой, чтобы не разрушился витамин С, а овощи, содержащие дубильные вещества, не потемнели. Сушеную зелень петрушки и укропа добавляют в блюда без предварительной обработки. Сушеный репчатый лук сначала сбрызгивается водой, чтобы он набух, затем используют для пассерования. Сушеную морковь, свеклу, картофель перебирают, ошпаривают, заливают холодной водой и дают набухнуть 1...3 ч. Подготовленные овощи варят в той же воде, в которой замачивали, чтобы сохранить питательные вещества.

При сублимационной сушке овощи замораживают, а затем сушат в вакууме. При этом форма и объем не изменяются, хорошо сохраняются пищевые вещества, мало изменяются цвет и аромат овощей. Такие овощи сразу закладывают в горячую воду и варят до готовности.

1.8. ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ ДЛЯ ФАРШИРОВАНИЯ

Для фарширования чаще всего используют кабачки, перец, баклажаны, помидоры и капусту.

Кабачки фаршируют порционными кусками или целиком (мелкие). Обработанные кабачки нарезают поперек на цилиндры высотой 4...5 см, удаляют семена, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности 3...5 мин. Подготовленные кабачки охлаждают и наполняют фаршем (рис. 1.7).

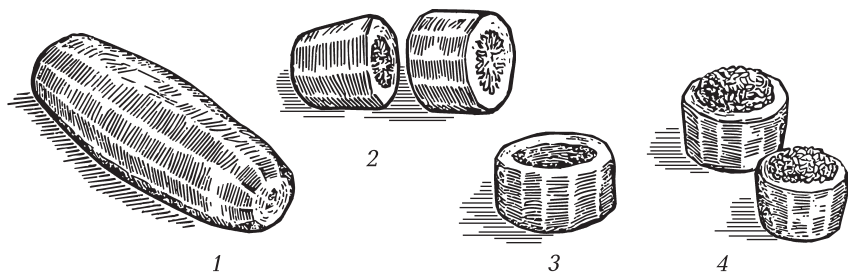


Рис. 1.7. Подготовка кабачков для фарширования:

1 — кабачок после очистки от кожицы; 2 — порционные куски цилиндрической формы; 3 — порционный кусок без семян и мякоти; 4 — фаршированные порционные куски

Перец промывают, делают надрез вокруг плодоножки и удаляют плодоножку вместе с семенами, снова промывают, кладут в кипящую подсоленную воду на 1...2 мин, вынимают, охлаждают и наполняют фаршем.

Помидоры для фарширования берут зрелые, плотные, плоские, среднего размера. После промывания у них срезают верхнюю часть вместе с плодоножкой, вынимают семена с частью мякоти, дают стечь соку, посыпают солью, перцем и наполняют фаршем (рис. 1.8).

Для *голубцов* лучше использовать рыхлые кочаны капусты. У капусты после зачистки из целого кочана вырезают кочерыжку, кочан промывают. Подготовленную капусту кладут в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вынимают, дают стечь воде, охлаждают, разделяют на листья, отбивают утолщенную часть листа, кладут фарш и заворачивают.



Рис. 1.8. Подготовка помидоров для фарширования:

1 — срезание плодоножки с частью мякоти; 2 — удаление семян и связанной с ними мякоти; 3 — фаршированный помидор