Гр.37-з Лекция МДК 02.01

2.1. Значение в питании холодных блюд и закусок.

2.2. Санитарные требования к производству холодных блюд и закусок.

2.3. Общие технологические требования к производству холодных блюд и закусок.

2.4. Бутерброды и банкетные закуски. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент.

2.5. Салаты и винегреты. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент.

2.6. Салаты из мяса, сельскохозяйственной птицы, дичи и рыбы. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент.

2.7. Закуски из овощей и грибов. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент.

2.8. Закуски из рыбы и нерыбного водного сырья. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент.

2.9. Закуски и блюда из мясных продуктов, сельскохозяйственной птицы, дичи. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент.

2.10. Горячие закуски. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент.

2.11. Требования к качеству холодных блюд и закусок.
**2.1. Значение в питании холодных блюд и закусок**
Холодные блюда отличаются от закусок тем, что обычно их подают с гарниром, они более сытные (холодные жареное мясо, рыба и птица с гарниром и т.д.). Холодные закуски имеют меньший выход, подают их либо без гарнира (икра, семга, кета, шпроты, сыр, колбаса), либо с очень малым количеством гарнира (килька, сельдь с луком).

Холодные закуски и блюда обычно подают в начале приема пищи, а в меню завтраков и ужинов они могут быть и основным блюдом. В первом случае они играют роль возбудителя аппетита и дополняют состав основных блюд. Рецептуры и способы приготовления холодных закусок и блюд разнообразны. Многие из них обладают острым вкусом (закуски из сельди, кильки, квашеной капусты, соленых и маринованных грибов и т.п.), некоторые имеют нежный вкус (заливная рыба, мясо, холодные блюда из домашней птицы

и дичи и др.), в этом случае к ним подают острые приправы и соусы – горчицу, хрен, соус майонез и т. д.

Особенно большую роль играют холодные закуски и блюда в меню банкетов, где число их достигает 5 – 10 наименований. Такие закуски, как салаты из зеленого лука, листового салата и свежих огурцов, малокалорийны и являются главным средством возбуждения аппетита и источником витаминов и минеральных солей. Некоторые же из холодных закусок и блюд содержат значительное количество жиров, белков, углеводов, питательная ценность их высока (паштет из печени, отварная птица под майонезом, мясо отварное с гарниром и т.п.).

В рецептуру многих закусок входит растительное масло или соусы и заправки к ним. Поэтому такие закуски являются источником непредельных жирных кислот. При этом особое значение имеет то, что растительное масло в этом случае не подвергается тепловой обработке и не теряет свою биологическую активность.

Некоторые закуски готовят из сырых овощей, фруктов, и витамины, а также другие термолабильные вещества в них хорошо сохраняются. Кроме того, сырые овощи применяют в качестве гарнира для холодных блюд из мяса, рыбы и птицы и этим повышают содержание витаминов в блюдах.
**^ 2.2. Санитарные требования к производству**

**холодных блюд и закусок**
При приготовлении холодных блюд и закусок часто механическая обработка продуктов (нарезание, очистка) производится после тепловой обработки, Это обязывает строго соблюдать санитарные требования к приготовлению, хранению и реализации холодных блюд и закусок, оборудованию и содержанию холодных цехов.

Холодные цехи должны быть оснащены достаточным количеством холодильного оборудования. Для обработки и хранения сырых и вареных продуктов выделяются отдельные холодильные шкафы, разделочные доски и инвентарь.

Во всех случаях желательно, чтобы механическая обработка предшествовала тепловой. Например, следует варить или припускать очищенные и нарезанные овощи, а не очищать и нарезать их после варки и охлаждения. необходимо сокращать количество ручных операций и избегать контакта пищи с руками: использовать для дозирования закусок специальный инвентарь (мерные ложки, формочки и т.п.); пользоваться при раскладке продуктов вилками со сбрасывателями и т.д. Особенно важно сокращать сроки хранения полуфабрикатов для приготовления холодных закусок и реализации готовых блюд, строго соблюдать установленные температурные режимы обработки сырья и готовых изделий.

Салаты, винегреты в незаправленном виде хранят при температуре 4 – 20С не более 6 часов. Заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед отпуском.

Условия хранения салатов с продленными сроками годности, должны соответствовать требованиям технических условий, на которые выдается санитарно-эпидемиологическое заключение органов и учреждений госсанэпидслужбы в установленном порядке.

Салаты из свежих овощей, фруктов и зелени готовят партиями по мере спроса.

При приготовлении студня отваренные мясопродукты и другие компоненты заливают процеженным бульоном и подвергают повторному кипячению. Студень в горячем виде разливают в предварительно ошпаренные формы (противни) и оставляют для остывания до температуры 250С на производственных столах. Последующее доохлаждение и хранение при температуре 4 – 20С осуществляется в холодильнике в холодном цехе. Реализация студня без наличия холодильного оборудования не допускается. В летний период запрещается готовить студни, заливные из рыбы и мяса.
**^ 2.3. Общие технологические требования к производству**

**холодных блюд и закусок**
К холодным блюдам и закускам относятся:

* бутерброды и банкетные закуски;
* салаты и винегреты из различных овощей и грибов;
* салаты мясные, рыбные, из птицы и дичи, сыра и т.п.;
* закуски из яиц;
* закуски из овощей и грибов;
* закуски из рыбы, нерыбного водного сырья, рыбных

гастрономических продуктов;

- закуски из мяса, птицы, дичи и мясных гастрономических

продуктов.
^

**Обработку используемых продуктов для блюд и закусок необходимо производить в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.**

Для салатов и винегретов картофель, свеклу, морковь промывают, варят в кожице, затем очищают. Для других холодных блюд морковь, свеклу и другие корнеплоды, используемые для приготовления блюд в сыром виде моют, очищают от кожицы и промывают. Перец сладкий промывают, прорезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами; для салатов перец ошпаривают. Лук зеленый, салат, зелень петрушки, кинзы, сельдерея, укроп перебирают удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды. Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляя сухие листья. У чеснока обрезают верхушку и донце, очищая его от кожицы, затем делят головку на дольки (зубки), с которых снимают оболочку.

Белокочанную и краснокочанную капусту после удаления верхних загрязнений и загнивших листьев разрезают на две или четыре части и измельчают. Квашеную капусту перебирают, крупные куски дополнительно измельчают. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной воде и отжимают.

Соцветия цветной капусты освобождают от листьев, зачищают поврежденные места и кладут в подсоленную воду на 15 – 20 мин. Большие соцветия цветной капусты делят на 2 – 4 части. Варят капусту в кипящей подсоленной воде.

Свежие и соленые огурцы промывают. Огурцы с огрубевшей кожицей очищают. Помидоры свежие промывают, вырезают место прикрепления плодоножки. У редиса отрезают остатки ботвы и корня, белый редис очищают от кожицы.

Очистка от кожицы картофеля, моркови, свеклы, удаление в капусте верхних листьев и кочерыжки особенно важно, так как снижает содержание нитратов в них в среднем на 10 %.

Наибольшее количество нитратов извлекается при варке очищенных измельченных овощей при закладке их в холодную воду.

При изготовлении холодных блюд и закусок необходимо соблюдать следующие основные требования:

* продукты, используемые для приготовления, должны быть предварительно охлаждены до температуры от +8 до +100С;
* овощные наборы для салатов, винегретов, закусок, гарниров из вареных овощей можно приготавливать не более чем за 1 – 2 ч до отпуска и хранить в охлажденном месте;
* салаты из свежих овощей, не требующие дополнительной кулинарной обработки (помидоры, огурцы и т.д.), готовятся порциями непосредственно перед отпуском;
* перемешивать продукты следует осторожно, чтобы сохранить форму нарезки продуктов;
* заправлять салаты, закуски, гарниры к холодным блюдам следует непосредственно перед отпуском.

При массовой реализации салаты, винегреты, другие холодные блюда должны выставляться в порционированном виде в холодные прилавки – витрины по мере реализации.

Запрещается оставлять на следующий день салаты и винегреты, паштеты, заливные блюда и другие скоропортящиеся холодные блюда.

Большинство рецептур на салаты рассчитано на выход 1000 г, что дает возможность определять наиболее приемлемую норму отпуска блюд с учетом спроса обслуживаемого контингента на эту продукцию. Наиболее рациональная норма отпуска салатов 100 – 150 г.

Для некоторых продуктов, применяемых для приготовления бутербродов и других холодных блюд, установлены размеры производственных потерь (при порционировании), которые составляют по икре кетовой, паюсной, зернистой – 2%, джему, повидлу – 1%.

Расход соли, специй, а также салата, петрушки, зеленого лука, укропа для оформления блюд в рецептурах не указан. Норма расхода на одно блюдо установлена следующая: соли – 2-3 г, перца молотого – 0,02 г, перца горошком – 0,05 г, лаврового листа – 0,01 г, салата или зеленого лука – 5-10 г, перца сладкого – 5-10 г, зелени укропа или петрушки – 2-3 г нетто.

К холодным блюдам можно дополнительно подавать гарниры из овощей, ягод, фруктов в количестве 30 – 50 г.

Для оформления блюда отбирают продукты, входящие в его состав, фигурно нарезают их. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется заливать сметаной, майонезом, соусом.

Салаты и винегреты при отпуске укладывают горкой в порционную посуду (салатники, вазочки).

Для подачи холодных блюд из овощей, рыбы, мяса можно использовать фарфоровые вазы и блюда, селедочницы, лотки, икорницы, розетки.

Салаты, закуски можно подавать в корзиночках, волованах, приготовляемых из сдобного, песочного и других видов теста.
**^ 2.4. Бутерброды и банкетные закуски.**

**Технологические требования к приготовлению,**

**правила подачи. Ассортимент**
Бутерброды бывают *открытые* (простые, ассорти, закусочные) и *закрытые* (сандвичи).

Гастрономические и другие продукты для бутербродов подготавливают следующим образом: с колбас удаляют шпагат и концы оболочек. Без оболочки колбаса портится быстрее, и поэтому оболочку удаляют только с предназначенной для нарезания части батона (это также относится к окорку, сыру, соленой рыбе и другим продуктам, имеющим на поверхности шкуру, кожу и т.п.). Колбасы, у которых оболочка снимается с трудом, опускают на 1-2 мин в горячую воду, разрезают оболочку вдоль и удаляют ее. У окорока удаляют шкуру и кости, мякоть разделывают на куски по соединительным прослойкам. Корейку и грудинку зачищают от шкуры и костей. Отварные и жареные мясопродукты охлаждают. сыр разрезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки.

Очищенную колбасу нарезают: толстые батоны – поперек по одному или по половине куска, а тонкие батоны – наискось по 2-3 куска на бутерброд. Подготовленные куски окорока, корейки, грудинки, а также отварные и жареные мясопродукты нарезают поперек волокон широкими тонкими кусками толщиной 3-4 мм, равномерно распределяя жировую прослойку. Сыр нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм.

Соленую рыбу (семгу, кету и др.) пластуют вдоль позвоночника. С части, предназначенной для нарезки, удаляют позвоночник и реберные кости. Нарезают рыбу без кожи, начиная с хвоста, по 1-2 кусочка на бутерброд.

Балыки перед нарезкой зачищают от кожи, костей или хрящей.

Звенья вареной осетровой рыбы зачищают от хрящей, охлаждают и нарезают кусками без кожи толщиной 3-4 мм.

Сельдь разделывают на филе (мякоть). Для этого у предварительно обезглавленной тушки отрезают край брюшка и удаляют внутренности, затем снимают кожу, предварительно надрезав ее вдоль спинки, и отделяют мякоть от позвоночника и реберных костей. Если сельдь очень соленая, то ее предварительно вымачивают в холодной воде (10-12 ч).

Кильку, хамсу и другую мелкую рыбу пряного посола очищают от специй, удаляют голову, внутренности, хвостовой плавник и позвоночник.

Масло сливочное зачищают и нарезают на кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Для открытых бутербродов используют хлеб из пшеничной или ржаной муки, а также из смеси той и другой.

Бутерброды *ассорти* отличаются тем, что их готовят из нескольких видов продуктов, салатов и украшают зеленью лука, петрушки, яйцом и т.д.

Бутерброды *закусочные (канапе)* применяют при обслуживании посетителей «в обнос» и за фуршетными столами (для приема пищи стоя). Для их приготовления пшеничный хлеб нарезают ломтиками толщиной 0,5 см в форме кружков, полумесяцев, звездочек, ромбиков, прямоугольников и т.п. размером 5х6 см. Нарезанный хлеб слегка обжаривают на сливочном масле и, когда он остынет, смазывают маслом или масляными смесями, затем на хлеб красиво укладывают различные продукты (сыр, ветчину, колбасу, икру, ломтики яиц, рыбу отварную и копченую, крабов и т. п.).

На ржаном хлебе рекомендуется готовить бутерброды с жирными продуктами (шпик, корейка и др.), а также с продуктами резко выраженного вкуса и запаха (сельдь, килька и др.).

Указанную в рецептурах норму хлеба 30 г можно уменьшить до 20 г или увеличить до 40 г на порцию, соответственно изменив выход бутербродов.

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1 – 1,5 см. На него укладывают тонкие кусочки основного продукта (мяса, колбасы, сыра и др.), стараясь покрыть ими всю поверхность ломтика хлеба.

Зернистую икру кладут на хлеб горкой, паюсную нарезают кусочками квадратной, прямоугольной и другой формы.

Открытые бутерброды с джемом, повидлом, сыром, паштетом, рыбными консервами, икрой осетровых и лососевых рыб готовят со сливочным маслом.

Отпускать их можно и без масла. В этом случае выход бутербродов соответственно уменьшается.

Со сливочным маслом можно отпускать бутерброды с вареной колбасой и солеными рыбными продуктами, увеличивая соответственно выход бутербродов.

При изготовлении бутербродов с сыром и другими продуктами масло намазывают на хлеб ровным слоем; бутерброд с икрой, килькой, сельдью, джемом, повидлом можно оформить маслом, расположив его сбоку от основного продукта.

Бутерброды с жареными и другими мясными продуктами можно приготовить с салатом из сырых овощей, который укладывают на середину кусочка мяса. Норма салата 10 – 12 г.

Открытые бутерброды можно оформлять салатом, шпинатом, веточками петрушки, укропа, ломтиками помидора, свежего или соленого огурца, редиса, кусочками свежего или маринованного сладкого перца и др. При этом соответственно увеличивают выход.

Закрытые бутерброды отличаются от открытых тем, что их приготавливают с двумя ломтиками хлеба, на один из которых кладут какой – либо продукт и накрывают его другим.

Закрытые бутерброды (сандвичи) применяют при обслуживании пассажиров на транспорте, в местах отдыха и т.д. Для закрытых бутербродов используют преимущественно мелкоштучный пшеничный хлеб (городские, школьные и другие булочки). Допускается использование батонов, а также формового пшеничного и ржаного хлеба. Мелкоштучный хлеб (булочки) разрезают вдоль на две половины так, чтобы она не распалась. Формовой хлеб и батоны нарезают по два ломтика на бутерброд.

Для их приготовления пшеничный хлеб нарезают полосками шириной 5 – 6 см и толщиной 0,5 см и смазывают их взбитым маслом или масляными смесями, затем на одну полоску кладут ломтики тонко нарезанных продуктов и закрывают ее второй полоской хлеба, смазанной маслом, после чего нарезают поперек на порции. Делают их мелкими (4х6 см) и более крупными (для дорожных наборов). Можно готовить многослойные бутерброды. Ниже приводятся примерные сочетания продуктов для закрытых бутербродов:

* ветчина, жареное мясо, колбаса вареная – масло с горчицей;
* ростбиф, дичь жареная – масло с соусом «Южный»;
* сыр, курица жареная, кильки, анчоусы, балык, икра паюсная – масло;
* икра кетовая – масло и зеленый лук;
* рыба отварная и копченая – масло, смешанное с хреном;
* яйца – майонез;
* сельдь – масло, растертое с желтками и горчицей.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее чем за 30 – 40 мин до отпуска и хранят на холоде.
***Банкетные закуски***

К ним относятся *канапе, корзиночки, волованы.*

*Канапе* – это маленькие фигурные бутерброды, которые красиво оформляют и подают в качестве закуски. Для их приготовления, кроме хлеба или небольших фигурных крутонов, выпеченных из слоеного и других видов теста, используют несколько видов разнообразных рыбных, мясных и других продуктов.

Из рыбных продуктов для приготовления канапе можно использовать зернистую, паюсную и кетовую икру, балычные изделия, рыбу соленую, горячего и холодного копчения, а также разнообразные рыбные консервы.

Из мясных продуктов можно использовать ветчину, различные колбасы, вареные и жаренные мясные продукты, а также и другие гастрономические и кулинарные изделия.

Подбираемые для канапе продукты должны сочетаться по внешнему виду, цвету и вкусу. Для оформления применяют сливочное масло, масляные смеси, майонез, свежие и маринованные огурцы, красный сладкий перец, зелень, вареные яйца, лимон, фрукты и т.д.

Соленые рыбные продукты хорошо сочетаются с яйцом, а ветчина, буженина и некоторые другие мясные продукты – неострыми сырами (советский, российский, голландский и др.). Сыры можно использовать для канапе и в качестве основного продукта.

Сливочное масло для канапе размягчают и взбивают.

Канапе обычно приготавливают на пшеничном хлебе и только для некоторых из видов (с килькой, бужениной) используют ржаной. С хлеба срезают корки, нарезают его полосами толщиной 0,5 см, шириной 5 –6 см или фигурно (выемкой), подсушивают в жарочном шкафу или тостере и охлаждают.

По краям подготовленного хлеба, покрытого сливочным маслом, по всей длине укладывают полоски основного продукта, между которыми из кондитерского мешка, используя различные насадки, выпускают сливочное масло, масляные смеси или майонез. Полосы оформляют дополнительными продуктами и разрезают их на бутерброды различной формы (прямоугольники, ромбы, треугольники).

Готовые канапе охлаждают, давая маслу затвердеть.

Отпускают из расчета 3 – 5 шт. на порцию.

*Корзиночки* приготавливают из сдобного или слоеного теста с выходом 12 – 25 г, а волованы из слоеного теста с выходом 10 – 20 г.

Корзиночки и волованы наполняют различными продуктами, кулинарными изделиями (волованы с икрой, с салатом, с паштетом из печени и т.д.).

Для фуршетного стола может быть уменьшен выход наполненных корзиночек до 25 г, а волованов до 20 г.

Закусочные бутерброды, корзиночки и волованы укладывают на блюдо, подбирая их так, чтобы они сочетались по форме и цвету. Под каждый бутерброд и волован хорошо положить салфетку.

*^ Канапе с сыром***.** Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают ломтики сыра так, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину ломтиков сыра при помощи кондитерского мешка наносят рисунок из сливочного масла и оформляют зеленью и перцем.

*Канапе с сыром и окороком*. Длинные полоски сыра и окорока укладывают по краям кусочков намазанного маслом хлеба, между ними располагают мелко нарубленные яйца и зелень. Оформляют маслом.

*^ Канапе с бужениной и окороком*. Полосы подготовленного хлеба покрывают гонким слоем сливочного масла. Буженину и окорок укладывают полосками по краям хлеба. Середину оформляют огурцом или перцем и измельченной зеленью. Эти канапе можно готовить на ржаном хлебе.

*^ Канапе с паштетом***.** Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Из корнетика выпускают паштет. Оформляют перцем, рублеными яйцами и зеленью.

*^ Канапе с икрой и севрюгой***.** Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Ломтики севрюги укладывают гак, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину помещают горкой икру, оформляют свежим огурцом и зеленым луком.

*^ Канапе с икрой, семгой и осетром***.** Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают икру, семгу и осетр. Оформляют маслом и зеленым луком. Полоски хлеба нарезают на прямоугольники, треугольники, ромбы и т.д.

*^ Канапе с паюсной икрой***.** Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Сверху укладывают икру, кружочки очищенного огурца и рубленые яйца. Шинкованный зеленый лук располагают по краям. Полоски хлеба нарезают на кусочки различной геометрической формы.

*^ Канапе с килькой и яйцом***.** На гренок круглой формы из ржаного хлеба укладывают кружочек яйца, на него кружочек свежего очищенного огурца, а сверху - филе кильки в виде кольца. Середину оформляют шинкованным луком.

*^ Корзиночки или волованы с салатом***.** Выпеченные корзиночки или волованы наполняют готовыми салатами (столичный, с птицей или дичью, мясной, с рыбой горячего копчения или морепродуктами (с крабами), рыбный, яичный), оформляют продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

*^ Корзиночки с паштетом***.** Корзиночки наполняют готовым паштетом из печени, поверхность которого оформляют яйцом, майонезом с корнишонами и зеленью.

*Корзиночки с языком или ветчиной***.** Корзиночки наполняют мелко нарезанным вареным языком или ветчиной, заправленными майонезом с корнишонами, оформляют зеленью.

*^ Корзиночки с крабами, креветками, кальмарами или морским гребешком.* Подготовленные морепродукты укладывают в корзиночки и оформляют зеленью.

*Волованы с икрой***.** Икру укладывают в волован, оформляют сливочным маслом в виде цветочка, свежим очищенным огурцом, яйцом и зеленым луком.

*^ Волованы с курицей***.** Мякоть отварных кур без кожи нарезают соломкой, заправляют майонезом, укладывают в волован и посыпают зеленью.

*Волованы с окороком.* Готовят, как волованы с курицей, но вместо майонеза используют майонез с хреном.

*^ Волованы с семгой или кетой***.** Мякоть семги или кеты нарезают брусочками, укладывают кольцами в волованы, в середину кладут кусочки свежего очищенного огурца, масло и оформляют зеленым луком.
**^ 2.5. Салаты и винегреты. Технологические требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент**
***2.5.1. Салаты из сырых овощей***

Готовят салаты из листовых овощей, золеного лука, редиса, редьки, помидоров и огурцов, белокочанной и краснокочанной капусты, моркови, а также яблок и других фруктов. Значение их в питании очень велико не только как средства возбуждения аппетита, но и благодаря содержанию цепных минеральных солей (макро- и микроэлементов), витаминов и других биологически активных веществ. Неподвергнутые тепловой обработке овощи сохраняют в значительной степени содержащиеся в них вкусовые и ароматические вещества.

Салаты из сырых овощей являются важным источником витамина С. Чтобы уменьшить потери витамина С при приготовлении салатов и предохранить зеленый лук, салат, зелень петрушки и укропа от быстрого увядания и потери витаминов, подготовленную для салатов зелень хранят в холодильнике (3-40С). Это в 2-3 раза снижает потери витамина С по сравнению с хранением овощей при комнатной температуре.

Способствует разрушению витаминов и солнечный свет. Листовой салат теряет при хранении па солнечном свету в 3 раза больше витамина С и в 6 раз больше тиамина, чем при хранении в затемненном помещении. Поэтому надо предохранять подготовленные овощи и готовые салаты от действия прямых солнечных лучей.

Раневой биосинтез в овощах, используемых для приготовления салатов, осуществляется крайне медленно и не компенсирует окисления аскорбиновой кислоты, особенно в огурцах и редисе. Поэтому нарезают овощи непосредственно перед изготовлением салатов. Как уже отмечалось, соли многих металлов, и в частности железа, каталитически ускоряют окисление аскорбиновой кислоты. Инструменты для нарезки овощей должны быть из нержавеющей стали. Во влажной среде разрушение витамина С происходит медленнее, а раневой биосинтез ускоряется. Поэтому подготовленные овощи и зелень увлажняют. Сроки хранения салатов должны быть минимальными.

*^ Салаты из зеленых овощей***.** Салаты из зеленых овощей имеют большое значение в питании как источник витаминов, биологически активных веществ и минеральных солей, особенно биогенных микроэлементов, которые благоприятно действуют на состояние сосудов, укрепляют их, делают более эластичными. Поэтому зеленые салаты должны включаться в рацион людей любого возраста, но особенно они важны для лиц, занимающихся умственным трудом, и пожилых. В зеленых овощах содержатся, кроме витамина С и каротина, витамин В9 (фолиевая кислота), В12(цианкобаламин), К (филлохинон), холин (витамин комплекса В).

Зеленый салат и зеленый лук перебирают, удаляют стебли и луковицы, многократно промывают и нарезают (лук шинкуют, а листья салата режут на крупные куски). Заправляют сметаной или заправкой (сметанной или уксусной). Можно добавлять вареные рубленые яйца.

*^ Салаты из помидоров и огурцов***.** Помидоры содержат витамин С, фолиевую кислоту, легко усвояемые углеводы и органические кислоты, главным образом яблочную и лимонную, а щавелевую в небольшом количестве. Поэтому салаты из помидоров допустимы в рационе людей любого возраста, тем более что в помидорах очень мало пуринов (около 4 мг%), а в зольном остатке преобладают щелочные элементы.

Помидоры промывают, удаляют плодоножку вместе с плотной частью мякоти и режут кружками или дольками. Огурцы также являются важным источником щелочных элементов. При этом кальций, магний и фосфор находятся в них в благоприятном соотношении. Грядовые огурцы для салатов очищают. Огурцы содержат меньше витаминов и углеводов, чем помидоры, поэтому готовят салаты из огурцов с помидорами. В салаты добавляют репчатый лук, нарезанный кольцами. Заправляют салатной заправкой и посыпают зеленью петрушки или укропа.

*^ Салаты из редиса и редьки***.** Значение в питании салатов из редиса обусловлено их минеральным составом, содержанием витаминов (С, тиамина, рибофлавина, никотиновой кислоты) и пектинов. Содержание пектинов в редисе достигает 12% (в сухом веществе). Острый вкус редиса и редьки обусловлен присутствием гликозида типа сенигрина. Для приготовления салатов белый редис очищают, а красный режут кружочками, не очищая. Заправляют сметаной, майонезом или заправкой. Редьку очищают, нарезают пластинками или трут на терке и заправляют растительным маслом, уксусом и солью.

*^ Салаты из белокочанной и краснокочанной капусты***.** Салаты из капусты являются существенным источником витаминов С, К, фолиевой кислоты, ряда минеральных веществ в соотношениях, наиболее благоприятных для проявления их биологического действия (щелочных элементов, микроэлементов). Имеются данные о содержании в капусте тартроновой кислоты, которая задерживает переход в организме углеводов в жиры и тем самым препятствует ожирению (при тепловой обработке тартроновая кислота разрушается).

Существует два способа приготовления капустных салатов. При первом способе капусту тонко шинкуют, перетирают с солью, а затем заправляют растительным маслом, уксусом и сахаром. При перетирании капусты выделяется большое количество сока (до 30% массы капусты). Вместе с соком теряются сахара, минеральные соли, витамины.

При втором способе капусту шинкуют, кладут в неокисляю-щуюся посуду, добавляют уксус, соль, перемешивают и прогревают до тех пор, пока не исчезнет вкус сырой капусты. Затем ее быстро охлаждают. Потери питательных веществ в этом случае значительно меньше, потери витамина С также невелики, так как нагревание ведется в кислой среде. Выход готового салата увеличивается на 25 - 30%. В салаты из капусты можно добавлять мелко шинкованную морковь, яблоки, клюкву, бруснику. При отпуске посыпают зеленью.

Салаты из краснокочанной капусты готовят так же. Цвет ее обусловлен пигментом рубробрасилхлорида. Окраска изменяется в зависимости от реакции среды. Этим обусловлено изменение цвета салата при заправке его уксусом (фиолетовый становится красным).

*^ Салаты из разных овощей*. Существует много разновидностей салатов, которые готовят из нескольких видов сырых овощей и фруктов (витаминные). Для этих салатов сырую морковь, сельдерей, огурцы, очищенные яблоки нарезают тонкой соломкой, помидоры — дольками. Все продукты смешивают, добавляют сметану, сахарную пудру, сок лимона.

*^ Салат «Весна».* В салатник кладут нарезанные листья зеленого салата, а вокруг располагают горками нарезанные свежие огурцы, красный редис, вареные картофель и морковь, зеленый лук. Сверху кладут кружки вареных яиц. Украшают листьями салата, посыпают солью и зеленью укропа. Отдельно подают сметанную заправку. Можно готовить этот салат и иначе: редис, огурцы, салат, зеленый лук и вареный картофель нашинковать, заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, сметаной, соусом «Южный», украсить дольками яйца и кружками огурцов, редиса.

*^ Салат витаминный.* Сырую морковь, салатный сельдерей или корневую петрушку, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) шинкуют соломкой. Помидоры нарезают дольками. Все овощи смешивают, добавляют сметану, сахарную пудру, соль, лимонный сок, укладывают в салатник горкой и украшают продуктами, входящими в салат.

*^ Морковные салаты***.** Морковь является важным источником каротина, который хорошо усваивается в присутствии жиров. Очщенную морковь измельчают на терке, заправляют сахаром, солью, сметаной или майонезом.

*^ Фруктовые салаты***.** Готовят из свежих яблок, груш, абрикосов, слив, персиков и заправляют майонезом со сметаной и сахарной пудрой. Делают салаты и из арбузов, дынь, слив, зеленого салата и заправляют сметаной с фруктовым соком.

## *2.5.2. Салаты из вареных овощей и винегреты*

Большую группу холодных закусок составляют картофельные салаты и винегреты.

Из вареного картофеля готовят широкий ассортимент салатов с добавлением сырых, квашеных, соленых и вареных овощей. К ним относятся: салат «Летний», картофельный с солеными огурцами и сельдью, с огурцами солеными и квашеной капустой, с солеными и маринованными грибами, с яблоками и сельдереем. В состав винегретов входят: вареная свекла, морковь и картофель, сырой лук, квашеная капуста или соленые огурцы. Все эти продукты нарезают ломтиками или кубиками и смешивают. Заправляют картофельные салаты и винегреты растительным маслом, уксусом, солью и перцем или заправками па растительном масле.

Существуют две основные технологические схемы приготовления салатов и винегретов из вареных овощей. В первом случае процесс обработки овощей строится следующим образом: мойка, варка, охлаждение, очистка, нарезание, смешивание составных частей и заправка. Во втором - мойка, очистка, промывание, нарезание, варка, охлаждение, смешивание составных частей и заправка.

По первой схеме картофель и корнеплоды варят в кожуре, которая малопроницаема для минеральных солей, сахаров и водорастворимых витаминов. Это способствует уменьшению их потерь при тепловой обработке. Так, при варке неочищенной и очищенной моркови (сорт «Ленинградская») потери кальция составляют соответственно 11,4 и 28,3%, калия - 23,6 и 43,0, фосфора - 6,3 и 15,3%; потери микроэлементов в первом случае практически отсутствуют, а во втором составляют: меди - 45,6%, марганца - 33,8, цинка - 35,8 и кобальта - 33,2 %.

Однако традиционная схема приготовления салатов из вареных овощей имеет два существенных недостатка: очистку вареных овощей практически нельзя механизировать и она производится вручную, что приводит к вторичному микробному обсеменению. Так, исследования показывают, что после ручной очистки количество микроорганизмов в вареных овощах возрастает в 20 - 30 раз. Поэтому новая технология имеет бесспорные преимущества, позволяя механизировать процесс приготовления овощных салатов массового спроса. При этом потери питательных веществ при тепловой обработке очищенных нарезанных овощей можно значительно снизить, заменив варку в воде припусканием или варкой на пару. При припускании количество воды составляет всего 25 - 30% массы овощей, поэтому потери растворимых веществ за счет диффузии уменьшаются, скорость прогрева увеличивается, в связи с чем снижаются потери витамина С и других термолабильных веществ.

Еще меньше потери при варке нарезанных овощей паром. Так, при припускании и варке паром (давление 0,2 атм) нарезанной свеклы потери составляют соответственно: меди - 20,0 и 8,7%, марганца - 36,9 и 3,23, цинка - 31,8 и 17,6, кальция - 21,2 и 8,3% и т. д. При припускании значительная часть питательных веществ теряется за счет перехода их в жидкость. Так как количество этой жидкости невелико, то ее можно использовать для разведения уксуса при изготовлении заправок и тем еще больше снизить потери растворимых веществ.

Припускание нарезанных овощей целесообразно при изготовлении овощных салатов в небольших количествах непосредственно в столовых. При централизованном производстве можно использовать варку на пару и припускание. Для этого созданы механизированные поточные линии. Обработка овощей на этих линиях осуществляется следующим образом: картофель, морковь, свеклу моют, очищают, нарезают кубиками и варят паром или припускают, после чего быстро охлаждают; репчатый лук очищают, нарезают и подвергают горячему маринованию; соленые огурцы нарезают, а квашеную капусту отделяют от рассола и, если требуется, дополнительно шинкуют. Все эти процессы осуществляются на механизированных поточных линиях непрерывного действия. Затем подготовленные овощи направляют в смесители периодического действия. Полученная смесь (салаты, винегреты) фасуется и направляется в экспедицию. Линия предусматривает два режима работы: выпуск готовых заправленных салатов и винегретов и производство полуфабрикатов для овощных салатов.

*^ Салат картофельный***.** Вареный холодный картофель шинкуют,

добавляют нарезанный зеленый лук, посыпают солью, перцем, поливают салатной заправкой (растительным маслом) и перемешивают. Салат укладывают в салатники и украшают зеленью.

*Винегреты.* Вареные картофель, свеклу и морковь нарезаю тонкими ломтиками. Так же нарезают очищенные соленые огурцы. Зеленый и репчатый лук шинкуют. Квашеную капусту перебирают, отжимают. Свеклу заправляют частью растительного масла. Затем овощи смешивают, заправляют маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей. Летом в винегрет можно добавить свежие помидоры, зеленый салат, а квашеную капусту заменить маринованной свеклой. Можно готовить винегрет с добавлением шинкованных соленых грибов, с рыбой (добавить кусочки припущенной рыбы и положить ломтики сверху), с сельдью (кусочек филе сельди кладут сверху), с мясом (добавляют кусочки вареного или жареною мяса), папоротником, кальмарами, морской капустой.
**^ 2.6. Салаты из мяса, сельскохозяйственной птицы,**

**дичи и рыбы. Технологические требования к**

**приготовлению, правила подачи. Ассортимент**
Салаты из мяса, птицы и дичи готовят одинаково: смешивают отварной картофель и очищенные свежие и соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, добавляют также нарезанное вареное мясо, мякоть домашней птицы или жареной дичи, заправляют все соусом майонез (или майонезом с соусом «Южный») и перемешивают. Салаты укладывают в вазы или в салатники и сверху кладут ломтики тех продуктов, с которыми готовился салат (мяса, рыбы, курицы), и вареного яйца. Так же готовят салаты с отварными кальмарами, мускулом морского гребешка, с крабами, креветками. Украшают листьями салата, помидорами, огурцами. Можно подавать салаты в корзиночках из теста (тарталетках), стаканчиках из слоеного теста (волованах).

*^ Салат мясной***.** Говядину жарят крупными кусками и нарезают мелкими кубиками, оставляя часть для украшения салата. Отварной картофель охлаждают и нарезают ломтиками. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян и нарезают мелкими кубиками. Все нарезанные продукты смешивают и заправляют майонезом или майонезом с добавлением соуса «Южный». Подготовленные продукты укладывают горкой в салатник или вазу. Сверху помещают ломтики говядины, дольки яиц, сваренных вкрутую, и украшают листьями зеленого салата.

*^ Салат столичный.* Подготавливают продукты так же, как для мясного салата, но вместо говядины берут нарезанную кубиками мякоть (филе) отварных кур или жареной дичи. Заправляют салат майонезом, укладывают в салатник, сверху кладут ломтики филе кур или дичи, дольки вареных яиц, украшают листьями салата.

*^ Салат рыбный***.** Отварное или припущенное филе рыбы или отварные звенья осетровых рыб нарезают мелкими кубиками. Готовят так же, как мясной, но украшают ломтиками рыбы, кусочками крабов, дольками отварных яиц, зеленью.

*^ Салат деликатесный***.** Готовят так же, как обычный рыбный, но из осетровой рыбы и в качестве гарнира используют помидоры, маслины, отварную цветную капусту, перец консервированный, зеленый салат, заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный».

*^ Салат–коктейль рыбный***.** Припущенное филе судака охлаждают, нарезают ломтиками, грибы отваривают. Грибы и огурцы нарезают соломкой. Подготовленные продукты слоями кладут в фужер, поливают майонезом.

При отпуске оформляют перцем, лимоном, зеленью петрушки.

*^ Салат – коктейль с ветчиной и сыром***.** Подготовленные свежие огурцы, сыр, ветчину нарезают соломкой и укладывают в фужер (креманку) слоями, поливают смесью майонеза и сметаны.

При отпуске оформляют перцем сладким, яйцом и зеленью петрушки.

*^ Салат – коктейль с курицей и фруктами***.** Мякоть вареной курицы нарезают мелкими кубиками. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо, нарезают соломкой, апельсины – ломтиками, орехи измельчают. Подготовленные продукты кладут в фужер поочередно слоями, поливают лимонным соком.

При отпуске оформляют зеленью.
***2.6.1. Закуски из яиц***

*Салат яичный***.** Яйца варят вкрутую, огурцы очищают. Яйца, огурцы, репчатый лук мелко режут, добавляют готовую горчицу, майонез и перемешивают.

*Яйцо под майонезом с гарниром***.** Подготовленные овощи нарезают тонкими ломтиками, заправляют частью майонеза (15 – 20 г) и соусом «Южный». Заправленные овощи раскладывают на порции, сверху помещают половинки вареных яиц и заливают их оставшимся майонезом. При отпуске блюдо оформляют рубленым желе и овощами. Блюдо можно отпускать без желе или без гарнира, соответственно уменьшив выход. Соус «Южный» можно заменить майонезом.

*^ Яйца, фаршированные сельдью и луком***.** Яйцо, сваренное вкрутую, разрезают вдоль, удаляют желток, протирают его и соединяют с мякотью сельди и луком, пропущенным через мясорубку (сельдь предварительно вымачивают). Полученную массу заправляют ½ частью майонеза, а затем укладывают в белок вместо желтка; с нижней части белка срезают небольшой кусочек так, чтобы яйцо было устойчивым, и поливают оставшимся майонезом. Рядом с яйцом укладывают овощи.

*^ Закуска из плавленого сыра с яйцом и майонезом***.** Подготовленные плавленый сыр, чеснок, сваренное вкрутую яйцо пропускают через мясорубку. Массу заправляют майонезом и охлаждают.

При отпуске закуску оформляют зеленью петрушки.
**^ 2.7. Закуски из овощей и грибов. Технологические**

**требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент**
*Овощные консервы***.** Для приготовления закусок используют перец фаршированный, лечо, икру из баклажанов и кабачков и др. Банки с консервами обмывают, обтирают, открывают, сливают соус, маринад или масло (если они есть), оставшиеся продукты раскладывают в салатники, поливают слитой жидкой частью консервов, посыпают шинкованной зеленью, сырым или маринованным репчатым луком, нарезанным кольцами.

*^ Фаршированные помидоры***.** Приготавливают помидоры для фарширования так же, как для горячих вторых блюд. Наполняют различными фаршами: салатом из зеленого лука, грибов или яичным фаршем и др. Для грибного фарша сухие белые грибы отваривают, шинкуют, добавляют пассерованный лук, охлаждают и заправляют майонезом. Яйца варят вкрутую, рубят, добавляют шинкованный зеленый лук, мелко нарезанные, очищенные свежие огурцы, зеленый горошек и заправляют майонезом.

*^ Икра овощная***.** Готовят из баклажанов, кабачков, патиссонов, свеклы, моркови, грибов. Баклажаны, кабачки и патиссоны запекают в жарочных шкафах и мелко рубят пли промалывают на мясорубке. Свеклу варят целиком с добавлением уксуса, очищают и мелко рубят. Морковь, сладкий стручковый перец мелко рубят и пассеруют на растительном масле, затем добавляют томат и пассеруют вместе. К измельченным кабачкам, баклажанам или свекле добавляют пассерованные овощи, тушат и охлаждают, заправляют икру солью, перцем, сахаром, рубленым чесноком и подают в салатниках, посыпав зеленью.

Икру грибную можно готовить из сушеных или соленых грибов и из их смеси. Подготовленные сухие грибы замачивают, варят в той же воде без соли, мелко рубят или измельчают па мясорубке. Соленые грибы отжимают от рассола, промывают холодной водой и мелко рубят. Репчатый лук рубят и пассеруют с растительным маслом. Лук и грибы соединяют, тушат 10—15 мин. Икру охлаждают и заправляют толченым чесноком, уксусом, перцем, солью, укладывают в салатники и посыпают шинкованным зеленым луком.

*^ Баклажаны тушеные с помидорами***.** Очищенные баклажаны, нарезанные кружочками, и свежие помидоры, нарезанные крупными дольками, слегка обжаривают по отдельности на масле. Обжаренные баклажаны заливают соусом, с добавлением воды (вода берется в количестве 15 – 20% к массе обжаренных баклажанов), солят и тушат 15 – 20 мин. В конце тушения добавляют толченый чеснок и обжаренные помидоры. Отпускают по 100 – 150 г на порцию.

*^ Закуска свекольная с орехами***.** Вареную очищенную свеклу нарезают соломкой, растворяют в выделившемся соке лимонную кислоту. Подготовленный чеснок, грецкие орехи измельчают, соединяют со свеклой, добавляют сахар, соль, перец, лимонную кислоту, заправляют сметаной и перемешивают.

При отпуске оформляют мелко нарезанной зеленью.

*^ Острая закуска.* Подготовленные перец сладкий и перец горький нарезают соломкой, добавляют часть чеснока, разделенного на мелкие дольки.

Спелые помидоры разрезают на четвертинки и пропускают через мясорубку вместе с оставшимся чесноком.

Подготовленные помидоры и перец соединяют, добавляют измельченные жаренные грецкие орехи, масло растительное, соль и перемешивают.

До подачи хранят в холодильнике в закрытой посуде.

Подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к блюдам из мяса или мясопродуктов.

*^ Маринованная капуста***.** Подготовленную капусту нарезают мелкими шашками, ошпаривают, затем дают полностью стечь воде. В масло растительное, нагретое до температуры 120 – 1300С, кладут перец красный молотый, уксус, сахар, соль и перемешивают. Подготовленную капусту заливают полученной смесью, тщательно перемешивают и оставляют на 4 ч.

Маринованную капусту отпускают как самостоятельное блюдо, а также используют для приготовления салатов.

*^ Маринованная свекла***.** Охлажденную очищенную вареную свеклу нарезают кубиками, брусочками, ломтиками или соломкой, заливают горячим маринадом и маринуют 3 – 4 ч при температуре 0 – 40С. Затем маринад сливают, а свеклу заправляют сахаром. Слитый маринад можно использовать для заправки борщей и для маринования.

Маринад: в горячую воду кладут перец, корицу, соль, гвоздику, лавровый лист, доводят до кипения и настаивают 4 – 5 ч, добавляют уксус и процеживают. В маринад можно добавить тмин (0,1 г). Для маринования можно использовать нарезанную припущенную или печеную свеклу. Маринованную свеклу используют для салатов, борщей или в качестве гарнира к мясным, рыбным и другим блюдам.

*^ Грибы с квашеной капустой***.** Грибы соленые отделяют от рассола, промывают, нарезают ломтиками. Капусту квашеную измельчают. Подготовленный репчатый лук шинкуют. Грибы соединяют с капустой квашеной, луком репчатым, затем добавляют сахар, перец черный молотый, масло растительное и перемешивают.

Салат укладывают горкой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.
**^ 2.8. Закуски из рыбы и нерыбного водного сырья.**

**Технологические требования к приготовлению,**

**правила подачи. Ассортимент**
Закуски из рыбных гастрономических товаров**.** К рыбным гастрономическим товарам относятся: соленая и маринованная рыба, созревшая при посоле (сельдь, салака, килька п т. д.); малосольные рыбные товары из рыб, созревающих при посоле (семга, лососина, горбуша, кета, нототения семужного посола и др.); рыба горячего и холодного копчения; икра; рыбные консервы.

*^ Закуски из малосольных рыбных продуктов***.** Содержание соли в семге, кете, лососине составляет 4—10%, поэтому их не вымачивают. Питательная ценность этих рыб очень велика: в них много белков (17—20%), жиров (до 20%). Приготовление закусок из малосольных лососевых рыб заключается в разделке на филе, нарезке и оформлении. Закуски эти являются деликатесными и подают их обычно без гарниров с дольками лимона и зеленью. Так же подают нототению семужного посола.

*^ Закуски из копченой рыбы***.** Используют для приготовления холодных закусок рыбу холодного и горячего копчения. Рыбу горячего копчения (севрюгу, осетровую, морского окуня, треску, омуля и т. д.) нарезают па порционные куски без кожи, хрящей и костей. Подают с гарниром из свежих огурцов, помидоров, зеленого салата или со сложным гарниром из вареных овощей, зеленого горошка и картофеля с соусом майонез (рыба осетровых пород). К рыбе горячего копчения отдельно подают соус майонез или хрен.

*^ Закуски из соленой рыбы***.** Обладают острым вкусом, специфическим запахом и возбуждают аппетит. Кроме того, они содержат белки (13 - 18%) и жиры (6 - 28%).

Жир сельди и других сельдевых рыб содержит ненасыщенные жирные кислоты (67 - 71%). Среди них много таких биологически ценных, как линолевая (3 - 4%) и арахидоновая (3 - 81%). В растительных жирах нет арахидоновой, но много олеиновой, линолевой кислот (до 8%). Поэтому сочетание сельди с растительным маслом повышает биологическую ценность блюд. Примерами таких блюд, сбалансированных по содержанию жирных кислот, являются закуски из сельди, кильки, салаки с растительным маслом. Липиды сельдевых рыб содержат значительные количества фосфатидов и являются также источником витаминов А и D.

Сельдь с высоким содержанием соли вымачивают неразделанной в воде в течение 10—12 ч, сменяя воду 3 - 4 раза, или после разделки на филе - в настое чая или в воде с молоком.

Сельдь маринованная и пряного посола содержит 6 - 12% соли, ее не вымачивают. При отпуске кильки рассол может не удаляться, но в массу порции он не входит.

*^ Сельдь с гарниром***.** Подают обычно на селедочницах. На них кладут нарезанный отварной картофель, поливают его растительным маслом или заправкой, укладывают ломтики сельди, а сбоку «заборчиком» гарнир из соленых огурцов, отварной моркови и т. д. Блюдо украшают зеленью, репчатым луком, нарезанным кольцами, и поливают маслом или заправкой.

*^ Сельдь натуральная, разделанная на филе***.** Укладывают на селедочницу с кусочком сливочного масла, а отварной горячий картофель подают отдельно на кроншеле пли в тарелке, полив его маслом и посыпав зеленью.

*^ Сельдь рубленая***.** Разделывают сельдь на филе, измельчают на мясорубке вместе с луком, хлебом, замоченным в молоке, и яблоками. В полученную смесь добавляют растительное или сливочное масло, специи, уксус и хорошо вымешивают. Производство рубленой сельди организуют в цехах рыбокомбинатов или фабрик - заготовочных па поточных линиях. Сельдь с содержанием соли до 12 - 14% может использоваться без вымачивания, что обеспечивает содержание соли в готовом продукте 5 - 6%.

*^ Закуски из отварной рыбы***.** Отварная рыба содержит значительное количество белков, большинство из которых полноценны. Так, отварная осетрина содержит около 14%, а другие виды рыб - до 20 - 25% белка от массы готового продукта (с учетом потерь при тепловой обработке). Содержание жира в вареной рыбе осетровых пород также достигает 20%. В отварном виде подают обычно рыбу осетровых пород, судака, белорыбицу и др.

Варят осетровую рыбу для холодных блюд целыми звеньями, а затем охлаждают, зачищают и нарезают. Судака и другую рыбу с костным скелетом разделывают на филе с кожей, нарезают и варят порционными кусками. Подают отварную рыбу со сложным гарниром из отварного картофеля, моркови, зеленого горошка, свежих огурцов и зелени петрушки. Вареные овощи для гарнира заправляют соусом майонез. Дополнительным гарниром могут служить крабы, креветки, раковые шейки.

*^ Рыба отварная с гарниром***.** На блюдо или тарелку кладут куски отварной рыбы (осетрины, судака, трески) без хрящей и костей. Сбоку располагают горками гарнир из вареных яиц, соленых огурцов, отварных овощей (картофеля, моркови, брюквы), зеленый лук, украшают блюдо веточками петрушки. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез.

*^ Рыба под майонезом***.** При массовом приготовлении отварную рыбу поливают соусом майонез и подают с гарниром из отварных овощей, заправленных майонезом. В ресторанах, и особенно для банкетов, аккуратно нарезанные, охлажденные порционные куски отварной рыбы (без кожи, хрящей и костей) заливают ровным слоем майонеза с желатином, дают ему застыть. На поверхности укладывают украшения из лимона, соленых огурцов, зелени и отварных овощей, смоченных в желе. Когда украшения закрепятся, рыбу заливают слоем охлажденного, но еще не застывшего прозрачного желе (глазируют) и охлаждают.

*^ Заливные рыба и нерыбные морепродукты.* Для приготовления заливной рыбы готовят желе. Основой его является рыбный бульон, который варят из рыбных отходов. Чем концентрированнее бульон, тем выше качество желе. Поэтому рыбных отходов берут 1 кг для получения 1 кг желе. Варят его, как обычно. Содержание азотистых веществ в таком бульоне составляет 2,5 - 3,2%, в том числе глютина - около 2,1 - 2,9%. Количество экстрактивных веществ в нем сравнительно невелико (0,1 - 0,15%). Повысить его можно, если в этом же бульоне сварить рыбу, предназначенную для приготовления заливных блюд. В качестве желирующего вещества используют желатин. Несмотря на то что в бульоне содержится до 3,2% глютина, желатина берут 4% массы бульона. Объясняется это тем, что желирующая способность глютина в бульоне ослаблена длительным нагреванием в процессе варки. Можно приготовить желе из чешуи. Для этого чешую рыбы, плавательные пузыри хорошо промывают, заливают бульоном (2 кг чешуи на 1 кг желе) и варят при слабом кипении около 2 - 3 ч. Затем отвар процеживают и, если надо, осветляют. Желатин предварительно замачивают в холодной воде. При этом он набухает, поглощая более 200 - 300% воды. При замачивании желатина следует брать 5 - 10-кратное количество воды и излишек ее затем слить для удаления возможных загрязнений.

### С рыбного бульона снимают жир, процеживают его, добавляют замоченный желатин и медленно нагревают при помешивании до растворения желатина. Затем бульон осветляют. Для этого в него добавляют 8 -10% хорошо размешанных яичных белков, все перемешивают, нагревают до кипения, варят при слабом кипении 20 - 25 мин, дают отстояться, чтобы оттяжка осела на дно, и процеживают. Перед осветлением в бульон можно добавлять уксус с таким расчетом, чтобы концентрация его в бульоне составила около 0,15%. Уксус улучшает вкус желе и способствует его осветлению. Объясняется последнее тем, что при нагревании подкисленного бульона свертывается часть белков, оставшихся в нем.

Осветленный бульон процеживают. После застывания осветленного бульона он должен образовывать совершенно прозрачные эластичные и нежные студни-желе.

Заливные блюда готовят из вареной рыбы (филе без кожи и костей или без костей, но с кожей), крабов, отварных кальмаров. Все продукты перед заливанием их желе должны быть хорошо охлаждены. Существуют два основных способа приготовления заливных рыбных блюд: на противни кладут куски рыбы, с помощью желе закрепляют на них украшения из лимона, зелени, отварных овощей, все заливают желе и после застывания вырезают куски рыбы вместе с желе; на дно формы наливают слой желе, когда он застынет, кладут украшения, куски рыбы или других продуктов (кальмары, крабы), все заливают желе, а после застывания вынимают (погрузив форму на 1 - 2 с в горячую воду).

В формах можно заливать не только порционные куски рыбы, но и нарезанные мелкими кусочками продукты (осетровая рыба, кальмары, крабы).

Для банкетов готовят заливные блюда из рыбы несколькими

способами:

- целую вареную или фаршированную рыбу хорошо охлаждают, украшают и наносят из кондитерского мешка сетку из желе;

- высокие формы наполняют незастывшим желе, погружают в холодную воду со льдом и дают застыть слоем на стенках и дне формы, а излишек его выливают; в форму, покрытую слоем желе («рубашкой»), укладывают слоями кусочки рыбы, ломтики вареного яйца, овощной гарнир, заливая каждый слой желе.

Желе используют также для заливания в формах овощных гарниров для банкетных рыбных блюд и для глазирования отварных овощей. Заливные блюда готовят и из рыбных морепродуктов: заливают желе мелко нарезанных отварных кальмаров, крабов, очищенную мякоть креветок.

*^ Закуски из жареной рыбы.*Жареную рыбу подают обычно под белым или красным маринадом. Для этого порционные куски (филе без кожи и костей или с кожей и костями) и мелкую рыбу целиком панируют, жарят с растительным маслом, заливают горячим маринадом и охлаждают. Во время остывания рыбы в маринаде кислотность его значительно снижается. Поэтому делают маринад более концентрированным. Маринованную рыбу раскладывают в салатники и посыпают рубленой зеленью.
***2.8.1. Закуски из нерыбных морепродуктов***

*Устрицы.* Раковины с моллюсками промывают в холодной воде, специальным ножом разделяют створки, снимают верхнюю створку, вторично промывают в подсоленной воде, подрезают мякоть моллюска в месте прикрепления его к раковине и подают в ней на салфетке с кусочками пищевого льда.

*Кальмары.* Филе кальмаров варят так же, как для приготовления горячих блюд. Отварных кальмаров шинкуют соломкой. После этого их можно подавать с горчичной заправкой, под красным маринадом, добавлять в винегреты и салаты или делать из них заливное.

*Креветки.* Отварных креветок целиком подают как закуску к пиву. Из их шеек готовят заливное, салаты или подают их под майонезом.

*^ Омары и лангусты***.** Этих крупных морских ракообразных варят, вынимают мякоть шеек, клешней (у омаров). Можно подавать их под майонезом. При банкетной подаче панцирь отварного омара кладут на блюдо, укладывают на него шейку, нарезанную ломтиками, а расколотые клешни с мякотью кладут рядом. Майонез подают отдельно.

*^ Морская капуста***.** Сушеную морскую капусту перебирают и замачивают в холодной воде в течение 10 - 12 ч (на 1 кг капусты 7 - 8 л воды), после чего тщательно промывают. Мороженую капусту оттаивают в холодной воде и промывают. Приготовляют капусту так: заливают холодной водой, быстро доводят до кипения и варят 15 - 20 мин; после этого отвар сливают, капусту вновь заливают теплой водой и варят еще 15—20 мин; можно повторить эту операцию и третий раз. Консервированная капуста предварительной обработки не требует.

*^ Маринованная морская капуста***.** Уксус кипятят с сахаром, солью, гвоздикой, лавровым листом и процеживают. Отварную морскую капусту охлаждают, шинкуют, заливают маринадом и выдерживают в нем 8 - 10 ч; используют ее в качестве гарнира к холодным и горячим блюдам.

*^ Салат из морской капусты*. Сырую морковь натирают на крупной терке, яблоки и огурцы (соленые или свежие) шинкуют и все смешивают с морской капустой. Салат заправляют солью и поливают сметаной или майонезом. С маринованной морской капустой можно готовить винегреты, рыбные салаты, подавать ее под майонезом, добавлять в икру грибную или овощную, в рубленую сельдь.
**^ 2.9. Закуски и блюда из мясных продуктов,**

**сельскохозяйственной птицы, дичи. Технологические**

**требования к приготовлению, правила подачи. Ассортимент**
Холодные закуски готовят из мясных гастрономических продуктов, отварной и жареной говядины, телятины, свинины, кролика, домашней птицы и дичи. Баранина для приготовления холодных блюд используется редко, так как жир ее имеет очень высокую температуру плавления. Питательная ценность этих закусок очень велика, так как они содержат до 30% белков (вареное и жареное мясо, паштеты), овощные гарниры обогащают их витаминами и минеральными солями, а соусы (хрен, майонез) придают острый вкус.

Мясные гастрономические продукты (ветчину, копченую корейку) зачищают, нарезают и подают с гарниром из свежих, соленых и маринованных огурцов, помидоров, салата или из отварных овощей и зеленого горошка, заправленного соусом майонез.
^

#### Холодные блюда из отварного и жареного мяса

Готовят из говядины 1-го сорта, свинины, телятины и иногда из нежирной баранины. При этом используют вырезку, толстый и тонкий края (говядина), мякоть задней ноги и корейки (телятина и свинина). Жарят и варят мясо большими кусками и после охлаждения нарезают. Подают с гарнирами из огурцов, помидоров, зеленого салата, отварных овощей и соусами (майонез с корнишонами и хрен). Блюдо из говядины, жаренной крупным куском, называют ростбифом.

*Ростбиф* иногда прожаривают не полностью. При подаче украшают мясным желе, гарнируют свежими и солеными огурцами, отварными овощами и строганым хреном.

*^ Отварной язык*, не охлаждая, погружают в холодную воду и очищают от кожи. Затем охлаждают, нарезают на порции и подают с овощными гарнирами, зеленым горошком, а отдельно соус хрен.

*^ Мелкую дичь* для холодных блюд обжаривают до образования румяной корочки на плите, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают с маринованными фруктами, с моченой брусникой, овощными салатами, солеными и маринованными огурцами и украшают зеленью. 1

*^ Крупную птицу (гуся, индейку, утку)* жарят целиком в жарочном шкафу, периодически поливая выделившимся жиром и соком. Затем охлаждают, нарубают на порции, укладывают.

*Поросят* для приготовления холодных блюд варят целиком. Для этого их ошпаривают, опаливают, потрошат, промывают и вымачивают. Затем тушки поросят натирают лимоном, завертывают в полотенце или пергамент, перевязывают шпагатом и варят около 1 ч. Для сохранения белого цвета мясо поросят солят перед окончанием варки. Охлаждают и хранят в подсоленном бульоне. Сваренных поросят нарубают на порции, подают с овощными гарнирами и хреном, заправленным сметаной.

*^ Ассорти мясное* подают на овальных блюдах. На них укладывают ломтики различных продуктов: отварного и жареного мяса, отварного языка, домашней птицы и т. д. Гарнируют солеными и маринованными огурцами, отварными овощами, заправленными майонезом, салатами из капусты, украшают зеленью и листьями салата. Отдельно подают соус майонез или хрен.

*^ Заливные блюда* готовят из мясных продуктов, нарезанных порционными или мелкими кусками. Желе может быть светлым или темным. Светлое используют для приготовления заливных блюд из домашней птицы, поросят, а темное - из говядины, телятины и дичи. Желе представляет собой глютиновые студни, приготовленные на концентрированных мясных бульонах. Бульон для темных желе готовят из обжаренных костей. В этом же бульоне варят мясные продукты. В процессе варки добавляют морковь, лук и белые коренья, которые для темных желе обжаривают без жира.

Образующиеся при обжаривании продукты карамелизации сахаров и меланоидины придают бульонам коричневый цвет. В горячем бульоне растворяют замоченный желатин. Осветляют его оттяжкой из белков. Если желе предназначено для приготовления блюд из дичи, то в оттяжку добавляют рубленые кости дичи. При осветлении бульона вводят специи (лавровый лист, душистый перец, гвоздику) и уксус. Последний придает желе более выраженный вкус и способствует лучшему осветлению. Можно приготовить желе и без желатина, если варить бульон из свиной кожи, которая состоит главным образом из коллагена. При варке такого бульона до 40% коллагена переходит в глютин.

Применяют два способа приготовления заливных блюд из мяса и птицы:

- жареную телятину или отварной язык нарезают но 1 - 2 куска на порцию, на противень наливают тонкий слой желе; когда оно застынет, кладут мясные продукты, каждый кусок украшают зеленью, отварными овощами и заливают желе;

- в формочке делают «рубашку» из желе, укладывают мясные продукты, нарезанные мелкими кубиками, и заливают желе.

Формы с застывшим желе погружают на несколько секунд в теплую воду, вынимают заливное и укладывают его на блюдо. Соус хрен подают отдельно.

*^ Говядина, телятина, язык заливные***.** Жаренную крупным куском говядину пли телятину нарезают поперек волокон па порционные куски. Отварной язык очищают от кожи и нарезают, держа нож под углом примерно 30°. Подготовленные охлажденные продукты укладывают на противни, укрепляют на них украшения из зелени, лимона, огурцов, отварной моркови, смоченных в желе и охлаждают. Затем наливают желе так, чтобы оно покрывало продукты слоем примерно в 0,5 см. Когда желе застынет, каждый кусок вырезают ножом так, чтобы края получились гофрированные. Заливное лопаточкой перекладывают на блюдо или тарелки и гарнируют солеными огурцами, отварными овощами с майонезом, салатом, украшают зеленью и листиками салата. Можно готовить заливное в формах кусками или нарезать продукты кубиками. Отдельно подают хрен с уксусом.

*^ Заливной поросенок.* Отварного поросенка нарубают на порции и укладывают на противни кожей вверх. Затем наливают желе слоем примерно на 1/3 высоты кусков поросенка, укрепляют украшения и охлаждают. Сверху куски покрывают сеткой из желе. Для банкетов целых отварных поросят разрубают на куски вдоль, а затем поперек. Каждый кусок смазывают желе и укладывают на блюдо так, чтобы вновь получилась целая тушка. Вместо глаз вставляют маслины. Поросенка охлаждают, украшают и покрывают сеткой из светлого желе.

*Студни.* Одна из наиболее распространенных русских закусок. Готовят их из говядины, свинины, мясных субпродуктов, домашней птицы. Для варки студней используют путовой сустав, говяжьи уши, свиные губы, кожу от свиных туш и копченых рулетов, субпродукты (диафрагмы, рубцы), головы говяжьи, свиные и бараньи. Варят их длительное время, поэтому значительная часть коллагена, содержащегося в продуктах, успевает превратиться в глютин и, несмотря на то, что желирующая способность его уменьшается при длительном нагревании, полученные бульоны при охлаждении застывают без добавления других желирующих веществ. Если же студни варят из мяса (говядины или свинины), то в их рецептуру вводят желатин (около 1%).

Обработанные субпродукты промывают, рубят, заливают холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) и варят при слабом кипении 0 - 8 ч, периодически снимая жир. От сварившихся субпродуктов отделяют мякоть, мелко рубят ее или измельчают на мясорубке, соединяют с бульоном, солят и кипятят не менее 45 мин. В конце кипячения добавляют специи (лавровый лист, перец). Перед разливкой студня на противни пли в формы вводят рубленый чеснок, который является не только вкусовой приправой, но и предохраняет студень от порчи благодаря наличию бактерицидных веществ. Подают с хреном, заправленным уксусом.

*^ Фаршированные куры (галантин) и поросята***.** С тушки курицы снимают кожу, надрезая ее на спинке. Мякоть курицы, свинину или телятину пропускают 2 - 3 раза через мясорубку с мелкой (кнельной) решеткой, протирают, добавляют яйца, затем молоко и хорошо вымешивают. Фарш заправляют солью, перцем и мускатным орехом (в порошке). В готовый фарш добавляют очищенные фисташки и шпик, нарезанный кубиками. Можно добавлять также вареный язык, нарезанный кубиками. Этим фаршем наполняют кожу курицы, зашивают разрез, придают изделию форму тушки, заворачивают в салфетку, концы ее связывают и перевязывают тушку шпагатом.

### Подготовленную фаршированную курицу заливают холодным бульоном, доводят до кипения и варят при слабом кипении около 1 - 1,5 ч. Готовность определяется по тому, что ткань начнет отделяться от курицы. Вареную курицу охлаждают в бульоне, кладут под легкий пресс и ставят в холодильник. Затем разворачивают и нарезают на порции. Подают с соусом майонез с корнишонами.

Поросенка для фарширования разрезают вдоль по брюшку и удаляют кости. Брюшко зашивают, оставив небольшое отверстие посередине. Через это отверстие наполняют тушку фаршем (см. выше) и далее готовят так же, как курицу фаршированную.

*Паштеты.* Готовят двух видов: из печени и из печени с добавлением измельченной телятины, свинины, баранины, домашней птицы или дичи. Говяжья печень содержит 17 - 20% белков, в том числе 15 - 16% полноценных. При обжаривании масса ее уменьшается на 23%, поэтому содержание белков в жареной печени достигает 22 - 26%. Очень богата печень витаминами А (55 мг%), В2, В12, РР, пантотеновой кислотой, биотином, холином, пиродоксином. Поэтому паштеты относятся к наиболее питательным холодным закускам.

Для приготовления паштета из печени последнюю обжаривают вместе со шпиком и шинкованными овощами (морковь, лук), пропускают два раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют сливочное масло и перемешивают. При отпуске паштет посыпают рублеными вареными яйцами и зеленью.

Для приготовления паштетов с мясными продуктами печень обжаривают и размельчают. Отдельно измельчают на мясорубке сырую мякоть домашней птицы, дичи или мяса и соединяют их с печенью, добавляют немного бульона и хорошо взбивают. В эту массу добавляют кусочки шпика, специи и перемешивают. Пресное сдобное тесто раскатывают, кладут на пего фарш, закрывают таким же тестом, формуют в виде кулебяки. В тесте делают отверстия для выхода пара, паштет запекают в жарочном шкафу. Готовый паштет охлаждают, промежутки между тестом и фаршем заливают полузастывшим темным желе. Можно запекать паштет и в специальных формах или в виде пирожков. Перед подачей его нарезают на порции. Отдельно можно подать соус фруктовый с вином.

*^ Сыр из дичи и домашней птицы (фромеж).* Домашнюю птицу (кур) или дичь (рябчиков, белых куропаток, тетеревов, фазанов) жарят, снимают с тушек мякоть и пропускают ее 2 - 3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Затем добавляют тертый сыр (советский, голландский и др.) и масло, тщательно размешивают, добавляют вино (мадеру), молотый мускатный орех, крепкий бульон и тщательно взбивают. Подготовленную массу раскладывают в формы и заливают желе.