**ТЕМА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ И ПРОСТЫХ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ ТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ.**

**3.1 Назначение горячего цеха, режим работы. Технологический процесс приготовления блюд и гарниров из овощей**

Горячие цехи организуются на предприятиях, выполняющих полный цикл производства, Горячий цех является основным цехом предприятия общественного питания, в котором завершается технологический процесс приготовления пищи: осуществляется тепловая обработка продуктов и полуфабрикатов, варка бульона, приготовление супов, соусов, гарниров, вторых блюд, а также производится тепловая обработка продуктов для холодных и сладких блюд. Кроме того, в цехе приготовляются горячие напитки и выпекаются ' мучные кондитерские изделия (пирожки, расстегаи, кулебяки и др.) для прозрачных бульонов. Из горячего цеха готовые блюда поступают непосредственно в раздаточные для реализации потребителю.

Горячий цех занимает в предприятии общественного питания центральное место. В том случае, когда горячий цех обслуживает несколько торговых залов, расположенных на разных этажах, его целесообразно расположить на одном этаже с торговым залом, имеющим наибольшее число посадочных мест. На всех других этажах должны быть раздаточные с плитой для жаренья порционных блюд и мармитами. Снабжение этих раздаточных готовой продукцией обеспечивается с помощью подъемников.

Горячий цех должен иметь удобную связь с заготовочными цехами, со складскими помещениями и удобную взаимосвязь с холодным цехом, раздаточной и торговым залом,моечной кухонной посуды.

Блюда горячего цеха должны соответствовать требованиям государственных стандартов, стандартов отрасли, стандартов предприятий, сборников рецептур блюд и кулинарных изделий, технических условий и вырабатываться по технологическим инструкциям и картам, технико-технологическим картам при соблюдении Санитарных правил для предприятий общественного питания.

Микроклимат горячего цеха. Температура по требованиям научной организации труда не должна превышать 23 °С, поэтому более мощной должна быть при-точно-вытяжная вентиляция (скорость движения воздуха 1-2 м/с); относительная влажность 60-70%. Чтобы уменьшить воздействие инфракрасных лучей, выделяемых нагретыми жарочными поверхностями, площадь плиты должна быть меньше в 45-50 раз площади пола.

Горячий цех должен быть оснащен современным оборудованием - тепловым, холодильным, механическим и немеханическим: плитами, жарочными шкафами, пищеварочными котлами, электросковородами, электрофритюрницами, холодильными шкафами, а также производственными столами и стеллажами.


Схема 14. Примерный план горячего цеха ресторана на 300 мест:
*1 - плита электрическая четырехконфорочная ПЭСМ-4Ш; 2 - сковорода электрическая СЭСМ-0,5; 3 - шкаф жарочный электрический; 4 - фритюрница ФЭСМ-20; 5 - плита электрическая двухконфорочная для непосредственного жаренья; 6 - вставка к тепловому оборудованию; 7-мармит электрический МСЭСМ-50 для соусов; 8 - стол производственный СП-1470; 9 - универсальный привод ПГ-0,6; 10 - ^тол для установки средств малой механизации; 11 ~ стол охлаждаемый СОЭСМ-2; 12 - печь шашлычная; 13 - стеллаж передвижной; 14 - котел пищеварочный КПЭ-100; 15 - электрокипятильник КРНЭ-100Б; 16 - котел пищеварочный КПЭСМ-60; 17- ванна передвижная ВПГСМ для промывки гарниров; 18 - шкаф холодильный ШХ-0,4М; 19 - прилавок-мармит для первых блюд; 20 - стойка раздаточная электрическая СРТЭСМ; 21 - стойка раздаточная СРСМ; 22 - стол со встроенной моечной ванной СМВСМ; 23 – раковина*

Для приготовления блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Чтобы уменьшить потери массы и питательных веществ при варке овощей, обеспечить высокое качество блюд из них, необходимо соблюдать ряд правил.

Овощи, кроме свеклы, моркови и зеленого горошка, кладут в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды).

Воды берут 0,6—0,7 л на 1 кг овощей, так чтобы она покрывала овощи не более, чем на 1,5—2 см.

После закипания нагрев уменьшают во избежание выкипания и варят овощи до готовности (до мягкости). Сроки варки зависят от сортовых особенностей и вида овощей, жесткости воды и других условий.

Стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу, артишоки для сохранения цвета варят в большом количестве (3— 4 л на 1 кг овощей) бурно кипящей воды и в открытой посуде. Остальные овощи варят, закрыв посуду крышкой, чтобы уменьшить окисление витаминаС.

Картофель варят очищенным или неочищенным в зависимости от дальнейшего использования. В весеннее время, когда вкус картофеля заметно ухудшается и в нем накапливается ядовитое вещество соланин, картофель целесообразнее варить очищенным.

Морковь и свеклу целиком варят только в кожуре для уменьшения потерь растворимых веществ (сахаров и минеральных веществ).

Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду, не размораживая.

Сушеные овощи перед варкой заливают водой и оставляют для набухания на 1—3 ч, а затем варят в этой же воде.

Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, затем отвар сливают и используют для приготовления супов и соусов.

При варке овощей паром значительно уменьшаются потери растворимых веществ. Так, картофель при варке паром целыми очищенными клубнями теряет в 2,5 раза меньше растворимых веществ, чем при варке в воде, морковь — в 3,5, свекла — в 2 раза. Овощи, сваренные на пару, отличаются более выраженным вкусом, свекла имеет более интенсивную окраску. Для варки на пару используют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической решеткой.

Варить можно любые овощи. Чаще всего варят картофель, капусту (белокочанную, брюссельскую, цветную, савойскую), стручковую фасоль, спаржу, артишоки. Вареные овощи используют как самостоятельное блюдо, заправляя маслом или соусом, или в качестве гарнира к блюдам из рыбы, мяса, птицы. При подаче их посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

Картофель отварной.Картофель варят целыми клубнями (мелкий, чаще молодой картофель) или разрезают на части (крупный). Очищенный картофель варят в котле слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма клубней. После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2— 3 мин. При этом оставшуюся влагу поглощает крахмал.

Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается вкус готового блюда. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают посуду крышкой и доводят картофель до готовности паром, образующимся в котле. Таким же способом варят картофель, обточенный в виде шариков, бочоночков для оформления банкетных блюд.

Качество вареного картофеля при хранении снижается, поэтому варить его следует небольшими партиями.

При отпуске отварной картофель кладут на тарелку, баранчик или порционную сковороду, поливают маслом или сметаной либо подают их отдельно, посыпают рубленой зеленью. Можно подать картофель с жареным луком, жареными грибами, с соусами: красным с луком, корнишонами, томатным, сметанным, сметанным с луком, грибным.

Картофельное пюре.Для приготовления пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Сваренный и обсушенный картофель горячим (температура не ниже 80°С) протирают на протирочной машине. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко или нежирные сливки и взбивают до получения пышной массы.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают рубленой зеленью. Пюре можно отпускать с пассерованным репчатым луком или вареными рублеными яйцами, смешанными с растопленным сливочным маслом. Чаще пюре используют в качестве гарнира к блюдам из мяса и рыбы.

Картофель в молоке.Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, затем варят в небольшом количестве воды до полуготовности. Отвар сливают, картофель заливают горячим молоком, солят и варят до готовности. После этого кладут часть (50%) масла сливочного и доводят до кипения. Отпускают с оставшимся маслом, можно посыпать зеленью.

Тыква отварная.Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом с молотыми поджаренными сухарями.

Фасоль отварная (овощная).Стручки фасоли, зачищенные от грубых жилок, нарезают ромбиками, кладут в кипящую подсоленную воду, варят 8—10 мин и откидывают на дуршлаг. При отпуске поливают растопленным маслом или соусом молочным.

Горох овощной отварной.Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3—5 мин. Лопатки свежего гороха, зачищенные от боковых жилок, варят так же. Консервированный горошек прогревают в собственном отваре. Сваренный горошек откидывают на дуршлаг. При отпуске поливают растопленным маслом или молочным соусом.

Кукуруза отварная. Подготовленные початки варят в подсоленной воде до готовности. При отпуске початков целиком удаляют листья, отдельно подают масло сливочное. Можно снять зерна с початка, заправить их соусом и довести до кипения. Кукурузу консервированную прогревают вместе с отваром, после чего его сливают, а зерна заправляют сливочным маслом или соусом молочным либо сметанным.

Спаржа отварная.Подготовленную спаржу кладут вкипящую подсоленную воду и варят до готовности. При отпуске пучки вареной спаржи развязывают, укладывают на тарелку или порционное блюдо, украшают веточками зелени петрушки, отдельно подают соус сухарный. Можно отварную спаржу заправит соусом молочным, прогреть и при подаче полить растопленным сливочным маслом.

Артишоки.Подготовленные артишоки перевязывают нитками, отваривают вподсоленной воде. Когда нижняя часть основания станет мягкой, их вынимают и кладут основанием вверх, чтобы стекла вода. При отпуске артишоки украшают зеленью. Отдельно подают соус голландский или сухарный.

Пюре из моркови или свеклы.Морковь варят целиком или нарезают дольками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Свеклу варят, очищают от кожицы. Затем морковь или свеклу протирают, соединяют с соусом молочным средней густоты или сметанным и прогревают. Отпускают пюре со сливочным маслом или сметаной.

**3.2 Значение овощных блюд в питании. Ассортимент, приготовление, варианты оформления и отпуск блюд и гарниров из овощей отварных и припущенных.**

Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения. В овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощные блюда. Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С. При тепловой обработке овощей происходят следующие изменения.

1. В сырых овощах клетки растительной ткани связаны между собой склеивающим веществом — протопектином. При тепловой обработке протопектин переходит в растворимое вещество — пектин, поэтому связь между клетками ослабляется и овощи размягчаются. Время тепловой обработки овощей зависит от стойкости протопектина. В кислой среде овощи размягчаются плохо, так как процесс перехода протопектина в пектин замедляется.
2. Крахмал, содержащийся в овощах, клейстеризуется. Крахмальные зерна при температуре 55—70°С впитывают воду, имеющуюся в овощах, и образуют студенистую массу — клейстер.
3. При нагревании крахмала выше 120°С происходит декстринизация. Она заключается в том, что крахмал расщепляется, образуя растворимые в воде вещества — пиродекстрины, имеющие коричневый цвет. Поэтому при жарке овощей, содержащих крахмал, на поверхности образуется румяная корочка.
4. В овощах, содержащих сахара, при нагревании происходит глубокий распад сахара — карамелизация. Образуются темноокрашенные вещества — кармелен.кармелан и др. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверхности образуется поджаристая корочка.
5. В овощах при тепловой обработке происходит реакция меланоидинообразования, при которой простые сахара вступают в реакцию с азотистыми веществами и образуются меланоидины— темноокрашенные соединения. Они играют важную роль в образовании поджаристой корочки.

6. Различная окраска овощей обусловлена наличием в них пигментов (красящих веществ). Зеленый цвет овощей (щавель, шпинат, салат, зеле ный горошек и др.) обусловлен содержанием пигмента хлорофилла, а при тепловой обработке органические кислоты клеточного сока вступают в реакцию с хлорофиллом, образуя новое соединение бурого цвета. Зеленые овощи, содержащие летучие органические кислоты, для сохранения цвета кладут в бурно кипящую воду, при этом кислоты улетучиваются вместе с парами воды и цвет овощей не изменяется.

Желтый, оранжевый, красный цвета овощей (морковь, репа, тыква, помидоры, красный перец) обусловлены содержанием группы пигментов — каротиноидов. Они устойчивы к действию тепла, кислот, щелочей и не изменяют цвет при тепловой обработке. Каротиноиды нерастворимы в воде, но растворяются в жирах, поэтому при пассеровании овощей пигменты переходят в жир, окрашивая его в оранжевый цвет.

В свекле содержатся красящие вещества — антоцианы, которые представляют собой два пигмента — пурпурный (бетанин) и желтый. Пурпурный пигмент при тепловой обработке легко разрушается, а желтый к нагреванию более устойчив. Антоцианы свеклы хорошо сохраняются в кислой среде. Поэтому при тепловой обработке свеклы добавляют уксус или лимонную кислоту.

Бело-желтый цвет овощей обусловлен содержанием пигментов — флавонов, которые при гидролизе приобретают желтую окраску. Поэтому при варке картофеля, капусты они желтеют. Флавоны при взаимодействии с солями железа дают темную окраску.

1. При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Изменения в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обработки и формы нарезки.

Витамины (за исключением витамина С) устойчивы к тепловой обработке и почти не изменяются. Часть водорастворимых витаминов при варке переходит в отвар, поэтому отвары овощей рекомендуется использовать для приготовления супов, соусов. Витамин С — аскорбиновая Кислота — менее устойчив и легко разрушается при тепловой обработке. В целях его сохранения необходимо: не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей; использовать посуду из неокисляющегося металла (по объему в соответствии с количеством порций); при варке овощи закладывать в кипящую воду в такой последовательности, чтобы одновременно довести их до готовности; варить овоку (сливочное масло, смешанное с мукой) и, осторожно помешивая, до вести до кипения.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

**Пюре из моркови или свеклы.**Морковь варят целиком или нарезают на кусочки и припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла или маргарина и соли, свеклу варят, очищают от кожицы. Затем морковь или свеклу протирают. Протертую массу соединяют с молочным соусом средней густоты или сметанным и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут на тарелку или в баранчик, поливают маслом или сметаной.

Морковь 170 или свекла 159, маргарин столовый 5, соус молочный 75, масло сливочное 5 или сметана 30. Выход: 210/230.

**Капуста отварная с маслом или соусом.**Раннюю белокочанную капусту зачищают, промывают, разрезают кочан на части (дольки) и вырезают кочерыжку. Обработанную цветную капусту используют целыми соцветиями одинакового размера. Кочешки брюссельской капусты предварительно срезают со стебля. Подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности при открытой крышке, чтобы не изменился цвет. До отпуска капусту хранят в горячем отваре не более 30 мин, так как при длительном хранении изменяется цвет и ухудшается ее вкус. Готовую капусту вынимают шумовкой и дают стечь воде.

При отпуске капусту кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают сливочным маслом или соусом сухарным, молочным или сметанным. Соус можно подать отдельно в соуснике. Белокочанную капусту можно нарезать шашками и заправить сливочным маслом или соусом. Если цветную капусту используют для гарнира, то перед варкой ее разделяют на мелкие соцветия.

**Зеленый горошек отварной.**Для приготовления этого блюда используют зеленый горошек свежий, сушеный, быстрозамороженный и консервированный. Свежий зеленый горошек освобождают от стручков, кладут в кипящую подсоленную воду и варят в бурно кипящей воде до готовности. Быстрозамороженный зеленый горошек, не размораживая, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3—5 мин. Сушеный зеленый горошек замачивают в холодной воде 3—5 ч, промывают, сливают воду, снова заливают холодной водой и варят 1—1,5ч. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном отваре-

Сваренный зеленый горошек откидывают на сито или дуршлаг, дают сечь отвару, складывают в посуду, заправляют сливочным маслом или жидким молочным соусом, добавляют соль и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы и рыбы.

При отпуске зеленый горошек кладут горкой на порционную сковороду или в баранчик, сверху — кусочек сливочного масла или подают его отдельно на розетке. Можно посыпать вареными рублеными яйцами или положить гренки.

Для гренок у черствого пшеничного хлеба обрезают корки, хлеб нарезают в форме треугольников, ромбов или полумесяца, смачивают в смеси яиц, молока и сахара, затем обжаривают с двух сторон на сливочном масле или маргарине до образования поджаристой корочки.

**Спаржа отварная.**Обработанную спаржу связывают в пучки, выступающие в пучках концы обрезают. Спаржу кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности.

При отпуске спаржу развязывают, укладывают на специальную решетку с салфеткой, или порционное блюдо, или тарелку, украшают веночками зелени петрушки, отдельно подают соус сухарный. Обработанную спаржу можно нарезать на кусочки длиной 2—3 см, сварить, затем соединить с жидким молочным соусом, положить масло и прогреть. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к котлетам из филе птицы.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ПРИПУЩЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Для припускания используют морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидорь, лпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Крышку во время припускания закрывают. Потери Пищевых веществ при припускании значительно меньше, чем при варке.

Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи (тыкву, кабачки, [Помидоры, шпинат), легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать Вместе со щавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

**Морковь припущенная.**Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусочками, кладут в посуду, наливают немного бульона или воды (0,2—0,3 л на 1 кг овощей), добавляют сливочное масло или маргарин, доводят до кипения, кладут соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске припущенную морковь кладут в баранчик или на порционную сковороду, сверху — кусочек сливочного масла.

При приготовлении моркови с соусом припущенную морковь заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар и прогревают. Можно отпустить с гренками из пшеничного хлеба.

Морковь 271, маргарин столовый 5, сахар 3, масло сливочное 10 или соус 50. Выход: 210/250.

**Морковь с зеленым горошком в молочном соусе.**Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до готовности с добавлением маргарина. Быстрозамороженный зеленый горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3—5 мин, консервированный горошек прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг. Припущенную морковь соединяют с подготовленным зеленым горошком, заливают молочным соусом, добавляют соль и прогревают.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают маргарином. Можно отпустить с гренками.

Морковь 136, маргарин столовый 10, горошек зеленый консервированный 77 или горошек зеленый быстрозамороженный 54, соус 75, маргарин столовый 5. Выход: 230.

**Капуста белокочанная с соусом.**Белокочанную капусту нарезают дольками или отдельные листья ошпаривают и свертывают в виде шариков, укладывают в посуду в один ряд, наливают небольшое количество бульона или воды, добавляют сливочное масло или маргарин, соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске кладут в баранчик, на порционную сковороду или тарелку, поливают соусом молочным или сметанным, или сметанным с томатом. Если капусту используют в качестве гарнира, то ее нарезают шашками.

**Овощи припущенные в молочном**соусе. Морковь, репу, тыкву или кабачки нарезают кубиками или дольками, капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, а белокочанную нарезают шашками. Каждый вид овощей припускают отдельно. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном соку. Подготовленные овощи соединяют, заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар, соль и проваривают 1—2 мин. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус-

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают зеленью. Можно положить кусочек сливочного масла и отпустить с гренками.

Морковь 63, репа 44, тыква 51 или кабачки 57, горошек зеленый консервированный 31, маргарин столовый 10, сахар 2, соус 75. Выход: 200

**3.3 Виды жарки овощей. Ассортимент, способы приготовления, варианты оформление и отпуск блюд и гарниров из овощей жареных основным способом.**

Для жарки используют овощи сырые и в некоторых случаях предварительно отваренные. В сыром виде жарят овощи, содержащие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги. К таким овощам относят картофель, кабачки, тыкву, помидоры и др. Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предварительно варят или припускают, измельчают, а затем жарят (свекла, морковь, капуста). В процессе жарки овощи теряют значительное количество влаги, на поверхности образуется поджаристая корочка, в результате чего они приобретают особые вкус и аромат.

Жарят овощи основным способом и во фритюре. Перед жаркой овощи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезки панируют в муке. Жарят овощи основным способом с любыми жирами. При жарке в небольшом количестве жира подготовленные овощи кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до 140—150°С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, до готовности доводят в жарочном шкафу.

Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсушивают в дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивался жир. Для жарки во фритюре лучше всего использовать смесь животных и растительных жиров в соотношении: 50% животного жира и 50% растительного масла или 70% животного и 30% растительного; применяют также кулинарный жир (фритюрный). Сливочное масло и маргарин не используют, так как они имеют низкую температуру дымооб-разования, содержат много влаги и белковых веществ, которые при высокой температуре быстро сгорают, загрязняют жир и продукт. Жарят овощи в специальных аппаратах или на глубоких, толстостенных противнях со вставными металлическими сетками. Жира берут в 4 раза больше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, так как он может сильно пениться, нагревают его до 170—180°С и погружают подготовленные овощи. Время жарки во фритюре 2—8 мин. Жареные овощи Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

**Картофель жареный.**Приготавливают из сырого или вареного картофеля. Сырой картофель нарезают брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в холодной воде, для того чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню, затем обсушивают. На рас. каленный противень с жиром кладут картофель слоем *4*—5 см, жарят периодически помешивая, до образования румяной корочки, солят и про. должают жарить. Если при жарке на плите картофель полностью не прожарился, то его дожаривают в жарочном шкафу. Сваренный в кожице картофель охлаждают, очищают, нарезают кружочками или ломтиками, кладут тонким слоем на раскаленную сковороду с жиром, посыпают солью, жарят, периодически встряхивая, чтобы сохранить форму.

При отпуске кладут на тарелку или порционную сковороду, поливают растопленным маслом, посыпают зеленью, дополнительно можно подать свежие, соленые или маринованные огурцы, помидоры, салат из свежей или квашеной капусты.

Картофель жареный можно приготовить с луком. В этом случае перед отпуском его смешивают с пассерованнымлуком

**Кабачки, тыква, баклажаны, помидоры жареные.**Кабачки с плотной кожицей очищают, у крупных кабачков удаляют семена, нарезают кружочками толщиной 0,5—1 см или ломтиками.

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или кубиками. Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью и оставляют на 10—15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают. Нарезанные кабачки, тыкву или баклажаны панируют в муке с солью, кладут на разогрели с жиром противень, обжаривают с двух сторон. Тыкву и баклажаны доводят до готовности в жарочном шкафу.

Плотные помидоры разрезают пополам или нарезают кружочками или ломтиками. Помидоры, имеющие толстую кожицу, предварительно ошпаривают и снимают кожицу. Нарезанные помидоры посыпают солью и молотым перцем, жарят с двух сторон до готовности и образования поджаристой корочки. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом, посыпают измельченной зеленью.

**Котлеты морковные.**Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют или молоко, или молоко с бульоном, или воду, маргарин или сливочное масло и припускают почти до готовности. Затем всыпают струйкой манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40—50°С, добавляют яйца, соль, протертый творог и все хорошо перемешивают.

Котлеты можно приготовить без творога, а манную крупу заменить густым молочным соусом.

Полученную массу разделывают на порции, панируют в сухарях или муке, придают форму котлет, укладывают на противень с разогретым жиром, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Морковные котлеты можно приготовить и другим способом. Для этого очищенную морковь нарезают на части и припускают с небольшим количеством воды. Затем морковь измельчают на протирочной Машине или мясорубке, добавляют молоко и маргарин, нагревают до Кипения, всыпают манную крупу и проваривают. После этого охлаждают, вводят яйца, соль и все хорошо перемешивают. В массу можно Добавить сахар (3—5 г на порцию). Готовую массу разделывают на Порции, панируют и жарят.

При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

Морковь 156, маргарин столовый 5, молоко 15, бульон 15, крупа манная 15, яйца 1/10 шт., творог 31, сухари пшеничные или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин столовый или сливочное масло 10, или сметана 25, соус 75, Выход: с жиром 160, со сметаной 175, с соусом 225.

**Котлеты свекольные.**Свеклу варят или пекут в кожице, затем очищают, протирают или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют маргарин, прогревают, после чего всыпают при помешивании манную крупу, проваривают и охлаждают. В охлажденную массу добавляют яйца, соль, разделывают на порции, панируют в сухарях и формуют котлеты. Жарят и отпускают, как и котлеты морковные.

**Шницель из капусты.**У кочанов капусты вырезают кочерыжку и варят их в подсоленной воде до полуготовности, затем охлаждают, разбирают на листья, срезают утолщенные стебли или отбивают тяпкой. Подготовленные листья складывают по два, придают им овальную форму (заворачивая края внутрь), панируют в муке, смачивают в яйце и панируют в сухарях. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске шницель кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают в соуснике отдельно.

Капуста свежая белокочанная 225, мука пшеничная 5, яйца 1/5 шт., сухари 15, кулинарный жир 10, маргарин столовый или сливочное масло 10, или сметана 20, или соус 75. Выход: с жиром 160, со сметаной 170, с соусом 225.

**Оладьи из тыквы.**Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и протирают. В полученную массу кладут пшеничную муку, добавляют молоко, соль, сахар, соду и яйца, все перемешивают до образования однородной массы. На раскаленную сковороду или противень, смазанные жиром, ложкой раскладывают массу и жарят оладьи с двух сторон до готовности.

При отпуске оладьи кладут на тарелку или порционное блюдо по 2— 4 шт. на порцию, поливают сметаной.

Тыква 279, мука пшеничная 50, молоко 30, яйца 1/2 шт., сахар 15, сода 2, кулинарный жир 15, сметана 30. Выход: 280.

**Котлеты**картофельные. Вначале приготавливают картофельную массу. Для этого очищенный картофель варят, обсушивают, протирают горячим, затем охлаждают до 40—50°С, вводят яйца и хорошо перемешивают.

В массу можно добавить пассерованный репчатый лук—10—15 г (нетто), соответственно увеличив выход блюда. Полученную массу разделывают на порции, панируют в сухарях или муке и придают форму котлет. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске кладут по 2 шт. на тарелку или порционное блюдо, побивают сливочным маслом или маргарином либо сбоку к котлетам подливают сметану или соус сметанный, сметанный с луком, грибной, томатный, луковый. Сметану и соус можно подать отдельно.

**Зразы картофельные.**Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, разделывают на порции, придают форму лепешки, на середину кладут фарш, соединяют края, панируют в сухарях или муке и формуют, придавая форму кирпичика с овальными краями. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша: репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют и соединяют с вареными рублеными яйцами, с нарезанной зеленью петрушки, с солью, молотым перцем и перемешивают. Вместо яиц можно положить вареные мелкорубленые грибы или морковь, нарезанную соломкой и припущенную с маргарином.

При отпуске зразы кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Сметану или соусы (томатный, сметанный, грибной) подают отдельно или подливают на блюдо. Подают по 2 шт. на порцию.

Картофель 241, яйца 1/10 шт., лук репчатый 48, маргарин 5, яйца 1/2 шт., сухари или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин столовый или масло сливочное 10, или сметана 20, или соус 75. Выход: с жиром 210, со сметаной 220, с соусом 275.

**3.4 Ассортимент, способы приготовления, варианты оформление и отпуск блюд и гарниров из овощей жареных во фритюре**

Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсушивают в дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивался жир. Для жарки во фритюре лучше всего использовать смесь животных и растительных жиров в соотношении: 50% животного жира и 50% растительного масла или 70% животного и 30% растительного; применяют также кулинарный жир (фритюрный). Сливочное масло и маргарин не используют, так как они имеют низкую температуру дымообразования, содержат много влаги и белковых веществ, которые при высокой температуре быстро сгорают, загрязняют жир и продукт. Жарят овощи в специальных аппаратах или на глубоких, толстостенных противнях со вставными металлическими сетками. Жира берут в 4 раза больше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, так как он может сильно пениться, нагревают его до 170—180°С и погружают подготовленные овощи. Время жарки во фритюре 2—8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

**Картофель, жаренный во фритюре.**Картофель нарезают брусочками, соломкой, дольками, кубиками, шариками, стружкой, промывают и хорошо обсушивают. В раскаленный до 170—180°С жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Время жарки зависит от температуры жира и формы нарезки. Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Солить картофель до жарки нельзя, так как он отмокает и жир сильно вспенивается. Картофель, нарезанный брусочками, дольками, кубиками, шариками и жареный во фритюре, называют картофель фри. Картофель, нарезанный соломкой, называют пай. Используют его как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске картофель кладут на тарелку с бумажной салфеткой, украшают веточками зелени.

**Лук фри.**Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке, кладут в жир, нагретый до 180°С, и жарят 3—5 мин до образования золотистой корочки. Жареный лук вынимают шумовкой и дают стечь жиру, его не солят. Используют в качестве гарнира к бифштексу и другим блюдам.

**Зелень петрушки фри.**Веточки зелени петрушки промывают и обсушивают, затем жарят в большом количестве жира 1—2 мин. Когда зелень станет сухой и темно-зеленого цвета, ее вынимают, дают стечь жиру и используют в качестве гарнира и украшения к рыбным блюдам: рыба, жаренная в тесте, рыба жареная с зеленым маслом.

**Крокеты картофельные.**Горячий вареный картофель протирают, добавляют 1/3 муки, положенной по рецептуре, сырые яичные желтки и перемешивают. Полученную массу разделывают в виде шариков, груш, цилиндров (по 3—4 шт. на порцию), панируют в оставшейся муке, смачивают в яичном белке и панируют в сухарях. Жарят крокеты в большом количестве жира (во фритюре). В массу для крокетов можно добавить грибы и репчатый лук, мелко нарезанные и поджаренные.

При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, поливают соусом томатным, Красным с луком и огурцами, грибным. Лучше соус подать отдельно в соуснике. Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.

Картофель 233, яйца 1/2 шт., мука пшеничная 10, сухари 10, масло растительное или кулинарный жир 20, соус 50. Выход: 230.

**3.5 Ассортимент, способы приготовления, варианты оформление и отпуск блюд и гарниров из овощей тушеных**

Тушат каждый вид овощей отдельно или вместе — смесь овощей. Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками, затем обжаривают до полуготовности или припускают, после чего тушат с не-большим количеством бульона или соуса с добавлением томатного пюре, пассерованных овощей, лаврового листа, перца. Допускается использовать для тушения свежую или квашеную капусту без предварительной тепловой обработки. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

**Капуста тушеная.**Свежую капусту, нашинкованную соломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество бульона или воды, жир и тушат вначале на сильном огне, а когда она прогреется и немного осядет, нагрев уменьшают. Тушат, периодически помешивая, до полуготовности, затем кладут пассерованные морковь, лук, петрушку, томатное пюре, добавляют лавровый лист, перец и продолжают тушить. В конце тушения вводят уксус, мучную пассеровку, разведенную водой или бульоном, соль, сахар и доводят до готовности. Если приготавливают тушеную капусту из среднеспелых и среднепоздних сортов, то уксус добавляют в начале тушения. При использовании квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, а норму сахара увеличивают до 10 г на порцию.

Если приготавливают тушеную капусту со шпиком или копченой грудинкой, то их нарезают, обжаривают и кладут в капусту в начале тушения, а на вытопившемся жире пассеруют овощи. Тушеную капусту используют как самостоятельное блюдо, в качестве гарнира и включают в состав других блюд (солянка, бигус). При отпуске капусту кладут в баранчик, на порционную сковороду или тарелку, посыпают измельченной зеленью.

Капуста свежая 325 или квашеная 321, уксус 3%-ный 8, кулинарный жир 11 или шпик 15, или грудинка копченая 26, томатное пюре 20, морковь 13, петрушка (корень) 7, лук репчатый 18, лавровый лист 0,02, перец 0,05, мука пшеничная 3, сахар 8. Выход: 250.

Рагу из овощей. В состав этого блюда входят разнообразные овоши, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента овощей. Картофель сырой нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Морковь, репу нарезают кубиками или дольками, пассеруют или припускают. Лук репчатый нарезают дольками, пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками и припускают, цветную — разделяют на мелкие соцветия и варят. Кабачки или тыкву нарезают кубиками, обжаривают или используют сырыми. Зеленый горошек отваривают. Подготовленные морковь, лук, репу соединяют с картофелем, заливают соусом красным, томатным или сметанным, тушат 10—15 мин, кладут тыкву или кабачки, капусту и продолжают тушить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания тушения кладут зеленый консервированный горошек, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности. Если рагу приготавливают с красным соусом или томатным, то кладут растертый чеснок. При отпуске рагу кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают маслом, посыпают зеленью.

Картофель 67, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 36, репа 53 или брюква 51. капуста свежая белокочанная 38, кулинарный жир 10, соус 75, тыква 43 или кабачки 45, чеснок 1, перец черный горошком 0,05, лавровый лист 0,02, маргарин столовый или сливочное масло 5. Выход: 255.

**Свекла тушенная в сметане или соусе.** Свеклу варят или пекут в кожице, затем охлаждают, очищают, нарезают соломкой или кубиками среднего размера, прогревают с маслом или маргарином. Подготовленную свеклу соединяют с пассерованным репчатым луком, добавляют сметану или сметанный соус и тушат 10—15 мин. Сметанный соус можно заменить молочным.

При отпуске свеклу кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают маслом сливочным, посыпают зеленью.

Свекла 268, лук репчатый 60, маргарин 10, соус 50. Выход: 250.

**Морковь тушеная с рисом и черносливом.**Морковь и корень петрушки нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают. Чернослив промывают, замачивают, удаляют косточки и варят в той же воде, в которой замачивали, добавляют сахар. Отвар сливают, закладывают в него обжаренные овощи, рисовую крупу, добавляют соль и тушат, до готовности. Жидкости берут как на рассыпчатую кашу.

При отпуске в тарелку или баранчик кладут тушеную морковь, оформляют черносливом. Блюдо можно приготовить без петрушки.

**3.6 Ассортимент, способы приготовления, варианты оформление и отпуск блюд и гарниров из запеченных овощей.**

Для запекания овощей их предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в жарочном шкафу при температуре 250— 280°С. Запекание продолжают до образования на поверхности поджаристой корочки и температуре внутри изделия 80°С. Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями. Порционные сковороды смазывают маслом.

Запеченные овощи можно разделить на группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки; фаршированные овощи. Перед запеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые в соусе посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

**Картофельная запеканка.**Картофельную массу приготавливают так же как для котлет. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы слоем 2 см, на нее кладут фарш, распределяют его ровным слоем. Сверху закрывают другой половиной картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, делают рисунок и запекают.

*Для фарша:* сушеные грибы варят, мелко измельчают, соединяют с пассерованным репчатым луком, вареными рублеными яйцами, кладут соль, перец, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Запеканку можно приготовить без фарша, из одной картофельной массы.

При отпуске запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соусы томатный, сметанный или грибной, сметану подают отдельно.

**Рулет картофельный.**Картофельную массу приготавливают так же как для котлет, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5—2 см на смоченную водой салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют ее края, придают форму рулета и перекладывают швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают проколы, сбрызгивают маслом и запекают.

*Для фарша:*капусту шинкуют соломкой или мелко рубят, обжаривают (можно тушить). Грибы варят, шинкуют соломкой, слегка обжаривают. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой и пассеруют. Капусту или грибы соединяют с морковью, луком, вареными рублеными яйцами, добавляют соль, перец и перемешивают. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

При отпуске готовый рулет нарезают на порции, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают маслом или соусом томатным, сметанным, грибным или отдельно подают сметану.

Картофель 240, капуста свежая белокочанная 50 или капуста квашеная 57, или свежие белые грибы 61, или грибы сушеные 15, или шампиньоны свежие 99, лук репчатый 24, маргарин столовый 10, сметана 5, сухари 5, соус 75 или сметана 20. Выход: с соусом 275, со сметаной 220.

**Капуста запеченная под соусом.**Обработанную цветную капусту варят целыми кочешками. Белокочанную или савойскую капусту зачищают от испорченных листьев, вырезают кочерыжку, моют и нарезают на дольки, затем капусту варят. Готовую капусту вынимают из отвара, дают стечь воде. На порционную сковороду, смазанную маслом, подливают немного соуса, укладывают капусту цветную, или белокочанную, или савойскую, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Цветную капусту можно разделить на соцветия, белокочанную или савойскую— нарезать шашками и сварить. Вареную капусту соединяют с молочным соусом средней густоты, укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске капусту поливают маслом, подают в той же сковороде, в которой она запекалась.

**Солянка овощная.**Свежую или квашеную капусту тушат, соленые огурцы очищают, нарезают ломтиками или ромбиками, припускают. Соленые или маринованные грибы промывают, нарезают ломтиками, ошпаривают и слегка обжаривают. Подготовленные грибы и огурцы соединяют с пассерованным луком и каперсами.

На порционную сковороду, смазанную маслом, кладут слой тушеной капусты, на него — подготовленные овощи с грибами, закрывают другим слоем капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром с сухарями и запекают. При приготовлении солянки в массовых количествах тушеную капусту смешивают с подготовленными овощами, перемешивают и прогревают. Затем укладывают на противень или сковороду, смазанные жиром, поверхность выравнивают, сверху посыпают сухарями или сухарями с сыром и запекают, готовую солянку нарезают на порции.

При отпуске кладут на тарелку или отпускают на порционной сковороде, украшают зеленью, грибами, лимоном, маслинами.

**Голубцы овощные.**Подготовленные полуфабрикаты голубцов укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу.

*Для фарша:* морковь и лук шинкуют соломкой, пассеруют, соединяют с вареным рисом, вареными мелкорублеными грибами, добавляют соль, перец, зелень петрушки и перемешивают, можно положить яйца.

При отпуске голубцы кладут на тарелку или порционное блюдо по 2 шт., поливают соусом, в котором их запекали.

Капуста свежая 190, грибы белые свежие 53, или грибы белые сушеные 10, или шампиньоны свежие 66, морковь 28, лук репчатый 36, крупа рисовая 11, зелень петрушки 3, маргарин 15, соус 100. Выход:

**3.7 Ассортимент, способы приготовления, варианты оформление и отпуск блюд и гарниров из фаршированных овощей**

**Помидоры фаршированные.**Плотные, среднего размера помидоры подготовленные для фарширования, наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, сверху посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 15—20 мин.

*Для фарша:* подготовленные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с мелко нарезанной сердцевиной помидоров. Лук репчатый нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Рисовую крупу отваривают. Затем все соединяют, добавляют соль, молотый перец, зелень петрушки, можно мелко нарубленный чеснок.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом. Сметану подают отдельно.

**Перец фаршированный.**Первый способ. Морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеруют, добавляют свежие помидоры или томатное пюре и пассеруют вместе. Затем соединяют с отварным рисом, кладут соль, перец, зелень петрушки и перемешивают. Подготовленный перец наполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом, с которым запекали.

Второй способ. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, в конце пассерования кладут томатное пюре, пассеруют вместе, вливают уксус, кладут сахар, соль, доводят до кипения. Подготовленный для фарширования перец наполняют фаршем, укладывают в сотейник или на противень, наливают немного бульона и припускают или запекают.

При отпуске перец кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соком, оставшимся после припускания. Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, подают горячим или холодным.

**Кабачки фаршированные.**Подготовленные полуфабрикаты кабачков наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, сливают до половины соусом сметанным, сметанным с томатом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске кладут на порционное блюдо, в баранчик или на тарелку, поливают соусом, с которым запекали, или отдельно подают сметану.

*Для фарша:* пассерованный репчатый лук соединяют с вареным рисом и мелкорублеными яйцами, добавляют перец, соль, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Можно положить морковь. Кроме того, используют овощной фарш. Белокочанную капусту нарезают соломкой, жарят или тушат с добавлением небольшого количества бульона, томатного пюре, жира. Соединяют с пассерованными овощами (морковь, лук, петрушка), добавляют соль, перец, чеснок, измельченную зелень, мелко зарезанный и слегка обжаренный зеленый лук и все перемешивают.

**Баклажаны фаршированные.**Подготовленные полуфабрикаты баклажанов наполняют фаршем, укладывают в один ряд на противень, смазанный жиром, подливают небольшое количество бульона или воды и запекают в жарочном шкафу до готовности.

*Для фарша:* морковь, петрушку и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками, пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Помидоры жарят отдельно. Подготовленные овощи соединяют и прогревают. Затем добавляют чеснок, соль, перец и перемешивают, кладут мелко нарезанные вареные яйца или жареные грибы.

При отпуске баклажаны кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают соусом сметанным или сметанным с томатом, посыпают измельченной зеленью.

**3.8 Значение грибных блюд в питании. Ассортимент, способы приготовления блюд из грибов**

Для приготовления блюд используют грибы свежие, сушеные и маринованные. Свежие белые грибы, подосиновики, подберезовики предварительно ошпаривают, сморчки обязательно варят 8—10 мин, отвар сливают, затем промывают горячей водой. Шампиньоны припускают. Для этого в посуду кладут шампиньоны слоем не более 20 см, наливают немного воды, добавляют лимонную кислоту или уксус, чтобы грибы не потемнели, закрывают крышкой и припускают при сильном нагреве 8—10 мин, затем охлаждают и хранят в этом отваре. Сушеные грибы хорошо промывают, затем замачивают в холодной воде 3—4 ч, промывают, варят в той же воде, в которой замачивали, и снова промывают. Маринованные грибы отделяют от маринада, соленые — от рассола и промывают.

**Грибы в сметанном соусе.**Подготовленные грибы нарезают ломтиками или дольками, обжаривают в масле до готовности. Заливают сметанным соусом и кипятят 5—10 мин. Можно положить пассерованный репчатый лук (10—20 г на порцию). Используют как самостоятельное блюдо или включают в состав сложного гарнира к мясным блюдам.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью. Грибы можно отпустить с отварным картофелем.

**Грибы в сметанном соусе запеченные.**Обработанные свежие грибы Нарезают дольками и обжаривают 10—12 мин, шампиньоны припускают, а сушеные белые грибы и сморчки предварительно отваривают. Подготовленные грибы соединяют со сметанным соусом, доводят до кипения и раскладывают на порционные сковороды, смазанные маргарином посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают до образования легкой поджаристой корочки. Если грибы используют как горячую закуску, то их нарезают тонкими ломтиками, запекают и подают в специальной посуде — кокотнице.

При отпуске кокотницу ставят на тарелку, рядом помещают маленькую ложку или специальную закусочную вилку.

**3.9 Характеристика диет, виды щажения. Ассортимент, приготовление и отпуск овощных блюд диетического питания.**

Правильно организованное и построенное на современных научных основах [рациональное](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Fmedicina%2Fracionalnoe-pitanie.html) и диетическое питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, сохранение [здоровья](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Fmedicina%2Fzdorove.html) и трудоспособности человека.

Изменяя характер питания, можно регулировать обмен веществ в организме и тем активно воздействовать на течение болезни. При назначении диетического питания исходным пунктом является рационально построенный режим питания здорового человека, который изменяется качественно и количественно соответственно заболеванию органа или целой системы органов.

Диетическими мероприятиями или совсем устраняются из питания определенные пищевые вещества, или таким образом технологически подготавливаются, что этим восполняются нарушенные функции. Например, при сахарном диабете, когда изменяется нарушение усвоения углеводов, временно или совсем устраняют из пиши простые сахара, ограничивают включение продуктов, богатых крахмалом. В некоторых случаях заменяют простые сахара на сахарозаменители. При гастритах с гиперсекрецией желудочного сока из пищевого рациона исключают пищевые вещества, которые являются сильными раздражителями желудочно-кишечной секреции.

**Щажение**

Эти приемы и составляют принципы диетического (лечебного) питания, так называемое «щажение». Различают три вида щажения: механическое, химическое, термическое.

**Механическое щажение** достигается главным образом путем измельчения пиши, а также соответствующим способом тепловой обработки — измельчение пищи в вареном виде (на пару или в воде).

**Химическое щажение** достигается путем исключения или ограничения тех пищевых веществ, которые еще больше могут нарушить функции больного органа, а также за счет изменения способа кулинарной обработки.

**Термическое щажение** — исключение из пищи сильных термических раздражителей, т.е. очень холодной или очень горячей пищи. Температура первых и вторых горячих блюд не должна быть выше 60°, закусок и напитков — не ниже 15°. Это надо учитывать, гак как горячие блюда обладают сокогонным действием и ослабляют моторику желудка, холодные — снижают секрецию желудка, усиливают моторику. Термическое щажение применяется в основном при желудочно-кишечных заболеваниях.

При назначении той или иной диеты необходимо учитывать общее воздействие продуктов и блюд на желудочно-кишечный тракт. Например:

* продукты, которые быстро покидают желудок ([молоко](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Ftovarovedenie%2Fmolochnye-produkty.html), молочные продукты, яйцо всмятку, фрукты и ягоды);
* медленно усваивающиеся продукты (свежий хлеб, тугоплавкие жиры, жареное мясо, бобовые);
* обладающие выраженным сокогонным действием — азотистые экстрактивные вещества ([мясо](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Ftovarovedenie%2Fmyaso.html), [рыба](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Ftovarovedenie%2Fryba.html), грибы (бульоны из них), сыр, специи, капуста, огурцы, копчености);
* обладающие слабым сокогонным действием (молоко и молочные продукты, вареные овощи и фрукты, отварное мясо, зеленый горошек, сливочное масло, свежий творог, яйцо всмятку);
* оказывающие послабляющее действие (чернослив, растительное масло, ксилит, сорбит, холодные овощные блюда, холодные овощные соки, сладкие напитки, овощи и фрукты, однодневный кефир, холодная минеральная вода, хлеб из муки грубого помола);
* обратное действие (горячие блюда, кисели, рисовая и манная каша, мучные блюда, какао, кофе, шоколад);
* обладают желчегонным действием (растительное масло, особенно оливковое, овощи, богатые растительной клетчаткой, помидоры, тертая редька с растительным маслом, свекла, сорбит, ксилит);
* вызывают метеоризм (бобовые, свежий хлеб, особенно ржаной, капуста белокочанная, цельное молоко);
* возбуждают ЦНС (мясные и рыбные навары, [сыр](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Ftovarovedenie%2Fsyr.html), какао, [кофе](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.grandars.ru%2Fcollege%2Ftovarovedenie%2Fchay-i-kofe.html), крепкий чай, пряности, специи).

При некоторых заболеваниях (ожирение, атеросклероз, гипертоническая болезнь и др.) применяют разгрузочные диеты, цель которых обеспечить наиболее полное щажение пораженных органов и систем, способствовать нормализации обмена веществ и выведению из организма чрезмерного количества неблагоприятно действующих веществ. Это достигается путем резкого снижения энергетической ценности рациона и содержания пищевых веществ, отягощающих работу больных органов.

Очень большое значение в диетическом питании имеет режим питания. Увеличивается разовость питания до пяти. Соответственно уменьшаются промежутки между приемами пиши (до 3-4 часов). В связи со снижением аппетита у больных необходимо четко соблюдать время приема пищи, исключение составляет диета № 1 (при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока) и диета № 8 (ожирение). При ряде диет рекомендуется более равномерное распределение калорийности по приемам пищи. Важное значение имеет ассортимент блюд, кулинарная обработка пиши, которая улучшает вкусовые качества диетических блюд и обеспечивает все виды шажения, сохраняет биологическую ценность рациона и оптимальную усвояемость пищевых веществ.

**Характеристика основных диет**

Диетическое питание применяется как в стационарах (больницах), так и в санаториях. В нашей стране применяют групповую номерную систему назначения лечебного питания. Основные диеты обозначаются соответствующими номерами с № 1 по № 15. Наиболее распространенными диетами являются № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15.

**Диета № 1**

**Показания**: воспалительные заболевания желудка (гастриты) с нарушением секреторной и моторной функций, язва желудка и 12-перстной кишки. Причинами этих заболеваний являются систематическое нарушение режима питания, употребление в течение длительного периода очень острой и пряной пиши, очень горячей или холодной пищи, плохое пережевывание, еда всухомятку, расстройство нервной системы, курение, злоупотребление алкоголем.

**Цель назначения.** Нормализовать секреторную и моторную функции желудка, стимулировать процесс восстановления слизистой и способствовать заживлению язв.

**Общая характеристика**. Диета полноценная. Применяются все виды щажения.

Механическое щажение. Все блюда приготавливаются в отварном виде (в воде или на пару), измельчение, протертые блюда, мясо употребляют без сухожилий, хрящей, рыбу и птицу — без кожи.

Химическое щажение. При диете исключаются экстрактивные вещества (крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, все кислые блюда и соленые, квашеные продукты, все виды пряностей, кроме укропа и зелени петрушки). Не рекомендуется использовать крепкий чай, кофе, жареные блюда.

Термическое щажение. Не рекомендуется использование очень горячих и холодных блюд и напитков.

Режим питания — 5-разовый, с небольшими перерывами и малыми порциями.

**Диета №2**

**Показания:** воспалительные процессы слизистой оболочки желудка, гастриты с пониженной секрецией желудочного сока, хронические воспалительные заболевания тонкого (энтерит) и толстого (колит) кишечника.

**Цель назначения.** Стимулировать секреторную функцию желудка, нормализовать моторную функцию желудка и кишечника, снизить гнилостные и бродильные процессы в желудочно- кишечном тракте.

Причины, вызывающе заболевания желудка, сходны с описаниями при диете № 1. Частой причиной заболевания кишечника являются кишечные инфекции (пищевые отравления, дизентерия и др.), употребление грубой пиши (незрелых овощей и фруктов), беспорядочное питание, расстройства нервной системы и т.д.

**Общая характеристика.** Диета полноценная. Применяется умеренное механическое, химическое и термическое щажение.

С целью механического щажения рекомендуются блюда с различной степенью измельчения и разнообразной тепловой обработкой. Возможно использовать жареные блюда с предварительным отвариванием. Использование панировки недопустимо.

Химическое щажение предусматривает исключение избыточного количества жира, который тормозит желудочную секрецию.

Исключаются блюда трудноперевариваемые, раздражающие слизистую желудочно-кишечного тракта, усиливающие брожение (цельное молоко, капуста белокочанная, ржаной хлеб, сладкие фруктовые соки, сладости и т.д.), гниение (мясные жареные блюда в большом количестве).

Для возбуждения желудочной секреции используются экстрактивные вещества мясных, рыбных и грибных бульонов, но они должны быть вторичными, так как необходимо уменьшить содержание жира в бульонах. Такую же цель преследует соблюдение режима питания, особенно четкое соблюдение времени приема пиши для выработки условного пищевого рефлекса. Значение имеют и условия приема пищи, сервировка стола, органолептические показатели пиши. Имеет значение и правильное составление меню, особенно обеда — включение закуски и горячего блюда.

Режим питания — 5-разовый, допускается 4-разовый. Диета № 5

**Показания:** острые и хронические заболевания печени (гепатиты), желчного пузыря (холециститы), желчнокаменная болезнь.

**Цель назначения.** Способствовать нормализации деятельности печени и желчного пузыря, предотвращению образования камней.

Наиболее частыми причинами этих заболеваний являются инфекции желчевыводящих путей и нарушение принципов рационального питания: переедание, особенно продуктами, богатыми животными жирами, холестерином (блюда и гастрономические изделия из жареного мяса, субпродуктов, гуся, утки, яиц); ограничение в рационе белка, растительных масел, овощей, обладающих желчегонным действием, богатых пищевыми волокнами зерновых продуктов; злоупотребления солью, овощами-солениями, овощами, содержащими щавелевую кислоту (щавель, шпинат, ревень и т.д.), жареными блюдами; несоблюдение режима питания (прием пищи — стимул для желчеотделения: чем реже ест человек, тем дольше и больше желчи застаивается в желчном пузыре).

**Общая характеристика.** Диета полноценная, но с ограничением тугоплавких жиров, включение в рацион повышенного количества липотропных веществ. Исключаются также продукты, богатые экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами, продуктами окисления жиров. Для нормализации функции печени, кроме липотропных веществ, необходимо включить клетчатку, пектиновые вещества и много жидкости.

**Режим питания -** 5-разовый, небольшими порциями в одно и то же время.

**Диета № 7**

**Показания:** острое и хроническое воспаление почек (нефрит).

**Цель назначения.** Щажение пораженного органа и выведение из организма лишней жидкости и азотистых шлаков.

**Общая характеристика**. Диета полноценная, с некоторым ограничением белка. Снижено содержание жидкости в рационе, все блюда готовят без соли, 3-4 г соли выдают больному на руки, исключают блюда, богатые экстрактивными веществами, продукты, богатые щавелевой кислотой, эфирными маслами. В пищевой рацион необходимо включать продукты, богатые калием.

Рекомендуется больше включать молочных продуктов, овощей и фруктов.

**Режим питания -** 5-разовый, допускается 4-разовый.

**Диета № 8**

**Показания:** ожирение как основное заболевание либо сопутствующее другим болезням.

Основные причины ожирения — гиподинамия, избыточное питание, редкие, но обильные приемы пиши, злоупотребление жирными гастрономическими продуктами и мучными кондитерскими изделиями, сладостями, специями.

**Цель назначения.** Нормализовать массу тела, способствовать восстановлению обмена веществ.

**Общая характеристика.** Диета неполноценная. Ограничение калорийности за счет углеводов (лсгкоусвоясмых) и частично жиров (животных). Исключение из диеты возбуждающих аппетит продуктов и блюд, кондитерских изделий и сладостей, ограничение соленой пиши и жидкости.

Включение в диету повышенного количества продуктов моря и богатых пищевыми волокнами.

Режим питания — 5-6-разовый.

**Диета № 9**

**Показания:** способствовать нормализации углеводного обмена, предупреждение нарушения жирового обмена.

**Общая характеристика.** Диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет исключения легкоусвояемых углеводов и жиров животного происхождения. Ограничиваются сложные углеводы (крахмал) и продукты, отягощающие работу печени, содержащие холестерин, экстрактивные вещества.

В пищевом рационе увеличивают содержание липотропных веществ, витаминов (особенно витамина С и группы витаминов В), пищевых волокон. Пиша готовится в отварном и запеченном виде.

Для сладких блюд используются сахарозаменители — ксилит и сорбит.

Режим питания — 5-4-разовый.

**Диета №10**

**Показания:** при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз).

**Цель назначения.** Способствовать восстановлению нарушенного кровообращения, нормализации функции печени, почек, замедлению прогрессирования атеросклероза.

**Общая характеристика.** Диета исключает вещества, возбуждающие ЦНС и сердечно-сосудистую, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, мясные, рыбные, грибные бульоны, острые блюда, копчености, продукты, богатые холестерином. Ограничивают овощи, вызывающие метеоризм (редька, капуста, чеснок, лук, бобовые), газированные напитки. Рекомендуются продукты преимущественно щелочной ориентации (содержащие соли К, Mg, Са).

Увеличивается доля растительных жиров (до 40 %). Диета обогащается пищевыми волокнами, витаминами С, Р, Е, каротинами, йодом.

Ограничение соли и воды.

Режим питания — 4-5-разовый.

**Диета №15**

**Показания:** различные заболевания, не требующие применения специальных диет, а также переходная диета в период выздоровления от специального лечебного питания к рациональному питанию.

**Цель назначения.** Обеспечить физиологические потребности в пищевых веществах и энергии.

**Общая характеристика.** Диета физиологически полноценная, богатая биологически ценными веществами: незаменимыми аминокислотами, ненасыщенными жирными кислотами, витаминами. Поваренная соль — 10-15 г, свободная жидкость 1,5-2 л. Исключают трудноперевариваемые продукты и блюда, острые блюда и пряности, копчености. **Режим питания** — 4-разовый.

**3.10 Обработка продуктов детского питания. Ассортимент, приготовление и отпуск овощных блюд детского питания**

Каждая мама хочет, чтобы ее малыш вырос не только красивым, умным и счастливым, но и здоровым. И здесь нужно отметить, что состояние здоровья вашего ребенка главным образом зависит именно от вас. Одним из самых главных условий для того, чтобы ваш кроха рос крепким и здоровым, является правильно сбалансированное питание. В каждом доме существуют свои кулинарные традиции, основанные на индивидуальные пристрастия каждого члена семьи. И во многом зависит от мамы, какие блюда назовет ребенок любимыми. Очень важно чтобы продукты, которые вы используете для приготовления пищи, были не только вкусными и питательными, но и качественными и свежими. Для того чтобы обед ребенка считался полноценным, в нем обязательно должны присутствовать вторые блюда для детей. Существует множество рецептов их приготовления. Но необходимо отметить, что при приготовлении блюд для детей нужно всегда придерживаться некоторых правил: 1. Используйте только натуральные и свежие продукты. 2. Исключите слишком острые и жирные ингредиенты. 3. Старайтесь не жарить, а запекать. Качество приготовленных блюд зависит от первоначальной обработки продуктов — удаления испорченных частей, тщательной промывки и очистки. В случае несоблюдения правил обработки пища может содержать микробы, которые в последующем могут стать причиной пищевого отравления. С любовью приготовленные вторые блюда для детей из мяса, морепродуктов, овощей и других продуктов обязательно понравятся вашему ребенку. Очень важно грамотно совместить продукты во вторых блюдах, поскольку они являются главной часть обеда, которая должна содержать в себе необходимые витамины и полезные веществ. Блюда из мяса и рыбы подаются с гарнирами, которые также могут быть и самостоятельными блюдами. Лучше всего к мясным блюдам подойдут разнообразные гарниры из овощей. Блюда из рыбы хорошо сочетаются с гарниром из картофеля. Чтобы пища была более вкусной и полезной можно использовать различные соусы.

Если ребенка кормить правильно, вкусно и разнообразно, он будет расти крепким, умным, здоровым и выносливым. Для этого надо по мере роста вводить в рацион все новые и новые блюда, усложнять меню, заботясь о разнообразии и качестве исходных продуктов, свежести детской пищи.

— С самого раннего возраста ребенок обладает хорошо развитым вкусом, гораздо более острым, чем у взрослых (просто рецепторы у него моложе и чувствительнее). Если ребенок отказывается есть какое-либо блюдо - не настаивайте! Он может ощущать присутствие нежелательных для детского здоровья веществ, которые вы уже не чувствуете. Предложите что-то другое.

— Если ребенок совсем не хочет кушать - не старайтесь его перекармливать (слишком тяжелы последствия переедания). Ребенок сам чувствует, что и когда есть. Просто не поленитесь покормить попозже, когда он захочет.

И всегда старайтесь привлекательнее сервировать детские блюда.

[Помидоры, фаршированные творогом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2F)100-200 г помидоров, 7 мл растительного масла, 40 г творога, 1/2 яйца, петрушка, соль. Творог, мелко нарезанную петрушку и яйца хорошо размешать. Помидоры вымыть, вынуть сердцевину и наполнить смесью из творога.

Вынутую сердцевину помидоров мелко нарезать и положить рядом с помидорами. Полить маслом и испечь в духовке.

[Помидоры с рисом](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2F) 40-50 г помидоров, 20 г риса, 15 г лука, 7 мл растительного масла, петрушка, соль. Нарезанный лук стушить в растительном масле, прибавить рис и слегка прожарить. Посолить, прибавить очищенные и нарезанные помидоры и петрушку.

Размешать, залить горячей водой, переложить в противень, смазанный маслом, и поставить тушить до полной готовности риса.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой.

[Суфле из кабачков](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2F)120 г кабачков, 7 г сливочного масла, 50 мл свежего. молока, 3 г муки, 1/2 яйца, 20 г творога (10 г сыра), петрушка, укроп     Очищенные кабачки натереть на крупной терке и стушить в части масла с небольшим количеством воды до полного испарения. К кабачкам прибавить желток.

Из поджаренной муки и молока приготовить соус и прибавить к кабачкам. Поставить на огонь до закипания, после чего снять.

Прибавить мелко нарезанный укроп, петрушку и творог (или часть сыра).

Прибавить взбитые добела яйца, слегка размешать и выложить на противень.

Посыпать сверху сыром и кусочками сливочного масла.

Испечь в духовке в течение 20-30 минут.

Подавать к столу с кислым молоком.

[Котлеты морковные со сметаной](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2F)100 г моркови, 20 мл молока, 10 мл воды, 2 г сахара, 6 г манной крупы, 1/4 яйца, 6 мл растительного масла, 5 г сметаны, соль. Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую морковь пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и довести до кипения.

В кипящую морковную массу струей всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения.

Затем массу немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать и сделать котлеты.

Котлеты обжарить с двух сторон до появления румяной корочки, поставить в духовой шкаф минут на 5-7.

При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сметаной.

[Пюре из свеклы с яблокам](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2F)200 г свеклы, 100 г яблока, 15 г сливочного масла, 3 мл раствора соли, 20 мл сахарного сиропа, 30 г хлеба белого, 20 мл молока, 1/2 яйца. Свеклу тщательно вымыть и, не очищая от кожуры, сварить в воде до мягкости, затем очистить от кожицы, обдать кипятком и пропустить через мясорубку или натереть на терке.

Яблоко разрезать на 4 части, удалить семена, нарезать мелкими кубиками и жарить на сковороде с маслом, помешивая, пока не станут мягкими.

Прибавить к яблокам измельченную свеклу, раствор соли, сахарный сироп.

Все смешать и прокипятить. При подаче положить горячее пюре на тарелку, сверху на него уложить гренки, пюре можно полить сметаной.

[Овощное рагу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2F)125 г картофеля, 75 г моркови, 75 белокочанной капусты, 10 г репчатого лука, 40 г кабачков, 40 мл молока, 7 мл растительного масла, соль. Картофель нарезать дольками, слегка обжарить или сварить на пару, добавить пассерованный лук и морковь и тушить в небольшом количестве воды 10-15 минут.

Затем добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки, нарезанную и припущенную капусту, посолить и тушить 10-15 минут.

Добавить горячее молоко и довести до кипения.

[Тыква, тушенная с крупой](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsupercook.ru%2F)200 г тыквы, 40 г крупы, 10 г сливочного масла, 100 мл молока, 150 мл воды, 10 мл сахарного сиропа, 3 мл раствора соли. Тыкву промыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахарный сироп и тушить в закрытой посуде 30 минут.

После этого всыпать крупу (манную, пшено, рис или пшеничную), налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30-40 минут.

В готовую тыкву, тушенную с крупой, влить раствор соли, добавить сливочное масло и прогреть до кипения.