

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЮГО-ЗАПАД»**

**Рабочая тетрадь
МДК 03.01
«Технология приготовления
супов и соусов»**



Студента(ки) группы
ФИО _____



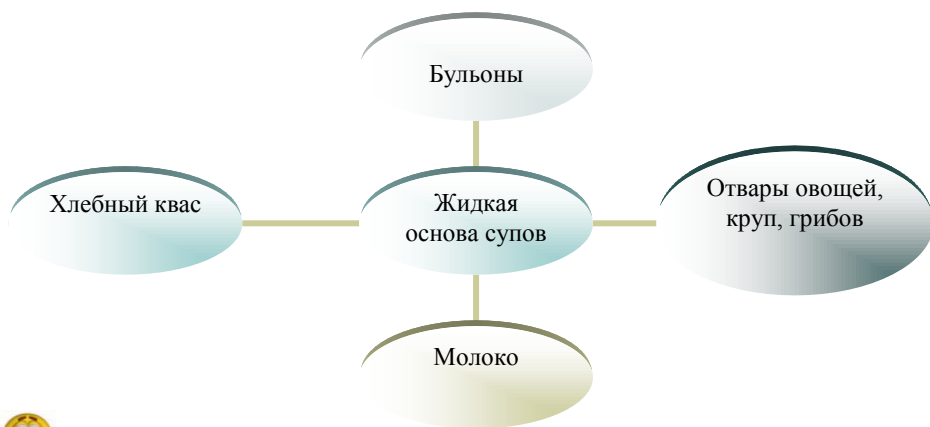
СУПЫ

Общие сведения о супах



Основное назначение супов – возбуждать аппетит и пополнять организм жидкостью (15 – 25% потребности организма в воде).

Супы представляют собой жидкие блюда, в состав которых входит жидкая часть – основа и плотная – гарнир.



Почему супы возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи?



Дополните схему:

Классификация супов



По t^* подачи:



По способу приготовления:

По жидкой основе:

Приготовление бульонов

Бульон – это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы. В бульон из продуктов переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества.



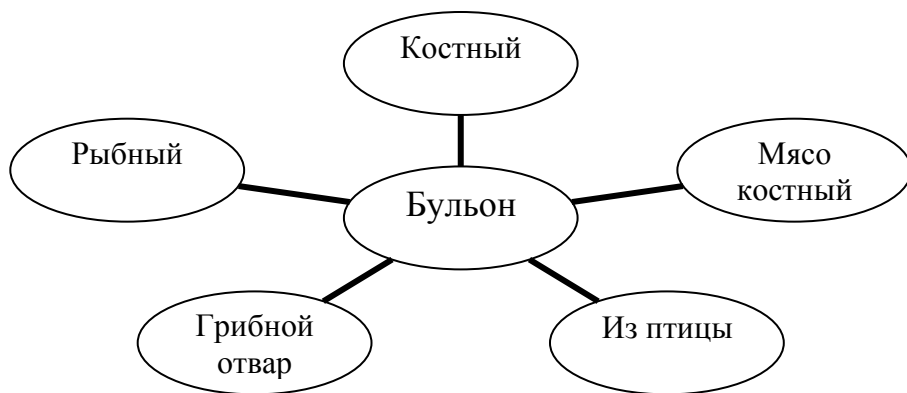
От чего зависят вкусовые качества бульона?



Сколько воды берут для варки нормального бульона на 1кг продукта? _____

Сколько воды берут для варки концентрированного бульона на 1кг продукта? _____

Как получить из концентрированного бульона «нормальный»?



Костный бульон

Для получения этого бульона используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные кости, говяжьи, свиные и бараньи.



Для чего при приготовлении бульонов кости измельчают?



Составьте технологическую схему приготовления костного бульона:



Приготовление мясокостного бульона

Приготавливают из мяса и костей. Позвоночные кости разрубают по суставам, плоские на мелкие части, у трубчатых отрубают утолщения, трубки оставляют целыми. Из нарубленных костей полнее извлекаются растворимые вещества, бульон получается более насыщенным. Мясо для варки берут кусками 1,5-2кг.

Приготовление бульона

- Подготовленные кости залить холодной водой
- Довести до кипения, снять пену
- Варить при слабом нагреве 2-3 часа
- Заложить мясо
- Быстро довести до кипения
- Снять пену и жир
- Варить 1,5-2 часа
- За 30-40 минут до окончания добавить слегка подпеченные корни и лук, пучок пряных овощей
- Готовое мясо вынуть
- Бульон процедить



Бульон из птицы

Для приготовления используют целые тушки птицы, субпродукты, кости.

Приготовление бульона

- Тушки заправить, кости измельчить и промыть
- Подготовленные продукты залить холодной водой
- Довести до кипения, периодически снимая жир
- Через 20-30 минут после закипания заложить подпеченные корни и лук
- Готовый бульон слить и процедить



Продолжительность варки бульона зависит от вида птицы, возраста и продолжается 1-2 часа.

Почему при варке бульонов на поверхности бульона образуется пена? _____



Почему образующуюся при варке бульонов пену необходимо снимать? _____

Рыбный бульон

Для его приготовления используют рыбу и рыбные пищевые отходы (головы, плавники, кожу, хвосты, кости).

Приготовление бульона

- Подготовленные рыбные пищевые отходы и рыбу кладут в воду
- Заливают холодной водой (на 1 кг продукта – 3-3,5 литра воды)
- Доводят до кипения
- Снимают пену, кладут сырые белые корни, лук
- Варят при слабом кипении 50-60 минут
- Дают бульону настояться и процеживают



При приготовлении бульона из голов рыбы семейства осетровых через час после закипания головы вынимают, отделяют мякоть от хрящей, хрящи заливают горячей водой и продолжают варить до размягчения 1-1,5 часа. Готовый бульон процеживают.

Грибной отвар

Для приготовления используют свежие и сушеные грибы.



Приготовление грибного отвара

- Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 10-15 минут, чтобы отмокли присохшие посторонние частицы
- Хорошо промывают
- Заливают холодной водой (на 1кг – 7 литров) на 2-4 часа
- Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались и варят 40-60 минут без соли при слабом кипении
- Готовый отвар сливают, дают отстояться, процеживают не до конца
- Сваренные грибы промывают для удаления остатков песка, шинкуют, рубят или пропускают через мясорубку и кладут в суп за 5-10 минут до окончания варки.



Приготовление коричневого бульона

- Кости промывают, рубят на куски 5 -7 см.
- Подготовленные кости жарят на противне в жарочном шкафу при 160 – 170* С с добавлением моркови, петрушки, лука репчатого до приобретения коричневой окраски (1 -1,5 ч).
- Обжаренные кости с подпеченными кореньями кладут в котел, заливают горячей водой и варят 5 – 6 часов при слабом кипении.
- Готовый бульон процеживают.



Для чего используют коричневый бульон?



Для заметок:

Заправочные супы



Какие супы называют заправочными?



Правила варки заправочных супов

1. Бульон или отвар довести до кипения
2. Подготовленные продукты закладывать только в кипящую жидкость в определенной последовательности
3. Пассерованные овощи закладывать в суп за 10-15 минут до готовности
4. Мучную пассеровку вводить за 5-10 минут до окончания варки
5. Варить супы при слабом кипении
6. Специи и соль закладывать за 5-7 минут до готовности
7. Дать готовому супу настояться 10-15 минут
8. Отпускать в подогретой тарелке



Почему соленые, квашеные овощи закладывают в конце варки супов?_____

Щи

Русское национальное блюдо готовят из белокочанной свежей и квашеной, савойской капусты, щавеля, шпината, молодой крапивы. В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибные, крупяные и овощные отвары.



Какие щи чаще всего готовят на рыбном бульоне?

Борщи



Что является характерной чертой борщей?



Как нарезают свёклу для приготовления флотского и сибирского борщей? _____

Как нарезают свёклу для приготовления украинского, московского борщей? _____

Рассольники

Рассольник – суп, составной частью которого обязательно являются соленые огурцы, огуречный рассол.



Для чего в рассольник добавляют огуречный рассол?



Составьте технологическую схему приготовления рассольника ленинградского:

Солянки

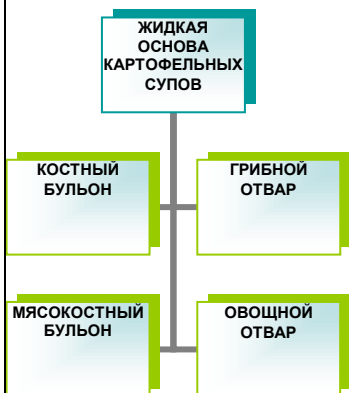
Старинное русское национальное блюдо, готовят на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со свежими и сушеными грибами.



Составьте технологическую схему приготовления солянки сборной мясной:



Супы овощные и картофельные



Супы с крупами, макаронными изделиями, бобовыми

Готовят без картофеля на мясокостном бульоне, бульоне из птицы, грибном отваре.

Например: Суп-лапша домашняя



Суп-харчо



Для заметок:

[illegible]

Прозрачные супы

Прозрачные супы предназначены для возбуждения аппетита, так как содержат большое количество экстрактивных веществ. Эти супы низкокалорийные, состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно.



Что является основой для прозрачных супов?



Как получить прозрачный бульон?



Что такое «оттяжка»?

Приготовление оттяжки

Мякоть шеи или голяшки измельчить на мясорубке



Залить холодной водой и настоять 1-2 часа



Добавить сырой яичный белок, соль, перемешать

Процесс осветления бульона: во время варки растворимые белки свертываются и с измельченным мясом (рыбой) образуют плотный сгусток, который захватывает частицы жира и пену, придающие бульону мутность; таким образом, бульон осветляется и одновременно обогащается экстрактивными веществами.



Когда осветленный бульон считается готовым?



Составьте схему приготовления мясного прозрачного бульона:



Как отпускают прозрачные супы?



Что подают в качестве гарнира к прозрачным супам?





Супы – пюре

овощей



мясных
продуктов

Супы- пюре
готовят
из

круп

бобовых



Что является отличительной особенностью супов-пюре?



Что служит основой супов-пюре? _____



Для чего протертые продукты соединяют с белым соусом?



Почему супы-пюре из круп и бобовых часто приготавливают без белого соуса? _____



Как называется суп, если перед отпуском он заправляется льезоном из желтков и сливок? _____



Каковы требования к качеству супов-пюре?

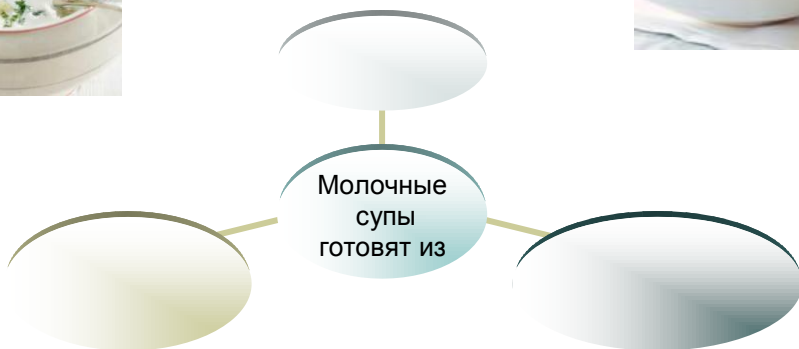




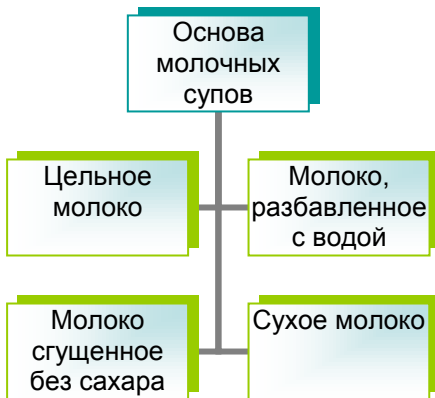
Молочные супы



Заполните схему:



Почему макаронные изделия, крупы из целых зерен и овощи проваривают до полуготовности в воде, а затем до готовности в молоке? _____



Холодные супы



Что используют в качестве жидкой основы при приготовлении холодных супов? _____



Какие супы относят к холодным? _____



Сладкие супы

Для приготовления используют:

- Свежие фрукты и ягоды
- Консервированные фрукты и ягоды
- Сушеные фрукты и ягоды
- Фруктово-ягодные пюре, соки, сиропы



Что добавляют в сладкие супы для получения нужной консистенции? _____



С чем отпускают сладкие супы? _____



Что используют в качестве гарнира к сладким супам? _____

Для заметок



Соусы

Общие сведения о соусах



Соусом – называют дополнительный компонент блюда, характеризующийся полужидкой консистенцией, используемый в процессе приготовления блюда или подаваемый к готовому блюду для улучшения его вкуса и аромата.



Заполните схему:



Соусы являются дополнением ко многим горячим и холодным блюдам. Значение их заключается в том, что они разнообразят вкус блюда, придают ему более сочную консистенцию, повышают калорийность, так как имеют в своем составе такие продукты, как сливочное масло, сметану, яйца, муку и др. Белки, жиры и углеводы в соусах легко усваиваются организмом.



Заполните схему:



Какие соусы называют производными?



Классификация соусов по консистенции



Жидкие

Густые

Средней густоты

Поливка
блюد

Тушение
блюд

Связующая
основа
блюд

Добавление
в овощные
блюда

Запекание



«Защипывание» соуса – процесс, предотвращающий образование пленки на поверхности соуса. Для этого на поверхность готового соуса кладут кусочек сливочного масла.



Для приготовления, каких соусов используют коричневый бульон?



Почему муку для приготовления соусов пассеруют?

Соусы, приготовленные на основе муки

Красные соусы имеют ярко выраженный острый вкус, богаты экстрактивными веществами, способствуют возбуждению аппетита.



Составьте схему приготовления соуса красного основного:



К каким блюдам подают соус красный основной?



Какие производные соусы готовят на основе красного соуса?



Составьте схему приготовления соуса белого основного:



Какие соусы приготавливают на рыбном бульоне?



На основе чего готовят грибные соусы?



К каким блюдам подают грибные соусы?



Соусы молочные

Относятся к группе горячих соусов, приготовленных с мукой, пассерованной до светло-кремового оттенка на сливочном масле



Жидкие
поливка овощных,
крупяных и других
блюд



**Классификация
молочных соусов
по консистенции**

Густые
для фарширования
котлет из птицы и
дичи;
для добавления в
качестве связующей
основы

Средней густоты
Для запекания
блюд,
для заправки
припущенных и
отварных
овощей



Сметанные соусы

Подают к мясным, рыбным, овощным, творожным блюдам, используют для приготовления производных соусов.



Чем соус сметанный натуральный отличается от сметанного соуса, приготовленного на основе белого соуса? _____

Для заметок



Приготовление соусов без муки

Соусы без муки приготавливаются на основе сливочного или растительного масла, уксуса, фруктовых и ягодных отваров.



Для чего в яично-масляные соусы добавляют лимонную кислоту?

Для некоторых холодных и горячих блюд необходимо придать острый вкус, дополнительно обогатить витаминами, ферментами, вкусовыми и красящими веществами. Для этого приготавливают масляные смеси.



Что представляют собой масляные смеси?

Холодные соусы и желе

Приготавливают на основе растительного масла и уксуса, желе – на рыбном и мясном бульоне.



Какие соусы относят к соусам на растительном масле?



Составьте схему приготовления соуса майонеза:





Для чего используют желе?



Какие соусы приготавливают на основе уксуса?



Сладкие соусы

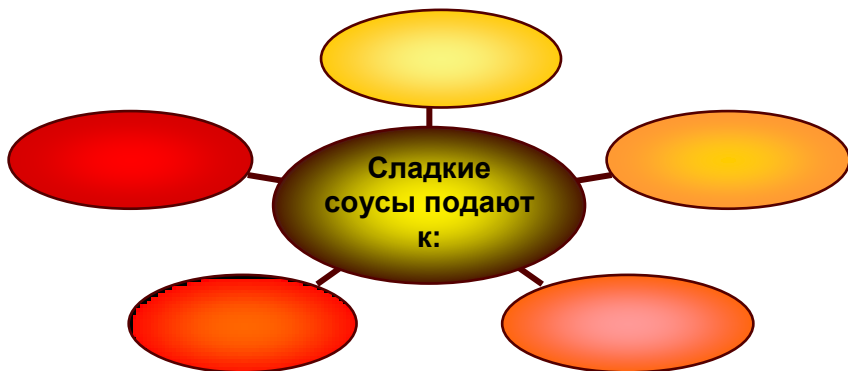
Готовят из свежих, консервированных, сухих фруктов и ягод, соков, пюре, сиропов, молока

В состав сладких соусов могут входить

- сахар
- лимонная цедра
- ароматические вещества
- ванилин
- какао
- шоколад



Заполните схему:



Что используют в качестве загустителя для сладких соусов?



Для заметок



Домашнее задание



Каково значение супов в питании?



Заполните таблицу:

Ассортимент борщей	Отличительные особенности
Борщ московский	
	Готовят с фасолью и фрикадельками
Борщ флотский	
	Заправляют чесноком, растертым с салом, подают с пампушками



Заполните таблицу:

Ассортимент рассольников	Отличительные особенности
Рассольник домашний	
Рассольник ленинградский	
Рассольник московский	
Рассольник	



Составьте схему приготовления супа-пюре из курицы:





Каково значение супов в питании?



Отметьте в таблице знаком X продукты,
входящие в состав соусов

Наименование продуктов	Соус			
	Польский	Польский с белым соусом	Сухарный	Голландский
Бульон				
Вода				
Зелень петрушки				
Кислота лимонная				
Масло сливочное				
Мука пшеничная				
Сок лимонный				
Соль				
Сухари из хлеба пшеничного				
Яйца				



Определите название холодного супа по данному набору овощей: свекла, морковь, лук зеленый, огурцы свежие, яйца, сметана, сахар, уксус, укроп. _____



Определите название соуса по данному набору продуктов: бульон коричневый, мука пшеничная, жир кулинарный, пюре томатное, морковь, лук репчатый, корень петрушки, сахар, уксус, маргарин сливочный. _____



Определите и отметьте знаком X составные части данных соусов:

Составные части соусов	Соусы						
	Красный основной	Белый основной мясной	Белый основной рыбный	Томатный	Грибной	Сметанный	Молочный
Пассеровка красная сухая							
Пассеровка белая сухая							
Пассеровка белая жировая							
Бульон мясной							
Бульон коричневый							
Бульон рыбный							
Отвар грибной							
Молоко							
Сметана							
Морковь пассерованная							
Лук репчатый пассерованный							
Коренья белые							
Пюре томатное							

Соль							
Сахар							
Кислота лимонная							
Соус «Южный»							
Масло сливочное							
Грибы вареные							
Сок мясной							
Специи							



Определите вид и группу соуса по данному набору продуктов:
масло сливочное, яйца, зелень петрушки, кислота лимонная, соль.



Перечислите виды мучных пассеровок для соусов:



Заполните таблицу основных данных для соуса майонез:



Группа, к которой относится соус	
Внешний вид соуса	
Цвет	
Вкус	
Состав соуса	
Назначение	
Сроки хранения	



Отметьте знаком X назначение различных видов
масляных смесей:

Блюда	Масляные смеси				
	Зеленое масло	Селедочное масло	Сырное масло	Розовое масло	Масло с горчицей
Бутерброды					
Бифштекс					
Яйца фаршированные					
Закуски холодные					
Торты бутербродные					
Антрекот					
Рыба фри					
Почки жареные					

Составьте кроссворд:



По горизонтали:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

По вертикали:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____



Полезные советы по варке супов



- Во время варки нельзя ни отливать, ни добавлять жидкость - и то и другое значительно ухудшает вкус.
- Заправочные супы (борщи, щи, рассольники) варят на слабом огне, чтобы вместе с паром не улетучивались содержащиеся в овощах ароматические вещества.
- Во многие заправочные супы кладут томат-пюре или свежие помидоры. В этом случае раньше поджаривают овощи, а томат добавляют уже перед окончанием обжаривания, чтобы овощи не стали жесткими.
- Рыбные консервы в собственном соку или в томате добавляют в заправочные супы за 10-15 минут до окончания варки.
- Если суп готовят с мясными консервами, то мясо отделяют от жира и бульона. Бульон и жир вводят за 5-10 минут до готовности супа, а мясо кладут в тарелку при подаче к столу.
- Суп с домашней лапшой и курицей не помутнеет, если лапшу на минуту опустить в горячую воду и откинуть на дуршлаг, а затем положить в куриный бульон и отварить до готовности.
- Рисовый суп будет прозрачным, если перебранный и промытый рис на 3-5 минут положить в кипящую воду, откинуть на сито и только потом варить.
- Чтобы суп с перловой крупой не приобрел неприятного синеватого оттенка, крупу отваривают отдельно почти до готовности, а затем уже закладывают в суп.
- В грибную солянку лимон не кладут.
- Специй в овощные супы кладут немного или же не кладут совсем, так как эти супы достаточно ароматизированы самими овощами.
- Размешивать супы следует медленными кругообразными движениями.
- Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли, и прокипятить. Есть еще такой способ: положите в столовую ложку кусочек сахара-рафинада и опустите в суп.

Когда сахар начнет таять, выньте ложку. Сахар впитывает в себя излишек соли. Можно положить в суп сырую целую картофелину, а через несколько минут ее вынуть. Можно опустить в суп горсть несоленого отварного риса, завязанного в чистую марлю, прокипятить и дать постоять 30 минут.

- Если во время варки требуется долить воды, доливайте только горячую.
- Не следует оставлять лавровый лист в готовом супе.
- Толченый чеснок рекомендуется добавлять в суп в конце варки.
- Маслины добавляют в блюда перед подачей их к столу.
- Заправочные супы рекомендуется 10-15 минут подержать на краю плиты - жир собирается на поверхности и суп становится прозрачнее.
- Выше 80*С нельзя нагревать смеси, в состав которых введен сырой яичный желток (суп, соус, молоко и др.), так как содержащиеся в желтке белки свернуться и от этого смесь станет неоднородной.
- Перед тем как класть в суп сырое яйцо, его надо смешать с небольшим количеством охлажденного бульона - тогда оно равномерно распределится в супе.
- Если томат-пюре не дает остроты, можно добавить в него лимонную кислоту или уксус.
- При варке супа после введения каждого из продуктов бульон нужно быстро довести до кипения.
- Щи из кислой капусты нужно солить после того, как капуста сварилась, иначе их легко пересолить.
- Для приготовления молочного супа с овощами, крупой, макаронами их сначала варят в воде, а затем кладут в молоко.
- Окрошка станет намного вкуснее, если квас заправить растертыми вареными желтками, солью, сахаром, горчицей и сметаной. Готовя окрошку, хлебный квас можно заменить простоквашей или кислым молоком, разбавив их наполовину холодной водой, подкисленной лимонной кислотой. Окрошку следует готовить только из охлажденных продуктов.



Советы по приготовлению соусов для салатов



- Все пряности следует дозировать осторожно, чтобы они не преобладали, а лишь усиливали основной вкус компонентов салата.
- Рекомендуется соусы для заправки салатов (за исключением молочных заправок) готовить в большем количестве и хранить в хорошо закупоренной бутылке с надписью.
- Соль целесообразно растворять предварительно в небольшом количестве воды или вина и к этому раствору последовательно прибавлять уксус, пряности и другие приправы — сахар, концентрированные салатные соусы и растительное масло.
- Прежде чем заправить салат, заправку следует хорошо взболтать.
- Вместо винного уксуса рекомендуется использовать фруктовый, а еще лучше лимонный сок; обычный уксус желательно разбавлять вином (25 %) и водой (25 %).
- Салатные соусы, потребляемые вместе с белковой пищей, следует готовить из растительного масла, сливок (применение в небольших количествах), трав и лимонного сока.
- Соусы для салатов, комбинируемых с углеводной пищей, должны состоять из сквашенных молочных продуктов (кефира, простокваши, йогурта).