




Приготовление супов.

МАОУ «Технический
лицей»

Предмет «Основы
кулинарии»

10 класс

Сыктывкар 2020г.

An open notebook with two blank white pages is the central focus. It is surrounded by a variety of fresh ingredients: a red chili pepper, a whole egg, a tomato, and a cucumber at the top; a whole egg, a garlic bulb, and a cucumber on the left; a tomato, a cucumber, and a bunch of yellow grapes on the right; and fresh green herbs like parsley and dill at the bottom. A wooden spoon is also visible on the left side. The background is a white surface with a blue and white striped pattern on the left.

**Часть 1.
Приготовление
бульонов.**

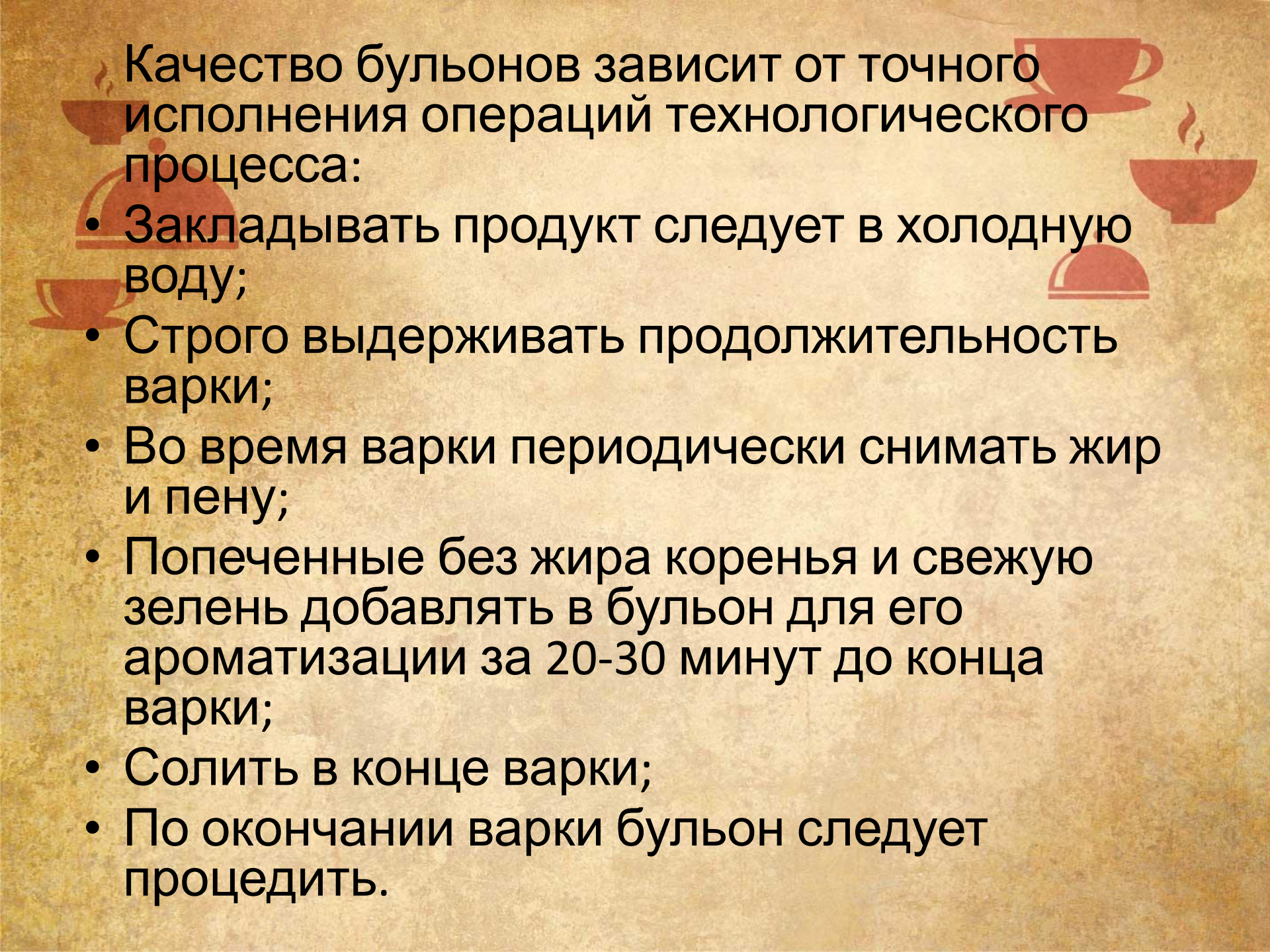
Приготовление бульонов.

- Супы готовят на различных бульонах, отварах, молоке, квасе, кисломолочных продуктах. Густая часть супа называется *гарниром* и готовится из овощей, круп, макаронных изделий, бобовых, фруктов и ягод.
- Супы содержат экстрактивные и ароматические вещества, минеральные соли, органические кислоты, которые стимулируют деятельность пищевых желёз.

Виды бульонов. Правила варки.

Бульоны готовят из мяса, мясных костей, рыбы, рыбных пищевых отходов, птицы и грибов. От качества бульона зависит вкус и аромат приготовленного на его основе супа.

При варке бульонов из мяса, рыбы в воду переходят все питательные вещества: растворимые белки, жиры, минеральные соли.



Качество бульонов зависит от точного исполнения операций технологического процесса:

- Закладывать продукт следует в холодную воду;
- Строго выдерживать продолжительность варки;
- Во время варки периодически снимать жир и пену;
- Попеченные без жира коренья и свежую зелень добавлять в бульон для его ароматизации за 20-30 минут до конца варки;
- Солить в конце варки;
- По окончании варки бульон следует процедить.



Это надо знать!

Пена- это свернувшийся белок. Его можно добавлять в котлетную массу. Жир, снятый с поверхности бульона, после отделения влаги используют для пассерования овощей.

Мясокостный бульон.

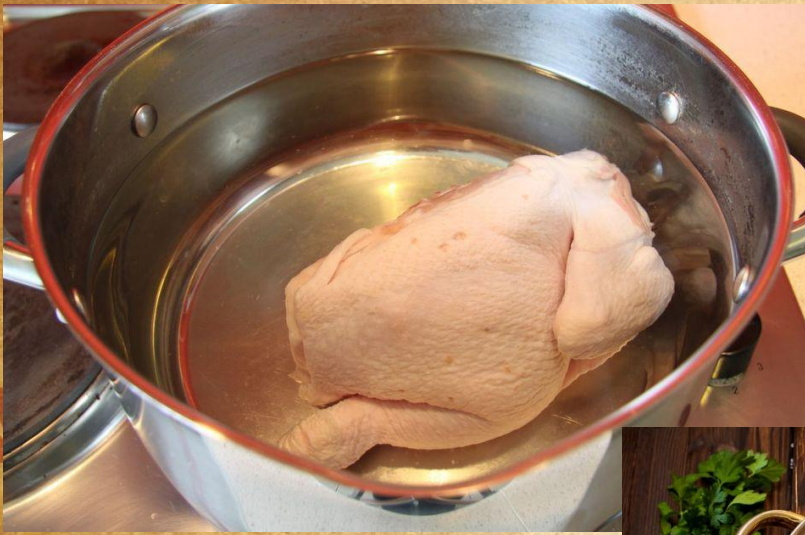
Этот бульон варят из мяса и костей. Бульон, приготовленный из мяса взрослых животных, содержит больше экстрактивных веществ. Он вкуснее, чем из мяса молодых животных. Для его приготовления лучше использовать такие части туши, как грудинка, лопатка. До начала варки кости разрубают, а мясо нарезают кусками для равномерного проваривания. На 1 кг мяса и костей берут 4-5 л воды. Сначала в воду кладут кости, доводят до кипения, уменьшают нагрев и варят при слабом кипении. Во время варки периодически снимают пену и жир. Кости варят около 4 часов, в середине варки в бульон закладывают мясо и варят до готовности.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. Готовый бульон процеживают, мясо зачищают, нарезают кусками, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения, затем раскладывают в тарелки.



Бульон из птицы.

Бульон из птицы варят чаще всего из кур. Подготовленную формованную тушку заливают холодной водой и варят по общим правилам варки бульонов. Время варки зависит от возраста птицы и составляет от 1 до 4 часов. Для ароматизации куриного бульона рекомендуется использовать репчатый лук и белые корни. Готовый бульон процеживают, птицу нарубают на порции, прогревают в бульоне и раскладывают в тарелки.



Рыбный бульон.

Рыбный бульон готовят из рыбных пищевых отходов- голов, костей, кожи, плавников.

Отходы промывают, крупные головы разрубают, жабры удаляют.

Подготовленные отходы заливают холодной водой, закрывают крышкой и быстро доводят до кипения. Перед закипанием с бульона удаляют пену, затем добавляют репчатый лук, белые коренья, соль и варят при слабом кипении 40-50 минут. После окончания варки бульон настаивают 20-30- минут, затем процеживают.






Грибной бульон или отвар.



- Перед варкой грибы перебирают, промывают, заливают семикратным количеством воды и оставляют на 3-4 часа для набухания. Настой процеживают, грибы промывают и варят в этом же настое без соли и корней 40-50 минут. Готовый отвар процеживают через марлю. Грибы промывают горячей водой. Нарезают и добавляют в суп при подаче на стол.



При сушке грибов в них образуются новые вкусовые и ароматические вещества, поэтому вкус бульона из сушёных грибов более ярко выражен, чем из свежих грибов.



Вопросы для повторения.

1. Как называется густая часть супа?
2. От чего зависит качество приготовленного бульона?
3. Для чего процеживают бульоны?
4. Чем полезны бульоны?
5. Сколько по времени варят мясокостный бульон?
6. Можно ли использовать пену, которая образуется при варке бульонов?
7. Из чего варят рыбный бульон?
8. От чего зависит время варки бульона из мяса птицы?
9. Каким количеством воды заливают сушёные грибы перед варкой?
10. В чём варят настоявшиеся сушёные грибы?