

ПМ-03  
Сладкие  
блюда

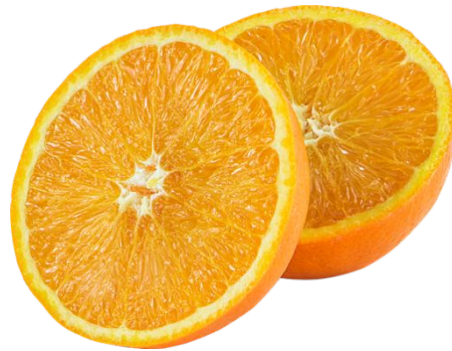
---

# Значение сладких блюд в питании.



- Сладкие блюда содержат значительное количество сахара, который очень легко усваивается организмом человека.
- Многие из сладких блюд высококалорийны.
- Блюда, приготовленные из плодов и ягод, отличаются высокой витаминной активностью.
- Кроме того, сладкие блюда обладают приятным вкусом, ароматом, нежной консистенцией, имеют красивую окраску и благоприятно влияют на процесс пищеварения

# Сырьё:



- В состав сладких блюд входят такие продукты, как
- сливки, молоко, яйца, сахар, крупы, мука, масло, ягоды, фрукты,
- какао, кофе, различные вкусовые, ароматические и желирующие вещества.

# Сладкие блюда

## Холодные

Фрукты, ягоды  
и плодовые  
овоцы

Компоты,  
фрукты в сиропе

Желированные

Взбитые сливки

Мороженое

Кисели

Желе

Муссы

Самбуки

Кремы

## Горячие

Суфле

Пудинги

Каша сладкие

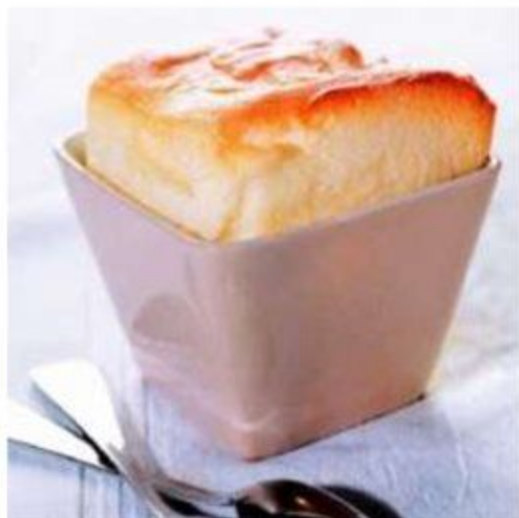
Блюда из яблок  
и др.

Гренки

# 1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОРЯЧИХ СЛАДКИХ БЛЮД

- К горячим сладким блюдам относятся **суфле** (воздушные пироги), пудинги, сладкие каши, блюда из яблок, блинчики и др.
- Эти блюда используются не только в качестве десерта, но и включаются в меню ужинов и завтраков.
- Основной компонент суфле – взбитые яичные белки.
- Высокая пенообразующая способность белков обусловлена их поверхностной активностью. Взбивать белки следует в просторной посуде, учитывая, что объем белковой пены в 5-8 раз превышает объем исходного белка.
- Суфле готовят с добавлением муки (ванильное, шоколадное, ореховое) или без нее (фруктовое, ягодное).
- В первом случае желтки яиц растирают с сахаром, добавляют муку, разводят массу молоком и проваривают до загустения.
- В загустевшую массу вводят вкусовые и ароматизирующие добавки (ваниль, порошок какао, обжаренные и измельченные орехи), осторожно соединяют массу со взбитыми белками, выпускают из кондитерского мешка на смазанное маслом металлическое блюдо и запекают.

- **Суфле:** желтки растирают с сахаром, добавляют муку, ванилин или растертый шоколад или какао-порошок или измельченный и поджаренный с сахаром миндаль, разводят горячим молоком и, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь соединяют со взбитыми белками и выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом. Сверху украшают этой же массой, выпуская ее из кондитерского мешка. Выпекают в жарочном шкафу при температуре 180-220°C в течение 12-15 мин.
- Выпеченное, хорошо подрумяненное суфле посыпают сахарной пудрой и немедленно подают, пока оно не опало. Отдельно предлагают холодное молоко или сливки.



# ПУДИНГИ

Готовят их из вязких каш (рисовой, манной) или ванильных сухарей разломанных на мелкие кусочки. Сладкие пудинги готовят из сухарей яблок, бананов и др. Для приготовления пудинга сухарного яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком.

Яично-молочной смесью заливают ванильные сухари, нарезанные кубиками, и оставляют на 15-20 мин для набухания. Затем к сухарям добавляют изюм, вводят взбитые белки и, осторожно перемешав, заполняют на 2/3 объема подготовленную форму. Пудинг можно запекать или варить на пару. Для запекания форму смазывают маслом, для варки – маслом и посыпают сахарным песком. Подают пудинг горячим, полив его сладким соусом, или холодным – с молоком или киселем.



## КАША ГУРЬЕВСКАЯ

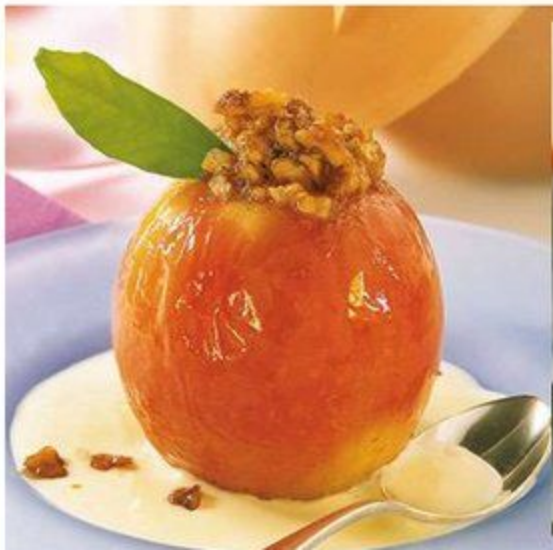
- Молоко наливают в неглубокую посуду и ставят в жарочный шкаф. Каши только на молоке образуется пенка, ее тотчас снимают вилкой, затем дают снова образоваться пенке и снимают ее. Так делают несколько раз, затем в кипящее молоко всыпают манную кашу и варят до готовности. В охлажденную 60-70°C кашу добавляют желтки, растертые с сахаром, части нарезанных пенек, а затем в два-три приема вводят взбитые белки.
- Кашу укладывают слоями: слой каши, рубленые орехи, пенки поверхность выравнивают, посыпают сахарным песком и прижигают в виде раскаленной поварской иглой. Запекают при 240-250°C в течение 12-15 минут, украшают цукатами и консервированными фруктами.
- Для горячих сладких блюд яблоки варят, припускают, жарят и запекают. Ассортимент горячих сладких блюд из яблок включает: яблоки с рисом, гренки с яблоками, яблоки в тесте жареные, яблоки запеченные, яблоки по-киевски, шарлотка с яблоками.





# ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ

- Яблоки (лучше антоновские) моют, не очищают от кожуры, но удаляют круглой выемкой сердцевину, укладывают на противень, заполняют их сахаром (яблоки печеные), тонко нашинкованной морковью с сахаром и сметаной (яблоки фаршированные морковью), молочной рисовой кашей с изюмом и др.
- На противень подливают небольшое количество воды и запекают яблоки 15-20 мин (в зависимости от их сорта), отпускают горячими или холодными, поливают сиропом или посыпают сахарной пудрой. Яблоки можно подать со сладкими соусами, взбитыми сливками, вареньем.



# ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

- Приготовление блюда включает: подготовку фарша: подготовку хлеба; формирование; запекание.
- Яблоки промывают, очищают от кожицы и сердцевины нарезают ломтиками толщиной 2—3 мм или мелкими кубиками, посыпают сахаром с корицей. Если у яблок мякоть плотная, то их можно проварить.
- С черствого белого хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки измельчают в виде кубиков, подсушивают их и перемешивают с яблоками. Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем обкладывают ими (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной жиром формы (противня) для выпекания шарлотки. Форму заполняют фаршем, сверху покрывают такими же ломтиками хлеба, но смоченной стороной кверху. Поверхность пропитывают оставшимся льезоном и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200°C до образования румяной корочки (15—20 мин). Готовую шарлотку выдерживают в форме 10 мин, а затем выкладывают на блюдо или тарелку. При отпуске поливают абрикосовым соусом. Соус можно подать отдельно.



# ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ (В КЛЯРЕ) ЖАРЕННЫЕ

- Яблоки (лучше некрупные антоновские) без семенных гнезд и без кожицы нарезают кружочками толщиной 0,5 см и посыпают сахаром. Приготавливают тесто: в желтки, отделенные от белков, кладут соль, сахар, сметану, муку, тщательно перемешивают и разводят молоком. Белки взбивают в густую пену и осторожно вводят в тесто непосредственно перед использованием его.
- Кружочки яблок с помощью поварской иглы погружают в тесто, а затем быстро переключают в разогретый жир и обжаривают до образования золотистой корочки, готовые яблоки кладут на тарелку, сверху посыпают сахарной пудрой, отдельно подают соус абрикосовый.



## 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЛАДКИХ СОУСОВ

- Соусы сладкие и сиропы готовят из свежих, сушеных плодов и ягод, а также из повидла, джема.
- Подают их к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам, блюдам из свежих плодов и ягод, кремам, мороженому и др.
- Кроме того, сиропы используются для приготовления безалкогольных коктейлей.



## СОУС ШОКОЛАДНЫЙ

- Какао смешивают с сахаром.
- Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают в смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают.
- В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20).



## СОУС ОРЕХОВЫЙ (МИНДАЛЬНЫЙ)

- Смесь из сгущенного, натурального молока и воды нагревают до 80-85<sup>0</sup>С и выдерживают при этой температуре 5-8 мин. непрерывно помешивая.
- Горячую смесь процеживают, охлаждают до комнатной температуры и смешивают с измельченным очищенным жареным миндалем, растертым с сахаром.
- У миндаля предварительно снимают кожицу (для этого миндаль погружают на 1-2 мин в кипящую воду), промывают его в холодной воде и подсушивают при 50-70<sup>0</sup>С.



## *Соус шоколадно-ореховый*

- В соус шоколадный добавляют соус ореховый и перемешивают до получения однородной массы.

## *Соус земляничный, или малиновый, или вишневый*

- Землянику, или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишен удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 ч для выделения сока, затем варят 15-20 мин. Готовый соус охлаждают.



## *Соус абрикосовый*

- Свежие абрикосы погружают на 30-40 с в кипяток, снимают с них кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2-3 ч и кипятят 5-8 мин.
- Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 ч. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

## *Соус черносмородиновый*

- По первому варианту подготовленные ягоды протирают, добавляют сахар. Полученную массу тщательно перемешивают, раскладывают в чисто вымытые сухие банки и хранят в охлажденном помещении. По второму варианту ягоды протирают, вводят горячий раствор сахара, доводят до кипения и охлаждают.





## *Соус коньячный*

- Яйца растирают с сахаром, добавляют молоко, молоко сгущенное с сахаром и воду кипяченую. Смесь нагревают до 85-90<sup>0</sup>С выдерживают при этой температуре 10 мин, затем охлаждают и добавляют коньяк.

## *Соус клюквенный*

- Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мякоть заливают горячей водой и кипятят 5-8 мин, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.



### *Соус яблочный*

- Нарезанные ломтиками яблоки с кожицей (без семенного гнезда) заливают горячей водой и варят в течение 6-8 мин (в зависимости от сорта) в закрытой посуде до готовности. Затем протирают до пюреобразной консистенции, соединяют с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, дают еще раз вскипеть. В готовый соус кладут корицу. Можно готовить соус без корицы.

### *Соус из экстракта ягодного*

- Экстракт разводят горячей водой, процеживают, добавляют сахар, вводят предварительно разведенный холодной водой крахмал картофельный и доводят до кипения.



### 3. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ СЛАДКИХ БЛЮД

- Температура холодных сладких блюд при подаче должна быть 12-14<sup>0</sup>С; горячих – 65-75<sup>0</sup>С.
- Недопустимые дефекты:
- блюдо недостаточно сладко (уменьшена закладка сахара);
- имеет посторонние привкусы и запахи (гнилых фруктов и ягод, прогорклого жира, подгоревшего молока, недоброкачественных яиц и др.);
- нехарактерная консистенция (взбитые сливки и муссы осели; попадаются комки заварившегося крахмала в киселях; закал в выпеченных изделиях).

