

# Суши

The image shows four bowls of soup arranged on a white surface with a red and white checkered napkin. The top-left bowl is yellow and contains a pink soup with green herbs. The top-right bowl is white and contains a red soup with green herbs. The bottom-left bowl is white and contains a green soup with green herbs and a silver spoon. The bottom-right bowl is orange and contains a white soup with green herbs. The word 'Суши' is written in a large, black, serif font in the bottom-left corner.



Суп – это жидкое блюдо, в основе которого лежит бульон. Бульон бывает рыбный, говяжий, куриный, овощной, грибной.

Редко готовят бульон из дичи, кореньев и трав. Бульон разделяется по степени насыщенности, в основном для супа готовят бульон «средней» насыщенности, для диетических супов «слабой», для разного вида соуса применяют бульон сильно насыщенный и концентрированный.



## Бульон из птицы

Для приготовления бульона понадобятся целые тушки птицы, потроха (кроме печени), кожа, кости. Все это промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят на слабом огне, периодически снимая жир. Через 20-30 минут кладут сырье. Время варки бульона зависит от вида птицы, ее возраста и продолжается от 1 до 2 часов. Сваренные тушки вынимают, бульон процеживают.



# Рыбный бульон



Рыбу очищают от чешуи, разрезают брюшко, вынимают внутренности, промывают, нарезают на порционные куски, из голов вынимают жабры. Приготовленную таким образом рыбу заливают холодной водой, добавляют соль, корни и лук, нарезанные ломтиками. Доводят воду до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 25-30 мин; после этого куски рыбы вынимают, а голову и плавники продолжают варить еще 15-20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать для второго блюда. Готовый рыбный бульон процеживают и используют для приготовления супов и солянок.

## Мясокостный бульон

Для приготовления бульона используют кости и мясо грудинки, лопатки, подлопаточной части. Подготовленные кости заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на слабом огне 2-3 часа, затем закладывают мясо, быстро доводят до кипения, снимают пену, и лишний жир. Мясо варят продолжительностью 1,5-2 часа. Приблизительно за 30-40 минут до конца варки кладут слегка подпеченные коренья и лук, затем пряные овощи. В конце варки готовое мясо вынимают, полученный бульон сливают и процеживают.



## Костный бульон



Для получения костного бульона используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные и позвоночные говяжьи кости, также можно использовать кости мелкого скота. Костный бульон готовят на сильном огне. Когда бульон закипит, с поверхности снимают пену, для того чтобы при варке она не распадалась на мелкие хлопья и не ухудшала внешний вид бульона. После, его варят с закрытой крышкой на слабом огне, убирая лишний жир. Этот бульон готовится от 2 до 4 часов. За несколько минут до конца варки кладут коренья и лук, стебли пряных овощей, связанные в пучок. Готовый бульон процеживают.

## Грибной бульон

Промытые в теплой воде сухие грибы кладут в кастрюлю, добавляют очищенную и разрезанную пополам луковицу, заливают холодной водой и варят при слабом кипении в течение 2 – 2,5 часов. Для ускорения варки грибы предварительно замачивают на 1-2 часа в холодной воде, в которой их потом и варят. Готовый бульон процеживают, грибы промывают холодной водой, мелко шинкуют и кладут в суп.







После того как бульон готов, из него варят супы: сборный, холодный, острый и суп-пюре. В зависимости от выбора меняется технология приготовления.

Суп-пюре –  
это  
разновидность  
супов, при  
приготовлении  
которых  
используемые  
продукты  
(овощи,  
морепродукты,  
грибы и др.)  
перетираются  
до однородной  
консистенции  
в бульоне.



Картофельный суп-пюре.



Суп овощной  
сборный.

Сборный суп - готовят путем добавления в готовый бульон продуктов гастрономии (колбасные изделия, сыр, маслины и др.), маринованные овощи, грибы, заправляют суп сметаной, зеленью, майонезом.

Холодный суп-  
готовят больше  
летом, в основном  
из хлебного кваса.  
Добавляют свежие  
овощи, зелень,  
немного отварного  
постного мяса.



Холодный окрошечный  
суп на квасе.



Острый суп готовят на основе бульона из продуктов острых и пряных на вкус, сочетаемых с ними овощей, специй.

# Виды супов



Все разнообразие первых блюд можно разделить на 2 группы: горячие и холодные.



Горячие супы по способу приготовления подразделяются на прозрачные, заправочные и супы-пюре.

*Рецепты заправочных супов  
щи, борщи, рассольник, шурпа  
солянка, харчо, луковый и др.*



К заправочным супам относится самое большое количество первых блюд. Это щи, борщи, рассольники, овощные супы, супы с макаронными изделиями, крупяные и бобовые, солянки.



# Прозрачные супы



Для приготовления прозрачных супов используют мясные и рыбные бульоны. Лучшие бульоны для этих супов получаются из говядины, кур и дичи, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Рыбный прозрачный бульон готовят преимущественно из ершей, окуней и отходов судака.

Мясные бульоны для прозрачных супов варят обязательно с репчатым луком и ароматическими кореньями: морковью, петрушкой, сельдереем, пастернаком и другими. Чтобы бульон был прозрачным, его осветляют (оттягивают), в результате чего бульоны насыщаются экстрактивными веществами. Для осветления 1 л мясного бульона требуется 75 г мяса и 6—7 г яичного белка.

Прозрачный суп подают в бульонных чашках без гарнира или в глубокой тарелке, в которую кладут гарнир, после чего наливают прозрачный бульон.

Гарнир — овощи, макаронные изделия, запеченный рис, яйца и т. и. — готовят отдельно.

## Пюреобразные супы

Суп-пюре готовят из овощей, круп, мяса, птицы, грибов. Такие супы имеют ясно выраженный вкус и аромат основного продукта. Они очень питательны, легко усваиваются, их рекомендуют для лечебного и детского питания. Используемые для приготовления супов-пюре продукты припускают или отваривают, а затем протирают через сито (картофель, овощи) или несколько раз пропускают через мясорубку. Супы-пюре заправляют мучной пассеровкой. Муку лучше пассеровать без масла, а масло вводить в готовый суп, чтобы сохранить его биологическую ценность. Суп-пюре заправляют также проваренной смесью сырых желтков и молока или сливок. Такой суп называют «суп-крем». Для украшения блюда в суп можно опустить небольшое количество непротертых овощей (зеленый горошек, цветную капусту и др.).



# Заправочные супы



Заправочными называются супы, в которые при варке последовательно закладываются подготовленные продукты (гарниры) с таким расчетом, чтобы они одновременно дошли до готовности. При варке заправочных супов бульоны приобретают характерный для данных продуктов вкус и аромат, а продукты - вкус и аромат соответствующего бульона. Все супы этой группы заправляются пассерованными кореньями и репчатым луком, а многие из них - также белым соусом. Не заправляются соусом картофельные, крупяные, мучные супы и солянки.

К заправочным супам относятся: щи, борщи, рассольники, солянки, супы картофельные, крупяные, бобовые и из мучных изделий. Заправочные супы готовят на мясном, рыбном, грибном бульонах или вегетарианские (на воде).

На мясном, грибном бульонах готовят заправочные супы с овощами, крупами, бобовыми, макаронными и мучными изделиями; на рыбном бульоне - только с овощами..

# Приготовление щей



## Щи из свежей капусты



Готовят мясной бульон. В кипящий бульон кладут нарезанную капусту. Затем, через 15 — 20 минут добавляют очищенный и нарезанный соломкой картофель. Поджаренные лук, морковь, коренья петрушки, а так же если есть — свежие помидоры, порезанные дольками (можно и без них) кладут за 10 минут до конца варки, потом добавляют соль, перец, лавровый лист.

## Щи кислые

Варят мясной бульон. Капусту тушат, примерно в течение часа, добавив 1,5 стакана воды и немного масла. Затем капусту заливают сваренным бульоном, кладут поджаренные с томатом коренья и варят до полной готовности. Перед окончанием варки добавляют лавровый лист, перец, а так же поджаренную муку. Щи из кислой капусты можно солить уже после того, как сварилась капуста.



## Щи зеленые



В кипящий бульон опускают картофель, нарезанный ломтиками, варят 15 минут, затем кладут пассерованный лук и корень петрушки, нарезанный соломкой, после чего пюре (протертую припущенную зелень щавеля и шпината) варят 20 минут. Специи, белый соус (мучная пассеровка, разведенная бульоном) и соль вводят за 5 минут до окончания варки. При подаче в щи кладут кусочек отварного мяса, сметану, посыпают зеленью.

# Приготовление борщей





# Борщ

Очищенную от кожицы и промытую свеклу варят отдельно в воде с небольшим количеством уксуса или другой пищевой кислоты. Вареную свеклу шинкуют соломкой или нарезают ломтиками. Свежую капусту кладут в котел с кипящим бульоном или отваром, доводят до кипения и добавляют пассерованные с томатом-пюре коренья, свеклу и уксус. Сметану положить в тарелку перед подачей и посыпать зеленью; сметану можно подать отдельно в соуснике. К борщу можно подать ватрушки с творогом или крупеник.



# БОРЩ МОСКОВСКИЙ



Варят мясокостный бульон. Очищенную свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением жира, томата-пюре, сахара и уксуса. К концу тушения свеклы кладут пассерованные, нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей, а также лук, пассерованный с мукой и томатом-пюре.

Свежую капусту шинкуют, кладут в процеженный бульон, дают закипеть, добавляют тушеную свеклу с кореньями, луком, мукой и томатом-пюре и варят 20—30 мин. После этого кладут отваренное мясо и ветчину, борщ заправляют солью, сахаром, уксусом, специями и доводят до кипения.

Подают борщ с мясом, ветчиной, сваренной и нарезанной поперек сосиской, сметаной и зеленью

# БОРЩ ФЛОТСКИЙ

Бекон отваривают в ранее приготовленном костном бульоне. Очищенную свеклу нарезают ломтиками и тушат в небольшом количестве бульона с жиром с добавлением уксуса. Морковь, петрушку и лук, нарезанные ломтиками, слегка пассеруют с добавлением томата. Капусту нарезают в виде шашек (квадратиков), а картофель — кубиками.

В процеженный горячий бульон кладут капусту, варят 15 мин, добавляют пассерованные коренья, лук, картофель и варят еще 15 мин. Перед концом варки в кастрюлю кладут тушеную свеклу, муку, пассерованную на масле и разведенную бульоном, соль, сахар и уксус. В конце варки, перед подачей на стол, в борщ вливают процеженный подогретый отвар свеклы. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок бекона, сметану и зелень.



## Приготовление солянки



## Солянка мясная



Лук шинкуют и пассеруют на сливочном масле, добавляют томат-пюре и продолжают пассеровать 5 – 8 минут. В кипящий бульон кладут гарнир: лук, огурцы, каперсы, оливки, а также мясные продукты и специи и варят 5 – 10 минут. В конце варки в солянку добавляют соль и сметану.

В тарелку с солянкой кладут маслины, ломтик лимона, зелень. Можно подать их и отдельно.

# Солянка грибная

Сушеные грибы отваривают, отцеживают и нарезают соломкой.

Предварительно отваренные в течение 4 – 5 минут и нарезанные соломкой свежие грибы кладут в кипящий отвар из сушеных грибов и варят 12 -15 минут. Как обычно готовят репчатый лук с томатом-пюре и соленые огурцы. Маринованные опята, соленые рыжики или грузди ошпаривают и нарезают соломкой.

Подготовленные продукты кладут в кипящий бульон и варят 10 – 15 минут, затем добавляют отваренные сушеные грибы, черный перец, лавровый лист, солят и доводят до кипения. Вводят маслины, каперсы, сметану и варят еще 5 минут. В тарелку кладут ломтик очищенного лимона и зелень.





КОНЕЦ!