

# Тема № 6/1 «Общие сведения о супах. Приготовление бульонов»



# Учебные вопросы

1. Приготовление бульонов.
2. Виды супов.



# Литература

- Учебник «Кулинария» , Н.А. Анфимова, Т. А. Захарова, Л.Л. Татарская.

# ВВЕДЕНИЕ

Супы являются важной составной частью обеда. Они состоят из двух частей: **жидкой** – основы и **плотной** – гарнира.

В качестве жидкой основы используют бульон, молоко, отвары из круп, овощей, фруктов, квас и др. В жидкой части супа содержатся экстрактивные и минеральные вещества, органические соединения, которые придают бульонам вкус, аромат и являются раздражителями пищеварительных желез. Поэтому супы возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

- Для гарнира используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и др.
- Плотная часть супа содержит пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.
- Калорийность жидкой основы незначительна – 15–20 кал на 1 л бульона, но благодаря наличию в супах плотной части (гарнира) многие супы обладают высокой калорийностью.

# Супы классифицируют

- по температуре подачи – на горячие и холодные; температура отпуска горячих блюд не ниже 75 °С, холодных – не выше 14 °С;
- по способу приготовления – на заправочные, прозрачные, пюреобразные и разные;
- по жидкой основе – супы на бульонах, овощных и крупяных отварах, молоке, хлебном квасе, фруктово-ягодных отварах, кисломолочных продуктах.

## Вопрос 1. Приготовление бульонов.

**Бульон** – это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы, грибов. В бульон из продуктов переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества. Вкусовые качества бульона зависят от соотношения в нем воды и продукта, степени его измельчения, продолжительности варки. В зависимости от концентрации растворимых веществ бульоны приготавливают нормальные и концентрированные. Для получения нормального бульона на 1 кг продукта берут 4–5 л воды, а для получения концентрированного – 1,25 л

## Костный бульон.

Для получения этого бульона используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные и крестцовые кости, говяжьи, свиные и бараньи. Пищевые кости измельчают для более полного извлечения пищевых веществ. Говежьи кости молодняка и свиные предварительно слегка обжаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона.

Подготовленные кости кладут в котел, заливают холодной водой и при сильном нагреве доводят до кипения.





Когда бульон закипит, с поверхности снимают пену для того, чтобы при дальнейшей варке она не распадалась на мелкие хлопья и не ухудшала внешний вид бульона. После этого бульон варят при слабом кипении с закрытой крышкой. Во время варки периодически снимают лишний жир, так как он эмульгирует и расщепляется с образованием свободных жирных кислот, что придает бульону мутность и салостый привкус. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5–4 ч, свиных и бараньих – 2–3 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30–40 мин до конца варки кладут слегка подпеченные коренья и лук, для ароматизации – стебли пряных овощей, связанные в пучок. Готовый бульон процеживают.

## **Мясокостный бульон.**

Для приготовления этого бульона используют кости и мясо грудинки, лопаточной и подлопаточной частей и покромки, массой 1,5–2 кг. Подготовленные кости заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом нагреве 2–3 ч, затем закладывают мясо, быстро доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая лишний жир. Продолжительность варки мяса 1,5–2 ч. За 30–40 мин до окончания варки кладут слегка подпеченные коренья и лук, пучок пряных овощей. В конце варки готовое мясо вынимают, бульон сливают и процеживают.

Мясокостный бульон можно приготовить и другим способом. Подготовленные кости кладут в котел, на них укладывают мясо, заливают холодной водой, при сильном нагреве доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом нагреве, периодически снимая жир. Через 1,5– 2 ч мясо вынимают, а кости продолжают варить. За 30 – 40 мин до конца варки кладут подпеченные коренья и лук, пучок пряных овощей. Готовый бульон сливают и процеживают.



## Бульон из птицы.

Для приготовления бульона используют целые тушки птицы, субпродукты (сердце, желудки, шеи, головы, ноги, крылья, кожу шеи), кости. Тушки птицы заправляют, а кости мелко измельчают и промывают. Подготовленные продукты заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая жир. Через 20–30 мин кладут подпеченные коренья и лук. Время варки бульона зависит от вида

птицы, возраста и продолжается от 1 до 2 ч. Готовый бульон сливают и процеживают.



## Рыбный бульон.

Для его приготовления используют рыбу и рыбные пищевые отходы (головы, плавники, кожу, хвосты, кости). Хорошие бульоны получаются из рыбы семейства окуневых (окунь, судак, ерш и др.), не рекомендуется варить бульоны из карпа, леща, сазана, воблы, так как бульон будет иметь горьковатый вкус. Крупные кости и головы рыб семейства осетровых разрубают на части, предварительно из головы удалив жабры и глаза.



Подготовленные рыбные отходы и рыбу кладут в котел, заливают холодной водой (на 1 кг продукта 3–3,5 л воды), доводят до кипения, снимают пену, кладут сырые белые корни, лук и варят при слабом кипении 50–60 мин. Затем бульону дают отстояться и процеживают.



## Грибной отвар.

Для приготовления отвара используют свежие и сушеные грибы. Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 10–15 мин, чтобы отмокли присохшие посторонние частицы. Затем хорошо промывают, заливают холодной водой (на 1 кг грибов 7 л воды) и оставляют для набухания на 3–4 ч. Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1,5–2 ч. Готовый отвар сливают, дают ему отстояться и процеживают не до конца. Сваренные грибы промывают для удаления остатков песка, после чего их шинкуют, рубят или пропускают через мясорубку и кладут в суп за 5–10 мин до окончания варки.

## Вопрос 2. Виды супов.

**Заправочными** супами называют супы, при приготовлении которых в бульоне, грибном отваре или воде проваривают до готовности овощи, картофель, крупы, бобовые, макаронные изделия. Эти супы заправляют пассерованными овощами. Характерной особенностью заправочных супов является то, что подготовленные продукты закладывают в определенной последовательности и проваривают в жидкой основе. Поэтому они приобретают вкус и аромат тех продуктов, которые используют для супа.



**В зависимости от используемых продуктов заправочные супы подразделяют на:**

- **щи,**
- **борщи,**
- **рассольники,**
- **овощные супы,**
- **картофельные, супы с макаронными и мучными изделиями,**
- **супы крупяные,**
- **солянки.**

Заправочные супы представляют наиболее распространенную группу. Для их приготовления необходимо в первую очередь подготовить продукты. Обработанные овощи нарезают, используя соответствующую форму нарезки (брусочки, дольки, соломка, кубики) в зависимости от вида супа. Овощи для супов используют сырыми или подвергают предварительной тепловой обработке.

Квашеную капусту и свеклу тушат. Морковь, репу, лук, помидоры, томат пассеруют. Пассеруют овощи в сотейнике, кастрюле или на сковороде.

Вначале в посуде растапливают жир (сливочное масло, маргарин или кулинарный жир) – 10–15 % массы продуктов, затем кладут нарезанные овощи слоем 3–4 см и пассеруют при температуре 110–120 °С, периодически помешивая.

Супы, заправленные пассерованными овощами, имеют приятные вкус, аромат и хороший внешний вид.

Томатное пюре перед использованием разводят небольшим количеством бульона или воды и пассеруют с жиром 15–20 мин. Если необходимо пассеровать томатное пюре вместе с овощами, то вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут разведенное томатное пюре и пассеруют вместе.

Муку высшего и 1-го сортов пассеруют без жира или с жиром.

При пассеровании без жира (сухая пассеровка) просеянную муку насыпают на противень или сковородку слоем 2–2,5 см и пассеруют в жарочном шкафу или на плите при температуре 120–130 °С, периодически помешивая, до образования светло-желтого цвета. Спассерованную муку охлаждают, соединяют с небольшим количеством охлажденного бульона или овощного отвара, размешивают до однородной массы и процеживают.

Соленые огурцы обрабатывают, нарезают и припускают.

Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвары из неё имеют темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид.

Макаронны перебирают, разламывают.

## **При приготовлении супов необходимо соблюдать следующие правила варки.**

- 1. Бульон или отвар доводят до кипения.
- 2. Подготовленные продукты закладывают только в кипящий бульон или отвар в определенной последовательности в зависимости от продолжительности варки так, чтобы они были доведены до готовности одновременно. При варке супов с квашеной капустой, солеными огурцами, щавелем, уксусом и картофелем в первую очередь закладывают картофель, варят почти до готовности, а затем закладывают продукты, содержащие кислоту, так как картофель в кислой среде плохо разваривается.

- 3. Пассерованные овощи закладывают в суп за 10–15 мин до готовности.
- 4. Заправочные супы, кроме супов с картофелем, крупами, мучными изделиями, заправляют мучной пассеровкой или протертым картофелем за 5–10 мин до окончания варки. Мучная пассеровка придает супам густую консистенцию и способствует сохранению витамина С.

- 5. Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно развариваются, не сохраняют форму и улетучиваются ароматические вещества.
- 6. Специи (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5–7 мин до его готовности. При этом надо учитывать, что избыток специй и соли ухудшает вкусовые и ароматические качества супа. На порцию используют перца горошком – 0,05 г, лаврового листа – 0,02, соли – 3– 5 г.



- 7. Сваренные супы оставляют без кипения на 10–15 мин для того, чтобы они настоялись, жир всплыл на поверхность и сделался более прозрачным, а суп стал ароматным.
- 8. Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске. Вначале кладут прогретые кусочки мяса, птицы или рыбы, нашинкованные грибы (грибы можно положить непосредственно в котел), наливают суп, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или лука для обогащения супа витаминами, улучшения аромата, вкуса и внешнего вида (2–3 г нетто на порцию). Если супы отпускают со сметаной, то её кладут в тарелку с супом или подают в соуснике отдельно.

## **БОРЩИ**

Борщами называют такие супы, в состав которых обязательно входит свекла. Борщ – украинское национальное блюдо. Борщи приготавливают на костном бульоне, грибном отваре, иногда на бульоне из птицы (гуся, утки) и вегетарианские. По составу продуктов, способу приготовления и вкусу ассортимент борщей разнообразен. Кроме свеклы, в состав борщей входят: морковь, петрушка или сельдерей, лук, томатное пюре или помидоры, уксус, сахар, в большинстве случаев белокочанная капуста. В зависимости от вида борща в него добавляют картофель, фасоль, стручковый перец и другие продукты.

Свеклу для борщей, кроме флотского и сибирского, нарезают соломкой, а для флотского и сибирского – ломтиками.

Применяют несколько способов подготовки свеклы для борща: тушение, пассерование, варку и подпекание.

Борщи должны иметь кисло-сладкий вкус и темно-красный цвет. Если борщ имеет неяркую окраску, то перед подачей его подкрашивают свекольным настоем. При отпуске к борщам можно подать ватрушки, пирожки, пампушки, крупеник.



# ЩИ

Щи являются русским национальным блюдом. Приготавливают щи из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, щавеля и шпината, иногда из молодой крапивы. В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибной, овощные и крупяные отвары. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты. Свежую капусту белокочанную или савойскую нарезают шашками или соломкой, квашеную капусту предварительно тушат.

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус, такую капусту перед использованием ошпаривают. При отпуске к щам из свежей капусты можно подать пирожки, или ватрушки, или кулебяку, из квашеной капусты – рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, ватрушки.



# РАССОЛЬНИКИ

Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые корни. Готовят рассольники вегетарианские, на костном, мясокостном, рыбном бульонах, с потрохами, с почками, на бульоне из птицы, грибном отваре. Соленые огурцы нарезают соломкой, кладут в сотейник или кастрюлю, на  $1/3$  заливают бульоном или водой и припускают 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, корни и лук — соломкой. Для придания рассольникам острого вкуса используют огуречный рассол, который процеживают и кипятят.



# СОЛЯНКИ

Солянки являются старинным русским национальным блюдом. В состав солянок входят соленые огурцы, пассерованный лук, томатное пюре, каперсы, оливки или маслины. Готовят их на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со свежими и сушеными грибами. Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томатное пюре пассеруют отдельно или вводят в конце пассерования лук. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают.

Лимон промывают, очищают кожицу и нарезают кружочками. Мясные продукты (мясо, окорок, почки, сердце, птицу и др.) варят и нарезают ломтиками. Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают на кусочки по 3–4 на порцию. Чаще всего солянку приготавливают порционно, но можно готовить и в большом количестве.

Мясные солянки и грибную отпускают со сметаной, а рыбную – без сметаны.





# **СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ, КРУПОЙ, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ**

Из картофеля и овощей готовят разнообразный ассортимент супов – с крупами, макаронными изделиями и бобовыми. Эти супы готовят на костном, мясокостном бульонах, грибном и овощных отварах. Если супы готовят на овощных отварах, то можно добавить горячее молоко, которое вливают в тарелку при отпуске или в котел в конце варки. Картофель и овощи для этих супов нарезают брусочками, дольками, ломтиками, соломкой, кубиками. Важно, чтобы форма нарезки была однородной и соответствовала виду продукта.

## Супы молочные

Молочные супы готовят на цельном молоке, на смеси молока и воды, а также из сгущенного молока без сахара и сухого молока. Эти супы приготавливают с крупами, макаронными изделиями и овощами. Макароны и изделия из цельных зерен и овощи плохо развариваются в молоке, поэтому их вначале варят до полуготовности в воде, а затем в молоке. Молочные супы варят небольшими порциями, так как продолжительное хранение ухудшает цвет, запах, консистенцию и вкус супа. Сливочное масло или маргарин столовый кладут в котел или тарелку непосредственно перед отпуском.

Молочные супы варят небольшими порциями, так как продолжительное хранение ухудшает цвет, запах, консистенцию и вкус супа. Сливочное масло или маргарин столовый кладут в котел или тарелку непосредственно перед отпуском.



# Супы-пюре

Супы-пюре обладают высокой пищевой ценностью, они легко усваиваются организмом, поэтому широко применяются в детском и лечебном питании. Эти супы готовят из овощей, круп, бобовых, птицы и дичи, печени, рыбы. Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию. Основой супов-пюре служат пюре из продуктов и белый соус.



Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают различным видам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, а затем протирают через протирочную машину или частое сито. Трудно измельчаемые продукты предварительно измельчают на мясорубке, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для того, чтобы измельченные частицы продукта были равномерно распределены по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно.

Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном и курином бульоне, овощном или крупяном отваре, молоке.

Для белого соуса муку пассеруют без жира или с жиром, а затем соединяют с бульоном или отваром. Иногда супы приготавливают без муки, при этом её заменяют рисовой или перловой крупой. Чтобы придать супам-пюре хороший вкус и нежную консистенцию, их заправляют сливочным маслом, горячим молоком или льезоном. Заправленные супы нагревать свыше 70 °С нельзя, так как белок может свернуться.

При отпуске супов-пюре в тарелку можно положить гарнир (15–20 г на порцию), приготовленный из продуктов, входящих в состав супа.

Отдельно подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками, кукурузные или пшеничные хлопья, пирожки.

## Прозрачные супы

Прозрачные супы главным образом предназначены для возбуждения аппетита, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Калорийность прозрачных супов небольшая. Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно. Основой этих супов являются прозрачные бульоны: **костный**, **куриный** или **рыбный**, а также бульон из дичи. Прозрачный бульон получают путем осветления обыкновенного бульона и насыщения его экстрактивными веществами. Этот способ называют «оттягиванием».

При этом из бульона удаляются взвешенные частицы белка и жира, и он получается прозрачным. Жира на поверхности бульона не должно быть. Особенно тщательно снимают жир, если бульон подают без гарнира. Прозрачные бульоны хранят на мармите 2–3 ч, при более длительном хранении ухудшаются их аромат, вкус и нарушается прозрачность.





## Сладкие супы

Для приготовления сладких супов используют свежие, консервированные и сушеные ягоды и фрукты, а также фруктово-ягодные соки, пюре, сиропы и экстракты, выпускаемые пищевой промышленностью. Жидкой основой этих супов является фруктовый отвар. Ягоды кладут целыми, а фрукты нарезают на кусочки (кубиками, ломтиками), крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей. Ягоды и фрукты, поврежденные или помятые, протирают и вводят в виде пюре. Апельсины и мандарины в суп кладут сырыми.

Для получения необходимой консистенции суп заправляют разведенным крахмалом, а для улучшения вкуса и ароматизации добавляют лимонную кислоту, лимонную или апельсиновую цедру, корицу, гвоздику. Сладкие супы подают холодными, но можно отпускать их и горячими. В отличие от компотов сладкие супы имеют кисловатый вкус и более густую консистенцию жидкой основы. Отпускают супы с гарниром и со сметаной или сливками.



## Холодные супы

Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний период. К холодным супам относят: **окрошку, борщ холодный, свекольник, щи зеленые.** Их готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире. Приготавливают эти супы в холодном цехе, используя для этого специально выделенную посуду, инвентарь и доски с соответствующей маркировкой. При этом строго соблюдают санитарные требования при обработке продуктов, приготовлении и хранении супов.

Готовые супы хранят в холодильнике.

