

# Блюда из грибов

Альметьевский торгово-  
экономический техникум  
Студентка 302 группы  
Мухамадиева Эльвира  
Преподаватель:  
Шафигулина Г. И.

# Содержание

- Введение
- Определение и назначение блюд из грибов
- Закуска из грибов с сыром
- Суп из грибов с лапшой
- Суп-крем из грибов
- Свежие грибы, запечённые в сметане
- Грибной гуляш
- Технологическая схема
- Правило подачи блюд
- Требования к качеству

# ВВЕДЕНИЕ

Грибы - это питательный и богатый витаминами и минеральными веществами продукт. Пищевая ценность грибов не очень большая, однако, как добавка или самостоятельное постное блюдо, грибы значительно пополняют наш рацион белками. Кроме белков, грибы содержат углеводы и жиры, минеральные соли, витамины и сахар. Особенно ценны в грибах калийные соли, которые способствуют правильной работе сердечных мышц. Недавние научные исследования дали информацию о том, что грибы способны понизить уровень холестерина в крови и улучшить работу сердца. Наши предки сочинили немало пословиц про грибы и грибную охоту. В них в сжатом виде заложена необходимая информация и для современного грибника:

Основные съедобные виды грибов содержат в себе около 91% воды, 3,2% белка, 0,5% жиров, 3,7% углеводов, 0,8% минеральных солей. Грибы можно есть «сидя на диете». Содержание калорий в грибах совсем небольшое: на 1 кг 1340 к/дж = 320 кал.



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАЗНАЧЕНИЕ БЛЮД ИЗ ГРИБОВ

Из грибов можно приготовить закуски, первые и вторые блюда, а также соусы, которые подчёркивают вкус мясных или рыбных блюд.



# ЗАКУСКИ ИЗ ГРИБОВ С СЫРОМ

## **Ингредиенты:**

свежих грибов,  
сыра,  
сметаны,  
сливочного масла,  
соль, зелень – по вкусу.

## **Приготовление:**

Переберите грибы, промойте и отварите в подсоленной воде. Воду слейте, а грибы выложите в сковороду со сливочным маслом и обжарьте до золотистого цвета. Выложите готовые грибы на сервировочное блюдо горкой, полейте сметаной, посыпьте тёртым сыром и зеленью.



# СУП ИЗ ГРИБОВ С ЛАПШОЙ

## **Ингредиенты:**

грибы,  
луковица,  
морковь,  
корень петрушки,  
воды или куриного  
бульона,  
сливочного масла,  
лапши (лучше домашней),  
соль, зелень – по вкусу.

## **Приготовление:**

Отварите в бульоне или  
воде лук, морковь и  
корень петрушки,  
нарезанные кружочками.  
Когда овощи будут почти  
готовы, добавьте  
нарезанные небольшим  
кусочками грибы и  
проварите на слабом  
огне 10-15 минут. Лапшу  
сварите отдельно. В  
каждую тарелку положите  
порцию лапши, залейте  
бульоном с грибами и  
овощами, посолите и  
посыпьте зеленью.



# СУП-КРЕМ ИЗ ГРИБОВ

## Ингредиенты:

свежие боровики или шампиньоны, луковица, сливочное масло, мука, куриный бульон, желток, сливки, зелень петрушки и сельдерея, соль – по вкусу.

## Приготовление:

Лук измельчите и спассеруйте на сливочном масле до прозрачности, добавьте промытые и нарезанный грибы и обжаривайте в течение 5-10 минут, постоянно помешивая. Не снимая с огня, добавьте муку, тщательно перемешайте и немного обжарьте, помешивая. Залейте бульоном, перемешайте, чтобы не было комков, и варите в течение 40-50 минут на слабом огне. За 10 минут до конца варки положите зелень, связанную в пучок. Бульон процедите, зелень отбросьте, грибы измельчите при помощи блендера. Соедините грибы с бульоном. Яичные желтки взбейте со сливками и влейте в суп тонкой струйкой, постоянно помешивая. Посолите, разогрейте суп на водяной бане до 70°C, не выше, иначе желтки свернутся.



# ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

## Грибной гуляш

### **Ингредиенты:**

любых свежих грибов,  
луковицы,  
помидора,  
сладкий зелёный перец,  
копчёной грудинки,  
молотой паприки,  
тимьяна,  
сметаны,  
соль, чёрный молотый  
перец – по вкусу.

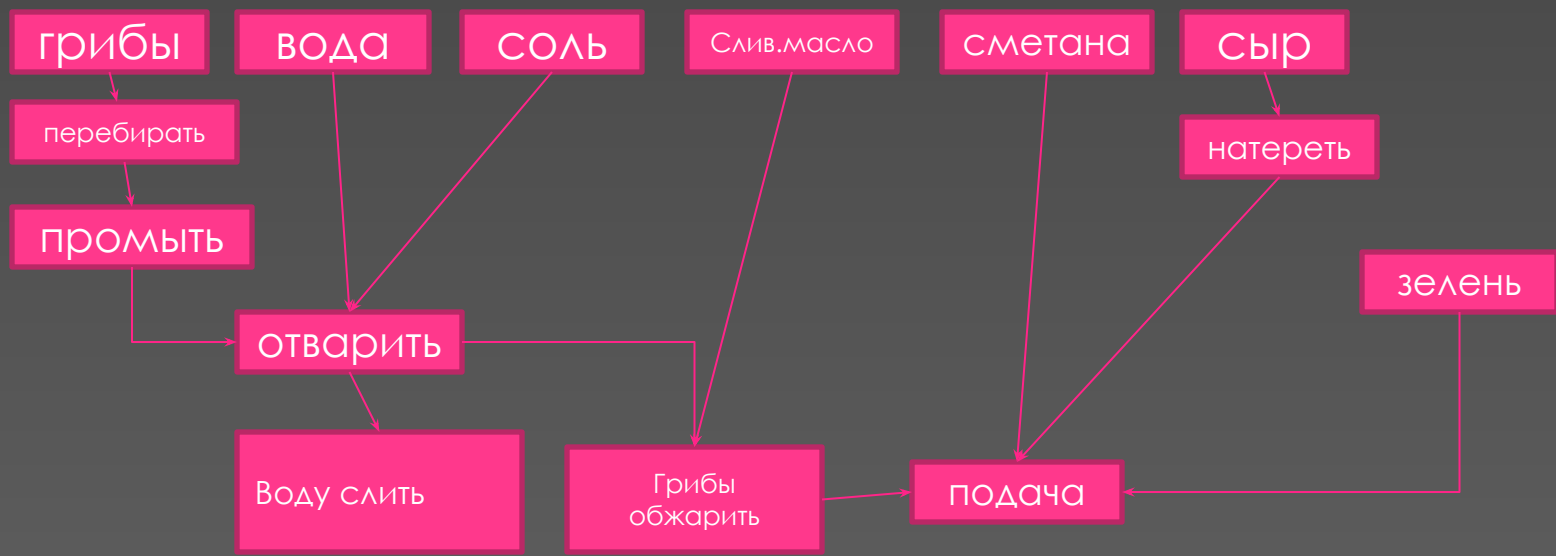
### **Приготовление:**

Обжарьте мелко  
нарезанную грудинку,  
добавьте пассерованный  
на масле лук, нарезанные  
грибы и сладкий перец,  
нарезанный соломкой.  
Потушите 2 минуты. Тем  
временем помидоры  
ошпарьте, снимите  
кожицу и удалите семена.  
Добавьте помидоры к  
грибам, положите  
оставшиеся ингредиенты и  
тушите 15 минут. Подайте,  
посыпав зеленью  
петрушки.





# ЗАКУСКИ ИЗ ГРИБОВ С СЫРОМ



## ПРАВИЛО ПОДАЧИ

Грибные соусы обладают сильным ароматом и характерным вкусом. Подают их чаще всего к блюдам из круп и картофеля, вкус и запах которых слабо выражен.

Супы-пюре и супы-кремы подают в бульонных чашках, которые наполняют на кухне. Чашку с блюдцем ставят перед гостем ручкой влево, бульонную ложку кладут на блюдце ручкой вправо.



## ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Свежие грибы нельзя хранить очень долго. Они быстро портятся и утрачивают свои вкусовые и питательные свойства. Особенно быстро портятся грибы, собранные в мокрую, дождливую погоду. Желательно переработать свежесобранные грибы в день сбора. Если по какой-то причине этого сделать нельзя, надо хотя бы их разобрать, промыть и рассортировать. При этом грибы, которые пойдут в засол или маринование, нужно залить подсоленной водой, а те, которые будут сушиться, разложить на чистой бумаге или фанере так, чтобы они не прикасались друг с другом, и поместить в прохладное, хорошо проветриваемое помещение.

Перед обработкой грибы очищают от мусора, отрезают ножки, вырезают повреждённые места, изъеденные червями и гусеницами. Самыми распространёнными способами обработки и хранения грибов можно считать сушку, засолку, маринование, замораживание, изготовление порошков, экстрактов и выжимок. Грибы можно считать высохшими, если на ощупь они кажутся лёгкими и слегка гнутся, а при усилении на излом – ломаются. Правильно высушенные грибы вкусом и ароматом напоминают свежие. Хранить высушенные грибы следует в плотно закрытых ёмкостях, так как они хорошо впитывают влагу и посторонние запахи. Маринованные грибы могут храниться до года в тёмном, прохладном, проветриваемом помещении.

