

# *Кулинария*

## *Супы*

---

*Учитель технологии*  
*Смирнова Е.А.*

# Что такое суп?

- Суп - жидкое кушанье, представляющие собой отвар, приготовленный по определенному рецепту из мяса, рыбы, птицы, овощей, грибов, крупы и т. д.  
Отвар- это жидкость, насыщенная тем, что в ней варилось. Чистый отвар, сваренный из мяса, рыбы или птицы называется бульоном. На поверхности бульона образуется жир. Это- навар.
- Отличительной особенностью супа является в первую очередь тот факт, что суп включает в себя не менее 50 % жидкости.

# Требования к качеству супов

Качество супов каждой отдельной группы определяют по внешнему виду, консистенции, цвету, вкусу и запаху. В борщах овощи сохраняют правильную форму нарезки, не переварены, имеют мягкую консистенцию. Цвет блюда малиновый, вкус кисловато-сладкий. Недопустим привкус сырой свеклы. В щах овощи сохраняют правильную форму нарезки, мягкую консистенцию, капуста немного жестковатая. Цвет блюда слегка желтоватый с блестками оранжевого жира на поверхности, вкус щей из свежей капусты чуть сладковатый, из квашеной — кисловато-сладкий. Блюдо сохраняет запах пассерованных кореньев и лука. Недопустим запах пареной капусты. Зеленые щи должны быть однородной пюреобразной консистенции с небольшими кусочками почти разварившегося картофеля. Вкус блюда слегка кисловатый, цвет темно-зеленый. В рассольниках овощи сохраняют правильную форму. Консистенция овощей мягкая, огурцы слегка хрустят. Цвет блюда сероватый с блестками желтого жира на поверхности, вкус солоноватый с ароматом соленых огурцов. В овощных супах овощи сохраняют правильную форму нарезки, мягкую консистенцию. Цвет желтоватый с оранжевым жиром на поверхности. В картофельных супах допускается частичное разваривание картофеля. Блюдо сохраняет вкус и запах картофеля и пассерованных овощей. В супах с крупами крупа должна быть хорошо набухшей, коренья и лук сохраняют форму. Консистенция крупы и овощей мягкая, на поверхности бульона — блестки жира. Блюдо имеет вкус соответствующей крупы, запах кореньев и лука.

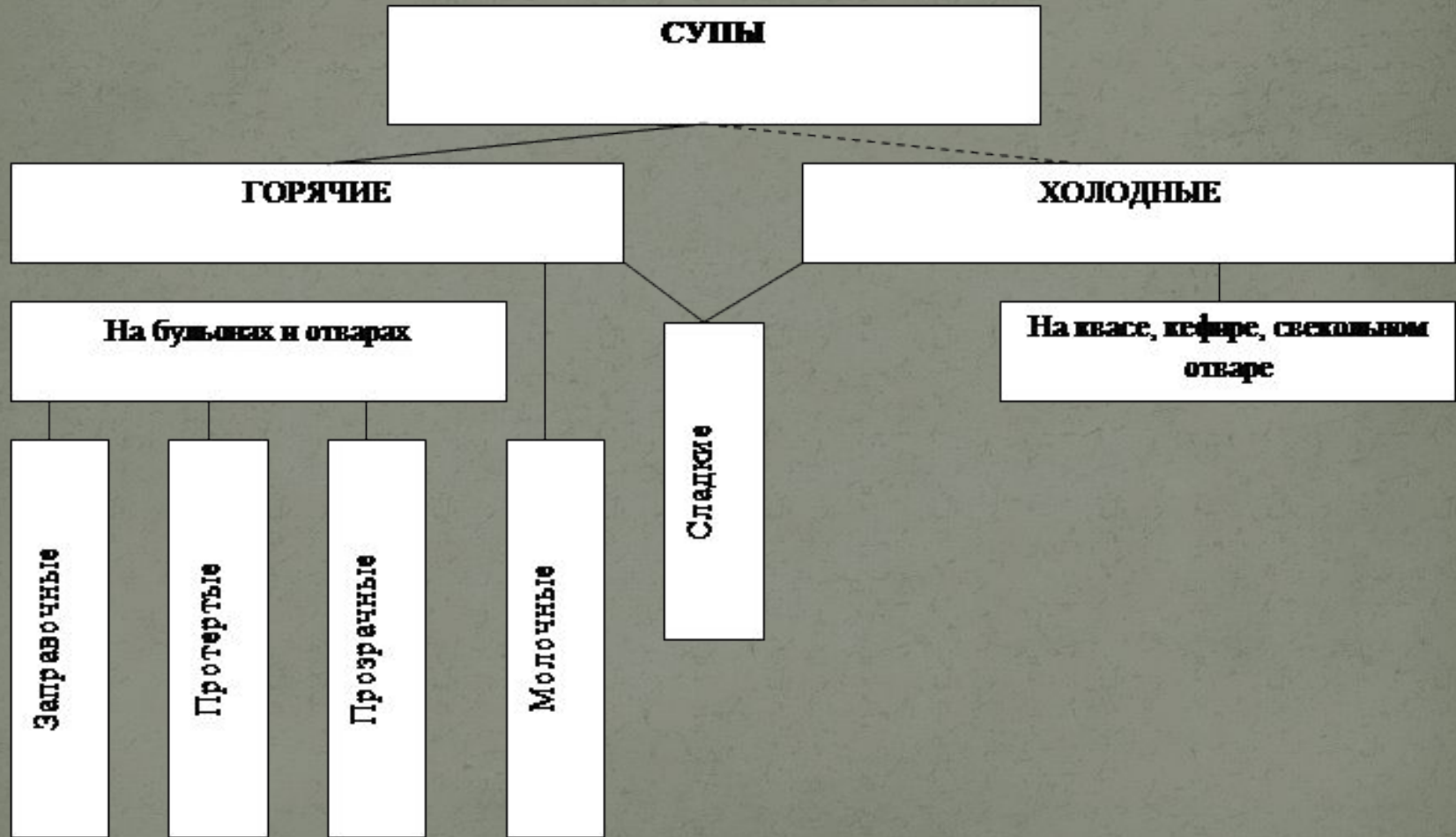
# Требования к качеству супов

- В супах с макаронными изделиями продукты сохраняют свою форму, но имеют мягкую консистенцию. Цвет супа зависит от вида бульона, он может быть прозрачным или слегка мутноватым. Блюдо сохраняет вкус и запах бульона и пассерованных корней. Недопустим кисловатый привкус. Молочные супы содержат продукты, имеющие мягкую консистенцию, но сохранившие свою форму. Цвет блюда белый, вкус сладковатый, слабосоленый. Недопустим запах пригорелого молока. В супах-пюре продукты находятся в протертом виде. Консистенция их однородная, эластичная. Недопустимы комки заварившейся муки. Цвет блюда соответствует продуктам, из которых они приготовлены. Вкус слабосоленый, без привкуса сырой муки. На поверхности супов-пюре не должно быть пленки. В прозрачных супах мясокостный бульон прозрачный, желтого цвета с коричневатым оттенком, с ароматом мяса. Лапша, вермишель, овощи и прочие гарниры сохраняют свою форму, но имеют мягкую консистенцию. Гренки, пирожки и другие гарниры подают к бульону отдельно. В сладких супах ягоды и фрукты мягкие, сохраняют свою форму. Консистенция жидкой части супа однородная.

# Хранение супов

- Готовые супы хранят на плите в горячем виде, но не более 1—2 ч, так как при более длительном хранении ухудшается их качество и понижается питательная ценность из-за разрушения витамина С.
- Супы-пюре, заправленные льезоном, хранят при температуре не выше 65° С, холодные супы — в холодильнике. Мясные и рыбные продукты, отпускаемые с супом, держат до подачи в бульоне на плите.
- Супы нужно подавать на раздачу небольшими партиями и использовать целиком, не смешивать с новой порцией.

# Виды супов



# Холодные супы

- К холодным или летним относятся супы, приготавливаемые из овощей, мясных продуктов и рыбы на хлебном квасе, овощных отварах, кислом молоке и молочной сыворотке, фруктах или ягодах.
- В разных странах летом принято есть холодный суп, который в зависимости от используемых продуктов, называется по-разному.
- Свежие овощи при приготовлении холодных супов не подвергаются термической обработке, поэтому сохраняют все свои полезные свойства. Холодные супы богаты минералами и минеральными веществами, что определяет их высокую пищевую ценность.
- Холодный суп подают обычно в теплое время года, охлажденным до 12 градусов Цельсия. Можно подавать также с кубиками льда.

# Каким бывает холодный суп?

Чтобы перечислить все существующие холодные супы понадобится очень много времени! Поэтому в данной презентации я перечислю только основные виды (не выделяя подвиды) холодных супов:

- Окрошки на квасу;
  - Холодники и свекольники;
  - Холодные супы из фруктов и ягод;
  - Холодные супы из овощей, зелени;
  - Холодные супы на кефире и йогурте;
  - Борщи холодные и ботвиньи.
-



# Окрошки на квасу



# Холодники и свекольники



# Холодные супы из фруктов и ягод



# Холодные супы из овощей, зелени



# Холодные супы на кефире и йогурте



# Холодные борщи и ботвиньи



# Горячие супы

Немного найдется блюд аппетитнее и сытнее дымящейся тарелки домашнего супа. Его приятно есть и несложно готовить. Горячий суп может занимать любое место в вашем еженедельном меню в зависимости от его жирности и густоты. Простой бульон или суп-пюре хороши как первое блюдо. А густой фасолевый суп уже сам по себе полноценный обед, если подать его с хрустящим хлебом, салатом.

# Каким бывает горячий суп?

- Бульоны
- Супы из птицы
- Щи
- Борщи
- Солянки
- Супы из овощей
- Супы из бобовых
- Рыбные супы и уха
- Супы пюре
- Грибные супы



# Бульоны



# Супы из птицы



# Щи



# Борщи



# Солянки



# Супы из овощей



# Супы из бобовых



# Рыбные супы и уха





# Супы пюре



# Грибные супы



# Суп прозрачный из курицы

- **Состав:**

- курица - 1 шт.
- вода - 1,5 л
- морковь - 80 г
- лук репчатый - 1 головка
- горошек зеленый - 4 ст. ложки
- зелень
- лапша - 30 г
- соль

- **Рецепт приготовления:**

- Тушку курицы промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену, добавьте коренья и варите на слабом огне до готовности, процедите.
- Добавьте в бульон соль, зеленый горошек и проварите в течение 5 минут.
- При подаче положите сваренную отдельно и промытую лапшу, кусочки курицы и рубленую зелень.

# Домашнее задание