

Задание на квалификационный экзамен.  
ПМ-02 «Организация процесса приготовления и  
приготовление сложной холодной кулинарной  
продукции»

Период освоения модуля сентябрь-декабрь  
2021г.

Необходимо приготовить салат «Фунчоза с  
креветками»

Подготовил студент ТОП-319:  
Ломонос К.

Преподаватель: Колесникова Л.Н.



# «Фунчоза с креветками»





# Рецептура. «Фунчоза с креветками»

	<u>БРУТТО, г</u>	<u>НЕТТО, г</u>
Фунчоза	250	250
Лук репчатый	50	40
Морковь	40	30
Огурец	70	60
Перец болгарский	60	50
Креветки	150	135
Чеснок	10	8
Перец черный	3	3
Кинза (или петрушка)	10	8
Соевый соус	20	20
Бальзамический соус-крем	15	15
Кунжут	10	10
Выход:	-	520



# Технология приготовления.

- Лапшу заливаем кипятком на 5 минут. Затем, откидываем на дуршлаг и промываем холодной водой. Креветки очищаем. На сковороде обжариваем креветки до золотистой корочки. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Болгарский перец нарезаем полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать длинной соломкой. Чеснок натереть на мелкой терке. Разогреваем на отдельной сковороде растительное масло. Обжариваем немного лук, затем добавляем болгарский перец. Высыпаем морковь и обжариваем. Далее добавляем огурец, готовим до полуготовности его. Кинзу или петрушку, молотый черный перец, чеснок, соевый соус, бальзамический соус-крем для вкуса, все перемешиваем. Оставляем остывать до 30градусов. Высыпаем фунчозу и все перемешиваем. Оформляем бальзамическим соусом, креветками(выкладываем),посыпаем кунжутом. Салат «Фунчоза с креветками» готова к подаче.



# Инвентарь и оборудование для приготовления.

- **Инвентарь:** использовался разделочный инвентарь. Доска СО-сырые овощи, нож СО-сырые овощи, сковорода для электрических плит.
- **Оборудование:** электрическая плита.





# Актуальность блюда.

- **Фунчоза богата витаминами и минералами, среди которых:**
- Витамины группы В – тиамин В1, рибофлавин В2, пантотеновая В5 и фолиевая В9 кислоты, а также пиридоксин В6
- РР – 22 мг
- Натрий – 182 мг
- Фосфор – 153 мг
- Калий – 30 мг
- Кальций – 18 мг
- Магний – 12 мг
- Цинк
- Железо
- Марганец
- Селен
- Медь

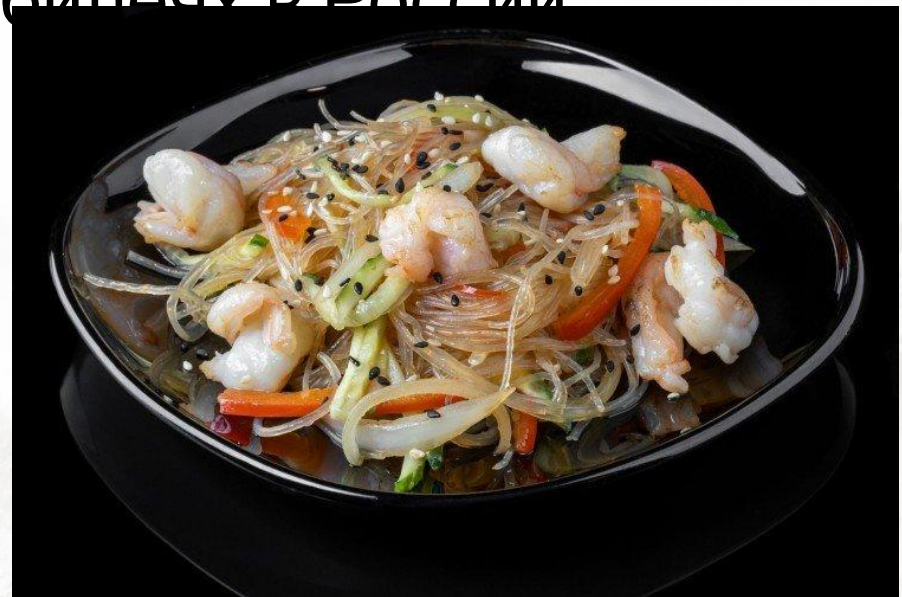
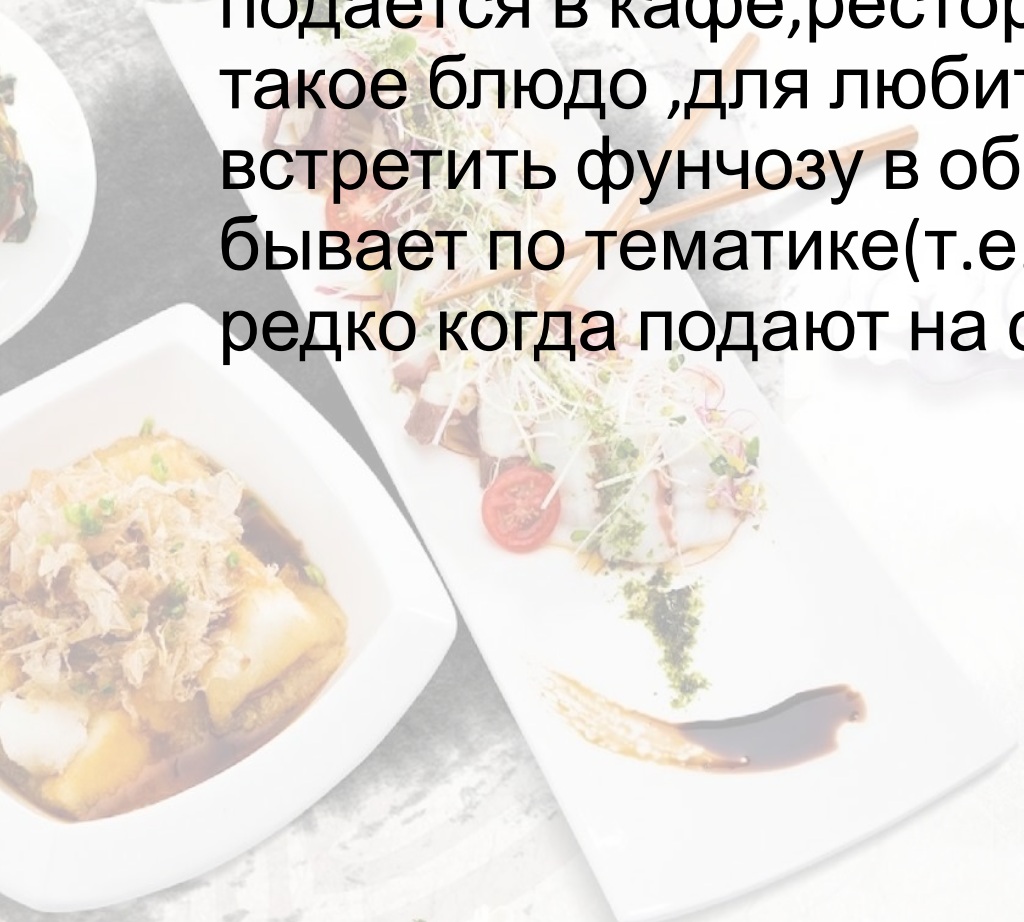




- Сложные углеводы, содержащиеся в фунчозе, снабжают мышечные ткани организма притоком необходимой энергии. Если сложные углеводы употреблять в большом количестве, то можно значительно уменьшить дневную норму в сахаре и жирах, не теряя при этом необходимой организму энергии. Состав этого продукта дополняют 8 аминокислот, без которых не возможно полноценное функционирование головного мозга и создание новых клеток. А вот белок глютен в рисе отсутствует. Его можно обнаружить во всех злаковых культурах. Глютен у многих людей вызывает аллергию, поэтому рисовая лапша особенно ценится людьми с глютеновой непереносимостью. Выходит, что рисовая лапша является отличным продуктом для поддержания фигуры и настроения. Этот продукт содержит незначительное количество соли и поэтому хорошо подходит людям с заболеваниями почек, сердца и сосудов. Состав риса лишен клетчатки, поэтому лапша из него легко усваивается и пригодна для употребления в пищу пожилыми и детьми.



- Подача фунчозы бывает самой различной. Такое блюдо распространено в Южной Азии, Японии, Китае, где употребляется почти каждый день. В таких странах оно подается в кафе, ресторанах массового спроса. В России же такое блюдо, для любителей необычного. Редко, когда можно встретить фунчозу в обычном кафе или ресторане, оно бывает по тематике (т.е. такие рестораны как Фьюжн) Фунчозу редко когда подают на свадьбах, юбилеях в России.



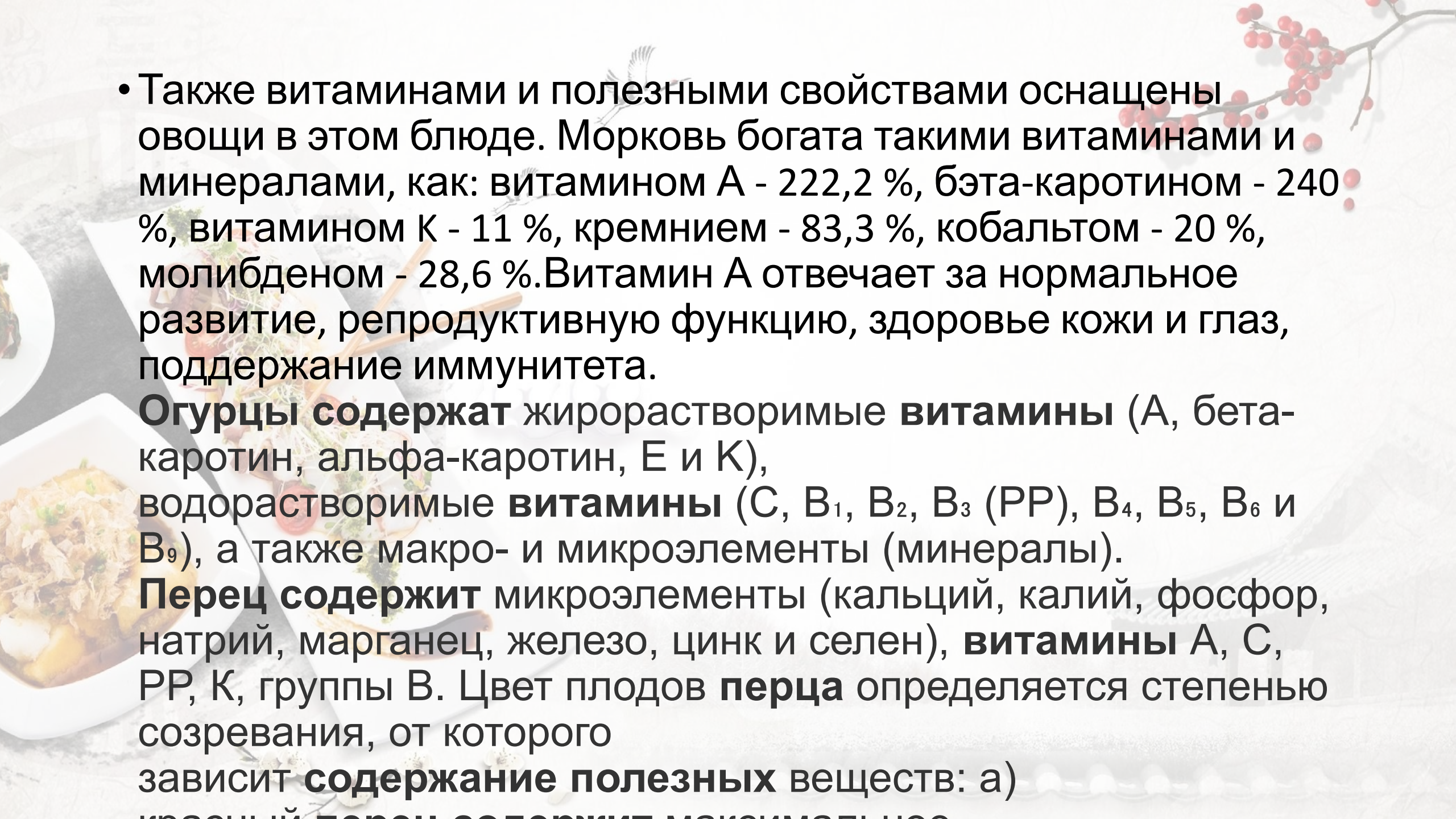




## • **Польза и вред фунчозы**

- Данный продукт очень полезен для организма. В его состав входят несколько разновидностей крахмала, которые имеют большое количество витаминов и органических веществ.
- Примерно 100 грамм вермишели состоит из следующих полезных веществ:
- Группа витаминов В – В1, В2, В5, В6, В9 и В12. А еще в нее входят группы витаминов Е и РР. Эти витамины нормализуют обмен веществ, укрепляют нервную систему. Витамин Е нормализует работу клеток и улучшает состояние сердца и сосудов, предотвращает образование тромбов;
- Высокий уровень минералов натрия – 182 мг, фосфора – 153 мг, калия – 30 мг, кальция – 17 мг, магния – 12 мг. В небольшом количестве содержатся минералы железа, марганца, цинка, меди и селена. Эти вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности всего организма;
- Содержатся пищевые волокна (примерно 2 грамма);
- Наличие насыщенных кислот в количестве 0,12 грамм и ненасыщенных кислот – 0,18 грамм. Эти вещества осуществляют нормальную работу головного мозга.
- Хотя этот продукт очень полезен для организма, он имеет и некоторые недостатки:
- Обычно, во многих ресторанах азиатской кухни салаты с фунчозой приправляют острыми и жирными соусами. Они увеличивают калорийность продукта и способствуют повышению аппетита;
- Лапшу из риса не рекомендуют для частого употребления. Поскольку рис действует на желудок закрепляюще и может привести к образованию запоров.





- Также витаминами и полезными свойствами оснащены овощи в этом блюде. Морковь богата такими витаминами и минералами, как: витамином А - 222,2 %, бета-каротином - 240 %, витамином К - 11 %, кремнием - 83,3 %, кобальтом - 20 %, молибденом - 28,6 %. Витамин А отвечает за нормальное развитие, репродуктивную функцию, здоровье кожи и глаз, поддержание иммунитета.

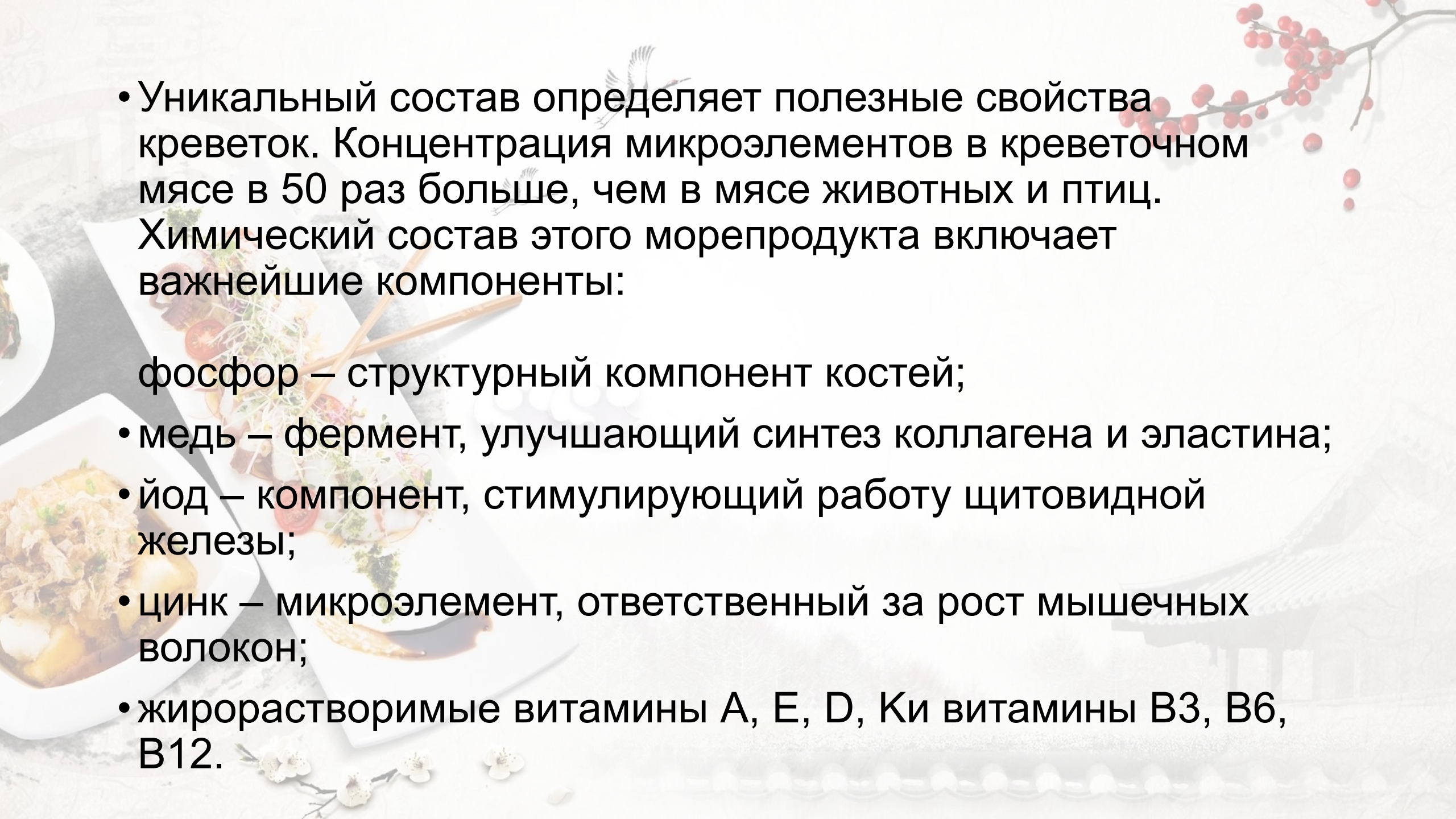
**Огурцы содержат жирорастворимые витамины** (А, бета-каротин, альфа-каротин, Е и К), водорастворимые **витамины** (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> (РР), В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub> и В<sub>9</sub>), а также макро- и микроэлементы (минералы).

**Перец содержит** микроэлементы (кальций, калий, фосфор, натрий, марганец, железо, цинк и селен), **витамины** А, С, РР, К, группы В. Цвет плодов **перца** определяется степенью созревания, от которого зависит **содержание полезных веществ**: а)



- **Лук красный** богат такими **витаминами** и минералами, как: **витамином С** - 11,1 %, кобальтом - 50 %, марганцем - 11,5 %. А также богат антибактериальным свойством. Целебные свойства **чеснока**: Помогает избавиться от патогенной микрофлоры в кишечнике, улучшает секрецию ферментов и выделение желудочного сока, улучшает усваиваемость пищи и ускоряет обменные процессы. **Чеснок** используется как лекарство при метеоризме, колите и энтероколите, запорах, воспалении аппендикса.
- Петрушка – настоящая кладовая витамина К, который способствует укреплению костной ткани, а также играет важную роль в возможной профилактике болезни Альцгеймера, поскольку ограничивает повреждения нейронов в головном мозге.

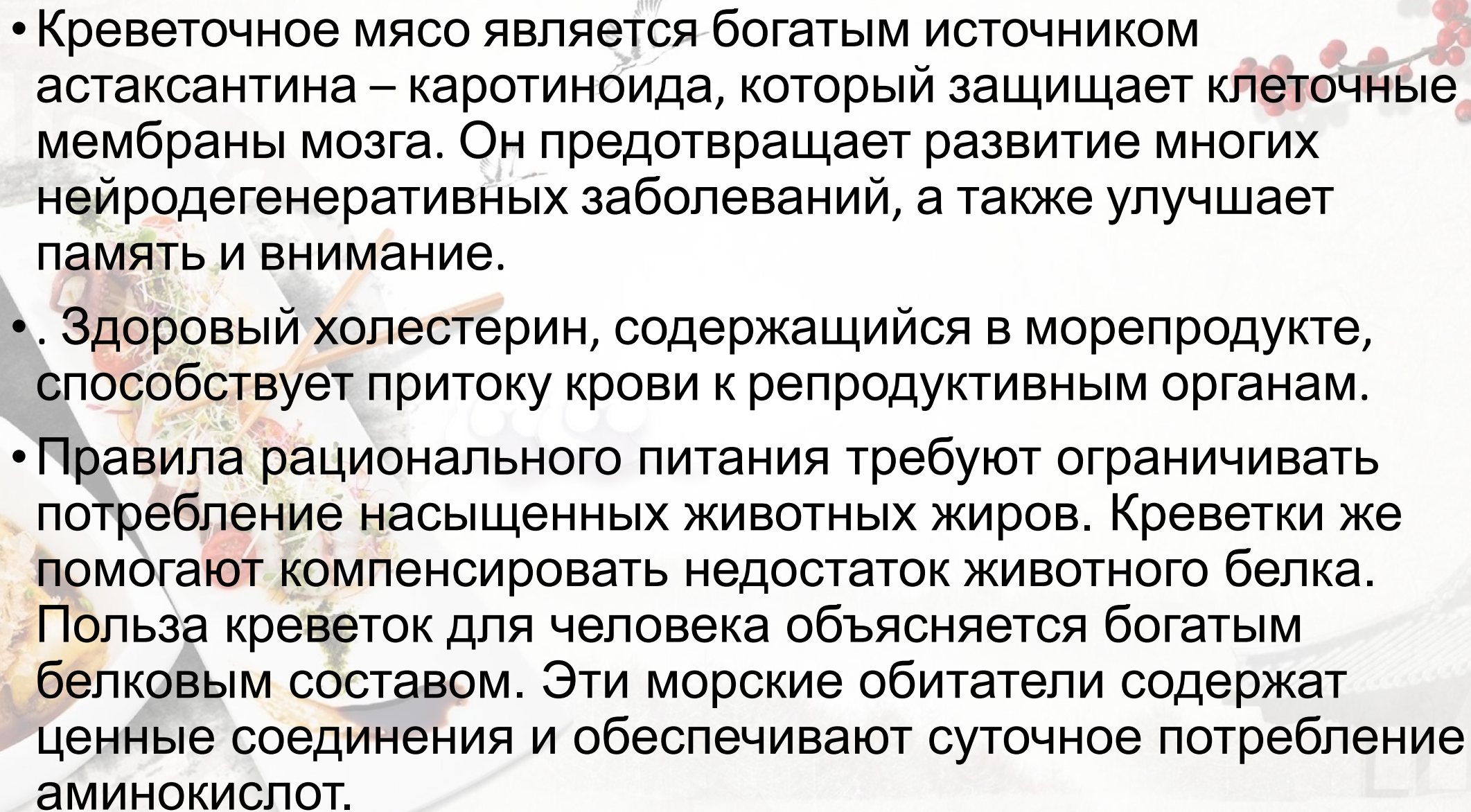




• Уникальный состав определяет полезные свойства креветок. Концентрация микроэлементов в креветочном мясе в 50 раз больше, чем в мясе животных и птиц. Химический состав этого морепродукта включает важнейшие компоненты:

- фосфор – структурный компонент костей;
- медь – фермент, улучшающий синтез коллагена и эластина;
- йод – компонент, стимулирующий работу щитовидной железы;
- цинк – микроэлемент, ответственный за рост мышечных волокон;
- жирорастворимые витамины А, Е, D, К и витамины В3, В6, В12.



- 
- Креветочное мясо является богатым источником астаксантина – каротиноида, который защищает клеточные мембраны мозга. Он предотвращает развитие многих нейродегенеративных заболеваний, а также улучшает память и внимание.
  - Здоровый холестерин, содержащийся в морепродукте, способствует притоку крови к репродуктивным органам.
  - Правила рационального питания требуют ограничивать потребление насыщенных животных жиров. Креветки же помогают компенсировать недостаток животного белка. Польза креветок для человека объясняется богатым белковым составом. Эти морские обитатели содержат ценные соединения и обеспечивают суточное потребление аминокислот.



# История возникновения фунчозы.

- Одним из любимейших блюд японских самураев является рисовая лапша, которая способна продлевать молодость и поднимать жизненные силы организма.
- Рисовая лапша - это изделие из рисовой муки, которое распространено в Японии и Китае. Лапша практически лишена выраженного вкуса, но при этом она сытная, приятная на ощупь и упругая. В Японии и Китае из рисовой лапши готовят множество разнообразных блюд – это замечательная основа, которая позволяет настоящим гурманам и ценителям японской кухни реализовать все свои кулинарные фантазии. Разновидность особенно тонкой рисовой лапши, которая по внешнему виду напоминает проволоку, называют фунчозой. В России не редко рисовую лапшу называют «стеклянной», однако правильно так именовать лапшу, изготовленную из бобовых. Эта лапша похожа на стеклянные тонкие нити, которые при варке остаются прозрачными. А вот рисовая лапша во время варки белеет. Фунчозу, изготавливаемую из риса, традиционно считают залогом долголетия и неоспоримым средством способным поднять жизненные силы человека.

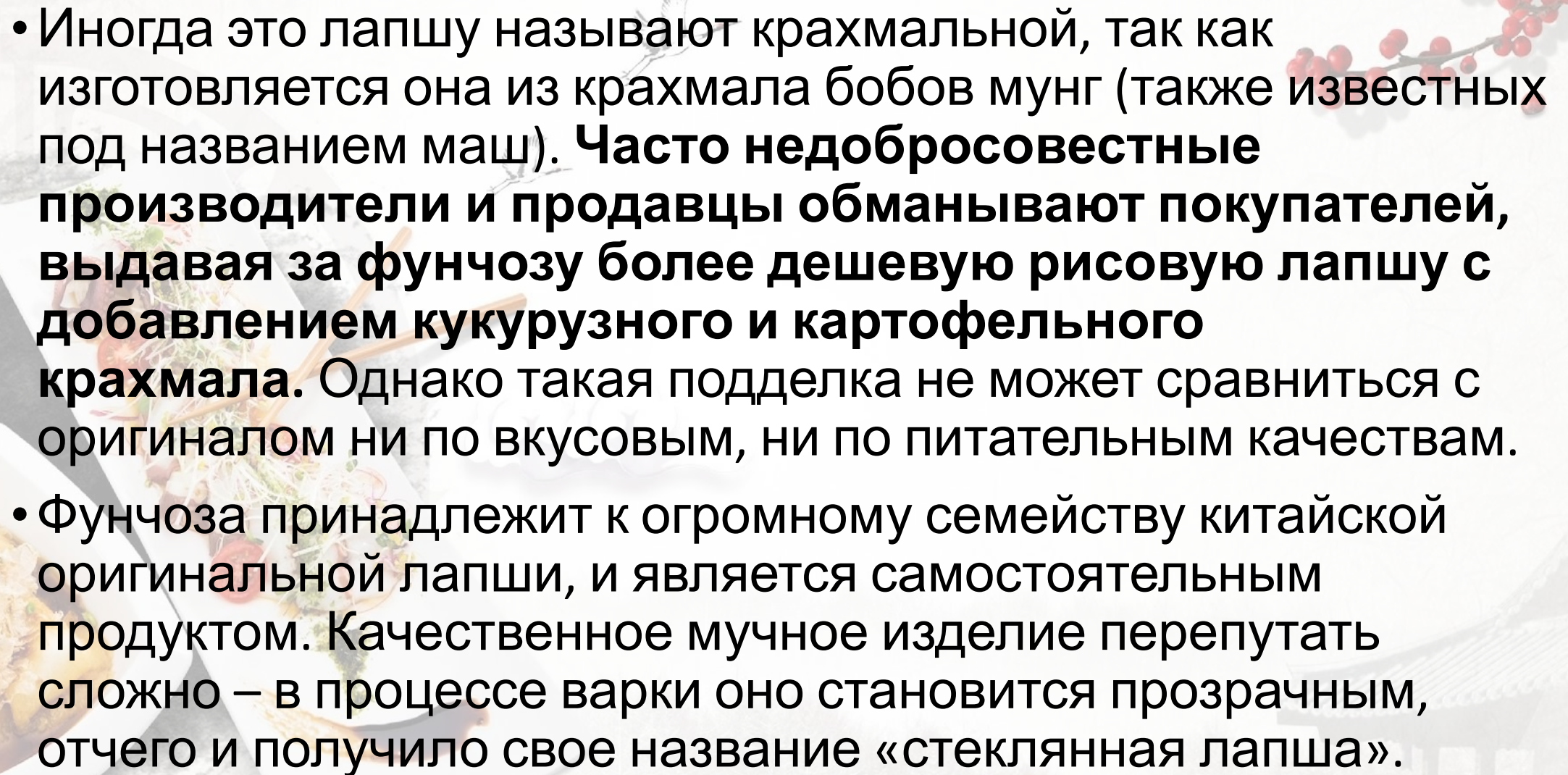


- Рисовая лапша это полупрозрачные или белые полоски округлой или плоской формы, ширина которых варьируется от 2 мм до 3 см. Длина лапши не меньше 50 см, при варке ее никогда не ломают. Согласно восточной пословице, чем длиннее лапша, тем продолжительнее жизнь. На рынках Средней Азии продавцы фунчозы сматывают ее в моток подобно рыболовной леске, тем самым вызывая огромное удивление у зарубежных покупателей. У лапши надлежащего качества цвет полупрозрачный с легким сероватым оттенком, легкий, практически неуловимый запах бобовых или орехов. Избыточная влажность лишает рисовую лапшу вкусовых и питательных качеств, она быстро отсыревает. Хранить фунчозу лучше в плотных бумажных пакетах или в стеклянных емкостях.

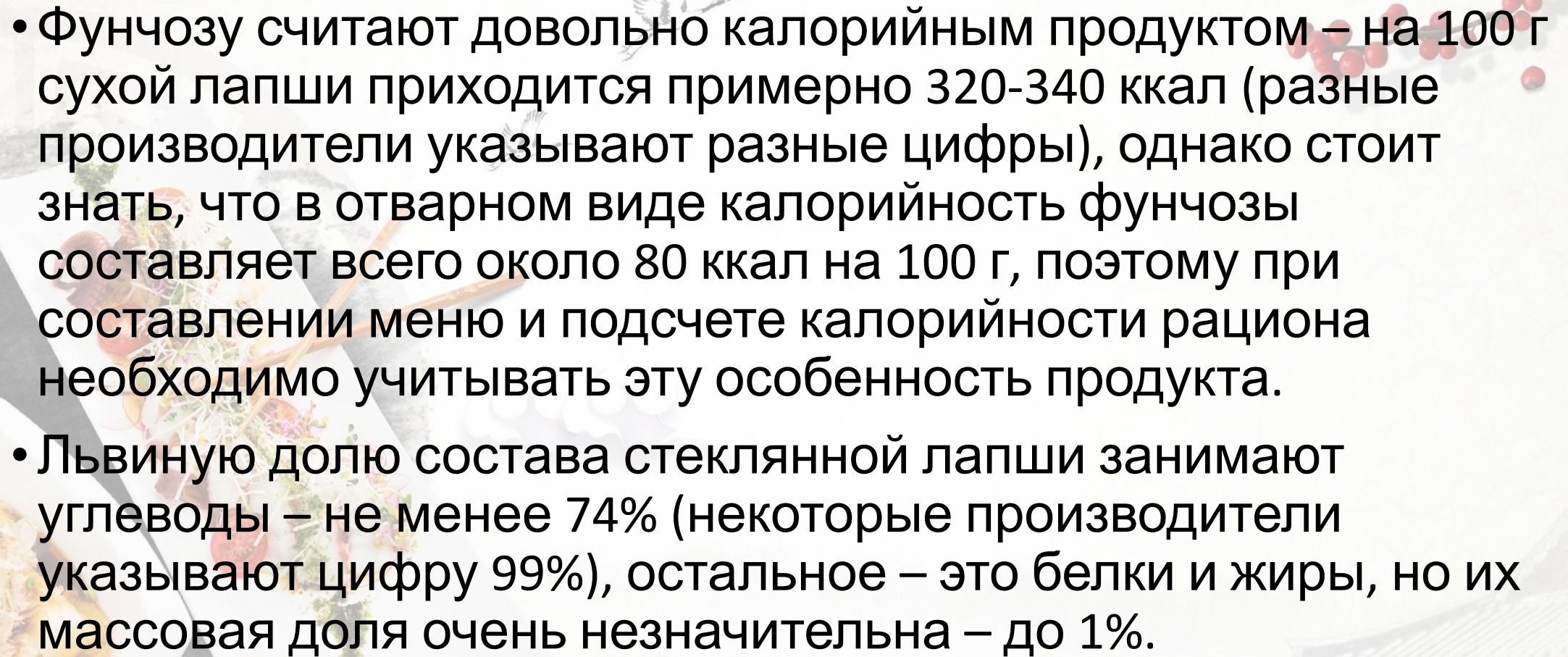


- Рисовая лапша является традиционным ингредиентом куриных салатов, китайских супов и многочисленных закусок. Эту лапшу не варят, а лишь замачивают при приготовлении основных блюд в горячей воде не более чем на 30 минут. Если с лапшой будут готовить суп, то предварительно ее замачивают на 5 минут, а затем еще 2 минуты проваривают в бульоне. Рисовую лапшу принято подавать с обжаренными овощами, дарами моря или мясом – лучше, если это будет отварная или копченая курица. Лапша хороша в сочетании с морковью, редькой и свежим огурцом. Салаты стараются готовить так, что бы лапша не успела подсохнуть или остыть. Традиционно блюда, приготовленные с рисовой лапшой, заправляют соевым соусом. В кухне Востока фунчозу только за редким исключением приправляют солью и резко пахнущими приправами – здесь предпочитают не заглушать тонкий естественный аромат продукта. Фунчоза способна прекрасно впитывать запахи, цвет и вкусы, поэтому ее можно использовать как гарнир к любому блюду. Подчеркнуть вкус блюда приготовленного на основе рисовой лапши можно совсем незначительным количеством приправ. Блюда из рисовой лапши можно есть в горячем и холодном виде. Однако по утверждениям гурманов холодная лапша гораздо вкуснее.



- 
- Иногда это лапшу называют крахмальной, так как изготавливается она из крахмала бобов мунг (также известных под названием маш). **Часто недобросовестные производители и продавцы обманывают покупателей, выдавая за фунчозу более дешевую рисовую лапшу с добавлением кукурузного и картофельного крахмала.** Однако такая подделка не может сравниться с оригиналом ни по вкусовым, ни по питательным качествам.
  - Фунчоза принадлежит к огромному семейству китайской оригинальной лапши, и является самостоятельным продуктом. Качественное мучное изделие перепутать сложно – в процессе варки оно становится прозрачным, отчего и получило свое название «стеклянная лапша».



- 
- Фунчозу считают довольно калорийным продуктом – на 100 г сухой лапши приходится примерно 320-340 ккал (разные производители указывают разные цифры), однако стоит знать, что в отварном виде калорийность фунчозы составляет всего около 80 ккал на 100 г, поэтому при составлении меню и подсчете калорийности рациона необходимо учитывать эту особенность продукта.
  - Львиную долю состава стеклянной лапши занимают углеводы – не менее 74% (некоторые производители указывают цифру 99%), остальное – это белки и жиры, но их массовая доля очень незначительна – до 1%.



# Виды блюд с фунчозой.

- Густой суп с фунчозой и шампиньонами.



RussianFood.com



• Фунчоза с курицей и овощами.



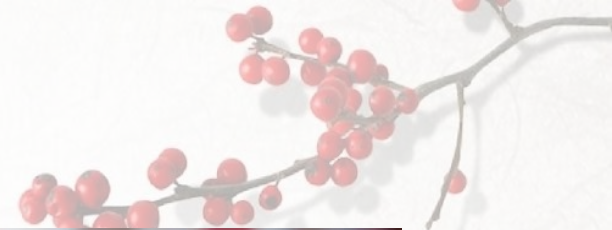


- Фунчоза с морепродуктами.





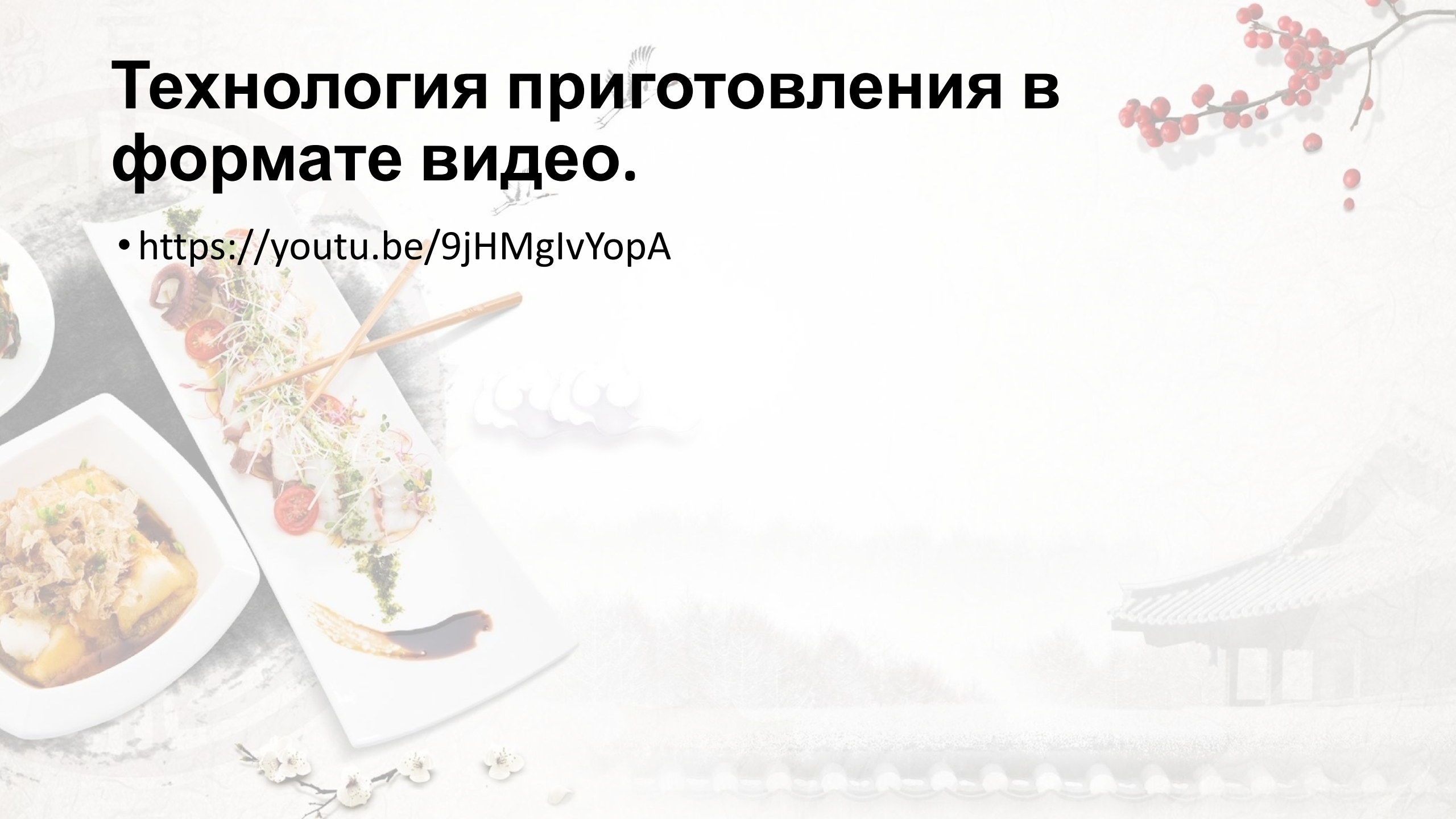
• Фунчоза с говядиной.



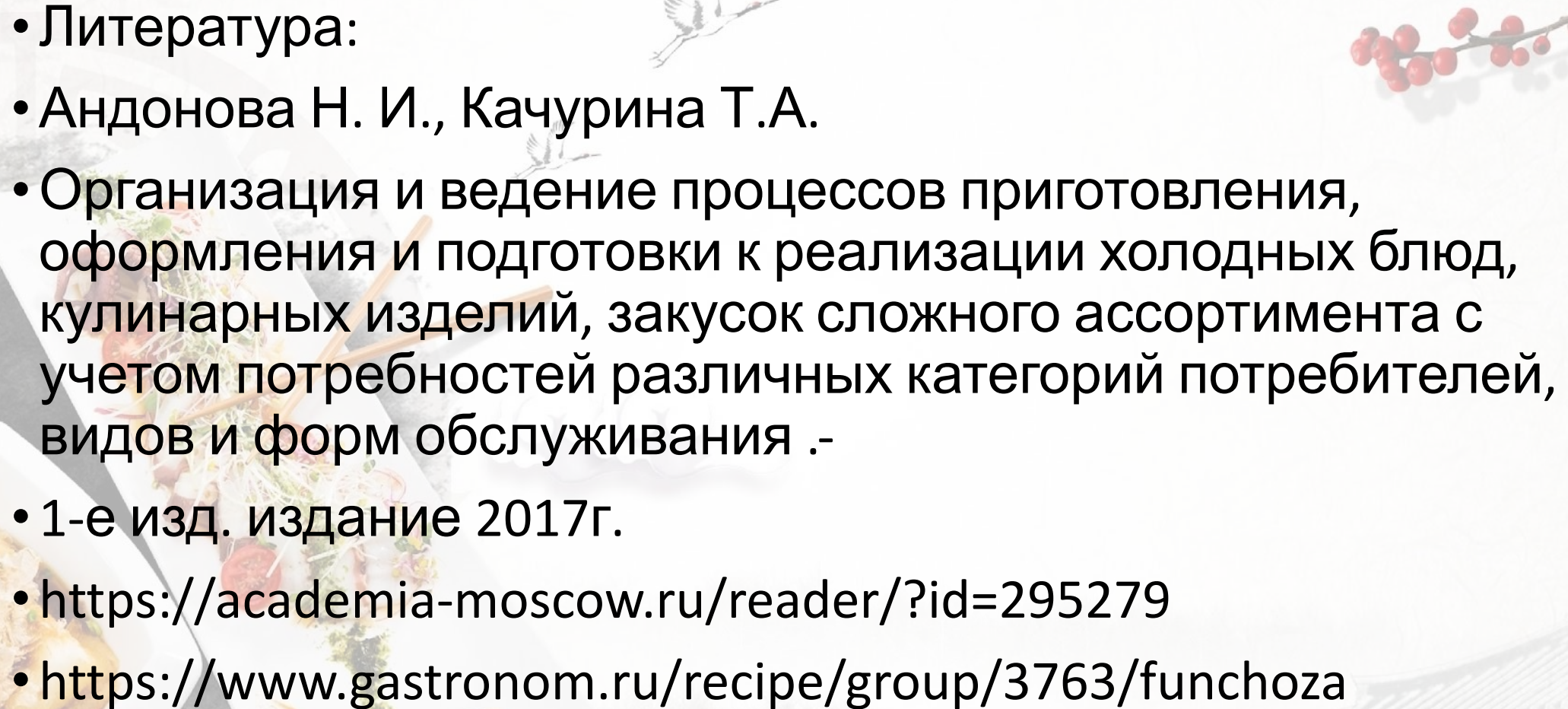


# Технология приготовления в формате видео.

- <https://youtu.be/9jHMglvYopA>





- 
- Литература:
  - Андонова Н. И., Качурина Т.А.
  - Организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации холодных блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания .-
  - 1-е изд. издание 2017г.
  - <https://academia-moscow.ru/reader/?id=295279>
  - <https://www.gastronom.ru/recipe/group/3763/funchoza>



The background features a collage of traditional Japanese food and winter-themed illustrations. On the left, there are several dishes: a white bowl with a soup-like dish topped with shredded ingredients, a long white plate with a salad of tomatoes, mushrooms, and sprouts, and a small white bowl with a dark sauce. The background is decorated with faint illustrations of flying cranes, a branch with red berries, and a traditional Japanese building with a tiled roof. The overall aesthetic is clean and elegant, with a light color palette.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**