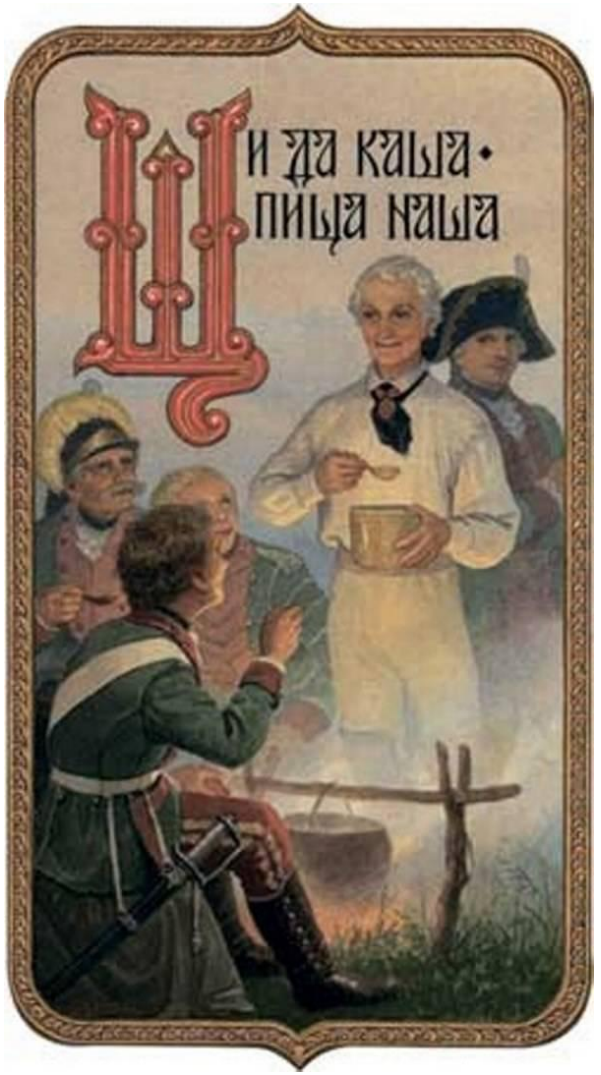
Технология приготовления первых блюд.



Щи- талочка

Чищу овощи для щей,
Сколько нужно ов
Три картошки,
Две морковки,
Луку полторы гол
Да петрушки корешок,
Да капустный кочешок.
Потеснись-ка ты,
капуста,
От тебя в кастрюл
густо!
Раз! Два! Три!
Огонь зажжен.
Кочерыжка

Я обед съедаю сам.
Открываю рот – и АМ!
Чтобы силы были
Супчик мы сварили.
Мой хороший аппетит
В животе один сидит.
Ножками топочет,
Он обедать хочет!
Вот несёт мне ложка
Супчик из горошка.
И котлету прямо в рот
Вилка шустрая несёт.
Шепчет тихо аппетит:
Сыт-сыт-сыт-сыт.

«Суп - преимущественно аппетитное средство. По способности стимулировать пищеварение он иной раз вдвое превосходит соляную кислоту, н в профилакти .

И. М. Сеченов

Суп - уникальное блюдо

Ни в одной национальной кухне народов мира, кроме русской, нет такого количества жидких блюд и это – одна из главных ее особенностей: Обеды в старорусской кухне, как ни странно, начинались именно с жидких блюд, отсюда и их название *«первые блюда»*.

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.

Навар *– это образующийся на поверхности бульона жир.*

*Мы не встретим слово **«суп»** в древней русской литературе. Даже в более поздних источниках, какими являются «Домострой» и «Росписи царским кушаньям», оно не упоминается. Зато здесь много таких названий, как **«шти»**, **«варево»**, **«похлебка».** Раньше на Руси все супы (рыбные, грибные, мясные и т.д.) называли **«ухой»**, что на языке наших предков означало **“жидкая еда”.** С сер[illegible] 19 века ухой стали н[illegible]олько рыбный отвар, а е[illegible]ые жидкие блюда, супами.*

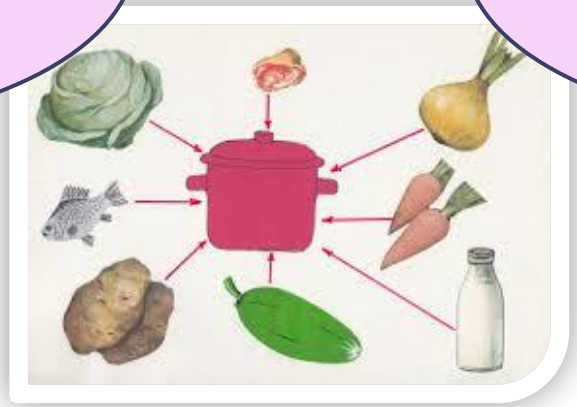
Слово «суп» вошло в русскую речь при Петре 1 от немецкого слова «suppe».

Одно из первых упоминаний о супе встречается в «Истории о царе Петре» Б. И. Куракина, который сообщает, что сподвижник Петра Франц Лефорт «непрестанно давал у себя дома обеды, супы и балы». Как видим, здесь под «супом» подразумевается скорее ужин с угощением, нежели отдельное блюдо. Но

Составные супа

Жидкая часть
(основа)

Плотная часть
(гарнир)



Молоко

Бульон

Молочные напитки

Жидкая часть (основа)

Квас

Отвары из круп

Отвары из фруктов

Отвары из овощей

Плотная часть (гарнир)

Мясо

Птица

Рыба

Сухо-фрукты

Овощи

Фрукты

Бобовые

Крупы

Грибы

Макаро ны

Классификация супов

По температуре подачи

- Горячие
- Холодные

По способу приготовления

- Заправочные
- Прозрачные
- Супы-пюре
- Сладкие
- Холодные

По виду основы

- На бульоне
- На молоке

По температуре подачи

Горячие

Холодные

Холодные супы

Холодные супы — общее название первых блюд. приготовляем

основе молочных и кислом олочных продуктов и овощей, как с добавлением мясных продуктов, так и без, и перед подачей не разогреваемых, а наоборот — охлаждаемых. Температура подачи их 6—12 градусов. Холодные супы служат не только источником питательных веществ и средством возбуждения аппетита - они утоляют жажду,

Горячие супы

Температура подачи их 60-70 градусов Цельсия. Ассортимент горячих супов в русской кухне гораздо шире, что вполне естественно в условиях нашего сурового климата. К ним относятся щи, борщи, уха, рассольники, солянки, различные молочные и крупяные супы, причем за каждым из этих наименований

По способу приготовления

Заправочные

Супы-пюре

Холодные

Прозрачные

Сладкие

Заправочные супы

Заправочными супами называют супы, при приготовлении которых в бульоне, грибном отваре или воде проваривают до готовности овощи, картофель, крупы, бобовые, макаронные изделия. Эти супы в конце варки заправляют пассерованными овощами.

Характерной особенностью заправочных супов является то, что подготовленные продукты закладывают в определенной

Прозрачные супы

Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно. Они должны быть не мутными и без жира на поверхности. Прозрачные супы главным образом предназначены для возбуждения аппетита, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Калорийность прозрачных супов небольшая.

Основой этих супов

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, птицы и дичи, печени и рыбы. Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию.

Основой супов-пюре служат

Сладкие супы

Сладкие супы вкусны как в холодном, так и горячим виде. Для приготовления сладких супов используют свежие, консервированные и сушеные ягоды и фрукты, а также пюре, сиропы и экстракты, выпускаемые пищевой промышленностью. Жидкой основой этих супов являются фруктовый, ягодный отвар или фруктово-ягодные соки. Ягоды кладут целыми, а фрукты нарезают, крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей

Холодные супы

Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний сезон, они хорошо освежают в жару. К холодным супам относят: окрошку, холодник, свекольник, ботвиньи, щи зеленые. Их готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире.

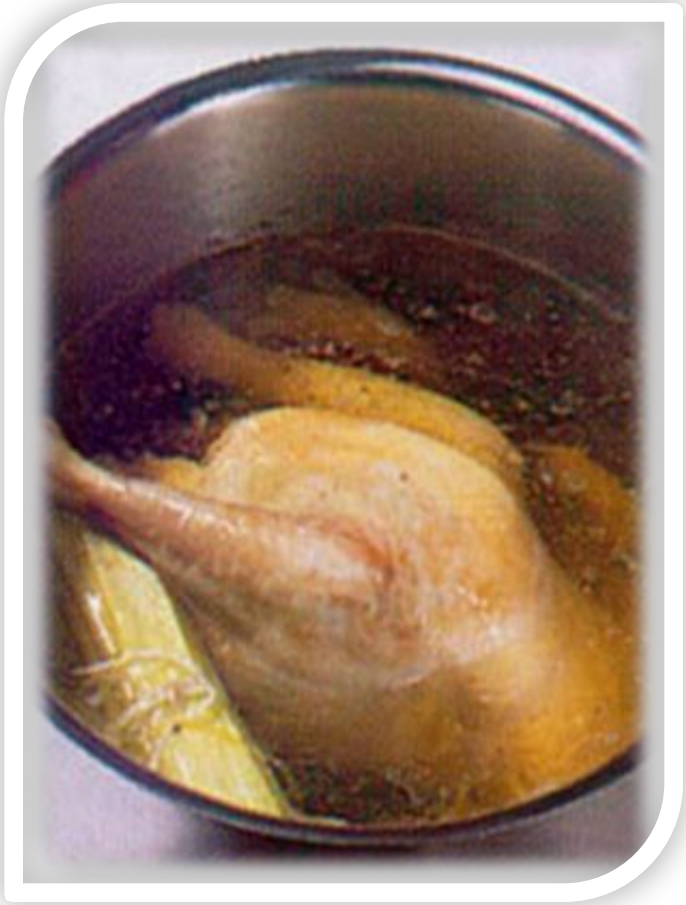
Готовые супы хранят в

По виду основы

На бульоне

На молоке

Бульоны



Бульон – это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы. В бульон из продуктов переходят экстрактивное вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества. Вкусовые качества бульона зависят от соотношения в нем воды и продуктов, степени их измельчения, продолжительности варки. В зависимости от концентрации растворимых

Молоко

Молочные супы относятся к блюдам быстрого приготовления. Их готовят с различными гарнирами – крупами, макаронными изделиями, овощами. Эти супы легко усваиваются, поэтому применяются в детском и диетическом питании. Очень хорошо усваивается молочный жир. Белки и жиры молока усваиваются на 98 %. Для молочных супов

Правила приготовления супов

Небольшой объём (не более 10 литров) приготовления. **Суп, сваренный в таком сравнительно небольшом объёме, — будет вкуснее чем сваренный в большем объёме.**

Сбалансированность количества жидкости и гущи. **Для различных супов она различна, важно другое: это количество жидкости должно быть взято сразу же, с учётом выкипания. Добавлять воду в суп или отливать из супа в процессе приготовления нельзя.**

Закладка продуктов в суп с учётом времени их приготовления. **Каждый продукт в супе не должен потерять полностью свой вкус, вместе с тем каждый компонент должен быть доварен и вписаться в общую композицию.**

Своевременное внесение соли в суп, **в зависимости от его вида. По общему правилу, суп над солить только в конце приготовления, но не в самом начале, а так, чтобы компоненты супа успели впитать в себя достаточное количество соли.**

Умеренное кипение супа **в процессе приготовления. Еще лучше, если суп во время приготовления не кипит, а томится.**

Заранее не нарезать овощи для супа, потому что за 30 минут в нарезанных овощах разрушается почти половина витаминов;

Длительно не хранить суп после его приготовления. Так, например если в готовом супе сохранилось 50% витаминов, через 3 часа после приготовления в супе остаётся их только 20 % всех витаминов, через 6 часов – 10%.

Излишняя варка супа приводит к большим потерям витаминов, особенно С

Значительное количество витаминов теряется при ***повторном разогреве супа***.

Зелень, нарезанный чеснок лучше раскладывать непосредственно в тарелки перед подачей супа на стол

Технология приготовления супа

Довести до кипения бульон или отвар

Заложить подготовленные продукты в определенной последовательности

Варить на слабом огне

Заложить пассерованные овощи

Заправить мучной пассеровкой или протертым картофелем

Положить соль и специи

Настоять сваренный суп

Подать суп в тарелке или суповой миске

Заправочные супы Борщи.

Борщами называют такие супы, в состав которых обязательно входит свекла. Борщи приготавливают на костном бульоне, грибном отваре и вегетарианские. Кроме свеклы в борщ входят: морковь, петрушка или сельдерей, лук, томатное пюре или помидоры, уксус, сахар , в большинстве случаев белокочанная капуста. В зависимости от вида борща

Происхождение борща неизвестно, вероятнее всего, он появился на территории, которую занимала ранее Киевская Русь, и ныне получил наибольшее распространение и разнообразие. Слово *«борщ»* произошло от названия растения: первоначально борщом назывался борщевик (не путать с заносным видом борщевик Сосновского, вызывающим ожог), съедобные листья которого, крестьяне

В старину борщ был обрядовым и свадебным блюдом. Например, считалось, что с паром от борща

Заправочные супы . Щи.

В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибной, овощной и крупяные отвары. На рыбном бульоне готовят щи из квашеной капусты. При отпуске к щам из свежей капусты можно подать пирожки, или ватрушки; из квашеной капусты – рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, ватрушки. Подают щи со сметаной и посыпают зеленью. Известно более 60 рецептов приготовления этого

Щи (в некоторых источниках **Шти**) на Руси стали употреблять задолго до образования Москвы, по некоторым данным этимология этого слова происходит от древнеславянского **«съти»** – собирательного названия любых **«хлёбов»** — жидкой еды. Считается, что они появились в национальной кухне еще в IX веке, когда капуста была завезена из Византии. Старинные источники называют несколько наименований щей: ***шти, шти капустны, шти борщовы, шти репяны***. Особенность старинных щей: для густоты в них добавляли ржаную муку. Картофель в щах появился в XVII веке, а до этого в

В Древней Руси существовало разделение супов. В частности, щи делились на «бедные» и «богатые» по принципу содержания в них необходимых калорийных продуктов. В зажиточных домах готовились традиционные густые наваристые щи, называемые «богатыми», а вот щи, приготовленные хозяйкой только на воде, капусте и луке, называли «пустыми».

«Если на столе мясные, а не грибные щи, то в руках и ногах появляется сила, а коли есть сила, больше вспашешь накосишь по-изряднее. В таком случае будет не только хлеб для себя, но и солома, и парево, и

Заправочные супы . Рассольники.

Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые коренья. Готовят рассольники вегетарианскими, на костном, мясокостном бульоне, рыбном бульоне, с потрохами, почками, на бульоне из птицы, грибном отваре. Для придания рассольникам острого вкуса используют огуречный рассол, который процеживают и кипятят. При

куриный пирог с начинкой из

гречневой каши, яиц и рассола. Основной современного названия супа **«рассольник»** стало слово **«рассол»**, то есть раствор соли или жидкость, образующаяся при солении огурцов или квашении капусты. В русской кулинарной литературе впервые это название появилось в XVIII–XIX веках, но само блюдо под названием **«калья»** было известно значительно раньше. Первые упоминания **«кальи»** в истории кулинарии относятся к XV веку. Готовили его с икрой, курицей, мясом. Зачастую огуречный рассол заменялся лимонным раствором. Конечно,

Заправочные супы . Солянки.

Солянки являются старинным национальным русским блюдом. В состав солянок входят: соленые огурцы, пассированный лук, томатное пюре, каперсы, оливки или маслины. Готовят их на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со

И.-Я.Меттенлейтер. Деревенский обед. 1786. Холст. Масло. Деталь. *(Гос. Русский музей).*

Название «солянка» впервые упоминается в русской литературе 15 века. С XVIII века блюдо получило широкое распространение. Это был острый, густой, жирный и очень сытный суп, который вполне подходил сразу и как первое блюдо, и как второе. Аристократы не признавали это блюдо, считая его недостойным. Подавать его на стол среди дворян считалось признаком дурного тона. Долгое время это блюдо пользовалось популярностью исключительно среди