

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по модулю ПМ 1 «Выполнять первичную и тепловую кулинарную обработку продуктов с использованием различных способов»



Специальность: 10130300 «Организация питания»

Оқытушы / преподаватель: Шектыбаева А.А.

Содержание

Введение.....	4
Тепловая кулинарная обработка продуктов	
Первичная обработка и нарезка овощей и грибов.....	5
Приготовление блюд и гарниров из вареных овощей».....	7
Приготовление блюд и гарниров из припущенных овощей.....	9
Приготовление блюд и гарниров из тушеных овощей.....	11
Приготовление блюд и гарниров из жареных овощей.....	13
Приготовление блюд и гарниров из запеченных овощей	15
Приготовление блюд и гарниров из грибов.....	17
Механическая обработка рыбы	
Органолептическая оценка сырья.....	19
Обработка рыбы с костным скелетом.....	20
Обработка чешуйчатой и бесчешуйчатой рыбы.....	21-22
Приготовление рыбных полуфабрикатов	23
Приготовление рыбной котлетной массы	25
Приготовление кнельной массы	26
Ассортимент изделий из рыбной котлетной массы	27
Тепловая обработка рыбы	
Особенности тепловой обработки рыбы.....	30
Технология приготовления блюд из рыбы и морепродуктов.....	31-36
Требования к качеству рыбных блюд.....	37
Приготовление бульонов и отваров.	
Технология приготовления бульонов, требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.....	42
Приготовление супов.	
Технология приготовления щей. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.....	44
Технология приготовления борщей. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.....	49
Технология приготовления рассольников. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.	53
Технология приготовления солянок. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.....	57
Технология приготовления супов картофельных с овощами, крупой, бобовыми, макаронными изделиями. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.....	60
Технология приготовления супов – пюре, требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.....	66
Технология приготовления прозрачных супов, требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.....	69
Блюда и гарниры из бобовых и круп	
Блюда и гарниры из круп.....	72
Бобовые. Блюда из бобовых.....	75
Варка бобовых.....	76
Блюда из макарон. Варка макаронных изделий.....	77
Блюда из яиц.....	78
Варка яиц.....	80
Жареные блюда из яиц.....	81

Блюда из	
творога.....	82
Изделия из теста.....	84
Опарное тесто.....	86
Разделка теста и процессы, происходящие при выпечки изделий.....	87
Словарь.....	89

Введение

В тетради представлены контрольные вопросы, тестовые задания, а также задания по дополнению технологических схем и таблиц, задания на развитие технического и технологического мышления и т.д.

Выполнение некоторых заданий, носящих творческий характер, требует работы с дополнительной литературой, авторы которой не только приводят технологию приготовления пищи, но и обращаются к истокам кулинарии, истории задания блюд, возникновения их названий и т.д.

Вопросы и задания, помещенные в тетради, помогут студентам лучше усвоить важнейшие понятия курса, осмыслить их. При выполнении одних заданий студентам необходимо дать точные и однозначные ответы, другие требуют от них поиска самостоятельного ответа.

Лабораторная работа №1

«Первичная обработка и нарезка овощей и грибов»

Цель работы: Приобрести знания и умения нарезать и формовать традиционные виды овощей и грибов различными способами.

Формирование компетенции: Производить первичную обработку, нарезку и формовку традиционных видов овощей и плодов, подготовку пряностей и приправ.

Ход выполнения работы:

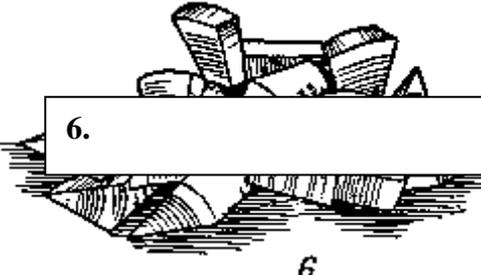
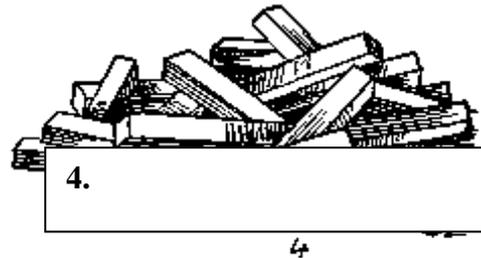
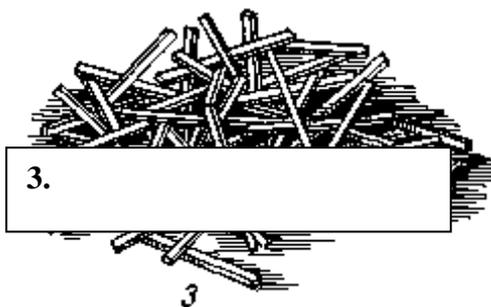
1. Выполнение теоретического задания
2. Организация рабочего места и подготовка к работе.
3. Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при нарезке и формовке традиционных видов овощей и грибов.
4. Нарезка и формовка традиционных видов овощей и грибов различными способами с обеспечением качества продуктов и требований к безопасности пищевых продуктов.
5. Соблюдение условий временного режима хранения нарезанных овощей и грибов.

Задание:

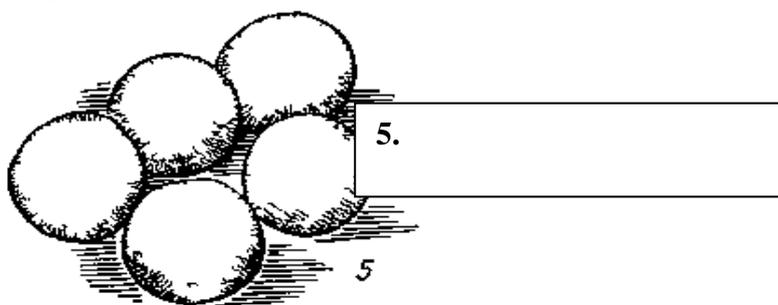
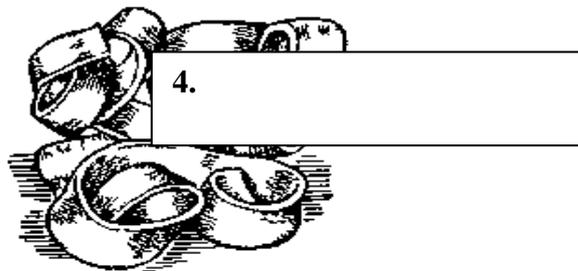
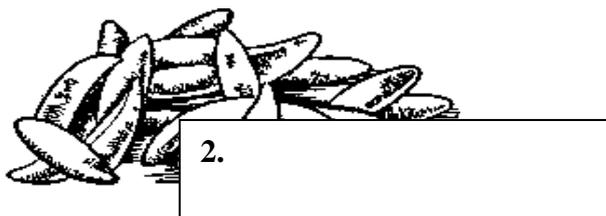
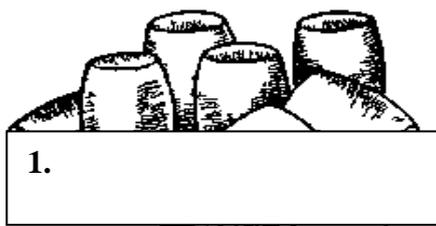
1. Составьте алгоритм механической кулинарной обработки овощей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Перечислите простые формы нарезки картофеля и корнеплодов



3. Перечислите несколько способов нарезки овощей



4. Выполнение практического задания:

- Организация рабочего места и подготовка к работе.
- Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при нарезке и формовке традиционных видов овощей и грибов.
- Нарезка и формовка традиционных видов овощей и грибов различными способами с обеспечением качества продуктов и требований к безопасности пищевых продуктов.

Вывод: Приобрели знания и умения нарезать и формовать традиционные виды овощей и грибов различными способами.

Контрольные вопросы:

Требования к качеству и сроки хранения очищенных овощей и приготовленных из них полуфабрикатов.

Лабораторная работа №2

«Приготовление блюд и гарниров из вареных овощей»

Цель работы: Приобрести знания и умения приготовления блюд и гарниров из вареных овощей.

Формирование компетенции: Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.

Ход выполнения работы:

1. Выполнение теоретического задания
2. Организация рабочего места и подготовка к работе.
3. Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении блюд и гарниров из вареных овощей.
4. Приготовление и подача блюд и гарниров из вареных овощей.
5. Органолептический метод определения степени готовности и качества, требования к качеству и безопасности хранения готовых блюд из вареных овощей

Задание:

1. Ответьте на следующие вопросы:

➤ Почему в весеннее время картофель целесообразно варить очищенным?

➤ К каким блюдам рекомендуется подавать картофельное пюре?

2. Заполните технологическую карту на блюдо «Картофельное пюре»

➤ Рассчитайте закладку сырья для приготовления 2 порций

Технологическая карта

Наименование блюда «Картофельное пюре»

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах				
	на одну порцию			на 2 порций	
	брутто	нетто	вес готового продукта	брутто	нетто
Картофель	293	220			
Молоко цельное	40	38			
Масло сливочное	5	5			
Масса готового пюре			250		
Зелень (укроп, петрушка)	2,1	2			
Масло сливочное на полив	10	10			
ВЫХОД с маслом и зеленью			260		

➤ Опишите процесс приготовления картофельного пюре и основные показатели качества блюда.

Технология приготовления

Показатели качества и безопасности

3. Выполнение практического задания:

- Организация рабочего места и подготовка к работе;
- Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении картофельного пюре;
- Приготовление и подача картофельного пюре;
- Органолептический метод определения степени готовности и качества приготовленного блюда.



Вывод: Приобрели знания и умения приготовления блюд и гарниров из вареных овощей.

Контрольные вопросы:

Сервировка и оформление основных блюд из вареных овощей для подачи в виде блюд, гарниров и горячих закусок с учетом требований к безопасности готовой продукции.

Лабораторная работа №3

«Приготовление блюд и гарниров из припущенных овощей»

Цель работы: Приобрести знания и умения приготовления блюд и гарниров из припущенных овощей.

Формирование компетенции: Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.

Ход выполнения работы:

1. Выполнение теоретического задания
2. Организация рабочего места и подготовка к работе.
3. Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении блюд и гарниров из припущенных овощей.
4. Приготовление и подача блюд и гарниров из припущенных овощей.
5. Органолептический метод определения степени готовности и качества, требования к качеству и безопасности хранения готовых блюд из припущенных овощей

Задание:

1. Ответьте на следующие вопросы:

➤ Перечислите овощи, используемые для припускания.

➤ Какие овощи можно припускать без добавления воды?

2. Заполните технологическую карту на блюдо «Овощи припущенные»

➤ Рассчитайте закладку сырья для приготовления 4 порций

Технологическая карта

Наименование блюда «Овощи припущенные в молочном соусе»

Рецептура № 314(II)

Сборник 2011г.

Выход 200г.

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах				
	на одну порцию			на 4 порции	
	брутто	нетто	вес готового продукта	брутто	нетто
Морковь	63	50			
Репа	44	33			
Кабачки	51	36			
Горошек зеленый консервированный	31	20			
Маргарин столовый	10	10			
Масса припущенных овощей			125		
Сахар	2	2			
Соус молочный		75			
ВЫХОД			200		

- Опишите процесс приготовления овощей припущенных в молочном соусе и основные показатели качества блюда.

Технология приготовления

Показатели качества и безопасности

3. Выполнение практического задания:

- Организация рабочего места и подготовка к работе;
- Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении овощей припущенных;
- Приготовление и подача припущенных овощей с молочным соусом;
- Органолептический метод определения степени готовности и качества приготовленного блюда.



Вывод: Приобрели знания и умения приготовления блюд и гарниров из припущенных овощей.

Контрольные вопросы:

Сервировка и оформление основных блюд из припущенных овощей для подачи в виде блюд, гарниров и горячих закусок с учетом требований к безопасности готовой продукции.

Лабораторная работа №4

« Приготовление блюд и гарниров из тушеных овощей»

Цель работы: Приобрести знания и умения приготовления блюд и гарниров из тушеных овощей.

Формирование компетенции: Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.

Ход выполнения работы:

1. Выполнение теоретического задания
2. Организация рабочего места и подготовка к работе.
3. Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении блюд и гарниров из тушеных овощей.
4. Приготовление и подача блюд и гарниров из тушеных овощей.
5. Органолептический метод определения степени готовности и качества, требования к качеству и безопасности хранения готовых блюд из тушеных овощей

Задание:

1. Ответьте на следующие вопросы:

➤ Перечислите возможные варианты использования тушеной капусты

➤ В каком случае при тушении капусты не добавляют уксус?

2. Заполните технологическую карту на блюдо «Капуста тушеная с грибами»

➤ Рассчитайте закладку сырья для приготовления 3 порций

Технологическая карта

Наименование блюда «Капуста тушеная с грибами»

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах				
	на одну порцию			на 3 порции	
	брутто	нетто	вес готового продукта	брутто	нетто
Капуста свежая	356	285			
Уксус 3%	8	8			
Кулинарный жир	9	9			
Томатное пюре	15	15			
Морковь	6	5			
Лук репчатый	12	10			
Сахар	8	8			
Мука пшеничная	3	3			
Масса тушеной капусты			250		
Шампиньоны свежие	66	50			
Масло растительное	5	5			
Масса жареных грибов			20		
ВЫХОД			270		

➤ Опишите процесс приготовления капусты тушеной с грибами и основные показатели качества блюда.

Лабораторная работа №5

« Приготовление блюд и гарниров из жареных овощей»

Цель работы: Приобрести знания и умения приготовления блюд и гарниров из жареных овощей.

Формирование компетенции: Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.

Ход выполнения работы:

1. Выполнение теоретического задания
2. Организация рабочего места и подготовка к работе.
3. Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении блюд и гарниров из жареных овощей.
4. Приготовление и подача блюд и гарниров из жареных овощей.
5. Органолептический метод определения степени готовности и качества, требования к качеству и безопасности хранения готовых блюд из жареных овощей

Задание:

1. Ответьте на следующие вопросы:

➤ Перечислите ассортимент блюд из овощных масс.

➤ С чем можно подавать картофельные котлеты?

2. Заполните технологическую карту на блюдо «Котлеты картофельные»

➤ Рассчитайте закладку сырья для приготовления 6 порций

Технологическая карта

Наименование блюда «Котлеты картофельные»

Рецептура № 330(II)

Сборник 2011г.

Выход 220г.

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах				
	на одну порцию			на 6 порций	
	брутто	нетто	вес готового продукта	брутто	нетто
Картофель	287	215			
Яйца	1/5 шт	8			
Сухари панировочные	12	12			
Масса полуфабриката			225		
Масло растительное	10	10			
Масса жареных котлет			200		
Сметана	20	20			
ВЫХОД			220		

➤ Опишите процесс приготовления картофельных котлет и основные показатели качества блюда.

Технология приготовления

Лабораторная работа №6

« Приготовление блюд и гарниров из запеченных овощей»

Цель работы: Приобрести знания и умения приготовления блюд и гарниров из запеченных овощей.

Формирование компетенции: Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.

Ход выполнения работы:

1. Выполнение теоретического задания
2. Организация рабочего места и подготовка к работе.
3. Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении блюд и гарниров из запеченных овощей.
4. Приготовление и подача блюд и гарниров из запеченных овощей.
5. Органолептический метод определения степени готовности и качества, требования к качеству и безопасности хранения готовых блюд из запеченных овощей

Задание:

1. Ответьте на следующие вопросы:

➤ Укажите температуру запекания овощных блюд

➤ Как можно добиться образования румяной корочки на поверхности запеканок?

2. Заполните технологическую карту на блюдо «Картофель, запеченный в сметанном соусе под сыром»

Рассчитайте закладку сырья для приготовления 6 порций

Технологическая карта

Наименование блюда «Картофель, запеченный в сметанном соусе под сыром»

Рецептура № 345(1)

Сборник 2011г.

Выход 220г.

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах				
	на одну порцию			на 6 порций	
	брутто	нетто	вес готового продукта	брутто	нетто
Картофель	289	217			
Яйца	1/5 шт	8			
Сухари панировочные	12	12			
Масса полуфабриката			225		
Масло растительное	10	10			
Масса жареных котлет			200		
Сметана	20	20			
ВЫХОД			220		

- Опишите процесс приготовления картофеля, запеченного в сметанном соусе под сыром и основные показатели качества блюда.

Технология приготовления

Лабораторная работа №7

« Приготовление блюд и гарниров из грибов»

Цель работы: Приобрести знания и умения приготовления блюд и гарниров из грибов

Формирование компетенции: Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.

Ход выполнения работы:

1. Выполнение теоретического задания
2. Организация рабочего места и подготовка к работе.
3. Выбор производственного инвентаря и технологического оборудования, безопасное использование его при приготовлении блюд и гарниров из грибов.
4. Приготовление и подача блюд и гарниров из грибов.
5. Органолептический метод определения степени готовности и качества, требования к качеству и безопасности хранения готовых блюд из грибов.

Задание:

1. Ответьте на следующие вопросы:

- Укажите, какие грибы используют для приготовления блюд

- С какой целью при варке шампиньонов в воду добавляют лимонную кислоту или уксус?

2. Заполните технологическую карту на блюдо «Грибы в сметанном соусе запеченные»

- Рассчитайте закладку сырья для приготовления 2 порций

Технологическая карта

Наименование блюда «Грибы в сметанном соусе запеченные»

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах				
	на одну порцию			на 2 порций	
	брутто	нетто	вес готового продукта	брутто	нетто
Грибы белые свежие	182	138			
или шампиньоны	237	180			
или грибы сушеные	45	45			
Масло сливочное	10	10			
Масса жареных грибов	-	90			
Соус сметанный	-	75			
Сыр	5,4	5			
Масса полуфабриката	-	170			
ВЫХОД			150		

- Опишите процесс приготовления грибов в сметанном соусе запеченных и основные показатели качества блюда.

Технология приготовления

Механическая обработка рыбы

Практические занятия №1-№13

Цель: научить выполнять технологические операции при подготовке сырья

Теоретическая часть: Рыба является необходимым продуктом питания. По своему химическому составу она немного уступает мясу домашних животных, а по содержанию минеральных веществ, витаминов и степени усвояемости белков превосходит мясо.

В рыбе содержатся (в %): белки – от 13 до 23, жир – от 0,1 до 33, минеральные вещества – от 1 до 2, вода – от 50 до 80, витамины А, D, E, B2, B12, PP, C, экстрактивные вещества.

В состав белков рыбы входят незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей, поэтому белки рыбы называют полноценными.

Съедая 100 г трескового филе, человек покрывает суточную потребность своего организма в йоде.

Мышцы вместе с жировой и соединительной тканью являются основной съедобной частью рыбы, которая составляет приблизительно половину всей массы.

Свежая рыба поступает на предприятия общественного питания живой, охлажденной, мороженой. Кроме того, для

приготовления блюд и закусок используют соленую и консервированную рыбу.

Живая рыба является наиболее ценным продуктом питания. Её транспортируют в автоаквариумах, хранят на предприятиях в проточной воде не более 2 суток. В живом виде поступают зеркальный карп, щука, сом, карась, сазан.

Охлажденная рыба имеет внутри мышц температуру от – 1 до 5 °С. Её хранят не более 5 суток при температуре от – 2 до 1 °С.

Значительно чаще поступает **мороженая рыба**, имеющая внутри температуру от – 8 до – 6 °С. Её хранят при температуре – 8 °С 12 суток, при 0... – 2 °С – 3 суток.

Поступившая рыба должна быть доброкачественной. Основными показателями являются её внешний вид и запах.

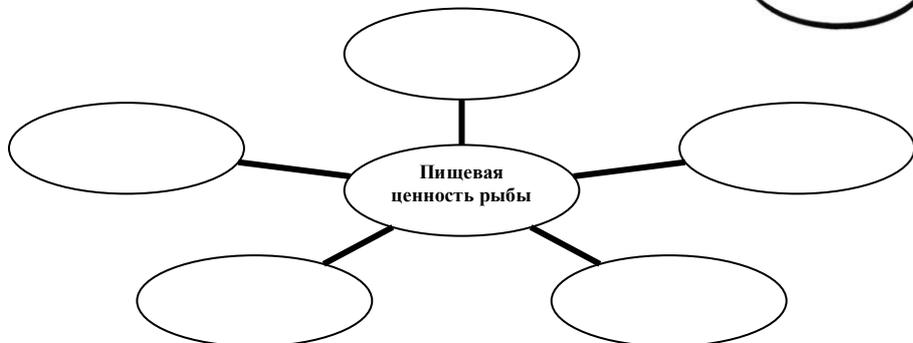
Свежая рыба имеет плотное мясо, ярко-красные жабры, выпуклые прозрачные глаза и гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к коже. При нажатии пальцем ямка на поверхности рыбы либо совсем не



образуется, либо быстро исчезает. Свежесть мороженой рыбы можно определить, если воткнуть в толщу ее мяса нагретый в кипятке нож, а затем понюхать его.

Практическая часть:

Заполнить схему:



От чего зависит и на что влияет количество жира в рыбе?



На предприятия общественного питания поступает рыба различных видов промышленной обработки: неразделанная, потрошенная с головой и потрошенная обезглавленная, а также специальной разделки (полуфабрикат).

Всю поступающую рыбу по способу обработки в кулинарии делят на три группы: чешуйчатая, бесчешуйчатая и осетровая.

Распределите по указанным группам следующие виды рыб: сом, налим, судак, хек серебристый, стерлядь, шип, калуга, угорь, окунь, сазан, зубатка, белуга.



Чешуйчатые	Бесчешуйчатые	Осетровые

Заготовочный рыбный цех оборудуется ваннами для оттаивания, замачивания и промывания рыбы, столами для разделки и нарезки полуфабрикатов, холодильными шкафами, универсальным приводом с комплектом сменных механизмов или одной мясорубкой. В цехе может находиться ванна-аквариум для хранения живой рыбы, обязательны весы. Для очистки рыбы используют механические рыбочистки. В цехе имеются поварские ножи, ручные скребки, сита, ступки, таяпки, рыбные



котлы (коробины) с решеткой, противни, лотки, вёдра, маркированные доски.

При механической кулинарной обработке у рыбы удаляют несъедобные части и приготавливают из неё полуфабрикаты.

Схема разделки рыбы на чистое филе



Какие виды рыб размораживают на воздухе? _____

В воде оттаивают _____

Обработка (разделка) чешуйчатой рыбы

Чешуйчатая рыба с костным скелетом обрабатывается разными способами в зависимости от её размера и использования.



Обработка рыбы для использования в целом виде. Процесс обработки этой рыбы состоит из очистки чешуи, удаления плавников, жабр, внутренностей (через разрез на брюшке), промывания. В целом виде применяют мелкую рыбу (салаку, корюшку, свежую сельдь), а также более крупную (судака, лососевых) для приготовления банкетных блюд.

При потрошении рыбы надо особенно следить за тем, чтобы не повредить желчный пузырь: иначе вся рыба будет горькой.

Разделка рыбы на порционные куски

Процесс разделки рыбы на порционные с кожей, позвоночными и реберными из очистки чешуи, удаления плавников, внутренностей (через отверстие, после отрезания головы), промывания, обрабатывают рыбу средних размеров, массой до 1,5 кг.



(кругляши). куски (кругляши) костями состоит головы, образовавшееся нарезки. Так

Для какого способа тепловой обработки используют кругляши?



Разделка рыбы на филе (пластование). Рыбу массой более 1,5 кг разделяют на филе путем её пластования, после чего нарезают ножом на порционные куски.



Обработка бесчешуйчатой рыбы

Рыба без чешуи покрыта слоем слизи, имеет плотную кожу, чаще темного цвета, неприятную на вкус. Поэтому при обработке рыбы с неё снимают кожу. Некоторые виды мелкочешуйчатой рыбы обрабатывают так же, как и бесчешуйчатую, поэтому условно её причисляют к этой

группе.

Особенности обработки некоторых видов рыб



Обработка камбалы



Заполните таблицу:

Отличительная особенность

Способ обработки

Судак

Ставрида

Навага

Треска

Щука

Хек
серебристый

Приготовление рыбных полуфабрикатов



В зависимости от размера рыбные полуфабрикаты делят на крупные (целая рыба), порционные и мелкокусковые (для рыбы в тесте, солянки и других блюд).

В зависимости от использования различают: полуфабрикаты для варки; припускания; жарки основным способом, жарки во фритюре; запекания.

При приготовлении полуфабрикатов применяют несколько основных приемов: нарезка, панирование, маринование.

Нарезка. Для варки рыбу нарезают на куски, держа нож под прямым углом, а для жаренья – под углом 30–45 °С, чтобы образовывалась большая поверхность кусков рыбы, подвергаемой обжариванию. Кожу у порционных кусков надрезают в двух-трех местах, что предохраняет их от деформации при тепловой обработке.

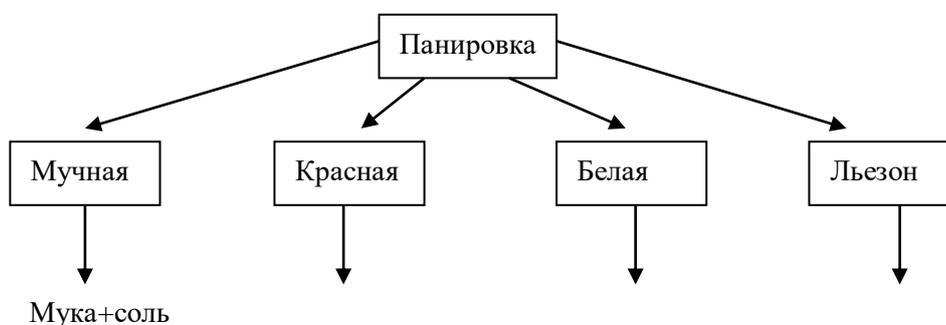
Укажите в таблице формы полуфабрикатов из рыбы и угол, под которым их нарезают в зависимости от способа тепловой обработки.

Способ тепловой обработки	Форма и угол нарезания
Варка основным способом	Рыбу целиком, звенья...
Жаренье во фритюре	
Припускание	Рыбу в целом виде, некрупные звенья, ...
Жаренье основным способом	

Панирование. Панирование – обваливание полуфабрикатов в сухарях, муке или тертом хлебе. Цель панирования – создать на кулинарном изделии красивую поджаренную корочку, уменьшить вытекание сока и испарение воды при жаренье. Перед панированием рыбу посыпают солью и перцем.



Допишите схему по образцу.



Маринование называют прием химической кулинарной обработки, заключающийся в выдержке продуктов в растворах пищевых органических кислот с целью придания готовым изделиям специфического привкуса и аромата, а также для размягчения соединительных тканей рыбы. Маринуют рыбу для жаренья ее в тесте.

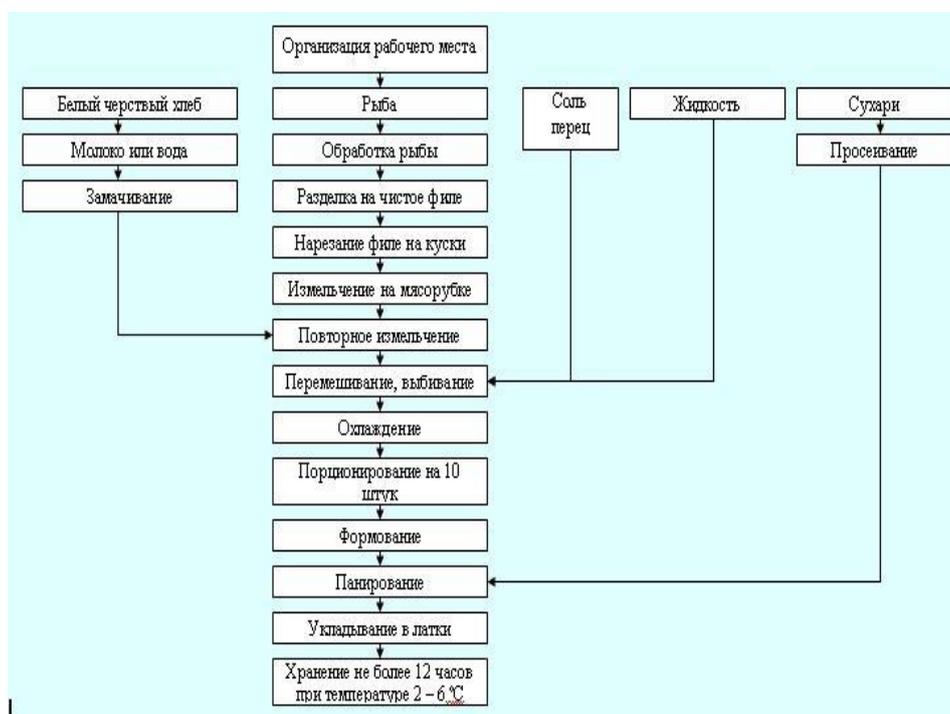
Кислота впитывается в ткани рыбы, придает своеобразный вкус и ускоряет распад коллагена соединительной ткани при тепловой обработке. Это придает жареной рыбе особую нежность.



Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее



Для приготовления *котлетной массы* используют малокоистую чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу с костным скелетом, а также морскую хрящевую рыбу. Массу готовят из трески, пикши, щуки, судака, морского окуня и других видов рыб, а также из мороженого филе полуобработанной рыбы промышленного производства, что значительно облегчает процесс приготовления.



Для улучшения качества готовых изделий в котлетную массу добавляют свиное сало или сливочное масло. Если котлетная масса не вязкая (из трески, пикши, морского окуня и других рыб), то в нее добавляют яйцо.

Дайте характеристику полуфабрикатам из рыбной котлетной массы

Изделие	Кол-во, шт.	Форма	Панировка	Способ тепловой обработки
Котлеты	2	Овально-заостренная	Сухари	Жаренье
Биточки				
Тефтели				
Зразы				
Тельное				
Рулет				

Приготовление кнельной массы.

Кнельную массу приготавливают из тех же видов рыб, что и котлетную. В состав кнельной массы на 1 кг филе рыбы входят: хлеб пшеничный – 100 г, молоко или сливки – 500 г, белки яиц – 3 шт., соль – 15г.



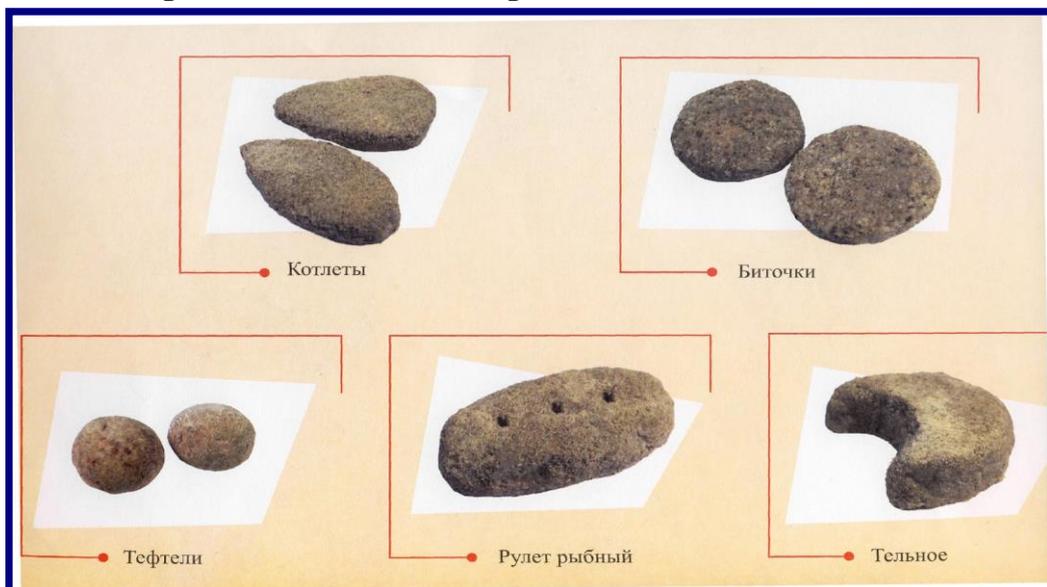
Готовность кнельной массы определяют по брошенному в воду кусочку. При достаточно взбитой массе кусочек не тонет, а плавает на поверхности. Из такой массы приготавливают кнели, которые варят на пару или припускают.



Контрольные вопросы

1. Зачем в котлетную массу вводят хлеб?
2. В чем отличие рыбной котлетной массы для котлет и зраз?
3. В чём отличие тефтелей от котлет?
4. Назовите полуфабрикаты из рыбной котлетной массы?
5. Назовите полуфабрикаты из чистого филе
6. Для чего «рыбу в тесте» маринуют?
7. Какое значение имеет хлеб и жидкость, введённая в котлетную массу?

Ассортимент изделий из рыбной котлетной массы



Формование и отпуск тельного



Обработка рыбы для фарширования



В фаршированном виде чаще всего приготавливают судака, щуку, карпа. Рыбу фаршируют в целом виде и порционными кусками – кругляшами.

В качестве фарша используют специально приготовленную котлетную массу улучшенного качества. Рыбу можно также фаршировать кнельной массой. Для фарширования в целом виде рекомендуют использовать охлажденную рыбу, а щуку – живую, так как у мороженой рыбы кожа разрывается.



Централизованное производство рыбных полуфабрикатов



На предприятия общественного питания поступают полуфабрикат «рыба специальной разделки» и рыбный фарш. Полуфабрикат «рыба специальной разделки» выпускают в охлажденном или мороженом виде из рыбы всех семейств, кроме осетровых, сельдевых.

Внутренняя поверхность полуфабрикатов должна быть тщательно зачищена от внутренностей, сгустков крови, темной плёнки. Мякоть должна плотно держаться у кости, недопустимы потемнение её внутренней части, оголение реберных костей. Кожа обработанной рыбы должна быть целой, без плавников и остатков чешуи. Костистые части плавников, проникающие в мякоть рыбы, должны быть вырезаны.

Пищевые отходы рыбы и их использование

К пищевым отходам рыбы, используемым в предприятиях общественного питания, относятся: головы, хвосты, плавники, кости, кожа, икра, молоки, чешуя и визига.

Головы после удаления жабр хорошо промывают. Хвосты, плавники, кости и кожу промывают. Хвосты, плавники, кости, кожу, а также головы рыб, кроме голов леща, карпа, воблы, карася, плотвы и др., которые имеют горький вкус, используют для приготовления рыбных бульонов.

Мякоть после варки голов отделяют от костей и употребляют в фаршах, салатах, винегретах и т. п.



Икру освобождают от пленок, жарят и используют как холодное блюдо. В сыром виде ее употребляют для осветления рыбных бульонов.

Молоки промывают и употребляют в

котлетную массу.

Чешую вываривают для получения рыбного желе (клея).

Тема Тепловая обработка рыбы Практические занятия №14-№18

Цель: научить использовать различные технологии приготовления и оформления блюд из рыбы

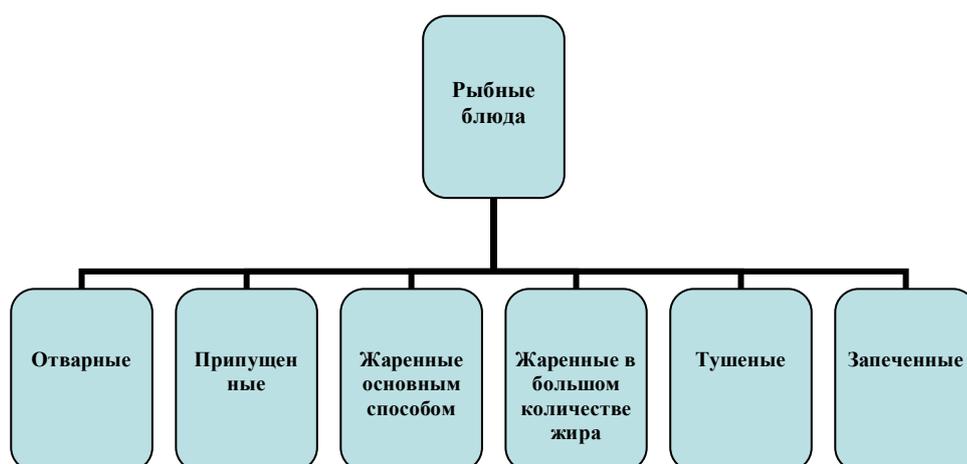
Теоретическая часть:

Рыбные блюда – хороший источник полноценного белка. При тепловой обработке рыба уменьшается в объеме значительно меньше, чем мясо теплокровных животных (рыба на 10–34 %, мясо около 50 %), поэтому ткани её остаются более рыхлыми, легче пропитываются пищеварительными соками, быстрее и легче усваиваются. Питательная ценность жира рыб повышается благодаря содержанию в нем витаминов А и D.

Жир рыбы легкоплавкий и при обычной температуре находится в жидком состоянии. Это облегчает его усвоение и позволяет употреблять рыбу не только в горячем, но и в холодном виде.



В зависимости от способов тепловой обработки рыбные блюда делят:



Горячие рыбные блюда приготавливают в соусном цехе. Для этого используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, в которых варят и припускают рыбу, противни, сковороды, фритюрницы



для жарки, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, шумовок, дуршлагов, поварских игл и т. д.

Отпускают рыбные блюда в подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах. Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65 °С. Количество рыбы на

порцию 75, 100 или 125 г.

За счет чего горячие рыбные блюда усваиваются организмом легче, чем мясные? _____

Рыба отварная

Рыбу варят порционными кусками, целиком. Варят рыбу в рыбных сотейниках. После закипания воды уменьшают и варят без кипения при 90 °С.



звеньями и реже котлах и нагревание температуре 80–

Порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх. Заливают рыбу горячей водой (два литра на 1 кг рыбы); для улучшения вкуса добавляют белые корни, репчатый лук и иногда морковь. Лавровый лист и перец кладут только в тех случаях, когда рыба обладает специфическим неприятным запахом.

Иногда при варке трески, ставриды, сома, линя и других рыб добавляют огуречный рассол или кожу и семена соленых огурцов. Это смягчает вкус, ослабляет специфический запах и делает рыбу более нежной.

Гарнир к отварной рыбе: отварной картофель, обточенный в форме бочоночков, картофельное пюре и кусочек лимона; дополнительно на гарнир можно подать отварных раков или креветок.

Блюда из отварной рыбы подают с соусами: польским, голландским, томатным. Если рыбу подают без соуса, то ее поливают растопленным сливочным маслом. Для украшения блюда используют зелень петрушки или укропа.



С какой целью на коже порционных кусков рыбы, используемых для варки, делают два-три надреза? _____



Рыба припущенная

Припущенные рыбные блюда раньше называли паровыми, так как поверхность рыбы в процессе припускания доходит до готовности под действием пара, образующегося при кипении жидкости. Этим способом приготавливают рыбу, обладающую высокой пищевой ценностью, с нежной кожей и мякотью, так как по сравнению с варкой припускание дает возможность сохранить в рыбе большое количество ценных пищевых веществ и её форму. Рыбу припускают целиком, звеньями и порционными кусками из филе с кожей и чистого филе.

Допишите предложения.

Допишите предложения.

1. Для припускания порционные куски рыбы нарезают под углом ...°, чтобы получить плоские, широкие куски, удобные для

..... в малом количестве жидкости.

2. Рыбу заливают водой или рыбным бульоном так, чтобы жидкость покрыла ее на объема. На 1 кг рыбы берут 300–500 г жидкости: для звеньев и целой рыбы –, а для порционных кусков –, а для порционных кусков – Добавляют белые коренья, репчатый лук, специи, лимонную кислоту, отвар от шампиньонов, сливочное масло. Бульоны от припускания рыбы процеживают и используют для приготовления при отпуске.



Если рыба, которую вы собираетесь приготовить, достаточно крупного размера, то перед припусканием надо сначала на ее спине вдоль хребта сделать надрез для того, чтобы при варке не лопнула кожа.



Блюда из жареной рыбы

Рыбу всех пород жарят основным способом, в

большом количестве жира (во фритюре) и на открытом огне.

При жарке **основным способом** рыбу посыпают солью, перцем, панируют в муке, в красной или белой панировке. Жарят рыбу сначала с одной, а затем с другой стороны. Обжаренную рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу.



Рыба жареная с лимоном (миньер). Растапливают сливочное масло, добавляют лимонный сок или раствор лимонной кислоты, зелень петрушки, соль, доводят до

кипения и поливают рыбу, жаренную основным способом. Гарнируют жареным картофелем.

Рыба жаренная в жире (во фритюре).

Рыбу, жаренную в большом количестве жира (во фритюре), называют рыба фри. Чаще всего используют судака, навагу, осетровых рыб, палтуса, треску, сома.



Фритюр составляют из смеси пищевого саломаса и растительного масла, так как полученный жир, нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не подвержен дымообразованию; кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид.

Рыба, жаренная во фритюре, панируется _____



Рыба, жаренная в тесте (орли).

Кусочки рыбы после маринования отряхивают от зелени петрушки, окунают в тесто (кляр) и жарят во фритюре 3 ... 5 мин.



Рыба жареная восьмеркой (кольбер)

Подготовленный полуфабрикат в виде восьмерки или бантика жарят во фритюре, до готовности доводят в жарочном шкафу 5-7 мин. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри, на рыбу кладут кружочек зеленого масла, оформляют зеленью укропа, долькой лимона.

Заполните таблицу

Название блюда	Вид панировки	Технология приготовления
Рыба жареная		
Рыба фри		
Рыба по- ленинградски		
Рыба кольбер		
Тельное из рыбы		

На гарнир к жареной рыбе чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, реже тушеные и отварные овощи. Дополнительным гарниром служат соленые огурцы, помидоры.

Допишите предложения.

1. Для жаренья используют все виды рыб, но особые вкусовые качества этот способ тепловой обработки придает такой рыбе, как.....
2. Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующегося на поверхности, содержит большое количество ценных, так как при жареньи они почти не теряются.
3. В процессе жаренья рыба поглощает, что повышает ее калорийность.

Рыба, жаренная на открытом огне (рыба-гриль).

Судака, сига и другую рыбу, которую жарят панированной, не маринуют, а смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в белой панировке. Свежую рыбу на порционные куски и маринуют, а затем жарят, не панируя. Рыбу кладут на решетку из металлических прутьев, нагретую над горящими углями и протертую свиным шпиком.



Составьте технологическую схему приготовления блюда « Рыба, жаренная с луком, по-ленинградски

Как определить готовность рыбных блюд при дожаривании в жарочном шкафу?

Жареная рыба получается вкусной, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле.

Рыба тушеная и запеченная



Тушат главным образом соленую или вяленую рыбу для обогащения ее вкусовыми и ароматическими веществами и для придания ей сочности, а так же мелкую рыбу для размягчения костей. Иногда также тушат изделия из рубленой рыбной массы, например тефтели.

Куски крупной рыбы или тушки мелкой рыбы перекладывают нашинкованными овощами (лук, петрушка, морковь), добавляют растительное масло, томат-пюре, уксус, корицу, гвоздику и тушат 1-3 ч. Обжаренную треску тушат в молоке с репчатым луком. Тушеные блюда характерны для русской кухни, причем рыбу тушат в бульоне с луком и помидорами, с грибами и помидорами.

Для лучшего прикрепления панировки к продукту его смачивают в смеси яиц, молока и соли. Напишите название и состав этой смеси на 1 кг

При приготовлении *запеченных* рыбных блюд сырую, припущенную или жареную рыбу запекают вместе с гарниром (картофелем, кашами, макаронами) под различными соусами в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С. Рыбу укладывают в порционную сковородку (ее предварительно смазывают жиром), вокруг укладывают гарнир, заливают соусом, сбрызгивают маслом, посыпают тертым сыром и запекают. После запекания ставят на плиту, чтобы соус хорошо прокипел. Украшают зеленью и поливают маслом.



На поверхности должна быть тонкая глянцевая румяная корочка. Под поверхностью корочки соус не должен быть высохшим. Не допускается наличие костей, кроме блюд из мелкой рыбы, запеченной целиком. Куски рыбы или гарнир не должны пригорать или присыхать к сковороде.

Составьте технологическую схему приготовления блюда «Рыба, запеченная с картофелем, по-русски».

Блюда из рыбной котлетной массы

Котлетную массу приготавливают из содержащей незначительное мелких межмышечных костей, – трески, судака, налима, морского окуня, сайды, серебристого хека. Блюда из рыбной жарят, тушат, запекают.



мясистой рыбы, количество сома, щуки, мойвы, котлетной массы

Подберите соусы и гарниры к изделиям из рыбной котлетной массы.



Блюда из морепродуктов



Для приготовления блюд из **кальмаров** их варят основным способом в воде с добавлением соли 2,5–3 мин (после вторичного закипания воды). Воды берут вдвое больше, чем кальмаров, соли – 10 г на 1 л воды. В воду можно добавить нарезанную петрушку или другие корни (2–3 г). Кальмары можно также варить на пару 7–10 мин.

Отварные кальмары охлаждают в отваре. Перед жаркой кальмары рекомендуется вначале отварить в воде в течение 1 мин, чтобы после жарки мясо не стало жестким.

Для приготовления блюд из **мидий** используют обработанные мидии в отварном или припущенном виде. Мидии варят, заливая холодной водой, добавляя сырую морковь, петрушку, сельдерей, лук, соль, перец горошком, в течение 30–40 мин при небольшом кипении. Припускают мидии с небольшим количеством воды, молока или бульона в посуде с закрытой крышкой с добавлением корней, лука, специй, лимонной кислоты. Отварные или припущенные мидии охлаждают и нарезают. Отвар можно использовать для приготовления соусов и супов.



Мидии бывают синие (в сине-черных раковинах) и зеленые (в ярко-зеленых раковинах, они более крупные). Вкус у них практически одинаковый. У живых моллюсков створки раковин должны быть плотно закрыты и не повреждены. Все мидии, которые не раскрылись в процессе варки, необходимо выкинуть.

Мясо **морского гребешка** после оттаивания варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг 2–3 л) с добавлением сырых корней, соли, перца в течение 10–15 мин. Мускул морского гребешка уваривается на 57–58 %. После варки его охлаждают, нарезают поперек волокон на ломтики или брусочки (можно разделить на волокна) и используют для приготовления блюд.



Блюда из **трепангов** приготавливают из обработанных, а затем отваренных трепангов (время варки 2–3 ч), которые затем подвергаются различной тепловой обработке, но чаще трепанги используют в качестве фаршей.

Креветок оттаивают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 3 – 4 мин (на 1 л воды 10 г соли). При варке можно добавить коренья и специи. Вареных креветок используют так же, как и раков: как закуску и для украшения рыбных блюд, салатов, холодных блюд.



Морепродукты низкокалорийны - калорийность в 5 раз ниже мяса животных. Содержат большое количество витаминов: А, D, фосфор и другие, к тому же, они содержат в себе практически все полезные компоненты, которые так необходимы нашему организму. В самой «рыбной» стране Японии на миллион жителей приходится только один случай заболевания щитовидной железой. Употребление морепродуктов 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний на треть.

Контрольные задания

1. Укажите последовательность приготовления рыбной котлетной массы.

Технология приготовления

Последовательность приготовления
(ответы дать цифрами)

Рыбу разделяют на чистое филе
Хлеб замачивают (используют 1 -й сорт — 2-, 3-дневный)
Массу тщательно выбивают
Чистое филе рыбы пропускают через мясорубку
Массу охлаждают
Мясо рыбы соединяют с хлебом и еще раз пропускают через мясорубку
Замоченный хлеб слегка отжимают
Добавляют воду или молоко
Добавляют соль, перец
Хлеб пшеничный зачищают от корочки
Массу тщательно перемешивают
Формуют полуфабрикаты
Массу порционируют

2. Что добавляют в котлетную массу для увеличения ее рыхлости?

3. Напишите состав рыбной котлетной массы на 1 кг мякоти рыбы.

4. Дозаполните таблицу.

Кулинарное использование рыбных полуфабрикатов

Способ разделки	Вид рыбы	Отходы, %	Кулинарное использование
Рыба целиком с головой	Мелкая рыба до 200 г, щука, судак	14-20	Варка, жаренье, тушение, фарширование
Тушка	Средняя рыба до 1,5 кг	29-35	
Кругляши	Рыба средних размеров	30-35	
Филе с кожей и реберными костями	Рыба весом свыше 1,5 кг	26-43	Жаренье основным способом, варка
Филе с кожей без реберных костей		36-50	
Чистое филе		50-68	Жаренье во фритюре, запекание, припускание, для получения рубленой массы

5. Из приведенных вариантов ответов выберите неверный.

1. Для варки:

- а) порционные куски круглой формы под прямым углом;
- б) куски из пластованной рыбы с кожей и костями;
- в) с кожей без костей, кожу надрезают в двух-трех местах;
- г) без кожи и костей нарезают под углом 30° к рыбе.

2. Для припускания;

- а) без кожи и костей нарезают под углом 30° к рыбе;
- б) порционные куски круглой формы под прямым углом;
- в) порционные куски из пластованной рыбы с кожей без костей;
- г) некрупные звенья.

3. Для жаренья основным способом:

- а) порционные куски круглой формы под прямым углом;
- б) порционные куски с позвоночной костью нарезают под прямым углом к рыбе;
- в) филе без костей под углом 30° на широкие плоские куски;
- г) без кожи и костей, нарезанные под прямым углом.

4. Для жаренья во фритюре:

- а) порционные куски круглой формы (кругляши);
- б) порционные куски из чистого филе рыбы, нарезанные под углом 30° ;
- в) чистое филе рыбы в виде ленты шириной 4...5 см, толщиной 1 см, длиной 15...20 см;
- г) чистое филе рыбы в форме ромба.

5. С какой целью рыбу перед жареньем панируют?

- а) чтобы не теряла жидкость;

- б) для образования поджаристой корочки;
- в) для образования нового вкуса и запаха;
- г) чтобы не теряла белки и витамины.

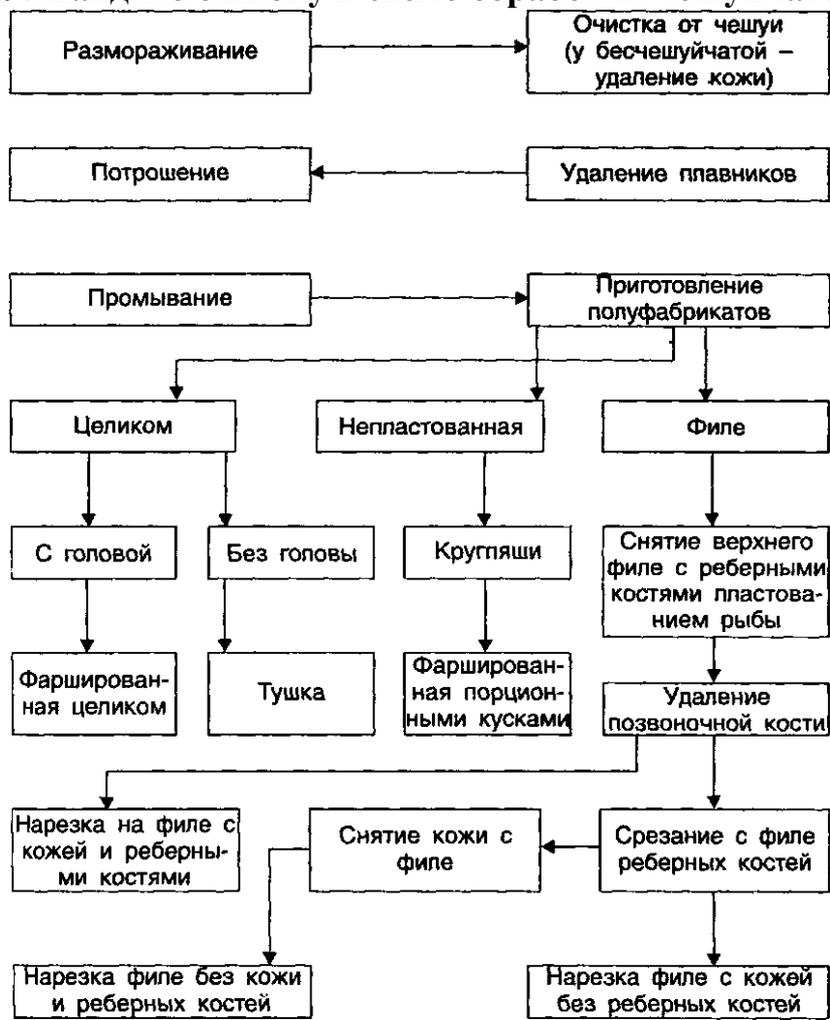
6. Перечислите полуфабрикаты из рыбной котлетной массы.

7. Выберите правильный вариант ответа.

1. Можно ли для приготовления котлетной массы использовать рыбу, разделанную на филе с кожей?
а) да; б) нет.
2. Можно ли для приготовления рыбной котлетной массы использовать 15...30 % вареной рыбы?
а) да; б) нет.
3. Какие полуфабрикаты из рыбной котлетной массы готовят с фаршем из вареных яиц и пассерованного лука?
а) котлеты, биточки; б) зразы, тельное; в) тефтели, фрикадельки.
4. В котлетную массу каких полуфабрикатов добавляют пассерованный репчатый лук?
а) котлеты; б) зразы; в) тефтели.

8. Как определить доброкачественность рыбы?

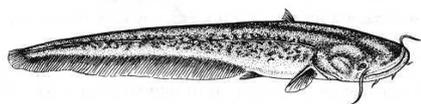
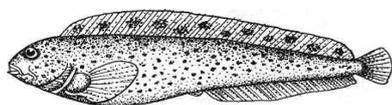
9. Найдите ошибку в схеме обработки чешуйчатой рыбы.



10. Укажите названия рыб, входящих в семейство, их отличительные особенности и кулинарное использование.

Семейство рыб	Рыбы, входящие в семейство	Отличительные особенности и кулинарное использование
Тресковые	Треска, пикша, сайда, налим, минтай, мерлуза, путассу, серебристый хек	Мясо тощее (до 2 % жира), мелких костей мало. Используют для котлетной массы, жаренья, запекания и варки
Окуневые		
Камбаловые		
Лососевые		

11. Перечислите названия рыб, относящихся к бесчешуйчатым рыбам



Приготовление бульонов и отваров.

Тема 1.1. Технология приготовления бульонов, требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.



6. Дайте определение

Бульон – это

2. Рыба какого семейства не используется для варки рыбного бульона и почему?

Рыба семейства _____ не используется при варке бульона, потому что из этих рыб бульон получается _____

3. Расставьте по своим местам с помощью стрелок.

Что влияет на вкусовые качества бульона	В какой бульон добавляют соль сразу после снятия пены	В какой бульон добавляют соль в конце варки	Что влияет на время приготовления бульона
Соотношение воды и продуктов	Виды продуктов	Рыбный бульон	Мясокостный

4. Что необходимо сделать с костями перед варкой бульонов?

5. Что необходимо сделать с бульоном по окончании варки?

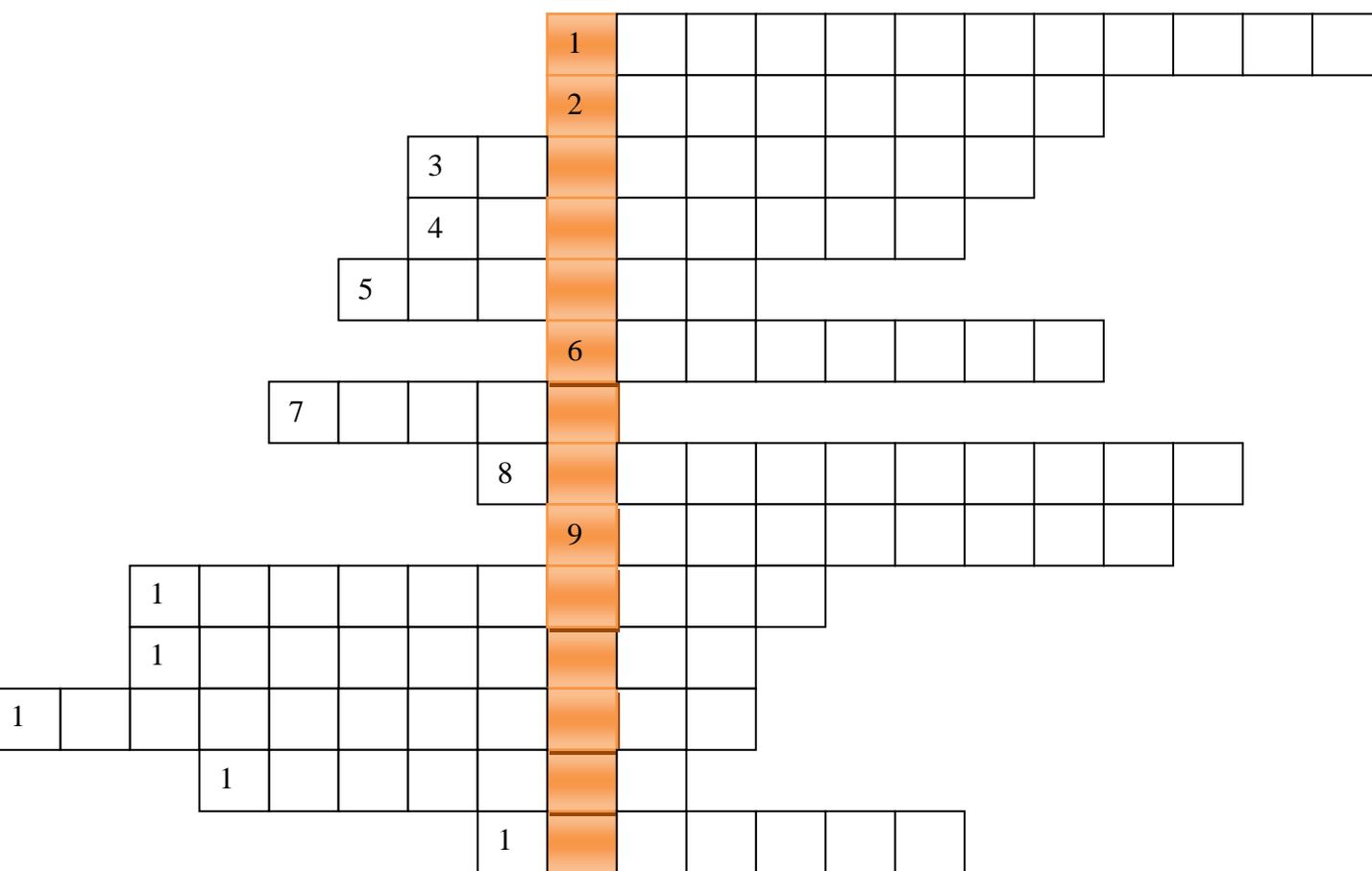
6. Впишите, в рамку продукты, которые необходимы для приготовления бульона из рыбы, в технологической последовательности.







7. Рассчитайте, сколько корня петрушки массой брутто и сколько репчатого лука массой **брутто** требуется для приготовления **90** порций бульона мясного прозрачного, если масса 1 порции 250 г.
8. Решите криптограмму – правильно отгадав слово по горизонтали, вы прочтете по вертикали зашифрованное слово, выделенное квадратики (В результате этой химической реакции бульон приобретает салитый вкус).



1. Какие вещества возбуждают аппетит и придают вкус и аромат бульону.
2. Что является дефектом бульона.
3. Какие по строению кости используют при варке бульона.
4. Какой водой заливают подготовленные кости.
5. Жидкая основа супа
6. Из каких костей время варки бульона составляет 3,5-4 часа.
7. Какие вещества при варке на поверхности образуют пену.

8. Что делают с бульоном в конце приготовления.
9. Из каких пород рыб, головы варят в два приема.
10. Что делают с костями после измельчения.
11. Что делают с овощами перед закладкой в бульон.
12. Для какой группы супов используют концентрированные бульоны.
13. Этот компонент добавляют при варке концентрированного бульона.
14. Какой из субпродуктов птицы не используют для варки бульонов.

9. Укажите сроки хранения бульонов.

- куриного бульона _____
- рыбного бульона _____
- костного бульона _____
- грибного бульона _____
- концентрированного бульона _____



10. Определите количества сырья массой **брутто**, для приготовления 50 порций рыбного бульона в июле, если известно, что масса порции – 500 г. Данные расчета запишите в таблицу.

Наименование сырья	Масса нетто (на 1000 г)	Масса брутто	Масса брутто на 50 порций
Рыба (ерш, окунь)	500		
Яйцо для оттяжки	60		
Корень петрушки	10		
Лук репчатый	38		
Вода	1300		

Тема 2. Приготовление супов.

Тема 2.1 Технология приготовления щей. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.

1. Напишите, к какой группе супов относятся щи?

2. Напишите, какие щи чаще всего готовят на рыбном бульоне.

3. Напишите название щей по предложенным признакам?

В эти щи капусту нарезают пашками

В эти щи картофель закладывают перед капустой

Эти щи варят с крупой

Эти щи отпускают с яйцом

4. Заполните пропуски в тексте «Щи суточные».

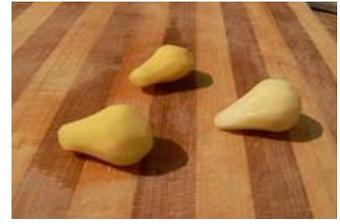
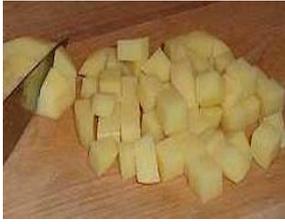
Капусту _____ и _____. Добавляют _____ и тушат 1 час. (В капусту можно добавить _____). В глиняный горшочек кладут _____, заливают их щами и добавляют рубленый _____. Горшочки закрывают раскатанным слоеным тестом, поверхность _____, и щи запекают в жарочном шкафу

5. Укажите стрелками, какая форма нарезки подходит для:

Щей из свежей
капусты.

Щей из квашеной
капусты.

Щей зеленых



6. Реши проблемную ситуацию.

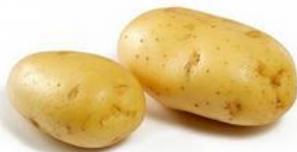
Ситуация № 1

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Что вы сделаете, чтоб он исчез?

Ситуация № 2

По Сборнику рецептов для приготовления одной порции щей из свежей капусты требуется 20г томата-пюре, а на вашем предприятии в наличии только томат-паста. Ваши действия?

7. Впишите, в рамку продукты, которые необходимы для приготовления «Щей уральских», в технологической последовательности.



1. Вид тепловой обработки квашеной капусты для приготовления щей.
2. Название отвара, на котором готовят щи.
3. Форма нарезки капусты.
4. В какую воду кладут капусту для удаления гусениц и улиток.
5. Из него готовят щи зеленые.
6. Витамин содержится в соленой капусте.
7. Способ варки яиц для подачи к щам.
8. «Добрая жена да жирные ... – другого добра не ищи». О чем речь в поговорке?
9. Вид тепловой обработки, применяемый к моркови и лук.

Укажите, с чем отпускают щи.

Название щей

С чем отпускают

суточные

зеленые

уральские

из квашеной капусты

из свежей капусты

10. Требования к качеству щей. (Заполните пробелы в тексте)

Капуста должна быть нарезана _____ или _____, форма остальных овощей должна быть _____. Квашеная капуста шинкованная или рубленая. Щи из квашеной капусты могут быть _____

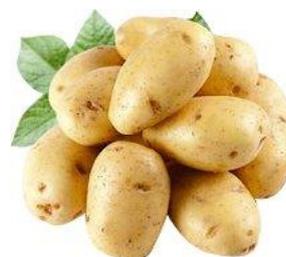
цвета. Овощи в готовых щах н или рубят на поверхности _____,
бульон _____ или _____, огурцы _____
вкус _____ и запах рассольника _____.

Тема 2.2 Технология приготовления борщей. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения

1. Выберите, что является основными продуктами для всех борщей (отметьте галочкой)



Капуста белокочанная



Картофель



Шпинат



Фасоль



Свекла



Мясо

2. Назовите, чем можно подкислить борщ.

3. Заполните таблицу: Разновидности борщей.

Наименование 	Особенности Приготовления	Особенности подачи
Борщ		
Борщ московский		
Борщ с капустой и картофелем		
Борщ украинский		
Борщ флотский		
Борщ сибирский		



4. Найдите количество картофеля (**брутто**) для приготовления **30 порций** борща украинского в апреле. (Заменить томатное пюре на томатную пасту с содержанием сухих веществ 35-40%.) Масса порции борща составляет **500 г**.

5. Решите проблемную ситуацию.

Ситуация № 1

При приготовлении борща украинского вы его пересолили. Как вы выйдете из этой ситуации?

6. Решите проблемную ситуацию

Ситуация № 2

Борщ потерял свой цвет при варке. Ваши действия?

7. Заполните пропуски в тексте «**Борщ**».

В кипящий бульон закладывают _____, варят 8-10 мин, кладут пассерованные _____ и варят. Затем добавляют тушеную свеклу, заправляют _____.

В конце кладут соль, _____, лавровый лист, _____, сахар и варят до готовности.

8. Выберите, при какой температуре подают борщи.

- 14 С

- 50

- 75 С

- 65 С

- 35 С

10. Выберите, какой способ подготовки свеклы наиболее приемлем для приготовления борща. (Укажите стрелками).

Свекла тушеная

В больничной столовой

Свекла пассерованная

В рабочей столовой

Свекла вареная

В ресторане

9. Вам предложен ряд продуктов. Запишите в правую рамку продукты, которые входят в состав «Борща летний».



кабачки



лук



печень



картофель



ботва свеклы



фасоль



морковь



помидоры



уксус



капуста



огурцы соленые



капуста



перец молотый



сосиски



копчености



шпинат

Тема 2.3 Технология приготовления рассольников. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.

1. Назовите, как подготавливают огурцы перед тепловой обработкой для рассольника.

2. Для чего в рассольник добавляют огуречный рассол.

3. Укажите, как можно нарезать огурцы для рассольника.





4. Какой тепловой обработке подвергают огурцы соленые при приготовлении рассольников

- а) варка
 б) бланширование
 в) припускание

5. Заполните таблицу: Разновидности рассольников.

Наименование	Особенности приготовления	Особенности подачи
		
Рассольник		
Рассольник домашний		
Рассольник московский		



6. Определите расход сырья для приготовления 50 порций блюда «Рассольник ленинградский» в столовой 3 категории на 15 января.

7. Укажите: Последовательность операций по подготовке перловой крупы при приготовлении рассольника: _____

8. Вам предложен ряд продуктов. Запишите в правую рамку продукты, которые входят в состав «Рассольник ленинградский».



лук



почки



картофель



белые корни



морковь



помидоры



сметана



Огуречный
рассол



молоко



потроха куриные



сосиски



огурцы соленые



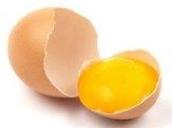
курица



копчености



шпинат



яичный желток

9. Укажите: При какой температуре, рассольник заправляют льезоном.

10. Требования к качеству рассольников.

Коренья сохраняют _____, на поверхности _____, бульон _____ или _____, огурцы _____ вкус _____ и запах рассольника _____.

Тема 2.4 Технология приготовления солянок. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.

1. Заполните пробелы в тексте.

Солянка это _____ блюдо, готовят на _____ бульонах, а так же со свежими и сушеными грибами.

2. Кладут ли в солянку сборную картофель?

А) да;

б) нет.

3. Вам предложен ряд продуктов. Запишите в правую рамку продукты, которые входят в состав «Солянка из птицы и дичи».



почки говяжьи



каперсы



сметана



Томатная паста



картофель



капуста



белые коренья



морковь



помидоры



сосиски



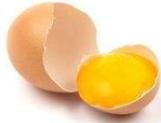
огурцы соленые



курица



свинные
копчености



яичный
желток



лук



окорок



лимон



маслины



оливки



перец
молотый



соль

4. Чем существенно отличается солянка мясная от солянки мясной сборной.
(Отметьте галочкой)

- а) составом мясных продуктов
- б) подачей
- в) отпуском.

5. Определите, с чем отпускают «Солянку рыбную».

(Укажите стрелками)



6. Заполните пропуски в тексте «Солянка сборная мясная».

Репчатый лук тонко шинкуют, _____, добавляют томатное пюре и продолжают пассировать. Соленые огурцы _____, режут _____, затем припускают с бульоном. В кипящий бульон кладут пассерованный лук с томатным пюре, _____, специи, _____, вареные мясные продукты (мясо, окорок, _____, сардельки, _____) предварительно отваренные и нарезанные _____. Блюдо доводят до кипения и варят _____ мин.

В готовую солянку кладут маслины или оливки без косточек. Отпускают с шинкованной зеленью, со _____.

Тема 2.5 Технология приготовления супов картофельных с овощами, крупой, бобовыми, макаронными изделиями. Требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.

1. Как определить вид нарезки овощей при приготовлении картофельных супов.

2. Назовите: Продукты, входящие в состав картофельных супов:

3. Заполните таблицу: Разновидности картофельных супов с овощами, крупами, бобовыми и макаронными изделиями.

Наименование	Особенности приготовления	Особенности подачи
Суп картофельный		
Суп картофельный с фрикадельками		

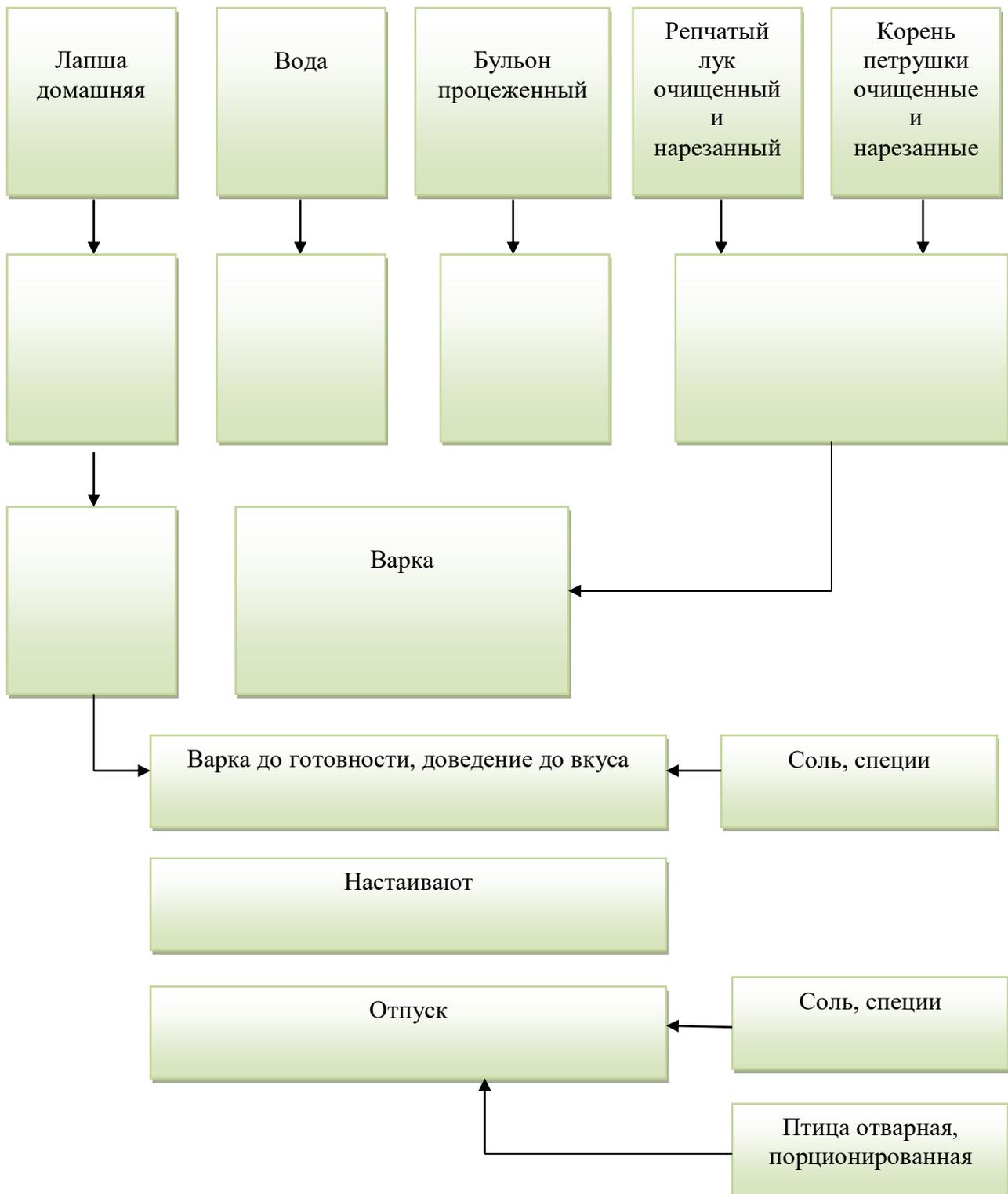
Суп картофельный с крупой		
Суп полевой		
Суп картофельный с бобовыми		
Суп картофельный с макаронными изделиями		
Суп крестьянский		
Суп из овощей		

4. Расставьте цифры в технологической последовательности приготовления «Супа полевого»

Вид технологической операции пшено промыть и ошпарить кипятком	
в кипящий бульон или воду кладут подготовленное пшено	
на выделившемся жире пассеруют шинкованный репчатый лук	
за 5-10 минут до окончания варки кладут специи, соль	
через 5-10 минут добавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук со шпиком и продолжают варить.	
Шпик нарезают кубиками, обжаривают	
добавляют пассерованный лук со шпиком	

5. Определите норму расхода сырья для приготовления 100 порций мясных фрикаделек для супа «Суп картофельный с мясными фрикадельками» в столовой 2-й категории.

6. Вставьте в схему пропущенные операции «Суп-лапша домашняя»:



7. Определите расход сырья для приготовления 80 порций блюда «Суп картофельный» в столовой II категории на 2 февраля.

8. Укажите: Цель замачивания гороха: _____

9. Вам предложен ряд продуктов. Запишите в правую рамку продукты, которые входят в состав «Суп харчо».



почки говяжьи



грудинка
баранины



сметана



перец
стручковый



каперсы



капуста



Томатная паста



картофель



морковь



белые корни
кулинарный жир



зелень петрушки



сосиски



курица



ткемали



копчености



лук



яйцо
лимон



окорок



лимон



оливки



перец
молотый



соль

10. Запишите в таблице требования к качеству супов и сроки хранения.

Суп картофельный	
Суп картофельный с крупой	
Суп полевой	

Суп картофельный с макаронными изделиями	
Суп картофельный с бобовыми	
Суп перловый с грибами	

Тема 2.6 Технология приготовления супов – пюре, требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.

6. Укажите, что является отличительной особенностью супов-пюре?

2. Укажите, для чего в состав супов-пюре входит белый соус? _____

3. Заполните таблицу: Разновидности суп – пюре.

Наименование	Особенности приготовления	Особенности подачи
Суп – пюре из моркови или репы		
Суп – пюре из зелёного горошка		
Суп – пюре из разных овощей		

Суп – пюре из круп и бобовых		
Суп – пюре из крупы перловой и рисовой		
Суп – пюре из птицы		
Суп – пюре из печени		

4.Решите проблемную ситуацию.

Ситуация

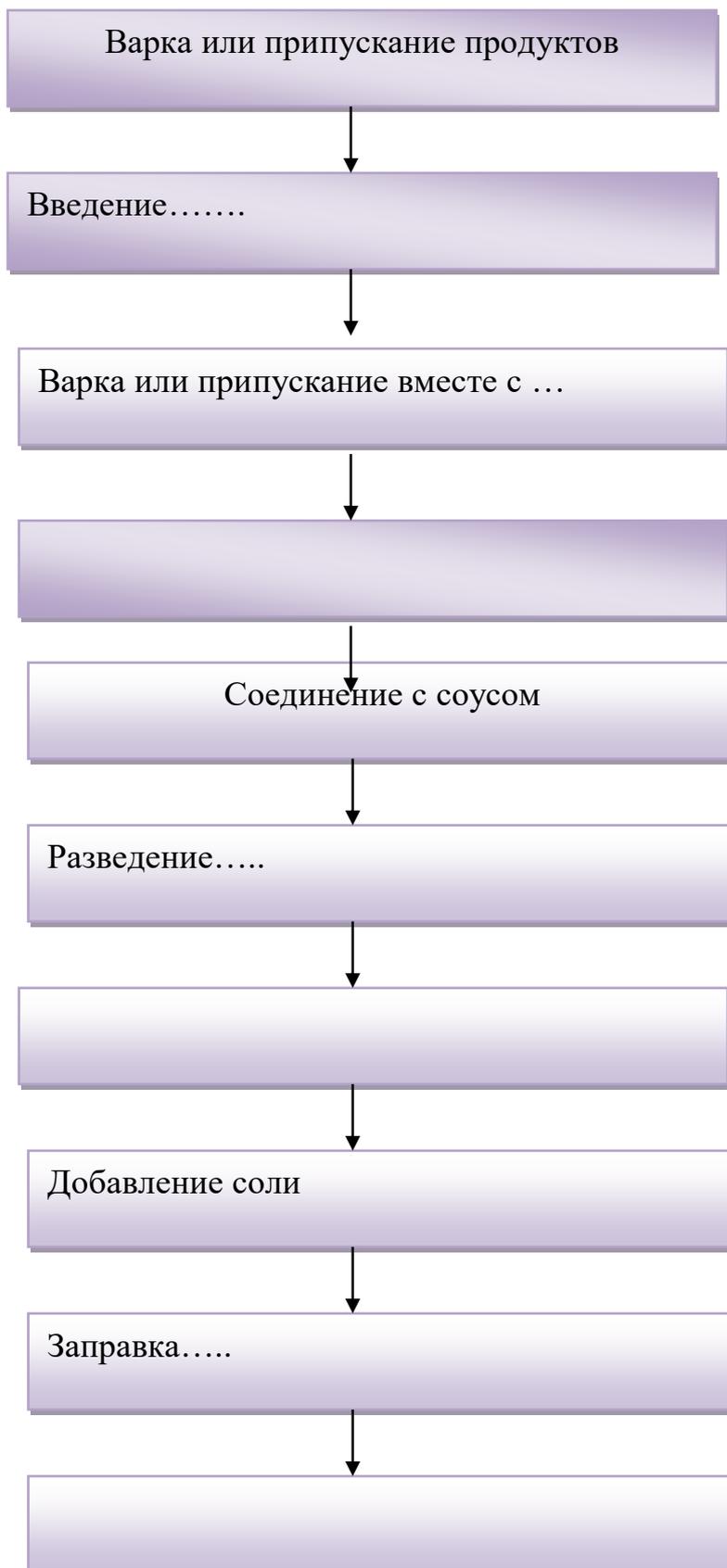
Вы – повар. Готовите суп-пюре, зальезонили его сливочным маслом (или маргарином), но оно растопилось и покрыло всю поверхность сплошной плёнкой. Ваши действия?

5.Прежде чем заправить суп-пюре льезоном, что с ним делают.

- а) добавляют холодную воду
- б) подогревают на водяной бане
-

- в) охлаждают до 75-80 С

6. Вставьте в схему пропущенные операции «Суп – пюре»:



7. Требования к качеству супов-пюре.

Супы-пюре должны представлять собой _____ без _____ и кусочков непротертых овощей. В некоторые виды супов кладут овощи и крупы _____. Консистенция _____. Цвет супа _____. Вкус _____. Суп не должен иметь вкуса _____.

8. Укажите сроки хранения супов – пюре.

- 12 часов.

- 8 часов.

- 2 часа.

Тема 2.7 Технология приготовления прозрачных супов, требование к качеству, правила подачи, сроки хранения.

1. Напишите, какую технологию применяют, чтобы получить прозрачные супы.

2. Продолжите предложение: Прозрачные супы состоят из двух частей

3. Заполните таблицу: Разновидности прозрачных супов.

Наименование	Особенности приготовления	Особенности подачи
Мясной прозрачный бульон		
Бульон рыбный прозрачный (уха)		

Бульон с яйцом		
Бульон с гренками с сыром		
Бульон с пирожками		
Бульон с пельменями		
Бульон с фрикадельками		
Уха с расстегаями или кулебякой		

4. Решите проблемную ситуацию.

Ситуация

На поверхности прозрачного бульона появились жиры, которые трудно удалить. Ваши действия?

5. Укажите, какие гарниры к прозрачным супам подают отдельно, а какие вместе.

Гарниры подаваемые отдельно

Гарниры подаваемые вместе

6. Требования к качеству прозрачных супов.

Бульон прозрачный, цвет мясного бульона-

_____.

куриного - _____.

рыбного- _____.

Вкус _____, с ярко выраженным ароматом того

продукта, из которого он приготовлен, на поверхности не должно быть

_____. Продукты входящие в состав гарнира, должны

_____, консистенция _____.

Цвет овощей _____.



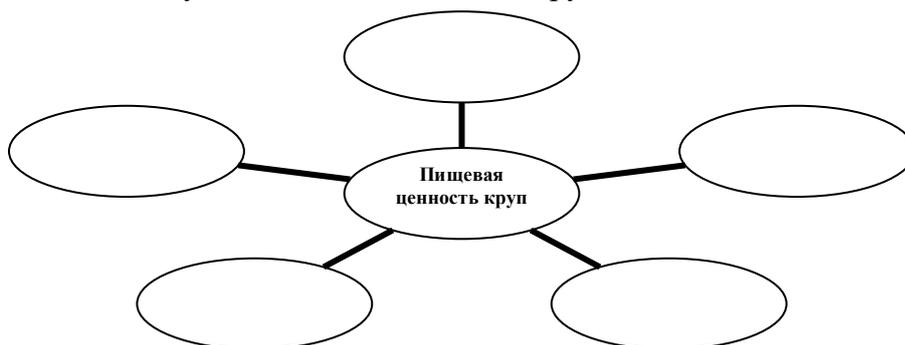
1. БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП

Крупы – важный источник углеводов и белков растительного происхождения. В них содержатся углеводы в виде крахмала (72...80%) и клетчатки, белки (12...16%), жир (до 80%), минеральные вещества и витамины. Белки круп не полноценны, поэтому комбинируя их с другими продуктами (творогом, молоком, мясом) можно повысить ценность белков.

В процессе тепловой обработки круп происходят изменения. При замачивании и варке белки поглощают воду и набухают, происходит денатурация (свертывание) белка, при этом выделяется влага, которая остается внутри зерен. Крахмал клейстеризуется за счет влаги, образующейся при свертывании белка и воды, взятой для варки. Чтобы крахмал клейстеризовался полностью, он должен поглотить определенное количество воды (200...400%), поэтому увеличивается масса и объем круп.



Заполнить схему № 1 Пищевая ценность круп



Почему в процессе варки увеличивается объем и масса круп?

Крупы перед варкой перебирают, мелкие и дробленые крупы просеивают через сито для удаления мучели, придающей кашам неприятный вкус и мажущую консистенцию, и

промывают. Особенно тщательно промывают пшено для удаления мучели, придающей каше горький вкус. Промывают крупы 2-3 раза. Гречневую крупу и крупы из дробленых зерен, а также плющенные крупы промывать нельзя, так как это отрицательно влияет на консистенцию и вкус каши. При поступлении на ПОП сырой крупы ее предварительно обжаривают для ускорения варки (на противень насыпают крупу слоем не более 4см. и обжаривают в жарочном шкафу при температуре 110-120*С)



Заполнить таблицу №1 «Подготовка круп к варке»

Подготовка Крупа	Перебиран ие	Просеивани е	Промывани е	Замачивани е
Гречневая				
Рисовая				
Пшенная				
Перловая				
Ячневая				
Овсяная				
Манная				
Хлопья овсяные				

Для чего обжаривают сырую крупу? _____



КАШИ

Каша играет большую роль в питании. Ее варят из любого вида круп на воде, цельном или разбавленном водой молоке. По консистенции каши делят на рассыпчатые, вязкие и жидкие. Консистенция каши зависит от соотношения крупы и воды. В процессе варки крупы поглощают много воды за счет клейстеризации крахмала и поэтому увеличиваются в массе и объеме (привар).

От чего зависит консистенция каши? _____

Схема №2 Консистенция каш



Привар - это _____

Правила варки рассыпчатых каш

- подобрать посуду с учетом привара;
- подготовить крупу;
- довести жидкость до кипения, добавить соль;
- засыпать крупу, перемешать;
- снять пену и всплывшие пустотелые зерна;
- добавить сливочное масло или жир;
- варить до загустения при закрытой крышке;
- уменьшить нагрев и оставить для упаривания;
- готовую кашу разрыхлить.



Рассыпчатые каши используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Вязкие каши. Для приготовления вязкой каши на 1кг. крупы берут 3-4л. воды. В готовой вязкой каше зерна крупы полностью набухшие, хорошо разваренные, каша на тарелке держится горкой, не расплываясь. Некоторые крупы (рисовая, пшенная, перловая, пшеничная...) медленнее развариваются в молоке, поэтому эти крупы варят сначала в воде, затем в молоке. Манную крупу и дробленые и плющенные крупы варят сразу в молоке. Ассортимент молочных вязких каш можно расширить путем введения в них различных продуктов (тыквы, моркови, чернослива, кураги).

Жидкие каши. Жидкие каши отпускают как самостоятельные блюда со сливочным маслом или сахаром. Готовят их так же, как вязкие, но с большим количеством жидкости.

Какой вид каш используют только как самостоятельное блюдо?



БЛЮДА ИЗ КАШ



Из вязких каш готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клецки. Для приготовления этих изделий вязкие каши варят более густыми. В кашу добавляют жир, яйца, сахар, ванилин.

Готовят крупяные запеканки сладкие и несладкие, с творогом, тыквой и фруктами. Запеканка из гречневой или полтавской крупы с творогом называется крупеником.

Пудинги отличаются от запеканок тем, что их, как правило, готовят в формах, в их состав входят взбитые белки яиц. Введение взбитых белков придает готовым изделиям пышность и пористость.



Схема № 3 Приготовления крупеника гречневого



2. БОБОВЫЕ. БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

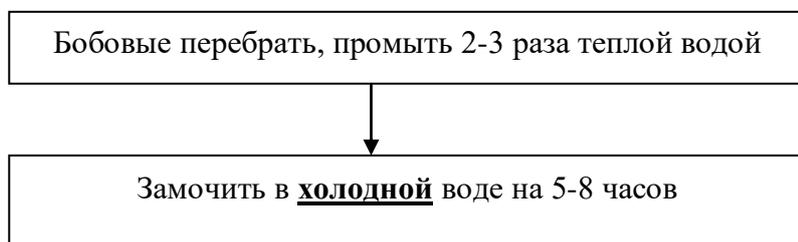
К бобовым относят горох, зеленый горошек, фасоль, чечевицу, бобы, сою, нут.

Бобовые содержат белка больше, чем крупы (29...34%). Пищевая ценность белка бобовых приближается к ценности животного белка. В бобовых много крахмала (60...70%), жира (6...25%), минеральных веществ и витаминов.



Благоприятное соотношение натрия и калия в фасоли благоприятствует выведению жидкости из организма и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Схема №4 Подготовка бобовых к варке





Некоторые сорта цветной фасоли содержат ядовитые вещества, придающие отвару темный цвет и неприятный вкус, поэтому при варке такой фасоли воду после закипания сливают, фасоль вновь заливают кипятком и варят до готовности.

Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в 2 раза. В процессе замачивания нужно следить за тем, чтобы температура воды не превышала 15 °С, так как в теплой воде бобовые быстро закисают в результате молочнокислого брожения, а образующееся незначительное количество кислоты замедляет их развариваемость.



Для чего замачивают бобовые?

Почему бобовые замачивают только в холодной воде?

2.2 ВАРКА БОБОВЫХ

Для варки бобовых лучше брать кипяченую воду, так как жесткая вода замедляет разваривание

Схема № 5 Варка бобовых

Подготовленные бобовые залить холодной водой так, чтобы она покрывала не более чем на 1 см

↓

Варить при закрытой крышке и слабом кипении до готовности.

↓

В процессе варки подливать горячую воду, так как холодная замедляет процесс разваривания бобовых. Кислота тоже замедляет развариваемость, поэтому томатную пасту и соусы добавляют после того, как зерна размягчились.

↓

Соль добавляют в конце варки, так как она замедляет процесс



3. БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

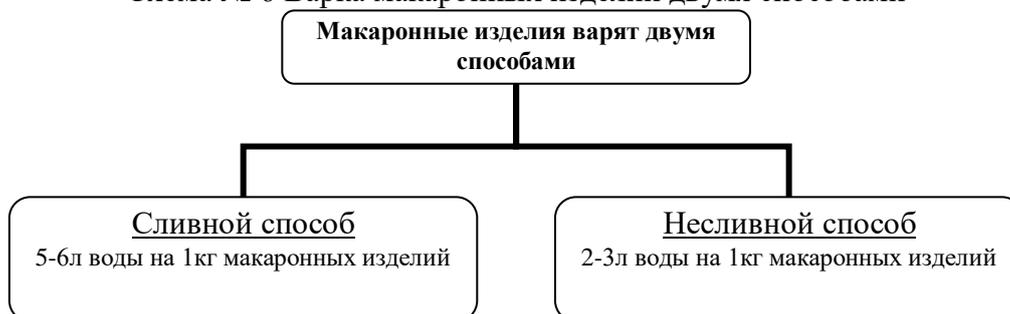
В макаронных изделиях, изготовленных из муки высшего качества, содержится много клейковины, белка (12...14%), крахмал (75...80%).

Белки макаронных изделий хорошо сочетаются с белками яйца, молока, мяса, рыбы.



3.1 ВАРКА МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Схема № 6 Варка макаронных изделий двумя способами





Для чего варят макаронные изделия несливным способом? _____

Каким способом варят макаронные изделия для приготовления запеканок и макаронника?



При варке макаронные изделия увеличиваются в массе в 2,5–3 раза за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Это увеличение массы называется приваром и составляет 150 % при варке сливным способом. Отвар, остающийся после варки макаронных изделий этим способом, рекомендуется использовать для варки супов.



4. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Блюда из яиц высококалорийны. Они содержат белки, жиры, витамины, минеральные вещества. Желток содержит больше питательных веществ, чем белок. В желтке содержатся жироподобные вещества - лецитин и холестерин, влияющие на процессы жизнедеятельности человека.

Для приготовления блюд на ПОП используют куриные яйца, меланж и яичный порошок.

Почему на ПОП не используют утиные и гусиные яйца? _____

Рисунок № 1 Строение куриного яйца

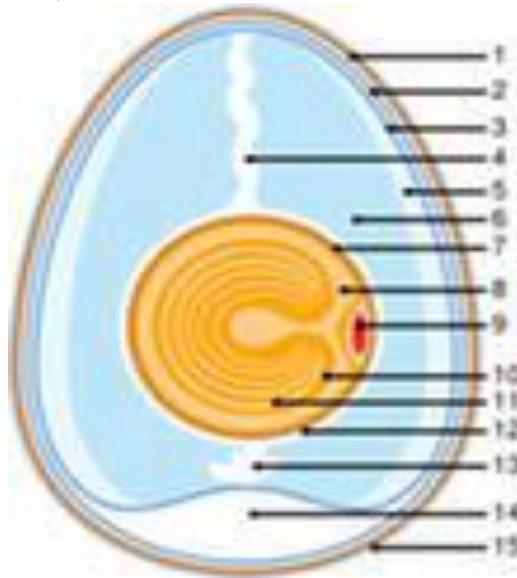
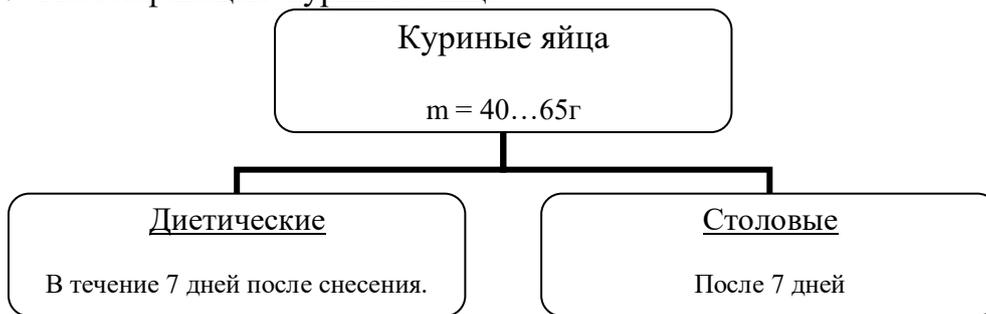




Схема № 7 Классификация куриного яйца



Почему для приготовления яичницы-глазуньи используют диетические яйца? _____

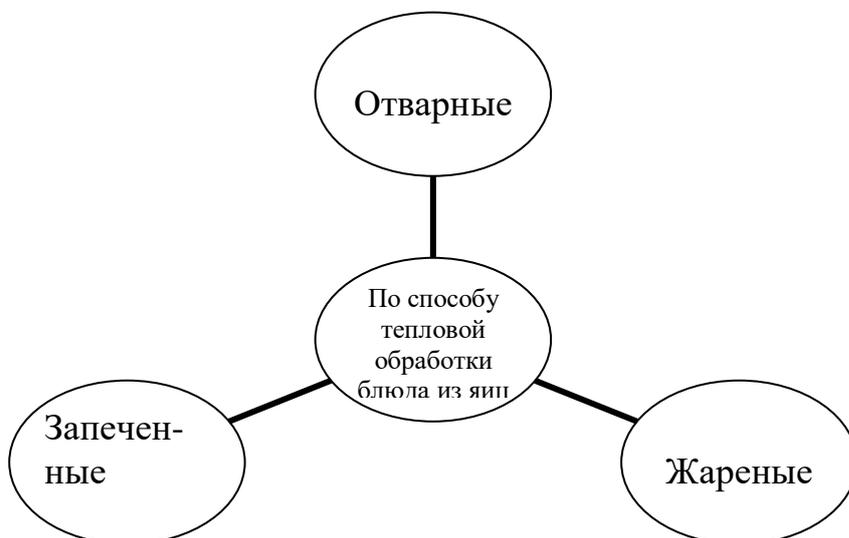
Для приготовления каких блюд используют меланж? _____

Яичный порошок – высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца берут 11,2г порошка. Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают, замачивают в

воде или молоке и выдерживают 30 минут для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки

Для приготовления каких блюд используют яичный порошок? _____

Схема № 8 Способ тепловой обработки яиц



4.1 ВАРКА ЯИЦ

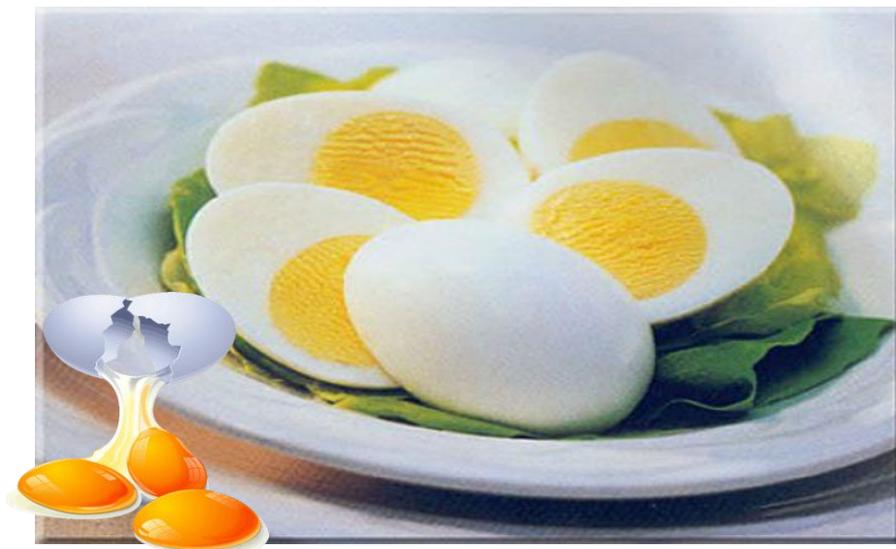
В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции – всмятку, «в мешочек», вкрутую.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможность вытекать содержимому яйца

Как сварить яйцо всмятку? Какая у него консистенция? _____

Как сварить яйцо «в мешочек»? Какая у него консистенция? _____

Почему не рекомендуют варить яйца больше 12 минут? _____



Почему при жарке яичницы, солят только белок? _____

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температуре 140–160 °С. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180 °С.

Омлеты. Приготавливают с добавлением жидкости – молока, воды или сливок.

Схема № 9 Технологии приготовления омлета тремя способами



По технологии приготовления омлеты делят на:



Натуральные

Жарят на разогретой сковороде, слегка помешивая до загустения массы, готовому омлету подгибают края, придавая форму пирожка.

Смешанные с гарниром

Жарят как натуральный, предварительно в омлетную массу добавляют мелко нарезанные грибы, овощи, мясные продукты, слегка обжаренные.

Фаршированные гарниром

Приготавливают с мясными, овощными или сладкими гарнирами. Омлетную массу жарят как натуральную, после загустения на середину укладывают фарш, края заворачивают, придавая форму пирожка.

В запеченном виде приготавливают омлеты натуральные и смешанные, драчену, яйца под молочным соусом и т.д. Запекают при температуре 160...180*С.



Чем отличается технология приготовления драчену от технологии приготовления омлета? _____



5. БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творожные блюда являются продуктами высокой питательности. Они содержат белки жиры (до 18%), молочную кислоту, минеральные вещества, витамины.



Белки творога содержат незаменимые аминокислоты, которые быстро и полно усваиваются организмом; молочная кислота влияет на микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Схема № 9 Классификация творога



Жирный творог обычно используется для подачи в натуральном виде или для приготовления творожной массы. Из нежирного творога приготавливают сырники, запеканки, пудинг, вареники, творожные фарши.

Схема № 10 Классификация блюд из творога



Какой творог используют для подачи в натуральном виде, а какой для приготовления горячих блюд? _____

Как подготавливают творог для приготовления холодных блюд? _____

Схема №11 Технология приготовления блюд из творога тремя способами



Чем отличается технология приготовления вареников с творогом от вареников ленивых?

Чем отличается технология приготовления творожного пудинга от творожной запеканки?

Как отпускают запеканку из творога? _____

Как отпускают пудинг творожный запеченный? _____

Схема № 12 Классификация изделий из теста

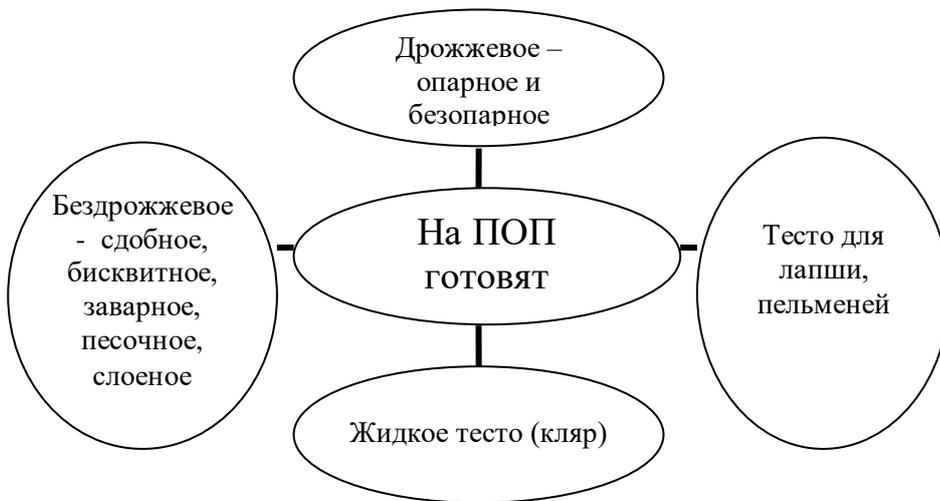


6. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА



От чего зависит пищевая ценность изделий из теста? _____

Схема № 13 Классификация теста



Основным показателем качества теста является пористость и рассыпчатость. Пористость теста имеет большое значение для улучшения его усвоения и вкусовых качеств. Для придания изделиям пористой и рассыпчатой структуры применяют способы разрыхления.



Схеме № 13 Три способа разрыхления теста

Какие разрыхлители относятся к биологическим ? _____

Какие разрыхлители относятся к химическим? _____

Какие разрыхлители относятся к механическим? _____

Для чего обминают тесто? _____

Схема № 14 Технология приготовления дрожжевого теста
 При безопасном способе все продукты замешивают в один прием.

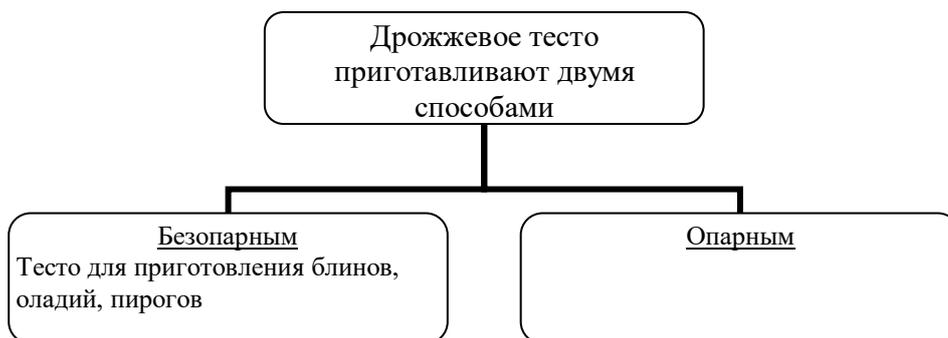
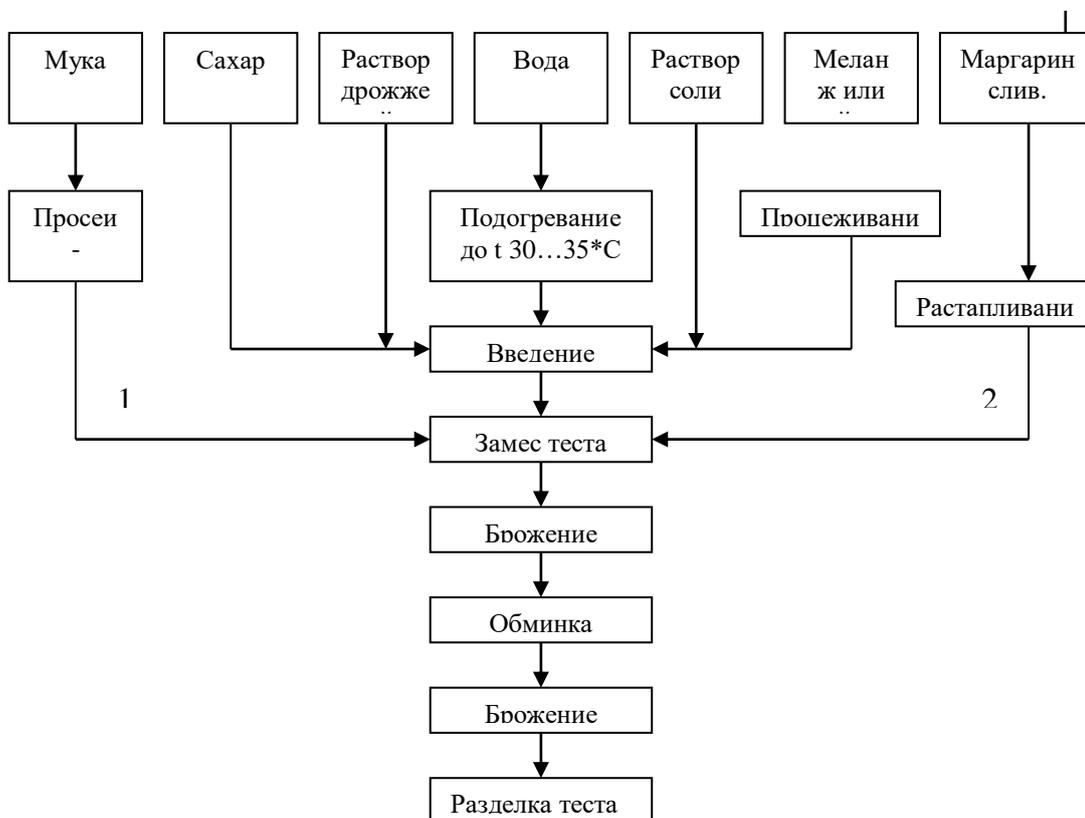


Схема № 15 Приготовления дрожжевого теста безопасным способом



Как определить окончание процесса брожения теста? _____

6.1 ОПАРНОЕ ТЕСТО

Опарным способом приготавливают тесто с большим содержанием сдобы. Этот способ состоит из двух стадий: приготовления опары и замеса теста.



Опара – это: _____

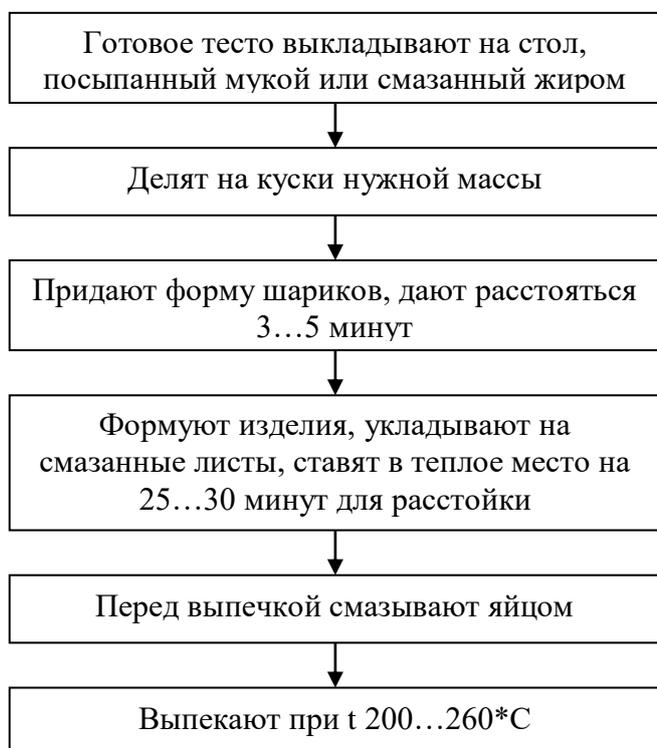
При приготовлении теста с повышенным содержанием сдобы в тесто после первой обминки кладут вторую порцию растопленного до консистенции сметаны сливочного масла, перемешанного с сахаром и яйцами (отсдобка), тщательно вымешивают тесто и ставят в теплое место для брожения, через 25–30 мин делают вторую обминку.



При неправильном ведении процесса брожения в тесте развивается деятельность уксуснокислых, масляно-кислых бактерий, которые придают изделиям неприятные кисло-горькие вкус и запах. Добавление жира и сахара ухудшает качество клейковины, кроме того, жир задерживает развитие дрожжей, а сахар разжижает тесто. Поэтому очень сдобное тесто не следует разрыхлять дрожжами.

РАЗДЕЛКА ТЕСТА И ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ПРИ ВЫПЕЧКЕ ИЗДЕЛИЙ

Схема № 16 Разделка теста



Что происходит с изделиями во время расстойки?

Что происходит с изделиями при выпечке, если они плохо расстоялись? _____

Что происходит с изделиями при выпечке, если они расстаивались слишком долго?

Для чего перед выпечкой поверхность изделий смазывают яйцом?

Как определить готовность выпеченного изделия? _____

Какие изделия готовят из дрожжевого теста?

Что вводят в готовое тесто для блинов, что бы готовые изделия получились более легкие, пористые, пышные? _____

Как приготовить блины «с припеком»?

Чем технология приготовления блинов отличается от технологии приготовления блинчиков? _____

Чем технология приготовления теста для лапши домашней отличается от технологии приготовления теста для пельменей?

СЛОВАРЬ

Крахмал - представляет собой сыпучий порошок белого или слегка желтоватого цвета. Крахмал хорошо усваивается организмом. Основные виды крахмала: картофельный — получают из клубней картофеля, образует вязкий прозрачный клейстер; кукурузный — молочно-белый непрозрачный клейстер, имеет невысокую вязкость, с запахом и привкусом, характерными для зерна кукурузы; пшеничный — обладает невысокой вязкостью, клейстер более прозрачный по сравнению с кукурузным. В клетках растений крахмал находится в виде плотных образований, получивших название крахмальных зерен.

Клетчатка - относится к питательным веществам.

Пищевая клетчатка, которая содержится главным образом в углеводах с низким или очень низким содержанием сахара, является веществом растительного происхождения.

Различают два вида клетчатки, каждый из которых обладает специфическими свойствами.

Нерастворимая клетчатка – её называют целлюлозой и лигнином. Такая клетчатка содержится в овощах, фруктах, зерновых и бобовых растениях.

Нерастворимая клетчатка набухает в воде и подобно губке ускоряет опустошение желудка и помогает удалять из организма холестерин и желчные кислоты, которые находятся в пищеварительном тракте.

Растворимая клетчатка – это пектин (из фруктов), смола (из бобовых растений), альгиназа (из разных морских водорослей) и гелицеллюлоза (из ячменя и овса). Пектин абсорбирует желчные кислоты, холестерин и предотвращает их проникновение в кровь.

Растворимая клетчатка, поглощая большое количество воды, превращается в желе. Из-за большого объема она полностью заполняет желудок, что дает нам чувство насыщения. Таким образом, без потребления большого количества калорий быстрее исчезает чувство голода.

Привар - при варке макаронные изделия и изделия из круп увеличиваются в массе в 2,5–3 раза за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Это увеличение массы называется приваром.

Мучель - это тонко измельченные частицы плодовых и семенных оболочек. Для мучели характерно высокое содержание клетчатки и жиров, поэтому ее наличие уменьшает пищевую ценность крупы и снижает ее стойкость при хранении.

Денатурация - практически любое заметное изменение внешних условий, например, нагревание или обработка белка кислотой приводит к последовательному нарушению

структуры белка. Обычно денатурация вызывается повышением температуры, действием сильных кислот и щелочей, солей тяжелых металлов, некоторых растворителей (спирт), др.

Лецитин — необходимое для организма вещество. Лецитин является основополагающим химическим веществом для формирования межклеточного пространства, нормального функционирования нервной системы, нормальной рабочей деятельности мозговых клеток, служит одним из основных материалов печени. Лецитин необходим организму как строительный материал для обновления поврежденных клеток. Лецитин это также основное транспортное средство для доставки питательных веществ, витаминов и лекарств к клеткам. Из лецитина состоит 50 % печени, 1/3 мозговых изолирующих и защитных тканей, окружающих головной и спинной мозг. Лецитин является мощным антиоксидантом, предупреждает образование высокотоксичных свободных радикалов в организме. При дефиците лецитина снижается эффективность воздействия лекарственных препаратов. Недостаток лецитина может привести к ухудшению здоровья, вызвать слабоумие, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и прочие нервные заболевания.

Холестерин — это жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм с некоторыми продуктами. Холестерин необходим для организма: он входит в состав мембран клеток тела, используется для синтеза многих гормонов, витамина D, желчных кислот, необходимых для пищеварения.

Меланж – замороженная смесь белков и желтков (либо одних белков или желтков).

Овоскоп - прибор для определения качества яиц путём их просвечивания.

Льезон - жидкая смесь яиц и молока. Льезон осуществляет связку пищевого продукта. В льезоне смачивают продукты перед панировкой, это способствует лучшему прилипанию панировки к продукту, улучшает вкус блюда и повышает калорийность изделия.

Рецептура – это нормированный перечень сырья, продуктов, полуфабрикатов для производства установленного количества кулинарной продукции.

Кулинарное изделие – пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенных до кулинарной готовности, но требующих незначительной дополнительной обработки в виде разогрева, порционирования и оформления.

Технология приготовления пищи – кулинария – изучает рациональные способы механической и тепловой обработки продуктов в целях приготовления блюд и кулинарных изделий в условиях массового производства.

Варка – это тепловая обработка продуктов в кипящей жидкости (воде, молоке, сиропе, бульоне, отваре) или атмосфере водяного пара.

Припусканием называют варку продуктов в небольшом количестве жидкости (воды, молока, бульона, отвара) или в собственном соку.

Жарка – это тепловая обработка продуктов при непосредственном соприкосновении с жиром или без жира при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки.

Жарка основным способом – это тепловая обработка продуктов с небольшим количеством жира (5–10 % к массе продукта) при температуре 140–150 °С до образования на поверхности продукта поджаристой корочки.

Тушение – припускание продуктов, в большинстве случаев предварительно обжаренных, с добавлением пряностей и приправ.

Бланширование (ошпаривание) – кратковременное (от 1 до 5 мин) предварительное воздействие на продукты кипящей воды или пара.

Пассерование – обжарка отдельных видов продуктов в небольшом количестве жира (15–20 % к массе продукта) без образования поджаристой корочки при температуре не выше 120°С.

Лиирование — загущение продукта (блюда). Может производиться мукой, яйцами и другими продуктами.

Фламбирование или Фламбе (фр. flamber — пылать, пламенеть) в кулинарии — приём кулинарной обработки, при котором блюдо поливают коньяком, водкой или другим крепким алкогольным напитком и поджигают, при этом спирт выгорает, а у блюда появляются своеобразные вкус и аромат.

Колерование — приём кулинарной обработки, целью которого является придание блюду приятного внешнего вида, улучшение вкусовых свойств, получение на блюде румяной корочки.

Колерование, как правило, производится на заключительной стадии обработки продукта, в печи, духовом шкафу, на гриле. Эффект достигается, опять же как правило, путём смазывания продукта различными веществами и смесями веществ — сырым яйцом (или по отдельности желтком или белком), маслом или смесью масла с яйцом и т. п. — в зависимости от желания придать тот или иной цвет или блеск готовому блюду.

Пряжение — жарка в большом количестве масла (продукт полупогружён) в тяжелой посуде.

Гратинирование — покрытие продукта при приготовлении другим продуктом. Последний при термической обработке тает и создаёт корочку. Типичный пример — гратинирование сыром (примеры приготовления в яйце - лезон или бризоль).

Обжигание (гриллирование) — один из самых древних кулинарных приёмов, заключается в обработке продукта открытым огнём до готовности (шашлык, к примеру, не печётся и не жарится, а именно обжигается).

Томление — как разновидность очень долгого, медленного тушения при сравнительно небольших температурах или при медленном остывании. Также термин применяется для медленного остывания уже готового блюда.

Поширование — медленное приготовление продуктов в воде без кипения, при температуре максимально до 95 градусов, щадящий способ термической обработки продуктов, который помогает сохранить структуру и витамины в применяемых продуктах. Используется для приготовления овощей, фруктов, рыб, яиц и мяса.

Брезирование - способ тепловой обработки, когда продукт сначала припускают в небольшом количестве бульона и жира, а затем обжаривают в духовке (глазируют).

Запекание – комбинированный способ тепловой обработки, который используют для получения поджаристой корочки на поверхности продуктов, уже прошедших тепловую обработку (Каша, макароны, мясо и др.), или доведенных до полуготовности (натуральные котлеты и др.). Запекание производят с добавлением таких продуктов, как яйца, молоко, соусы.

Термостатирование – поддержание заданной температуры блюд на раздаче или при доставке к месту потребления.