



БИБЛИОТЕКА КУЛИНАРА



# Б Л Ю Д А

ИЗ КРУП, БОБОВЫХ  
И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Библиотека кулинара

Александр Ратушный

**Блюда из круп, бобовых  
и макаронных изделий**

«Дашков и К»

2018

УДК 641.5  
ББК 36

**Ратушный А. С.**

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий /  
А. С. Ратушный — «Дашков и К», 2018 — (Библиотека кулинара)

ISBN 978-5-394-02739-0

В книге представлен широкий ассортимент блюд из круп, бобовых и макаронных изделий. Приведены рецептуры блюд, а также подробное описание технологического процесса их приготовления. Данная книга входит в серию «Библиотека кулинара», которая включает следующие издания: «Холодные и горячие закуски»; «Супы»; «Рыбные блюда»; «Мясные блюда»; «Блюда из птицы, дичи и кролика»; «Блюда из овощей и грибов»; «Мучные, творожные и яичные блюда»; «Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий»; «Сладкие блюда»; «Напитки»; «Соусы»; «Мучные кулинарные и кондитерские изделия». Книга предназначена для приготовления пищи в домашних условиях. Также она может быть полезна профессионалам, работающим в системе общественного питания.

УДК 641.5  
ББК 36

ISBN 978-5-394-02739-0

© Ратушный А. С., 2018  
© Дашков и К, 2018

## Содержание

|                                                                                       |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Предисловие                                                                           | 5 |
| Общие сведения о крупах, бобовых и макаронных изделиях и их<br>применении в кулинарии | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                     | 9 |

# Александр Ратушный, Саиджон Аминов, Константин Лобанов, Ольга Перфилова

## Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий

### Предисловие

Книги серии “Библиотека кулинара” включают рецептуры закусок, блюд и изделий, а также подробное описание технологического процесса их приготовления. Рецептуры составлены с учетом действующих норм отходов и потерь продуктов при кулинарной обработке, отработаны технологами в технологических лабораториях и экспериментально проработаны на предприятиях общественного питания под руководством опытных кулинаров.

В рецептуры заложены оптимальные соотношения компонентов, обеспечивающие наилучшие вкусовые достоинства блюд. Эти соотношения выработаны кулинарами многих поколений.

Рецептуры в книгах построены по принципу округленной массы основного продукта: например, мясные изделия – 75 и 100 г, изделия из птицы и рыбы – 100 и 125 г. В то же время в каждой рецептуре указано, сколько сырья массой брутто (необработанного) и массой нетто (обработанного) надо израсходовать для получения изделия с указанным выше выходом. Так, например, для одной порции антрекота предусмотрено 216/159 г говядины (толстый и тонкий край), что означает – 216 г мяса на костях (брутто) или 159 г мякоти, нетто (полуфабрикат). В тексте приводятся номера рецептов и даются на них ссылки. При организации банкета на 100 персон шеф-повар, руководствуясь рецептурой, должен выдать, например, на производство 1 кг 590 г говядины без костей (толстый и тонкий край говяжьей туши). Для домашнего приготовления обеда на 5 человек надо купить 800 г мякоти или 1 кг 380 г мяса на костях (край).

Расход некоторых продуктов в рецептурах не указан. Соль расходуется из расчета 1 г на 100 г готового продукта, перец и пряности, за редким исключением, – исходя из вкуса повара-изготовителя.

В отличие от рецептов пищевой промышленности, нормы потерь продуктов, связанные с приготовлением пищи, не указываются. Эти потери включены в кулинарные рецептуры.

При описании технологии приготовления блюд указаны следующие способы тепловой кулинарной обработки продуктов:

- **Варка в воде** или другой жидкой среде, когда продукт полностью погружается в жидкость, кипение поддерживается тихое.

- **Варка в атмосфере насыщенного водяного пара** в специальных пароварочных аппаратах.

- **Припускание** – варка продукта при соотношении вода: продукт = 0,3: 1, когда часть продукта находится в жидкой среде, а другая часть – в атмосфере пара. Крышка посуды при этом способе варки должна быть плотно закрыта. Припускают продукты, не требующие длительной тепловой обработки, – картофель, кабачки, морковь, шпинат, рыбу, цыплят и др.

- **Тушение** – способ тепловой обработки, близкий к припусканию. Отличается тем, что некоторые продукты перед тушением слегка обжаривают, добавляют большое количество специй и приправ, иногда продукты тушат в соусе. При варке, припускании и тушении температура среды около 100° С.

- **Жарка** – сухой нагрев продукта без добавления воды, с добавлением или без добавления жира. Температура поверхностного слоя продукта достигает 130–135° С, что способствует образованию окрашенной корочки, характерной для жареных продуктов. Окрашенная корочка формируется в результате теплового распада белков и углеводов с образованием новых веществ с характерным запахом и вкусом. Жарка без добавления жира применяется для мяса в виде плоских порционных кусков на разогретой металлической поверхности, а для мяса и рыбы ценных пород используется жарка инфракрасными лучами. Источниками ИК- излучения могут быть древесные угли, газовые горелки специальной конструкции и электронагревательные устройства. Жарка продуктов с жиром имеет две модификации: жарка с небольшим количеством жира (8-10 % к массе продукта) и жарка в большом количестве жира (четыре-кратное количество жира к массе продукта, именуемое “жаркой во фритюре”).

- **Запекание (выпекание)** продуктов производится обычно без добавления жира в специальных жарочных шкафах при температурах от 200 до 300° С.

- **СВЧ-нагрев** производится в микроволновых печах и применяется для разогрева охлажденной и замороженной кулинарной продукции.

Для жарки используют рафинированные растительные масла и высококачественные топленые животные жиры. Для предупреждения адгезии обжариваемого продукта и жарочной поверхности в ряде случаев применяют предварительное панирование изделий перед жаркой. Для панировки используют пшеничную муку, сухарную и хлебную крошку. В процессе жарки некоторая часть жира впитывается обжариваемым продуктом, т. е. жир участвует в формировании вкуса готового изделия. В связи с этим к качеству жира, используемого для жарки продуктов, предъявляются повышенные требования.

Правильное питание является одним из факторов хорошего здоровья и активного долголетия людей. Его можно обеспечить только на основе научно обоснованного приготовления пищи. В связи с этим все рецептуры, помещенные в наших книгах, снабжены подробным описанием правил приготовления блюд и изделий. Среди мер, направленных на обеспечение населения здоровым питанием, следует указать на необходимость сокращения потребления рафинированных продуктов, а также прошедших глубокую технологическую переработку, на исключение из регулярного питания продуктов, прошедших двойную тепловую обработку, сокращение высокотемпературного нагрева продуктов, снижение удельного веса в питании жареных блюд, консервов, копченостей, сахара, соли.

Высокое качество кулинарной продукции должно быть обеспечено ее высокой пищевой ценностью и безопасностью для потребителей.

## Общие сведения о крупах, бобовых и макаронных изделиях и их применении в кулинарии

Крупы, бобовые и макаронные изделия содержат в своем составе значительные количества *крахмала*, который в сыром виде в организме человека не усваивается. В пищевых растительных продуктах крахмал содержится в виде *крахмальных зерен*, в основе строения которых лежит *глюкоза*. Крахмальные зерна имеют компактное строение, близкое к кристаллическому, в холодной воде нерастворимы, на чем и основано промышленное получение крахмала из картофеля, кукурузы и других растительных продуктов. В то же время в горячей воде крахмал сильно набухает и частично растворяется, образуя клейстер. И вот этот оклейстеризованный крахмал хорошо усваивается в организме человека, в связи с чем крупы, бобовые и макаронные изделия используются в пищу только в вареном виде.

**Крупы** в питании населения занимают важное место, они относятся к крахмалистым продуктам, содержат 60–86 % углеводов, а также белки 8–15 %, жиры 1–7 %, минеральные вещества, витамины и другие биологически активные вещества. Влажность круп находится в пределах 12–15 %. Для белков круп характерно пониженное содержание таких незаменимых аминокислот, как лизин и треонин, с давних времен этот недостаток населением восполнялся потреблением молока, содержащего все незаменимые аминокислоты в достаточном количестве. Углеводы круп подразделяются на две группы – усвояемые и неусвояемые. К усвояемым углеводам относятся сахара и крахмал, а к неусвояемым – клетчатка и полуклетчатка (целлюлоза и гемицеллюлозы), играющие важную роль в обеспечении нормальной работы пищеварительного аппарата человека. Указанные полисахариды совместно с пектиновыми веществами и слизями (камедями) образуют группу *пищевых волокон*, которые обладают высокой сорбционной способностью, выводят из организма тяжелые металлы и другие вредные вещества. Считают, что некоторые крупы в связи с этим обладают радиопротекторными свойствами. Липиды круп содержат *ненасыщенные кислоты*, которые обладают витаминной активностью. В то же время липиды легко окисляются кислородом воздуха, что приводит к прогорканию круп при их длительном хранении, особенно это касается пшеницы. О степени окисленности липидов пшеницы можно судить по снижению интенсивности его окраски от ярко-желтой до светло-желтой. Многие крупы содержат калий, магний, фосфор и микроэлементы. Из всех круп наиболее высокую пищевую ценность имеет гречневая крупа. По скорости развариваемости и размягчению при варке крупы сильно различаются. Трудноразвариваемые крупы перед варкой рекомендуется замачивать в холодной воде до 8 ч.

**Бобовые** отличаются высоким содержанием полноценных белков, количество которых достигает в горохе 20–35,7 %, в фасоли – 21–28,2 %, чечевице – 25,3–34,6 %, сое – 30–40 %. Усвояемые углеводы представлены сахарами и крахмалом, неусвояемые – клетчаткой, полуклетчаткой, пектиновыми веществами. В состав липидов входят ненасыщенные жирные кислоты, общее содержание липидов 0,5–2,5 %. Минеральные вещества бобовых представлены макроэлементами (калий, фосфор, кальций, магний) и микроэлементами (цинк, железо и др.). Пищевые волокна бобовых связывают тяжелые металлы и выводят их из организма человека. Недостатком бобовых как пищевого продукта является наличие в их составе ингибиторов трипсина – фермента поджелудочной железы, расщепляющего белки в процессе пищеварения. Этим объясняется то обстоятельство, что животные и птицы не употребляют в пищу бобовые, и некоторые люди испытывают дискомфорт в пищеварении при употреблении бобовых. В Китае и странах Юго-Восточной Азии население традиционно употребляет в пищу большое количество сои, отличающейся большим содержанием ингибитора трипсина. Для населения этих стран соя является основным источником белка в питании. Избавиться от ингибитора трип-

сина сои позволяет ее глубокая технологическая переработка, сою употребляют в пищу в виде соевого молока, соевого сыра тофу, ростков проросших бобов сои, соевого соуса, который имеется в продаже практически во всех странах мира. В России сою возделывают только в Дальневосточном регионе в небольших количествах. Мировым лидером в производстве сои и соевых продуктов являются США, природно-климатические условия которых благоприятны для возделывания этой сельскохозяйственной культуры. Россия закупает белковый соевый изолят, не содержащий ингибитора трипсина, не имеющий какого-либо вкуса и запаха. Белковый изолят используется в мясной промышленности для частичной замены мяса в колбасах, в общественном питании не применяется.

**Макаронные изделия** вырабатываются в промышленных масштабах из пшеничной муки высшего и первого сорта. Пищевая ценность макаронных изделий определяется содержанием (в %): белков 10,4-11,8, жиров 1,1-2,8, углеводов 71,8-75,1. Влажность 13 %. Качество макаронных изделий зависит от качества муки, используемой для их выработки. Мука должна быть с высоким содержанием белков, образующих эластичную клейковину. Макароны варят в большом количестве воды (6 л на 1 кг), закладывают только в кипящую воду, периодически перемешивают деревянной лопаточкой, вареные макароны сразу после варки заправляют растопленным жиром.

При варке крупы, бобовые и макаронные изделия поглощают воду из окружающей среды клейстеризуясь крахмалом, при этом масса их заметно возрастает: бобовых и макаронных изделий в 2 раза, круп в 2-3 раза. Размягчение круп и бобовых происходит в результате деструкции протопектина и превращения его в пектин, растворимый в горячей воде.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.