

БИБЛИОТЕКА КУЛИНАРА



Б Л Ю Д А

ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ



Библиотека кулинара

Александр Ратушный

**Блюда из овощей и грибов**

«Дашков и К»

2018

УДК 641.5  
ББК 36

**Ратушный А. С.**

Блюда из овощей и грибов / А. С. Ратушный — «Дашков и К»,  
2018 — (Библиотека кулинара)

ISBN 978-5-394-02761-1

В книге представлен широкий ассортимент блюд из овощей и грибов. 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 978-5-394-02761-1

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

## Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                        | 5  |
| Общие сведения об овощах и грибах. Способы их обработки и хранения | 7  |
| Отварные картофель и овощи                                         | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 12 |

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

## Блюда из овощей и грибов

### 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. Окрашен-

ная 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 об овощах и грибах. Способы их обработки и хранения

В свежих овощах и грибах содержится значительное количество воды (75–95 %), которая удерживается благодаря особой структуре тканей овощей. Овощи имеют клеточное строение, клетки заполнены соком, в котором растворены *сахара, кислоты, витамины, минеральные и красящие вещества, ферменты и другие вкусовые и биологически активные вещества*, а также *белки, зерна крахмала и липиды*. Оболочки растительных клеток состоят из *клетчатки (целлюлозы)*, которая при тепловой кулинарной обработке не изменяется, она немного набухает и становится эластичной. Поэтому в результате тепловой обработки клетки растительных пищевых продуктов остаются целыми. Однако оболочки клеток пористые, в порах содержатся *пектиновые вещества*, которые растворяются в горячей воде, проницаемость оболочек заметно повышается, чем объясняется образование овощных отваров за счет перехода из клеток в окружающую среду водорастворимых веществ – минеральных, сахаров, кислот, красящих веществ и др. Растительные клетки между собой скреплены срединными пластинками, обладающими высокой механической прочностью, чем и объясняется сравнительно высокая механическая прочность сырых свежих овощей. Срединные пластинки состоят из *протопектина*, большая часть которого при тепловой кулинарной обработке овощей подвергается гидролизу, растворяется, превращается в пектин. В результате механическая прочность овощной ткани снижается, овощи размягчаются. При чрезмерно длительной тепловой обработке овощей, когда весь протопектин растительной ткани превратится в пектин, целостность овощной ткани нарушается, овощи разрушаются. В связи с этим существуют оптимальные сроки тепловой кулинарной обработки овощей.

При тепловой кулинарной обработке пищевые вещества, содержащиеся внутри растительных клеток, подвергаются изменениям: дисахариды гидролизуются до простых сахаров – *глюкозы, фруктозы* и др. При варке овощей крахмал *клеистеризуется*, а при жарке часть крахмала распадается до *декстринов*. При жарке овощей в результате химических реакций между сахарами и азотистыми веществами (аминокислоты, белки) образуются новые окрашенные вещества – *меланоидины*, участвующие в образовании новых вкусовых и ароматических веществ. При варке масса овощей уменьшается незначительно, в то время как при жарке происходит значительное снижение массы за счет потери влаги. Здесь все зависит от способа жарки. При тепловой кулинарной обработке разрушается часть витаминов, содержащихся в овощах, при варке они переходят в отвар; незначительно изменяется цвет овощей, подвергнутых тепловой обработке.

Хранить овощи рекомендуется во влажных прохладных помещениях в темноте. На свету картофель зеленеет. В нем накапливается ядовитое горькое вещество *соланин*. Зеленый цвет связан с синтезом хлорофилла, который тоже имеет горький вкус. Очищенные овощи можно хранить при комнатной температуре в пределах 2 ч, очищенный картофель в виде целых клубней в холодной воде – до 5 ч.

Обработка овощей включает следующие операции. Картофель и корнеплоды – свеклу, морковь, репу, петрушку, сельдерей, корневые и др. – моют, очищают, повторно моют и после этого используют по назначению. Белокочанную капусту зачищают, моют. Репчатый лук очищают, моют. Зеленый лук вначале очищают, а затем моют в большом количестве воды. Зелень петрушки, сельдерея, укропа, базилика, салата и др. перебирают, погружают для мытья в ванну с большим количеством воды, осторожно перемешивают, перекалывают на сито, после чего промывают проточной водой. Свежие огурцы и помидоры, кабачки, баклажаны моют, после чего обрабатывают.

В рецептурах расход овощей указан дробной цифрой: в числителе – расход массой брутто (необработанные), в знаменателе – массой нетто, а иногда и полуфабриката.

Можно заменять жиры, предусмотренные для жарки продуктов, кроме сливочного масла, предусмотренного на полив готовых изделий.

Особые указания в отношении блюд из картофеля заключаются в том, что свежеприготовленный картофель нельзя хранить в горячем состоянии под крышкой, так как вкус и запах картофеля при этом ухудшаются. Причина этого явления еще окончательно не выяснена, есть основания полагать, что ухудшение вкуса и запаха в закрытом пространстве связано с наличием в вареном и жареном картофеле летучих соединений серы, которые должны иметь выход наружу.



## Отварные картофель и овощи

1. *Картофель молодой отварной.* Отбирают клубни примерно одинакового размера. Очищенные промытые клубни в целом виде погружают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности при кипении 15–20 мин. После варки воду сливают, картофель выкладывают на подогретое фарфоровое блюдо, поливают нерафинированным подсолнечным маслом, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно к картофелю подают: сметану, йогурт, мацони (мацун), малосольные огурцы и помидоры, сливочное масло, салаты из свежих овощей и зелени, соус грибной № 2. Отварной картофель хранению не подлежит.

Рецептура (г): картофель молодой 266/213, масло подсолнечное 20, соль, зелень петрушки 3, выход вареного картофеля 200, сметана, или йогурт, или мацони, или соус 50, или масло сливочное 30, или овощи малосольные 100, или салаты 100.

2. *Соус грибной.* Грибные соусы готовят из *сушеных белых грибов*. В процессе сушки в ткани белого гриба под действием внутренних ферментов протекают сложные биохимические процессы, в результате чего образуется комплекс вкусоароматических веществ, которые не образуются при сушке грибов другого вида.

Белые сушеные грибы перебирают, промывают и замачивают в семикратном количестве холодной воды в течение 4 ч. Затем грибы варят в этой же воде 1,5–2 ч до мягкости. Вареные грибы отделяют от отвара, промывают теплой водой. Отвару дают отстояться 20 мин, после чего осторожно сливают, одновременно процеживая через полотняную ткань. На дне посуды остается мелкий песок. В горячий бульон вводят пассерованную муку, варят около часа, процеживают, затем закладывают мелко нашинкованные и обжаренные с луком грибы, соль и варят 15 мин. Заправляют соус сливочным маслом.

Рецептура (г): грибы белые сушеные 40, лук репчатый 350, вода 1200, мука пшеничная в/с 40, масло сливочное 60 + 40, выход 1000.

3. *Картофель отварной с луком и грибами.* Обработанный картофель нарезают в виде долек, варят до готовности с добавлением соли, воду сливают, вареный картофель выкладывают на подогретое фарфоровое блюдо. На картофеле равномерно раскладывают жареные грибы и лук, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью петрушки и укропа. Молодой картофель варят целыми клубнями.

Рецептура (г): картофель 207/155 или картофель молодой 200/160, шампиньоны свежие 105, лук репчатый 24, масло сливочное 20, зелень 3, выход 210, масса жареных грибов с луком 50.

4. *Картофель в молоке.* Сырой очищенный картофель нарезают кубиками размером 10×10 мм, проваривают в воде до полуготовности (7–8 мин), воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, добавляют соль, сливочное масло и варят до готовности. При подаче картофель поливают растительным сливочным маслом, посыпают зеленью укропа и петрушки. Подают как горячее овощное блюдо и как гарнир к жареному мясу.

Рецептура (г): картофель 187/140, молоко 60, масло сливочное 8, соль, зелень 3, выход 200.

5. *Пюре картофельное.* Картофель варят в подсоленной воде целыми клубнями до готовности (30 мин). Воду сливают, горячий картофель протирают на протирачной машине или вручную через металлическое сито, небольшими порциями приливают горячее кипяченое молоко, хорошо вымешивают, затем добавляют растопленное сливочное масло и еще раз хорошо перемешивают. При подаче пюре поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью петрушки и укропа.

Рецептура (г): картофель 233/175, молоко 32, масло сливочное 15, зелень 3, выход 210.

Пюре получается низкого качества, если картофель протирать охлажденным. За счет выхода из растительных клеток крахмального клейстера пюре получается клейким, тягучим. Картофельное пюре подают как блюдо и как гарнир.

6. *Капуста цветная в сухарном соусе*. Кочан цветной капусты зачищают от листьев и выступающей кочерыжки, промывают, варят в подсоленной воде до готовности около 20 мин. Затем воду сливают, капусту перекладывают в баранчик с крышкой, поливают сухарным соусом. При подаче крышку снимают.

Рецептура (г): капуста цветная 321/167, соус сухарный (№ 7) 35, выход 185.

7. *Соус сухарный*. Сливочное масло расплавляют, кипятят до полного выпаривания воды, соединяют с пшеничными поджаренными сухарями, добавляют лимонный сок, соль. Панировочные сухари, имеющиеся в продаже, для этого блюда непригодны. Сухари сушат из свежего пшеничного хлеба высшего сорта, освобожденного от корок, размалывают на специальной мельнице или в мясорубке, просеивают для отделения мучели и сушат в жарочном шкафу при температуре 180° С несколько минут.

Рецептура (г): масло сливочное 900, сухари 200, сок лимонный 70, соль, выход 1000.

8. *Капуста брюссельская отварная с молочным соусом*. Кочанчики капусты при необходимости зачищают, промывают и варят в подсоленной воде до готовности около 15 мин. Затем воду сливают, капусту перекладывают в подогретый баранчик, поливают молочным соусом. Молочный соус можно также подать отдельно.

Рецептура (г): капуста брюссельская (кочанчики) 271/176, соус молочный (№ 9) 75, выход 225. Отварную брюссельскую капусту можно использовать для гарнира.

9. *Соус молочный основной*. Муку пассеруют около часа в жарочном шкафу при температуре 110° С, периодически перемешивают деревянной лопаточкой. Затем муку смешивают с размягченным сливочным маслом, соединяют с горячим кипячёным молоком, приливая его небольшими порциями при постоянном перемешивании. Соус варят 10 мин, процеживают, заправляют солью и сахаром.

Рецептура (г): молоко 1000, мука пшеничная в/с 50, масло сливочное 50, соль 5, сахар 10, выход 1000.

Для приготовления сухарного соуса сливочное масло растапливают, кипятят для удаления влаги, добавляют соль и лимонный сок.

10. *Капуста белокочанная отварная с голландским соусом*. Небольшие кочаны ранней белокочанной капусты (сорта Московская, Слава) зачищают, моют, нарезают кочан на 8 долей так, чтобы в каждой доле была часть кочерыжки, удерживающей листья. Капусту варят с добавлением соли до готовности 10–12 мин. Затем воду сливают, дольки капусты перекладывают в подогретый баранчик, поливают голландским соусом.

Рецептура (г): капуста белокочанная 209/167, соус голландский (№ 11) 35, выход 200.

Отварную капусту можно подавать и как гарнир.

11. *Соус голландский*. Сырые яичные желтки смешивают с холодной водой (5 мл воды на один желток), добавляют кусочки сливочного масла и прогревают на водяной бане при температуре 75° С, помешивая до загустения. На это расходуется 1/3 часть масла, предусмотренного рецептурой. Остальное масло растапливают и вливают тонкой струей в загустевшую яично-масляную смесь, (непрерывно помешивая венчиком в одну сторону). Температура растопленного масла не должна превышать 75° С. Готовый соус заправляют солью и лимонным соком.

Рецептура (г): масло сливочное 800, яйца (желтки) 12 шт., вода 60, лимон 160, соль, выход 1000.

12. *Тыква отварная с маслом*. Тыкву моют, нарезают на части, удаляют семена, очищают, повторно моют, режут кубиками размером 15×15 мм, варят в подсоленной воде 15 мин. Вареную тыкву перекладывают в подогретый баранчик и подают с маслом и молотыми сухарями. Оформляют зеленью.

Рецептура (г): тыква 259/181, масло сливочное 15, сухари 10, зелень 3, выход 175.

13. *Пюре из тыквы.* Тыкву обрабатывают и варят так, как описано в рецептуре № 12. Вареную тыкву в горячем виде протирают, заправляют солью и маслом, смешивают с густым молочным соусом. Подают со сливочным маслом, оформляют зеленью.

Рецептура (г): тыква 129/90, масло сливочное 20, соус молочный густой (№ 14) 75, зелень 3, выход 160.

14. *Соус молочный густой.* Муку пассеруют 1 ч в жарочном шкафу при температуре 110° С, периодически перемешивая деревянной лопаточкой. Пассерованную муку смешивают с размягченным сливочным маслом, после чего небольшими порциями приливают горячее кипяченое молоко, добавляют соль, нагревают до кипения, продолжая перемешивать.

Рецептура (г): молоко 900, мука пшеничная в/с 130, масло сливочное 130, соль, выход 1000.

15. *Фасоль овощная отварная в молочном соусе.* Зеленые стручки овощной фасоли очищают от жилки, соединяющей два стручка, промывают, режут на кусочки размером 2–3 см, варят в подсоленной воде 10 мин, отвар сливают. Отварную фасоль подают в подогретом баранчике, поливают молочным соусом.

Рецептура (г): фасоль овощная свежая 189/170, соус молочный (№ 9) 75, выход 225.

16. *Кукуруза молочной спелости в початках отварная.* Очищенные початки промывают и варят в подсоленной воде около часа. Подают горячими, отдельно подают соль и сливочное масло.

Рецептура (г): кукуруза молочно-восковой спелости в початках 1 шт., масло сливочное 15, соль, выход початок 1 шт.

17. *Кукуруза консервированная зерновая с маслом.* Консервные банки с кукурузой вскрывают, кукурузу перекладывают в кастрюлю и разогревают в собственном отваре. Подают в горячем виде в подогретом баранчике без отвара, поливают растопленным сливочным маслом.

## **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.