



БИБЛИОТЕКА КУЛИНАРА



# СУПЫ

Библиотека кулинара

Александр Ратушный

**Супы**

«Дашков и К»

2018

УДК 641.5  
ББК 36

**Ратушный А. С.**

Супы / А. С. Ратушный — «Дашков и К», 2018 — (Библиотека кулинара)

ISBN 978-5-394-03418-3

В книге представлен широкий ассортимент супов. Приведены рецептуры супов, 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 978-5-394-03418-3

© Ратушный А. С., 2018

© Дашков и К, 2018

# Содержание

Предисловие	5
Ассортимент и общие способы приготовления супов	7
Горячие супы	9
Бульоны	9
Заправочные супы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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

## Супы

### 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.

## Ассортимент и общие способы приготовления супов

Супы занимают важное место в питании народов России, что обусловлено природно-климатическими особенностями, четко выраженным континентальным климатом большинства регионов. В холодный осенне-зимний период население предпочитает горячие супы, в теплый весенне-летний период наряду с горячими большой популярностью пользуются холодные супы.

Ассортимент супов выработан на протяжении веков усилиями кулинаров многих поколений. Он имеет определенные региональные очертания: например, в массовом питании населения южных регионов преобладают борщи, в северных регионах – щи. В то же время сформировался ресторанный ассортимент супов, приготовляемых на предприятиях общественного питания всех регионов.

*Супы горячие* составляют наиболее обширную группу супов, к ним относятся борщи, щи, рассольники, солянки, а также супы из овощей, круп, макаронных и других мучных изделий, бобовые и комбинированные супы. Горячие супы подают температурой 75 °С.

*Супы холодные* включают окрошки, свекольники, ботвиньи, холодные борщи и фруктовые супы. Холодные супы подают температурой 12 °С.

Особую группу составляют фруктовые супы, которые можно подавать как в холодном, так и горячем виде.

Суп представляет собой многокомпонентное блюдо, в состав которого входит жидкая часть и твердая (гарнир). В состав жидкой части горячих супов входят бульоны мясные, из птицы, рыбные, грибные, молоко, овощные и фруктовые отвары (в вегетарианских и фруктовых супах). В состав жидкой части холодных супов входит хлебный квас, кисломолочные продукты, овощные и фруктовые отвары.

Горячие супы подразделяются на заправочные, пюреобразные, прозрачные, молочные и фруктовые. Из названных групп наиболее обширной является группа заправочных супов. Для заправочных супов характерно то, что их заправляют пассерованным луком, пассерованными кореньями (морковь, петрушка, сельдерей), пассерованным томатом-пюре, пассерованной мукой. Подают их с мелко нарезанной пряноароматической зеленью (укроп, петрушка, кинза, базилик, кориандр и др.) и сметаной (кроме рыбных супов).

Традиции и привычки в потреблении супов у населения различны, поэтому масса порции колеблется от 250 до 500 г. В связи с этим в большинстве справочников рецептуры супов приводятся на 1000 г выхода.

Расход соли и специй в рецептурах обычно не приводится, практически он составляет на 1000 г супа примерно следующие количества (г): соль 6-10, перец горошком черный и душистый 0,01, лавровый лист 0,04.

Каждый вид супа имеет свой, свойственный ему вкус и внешний вид, что достигается особенностями рецептуры и способа приготовления. Общим правилом для всех супов является однотипность нарезки продуктов для гарнирной части супа. Например, если капусту, лук, корнеплоды нарезают в виде соломки, то картофель, репу, баклажаны и проч. – в виде брусочков или долек. Если капусту нарезают в виде квадратов, то остальные овощи – в виде кубиков и квадратных ломтиков. Размер нарезанных продуктов гарнирной части должен быть таким, чтобы какой-либо продукт не приходилось делить на части ложкой в тарелке. При нарезке картофеля в виде кубиков и капусты в виде квадратов рекомендуется размер грани 10 мм, кабачков, баклажанов, помидоров, тыквы – 15 мм, лука, моркови и других корнеплодов – 5 мм. Оптимальная длина брусочков и соломки для супов—25 -30 мм. Мясные продукты рекомендуется нарезать поперек направления мышечных волокон в виде тонких ломтиков массой 5–7 г, рыбу – в виде ломтиков массой 15–20 г.

Вегетарианские супы, приготовляемые на овощных отварах или на воде, обычно содержат больше гарнирной части и большую закладку сметаны.

При варке многокомпонентных овощных и комбинированных супов рекомендуется придерживаться следующих правил: подготовленные продукты закладывать в кипящий бульон; начинать их закладку в бульон с трудноразвариваемого продукта; суп в процессе варки должен быть в состоянии постоянного тихого кипения, в связи с чем следующий продукт надо закладывать только после восстановления кипения; кислые продукты закладывают в супы в последнюю очередь, так как в кислой среде некоторые овощи плохо размягчаются; пассерованную муку закладывают в супы, в которых рецептурой не предусмотрены картофель и другие крахмалистые продукты.

Для большинства горячих супов лук, морковь, корневые петрушку и сельдерей, томат-пюре пассеруют с жиром. Лук и корнеплоды моют, очищают, повторно моют, измельчают в виде тонкой соломки или ломтиков. Томат-пасту разводят водой до консистенции жидкой сметаны. Овощи и томат-пюре пассеруют при температуре жира примерно 130 °С, овощи при этом размягчаются, кроме того, из пассерованных продуктов в жир переходят ароматические и красящие вещества, витамины. Летучие вещества фиксируются жиром. Муку пассеруют около часа при температуре 110–120 °С, периодически перемешивая деревянной лопаточкой, пассерованная мука приобретает приятный ореховый вкус и запах.

В настоящее время в продаже появилось много новых механизмов для обработки продуктов и тепловых аппаратов для приготовления пищи. При использовании новых видов технологического оборудования надо пользоваться инструкциями по эксплуатации этого оборудования, входящими в комплект продажи. В то же время надо иметь в виду, что последовательность операций в технологическом процессе должна оставаться прежней. Только при этом условии можно обеспечить стабильность качества кулинарной продукции.

## Горячие супы

### Бульоны

1. *Бульон мясной.* Для варки бульона можно объединять говядину, свинину и телятину. Бульоны из кур и индеек, из уток, гусей и баранины варят по отдельности. Вареную телятину используют, как правило, для горячих и холодных закусок и для горячих блюд. В меню указывают, на каком бульоне приготовлен суп, например щи со свиной, рассольник с уткой. От говяжьей туши для бульонов используют грудинку, покромку, мякоть лопатки, наружный и боковой куски тазобедренного отруба. От свиной и бараньей туш используют все части, кроме корейки, которую используют для жарки. Мясо для варки бульонов используют в виде крупных кусков: говядину 1,5–2 кг, баранину, свинину и телятину 1–1,5 кг. Тушки птицы используют заправленными “в кармашек”, крупные тушки делят на две или четыре части.

Подготовленное мясо моют, складывают в котел, заливают горячей водой и варят. После закипания с поверхности снимают пену и жир, закладывают лук, коренья петрушки, сельдерея, после чего нагрев уменьшают и варят бульон в режиме тихого кипения. Бурное кипение бульона не рекомендуется, так как способствует эмульгированию и гидролизу жира, который придает мутность бульону и салостый привкус. Механизм образования мясных бульонов связан с тепловой денатурацией мышечных белков и коллагена. Мышечные белки при денатурации свертываются, отдают в окружающую среду около 50 % содержащейся в них воды, которая, выходя из мышечных волокон, увлекает с собой часть экстрактивных и минеральных веществ. Этот концентрированный раствор попадает в межмышечное пространство, однако там не задерживается из-за тепловой денатурации и деформации мускульной соединительной ткани, которая сжимает куски мяса во всех направлениях и выдавливает этот раствор в окружающую среду, в данном случае – в бульон. Вкус и запах бульона и вареного мяса формируются за счет экстрактивных и минеральных веществ. Кроме того, в бульон из мяса переходит часть белка глютина (в сухом виде желатин), который образуется в результате гидротермической дезагрегации коллагена мяса. Всего из мяса в бульон переходит около 2 % растворимых веществ от массы мяса без костей. Концентрация (крепость) бульона зависит от количества воды, взятой для варки. Если сухой остаток мясного бульона принять за 100 %, то экстрактивные вещества составят в нем 49 %, минеральные вещества – 25 %, глютин – 24 %, эмульгированный жир – 2 %. От приведенных выше средних значений могут быть отклонения. Например, если бульон сварить только из грудинки, то содержание глютина и эмульгированного жира будет больше за счет снижения содержания экстрактивных и минеральных веществ.

Экстрактивные вещества мясного бульона представлены свободными аминокислотами, креатином и другими небелковыми азотистыми веществами, которые при жизни животного участвуют в обмене веществ. Среди свободных аминокислот особая роль принадлежит глютаминовой аминокислоте, растворы которой имеют мясной вкус. В некоторых странах глютаминовую аминокислоту вырабатывают из растительного сырья в промышленных масштабах в виде натриевой соли (глутамат натрия), которая поступает в продажу для населения как приправа к блюдам, а также используется как вкусовая добавка в пищевые концентраты, готовые быстрозамороженные блюда.

Минеральный состав мясных бульонов довольно разнообразен, в нем присутствуют калий, натрий, магний, кальций, железо, фосфор, сера, медь, марганец, кобальт, цинк, никель и др. Особую ценность представляет легкоусвояемое железо, содержащееся в белке миоглобине, обуславливающим красный цвет сырого мяса.

Экстрактивные и минеральные вещества содержатся в мышечных волокнах мяса. В мясе молодых животных значительно меньше экстрактивных и минеральных веществ в сравнении с мясом, полученным от взрослого скота. Мало этих веществ и в белом мясе кур и индеек, в мясе кроликов, т. е. в мясе тех мясопромышленных животных, которые ведут малоподвижный образ жизни.

Экстрактивные и минеральные вещества бульонов имеют большое диетическое значение, они усиливают секрецию желудочного сока и способствуют более быстрому и полному усвоению белков мяса. Выздоровливающим больным ежедневно дают чашку куриного бульона, который варят из мяса кур, бульоны, сваренные из мяса цыплят-бройлеров, в этом отношении менее эффективны.

Готовность мясного бульона определяется готовностью мяса. С помощью поварской вилки кусок мяса вынимают из бульона на противень, поварской иглой делают прокол в центре куска так, чтобы острие иглы достигло центра куска, иглу вынимают, вблизи места прокола поварской вилкой или лопаточкой нажимают, если при этом появляется белый сок, то мясо готово. Если при нажатии появляется сок розового цвета, это указывает на необходимость продолжения варки. Примерные сроки варки мяса в бульонах следующие: говядины 2–2,5 ч, баранины и свинины 1,5–2 ч, телятины 1–1,5 ч, кур-несушек 2 ч, цыплят-бройлеров 30 мин., уток 1 ч, гусей 2 ч, мяса индеек 1,5 ч. Готовое мясо вынимают из бульона, бульон процеживают и используют для приготовления супов и соусов.

При варке куриных бульонов придерживаются тех же правил, что и при варке мясных бульонов, из мяса кур в бульон переходит 1,65 % растворимых веществ, состав их близок к составу мясного бульона.

Вареное мясо, предназначенное для супов, нарезают в виде ломтиков поперек направления мышечных волокон, укладывают одним слоем в противень, заливают подсоленным бульоном, доводят до кипения, хранят на мармите. Аналогично поступают с вареной птицей.

2. *Бульон костный.* Костные бульоны варят в столовых и других предприятиях массового питания и используют в основном для приготовления заправочных супов. Для бульонов используют говяжьи, свиные и телячьи пищевые кости, бараньи кости варят отдельно, и бульоны из бараньих костей используют для супов из баранины. Мясные кости содержат 10–25 % жира, до 15 % белка коллагена (он называется оссеином), 20–50 % минеральных веществ, представленных нерастворимыми в воде фосфатами и карбонатами кальция. Кости измельчают с помощью механизмов на куски размером 5 см, моют в проточной воде, перекладывают в котел, заливают горячей водой, нагревают до кипения, после чего нагрев уменьшают и варят бульон при очень тихом кипении в течение 4 ч. Начиная с момента закипания и на протяжении всего периода варки с поверхности бульона снимают пену и жир. За час до окончания варки в бульон кладут лук, корни петрушки, сельдерея. Овощи подпекают без жира на горячей поверхности. Жир, снятый с поверхности бульона, кипятят для полного удаления воды, процеживают и используют для пассерования овощей в заправочные супы. В костный бульон переходит 2–2,5 % растворимых веществ. Если сухой остаток костного бульона принять за 100 %, то на долю экстрактивных веществ придется 4 %, минеральных – 6 %, на долю глютина – 77,6 % и на эмульгированный жир – 12,4 %. Готовый бульон процеживают, кости утилизируют.

Рецептура (г): кости пищевые 400, вода 1220, лук репчатый 12, петрушка, сельдерей (корневые) 11, морковь 13, выход 1000.

3. *Бульон мясо-костный.* На предприятиях общественного питания часто варят мясо-костные бульоны. Пищевые кости подготавливают так же, как для костных бульонов, режим варки такой же. Через 2 ч варки в котел закладывают подготовленное мясо в виде крупных кусков, варят до готовности мяса.

4. *Бульон рыбный.* Для рыбных бульонов используют отходы, образующиеся при разделке рыб, а также мелочь 3-й группы. У голов удаляют жабры, мелочь потрошат, удаляют жабры. Головы, кости, плавники, кожу, чешую и рыбную мелочь хорошо промывают холодной проточной водой, закладывают в котел, заливают холодной водой, доводят до кипения, после чего нагрев уменьшают, снимают с поверхности пену и жир, закладывают лук, пряноароматические корни и варят бульон около часа при тихом кипении. Готовый бульон процеживают и используют для супов и соусов. При использовании для варки бульона голов осетровых рыб их бланшируют кипятком, зачищают, вскрывают жаберные крышки и удаляют жабры, хорошо промывают, варят около часа, после чего вынимают из бульона, отделяют вареное мясо (головизну), кости отбрасывают, а хрящи заливают свежей горячей водой и варят до размягчения. Бульон процеживают. Вареные хрящи шинкуют в виде тонких ломтиков, головизну режут на кусочки произвольной формы и используют в приготовлении солянок. Рыбные бульоны, сваренные из отходов и мелочи, содержат экстрактивных веществ 28 %, минеральных веществ 24 %, глютина 48 %. Бульон, сваренный из одних отходов, содержит экстрактивных веществ 4 %, минеральных веществ 11 %, глютина и эмульгированного жира 74 %.

Рецептура (г): рыбная мелочь 3-й группы 500, вода 1300, лук репчатый 45, петрушка, сельдерей (корневые) 13, выход 1000.

5. *Бульон грибной.* Грибной бульон варят из сушеных белых грибов. Во время сушки под влиянием тканевых ферментов гриба в его паренхимной ткани протекают сложные биохимические процессы, в результате которых формируется оригинальный, неповторимый вкус и аромат белого гриба. Бульоны, сваренные из шампиньонов и других грибов, выращиваемых в закрытом грунте, имеют слабовыраженные вкус и аромат.

Белые сушеные грибы перебирают, промывают, замачивают в семикратном количестве холодной воды в течение 4 ч, варят в этой же воде до мягкости (примерно 2 ч), откидывают, промывают и используют по назначению. Бульону дают отстояться 15–20 мин, после чего осторожно сливают с осадка, одновременно процеживая. Готовый бульон имеет светло-коричневый цвет и приятный грибной аромат. Пряноароматические корни, лук и специи в грибной бульон не добавляют.

Рецептура (г): грибы белые сушеные 40, вода 1000, выход 1000, в том числе вареные грибы 80.

## Заправочные супы

6. *Борщи*. Борщи относятся к блюдам российской национальной кухни. Они распространены в южных областях и краях РФ, а также в некоторых регионах Сибири и Дальнего Востока. Важнейшим компонентом борща является столовая свекла, вследствие чего он имеет ярко-красный цвет и приятный кисло-сладкий вкус. Борщи варят на мясных бульонах и вегетарианские. Овощи для борщей нарезают в виде соломки, картофель – в виде долек или брусочков. К настоящему времени наибольшее распространение получили три способа приготовления борща.

Первый способ. Корни свеклы, моркови, петрушки, сельдерея моют, очищают, повторно моют. Репчатый лук очищают, моют. Овощи нарезают в виде тонкой соломки, пассеруют в сотейнике под плотно закрытой крышкой, периодически перемешивают деревянной лопаточкой. Через 15–20 мин пассерования добавляют уксус, томат-пюре, бульон и тушат около часа до полного размягчения овощей.

В кипящий бульон закладывают белокочанную капусту, нашинкованную в виде соломки, варят при кипении до ее размягчения, после чего в бульон закладывают тушеные овощи, после закипания вводят пассерованную муку, специи, добавляют соль, сахар, проваривают. Подают с измельченной зеленью и сметаной.

Второй способ. Корнеплоды моют, очищают и повторно моют. Репчатый лук очищают, моют. Белокочанную капусту зачищают, моют и нарезают на части. Сладкий стручковый перец моют, очищают от плодоножки и семян. Все овощи шинкуют в виде соломки. Свеклу тушат до мягкости с добавлением бульона, уксуса, томата-пюре. Лук, морковь, петрушку, сельдерей пассеруют. В кипящий бульон закладывают капусту, после закипания – пассерованные лук и коренья, варят при кипении 25 мин, затем закладывают тушеную свеклу, пассерованную муку, сладкий стручковый перец, соль, сахар, специи, варят до полного размягчения капусты. Подают с зеленью и сметаной.

Третий способ. Столовую свеклу и другие корнеплоды моют, очищают и повторно моют. Лук репчатый очищают, моют. Белокочанную капусту зачищают, моют, нарезают на части. Сладкий стручковый перец моют, зачищают от плодоножки и семян. Все овощи шинкуют в виде соломки. Лук, коренья и морковь пассеруют, в конце пассерования добавляют томат-пюре и продолжают пассеровать еще несколько минут. Зелень петрушки и укропа перебирают, промывают, мелко шинкуют. В кипящий бульон закладывают свеклу, варят ее до полного размягчения около часа, потом добавляют капусту, пассерованные коренья с томатом-пюре, варят до готовности капусты, после чего закладывают сладкий перец, пассерованную муку, специи, соль, сахар. При необходимости борщ подкисляют свекольным квасом или молочной сывороткой. Третьим способом борщ варят в южных регионах России, часто с добавлением картофеля или фасоли.

Рецептура (г): свекла столовая 200, капуста белокочанная свежая 150, морковь 50, петрушка, сельдерей корневые 13, лук 48, мука 10, томат-пюре 30, перец стручковый сладкий 40, масло топленое 10, сахар 10, уксус 3 %-ный 16, бульон 800, соль, специи, зелень, сметана 10, выход 1000.

При использовании для варки борща квашеной капусты ее не промывают, освобождают от свободно стекающего рассола, перебирают и отбрасывают кусочки кочерыжки, при необходимости дополнительно измельчают ножом, тушат до мягкости с добавлением бульона и лука, в борщ закладывают в конце варки вместе с отделенным рассолом.

7. *Борщ московский*. Московский борщ варят по первому или второму варианту рецептуры № 6 с той лишь разницей, что бульон для борща варят с добавлением свиных костей, а

при отпуске в борщ кладут вареную говядину, ветчину и сосиски, нарезанные ломтиками и проваренные в бульоне.

Рецептура (г): говядина вареная 20, ветчина вареная 20, сосиски 20, остальные продукты по рецептуре № 6, выход 1000.

8. *Борщ сибирский.* Борщ варят по первому или второму варианту рецептуры № 6 с картофелем и фасолью. Овощи нарезают в виде кубиков с ребром 5 мм, капусту – в виде квадратов 10х10 мм. Картофель нарезают в виде кубиков 15х15 мм, закладывают в бульон вместе с капустой. Фасоль варят отдельно до готовности, ее кладут в борщ при отпуске вместе с фрикаделями. Готовый борщ заправляют чесноком. Для приготовления фрикаделей котлетное мясо измельчают в мясорубке с репчатым луком, в фарш добавляют яйца, соль, перец, воду, хорошо вымешивают, разделяют в виде шариков массой 10 г и раскладывают на смазанный маслом противень, заливают бульоном и варят 10 мин. Хранят в горячем бульоне на мармите.

Рецептура (г): картофель 53, фасоль 40, котлетное мясо 154/100, лук 5, яйца 1/10 шт., вода 5, остальные продукты по рецептуре № 6.

9. *Борщ с черносливом и грибами.* Борщ варят по рецептуре № 6. Белые сушеные грибы замачивают и варят до готовности так, как описано в рецептуре № 5, вареные грибы нарезают в виде тонких ломтиков, хранят в горячем отваре и кладут в готовый борщ при отпуске. Чернослив моют, варят в небольшом количестве воды до готовности, нарезают на части и кладут в готовый борщ при отпуске, косточку удаляют.

Рецептура (г): грибы белые сушеные 10, чернослив сушеный 40, остальные продукты по рецептуре № 6, выход 1000.

10. *Борщ с фасолью.* Белую фасоль моют, варят до готовности, хранят в горячем подсоленном бульоне. Репчатый лук очищают, моют. Морковь, петрушку и сельдерей моют, очищают, повторно моют. Капусту зачищают, моют, нарезают на части. Овощи нарезают в виде кубиков и квадратных ломтиков. Приготавливают борщ по первому или второму варианту рецептуры № 6, заправляют чесноком, при отпуске в борщ кладут готовую фасоль.

Рецептура (г): свекла 200, капуста свежая 100, фасоль 40, морковь 50, петрушка, сельдерей корневые 13, лук 48, томат-пюре 30, масло топленое 10, сахар 6, уксус 3 %-ный 16, чеснок 5, бульон 800, сметана 10, зелень 10, выход 1000.

11. *Борщ с клецками.* Борщ варят на бульоне из птицы и отпускают с мясом птицы и клецками. Для приготовления клецек из манной крупы варят вязкую кашу, добавляют соль, яйца, масло, хорошо перемешивают, разделяют в виде клецек с помощью кондитерского мешка, варят 5 мин. Борщ варят, как описано в рецептуре № 6.

Рецептура (г): крупа манная 15, молоко 20, вода 10, яйца 5 шт., маргарин 1, выход клецек 50, остальные продукты по рецептуре № 6.

12. *Борщ украинский.* Борщ варят на бульоне из говяжьей или свиной грудинки или одного вида птицы (куры, утки). Свеклу, другие корнеплоды и картофель моют, очищают, повторно моют. Репчатый лук очищают, промывают. Перец сладкий стручковый моют, очищают от плодоножки и семян. Помидоры моют, вырезают место прикрепления плодоножки. Овощи нарезают в виде соломки, картофель – в виде брусочков или долек. В бульон закладывают свеклу и после повторного закипания – часть лука, варят около часа до готовности свеклы. Затем закладывают картофель, через 20 мин – капусту, сладкий перец, зеленый лук и другую пряноароматическую зелень, пассерованные лук, коренья и томат-пюре, варят при кипении до готовности капусты. Затем в борщ добавляют соль, специи, молочную сыворотку

или свекольный квас. Зелень петрушки и укропа перебирают, промывают, мелко шинкуют. Заправляют борщ шпиком, измельченным с луком, укропом и петрушкой. Борщ имеет оранжевую окраску за счет томата-пюре. Отдельно к борщу подают чеснок и горький стручковый перец, пампушки с чесноком.

Рецептура (г): свекла 150, капуста белокочанная свежая 150, картофель 160, морковь 50, петрушка, сельдерей корневые 21, лук 36, помидоры свежие 200, перец стручковый сладкий 40, бульон 700, зелень 20, шпик свиной соленый 30, сметана 10, чеснок 20, перец стручковый горький 25.

При использовании вместо томата-пюре свежих помидоров их варят в целом виде 20 мин, после чего протирают через металлическое сито, семена и кожуру отбрасывают.

13. *Квас свекольный.* Для приготовления свекольного кваса используют столовую свеклу светло-розовой окраски. Корни моют, очищают, повторно моют, нарезают на ломтики произвольной формы, заливают холодной водой и оставляют при комнатной температуре. Соотношение свекла: вода – примерно 1: 5. В воду из свеклы переходят сахара, минеральные вещества, пигменты, развивается молочнокислое брожение. Появляющуюся на поверхности воды плесень периодически удаляют. По достижении необходимой кислотности квас переносят в холодильник, перед использованием – процеживают.

14. *Сыворотка молочная.* Молочная сыворотка вырабатывается централизованно, она имеется в продаже как кисломолочные напитки под названиями “Тан” и “Айран”, изготавливаемые из частично обезжиренного коровьего молока путем заквашивания чистыми культурами молочнокислого стрептококка и болгарской палочки. В домашних условиях молочную сыворотку можно приготовить путем заквашивания пастеризованного коровьего молока чистыми молочнокислыми культурами, содержащимися в сметане, вырабатываемой молокозаводами.

15. *Борщ полтавский.* Полтавский борщ готовят на бульоне из птицы, подают с мясом птицы и галушками. Борщ готовят по рецептуре № 12, подкисляют молочной сывороткой, галушки готовят из пшеничной или гречневой муки двумя способами.

По первому способу замешивают крутое тесто с добавлением соли, воды и яиц, раскатывают в жгут толщиной 2 см, который нарезают в виде кусочков шириной 2 см, варят в подсоленной воде 5 мин, откидывают.

По второму способу потрошеную курицу опаливают, моют снаружи и изнутри, обсушивают на воздухе, наполняют мучной начинкой, брюшко зашивают, после чего курицу погружают в горячую подсоленную воду и варят до готовности вместе с борщом. Для приготовления начинки внутренний жир курицы мелко режут, жарят с измельченным луком, при необходимости добавляют топленое масло или мелко нарезанный шпик, всыпают муку, продолжают жарить, периодически перемешивая деревянной лопаточкой, затем добавляют мелконарезанные вареные потроха (желудок, печень, сердце), немного бульона, замешивают тесто консистенцией густой сметаны. Эта тестовая начинка при варке курицы превращается в большую галушку. Курицу вынимают из борща, удаляют нитки, делят на части, галушку нарезают на ломти по числу порций борща.

Рецептура (г): мука 120, жир 30, вареные куриные потроха, бульон 160, соль 4, выход вареной галушки 360, остальные продукты по рецептуре № 12, выход борща 1000.

16. *Борщ зеленый.* Щавель и шпинат перебирают, моют погружением в ванну с холодной водой, затем перекалывают на сито и промывают проточной водой, измельчают ножом, добавляют горячую воду, припускают под плотно закрытой крышкой 10 мин, протирают в горячем состоянии. Свеклу, другие корнеплоды, картофель моют, очищают, повторно моют. Репчатый

лук очищают, моют. Свеклу, корнеплоды и лук нарезают в виде соломки, картофель – в виде брусочков или долек. Зелень петрушки и сельдерея перебирают, промывают и мелко шинкуют. В кипящий бульон закладывают свеклу, варят до ее полного размягчения, затем добавляют пассерованные лук, коренья и картофель, варят до готовности картофеля, закладывают пюре щавеля и шпината, проваривают несколько минут. При подаче в борщ кладут крутые яйца, зелень и сметану.

Рецептура (г): свекла 150, картофель 160, морковь 50, корни петрушки, сельдерея 26, лук 24, щавель 130, шпинат 130, масло сливочное 10, сметана 20, яйца 1 шт., бульон 600, зелень 10, выход 1000.

17. *Борщ летний (со свекольной ботвой)*. У молодой свеклы обрезают корни, ботву хорошо промывают, отделяют черенки от листьев, черенки нарезают в виде кубиков, листья измельчают, черенки и листья припускают по отдельности до мягкости. Корнеплоды и картофель моют, очищают, повторно моют. Лук зеленый очищают, моют, зелень петрушки и сельдерея перебирают, промывают, всю зелень мелко шинкуют. Помидоры моют, вырезают место прикрепления плодоножки, кабачки моют, очищают, повторно моют, нарезают в виде кубиков размером 10 x 10 мм. Лук и корнеплоды нарезают в виде кубиков размером 5x5 мм, пассеруют с жиром. В кипящий бульон закладывают картофель в виде кубиков размером 10 x 10 мм, пассерованные лук и коренья, припущенные черенки и листья свеклы варят до готовности картофеля, затем закладывают помидоры, кабачки, лук, соль, специи и проваривают 10 мин. Отпускают с зеленью и сметаной.

Рецептура (г): свекла молодая с ботвой 250, картофель 200, морковь 50, петрушка и сельдерей корневые 27, лук зеленый 50, кабачки 150, помидоры 100, масло топленое 20, бульон 700, зелень 20, сметана 20, выход 1000.

18. *Щи из свежей капусты*. Щи являются очень популярным блюдом российской национальной кухни. Свежая капуста может быть ранняя, средней спелости и поздняя. Некоторые сорта позднеспелой капусты выдерживают длительное хранение, что позволяет щи из свежей капусты готовить круглый год от урожая до урожая. Кочаны капусты зачищают, моют, нарезают на части, нарезают в виде квадратов 10 x 10 мм. Репу, морковь, петрушку, сельдерей моют, очищают, повторно моют, лук репчатый очищают, моют, у лука порей обрезают корни, луковицу нарезают вдоль на две половины и тщательно промывают от мелкого песка, который всегда содержится между плоскими листьями. Лук и корнеплоды нарезают в виде кубиков, пассеруют с жиром. Зелень петрушки и сельдерея перебирают, промывают, мелко шинкуют. В кипящий бульон закладывают капусту, после закипания – репу, пассерованные коренья, лук-порей, зелень и варят до полного размягчения капусты. Затем закладывают пассерованную муку и свежие помидоры, которые бланшируют кипятком, очищают, нарезают на 4 части, удаляют семена, а мякоть нарезают в виде кубиков. В конце варки в щи кладут соль, специи, сладкий стручковый перец. Подают щи с зеленью и сметаной. Отдельно к щам иногда подают пироги, рассыпчатые каши. Щи могут быть мясные, из птицы, рыбные и вегетарианские.

## **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.