Государственное образовательное учреждение

Профессиональный лицей №4

**Сборник документации**

Профессия: повар, кондитер, гр. 10

Мастер п/о: Бурыкина О.В.

Воронеж 2003г.

Содержание

1. Овощные блюда: жареные и тушеные 3
   1. Введение 3
   2. Блюда и гарниры из тушеных овощей 6
   3. Блюда и гарниры из жареных овощей 9
   4. Технологическая схема: шницель из капусты 15
   5. Таблица содержания витаминов в продуктах 16
   6. Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения 17

2. Блинчатое тесто 19

1) Введение 19

2) Дрожжевое тесто 21

3) Приготовление блинов 25

4) Приготовление блинчиков 26

5) Технологическая карта приготовления блинов 27

3. Графическая часть 28

4. Список использованной литературы 30

**Овощные блюда: жареные и тушеные**

**ВВЕДЕНИЕ**

Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные ве­щества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения. В овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противо-склеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны,носочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки раз­личают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощ­ные блюда. Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обра­ботке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро раз­рушается витамин С. При тепловой обработке овощей происходят сле­дующие изменения.

1. В сырых овощах клетки растительной ткани связаны между собой склеивающим веществом — протопектином. При тепловой об­работке протопектин переходит в растворимое вещество — пектин, поэтому связь между клетками ослабляется и овощи размягчаются. Вре­мя тепловой обработки овощей зависит от стойкости протопектина. В кислой среде овощи размягчаются плохо, так как процесс перехода про­топектина в пектин замедляется.

2. Крахмал, содержащийся в овощах, клейстеризуется. Крахмальные зерна при температуре 55—70°С впитывают воду, имею­щуюся в овощах, и образуют студенистую массу — клейстер.

3. При нагревании крахмала выше 120°С происходит декстринизация . Она заключается в том, что крахмал расщепляется, образуя растворимые в воде вещества — пиродекстрины, имеющие коричневый цвет. Поэтому при жарке овощей, содержащих крахмал, на поверхности образуется румяная корочка.

4. В овощах, содержащих сахара, при нагревании происходит глубо­кий распад сахара — карамелизация. Образуются темноокрашенные вещества — кармелен, кармелан и др. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверх­ности образуется поджаристая корочка.

5. В овощах при тепловой обработке происходит реакция меланоидинообразования, при которой простые сахара вступают в реакцию с азотистыми веществами и образуются меланоидины — темноокрашенные соединения. Они играют важную роль в образовании поджаристой корочки.

6. Различная окраска овощей обусловлена наличием в них пигментов (красящих веществ). Зеленый цвет овощей (щавель, шпинат, салат, зеле­ный горошек и др.) обусловлен содержанием пигмента хлорофилла. При тепловой обработке органические кислоты клеточного сока «ступают в реакцию с хлорофиллом, образуя новое соединение бурого цвета. Зеленые овощи, содержащие летучие органические кислоты, для сохранения цвета кладут в бурно кипящую воду, при этом кислоты уле­тучиваются вместе с парами воды и цвет овощей не изменяется.

Желтый, оранжевый, красный цвета овощей (морковь, репа, тыква, помидоры, красный перец) обусловлены содержанием группы пигмен­тов — каротиноидов. Они устойчивы к действию тепла, кислот, щелочей и не изменяют цвет при тепловой обработке. Каротиноиды не­растворимы в воде, но растворяются в жирах, поэтому при пассеровации овощей пигменты переходят в жир, окрашивая его в оранжевый цвет.

В свекле содержатся красящие вещества — антоцианы, кото­рые представляют собой два пигмента — пурпурный (бетанин) и жел­тый. Пурпурный пигмент при тепловой обработке легко разрушается, а желтый к нагреванию более устойчив. Антоцианы свеклы хорошо со­храняются в кислой среде. Поэтому при тепловой обработке свеклы до­бавляют уксус или лимонную кислоту.

Бело-желтый цвет овощей обусловлен содержанием пигментов — флавонов, которые при гидролизе приобретают желтую окраску. Поэтому при варке картофеля, капусты они желтеют. Флавоны при вза­имодействии с солями железа дают темную окраску.

7. При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Измене­ния в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обработки и формы нарезки.

8. Витамины (за исключением витаминаС) устойчивы к тепловой об­работке и почти не изменяются. Часть водорастворимых витаминов при варке переходит в отвар, поэтому отвары овощей рекомендуется исполь­зовать для приготовления супов, соусов. Витамин С — аскорбиновая кислота — менее устойчив и легко разрушается при тепловой обработ­ке. В целях его сохранения необходимо: не допускать длительного хра­нения очищенных и нарезанных овощей; использовать посуду из нео­кисляющегося металла (по объему в соответствии с количеством пор­ций); при варке овощи закладывать в кипящую воду в такой последова­тельности, чтобы одновременно довестиих до готовности; варить овощи в посуде с закрытой крышкой, чтобы не было доступа кислорода воздуха; во время приготовления не следует часто перемешивать овощи, не допускать полного их разваривания; соблюдать сроки тепловой об­работки овощей; не допускать длительного хранения готовых блюд в горячем состоянии. Сохранению витамина С при тепловой обработке способствует наличие кислоты в овощах. Значительно лучше он сохра­няется при варке на пару и при жарке, так как жир предохраняет овощи от соприкосновения с кислородом воздуха.

**БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ**

Тушат каждый вид овощей отдельно или вместе — смесь овощей. Пе­ред тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками, затем обжаривают до полуготовности или припускают, после чего тушат с не­большим количеством бульона или соуса с добавлением томатного пюре, пассерованных овощей, лаврового листа, перца. Допускается использовать для тушения свежую или квашеную капусту без предварительной тепловой обработки. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

**Капуста** **тушеная**. Свежую капусту, нашинкованную соломкой, кла­дут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество бу­льона или воды, жир и тушат вначале на сильном огне, а когда она про­греется и немного осядет, нагрев уменьшают. Тушат, периодически по­мешивая, до полуготовности, затем кладут пассерованные морковь, лук, петрушку, томатное пюре, добавляют лавровый лист, перец и продол­жают тушить. В конце тушения вводят уксус, мучную пассеровку, разве­денную водой или бульоном, соль, сахар и доводят до готовности. Если приготавливают тушеную капусту из среднеспелых и среднепоздних сор­тов, то уксус добавляют в начале тушения. При использовании кваше­ной капусты уксус из рецептуры исключают, а норму сахара увеличива­ют до 10 г на порцию.

Если приготавливают тушеную капусту со шпиком или копченой грудинкой, то их нарезают, обжаривают и кладут в капусту в начале тушения, а на вытопившемся жире пассеруют овощи. Тушеную капус­ту используют как самостоятельное блюдо, в качестве гарнира и вклю­чают в состав других блюд (солянка, бигус). При отпуске капусту кла­дут в баранчик, на порционную сковороду или тарелку, посыпают из­мельченной зеленью.

Капуста свежая 325 или квашеная 321, уксус 3%-ный 8, кулинарный жир 11 или шпик 15, или грудинка копченая 26, томатное пюре 20, мор­ковь 13, петрушка (корень) 7, лук репчатый 18, лавровый лист 0,02, пе­рец 0,05, мука пшеничная 3, сахар 8. Выход: 250.

**Рагу из овощей**. В состав этого блюда входят разнообразные овощи, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента овощей. Картофель сырой нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Морковь, репу нарезают кубиками или дольками, пассеруют или припускают. Лук репчатый нарезают дольками, пассеруют. Капусту белокочанную наре­зают шашками и припускают, цветную — разделяют на мелкие соцветия и варят. Кабачки или тыкву нарезают кубиками, обжаривают или используют сырыми. Зеленый горошек отваривают.

Подготовленные морковь, лук, репу соединяют с картофелем, зали­вают соусом красным, томатным или сметанным, тушат 10—15 мин, кла­дут тыкву или кабачки, капусту и продолжают тушить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания тушения кладут зеленый консервированный го­рошек, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности. Если рагу приготавливают с красным соусом или томатным, то кладут растертый чеснок. При отпуске рагу кладут в баранчик или на порцион­ную сковороду, поливают маслом, посыпают зеленью.

Картофель 67, морковь 50, петрушка (корень)13**,** лук репчатый 36, репа 53 или брюква 51, капуста свежая белокочанная 38, кулинарный жир 10, соус 75, тыква 43 или кабачки 45, чеснок1**,** перец черный го­рошком 0,05, лавровый лист 0,02, маргарин столовый или сливочное масло 5. Выход: 255.

**Свекла тушенная в сметане или соусе.** Свеклу варят или пекут в ко­жице, затем охлаждают, очищают, нарезают соломкой или кубиками среднего размера, прогревают с маслом или маргарином. Подготовлен­ную свеклу соединяют с пассерованным репчатым луком, добавляют сметану или сметанный соус и тушат 10—15 мин. Сметанный соус мож­но заменить молочным.

При отпуске свеклу кладут в баранчик или на порционную сковоро­ду, поливают маслом сливочным, посыпают зеленью.

Свекла 268, лук репчатый 60, маргарин 10, соус 50. Выход: 250.

**Морковь тушеная с рисом и черносливом.** Морковь и корень петруш­ки нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают. Чернослив промы­вают, замачивают, удаляют косточки и варят в той же воде, в которой замачивали, добавляют сахар. Отвар сливают, закладывают в него об­жаренные овощи, рисовую крупу, добавляют соль и тушат, до готовно­сти. Жидкости берут как на рассыпчатую кашу.

При отпуске в тарелку или баранчик кладут тушеную морковь, офор­мляют черносливом. Блюдо можно приготовить без петрушки.

**БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ЖАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ**

Для жарки используют овощи сырые и в некоторых случаях предва­рительно отваренные. В сыром виде жарят овощи, содержащие неустой­чивый протопектин и достаточное количество влаги. К таким овощам относят картофель, кабачки, тыкву, помидоры и др. Овощи, содержа­щие более устойчивый протопектин, предварительно варят или припус­кают, измельчают, а затем жарят (свекла, морковь, капуста). В процессе жарки овощи теряют значительное количество влаги, на поверхности образуется поджаристая корочка, в результате чего они приобретают особые вкус и аромат.

Жарят овощи основным способом и во фритюре. Перед жаркой ово­щи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезки па­нируют в муке. Жарят овощи основным способом с любыми жирами. При жарке в небольшом количестве жира подготовленные овощи кла­дут на сковороду или противень с жиром, разогретым до 140—150°С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, до готов­ности доводят в жарочном шкафу.

Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсуши­вают в дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызги­вался жир. Для жарки во фритюре лучше всего использовать смесь жи­вотных и растительных жиров в соотношении: 50% животного жира и 50% растительного масла или 70% животного и 30% растительного; при­меняют также кулинарный жир (фритюрный). Сливочное масло и мар­гарин не используют, так как они имеют низкую температуру дымообразования, содержат много влаги и белковых веществ, которые при вы­сокой температуре быстро сгорают, загрязняют жир и продукт. Жарят овощи в специальных аппаратах или на глубоких, толстостенных про­тивнях со вставными металлическими сетками. Жира берут в 4 раза боль­ше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, так как он мо­жет сильно пениться, нагревают его до 170—180°С и погружают подго­товленные овощи. Время жарки во фритюре 2—8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

**Картофель жареный.** Приготавливают из сырого или вареного кар­тофеля. Сырой картофель нарезают брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в холодной воде, для того чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню, затем обсушивают. На рас­каленный противень с жиром кладут картофель слоем 4—5 см, жарят, периодически помешивая, до образования румяной корочки, солят и продолжают жарить. Если при жарке на плите картофель полностью не прожарился, то его дожаривают в жарочном шкафу. Сваренный в кожи картофель охлаждают, очищают, нарезают кружочками или ломтиками, кладут тонким слоем на раскаленную сковороду с жиром, посыпают солью, жарят, периодически встряхивая, чтобы сохранить форму.

При отпуске кладут на тарелку или порционную сковороду, поливают растопленным маслом, посыпают зеленью, дополнительно можно подать свежие, соленые или маринованные огурцы, помидоры, салат из свежей или квашеной капусты.

Картофель жареный можно приготовить с луком. В этом случае перед отпуском его смешивают с пассерованным луком.

**Картофель, жаренный во фритюре.** Картофель нарезают брусочками соломкой, дольками, кубиками, шариками, стружкой, промывают и хорошо обсушивают. В раскаленный до 170—180°С жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Время жарки зависит от температуры жира и формы нарезки. Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Солить картофель до жарки нельзя, так как он отмокает, и жир сильно вспенивается. Картофель, нарезанный брусочками, дольками, кубиками, шариками и жареный во фритюре, называют картофель фри. Картофель, нарезанный соломкой, называют пай. Используют его как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске картофель кладут на тарелку с бумажной салфеткой, украшают веточками зелени.

**Зелень петрушки фри.** Веточки зелени петрушки промывают и обсушивают, затем жарят в большом количестве жира 1—2 мин. Когда зелень станет сухой и темно-зеленого цвета, ее вынимают, дают стечь жиру. И используют в качестве гарнира и украшения к рыбным блюдам: рыба, жаренная в тесте, рыба жареная с зеленым маслом.

**Кабачки, тыква, баклажаны, помидоры жареные.** Кабачки с плотной кожицей очищают, у крупных кабачков удаляют семена, нарезают кружочками толщиной 0,5—1 см или ломтиками.

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или куби­ками. Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружоч­ками или ломтиками, посыпают солью и оставляют на 10—15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают. Нарезанные кабачки, тыкву или баклажаны панируют в муке с солью, кладут на разогре­тый с жиром противень, обжаривают с двух сторон. Тыкву и баклажаны доводят до готовности в жарочном шкафу.

Плотные помидоры разрезают пополам или нарезают кружочками или ломтиками. Помидоры, имеющие толстую кожицу, предваритель­но ошпаривают и снимают кожицу. Нарезанные помидоры посыпают солью и молотым перцем, жарят с двух сторон до готовности и образо­вания поджаристой корочки. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом, по­сыпают измельченной зеленью.

**Котлеты морковные.** Морковь нарезают тонкой соломкой или про­пускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют или молоко, или молоко с бульоном, или воду, маргарин или сливочное мас­ло и припускают почти до готовности. Затем всыпают струйкой ман­ную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40—50°С, добавляют яйца, соль, протертый творог и все хорошо перемешивают.

Котлеты можно приготовить без творога, а манную крупу заменить густым молочным соусом.

Полученную массу разделывают на порции, панируют в сухарях или муке, придают форму котлет, укладывают на противень с разогретым жиром, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жароч­ном шкафу.

Морковные котлеты можно приготовить и другим способом. Для этого очищенную морковь нарезают на части и припускают с неболь­шим количеством воды. Затем морковь измельчают на протирочной машине или мясорубке, добавляют молоко и маргарин, нагревают до кипения, всыпают манную крупу и проваривают. После этого охлаж­дают, вводят яйца, соль, и все хорошо перемешивают. В массу можно добавить сахар (3—5 г на порцию). Готовую массу разделывают на порции, панируют и жарят.

При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию, на тарелку или пор­ционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдель­но в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

Морковь 156, маргарин столовый 5, молоко 15, бульон 15, крупа ман­ная 15, яйца 1/10 шт., творог 31, сухари пшеничные или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин столовый или сливочное масло 10, или сметана 25, соус 75, Выход, с жиром 160, со сметаной 175, с соусом 225. .

**Котлеты свекольные.** Свеклу варят или пекут в кожице, затем очищал ют, протирают или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют маргарин, прогревают, после чего всыпают при помешивании манную крупу, проваривают и охлаждают. В охлажденную массу добавляют яйца, соль, разделывают на порции, панируют в суха­рях и формуют котлеты. Жарят и отпускают, как и котлеты морковные.

**Крокеты картофельные.** Горячий вареный картофель протирают, до­бавляют 1/3 муки, положенной по рецептуре, сырые яичные желтки и перемешивают. Полученную массу разделывают в виде шариков, груш, цилиндров (по 3—4 шт. на порцию), панируют в оставшейся муке, сма­чивают в яичном белке и панируют в сухарях. Жарят крокеты в боль­шом количестве жира (во фритюре). В массу для крокетов можно доба­вить грибы и репчатый лук, мелко нарезанные и поджаренные.

При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарел­ку, украшают веточками зелени петрушки, поливают соусом томатным, красным с луком и огурцами, грибным. Лучше соус подать отдельно в соуснике. Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом слу­чае их делают меньшего размера.

Картофель 233, яйца 1/2 шт., мука пшеничная 10, сухари 10, масло растительное или кулинарный жир 20, соус 50. Выход: 230.

**Котлеты картофельные.** Вначале приготавливают картофельную массу. Для этого очищенный картофель варят, обсушивают, протирают горячим, затем охлаждают до 40—50°С, вводят яйца и хорошо перемешивают.

В массу можно добавить пассерованный репчатый лук—10—15 г (нетто), соответственно увеличив выход блюда. Полученную массу разделывают на порции, панируют в сухарях или муке и придают форму котлет. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске кладут по 2 шт. на тарелку или порционное блюдо, по­ливают сливочным маслом или маргарином либо сбоку к котлетам под­ливают сметану или соус сметанный, сметанный с луком, грибной, то­матный, луковый. Сметану и соус можно подать отдельно.

**Зразы картофельные.** Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, разделывают на порции, придают форму лепешки, на середину кладут фарш, соединяют края, панируют в сухарях или муке и формуют, придавая форму кирпичика с овальными краями. Подготов­ленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжа­ривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша: репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют и со­единяют с вареными рублеными яйцами, с нарезанной зеленью петруш­ки, с солью, молотым перцем и перемешивают. Вместо яиц можно поло­жить вареные мелкорубленые грибы или морковь, нарезанную солом­кой и припущенную с маргарином.

При отпуске зразы кладут на тарелку или порционное блюдо, поли­вают сливочным маслом или маргарином. Сметану или соусы (томат­ный, сметанный, грибной) подают отдельно или подливают на блюдо. Подают по 2 шт. на порцию.

Картофель 241, яйца 1/10 шт., лук репчатый 48, маргарин 5, яйца 1/2 шт., сухари или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин сто­ловый или масло сливочное 10, или сметана 20, или соус 75. Выход: с жиром 210, со сметаной 220, с соусом 275.

**Шницель из капусты.** У кочанов капусты вырезают кочерыжку и ва­рят их в подсоленной воде до полуготовности, затем охлаждают, разби­рают на листья, срезают утолщенные стебли или отбивают тяпкой. Под­готовленные листья складывают по два, придают им овальную форму (заворачивая края внутрь), панируют в муке, смачивают в яйце и пани­руют в сухарях. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске шницель кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают в соуснике отдельно.

Капуста свежая белокочанная 225, мука пшеничная 5, яйца 1/5 шт., сухари 15, кулинарный жир 10, маргарин столовый или сливочное масло 10, или сметана 20, или соус 75. Выход: с жиром 160, со сметаной 170, с соусом 225.

**Технологическая схема:**

**Шницель из капусты**

**таблица содержания витаминов в продуктах**.

Сливочное масло

Капуста

Обработка

Варим до полуготовности

Охлаждение

Разбираем на листья

Складываем по два

Панировка в муке

Смачиваем в яйце

Панируем в сухарях

Обжариваем

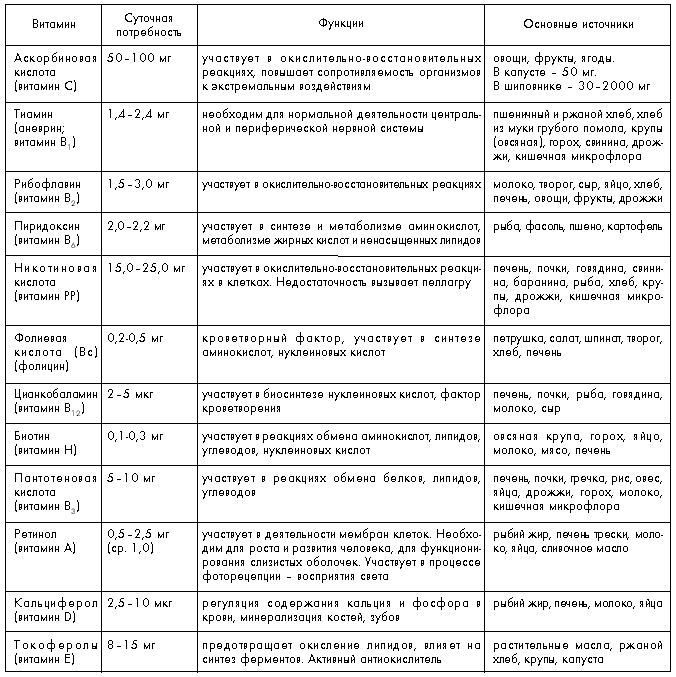
Поливаем

Отпуск

Мука

Яйцо

Сухари



**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОВОЩНЫХ БЛЮД. СРОКИ ХРАНЕНИЯ**

Вареные овощи должны сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля — от белого до желто­ватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет кор­неплодов — свойственный их натуральному цвету. Картофель и корнеп­лоды, хорошо очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей; консистенция — рыхлая. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция — мягкая, нежная. Цвет — от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской — от светло-зеленого до кремового, для брюссельской — ярко-зеленый или бурый. На поверх­ности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.

Картофельное пюре — консистенция густая, пышная, од­нородная, без кусочков непротертого картофеля. Цвет — от кремового до белого, без темных включений.

Припущенные овощи имеют вкус слегка соленый с арома­том овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и ово­щей. Цвет — свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Консистенция — мягкая. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.

Жареные овощи должны иметь одинаковую форму, обжаре­ны равномерно с обеих сторон. Консистенция — мягкая. Цвет жареного картофеля — желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до ко­ричневого цвета. Цвет остальных овощей — светло-коричневый на из­ломе, свойственный натуральному цвету овощей. Котлеты, зразы, шни­цель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности ру­мяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля — на разрезе белый или кремовый. Консистенция — пышная, нетягучая, без комков непротертого картофеля. Цвет морковных котлет на разрезе — светло-оранжевый. Вкус — слегка сладковатый. Консистенция — рыхлая, од­нородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы Цвет изделий из капусты — светло-кремовый.

Тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция — мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус — овощей,из которых приготовлено блюдо; для тушеной капусты — кисло-сладкий. Цвет — от светло- до темно-коричневого; для тушеной свеклы — темно-вишневый. Форма нарезки овощей сохранена, допуска­ется часть разварившегося картофеля.

Запеченные овощи — рулеты и запеканки имеют ровную поверхность без трещин, с румяной корочкой. На разрезе толщина вер­хнего и нижнего слоя одинаковая, фарш распределен равномерно. Цвет и вкус — овощей, из которых приготовлены запеченные блюда. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности румяная корочка. Консистенция — мягкая.

Блюда и гарниры из овощей нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшаются их внешний вид и вкус, снижа­ется пищевая ценность (разрушается витамин С). Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч. Цвет­ную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ста­вят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.

Овощи в соусе или масле хранят в посуде под крышкой не более 2 ч. Если необходимо более длительное хранение, то овощи вынимают из от­вара, охлаждают и хранят в холодильнике. Затем соединяют с соусом или отваром, доводят до кипения. Овощи, жаренные во фритюре, можно хра­нить в остывшем состоянии в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 ч.

**Блинчатое тесто**

**ВВЕДЕНИЕ**

Изделия из теста являются неотъемлемой частью русской национальной кухни и имеют большое значение в питании. Они обладают привлекательным внешним видом, хорошим вкусом, ароматом и легко усваиваются организмом. Изделия из теста высококалорийны, благодаря содержанию углеводов(крахмал и сахар), жиров, белков, минеральных веществ, витаминов группы В, РР, А.

Большое значение для усвоения изделий из теста имеет пористость, рассыпчатость. Для придания изделиям пористой и рассыпчатой структуры используют разные способы разрыхления: биологический, химический, механический.

При биологическом разрыхлении в качестве разрыхлителя используют дрожжи.

Дрожжи—это дрожжевые грибки (микроорганизмы), состоящие из неподвижных клеток. Для развития дрожжевых грибков нужны питательные вещества: сахар, белки, минеральные вещества в растворенном состоянии и температура 35—370 С.

Действие дрожжей основано на способности сбраживать сахара муки с образованием спирта и углекислого газа.

Избыток углекислого газа, сахара, жира, яиц и температура свыше 40 0 или ниже 25 0 задерживают развитие дрожжей.

При химическом способе разрыхления используют натрий двууглекислый и углекислый аммоний.

Натрий двууглекислый (питьевая сода) – это кристаллический порошок белого цвета без запаха, с солоноватым слабощелочным вкусом. Разрыхление происходит в результате образования углекислого газа при нагревании или добавлении кислоты.

Углекислый аммоний – это кристаллический порошок или комочки белого цвета, с характерным запахом аммиака, растворимый в воде. При нагревании разлагается, образуя углекислый газ и аммиак, и разрыхляет тесто.

При механическом способе разрыхления используют приемы: взбивание, раскатка теста с прослаиванием маслом.

В зависимости от способа разрыхления тесто делят на дрожжевое(кислое) и бездрожжевое(пресное) – слоеное, песочное, пресное, сдобное, заварное, бисквитное и др.

Изделия из теста делят на следующие группы:

1. Мучные блюда – вареники, пельмени, блины, оладьи, блинчики.
2. Мучные кулинарные изделия – пирожки, расстегаи, кулебяки, ватрушки, пироги.
3. Мучные гарниры – лапша домашняя, клецки, профитроли, корзиночки.

Приготавливают изделия в кондитерском цехе. Основное оборудование—тестомесильная, раскаточная и взбивальная машины, просеиватели, передвижные стеллажи, производственные столы с деревянным покрытием.

В цехе должны быть в достаточном количестве посуда и инвентарь: наплитные котлы, кастрюли, сита с ячейками разного размера, противни, скалки, весы, формочки, кондитерские весы, выемки, ступки для измельчения продуктов, резцы для теста, набор кондитерских наконечников и мешков, ножи и др.

**ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО**

Для приготовления дрожжевого теста используют муку тонкого помола высшего и 1 сорта. Качество готовых изделий зависит от качества муки. Показателями качества муки являются количество и качество клейковины, влажность, влагопоглотительная и газоудерживающая способность. По содержанию клейковины и ее качеству муку делят на «сильную», «среднюю» и «слабую». Чем больше «сила» муки, тем выше ее водопоглотительная и газоудерживающая способность. Изделия из такой муки получаются более рыхлыми и пористыми.

Дрожжевое тесто приготавливают безопарным и опарным способом.

Приготовление теста складывается из следующих стадий: подготовка продуктов, замес теста, брожение, разделка, расстойка, выпечка.

Муку используют с влажностью 14,5% по стандарту. Если мука поступила с более низкой влажностью, то количество муки для теста уменьшают, а количество воды увеличивают. От влажности муки зависит выход готовых изделий. Перед использованием муку просеивают через просеиватель или вручную. При просеивании удаляются комочки, посторонние примеси, мука обогащается кислородом, это облегчает замес теста, способствует лучшему подъему и повышает его качество.

Дрожжи используют прессованные или сухие. Прессованные дрожжи разводят в теплой воде с температурой 30—350 С, мороженые дрожжи предварительно размораживают при температуре 40—600 С.

Сухие дрожжи (в виде порошка, крупки) разводят теплой водой и дают постоять 1ч., затем процеживают. Сухих дрожжей берут в 3 раза меньше, чем свежих.

Молоко цельное процеживают. Молоко или воду подогревают до 35—370.

Сахар, соль просеивают через сито с размером ячеек 2—3 мм или предварительно растворяют в воде и процеживают.

Масло или маргарин, вводимые в растопленном состоянии, процеживают через сито с размером ячеек не более 1мм. Если используют в твердом состоянии, то нарезают на куски и размягчают.

Яйца обрабатывают в соответствии с действующими санитарными правилами для предприятий общественного питания.

Меланж оттаивают при комнатной температуре или поставив банки в воду с температурой 500 С, затем хорошо перемешивают и процеживают, предварительно смешав с молоком или водой в соотношении 1:1. Подготовленные продукты используют для замеса теста.

В процессе замеса теста, при добавлении жидкости, белки муки впитывают воду, набухают и образуют эластичную клейковину, которая удерживает углекислый газ. Поэтому для приготовления дрожжевого теста используют муку с большим содержанием клейковины 35—40%.

Крахмальные зерна частично набухают. Набухание клейковины и крахмала происходит около часа. В первый период замеса тесто перестает быть липким и легко отстает от рычага тестомесильной машины или рук. В процессе замеса тесто приобретает новые свойства: упругость, растяжимость и эластичность.

В процессе брожения в тесте дрожжи сбраживают сахара, происходит спиртовое брожение, образуется спирт и углекислый газ. Пузырьки газа растягивают клейковину, тесто приобретает пористость и увеличивается в объеме.

Вместе с дрожжами при замесе теста, попадают молочнокислые бактерии, и, наряду со спиртовым брожением, происходит молочнокислое брожение, в результате которого образуется молочная кислота и углекислый газ.

Молочная кислота способствует набуханию клейковины, задерживает развитие гнилостных и других бактерий, придает тесту вкус и аромат.

Углекислый газ угнетает дрожжевые грибки, недостаток кислорода и питательных веществ вокруг неподвижных грибков, замедляет процесс брожения. Чтобы возобновить процесс брожения производят обминку.

При обминке удаляется избыток углекислого газа, тесто обогащается кислородом, дрожжевые грибки перемещаются по всему объему теста. Обминка создает более мелкую и равномерную пористость в тесте. В зависимости от количества и качества клейковины, густоты теста производят 1—3 обминки.

На процесс брожения влияет содержание в тесте сахара, жира и яиц, в зависимости от их содержания дрожжевое тесто приготавливают безопарным и опарным способом.

**Безопарный способ.** При этом способе используют небольшое количество сдобы, сахара до 10% и жира до 5%. Тесто замешивают в тестомесильной машине или вручную. Для этого наливают подогретое до 35—40 0 С молоко или воду, кладут подготовленные дрожжи, соль, сахар, яйца или меланж, перемешивают, всыпают муку и замешивают тесто, за 2—3 мин. до окончания замеса вводят растопленное масло или маргарин. Замешивают тесто до получения однородной консистенции и пока тесто не будет прилипать к посуде и к рычагу или рукам.

Замешанное тесто накрывают крышкой или чистой тканью и ставят в теплое место для брожения на 3—3,5 часа, когда тесто увеличится в объеме, производят обминку 1—3 раза. Тесто считается выбродившим, когда оно увеличится в объеме в 2,5 раза, поверхность будет выпуклая, появится спиртовой запах, при надавливании пальцем ямочка медленно выравнивается.

**Опарный способ.** При приготовлении теста с большим содержанием сдобы используют опарный способ. Он состоит из двух стадий: приготовления опары и замеса теста.

Опара—это жидкое тесто. Для приготовления опары используют:

Дрожжи—100%

Жидкость — 60-70%

Мука — 40-60%

Можно добавить 4% сахара для активизации дрожжей.

В подогретую жидкость кладут разведенные дрожжи, всыпают муку, замешивают тесто как густая сметана, сверху посыпают слоем муки и ставят в теплое место для брожения. Когда опара поднимется, а затем начнет опадать, на всей поверхности образуются трещины и лопающиеся пузырьки, появится спиртовой запах – опара готова.

**Замес теста.** В оставшейся жидкости растворяют соль, сахар, кладут яйца или меланж, вводят опару, всыпают муку (оставляют 7% для подпыла), замешивают тесто, перед окончанием замеса вводят растопленное масло или маргарин, ставят в теплое место для брожения на 2—2,5 часа. В процессе брожения делают 2—3 обминки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛИНОВ.**

Для приготовления блинов используют пшеничную муку, можно добавлять гречневую. Тесто приготавливают безопарным или опарным способом. По консистенции тесто жидкое: на 1кг муки берут 1,5л жидкости.

В подогретой до 35—40 0 С жидкости растворяют соль, сахар, разведенные дрожжи, кладут яйца, всыпают муку и перемешивают до однородной консистенции, вводят растопленный маргарин или масло, снова перемешивают и ставят в теплое место(25—35 0 С) для брожения на 3—3,5 часа. В процессе брожения тесто обминают 2—3 раза.

Чтобы блины были более пористыми, в готовое тесто вводят взбитые яичные белки.

Выпекают блины на сковородах диаметром 15 см. Сковороду хорошо разогревают, смазывают жиром, мерной ложкой наливают слой теста, жарят с одной стороны, затем переворачивают и жарят с другой стороны. Блины можно приготовить "с припеком": на сковороду положить жареный лук, рубленые вареные яйца и др. продукты, налить тесто и жарить с двух сторон. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

При отпуске блины кладут на тарелку или в баранчик, поливают растопленным маслом, отдельно подают сметану, мед повидло, рыбные гастрономические продукты: икру, семгу, сельдь, шпроты.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛИНЧИКОВ.**

Для этого теста используют большое количество жидкости(на 1 кг муки 2—2,5 л ), поэтому белки быстро и хорошо набухают. Разрыхляют тесто механическим способом. При взбивании белки яиц образуют пену и воздух удерживается в тесте. Тесто взбивают на взбивальной машине или вручную. В посуду кладут сахар, соль, яйца растирают, вливают молоко 50% от нормы, всыпают муку, взбивают до однородной массы и постепенно вливают остальное молоко. Если образовались комочки, то тесто процеживают.

Блинчики выпекают на вращающихся электрических жаровнях ВЖШ—675 или на сковородах диаметром 24—26 см. Сковороды хорошо разогревают, слегка смазывают жиром, мерной ложкой наливают тесто, распределяя его по всей поверхности, и обжаривают с одной стороны, снимают и складывают стопкой, до использования хранят в холодном месте. Толщина блинчиков должна быть не более 1—1,5 см. Блинчики используют для приготовления пирожков, вторых и сладких блюд.

На обжаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают и придают форму прямоугольного плоского пирожка или трубочки, обжаривают с двух сторон, ставят в жарочный шкаф на 5—6 мин. Блинчики приготавливают с различными фаршами: мясным, из ливера, творожным, яблочным, джемом, вареньем, повидлом.

При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут блинчики по 2—3 шт. на порцию поливают растопленным маслом; блинчики с творожным фаршем, яблочным, вареньем, повидлом посыпают рафинадной пудрой, сметану подают отдельно.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛИНОВ**

Подогретая жидкость

Соль, сахар

Дрожжи

Мука

Яйца

Перемешать

Масло или маргарин

Брожение

Обминка

Перемешать

Яичные белки

Выпечка

Отпуск

**Список Использованной литературы:**

1. Анфимова Н.А.; Татарская Л.Л.; Кулинария - М., Академа, 1999
2. Голубчикова В.М.; Лихачева Л.С.; Чернышов С.Д.; Чернышев А.Д.; Кулинария - М., Печатный двор, 1963
3. Ефримов Е.В.; Учебный курс - РнД., Феникс, 2000.
4. Золин В.П.; Технологическое оборудование предприятий общественного питания - М., Академа, 1999.
5. Ковалев В.М.; Могильный Н.П.; Русская кухня: традиции и обычаи - М.,
6. Ковалев Н.И.; Сольникова Л.К.; Технология приготовления пищи - М., Экономика, 1978.
7. Рошаль В. М.; Блинчики, оладьи, пончики – СПб., Диамант, 1997.