Содержание

Введение

1. Обработка овощей

2. Плоды и ягоды. Пищевое значение плодов и ягод

3. Грибы

4. Крупы, бобовые, макаронные изделия и мука

5. Переработка мяса

6. Особенности обработки рыбы

7. Подготовка домашней птицы и дичи

8. Вспомогательные материалы

9. Измельчение овощей

Заключение

Список литературы

## Введение

Приготовление полезных и питательных блюд основывается не только на расчете их энергетической ценности и отдельных питательных компонентов (белка, жиров, углеводов, минеральных соединений, витаминов), но также на правильном подборе необходимых продуктов и выборе способа их кулинарной обработки. От способа приготовления в значительной степени зависят усвояемость готовых блюд, их питательная ценность. В процессе приготовления блюд выделяют два основных этапа (предварительная и тепловая обработка сырья) и заключительный (заправка и окончательная обработка блюд).

Предварительная обработка сырья имеет целью удаление непригодных частей (очистка овощей, потрошение рыбы, птицы и т.п.), удаление загрязнений (остатков земли, паразитов, ости) и придание полуфабрикатам соответствующей формы (размельчение, формование). В связи с этим предварительная обработка включает следующие операции: мойка продуктов, замачивание, очистка и измельчение, тепловая обработка и заправка готового блюда.

В зависимости от типа продуктов применяется весь ряд операций или лишь некоторые из них. Рассмотрим каждый вид продуктов и особенности их подготовки к переработке более подробно.

## 1. Обработка овощей

Арбуз столовый. Его зрелые плоды употребляют в пищу как в свежем виде, так и засоленными. Большое количество Сахаров, отличные вкусовые качества, наличие витаминов и минеральных веществ делают арбуз ценным продуктом питания. У зрелого плода корка блестящая, плодоножка подсыхающая. При постукивании звук звонкий.

Баклажаны очень полезны для всех. Приготовленная из них пища обладает хорошим вкусом. Они содержат небольшое количество витаминов, органические кислоты и минеральные соли. Наличие в баклажанах солей калия способствует выведению из организма жидкости и хлористого натрия (поваренной соли), усиливает сокращение сердца.

Для приготовления пищи пригодны свежие, здоровые, неповрежденные плоды интенсивной темно-фиолетовой окраски, с упругой мякотью и недоразвитыми семенами белого цвета. Светло-фиолетовая окраска баклажанов указывает на то, что они перезрели и приобрели горечь.

При недостаточном поливе, во время жаркой и сухой погоды, горечь в них усиливается, мякоть грубеет, плоды приобретают буровато-желтую и серовато-зеленую окраску и становятся непригодными в пищу. В отдельных случаях для устранения горечи нарезанные кружки плодов присаливают из расчета столовая ложка соли на один кг баклажанов, выдерживают 10-15 минут. После этого тщательно моют и дают стечь воде. Перед кулинарной обработкой их надо помыть,

Рекомендуются следующие помологические сорта: Грушевидный, Крымский, Деликатес, Караязский и другие. Зеленый горошек по своей пищевой ценности содержанию белков и углеводов превосходит все остальные овощные культуры. В кулинарии применяется свежий зеленый горошек в стадии молочной спелости, а также консервированный и сушеный. В нем содержится большое количество витаминов, а в свежих створках-лопатках витамин Ву. Кулинарная подготовка состоит из сортировки, лущения; мойки. У лопаток удаляют плодоножки и нитки.

Дыня - сладкий плод. Употребляется в пищу зрелым в свежем и вяленом виде.

Дыни разделяются на три группы: ребристые (Комсомолка, Ананасная, Красавица Украины, Канталупа, Прескотта), гладкокорые (Колхозница, Качанка, Персидская) и сетчатые (Зимовка, Астраханская, Бухарская). Особенно высокими пищевыми достоинствами отличаются дыни среднеазиатских республик.

Перед употреблением в пищу дыню моют холодной водой, дают ей стечь, разрезают на половинки, очищают от семян и волокон, после чего нарезают скибками.

Кабачки имеют плоды продолговато-овальной формы, однородного бледно-зеленого цвета. У этой ранней культуры нежная мякоть и хорошие вкусовые качества. Особенно хороши плоды неразвившиеся длиной 12-15 и диаметром до 4-х сантиметров. Наиболее распространенные сорта Грибовский и Греческий.

Кулинарная подготовка: у кабачков, предназначенных для фаршировки, отрезают плодоножки, чайной ложкой извлекают семена. В отдельных случаях их режут поперек на два-три, куска.

Капуста белокочанная занимает ведущее место в кулинарии. Она содержит много растительных белков, минеральных солей и витамины.

Эта огородная культура улучшает аппетит, регулирует двигательные функции кишечника и служит отличным средством против цинги. По своему минеральному и витаминному составу она является ценным пищевым продуктом. В кулинарии применяется как в свежем, так и в вареном, жареном и квашеном виде.

Сок свежей белокочанной капусты содержит витамин И, целебное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Сырая капуста содержит тартроновую кислоту, обладающую свойством предупреждать ожирение. Кроме того, она удовлетворяет потребность организма в солях калия и в витамине С на протяжении почти всего года.

Хорошая сохраняемость капусты в надлежащих условиях и большое количество питательных веществ делают ее незаменимым овощем в течение почти всего года. В связи с этим салат из свежей капусты должен широко применяться в меню, особенно для людей среднего и пожилого возраста.

Очень полезны зеленые покровные листья белокочанной капусты, содержащие фолиевую кислоту (витамин Вв), которая способствует кровотворению и образованию в организме антисклеротического вещества - холина.

Ранние сорта используются для салатов, винегретов, супов, борщей, гарниров из отварной или тушеной капусты, а поздние, кроме того, для голубцов, а также для квашения и других блюд. Рекомендуемые помологические сорта: Белорусская, Слава, Брауншвейгская, Московская поздняя, Амагер, Сабуровка.

Белокочанную капусту, предназначенную для приготовления пищи, очищают от зеленых покровных листьев, разрезают на 4 части, удаляют кочерыжку и нарезают на лапшу или кусочки.

Для приготовления голубцов капусту очищают от покровных листьев, подрезают основание листьев у кочерыжки, ножом снимают с них утолщение и моют. Дав стечь воде, их погружают в подсоленную воду и варят 5-8 минут до полуготовности.

При обнаружении гусениц очищенную головку капусты кладут в холодную подсоленную воду (столовая ложка соли на литр воды) и выдерживают 5-10 минут. Гусеницы выползают из внутренних слоев листьев и всплывают, сильно поврежденную гусеницей капусту бракуют.

Капуста краснокочанная используется для салатов, винегретов и маринадов.

Капуста цветная - очень полезный и вкусный продукт. В пищу употребляются нежные соцветия. Кроющие листья и грубую кочерыжку удаляют.

Квашеная белокочанная капуста занимает одно из первых мест среди пищевых продуктов. Это незаменимый источник поступления в организм витамина С, растительных белков и минеральных солей.

Квашеная капуста должна быть светло-желтого цвета, без посторонних запахов и вкуса. Очень кислую капусту перед кулинарной обработкой промыть охлажденной кипяченой водой.

Квашеную капусту можно тушить, готовить из нее салаты, щи, начинку для пирогов. Хранить ее следует в плотно закрывающейся таре, в холодном помещении.

Капуста Брюссельская представляет собой кочешки величиной с грецкий орех, размещенные в пазухах листьев - до 50 штук на одном стебле. Она содержит много растительных белков, минеральных веществ и витамины. По своему химическому и витаминному составу это более ценный и полезный продукт, чем белокочанная капуста. Из кочешков Брюссельской капусты приготовляют салаты, супы, а также их тушат.

Картофель самый распространенный среди других овощей. Из него приготовляют много первых и вторых блюд. Он содержит много растительных белков, углеводов, минеральных солей и витамины. Так как картофель потребляется в значительных количествах (300-400 граммов в день), его следует считать важным источником поступления энергетических веществ, витаминов и минеральных солей. Наличие в нем калийных солей способствует выведению из организма жидкости и избытка поваренной соли.

Из картофеля приготовляют разнообразную пищу в вареном, жареном, печеном виде, а также его добавляют в хлеб. Хорошая сохраняемость, большое количество питательных веществ делают его одним из самых необходимых продуктов питания после хлеба.

В домашних условиях картофель следует хранить небольшими количествами, в глухом ящике, покрытом темной материей, в прохладном и сухом месте, обязательно в темноте, так как под действием солнечного света он окрашивается в зеленый цвет.

Для приготовления различных блюд рекомендуются следующие разновидности картофеля: желтый для картофельно-мясных блюд, белый - для пюре, розовый - для обжарки. Перед кулинарной обработкой картофель сортируют, моют, если нужно, очищают от кожуры. Чистить его надо тонко, так как под кожурой больше всего белков и солей.

У проросших клубней тщательно вырезают глазки и поврежденные места, затем его варят 7-10 минут в большом количестве воды (на одну часть картофеля две части воды) для разрушения содержащегося в нем ядовитого вещества - соланина. В процессе варки соланин под действием тепла растворяется, переходит в воду и частично разрушается. Слив воду, картофель промывают кипятком. После этого из него можно приготовлять пищу.

Очищают картофель остроконечным ножом из нержавеющей стали или предназначенным для этой цели специальным желобковым ножом. Толщина среза при очистке не должна превышать одного миллиметра. После чистки картофель моют и до нарезки хранят в миске с холодной водой. При чистке картофеля и других овощей пальцы рук окрашиваются в желтый цвет и со временем темнеют. Чтобы избежать этого, до начала чистки надо смочить кисти рук уксусом и дать им высохнуть.

Лук репчатый очень полезный и необходимый для питания овощ. Он содержит витамины, а также фитонциды. Кроме того, в нем содержатся минеральные вещества, углеводы и эфирные масла.

Для приготовления пищи употребляют острые сорта: Одесский, Ростовский, Арзамасский и другие. Полуострые и сладкие, сорта: Каба, Самаркандский и другие используются как приправа к жирной сельди, шашлыку и для салатов.

Кулинарная подготовка. У лука срезают корневую мочку, засохшую часть стебля, удаляют покровную шелуху и моют. Дав стечь воде, режут кусочками требуемых размеров. Хранить лук надо подвешенным в прохладном, сухом и темном помещении.

Лук зеленый свежий находит широкое применение. - В пищу употребляют свежие молодые проросшие луковицы с корешками и пучком зеленых листьев. Они содержат растительные белки, углеводы, минеральные соли и витамины. Для еды отбирают лук со свежими зелеными листьями, его предварительно моют, очищают от покровных листьев, обрезают корневище, снова моют и дают стечь воде. Лук-порей используется для приготовления различных блюд. Он содержит большое количество белков углеводов, минеральных солей и витамины. Лук-порей состоит из белого цилиндрического стебля и длинных крупных лентовидных зеленых листьев. В пищу употребляют белый стебель, а у молодых растений и зеленую часть, Кулинарная подготовка состоит в том, что лук моют, обрезают корневую мочку, очищают от покровной рубашки, срезают зелень и вторично моют.

Морковь очень ценный пищевой продукт. Она содержит в большом количестве каротин. Кроме того, в ее состав входят другие виды витаминов, белки, углеводы и минеральные соли. Она очень полезна в сыром, вареном и тушеном виде.

При кулинарной подготовке моркови у нее срезают ботву, тонкую часть корневища, удаляют поврежденные места. Затем продукт моют щеткой, дают стечь воде и режут кусочками требуемого размера. Варить морковь следует в закрытой посуде, чтобы лучше сохранились витамины и особенно каротин. Рекомендуемые сорта: Нантская, Каротель, Шантоне, Несравненная.

Коренья - пастернак, петрушка и сельдерей - богаты эфирными маслами и вводятся в приготовляемые блюда в качестве пряностей. У пастернака корень белый, толстый, мясистый. Вместе с листьями его употребляют в свежем и сушеном виде. У петрушки корень белый, тонкий, он ароматичнее пастернака. В кулинарии используются корень и зелень.

Сельдерей самый нежный и ароматичный из всех белых кореньев. Листья используются при посоле овощей, а также при варке супов, а корень для приготовления различных блюд. Белые коренья и их листья содержат эфирные: масла, минеральные соли, углеводы и витамины.

Кулинарная подготовка белых кореньев заключается в срезке ботвы (зелени) и узкой части корневища, мойке, очистке от покровной кожицы и при необходимости вырезке поврежденных мест. Затем снова моют и дают стечь воде. Хранить корнеплоды необходимо в закрытой посуде, в прохладном, сухом и темном месте.

Огурцы бывают парниковые бледно-зеленой окраски и грунтовые - темно-зеленые. Они содержат большое количество воды (до 95,5 процента), кроме того, в небольших количествах углеводы, белки, витамины и минеральные соли. Наличие солей цинка способствует нормальной функции поджелудочной железы.

В пищевом отношении огурцы представляют собой приятный вкусовой продукт. Их широко применяют в кулинарии как в свежем, так и в соленом виде для приготовления салатов: гарниров, рассольников. Для приготовления блюд берут свежие огурцы правильной формы, с плотной кожицей и недоразвитыми семенами. Рекомендуются следующие помологические сорта: Нежинские, Муромские, Неросимые, Крымские, Рябчик, Чернобровец, Бязниковские и Грибовские. Кулинарная подготовка состоит в мойке, обрезке концов и нарезке на желаемые кусочки.

Перец стручковый сладкий применяется в свежем виде для приготовления салатов, в печеном - как закуска и как вкусовая добавка к различным блюдам.

Перец салатный содержит большое количество каротина, растительные белки, углеводы, минеральные соли и витамин С. Различают сладкие и острые сорта. Наиболее распространенные - Болгарский призмовидный, Калинковский, Американский желтый.

Признаком технической зрелости перца служит однородная зеленая или светло-зеленая окраска. Достигнув физиологической зрелости, он приобретает красный и темно-красный цвет. Для кулинарных изделий пригодны перцы всех указанных цветов. Подготовка ведется так: плоды моют, вырезают плодоножки вместе с семенным гнездом и промывают для удаления оставшихся семян.

Редис - одна из самых скороспелых овощных культур. Используется в свежем виде. Содержит небольшое количество растительных белков, углеводы, минеральные соли и витамины.

По цвету бывает: белый, розовый и красный, по форме - шаровидный, овальный и продолговатый. Реализует его вместе с ботвой торговая сеть пучками или вразвес. Для пищевых целей используются только молодые свежие корнеплоды. Перед употреблением ботву и корешки срезают, тщательно моют и дают стечь воде. При хранении редис грубеет и теряет свои вкусовые качества.

Редька по времени созревания бывает летняя и зимняя, по окраске - белая, серая и черная, а по форме - длинная, полудлинная и круглая. Она содержит эфирные масла, углеводы, растительные белки и витамины.

В пищу употребляют чистые, целые, незастволившиеся корнеплоды. Перед употреблением их очищают от ботвы, удаляют тонкие корешки и тщательно моют. Дав стечь воде, срезают покровную кожицу, снова моют и измельчают.

Репа столовая - сочный корнеплод плоской или плоскоокруглой формы. Употребляется в пищу в сыром, вареном и печеном виде. В пищу употребляют чистые, целые, неповрежденные корнеплоды. Перед употреблением зачищают верхнюю часть корнеплода, обрезают корешок, тщательно моют, срезают покровную кожицу и снова моют.

Салат лиственный. Один из ранних видов листовых овощей. Используется в свежем виде для приготовления салата и как украшение многих блюд. Кулинарная подготовка: сортировка, тщательная мойка, удаление поврежденных мест.

Свекла столовая красная - необходимый продукт для приготовления салатов, винегретов, борщей и других блюд. В кулинарии применяют молодые и зрелые корнеплоды округлой или плоскоокруглой формы с мякотью темно-красного или бордового цвета. Свекла содержит растительные белки, углеводы, красящие вещества, минеральные соли и витамины.

Наилучшие сорта: Египетская, Несравненная, Бордо. Они отличаются интенсивным цветом мякоти и почти полным отсутствием неокрашенных мест.

Перед кулинарной обработкой свеклу кладут в воду на Ю-15 минут, затем отрезают остатки листьев и тщательно моют.

Томаты (помидоры) по своей питательной ценности, по химическому и витаминному составу - очень полезный пищевой продукт как в свежем виде, так и после кулинарной обработки. Они занимают одно из первых мест среди других овощей. В помидорах содержатся углеводы, белки, минеральные соли, органические кислоты (яблочная, лимонная и фосфорная), каротин, витамины, Различают четыре стадии зрелости помидоров, определяемые по их цвету: белому, бурому, розовому и красному.

Плоды белые, бурые и розовые пригодны для солки или маринования, а красные для приготовления салатов, соусов, супов, борщей и для производства томат-пасты. Рекомендуемые сорта: Кубань, Чудо рынка, Грунтовый скороспелка, Маяк, Грунтовый грибовский.

Томатную пасту вырабатывают предприятия пищевой промышленности из свежих плодов. По концентрации 1 кг томат-пасты соответствует 7 кг свежих помидоров. Благодаря содержанию витаминов, органических кислот и минеральных солей это отличный вспомогательный пищевой продукт, широко применяемый в кулинарии.

Тыква столовая используется в кулинарии для приготовления каши, как начинка для пирогов и пирожков, а также в запеченном виде. Она содержит витамины, в том числе каротин - провитамин А, минеральные соли и другие вещества. Среди минеральных солей основное место занимают соли фосфорной кислоты, которые имеют большое значение для обмена веществ в организме человека.

Кулинарная подготовка заключается в следующем: плод тщательно моют, разрезают на половинки, очищают от внутренних нитей, семян и кожицы. Если тыква предназначена для запекания, с нее кожицу не срезают.

Укроп - однолетнее растение с характерным запахом. Используется при посоле овощей и как ароматическая приправа в кулинарии. Для посола овощей употребляют все растение, кроме корней; для маринадов ветки с бутонами, цветками или зелеными семенами; в кулинарии только молодые веточки. Их мелко нарезают и применяют как ароматическую приправу для супов, овощных, рыбных и мясных блюд,

Аромат придает укропу эфирное масло - терпен. Молодое растение богато витамином С и каротином. Сезон применения - лето - осень. Можно заготовить на зиму мелко нарезанную зелень укропа с пересыпкой солью. Хранить заготовку следует в холодильнике. Настоятельно рекомендуется для повседневного употребления в свежем виде.

Фасоль стручковая (спаржевая) применяется в кулинарии в отварном или маринованном виде. Для кулинарной обработки пригодны стручки молочной зрелости, свежие, равномерного зеленого или желтого цвета, сочные, ломающиеся при сгибании, плотные, без грубых волокнистых нитей. Мякоть должна заполнять все пространство между створками стручка.

Рекомендуемые сорта: Зеленостручный, Карликовый, Пореченский, Хрупкий-восковой. Сезон приготовления в свежем виде - июль. В остальное время пользуются консервированной стручковой фасолью. При подготовке ее очищают от плодоножек и нитей, проходящих между створками, и тщательно моют.

Чеснок - очень хорошая приправа к еде. В кулинарии применяется для придания специфического запаха некоторым блюдам. Он содержит фитонциды, эфирные масла, минеральные соли, большое количество белков, углеводов и витамины.

Чеснок - отличное антисептическое средство. Он убивает бактерии и способствует оздоровлению кишечника. Перед употреблением в пищу головку чеснока очищают от покровных рубашек, разделывают на дольки (зубки), с которых снимают сухую оболочку. Хранят чеснок подвешенным в сухом прохладном месте.

Шпинат - одна из ранних овощных культур, созревающих весной. Он обладает значительной пищевой ценностью благодаря содержанию большого количества азотистых веществ, минеральных солей и витаминов, в том числе каротина,

Кислотность шпината низкая, вкус пресный. Для кулинарных целей берут свежие, нежные листья без грубых стеблей, одинаковой зеленой окраски. Их сортируют, удаляют грубые и пожелтевшие, отрезают или отщипывают стебли и тщательно отмывают от земли и песка.

Щавель - ранняя культура с большим содержанием азотистых веществ, минеральных солей, органических кислот и витаминов. Листья щавеля должны быть одинакового цвета. Их сортируют, удаляют посторонние примеси и стебли, тщательно отмывают от земли и песка.

## 2. Плоды и ягоды. Пищевое значение плодов и ягод

Плоды и ягоды богаты сахарами (от 5 до 25.%), в том числе легко усвояемыми организмом глюкозой и фруктозой. В них также имеются органические кислоты, ароматические и дубильные вещества, которые в сочетании с сахарами и некоторыми другими веществами придают им приятный вкус и аромат. Содержащиеся в них пектиновые вещества позволяют их использовать для приготовления желе, муссов, джема и других.

В плодах и ягодах имеются нужные организму минеральные вещества. Содержание каротина, витаминов группы В и особенно С увеличивает их пищевую ценность. Кроме того, в них имеются ферменты и фитонциды.

Многие плоды и ягоды используются как лечебное средство (виноград, кизил, малина, лимон, яблоки, черника и другие).

Абрикосы произрастают в южных районах СССР. Спелые ягоды пригодны в свежем виде, а также для приготовления муссов, джемов и соков с мякотью. Для варки варенья, компотов пригодны плоды с плотной мякотью, незначительной оранжевой окраской и небольшой прозеленью. Они лучше сохраняют свою форму и при варке приобретают равномерную желтовато-оранжевую окраску.

Плоды абрикосов весьма ценны по химическому составу и вкусовым качествам. В них содержатся органические кислоты, минеральные соли, витамины В1, Ва, РР и С, а также каротин. Кулинарная подготовка: сортировка по степени зрелости, удалению поврежденных плодов, плодоножек, разрезка по бороздке на две половинки и удаление косточек.

Айва - теплолюбивое растение, культивируемое в южных районах СССР. В основном ее используют для приготовления варенья, компотов, цукатов, желе, джема. Особенность айвы - сильный специфический аромат. В ней содержится много Сахаров, дубильных веществ, органических кислот и витамины. Кулинарная обработка: мойка, очистка от кожицы и семенного гнезда, нарезка на кусочки.

Алыча используется для приготовления варенья, желе, компота. В ней содержится большое количество органических кислот (до 3-х процентов) и пектиновые вещества. В кулинарии применяется для подкисления продуктов и блюд.

Ананас - субтропическое растение, его завозят в Советский Союз иа жарких стран. По вкусовым и ароматическим достоинствам он превосходит многие другие ценные плоды.

Плоды ананаса содержат сахара, лимонную кислоту (до 1,3 процента), а также пектиновые, минеральные вещества и витамины. Кулинарная подготовка: срезка верхушечных листьев и плодоножки, очистка от кожуры, удаление сердцевины, а мякоть нарезают ломтиками различной формы.

Апельсин - плоды субтропического дерева, культивируемого в субтропиках Советского Союза и в жарких странах. Плоды с желтовато-оранжевой кожицей. МякотьКизил - терпкая и кислая ягода используется в кулинарии для приготовления соусов, сиропа, варенья. Ягоды содержат сахара и в основном глюкозу и фруктозу, которые легко усваиваются организмом, а также органические кислоты, минеральные, пектиновые, красящие вещества и витамины.

По содержанию витамина С кизил стоит выше черной смородины и уступает только шиповнику и актинидии. Кулинарная подготовка: мойка, сортировка, удаление плодоножек, а иногда и косточек.

Клюква произрастает в лесах и на моховых болотах на территории западной и северной частей Советского Союза. Она содержит большое количество органических кислот (лимонной, бензойной и хинной), дубильных, пектиновых, минеральных веществ и витаминов.

Из клюквы готовят кисели, соки, сиропы, настойки. Кулинарная подготовка: мойка, сортировка, удаление посторонних примесей и загнивших ягод.

Крыжовник произрастает по всей территории Советского Союза. Его ягоды имеют различную форму, окраску, величину и обладают различным вкусом. Из него готовят желе, джемы и соки. Спелые ягоды содержат сахара, большое количество органических кислот, дубильные, пектиновые, минеральные вещества и витамины. Кулинарная подготовка: ягоды очистить от плодоножек, удалить поврежденные и тщательно промыть.

Лимоны - плоды субтропических деревьев, культивируемые в субтропиках и жарких странах. Используются в кулинарии для подкисления различных блюд и к чаю. Мякоть лимона содержит большое количество лимонной кислоты (до 7 процентов), сахара, минеральные соли и витамины.

Малина обладает хорошим запахом и приятным вкусом. Ее ягоды широко используются для лечебных целей и переработки на соки, сиропы, настойки, джем и другие, а также и в свежем виде. Ягоды малины содержат сахара, органические кислоты, пектиновые, минеральные, дубильные, ароматические, красящие вещества и витамины. Кулинарная подготовка: сортировка, мойка, удаление плодоножек и посторонних примесей.

Мандарины - субтропические плоды оранжевого цвета, приятного вкуса и аромата. Используются в основном в свежем виде, а также для приготовления сока и варенья. В мякоти мандарин содержится много сахара, органические кислоты, минеральные соли и витамины. Кулинарная подготовка: мойка и очистка от кожицы.

Персики - плоды теплолюбивых деревьев - обладают приятным вкусом и нежным запахом. По сочности они превосходят многие плоды. Используются в основном в свежем виде, а также для приготовления компотов и варенья. Мякоть плодов содержит сахара, органические кислоты, минеральные, пектиновые вещества и витамины. Персики бывают с легко и трудно отделяющимися косточками. Кулинарная подготовка: удаление плодоножек, мойка, а в некоторых случаях очистка от кожицы и удаление косточки.

Сливы садовые обладают приятным вкусом и используются в свежем виде для приготовления компотов, варенья, джема, повидла, а некоторые сорта и для чернослива. Мякоть плодов содержит большое количество сахара, органические кислоты, пектиновые, минеральные, дубильные вещества и витамины. Кулинарная подготовка: мойка, удаление плодоножек, посторонних примесей.

Смородина бывает черная, красная и белая. Наибольшее практическое значение имеет черная смородина. В ней содержатся сахара, большое количество органических кислот, пектиновые, минеральные, дубильные, красящие вещества и витамины. Черная смородина широко используется в лечебных целях, так как в ней содержится много витамина С. Кулинарная подготовка: сортировка, удаление плодоножек, посторонних примесей и мойка.

Черешня - ранняя культура, употребляемая в основном в свежем виде и для приготовления компотов и варенья. По цвету черешня бывает белая, розовая и черная. В плодах черешни содержится большое количество Сахаров (глюкозы и фруктозы), органические кислоты, минеральные, дубильные, пектиновые вещества и витамины. Кулинарная подготовка: удаление плодоножек, поврежденных плодов, мойка и в отдельных случаях удаление косточек.

Черника - круглая ягода черного цвета, благодаря наличию большого количества дубильных веществ применяется как лечебное средство при желудочных заболеваниях. В ягодах содержится сахар, органические кислоты, дубильные вещества, минеральные соли и витамины. Яблоки занимают основное место в плодовом ассортименте наших садов. Используются в основном в свежем виде, а также для приготовления соков, пюре, вина, компотов, варенья, повидла, мочений, маринадов и других.

По срокам созревания различают: летние, осенние и зимние сорта. Некоторые зимние сорта очень хорошо сохраняются, что дает возможность пользоваться яблоками в течение круглого года.

## 3. Грибы

Грибы отличаются от других растений тем, что они не содержат хлорофилла и питаются за счет готовых питательных веществ (лиственного, древесного перегноя, а также и навоза). Их плодовые тела состоят из шляпки и ножки. Шляпка покрыта кожицей, окрашенной в различные цвета, свойственные данному виду и степени зрелости. У некоторых грибов (сыроежка, масленок) кожица легко отделяется от мякоти, у других видов (подосиновик, рыжик) мякоть при изломе или надрезе, соприкасаясь с воздухом, меняет свою окраску. Под шляпкой гриба расположен спороносный слой, состоящий из трубочек или пластиночек, на стенках которых в особых сумочках образуются споры. Попадая в почву, споры прорастают, образуя грибницу.

При неблагоприятных условиях грибница переходит в покоящуюся стадию, т.е. перестает расти, а с наступлением благоприятных условий снова возобновляет свою жизнедеятельность и может существовать в течение ряда лет. Произрастают грибы почти на всей территории нашей страны, особенно в лесных районах и в местах с увлажненным теплым климатом.

Первые грибы (сморчки, строчки) появляются весной, в конце апреля, белый гриб - в конце июля. Основной сезон сбора август - сентябрь. В благоприятный год он продолжается до первых заморозков.

Сбор грибов. Собирать грибы лучше всего на рассвете и в утренние часы. Рекомендуется иметь для этого невысокую корзину, сплетенную из ивняка. Грибы срезают острым ножом у основания ножки, не повреждая грибницы.

При этом способе сбора, по изменению цвета мякоти, можно отличить съедобный гриб от несъедобного. Не следует собирать червивые и перезрелые грибы, так как они быстро портятся и могут вызвать отравление. Для сбора пригодны только те грибы, съедобность которых хорошо известна

Не рекомендуется вырывать грибы из земли, так как при этом нарушается структура грибницы, после чего нити грибного мицелия отмирают и не плодоносят.

Грибы - скоропортящийся продукт, поэтому их необходимо сразу после сбора разобрать, разложить тонким. слоем и быстро пустить в переработку.

Состав грибов. В состав грибов входят: вода - 90 процентов, белки - до 3,9, жиры - до 0,9, минеральные вещества - до 1,0 процента. К последним относятся: калийные, магниевые, натриевые, фосфорные, кальциевые соли, железо.

Грибы дают организму человека витамины А, В, Д, РР, кроме того, они содержат много ароматических, экстрактивных и вкусовых веществ. Поэтому грибы считают питательными и ценными в пищевом отношении, главное же их значение - вкусовое, как приправа к пище.

Виды грибов. В зависимости от внешнего вида, строения спороносного слоя свежие грибы делятся на трубчатые (губчатые), пластинчатые и сумчатые.

Трубчатые грибы. Трубчатыми или губчатыми они называются потому, что нижняя часть их шляпки напоминает губку, состоящую из множества тонких трубочек, в которых находятся споры. К группе трубчатых относятся: белый гриб (боровик), подосиновик (осиновик), подберезовик (березовик), масленок (масляник), моховик и другие.

Наиболее известны из них следующие:

Белый гриб встречается в хвойных, березовых и смешанных лесах. По вкусовым и питательным достоинствам наиболее ценный. У молодых экземпляров шляпка почти белая, затем она становится бледно-желтоватой и в зрелом состоянии - желто-бурой или каштанового цвета. Форма шейки выпуклая, округлая. Нижняя часть шляпки у молодого гриба белая, а у созревшего - желтая с зеленоватым оттенком. Ножка плотная, толстая, у основания расширена, белого цвета со слегка коричневой сеткой. Мякоть белая, на изломе цвет не меняется. Белые грибы пригодны для всех видов переработки (солки, кулинарной обработки в свежем виде, консервирования, маринования и сушки).

Подосиновик произрастает в осиновых лесах. У молодых грибов шляпка оранжево-красная, у зрелых - буро-красная. Нижняя поверхность шляпки белая, а у зрелых зеленовато-серая. Ножка прямая, высокая, белого цвета с темными или коричневыми чешуйками. Мякоть плотная, белая, на изломе сначала синеет, а потом приобретает фиолетово-черный цвет. Подосиновики используются в свежем виде для кулинарной обработки, для консервирования, маринования, а также сушки и солки.

Подберезовик встречается в березовых лесах. У молодых грибов шляпка светло-бурая, а у зрелых - темно-бурая; снизу у молодых - белая, у зрелых - грязновато-серая. Ножка тонкая, удлиненная, белого или серого цвета с узкими серыми чешуйками. Подберезовик пригоден для кулинарной обработки в свежем виде, а молодые грибы - для консервирования, маринования и соления. Нижнюю половину ножки удаляют, так как она малосъедобная.

Масленок растет под соснами. Шляпка слизисто-маслянистая, сверху покрыта желтоватой или красновато-коричневой тонкой плотной пленкой, которая легко снимается. У молодых грибов края шляпки соединены с ножкой белой пленкой, которая в дальнейшем разрывается, образуя вокруг ножки кольцо. Ножка короткая, плотная, желтоватого цвета. Мякоть плотная, светло-желтая при изломе цвет не меняется. Масленок используется в свежем виде после кулинарной обработки, а мелкие экземпляры - для консервирования и маринования.

Моховик произрастает в смешанных и хвойных лесах. Шляпка имеет бархатистую поверхность темно-зеленого, оливкового и шоколадно-бурого цвета. Нижняя поверхность шляпки - светло-желтого цвета. Ножка короткая, плотная. Мякоть светло-желтая, при изломе слегка синеет. Моховик используется в свежем виде после кулинарной обработки, а мелкие экземпляры - для солки, сушки, консервирования и маринования.

Пластинчатые грибы. В нижней части шляпки имеют расходящиеся от ножки к краям тонкие пластинки, на которых располагаются споры. К группе пластинчатых относятся: рыжики, грузди, волнушки, сыроежки, лисички, опенки, шампиньоны и другие.

Рыжик растет в хвойных лесах. Шляпка сверху гладкая, у молодых грибов вначале плоская, у зрелых воронкообразная, рыжевато-красная или зеленовато-синяя. Нижняя часть шляпки оранжевого цвета. Ножка короткая. Мякоть ломкая, при изломе выделяет сок оранжевого цвета, мякоть быстро краснеет, а затем зеленеет.

Рыжики используются для солки, консервирования и маринования.

Груздь произрастает в хвойных и лиственных лесах. Шляпка мясистая, сверху воронкообразная, с круто завернутыми краями, белого, иногда зеленовато-белого цвета. Ножка белая, короткая, толстая. Мякоть белая, при изломе цвета не меняет и выделяет млечный сок. Грузди используются в основном для солки после предварительного вымачивания или отваривания.

Волнушка встречается в смешанных лесах. Шляпка воронкообразная, лохматая, с круто закрученными краями розового цвета и с темными концентрическими кругами. Ножка розовая, короткая. Мякоть белая, ломкая, выделяет млечный сок горького вкуса.

Волнушки используются в основном для соления после предварительного вымачивания или отваривания.

Сыроежка произрастает во всех лесах. Шляпка сверху покрыта легко отстающей пленкой зеленого, желтого и розового цвета. Сыроежки красного цвета непригодны в пищу из-за горького вкуса. Мякоть белая, на изломе цвета не меняет. Ножка короткая, белая, гладкая. Шляпка и ножка легко ломаются. Сыроежки используют в основном в свежем виде после кулинарной обработки. Для засолки и консервирования пригодны молодые грибы с плотной мякотью.

Лисичка растет в смешанных лесах. Цвет ярко-желтый. Шляпка у молодых грибов почти плоская, у зрелых воронкообразная. Пластинки переходят в короткую ножку, Мякоть плотная, желтая, приятного вкуса, при изломе окраска не меняется. Лисички используют в свежем виде после кулинарной обработки, а также для соления, консервирования и маринования.

Опенок произрастает в хвойных и смешанных лесах на пнях и корнях деревьев. Шляпка выпуклая, цвета охры или каштановая, с мелкими чешуйками. У молодых опенков соединена с ножкой тонкой пленкой, у зрелых пленка разрывается и остается на ножке в виде белого кольца. Ножка длинная, тонкая, слегка изогнутая, буровато-желтого цвета. Мякоть желтоватого цвета. Опенки используют в свежем виде после кулинарной обработки, а также для засола, консервирования и маринования.

Шампиньоны встречаются на полях, в садах и лесах. Особенно хорошо растут на унавоженной почве. На сегодняшний день - это очень популярный вид грибов, что можно найти в любом супермаркете. Шляпка сверху покрыта кожицей белого, сероватого или розоватого цвета. Пластинки розовые, у зрелых грибов - буровато-красные, а у перезрелых - черно-коричневые. Ножка прямая, белая, с кольцом в верхней части у зрелых грибов. Шампиньоны используются, в основном, в свежем виде после кулинарной обработки.

Сумчатые грибы. Споры у сумчатых грибов образуются внутри особых камер. К этой группе относятся: сморчки, строчки и трюфели.

Сморчки произрастают в хвойных и смешанных лесах, на песчаной почве. Шляпка яйцеобразная, у молодых грибов - желтого, у зрелых - темно-коричневого цвета. Поверхность шляпки неровная, в ямках. Ножка короткая, белая или желтоватая. Сморчки внутри полые.

Строчки встречаются в хвойных и смешанных лесах, на песчаной почве. Шляпка неправильной шаровидной формы с волнистыми складками. У молодых грибов она светло-коричневая, а у зрелых темно-коричневая. Ножка белая, толстая, с глубокими продольными складками. Строчки внутри полые. Строчки используются в свежем виде после кулинарной обработки.

Трюфель белый произрастает в почве хвойных и смешанных лесов, на глубине до 10 сантиметров. По внешнему виду напоминает картофель. Кожица плотная, от желтоватого до бурого цвета. Мякоть ароматичная, беловатая, с бурыми прожилками, в которых находятся споры. Трюфели используются в свежем виде после кулинарной обработки, а также для консервирования.

Ядовитые грибы. Наряду со съедобными встречается большое количество грибов, не пригодных для употребления в пищу.

К несъедобным относятся: желчный гриб, ложная лисичка, красная сыроежка и другие. Кроме них, встречаются и ядовитые грибы, которые вызывают не только тяжелое отравление человека, но даже смерть. К таким относятся: бледная поганка, красный мухомор, ложные опята, сморчки и строчки.

Желчный гриб имеет большое сходство с белым. Его отличительные признаки - покраснение мякоти при изломе, а также рисунок в виде черной сетки на верхней части ножки. Несъедобен из-за резкой горечи.

В белом же грибе мякоть при изломе сохраняет свой цвет. Сетка на верхней части ножки светлая.

Ложная лисичка очень сходна с лисичкой обыкновенной. Ее отличительные признаки - более яркая окраска и правильная округлая форма шляпки. Несъедобен из-за горечи.

Ложные опята. Наиболее опасные из них опята с желто-серой или красноватой окраской шляпки. Пластинки под шляпкой вначале ярко-желтого цвета, а затем становятся зеленоватыми или буро-зеленоватыми.

Бледная поганка особенно ядовита. Шляпка и ножка бледно-белого цвета, имеет особую оторочку у основания высокой ножки.

Красный мухомор. У этого ядовитого гриба шляпка красного цвета с белыми пятнами, ножки белые. У зрелого красного мухомора вокруг ножки, в верхней части, есть кольцо.

Отравиться грибами можно и при употреблении съедобных видов, таких, как сморчки и строчки, ввиду наличия в них гельвелловой кислоты. Удалить ее можно кипячением грибов в подсоленной воде в течение 8-10 минут, после чего жидкость выливают, а грибы промывают и подвергают дальнейшей кулинарной обработке.

Грибы, содержащие млечный сок жгучего вкуса (грузди, волнушки), могут вызвать отравление, если их предварительно не отмочить и не подсолить. В процессе хранения,. в течение двух месяцев жгучий вкусу соленых грибов исчезает, и они становятся съедобными.

Кроме того, отравление наблюдается при употреблении в пищу старых, перезревших, передержанных грибов, а также долгохранимых блюд из них.

## 4. Крупы, бобовые, макаронные изделия и мука

Эти продукты имеют большое значение в питании. Крупы содержат большое количество углеводов: 64-74 процента, жиров-0,8-6,4, белков растительных 7,5-12,8, а также витамины В1 В2, РР и другие.

В бобовых культурах - горохе, фасоли и чечевице - белков больше, чем в крупах.

Макаронные изделия заключают, в основном, углеводы. Они, как и мука, содержат углеводов - 74,2, белков - 11,0, жира - 0,9 процента. Перед приготовлением их перебирают, просеивают, моют, подсушивают, обжаривают и удаляют посторонние примеси. Метод подготовки зависит от вида и степени измельчения продукта.

Крупы подготавливают так:

Кукурузную крупу перебирают, а затем моют.

Кукурузную муку просеивают и в духовом шкафу подсушивают при температуре 100-ПО градусов, периодически помешивая.

Рис перебирают, удаляют посторонние примеси и необрушенные зерна. После этого моют в теплой воде несколько раз: сначала при температуре 40, второй раз - 50 и третий - .60 градусов тепла.

Пшено перебирают, удаляют посторонние примеси, моют теплой водой (40, 50 и 60 градусов) для удаления мучеля, придающего готовым изделиям горечь.

Манную крупу и прочие дробленные крупы просеивают и подсушивают при помешивании в духовом шкафу при температуре 100-ПО градусов.

Перловую крупу перебирают, моют и замачивают в холодной воде 2-3 часа. Это помогает ей быстрее развариваться.

Гречневую крупу перебирают, удаляют посторонние примеси, подсушивают в духовом шкафу при температуре 110-120 градусов, помешивая до приобретения светло-коричневого цвета.

Пшеничную крупу перебирают, просеивают и подсушивают в духовом шкафу при температуре 100 - ПО градусов.

Горох, фасоль и чечевицу перебирают, моют два-три раза и замачивают в холодной воде: горох - 4, фасоль - 6, а чечевицу - 2,5 часа. После этого снова промывают водой.

Макаронные изделия. Их перебирают, удаляют посторонние примеси. Некоторые виды измельчают до требуемой величины.

Муку просеивают через частое сито.

## 5. Переработка мяса

Пища, приготовленная из мяса говядины, свинины или баранины, считается полноценной и играет большую роль в питании человека. В состав мяса входят полноценные белки, необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма и хорошего усваивания его составными частями - клетками и тканями. Большое значение в питании имеют также выделяемые из мяса и костей экстрактивные вещества, жир, вода, а также минеральные соли. Изделиям и блюдам они придают вкус и аромат, способствуют обильному выделению пищеварительных соков, а следовательно усвоению потребляемых продуктов.

Имея большое количество питательных веществ, мясо представляет собой благоприятную среду для развития микроорганизмов, а следовательно и скоропортящийся продукт. Для того, чтобы мясо усваивалось лучше, его подвергают тепловой обработке: варят, жарят, запекают, тушат, коптят и т.д.

Качество мясных блюд зависит еще и от того, какую часть и какого животного лучше использовать для приготовления того или иного кулинарного изделия.

Свежесть остывшего и охлажденного мяса определяют по внешнему виду, запаху, цвету и консистенции.

Внешний вид должен быть сухой, а выделяемый в разрезе мясной сок - прозрачный. Окраска говядины - красная, свинины - розово-красная, баранины - красно-коричневая и телятины - светло-розовая. Это объясняется наличием в мясе особого вещества - миоглобина, который при нагревании разрушается и придает серую окраску.

При надавливании пальцем поверхность мяса быстро выравнивается, а палец остается сухим. Запах - натуральный, без постороннего дурно пахнущего оттенка. Консистенция жира плотная, не липкая.

Мороженое мясо имеет в толщи температуру от - 5 до - 7 градусов. Оттаивать его лучше всего на воздухе. При медленном оттаивании мышечные волокна почти полностью впитывают выделившийся сок, а следовательно сохраняют свои первоначальные качества. При быстром оттаивании оно теряет много мясного сока (до 10%), становится менее вкусным и питательным. Оттаивать в воде не следует, так как растворимые вещества и витамины переходят в воду и питательная ценность и вкус его ухудшаются.

При малейшем сомнении в доброкачественности мяса, его не следует брать для изготовления пищи, так как это может привести к опасным последствиям.

Субпродукты. К субпродуктам относятся печенка, почки, вымя, рубец, хвосты, головы, мозги, языки, ливер (сердце-горло-легкие), из которых готовят многие кулинарные изделия.

Кости. Очищенные от мякоти мяса кости разрубают для того, чтобы они лучше вываривались при варке. У трубчатых костей отпиливают утолщения, оставляя трубку целой. После измельчения кости тщательно промывают холодной водой.

Говядина. Тушу говядины разрубают на части и нарезают по качественным признакам для более рационального использования в кулинарии. Верхняя и внутренние части задней ноги - для жарки порционными кусками, запанированными в сухарях, и мелкими кусками (ромштекс, бефстроганов).

Боковые и наружные части задней ноги, грудинка, покромка, плечевая и заплечная часть лопатки - для тушения, жарки в рубленном виде и варки (гуляш, говядина духовая, супы).

Заплечная часть лопатки, шея, покромка, пашина и обрезь - для фарша, котлет и других.

Зарез, задняя и передняя голяшки, кости - для приготовления бульонов.

Свинина. Туша свинины разрубается на части и нарезается по качественным признакам для более рационального использования. Для жарки употребляют в натуральном виде целиком, крупными и порционными кусками, запанированными в сухарях, или в натуральном виде (отбивные, эскалоп, шницель, свинина жареная, тушеная, гуляш используются корейка, задний окорок, лопатка, грудинка и шея).

Обрезки мяса от зачистки используют для фарша, а для варки щей - грудинку и лопатку.

Баранина. Тушу баранины разрубают на части, а затем режут на куски по качественным признакам для более рационального использования.

Корейку, лопатки, задние ноги используют для жарки в целом виде, крупными или порционными кусками, запанированными в сухарях, или в натуральном виде (шашлыки, отбивные котлеты, баранина жареная, рагу, плов и др.), а также для супов (харчо, чихиртма).

Шею и обрезь от зачистки добавляют в фарш.

## 6. Особенности обработки рыбы

Рыба - высококалорийный продукт, обладающий полноценными легко усвояемыми белками. По своей питательности она почти не отличается от мяса. Ее средний химический состав в процентах: воды - 60-81, белков 11-20, жиров 2-20, минеральных солей 1-2,5. Кроме белков, есть еще небелковые экстрактивные азотистые вещества. Высокая пищевая ценность заключается в жирах с большим количеством витаминов А и Д и витамина группы В.

При обычных условиях хранения рыбы, без применения холода, она быстро портится. Потребление этого несвежего продукта может вызвать опасное для жизни человека отравление.

Для кулинарных изделий рыба пригодна: живая, парная, охлажденная, мороженая, соленая и сушеная. Особенно удобно применять готовое рыбное филе из трески, пикши, морского окуня, судака и других пород.

Подготовка рыбы к переработке

Оттаивание. Мороженую рыбу и филе необходимо предварительно разморозить. Чтобы сделать это быстро, их кладут на блюдо и устанавливают в помещении с температурой от 10 до 18 градусов тепла. В зависимости от величины кусков это обычно длится несколько часов.

Для более быстрой разморозки рыбу кладут в холодную воду, объем которой вдвое больше, чем рыбы. Пользоваться теплой водой, не рекомендуется, так как при этом теряется много экстрактивных и минеральных веществ, а рыба получается дряблой и невкусной.

Разделка бесчешуйчатой рыбы-скумбрии и ставриды. Их моют в подсоленной воде (1 столовая ложка соли на 1 л воды). Не разрезая брюшка, надо вынуть жабры вместе с внутренностями. У скумбрии сделать надрез у анального отверстия удалить толстую кишку, а затем промыть рыбу до полного удаления крови.

Разделка чешуйчатой рыбы - судака, окуня, леща, щуки, карпа и других. Так как у судака и окуня укол спинного плавника вызывает трудно заживаемые нарывы, его удаляют в первую очередь. Для этого по обе стороны плавника надо сделать ножом надрезы и при помощи полотенца выдернуть его по направлению от хвоста к голове. Очистив теркой или ножом от чешуи, разрезать брюшко от головы до анального отверстия, извлечь печень с желчным пузырем и осторожно его удалить. (Если пузырь лопнет и желчь попадет на мясо рыбы, оно становится непригодным для приготовления пищи). Затем надо удалить внутренности и жабры, а пленку, прикрывающую позвоночные кости, разрезать по длине. Потрошенную рыбу тщательно промыть проточной водой до полного удаления крови. После этого удалить голову, хвост и плавники, а рыбу весом более 1,5 кг разрезать вдоль хребтовой кости на две половинки. Одна из них будет с позвоночными и реберными косточками, а другая с реберными. Если необходимо получить филе без хребтовых костей, ее разрезают по другой стороне. Для отделения реберных костей от мякоти их срезают ножом, начиная с утолщенной части, а затем режут на порционные куски прямо или слегка наискось. Рыбу весом менее 1,5 кг на филе не делят.

Разделка угря и налима. Надрезав кожу вокруг головы, снимают ее "чулком". Брюшко разрезать, удалить внутренности, плавники, отрубить голову. Затем тщательно промыть рыбу и разрезать на куски.

Разделка сома. Разрезав брюшко, удалить внутренности, голову, плавники и хвост. Сома весом более 1,5 кг разрезать на филе и далее на куски, а весом менее 1,5 кг - на куски поперек или наискось хребтовой кости.

Разделка крупной камбалы. Отрезать голову, удалить внутренности, снять темную часть кожи вместе с жучками. Промыв проточной водой, разрезать на две половинки вдоль хребтовой кости по белой части начиная с хвоста. Снова промыть, разрезать вдоль каждой половины на две части и нарезать на куски.

Разделка мелкой рыбы. Бычков, карасей, плотву, красноперку, ерша и других помыть и очистить от чешуи. Удалив голову и внутренности, снова промыть проточной водой до полного исчезновения крови.

Разделка белуги, осетрины и севрюги. У куска рыбы удалить вязигу и разрезать вдоль по спине на две части. Промыв проточной водой от крови, положить в кастрюлю, залить кипятком и выдержать две минуты. После этого воду слить, рыбу слегка охладить, очистить от чешуи и жучков. У предназначенной для жарки рыбы срезать позвоночные и реберные хрящи и поделить на куски требуемого размера, а чтобы для варки сохранить внешний вид и целость, кусок рыбы перевязывают шпагатом, и после варки режут на кусочки требуемой величины. Разделка стерляди. Очистив от слизи, начиная от хвоста, срезать жучки, отрубить голову и разрезать брюшко. Удалив внутренности, вытянуть вязигу, промыть проточной водой-до полного удаления крови и, если необходимо, нарезать кусками.

## 7. Подготовка домашней птицы и дичи

Мясо домашней птицы легко усваивается организмом человека. Это высококалорийный, вкусный, нежный пищевой продукт. В состав его входят белковые и экстрактивные вещества, вода, жир, минеральные соли, витамины и другое. Благодаря наличию большого количества питательных веществ и ферментов мясо птицы представляет благоприятную среду для развития микроорганизмов и поэтому является скоропортящимся продуктом. Для того, чтобы мясо птицы лучше усваивалось, его подвергают тепловой обработке: варят, обжаривают, запекают, тушат и т.д.

Качество блюд зависит не только от правильной тепловой обработки, но и от вида, пола, возраста и упитанности домашней птицы - кур, уток, гусей, индеек. Из дичи берут куропаток, фазанов, глухарей и других.

Для жарки более пригодна молодая домашняя птица, а для варки и приготовления рубленых котлет - ее старое поголовье.

Торгующая сеть реализует домашнюю птицу мороженую и ощипанную, непотрошенную. В полупотрошенной тушке удаляют кишечник, а в потрошенной кишечник, голову, ноги и крылья (кроме легких, почек и сальника).

Мясо дичи обладает своеобразным вкусом и содержит вещества, возбуждающие аппетит. Оно поступает для реализации в неощипанном виде (с пером) и в мороженом состоянии. Оттаявшие тушки не должны иметь дурного запаха.

Первичная обработка. Первичная обработка домашней птицы и дичи заключается в следующем: оттаивание, ощипывание, опаливание, потрошение, промывание, заправка, разрубка на куски.

Оттаивание. Для разморозки домашнюю птицу или дичь надо положить на стол в помещении с температурой 16-20 градусов тепла. В зависимости от величины тушек и температуры заморозки ее надо там держать от трех до восьми часов.

Ощипывание. Очищают тушки от пера, пуха и пеньков, начиная от шейки. Предварительно погружают их в горячую воду на одну минуту, после чего начинают ощипывать, по нескольку перьев сразу, в направлении, обратном их положению. После перьев начинают выдергивать пеньки.

Опаливание. Ощипанные тушки надо натереть грубой пшеничной мукой или отрубями, отчего волоски на них принимают вертикальное положение. После этого птицу опаливают над некоптящим пламенем, стараясь не повредить кожу и не растопить жир.

Потрошение. После опаливания у птицы, кроме цыплят и кур, отрубают ножки и крылья. Положив ее на спинку, разрезают кожу от грудной клетки до анального отверстия (не доходя на 1,5 см). Всунув пальцы в брюшную полость, осторожно, стараясь не раздавить желчный пузырь, находящийся у печени, извлекают желудок, легкие, сердце и оставшиеся кишки. Удалив через шейное отверстие зоб и пищевод, надо хорошо промыть тушку проточной водой.

Заправка. Предназначенные для жарки или варки в целом виде тушки следует заправить, т.е. придать им форму равномерности тепловой обработкой. Для этого с двух сторон брюшка подрезать кожицу для заправки туда ножек.

Разрубка. Тушки, предназначенные для варки бульона, можно нарубить на отдельные куски: отрезать ножки, крылышки вместе с мякотью, тушку разрубить на переднюю и заднюю части. Грудинку и спинку разрезать на две или более частей, в зависимости от величины птицы.

Обработка пищевых отходов. С печени осторожно срезать желчный пузырь и те участки мяса, на которые попала желчь. Желудок разрезать и удалить с внутренней части пленку. Лапки погрузить в горячую воду на две минуты, после чего опалить их на пламени, очистить от кожицы и отрубить когти. Головку опалить на пламени, удалить пеньки, отрубить клюв, удалить глаза. Сердце разрезать и удалить кровь. Шейку и крылышки опалить и очистить от пеньков.

## 8. Вспомогательные материалы

Уксус столовый, содержащий 5 процентов уксусной кислоты (процентное содержание кислоты обозначено на фирменной этикетке). Если уксус содержит более высокий процент кислоты, его необходимо разбавить прокипяченной и охлажденной водой.

80-процентную уксусную эссенцию разводят до 5-процентного содержания из расчета 62 см3 (около трех столовых ложек) эссенции на 1 л воды. Наиболее пригодным для кулинарных изделий следует считать уксус, полученный из вина или водного раствора винного спирта.

Промышленность выпускает столовый уксус, изготовляемый путем биохимического брожения водного раствора винного спирта. Крепость такого уксуса 9-10 процентов. Для придания аромата уксус настаивают на различных ароматических травах.

Сахар получают путем промышленной переработки свеклы или сахарного тростника. В нем содержится 99,75 процента сахарозы.

В кулинарии сахар применяется в виде песка, пудры и кусочков. Для чая, кофе и какао пользуются кусочками как наиболее чистым видом этого продукта. Сахар легко воспринимает посторонние запахи и увлажняется. Поэтому хранить его надо в сухой и во влагонепроницаемой таре.

Поваренная соль (хлористый натрий) - необходимая приправа в кулинарии.

Промышленность выпускает следующие сорта соли: экстра, высший сорт, первый сорт и второй сорт. Для кулинарных изделий пользуются сортами экстра и высшим. Поваренную соль следует хранить в сухом, чистом помещении, в фарфоровой или стеклянной посуде.

Масло коровье промышленность выпускает следующих сортов:

Несоленое сливочное - изготовляется из пастеризованных (прогретых) сливок с применением или без применения чистых культур молочнокислых бактерий (кислосливочное или сладкосливочное).

Соленое сливочное отличается от несоленого добавлением в него поваренной соли.

Вологодское сливочное - вырабатывают из сладких сливок, подвергнут пастеризации, то есть нагреву. при высокой температуре (94-98 градусов). Имеет ореховый привкус и запах.

Любительское сливочное вырабатывают из сладких пастеризованных сливок на маслоизготовителях непрерывного действия.

Топленое масло представляет собой вытопленный чистый молочный жир с присущим ему специфическим вкусом и ароматом.

Масло коровье содержит 16 процентов влаги (любительское - 20, топленое - 1 процент). Для кулинарных изделий пригодно только свежее масло без посторонних привкусов и запахов. Хранить его надо в темном и холодном месте.

В последнее время получили распространение спрэды - смеси сливочных и растительных масел. Они также питательны, но содержат трансгенные, "тяжелые" жиры вредные для организма. Поэтому их употребление в пищу должно быть ограничено.

Масло растительное. В кулинарии применяют, главным образом, подсолнечное масло, которое по способу обработки бывает рафинированное без запаха и вкуса, и нерафинированное, со свойственными ему вкусом и запахом. Кроме подсолнечного, употребляют еще оливковое, хлопковое и кукурузное рафинированные, а также другие масла.

Маргарин - высококачественный твердый пищевой жир, вырабатываемый предприятиями пищевой промышленности из животных, растительных жиров или из их смеси.

По структуре, внешнему виду, вкусу и запаху столовый маргарин схож со сливочным маслом и применяется в кулинарии вместо него. Столовый маргарин содержит 84 процента жиров и около 16 процентов влаги преимущественно в виде сквашенного молока.

Сливочный маргарин отличается от столового тем, что в нем вместо 25 процентов животных жиров находится 25 процентов высокосортного сливочного масла.

Молоко - жидкость, выделяемая молочными железами млекопитающихся. В его состав входит: полноценные белки, жир в виде мельчайших жировых шариков, углеводы, минеральные соли, витамины, гормоны, ферменты и вода.

Наибольшее распространение имеет коровье молоко и продукты из него. Перед употреблением в пищу молоко необходимо прокипятить или нагреть до кипения, так как в сыром виде оно может содержать болезнетворные бактерии. Выпускаемое молочными заводами молоко в бутылках - пастеризованное, и его можно употреблять без дополнительного кипячения. Молоко - скоропортящийся продукт, и его следует хранить на холоду.

Майонез. Столовый майонез представляет собой эмульсии растительного рафинированного масла в растворе трехпроцентного уксуса. Это отличная приправа к многим овощным, мясным и рыбным блюдам. В состав майонеза входят: масло растительное рафинированное, яичный порошок, уксус, готовая горчица, соль, сахар.

Хранить майонез надо в холодном затемненном месте. Срок годности его до 45 дней. Дата выпуска указывается на этикетке.

Фабричные соусы на полках магазинов аналогично расфасованным майонезам представляют собой уже готовой вариант соусов домашних. Однако их вкус и качество могут сильно отличаться от настоящих соусов.

Пищевые концентраты. Пищевые концентраты представляют собой сухие смеси пищевых продуктов, предварительно подвергнутых специальной тепловой и механической обработке для быстрого приготовления из них пищи.

Пищевые концентраты вырабатываются предприятиями пищеконцентратной промышленности индустриальным способом, с применением разнообразного технологического оборудования, гарантирующего высокое качество готовой продукции.

Ассортимент концентратов весьма разнообразен: в него входят концентраты первых, вторых и сладких блюд; концентраты для приготовления мучных кондитерских изделий, а также питательные смеси и концентраты для детского питания.

Концентраты выпускаются в продажу в бумажных порционных пакетах с полиэтиленовой пленкой, брикетах, картонных коробках, стеклянных и жестяных банках.

Концентраты первых и вторых блюд вырабатываются с мясом, молоком или только жиром (вегетарианские). В числе первых блюд выпускают борщи, щи, супы-пюре, супы овощные, картофельные, грибные и др. Вторые блюда - это всевозможные каши, крупяники, лапшевики, пудинги, омлеты, морковники и другие.

Концентраты сладких блюд представляют собой смесь плодоягодных экстрактов или сухого молока с сахаром с добавлением крахмала, пшеничной муки, манной крупы или других продуктов для приготовления из них муссов, киселей, кремов, желе и других.

Концентраты для приготовления мучных кондитерских изделий - это смеси, содержащие все составные части для выпечки из них печений, кексов и др.

К питательным смесям относится большая группа продуктов детского питания - крупяные отвары, смеси отваров с сахаром и сухим молоком, тонко измельченные крупы в смеси с овощными и плодоягодными порошками, пюре-образные супы с мясом и без мяса, манные каши и многие другие. Вырабатываются они из высококачественного сырья с соблюдением всех необходимых санитарно-гигиенических правил.

Концентраты следует хранить в затемненном, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре. Дата выпуска и срок хранения концентратной продукции указаны на этикетках, и в зависимости от вида изделий составляют 3-6 месяцев.

Пряности. Ванилин - белый кристаллический порошок с характерным запахом и жгучим вкусом. Добавляется для ароматизации некоторых третьих (сладких блюд) и при изготовлении мучных изделий.

Лавровый лист - сушеные листья благородного лавра. Цвет сушеных листьев зелено-оливковый. В кулинарии широко используется при квашении капусты, для приготовления различных маринадов, обеденных первых и вторых блюд и др.

Перец горький представляет собой высушенные плоды тропического растения. Весьма широко применяется в кулинарии горошком и в молотом виде. Добавляют в блюда незадолго до окончания варки.

Перец душистый - незрелый плод тропического растения, по форме похож на перец горький. Цвет - темно-коричневый. Его кладут в маринады и соусы - горошком или в молотом виде.

Перец стручковый горький обладает сильным ароматом и имеет горький вкус. Используется в кулинарии как приправа к некоторым блюдам.

Корица - кора молодых ветвей коричного дерева, произрастающего в тропических и субтропических странах. Применяют в молотом виде при изготовлении маринадов, печеных яблок, варенья и др.

Гвоздика - сушеная нераспустившаяся почка гвоздичного дерева. В кулинарии применяется при изготовлении маринадов.

Мускатный орешек - плод тропического растения. Пряность со жгучим вкусом и специфическим ароматом. Добавляют в различного вида соусы, овощные и мясные блюда.

Хлеб печеный. Хлеб печеный изготовляется:

по виду муки - ржаной, пшеничный, и из смеси ржаной и пшеничной;

по рецептуре - простой, изготовляемый из муки, воды, соли и дрожжей, и улучшенный, - с добавлением сахара и жира;

по способу выпечки - формовой, выпекаемый в специальных формах, и подовой - на поду печи;

по форме - батоны, калачи, булки.

Ржаной хлеб в большинстве районов нашей страны является основным видом хлеба. По сравнению с пшеничным он имеет более резкий кисловатый вкус, более выраженный аромат и дольше остается свежим.

Булки, батоны, калачи черствеют быстрее, чем черный хлеб. Они быстро теряют вкус и аромат. Черные же сорта хлеба, наоборот, на другой день дозревают и становятся вкуснее. Для того, чтобы сохранить свежесть и вкус хлеба, его следует держать накрытым салфеткой. Врачи настоятельно рекомендуют не есть теплый, свежий хлеб, а только вчерашний.

В домашнем хозяйстве всегда остается черствый хлеб. Если он не заплесневел, его следует высушить в духовом шкафу и сделать из него молотые сухарики, крайне необходимые для приготовления многих блюд.

Для того, чтобы восстановить свежесть черствого хлеба, его необходимо завернуть в чистую влажную бумагу и положить в разогретый духовой шкаф на 5-7 минут. Нив коем случае нельзя освежать заплесневелый хлеб или булки.

## 9. Измельчение овощей

Отсортированные, очищенные и вымытые овощи режут на части одинаковой величины. Это необходимо для того, чтобы после тепловой обработки готовность была одинаковой.

С целью сохранения питательных веществ, цвета и вкуса нарезанные овощи должны немедленно подвергаться дальнейшей кулинарной обработке, так как на воздухе они окисляются, теряют витаминозность и качество.

Кольцами и полукольцами толщиной от двух до трех миллиметров нарезают лук и салатный перец.

Пластинками режут мелкий лук, чеснок, редис, такая рубка большим кухонным ножом или секачом применяется для измельчения печеных баклажанов, салатных перцев на икру и пряной зелени. Бурак, морковь, репу, белые коренья можно измельчать на крупной терке, а хрен - на мелкой.

В зависимости от назначения овощи режут ломтиками, кубиками, брусочками, соломкой, кольцами, полукольцами, пластинками, дольками, а также мелко рубят.

Картофель и корнеплоды режут следующим образом: ломтиками или дольками - сперва на две или четыре части по длине, а затем каждую часть - ломтиками.

Кубиками - сначала толстыми пластинками по длине, а затем брусочками и после этого кубиками одинакового размера.

Брусочками - вначале пластинками по длине, затем брусочками.

Соломкой - сперва тонкими пластинками по ширине, а затем соломкой. Ее толщина два - три, а длина от 25 до 45 миллиметров.

Кружками и полукружками различной толщины по желанию.

## Заключение

Итак, написав данную работу, мы пришли к выводу, что все пищевые продукты требуют подготовки к обработке. В каждом отдельном случае она отличается, но есть ряд общих технологий и правил.

Предварительная обработка сырья имеет целью удаление непригодных частей (очистка овощей, потрошение рыбы, птицы и т.п.), удаление загрязнений (остатков земли, паразитов, ости) и придание полуфабрикатам соответствующей формы (размельчение, формование). В связи с этим предварительная обработка включает следующие операции.

Мойка продуктов - это начальная операция, проводимая с целью удаления механических, бактериальных, паразитарных загрязнений. Фрукты и овощи моют перед очисткой и после нее. Измельченные продукты мыть не следует. Очищенные фрукты и овощи следует мыть как можно быстрее. Мясо, рыбу, яйца, крупы тщательно моют и ополаскивают перед последующей обработкой.

Замачивают продукты растительного происхождения, требующие длительной тепловой обработки, например сухие. Замачивание очищенных и нарезанных продуктов приводит к вымыванию и потерям больших количеств питательных компонентов. Следует отказаться от привычки чистить овощи и картофель за несколько часов до тепловой обработки.

Очистка фруктов и овощей должна быть ограничена самым необходимым минимумом, поскольку в кожице и непосредственно под ней содержатся значительные количества минеральных соединений, витаминов и белка. Салаты и соки из молодых сырых фруктов и овощей можно приготовлять без предварительной очистки. Достаточно тщательно вымыть их с помощью щетки и ополоснуть.

Измельчение продуктов также имеет важное значение. Измельченные продукты легче усваиваются, так как к ним облегчается доступ пищеварительных соков. Измельчение сокращает время тепловой обработки, поскольку большая поверхность продукта подвергается воздействию высокой температуры. Измельчают фрукты и овощи непосредственно перед тепловой обработкой. В кулинарной технологии измельчение является часто необходимой и весьма полезной операцией - при условии, что измельченный продукт не оставляют на воздухе длительное время, кислород воздуха уничтожает витамин С. Кроме того, содержание витамина С в продуктах снижается также при соприкосновении с некоторыми металлами, в частности железом, и для измельчения фруктов и овощей следует использовать ножи из нержавеющей стали и оцинкованные терки. В этом случае потери витамина С снижаются.

## Список литературы

1. Домоводство. - М.: Колос, 2000, 512 с.

2. Домоводство полезные советы по ведение домашнего хозяйства. - М.: Эксмо-Пресс, 1994. - 350 с.

3. Кравцов И.С. Советы молодым хозяйкам. - Одесса.: Маяк, 1970. - 307 с.

4. Максимова М., Кузьмина М., Школа домоводства. - М.: Эксмо-Пресс, 2000. - 1.5 с.

5. Одинец А. Домоводство. Настольная книга хозяйки. - М.: аСт-Пресс, 2007. - 320 с.

6. Современное домоводство советы со всего света. - М.: Инвента, 1993. - 515 с.