**Содержание**

Введение

1. Источники тепла и тепловые процессы в кулинарии

2. Холодные блюда

2.1 Бутерброды

2.2 Салаты, винегрет и холодные закуски

3. Горячие блюда

3.1 Супы

3.2 Соусы

4. Вторые блюда

4.1 Овощные вторые блюда

4.2 Грибные вторые блюда

4.3 Мясные вторые блюда и закуски

4.4 Вторые блюда из птицы

4.5 Сладкие блюда

4.5.1 Кисель

4.5.2 Компоты

4.5.3 Желе и муссы

4.5.4 Кремы и мороженое

5. Изделия из теста

6. Горячие напитки

6.1 Чай

6.2 Кофе

6.3 Какао

7. Детское питание

Заключение

Список литературы

**Введение**

###### Тепловая обработка — главный технологический процесс, в ходе которого образуются новые химические соединения и происходит изменение консистенции, формы и окраски продукта, его способности к растворению. Тепловая обработка имеет целью подготовку пищевых продуктов к употреблению. В процессе воздействия высокой температуры происходят в основном полезные физико-химические изменения: свертывание белка, набухание и клейстеризация крахмала в зерновых продуктах, картофеле и семенах стручковых, уничтожение ферментов, разрушающих витамины, размягчение растительных тканей, улучшение вкусовых свойств. Однако в некоторых случаях тепловая обработка и длительное нагревание могут привести к глубоким изменениям отдельных питательных компонентов, уничтожению или снижению их биологической ценности, разложению жиров, окислению витаминов, уничтожению аминокислот. В целях ослабления нежелательного воздействия теплоты на продукт следует применять на практике соответствующую технологию приготовления блюд, тщательно подбирать оптимальный способ нагрева и требуемую длительность воздействия высокой температуры. Современная технология приготовления блюд отличается от традиционных методов. В современном подходе к питанию наблюдается тенденция к ограничению количества калорий, животных жиров, сахара. Выделяют следующие процессы термической обработки: варка, жарка, тушение, запекание.

###### В зависимости от того подвергаются ли продукты тепловой кулинарной обработке или нет, и каким именно способом, и классифицируются все готовые блюда домашней кулинарии.

**1. Источники тепла и тепловые процессы в кулинарии**

Источник тепла должен обеспечивать регулируемый (медленный и быстрый) нагрев продуктов, воды и т. д. В домашних условиях в качестве источника тепла рекомендуются: газовая или огневая кухонная плиты с духовым шкафом и специальные электронагревательные приборы, микроволновые печи. Регулируемый источник, обеспечивающий подачу большого и малого количества тепла, является наилучшим, так как он способствует приготовлению блюд высокого качества.

Регулировка тепла на огневой кухонной плите осуществляется путем удаления нагреваемого продукта от центра источника тепла (на край плиты). В газовой плите она достигается за счет подачи соответствующего количества газа. Однако добиться очень слабого поступления тепла бывает затруднительно, в этом случае рекомендуется положить на конфорку газовой плиты чугунные кружки кухонной плиты.

Для приготовления натуральных шашлыков необходимо иметь специальный мангал, отапливаемый древесным углем. Обжарка кусочков мяса на нем производится за счет лучистой теплоты при температуре 180 градусов. Температуру измеряют термометром, и величина ее выражается в градусах (делениях) шкалы Цельсия. По этой шкале за О принята температура таяния льда, а за 100 градусов — температура кипения воды.

Тепловая обработка пищевых продуктов придает пище вкус и запах, а также способствует лучшему .усвоению ее организмом человека. Время, необходимое для тепловой обработки пищевых продуктов, зависит от вида продукта, величины кусков, температуры и способа обработки.

В кулинарии применяется несколько видов тепловой обработки: варка в воде, варка паром, припускание, запекание, выпекание и обжарка. Кроме того, можно пользоваться комбинированной обработкой, при которой пищевой продукт сначала варят, а потом обжаривают или обжаривают и тушат. При тепловой обработке многие пищевые продукты — мясо, рыба, корнеплоды — уменьшаются в весе, а крупы, макароны и бобы — увеличиваются.

Варка в воде или молоке, бульоне производится в посуде с открытой или закрытой крышкой. Это основной способ варки, при котором заложенные в посуду продукты полностью покрыты жидкостью.

Варка пищевых продуктов в посуде, плотно закрытой крышкой, происходит быстрее и витамины сохраняются лучше, чем в посуде с открытой крышкой.

Варка паром производится в атмосфере нагретого водяного пара. При этом способе продукты не соприкасаются с кипящей водой. Варка паром производится так: на дно кастрюли помещают специальную металлическую решетку или сетку, на нее кладут продукт. В кастрюлю, наливают воды столько, чтобы продукт не соприкасался с ней. После этого кастрюлю накрывают крышкой, ставят на огонь и при слабом или бурном кипении воды варят в атмосфере нагретого водяного пара. Следует следить за тем, чтобы вода не испарилась — время от времени подливать кипяток.

*Припускание* — способ варки пищевых продуктов в сосуде с небольшим количеством жидкости (не более чем до половины его объема). Производится в специальных кастрюлях с решеткой). Припускание — лучший способ тепловой обработки многих пищевых продуктов (рыбы, печени, для приготовления супов, филе из дичи).

*Запекание* — способ тепловой обработки, при котором подготовленный продукт укладывается на сковороду или лист и устанавливается в духовой шкаф или на плиту. Запекают обычно баклажаны, перец, картофель, тыкву, яблоки и другие.

*Выпекание* — способ тепловой обработки, применяемый для мучных изделий (пироги, пирожки). Производится в духовом шкафу.

*Обжарка* — способ тепловой обработки продуктов в малом или большом количестве нагретого жира при температуре 125—170 градусов. В процессе обжарки на поверхности продукта образуется корочка, которая придает продукту еще и аромат жареного, а внутренняя часть приобретает готовность к употреблению в пищу.

Жарить продукты можно в небольшом количестве на открытой сковороде и регулируемом огне. Это основной способ. В некоторых случаях обжаренные продукты после обжарки доводят до готовности в духовом шкафу. Обжарка овощей при температуре 110—-120 и муки при температуре 140 градусов называется пассерованием. При этом жир приобретает аромат, цвет, насыщается летучими эфирными маслами и жирорастворимыми витаминами обжариваемых овощей. Обжарка в большом количесте жира в кулинарии называется жарить во фритюре. Соотношение жира к продукту при этом должно быть 5 : 1.

**2. Холодные блюда**

**2.1 Бутерброды**

К холодным блюдам относятся бутерброды, салаты, винегреты, закусочные овощные и рыбные консервы, а также блюда, приготовленные из мясных, рыбных и молочных продуктов. Они разнообразят питание, способствуют аппетиту и украшают стол.

Большую часть холодных блюд, при подаче на стол, украшают красиво нарезанными ломтиками отварной моркови, свежего или соленого огурца, помидоров, перца салатного, редиса красного, консервированным зеленым горошком, дольками или кружками круто сваренного яйца. Для оформления закусок употребляют также сладкий репчатый лук, маслины, свежую зелень укропа, петрушки, зеленый салат и другие. Красиво оформленная пища своим внешним видом возбуждает аппетит и способствует лучшему ее усвоению.

Готовят бутерброды открытыми и закрытыми. В первом случае берут аккуратно нарезанные кусочки пшеничного хлеба или батона, а иногда и ржаного хлеба толщиной не более одного сантиметра и накладывают один или несколько видов продуктов. Подают бутерброды к завтраку, ужину или как закуску к винам и крепким напиткам. В целях сохранения внешнего вида и вкуса их готовят непосредственно перед подачей на стол.

Закрытые бутерброды (сандвичи) готовят для завтрака на работе или в дорогу. Толщина кусочков хлеба не должна превышать шесть миллиметров. Между ними обычно кладут два или более видов продуктов.

**2.2 Салаты, винегрет и холодные закуски**

Данные блюда представляют собой смесь нарезанных овощей со специями и приправами.

**3. Горячие блюда**

**3.1 Супы**

Супы или, как их называют, первые блюда готовят на различных бульонах, а также на молоке и хлебном квасе. Бульон — это отвар, полученный при варке в воде мяса убойных животных, домашней птицы, рыбы и их костей, грибов, а также овощей и ягод. Для того, чтобы бульон получился прозрачным, его необходимо варить при слабом, еле заметном кипении. При бурном кипении он будет мутным.

Суп состоит из основной, жидкой части (обычно бульона или отвара), и дополнительной — одного или нескольких видов продуктов: круп, макаронных изделий, овощей и других.

В процессе варки из продуктов, заложенных в бульон, в жидкую часть переходит значительное количество экстрактивных и других веществ, минеральных солей, белков, которые придают ему аромат и вкус, возбуждающе действуют на пищеварительные органы.

По способу приготовления супы подразделяются на следующие 4 группы: заправочные, пюреобразные, прозрачные и прочие (молочные, холодные).

Температура подаваемых к столу супов должна быть: горячих 60—65, холодных 7—14 градусов тепла.

Кроме того, различают бульоны или заправочные супы: борщи и щи.

Мясо-костный бульон служит основой для приготовления различных супов, борщей, щей и других.

**3.2 Соусы**

Соусы — ароматическая и вкусовая приправа большого ассортимента блюд. В состав соусов входят разнообразные вкусовые, ароматические и красящие вещества. Они придают пище нежный вкус, мягкость, пикантность, улучшают внешний вид и способствуют усвоению организмом человека. Соусы бывают горячие, холодные, кислые и сладкие.

Горячий соус состоит из крепкого бульона, сметаны, молока, сливок, овощного или грибного отвара, животных или растительных жиров, уксуса или кислого вина. В него могут входить помидоры, томат-паста, морковь, петрушка, репчатый лук, пшеничная мука и другие. Температура горячего соуса 70 градусов.

Горячие соусы являются составной частью вторых мясных и рыбных блюд. Основой для соусов является бульон. Для мясных блюд соусы готовят на мясо-костном или костном бульоне, а для рыбных — на бульоне из рыбных отходов (головы без жабер, хребтовые, реберные кости, плавники и зачистки).

Для холодного соуса — майонеза берут масло подсолнечное, желтки свежих яиц, готовую горчицу, лимонный сок или уксус, соль и сахар. Температура холодного соуса 10—18 градусов. Его подают к холодным блюдам.

Сладкий соус готовят из плодов и ягод, сахара, картофельной муки, воды или молока.

Готовить соусы следует в сотейнике или в кастрюле с толстыми стенками и дном.

**4. Вторые блюда**

**4.1 Овощные вторые блюда**

Овощи необходимы для питания. Они являются важнейшим поставщиком углеводов, белков, минеральных солей, микроэлементов, витаминов, ароматических и красящих веществ, а также ферментов и дубильных веществ.

Овощи для приготовления блюд должны быть свежими, достаточно спелыми, неувядшими, здоровыми, не поврежденными вредителями и без гнили.

Перезрелые овощи непригодны для питания, так как в них могут содержаться вредные для организма вещества.

Для приготовления пищи большинство овощей проходят предварительную кулинарную обработку — варку, тушение, обжарку и запекание.

При тепловой обработке овощей находящийся в них нерастворимый протопектин переходит в растворимый пектин. Кроме того, под действием тепла происходят и другие процессы: размягчение, свертывание белков, удаление воздуха, уплотнение ткани, разрушение ферментов. Благодаря таким процессам овощи лучше и легче усваиваются организмом.

Многие из них употребляются в пищу сырыми. Это салат, редис, огурцы, репа, капуста белокочанная и краснокочанная, помидоры (томаты), лук репчатый и зеленый и другие.

Овощи регулируют пищеварение и повышают способность усвоения мясных и рыбных блюд. Они полезны всем и особенно пожилым людям. Каши из любого вида крупы можно приготовить различной консистенции (густоты), а именно: рассыпчатые, вязкие и жидкие.

Обычно их готовят на воде, а в отдельных случаях на бульоне, цельном или разбавленном молоке. Для получения каши требуемой консистенции большое значение имеет соотношение крупы к жидкости.

**4.2 Грибные вторые блюда**

Грибы — скоропортящийся продукт, поэтому они должны быть использованы в день сбора.

Первые блюда лучше всего готовить из белых грибов. ~ Они не окрашивают бульон (грибной отвар) в темный цвет. Для первых блюд можно использовать также подберезовики или подосиновики. Грибной отвар используют только от белых грибов и шампиньонов.

Для вторых блюд грибы тушат, обжаривают или обжаривают, а потом тушат. Для этой цели пригодны трубчатые грибы (белый, подберезовик, подосиновик, масленок, моховик), а из пластинчатых — шампиньоны, лисички, опенки, сыроежки.

**4.3 Мясные вторые блюда и закуски**

Мясо является одним из важнейших пищевых продуктов благодаря высокому содержанию в нем полноценного животного белка. Помимо этого, оно содержит значительное количество жиров, оказывающих влияние на калорийную ценность его и способствующих быстрому насыщению. . Кроме того, в состав мяса входят так называемые экстрактивные вещества, которые при варке переходят в бульон. Они возбуждают аппетит и стимулируют секрецию пищеварительных соков.

Норма мяса или мясных продуктов для взрослого человека, занимающегося физическим трудом, составляет 150— 200 граммов в сутки.

Мясо хорошо сочетается с различными пищевыми продуктами,поэтому из него можно приготовить большое количество разнообразных блюд. Перед употреблением мяса в пищу его подвергают предварительной кулинарной подготовке. Характер ее зависит от вида мяса, состояния, а также ассортимента блюд, которые предполагается приготовить. При кулинарной обработке мяса применяются следующие виды теплового воздействия: варка, запекание, обжарка и тушение.

Жесткость мясу придают находящиеся в нем белково-подобные вещества — коллаген и эластин.

Коллаген в соединении с водой и при воздействии тепла образует глютин (клей), который растворим в воде, вследствие чего мясо становится мягким. Эластин от воздействия тепла сокращается в объеме, что особенно наблюдается при жарке.

Время, затрачиваемое на тепловую обработку в целях размягчения мяса, зависит не только от количества содержащегося коллагена, но и от его стойкости. Стойкость коллагена в различных частях туши различная.

Стойкий коллаген больше всего находится в говяжьем мясе и особенно в мясе рабочего скота. Менее стоек коллаген в баранине и мало стоек в свинине.

Мясо, содержащее нестойкий коллаген (вырезка, тонкий и толстый край), размягчается за несколько минут, а стойкий — более двух часов.

Белки мяса сворачиваются (денатурируются) и теряют способность удерживать воду. В результате этого мясо после тепловой обработки не только уменьшается в размере, но и теряет вес.

Красный цвет мяса обуславливается наличием в нем красящего вещества — миоглобина. Миоглобин при температуре 70—75 градусов разрушается, и мясо после тепловой обработки приобретает серый цвет.

Средняя продолжительность тепловой обработки мяса зависит от вида мяса, величины кусков и способа теплового воздействия, так, например:

варка: большие куски лопатки, задних ног и грудинки говядины надо варить 120—150,то же баранины — 100—130, то же свинины — 90—120 минут;

жарка: толстый и тонкий край говядины целиком — 60—90, то же порционные куски весом 125—150 *г* — 10— 20; вырезка говяжья целиком — 25—40, то же порционные куски весом 125—150 *г* — 12—20, то же мелко нарезанная — 3—5 минут; лопатка и задние ноги баранины — 70 то же свинины — 50—60; корейка большими кусками баранины — 40, то же свинины — 80 минут; корейка баранины и свинины порционными кусками весом 125—150 *г* — 10—12 минут.

Перед обжаркой мелкие порционные куски мяса посыпают солью и молотым черным перцем. Обжаривают на сковороде в небольшом количестве жира с обеих сторон до образования румяной или поджаренной корочки. Время обжарки зависит от толщины кусков, возраста и вида животного, температуры обжарки и составляет от 7 до 20 минут. Натуральные куски мяса жарят до полной готовности, а локированные в сухарях после обжарки доводят до готовности в духовом шкафу от 4 до 10 минут.

Крупные куски мяса перед обжаркой также посыпают солью и молотым перцем. Обжарку кусков мяса ведут на противне в слое жира толщиной 1—1,5 сантиметра, до образования на поверхности румяной корочки. После обжарки мяса на плите его доводят до готовности в разогретом духовом шкафу, периодически поливая жиром и соком

**4.4 Вторые блюда из птицы**

Блюда из домашней птицы, особенно кур, благодаря хорошей усвояемости их организмом человека, имеют большое значение в питании детей и больных. Они также полезны здоровым взрослым и пожилым людям. В мясе птицы содержится больше полноценных белков, чем в мясе животных. Кроме того, оно значительно нежнее мяса животных и тепловая обработка его занимает меньше времени.

**4.5 Сладкие блюда**

Сладкие блюда готовят из свежих, сушеных, быстрозамороженных плодов и ягод, сахара, сиропов, соков, вина, молока, картофельного крахмала и крупяных изделий. По температуре они подразделяются на холодные и горячие. К холодным сладким блюдам относятся: кисели, компоты, желе, муссы, мороженое, фрукты и ягоды с сахаром.. К горячим — пудинги, каша гурьевская, суфле.

**4.5.1 Кисель**

Кисель готовят из сока фруктов и ягод с добавлением г сахара, картофельного и маисового (кукурузного) крахмала, воды или молока. Картофельный крахмал (картофельная мука) применяется для прозрачного киселя, для молочного киселя лучше применять маисовый крахмал, э Консистенция (густота) зависит, в основном, от количества вводимого крахмала, например: для приготовления густого киселя его берут 6—7, для киселя средней густоты —» 4—5 и для полужидкого 2—3 процента по весу. Обычно -кисель готовят средней густоты.

Картофельный крахмал для киселя надо развести охлажденной кипяченой водой или охлажденным соком, отваром. Разводить его надо перед самой варкой, в противном случае он осядет на дно посуды. Вливать разведенный крахмал надо сразу все количество и быстро разметать. Кипятить не следует, так как от длительного нагрева и кипячения кисель делается жидким. Для предупреждения образования пленки на поверхности киселя, его после разлива, в процессе остывания, посыпают тонким слоем сахарного песка или пудры.

**4.5.2 Компоты**

Компоты готовят на сахарном сиропе из одного или нескольких видов плодов и ягод. Плоды и ягоды, имеющие интенсивную естественную окраску (вишня, слива, черная смородина и другие), не следует смешивать с такими, которые не имеют окраски, так как готовый компот будет иметь непривлекательный вид. Степень зрелости плодов также имеет важное значение. Для компотов берут плоды плотные с наличием достаточной естественной кислоты. Наличие в компотах питательных веществ — кислот, витаминов и сахара — делает их полезными для питания и укрепления здоровья детей и взрослых.

Лицам, страдающим сахарной болезнью (диабетом), можно рекомендовать компоты из незрелых плодов, содержащих мало сахара (груши, персики, крыжовник), приготовленные на сахарине из расчета: 1 таблетка весом 0,01 *г* соответствует 6 *г* сахара. Сахарин добавляют в компот за 2—3 часа до употребления.

Варить надо компот в специально предназначенной для этой цели эмалированной кастрюле.

**4.5.3 Желе и муссы**

Желе готовят из свежих или консервированных плодов и ягод, плодоягодных соков, отваров, сиропов, виноградного сока, вина, с добавлением сахара и желатина. В готовом виде желе представляет собой прозрачную студнеобразную массу. Мусс приготовляют из тех же продуктов, а также из фруктового пюре. В готовом виде мусс представляет собой застывшую пенообразную непрозрачную массу. Желатин является продуктом, образующим студнеобразное состояние желе и муссов. Перед употреблением его замачивают в холодной воде в течение 30 минут, а затем отжимают от воды и растворяют в сиропе или соке. При набухании желатин увеличивается в весе в шесть-семь раз. В случае, если желе получается мутным, его необходимо осветлить яичным белком. Для этого белок'1 разводят равным количеством холодной воды, вводят в желе и, размешивая, доводят до кипения, а затем фильтруют через ткань и охлаждают. Мусс в процессе охлаждения взбивают веничком для придания ему пышности.

**4.5.4 Кремы и мороженое**

Для приготовления крема берут свежие густые сливки, содержащие не менее 25 процентов жира, молоко, яйца, сахар, желатин, ароматические вещества, а в отдельных случаях и свежую ягоду.

Мороженое прочно вошло в быт и изготовляется нашей пищевой промышленностью в разнообразном ассортименте и в большом количестве. При наличии специальной мороженицы или банки с крышкой, изготовленной из нержавеющей стали, и кадки для ледо-солевой смеси его можно готовить и в домашних условиях.

**5. Изделия из теста**

*Тесто безопарное*. Безопарное тесто применяется для приготовления пирожков, жаренных в масле. Дрожжи, соль, сахар растворить в небольшом количестве воды или молока, нагретого до 28—35 градусов, процедить через сито, соединить с остальным количеством воды или молока и слить в миску.

Муку просеять, всыпать в миску с подготовленной смесью и вымешать до отставания теста от стенки миски. Затем добавить разогретое сливочное или растительное масло и промесить до полного его соединения с тестом. Поверхность замешанного теста посыпать мукой, накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место (28—35 градусов) для брожения.

Через полтора-два часа тесто обмять для удаления избытка углекислого газа, образовавшегося в процесс, брожения, и введения кислорода воздуха с целью усилить жизнедеятельность дрожжей. После этого тесто поставить на вторичное брожение и через полтора-два часа повторно обмять. Общее время для брожения безопарного теста составляет 3—4 часа и зависит от качества муки и количества введенных дрожжей. Безопарное тесто можно приготовить с разным количеством сдобы (яиц, сахара, жира), а также ароматизировать ванильным сахаром, тонко тертой цедрой лимона или апельсина.

Продуктов на порцию (в граммах): муки пшеничной — 35, воды или молока — 15, соли — 0,5, дрожжей — 2, масла или маргарина — 1—2.

*Тесто опарное*. Опарное тесто готовят для печеных пирожков и пирогов. Осарой называется тесто, приготовленное из 40 процентов просеянной муки и 60 процентовтеплой воды или молока, предназначенных для приготовления теста, и полной нормы дрожжей. Последовательность приготовления следующая: дрожжи измельчить, положить в миску, растворить в теплой воде. Затем всыпать просеянную муку и замесить жидкое тесто (опару). Замешанную опару посыпать мукой, накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место (30—35 градусов) для брожения на 2—3 часа.

Опара считается готовой, когда объем ее увеличится втрое и она начнет опадать. В готовую опару влить остальную, но уже подсоленную воду и вымесить до полного соединения с опарой, а затем всыпать остальное количество муки, добавить масло, сахар и хорошо вымесить. Полученное тесто посыпать тонким слоем муки, накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место для брожения на полтора-два часа. Во время брожения тесто дважды обмять. Для приготовления сдобного опарного теста, вместо воды берут молоко, добавляют яйца, а вместо растительного масла кладут сливочное и добавляют ароматические вещества.

*Фарш из мяса***.** Первый рецепт. Лук репчатый очистить, обмыть, нарезать полукольцами, положить на сковороду с разогретым жиром и, помешивая, пассеровать на умеренном огне до золотистого цвета. Вареное мясо нарезать кусочками, пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком. Переложить в миску, добавить соль, молотый черный перец, немного бульона и хорошо перемешать. К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао. Они содержат тонизирующие вещества, которые возбуждающе действуют на сердечную и нервную деятельность организма, вызывая ощущение бодрости. В связи с добавлением в горячие напитки сахара, молока, сливок и др. пищевая ценность их повышается и значительно улучшаются вкусовые качества.

Аналогично готовятся другие фарши и овощные или ягодные начинки.

**6. Горячие напитки**

**6.1 Чай**

Чай — это завяленные, скрученные и подсушенные листья вечнозеленого чайного дерева. Для получения чая высокого качества отбирают молодые побеги с нераспустившимися лиственными почками. В них находится наибольшее количество кофейка. Чайное дерево произрастает в местах с теплым климатом. Количество кофеина в чае зависит от сорта и составляет в среднем 2—3 процента. Кофеин является тонизирующим веществом, возбуждающим деятельность сердца и нервной системы, вызывая у человека ощущение бодрости и свежести при употреблении его в малых количествах, и, наоборот, в больших количествах он может принести вред. В торговой сети имеется большой выбор различных сортов чая, весьма существенно отличающихся один от другого своим вкусом, настоем и ароматом. Кроме черного, промышленность выпускает зеленый чай, обладающий своеобразным ароматом и вкусом, дающий светло-зеленый настой и прекрасно утоляющий жажду. При хранении чай быстро поглощает влагу, а также легко воспринимает посторонние запахи, поэтому его нельзя хранить во влажном месте и с продуктами, обладающими сильным запахом. В домашних условиях наилучшей тарой для чая является банка с герметично закрывающейся крышкой. Срок хранения чая — 6 месяцев со дня выпуска его чайной фабрикой.

Для получения крепкого, душистого и вкусного напитка — чая необходимо знать следующее:

1. Кипяток для приготовления чая следует готовить в самоваре или в чайнике, т. е. в посуде, специально предназначенной для этой цели.

2. Посуда для заварки чая — чайник — фарфоровый или фаянсовый — должен быть абсолютно чистым и применяться только для этой цели.

3. Чайник перед заваркой чая необходимо дважды сполоснуть кипящей водой, немедленно положить потребное количество чая, из расчета 0,75—1,0 грамм на один стакан, залить кипятком, примерно на 1/3 емкости чайника, накрыть крышкой и сложенной вчетверо салфеткой, дать настояться в течение 5—6 минут, после чего долить чайник кипятком. Количество воды для заварки одного грамма чая — 60—70 *см3.*

Следует помнить, что только свежезаваренный чай будет иметь хороший вкус и аромат. Остывший и вновь подогретый чай теряет свои вкусовые качества. Подавать чай надо в тонких стаканах, соблюдая следующую последовательность: в чистый стакан кладут чайную ложку и устанавливают его на блюдце или в подстаканник. Из заварного чайника наливают настой чая, из расчета 50— 60 *см3* на один стакан, затем доливают кипятком, наполняя его на один—полтора сантиметра ниже кромки стакана. Настой чая и кипяток льют в стакан на ложечку, что предохраняет его от растрескивания. Сахар для чая рекомендуется кусковой как наиболее очищенный. Подают его в сахарнице, снабженной щипцами.

*Чай с сахаром*. Вскипятить воду, заварить чай, установить стакан в подстаканник. Из заварного чайника влить 50—60 *смг* чая, долить кипятком и подать на стол. Сахар подавать отдельно, в сахарнице или в розетке.

**6.2 Кофе**

Для приготовления кофе используют семена тропического кофейного дерева. Кофе, приготовленный из семян кофейного дерева, называют натуральным. Его готовят из обжаренных до темно-коричневого цвета кофейных семян, которые затем измельчают на кофемолке. Степень измельчения — не очень крупная. В семенах кофе находится кофеин, который возбуждающе действует на сердечную и нервную деятельность организма, вызывая у человека ощущение бодрости и свежести. В больших количествах он может принести вред. Наличие кофеина, эфирных масел, минеральных веществ придает кофе, особенно после обжарки, приятный вкус и своеобразный букет. Добавление в кофе сахара и молока улучшает его вкус и повышает питательную ценность.

Существует большое количество сортов и разновидностей кофе, отличающихся содержанием в нем кофеина, своеобразным вкусом, ароматом и настоем. Промышленность выпускает молотый натуральный кофе разных сортов, а также сухой экстракт кофе, так называемый растворимый кофе без осадка. Срок хранения молотого кофе натурального расфасованного в жестяные плотно закрывающиеся банки — 1 год, в картонной упаковке — 6 месяцев. Хранить кофе надо в сухом помещении. По соседству не должно быть продуктов, издающих посторонние запахи, потому что кофе легко воспринимает их.

Кофе черный натуральный варят в кофейниках, специально предназначенных для этой цели. Для получения крепкого душистого и вкусного кофе необходимо знать следующее: кофейник должен быть чистым, перед варкой кофе его необходимо сполоснуть кипящей водой, затем налить по норме кипяток (из расчета 100 *м3* на чашку), всыпать молотый кофе из расчета 8 г на порцию, поставить на огонь, довести до кипения и прокипятить в течение 2—3 минут, после чего дать отстояться 6—8 минут. В процессе кипячения следить, чтобы не сбежало.

**6.3 Какао**

Какао в порошке приготовляют из бобов произрастающего в тропических странах дерева какао. Для получения какао-порошка бобы обжаривают, очищают от оболочки, измельчают, затем прессуют для удаления большей части какао-масла, снова измельчают в тонкий порошок. Порошок какао, сваренный в молоке с добавлением сахара, является весьма приятным вкусным и питательным напитком; в нем содержится теобромин — тонизирующий, возбуждающий деятельность сердца и нервной системы, что вызывает у человека ощущение бодрости, прилив сил. При употреблении какао в больших количествах оно может принести вред.

Кроме теобромина, в какао-порошке содержится большое количество жира, белка и минеральных солей. Хранить какао надо в герметически закрытой таре, так как оно легко поглощает влагу и посторонние запахи.

**7. Детское питание**

Здоровье ребенка в значительной степени зависит от правильно организованного полноценного питания. Оно особенно важно для детей первых лет жизни, так как только за один год после рождения нормально развивающийся ребенок должен увеличиться в весе втрое.

Организм ребенка нуждается в тех же пищевых веществах, что и организм взрослого человека, т. е. в полноценных белках, жир ах, углеводах, минеральных солях, воде, ферментах, органических кислотах и пр. Особо важную роль играют витамины. При недостаточности витамина *А* наступает остановка роста ребенка, вес его падает, ухудшается зрение, снижается сопротивляемость организма к различным болезням. Не менее важно ежедневное поступление витамина С. При его недостаточности у ребенка отмечается плохой аппетит, быстрая утомляемость, отстает нарастание веса. Витамин *И* имеет значение для построения и роста костей. Недостаток в витамине *В* приводит к нарушению деятельности кровеносной и нервной системы, ослаблению памяти. При недостаточности витамина В2 в углах рта образуются трещины, появляется светобоязнь. Один из признаков недостаточности витамина *РР* — длительный понос.

Для обеспечения детского организма необходимыми пищевыми веществами надо, чтобы питание ребенка было как можно более разнообразное.

Питание грудного ребенка. Грудными называют детей в возрасте до одного года. Основной пищей грудного ребенка является молоко матери. Оно имеет оптимальную температуру и содержит в нужном количестве все те вещества, которые необходимы для полного удовлетворения детского организма до 5—6 месяцев. Молоко, получаемое грудным ребенком непосредственно из груди матери,— бактериально чистое. С молоком ему передаются от матери необходимые защитные средства против разных болезней. Грудное молоко лучше всякой другой пищи переваривается в желудке ребенка. Наилучшие результаты при вскармливании ребенка грудью матери достигаются, если сама мать обеспечена полноценным питанием и соблюдает требуемый гигиенический режим.

В состав молока матери входят полноценные белки, которые весьма необходимы для образования новых клеток в тканях ребенка, особенно до 5-месячного возраста. Для детей старше 5 месяцев полезны белки коровьего молока, молочных продуктов. В материнском молоке содержатся также жиры, необходимые детскому организму как источник энергии.

Для детей до пятимесячного возраста наиболее ценным является жир грудного молока и рыбий жир, а детям старше 5 месяцев можно давать также и свежее сливочное масло. Поступление углеводов для детей до пятимесячного возраста идет за счет грудного молока, а после пяти месяцев и за счет прикорма (приготовления каш и отваров из муки, крупы, картофеля и различных овощей). Очень полезным углеводом для грудного возраста является сахар.

Минеральные соли поступают в основном с пищей. В женском молоке содержатся все минеральные соли, необходимые для развития детского организма. Кроме того, ребенок должен получать минеральные соли, содержащиеся в фруктовых и овощных соках, а старше 5 месяцев за счет молока, овощей, круп, фруктов, ягод.

Приготовление пищи для детей грудного и младшего возраста имеет некоторые особенности. Основной пищей для прикармливания грудных детей являются каши и молочные питательные смеси.

Каши готовят из измельченных или протертых круп: манной, ячневой, овсяной, гречневой, риса. Крупы перед употреблением перебирают, а измельченные манную, гречневую, овсяную, ячменную просеивают через сито. Промывают рис — горячей водой, перловую — холодной, а измельченные — манную, овсяную, гречневую и ячневую — не промывают.

Варку каши производят так: в кастрюлю всыпают порцию подготовленной крупы и, помешивая, заваривают кипящей водой или кипящим молоком и ставят на умеренный огонь. Когда смесь закипит, варят ее при слабом кипении, часто помешивая и взбивая. Соль добавляют в конце варки, так как в ее присутствии крупа дольше не разваривается.

Для приготовления протертых каш крупу разваривают до готовности в воде, после чего протирают через сито и затем, добавив молоко, при слабом кипении и частом помешивании варят 1—2 минуты.

Питательные молочные смеси для вскармливания грудных детей готовят по рецептам участкового педиатра детской поликлиники. Питательные молочные смеси, выпускаемые пищевой промышленностью, приготовляют на сухом молоке. В их состав входят, кроме сухого молока, сахар-песок, сушеный отвар гречневой, овсяной или рисовой крупы. Эти продукты имеют все необходимые питательные вещества, чистота их приготовления гарантирована, и они хорошо перевариваются детским организмом. При пользовании питательными молочными смесями необходимо дополнительно вводить в пищу витамины А, В, В С, Е, D.

Смеси готовят так: порцию смеси кладут в кастрюлю, вливают 1 четверть теплой воды, тщательно размешивают, выдерживают 4—5 минут, а затем доливают остальную теплую воду до необходимого объема (из расчета 7 частей теплой воды на 1 часть сухой питательной молочной смеси). Полученную массу ставят на умеренный огонь, доводят до кипения и варят 3 минуты, постоянно помешивая.

Норма на одно кормление приготовленной смеси в жидком виде составляет: для грудных детей 1 месяца — 100 г, 2-х месяцев — 110—120 *г,* 3-х месяцев — 120—130 *г.* Количество кормлений не более 7 раз в сутки.

С первых дней жизни ребенка надо приучать к кормлению через определенные промежутки времени, по часам, строго соблюдая рекомендации врача детской консультации.

Питание детей. Первые 3 месяца ребенка обычно кормят 7 раз в сутки через 3 часа днем с ночным перерывом в 6 часов; с 3-х до 6-ти месяцев — 6 раз в сутки, через 3—3 1/2 часа днем; а с 6—7 месяцев — 5 раз в сутки; с 7 месяцев ребенка рекомендуется кормить 4 раза в сутки с полным ночным перерывом 11—12 часов.

Начало прикармливания ребенка устанавливается врачом детской консультации и обычно начинается с 5—6 месяцев жизни. Советы о способах приготовления прикормной пищи, необходимых продуктах, количестве их для прикорма дает патронажная сестра детской консультации.

Затем дают овощные пюре, фруктовые, ягодные и молочные кисели, овощные супы, творог, мясное пюре, молоко, сливки и другие продукты питания. К каждому блюду детей приучают постепенно. На втором году жизни жидкие и полужидкие блюда заменяются более плотными, требующими участия жевательного аппарата. С первых дней жизни ребенок должен иметь свою посуду и полотенце, которые необходимо содержать в исключительной чистоте.

Отлучение ребенка от грудного питания производится согласно указанию врача детской поликлиники; обычно это бывает к концу первого года жизни.

Для детского питания консервная и пище-концентратная промышленность выпускает полноценные консервы -и пищевые концентраты соответственно различным возрастным группам. Пищевая промышленность, учитывая требования современной науки о питании, вырабатывает многочисленные консервы и пищевые концентраты, которые можно применять для питания детей, начиная с 3-месячного возраста. Рецептуры полноценного питания по всем показателям, независимо от возраста, составлены с учетом калорийности, солевого состава, наличия витаминов.

Разработка рецептур производится специалистами по детскому питанию, педиатрами, технологами пищевой промышленности и, как правило, апробируется министерством здравоохранения.

Необходимо знать, что срок хранения вскрытой банки при комнатной температуре допускается в продолжение нескольких часов; в домашнем холодильнике допустимо хранение в течение суток.

Для питания детей после полного или частичного отлучения от груди прежде всего необходимо молоко. Оно очень богато питательными веществами: полноценными белками, жирами, легко усваиваемыми углеводами, солями кальция, фосфора, а также витаминами *А,* С, группы *В* и другими.

**Заключение**

Проведя данную работу, можно прийти к выводу, что все блюда домашней кулинарии в зависимости от их обработки делятся на холодные и горячие, а в зависимости от очередности питания на первые, вторые и закуски.

Тепловая обработка включает четыре основные операции: варку, жарку, тушение – припускание и запекание.

Варкой называют нагревание продукта в кипящей воде при температуре 98—100 °С. Варка продуктов в воде приводит к смягчению тканей, свертыванию белков, растворению некоторых питательных компонентов, набуханию и клейстериза-ции крахмала, переходу многих соединений, в основном минеральных и витаминов, в воду. Следовательно, отвар целесообразно не выливать, что равнозначно выбрасыванию многих питательных компонентов, а использовать для приготовления других блюд, например супов и соусов.Кроме варки в воде, продукты можно варить на пару при нормальном давлении и температуре 100—101 °С или под повышенным (0,03 МПа — 0,3 ат) давлением и температуре 105 °С. Так варят картофель, овощи, мясо.

Жарка основана на нагревании продукта в большом (фритюр) или в малом (сотэ) количестве жира. В малом количестве жира жарят, например,порционные куски мяса, омлеты, налистники (температура 170—220 °С).Для жарки пригодны жиры, разложение которых наступает при довольно высоких температурах (смалец, растительное масло).

###### Тушение — это процесс, объединяющий жа-рение и варку в небольшом количестве воды. Вначале продукт (например, мясо) слегка обжаривают в жире традиционным способом или без жира на сковороде с тефлоновым покрытием. После подрумянивания продукт перекладывают в кастрюлю, доливают небольшое количество воды и нагревают под крышкой. Температура водно-жировой среды составляет около 100 °С. При обжаривании без жира на сковороде с тефлоновым покрытием небольшое количество жира добавляют уже при собственно тушении.

Запекание основано на нагреве продукта сухим воздухом в замкнутом пространстве. Температура среды составляет 180—250 °С Более высокая температура приводит к слишком быстрому образованию корочки. Слишком низкая температура удлиняет процесс тепловой обработки и тем самым способствует чрезмерному высушиванию готового продукта.

Сочетание этих технологий позволяет сохранить полезные вещества пищи, сделать ее вкусной и разнообразной в домашних условиях.

**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.