



П С

Б

д

Л

Заправочные супы

Приготовление обеда

Сервировка стола к обеду



Первое блюдо

- Очень важная часть обеда — первое блюдо, которое обычно подают в виде различных супов. Супы возбуждают аппетит и хорошо усваиваются. Любой суп состоит из двух частей — жидкой (основа) и плотной (гарнир). В качестве жидкой основы используют бульон, молоко и молочные напитки (кефир, простоквашу), отвары из круп, овощей, фруктов, квас. Плотная часть — разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыба, мясо, птица и др.

Этапы приготовления первых блюд

- ▣ Технология приготовления первых блюд подразделяется на два этапа: приготовление бульонов и приготовление супов.



Бульон

Слово «бульон» имеет французское происхождение и в переводе означает «КИПЯТИТЬ».

Бульон — жидкий навар из мяса, рыбы или овощей. Он имеет скорее вкусовое значение, чем питательное. Бульон легко усваивается даже ослабленным организмом, потому что в нём содержится мало белков.

Технология приготовления бульона

1. Положить подготовленное мясо в кастрюлю и залить холодной водой.
2. Довести до кипения на сильном огне, снять пену и уменьшить нагрев.
3. Заложить в кипящий бульон подготовленную морковь, репчатый лук, специи, соль и варить около 40 мин (время варки зависит от вида мяса).
4. Вынуть шумовкой лук, морковь, мясо.
5. Процедить бульон.
6. Подать в бульонной чашке с овощами, грибами, зеленью и мясом. Бульон можно использовать как основу для супов.



блюдо с
использовать как

Классификация супов

Классификация супов

1. По температуре подачи: горячие (75-80 °С), холодные (10-14 °С).
2. По способу приготовления: заправочные, прозрачные, супы-пюре, сладкие, холодные.
3. По виду основы: на бульоне (отваре), на молоке.

- **Заправочные** – супы, при приготовлении которых в бульоне (отваре) варят до готовности овощи, макаронные изделия, крупы, бобовые. Заправляют пассированными овощами.
- **Прозрачные** супы состоят из бульона и гарнира, которые варят отдельно друг от друга. Эти супы предназначены для возбуждения аппетита, они низкокалорийны.
- **Супы-пюре** готовят из птицы, печени, рыбы, грибов, овощей, круп, бобовых. Чтобы суп-пюре имел однородную нежную консистенцию, для его приготовления продукты протирают. Такие супы питательны, легко усваиваются, поэтому применяются в детском и лечебном питании.
- **Сладкие** супы готовят на основе отваров из свежих, сушеных, замороженных фруктов и ягод. Можно использовать консервированные плодово-ягодные пюре. Подают в холодном и горячем виде со сливками или сметаной.
- **Холодные** супы и борщи хорошо освежают в жару. Готовят их на квасе, свекольных или фруктовых отварах. Готовые супы хранят в холодильнике.
- **Молочные** супы готовят на молоке, смеси молока и воды, а также из сухого или сгущенного без сахара молока. Плотной частью могут быть крупы, макаронные изделия или овощи.



Технология приготовления супа

1. Довести до кипения бульон или отвар.
2. Заложить в кипящий бульон подготовленные продукты в определённой последовательности в зависимости от продолжительности варки продуктов, чтобы они были доведены до готовности одновременно.
3. Варить при слабом кипении.
4. Заложить в суп пассированные корни и репчатый лук за 10-15 мин до готовности.
5. Заправить мучной пассировкой или протёртым картофелем за 5-10 мин до окончания варки (кроме супов с картофелем, крупами, мучными изделиями).
6. Положить специи и соль за 5-7 мин до готовности супа.
7. Оставить сваренный суп без кипения на 10-15 мин для настаивания.
8. Подать суп в подогретой тарелке или суповой миске.

Продолжительность варки продуктов

| Продукты | Продолжительность варки, мин | Продукты | Продолжительность варки, мин |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------|
| Фасоль (вымоченная) | 60-70 | Вермишель | 12-15 |
| Перловая крупа (распаренная) | 40-50 | Пассерованные овощи | 12-15 |
| Лущеный горох | 30-50 | Картофель | 12-15 |
| Макароны | 15-20 | Тушеная свекла | 10-12 |
| Рис | 20 | Суповая засыпка | 10-12 |
| Белокачанная капуста | 20-30 | Зеленый горошек | 8-10 |
| Лапша | 15-20 | Шпинат | 5-7 |

Рецепты заправочных супов

К заправочным супам относят:

щи, борщи, рассольники, солянки, овощные супы, супы с крупами, с макаронными и мучными изделиями.



Суп картофельный с фрикадельками

- На 400 г фарша (свинина + говядина): 2 л воды, 1 головка лука, 1 морковь, 4-5 картофелин, зелень петрушки и укропа, соль, перец, растительное масло для пассирования.
- В кастрюлю налить воду, поставить на огонь, довести до кипения и посолить. Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать. Сформовать из него фрикадельки (небольшие шарики). Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую воду и довести до кипения. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать кубиками. На разогретой с растительным маслом сковороде пассеровать сначала лук около 2 мин, затем добавить морковь и жарить около 4 мин, помешивая. В кастрюлю к картофелю добавить фрикадельки и обжаренные овощи. Довести суп до кипения и варить 10-15 мин. Выключить огонь, добавить рубленую зелень и дать настояться под крышкой.

Суп куриный с вермишелью

- На 500 г курицы: 3 л воды, 2 луковицы, 2 моркови, 1-5 картофелин, 100 г вермишели (две горсти), зелень петрушки и укропа, соль, перец, растительное масло для пассирования.
- Приготовить бульон из мяса курицы, 1 моркови и 1 луковицы. Достать куски курицы, удалить морковь и лук. Куриное мясо разрезать на небольшие кусочки и положить обратно в бульон. Картофель нарезать кубиками или соломкой, положить в бульон и варить 10-15 мин с момента закипания. Оставшийся сырой репчатый лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке. Пассеровать овощи в растительном масле на сковороде и добавить в суп. Добавить вермишель и варить 5-7 мин до готовности макаронных изделий. Суп досолить, если необходимо, и поперчить по вкусу. Выключить огонь, добавить рубленую зелень и дать настояться под крышкой.

Овощной суп с рисом

- На 1,5 л воды: 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 луковица, 8 ст. ложки риса, зелень петрушки, соль, перец, 0,5 ч. ложки паприки (молотой), 1-2 ст. ложки растительного или оливкового масла.
- Выполнить механическую обработку овощей. Лук мелко нарезать, помидоры и перец порезать небольшими кубиками. Петрушку порубить. Рис промыть. В кастрюле нагреть растительное масло, положить лук, обжаривать 2-3 мин помешивая. Добавить петрушку и помидоры, жарить 2 мин. Положить перец, обжаривать 1 мин. Влить в кастрюлю горячую воду, довести до кипения, положить промытый рис и хорошо перемешать. Варить суп с момента закипания 15 мин, помешивая. В кастрюлю с супом добавить паприку, соль, перец, перемешать, выключить и дать настояться под крышкой 10-15 мин. При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Сервировка стола к обеду

Сервировка (в переводе с французского слово *servir* – «обслуживать») – в современном понимании это подготовка стола к завтраку, обеду, ужину, к праздничному застолью, банкету-фуршету, банкету-коктейлю, к чайной церемонии. Сервировка стола включает в себя расстановку в определённом порядке всех необходимых для организации трапезы предметов: посуды, приборов, салфеток и т. д.

Сервировка зависит от типа обеда (повседневный или праздничный) и от меню. В любом случае *цель сервировки* – удобство в процессе приёма пищи.

- ✓ Скатерть
- ✓ Приборы и посуда
- ✓ Подача блюд
- ✓ Правила поведения за столом

Скатерть

Обеденный стол нужно застелить скатертью. Если обед повседневный, подойдёт клетчатая или однотонная скатерть.

Для праздничного, торжественного обеда будет уместна белая скатерть.



Приборы и посуда

Перед каждым местом ставят подставную (большую или мелкую) тарелку, на неё глубокую – суповую. Справа от тарелок и приборов – полотняная салфетка (иногда её кладут на тарелку свёрнутой), ложка для супа вогнутой поверхностью вверх, нож для второго блюда. Вилку кладут слева от тарелок зубцами вверх. Над тарелками – десертные приборы: ложка ручкой вправо, вилка ручкой влево.

Выше и правее от тарелок – стакан или фужер для минеральной воды. Если места на столе достаточно, слева ставят пирожковую (хлебную) тарелку и нож для масла ручкой вправо. В иных случаях хлеб подают на подносе или блюде.

В центре стола ставят супницу, большое блюдо со вторым, приправы (соль, горчица, перец, хрен и др.).





Подача блюд

- Удобно поставить около хозяйки *сервировочный столик*, на котором размещены суповая миска, разливательная ложка (половник) и стопка глубоких тарелок или большие чашки для прозрачных бульонов. Хозяйка начинает разливать суп всем по очереди, а последнюю тарелку — себе. Иногда удобнее разливать суп в тарелки на кухне, затем принести в гостиную на подносе и раздать их. Тарелки с супом подают, подходя с правой стороны. Суп прежде всего подают главе семейства, но если за столом есть гость, нужно начинать с него. Блюдо с пирожками ставят на середину обеденного стола.
- Вторые блюда подают на стол после того, как убраны глубокие тарелки и ложки. Горячее кушанье, выложенное на подогретое блюдо, ставят в центре стола. Рядом кладут общий прибор — лопатку, большую ложку или щипцы. Если блюдо не ставят на стол, его подают, подходя с левой стороны, и каждый накладывает сам себе на тарелку.
- Перед подачей на стол десерта убирают всю посуду и блюда, кроме стаканов для воды и ставят десертные тарелки.



Правила поведения за столом (этикет)

Сидя за столом, не следует широко расставлять локти и опираться ими на край стола, играть приборами, фужером. Во время еды голову наклоняют лишь слегка, поднимая ложку или вилку. Не следует привлекать всеобщее внимание, причмокивая, прихлёбывая и чавкая. Есть и пить нужно беззвучно.

- Хлеб принято отламывать кусочками от ломтика, лежащего на пирожковой тарелке.
- Суп черпают ложкой справа налево или от себя. Бульоны, которые подаются в чашках, пьют, не пользуясь ложкой. Если же суп подан в чашке с двумя ручками, то пользуются ложкой. Съев суп, ложку кладут на подставную тарелку, не облизывая её и не оставляя в чашке. Если суп был подан без подставной тарелки, то ложку надо оставить в тарелке, ручкой вправо.
- Твёрдое мясное второе блюдо едят с помощью вилки и ножа. При этом нож держат в правой руке, а вилку — в левой. Ножом аккуратно отрезают сначала один ломтик, а потом другой. Вилкой придерживают продукт, который режут ножом, а также накалывают что-либо, чтобы затем отправить в рот. Когда вилку применяют в качестве лопатки, то её держат и подносят ко рту точно так же, как и ложку. Можно не использовать нож, когда едят мягкую мясную пищу — тефтели, котлеты, а также рыбу, креветки. В этом случае вилку держат и действуют ею как ножом, разделяя мягкие блюда на части.

Правила поведения за столом (этикет)

- Если на десерт подано яблоко или груша, плод разрезают на своей десертной тарелке на четыре или восемь частей, удаляют сердцевину, накалывают десертной вилкой. Персик разрезают на тарелке, удаляют косточку. Пользуясь ножом и вилкой, съедают, отрезая по кусочку. Бананы очищают от кожуры, а затем нарезают с помощью ножа и вилки кружочками.
- Киви можно есть двумя способами. Если он подан в целом виде, подрезают кожицу со стороны, противоположной плодоножке, и тонкими слоями снимают кожицу. Затем нарезают ровными кружочками. Если киви уже нарезан, но не снята кожица, тогда аккуратно ножом и вилкой снимают кожицу и отрезают по кусочку, накалывая десертной вилкой.
- Хурму едят так: если она очень спелая, то мякоть аккуратно выедают чайной ложкой, при этом хозяйка должна заранее отрезать основание, чтобы плод стоял на тарелке; если хурма твёрдая, то её удобнее есть при помощи ножа и вилки. Кожицу хурмы можно съесть, а можно отделить от мякоти.
- Если арбуз подан разрезанным на ломтики с коркой, нужно положить на свою тарелку ломтик коркой от себя, и есть с помощью ножа и вилки небольшими кусочками, предварительно освободив кончиком ножа каждый отрезанный кусочек от косточек. Ломтик арбуза с общего блюда берут одной или двумя руками, после чего пальцы вытирают салфеткой.
- Бисквитные торты и пирожные едят чайной ложкой или десертной вилкой. Песочные и слоёные торты и пирожные едят ножом и вилкой, а твёрдые сухие пирожные, печенье, вафли едят руками, отламывая по кусочку.
- Джем и желе намазывают на хлеб ножом, а не вилкой.
- Варенье или мёд накладывают из общей вазочки на свою розетку и едят с помощью чайной ложки.
- Кусковой сахар берут руками или щипцами для сахара.

Не принято!

- ▣ размахивать вилкой или ложкой во время оживлённой беседы, особенно когда на них есть остатки пищи;
- ▣ обхватывать рукой тарелку, когда в другой руке вы держите ложку или вилку;
- ▣ нарезать всю порцию сразу — Это выглядит неаппетитно;
- ▣ набивать полный рот едой;
- ▣ пить, пока не прожёвана и не проглочена пища;
- ▣ оставлять ложку в чашке — это не только не красиво, но и может привести к неприятному случаю;
- ▣ закончив есть, отодвигать от себя тарелку, она должна оставаться на своём месте, пока её не уберут со стола;
- ▣ откидываться на спинку стула, объявляя вслух: «Всё, наедаюсь, больше не могу!»



Помните!

Помните о правилах безопасной работы с острыми инструментами и приспособлениями, с горячей жидкостью!

? Вопросы

1. Как подготовить для варки супа рис, перловую крупу, фасоль?
2. Как бы вы сервировали стол к обеду?
От чего это зависит?
3. Классификация супов по способу приготовления.

Практическая работа

- Опишите рецепт фирменного первого блюда вашей семьи (дайте ему номинацию: самый вкусный, быстрый в приготовлении, самый аппетитный и т.д.)
- Оформите красиво, как вы это умеете делать=)
- Можно его приготовить и отправить фотографию.