

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.06.2024 18:20:18
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f4

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА
ТЕХНОЛОГИИ ПИЩЕВЫХ ПРОИЗВОДСТВ, ОБЩЕСТВЕННОГО
ПИТАНИЯ И ТОВАРОВЕДЕНИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению практических работ по дисциплине

«Технология приготовления блюд»

для специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

УДК 641.5(075.8)

Учебно-методические указания выполнению практических работ по дисциплине « **Технология приготовления блюд** »
Махачкала, ДГТУ, 2023 г.

Данная методическая рекомендация разработана для самостоятельного изучения теоретической части «Технология приготовления блюд из овощей» и выполнения практической работы по данной теме.

В методической разработке рассмотрены следующие вопросы:

1. Значение блюд из овощей в питании.
2. Блюда из отварных, припущенных, жареных, тушеных и запеченных овощей.
3. Условия и сроки хранения блюд и гарниров из овощей.
4. Технология приготовления блюд из овощей.

Составители: к.х.н., доцент Гаджиева А.М.

Рецензенты: к.т.н., профессор Омаров М.М.

генеральный директор
комплексного предприятия
«Ацтека», к.э.н
Джалалова Т.Ш.

Печатается согласно постановлению Совета Дагестанского
государственного технического университета

1. Значение в питании блюд из овощей, картофеля

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

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

2. Блюда и гарниры из вареных овощей

Правила варки овощей:

Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожуре, кукурузу – початками, не снимая листьев, стручки фасоли – нарезанными, лопаточки гороха – целыми, сушеные овощи предварительно замачивают.

При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна покрывать овощи на 1-2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых пищевых веществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшились вкусовые качества, и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и артишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3-4 л на 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета. Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду. Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

Картофель и морковь лучше варить на пару: при этом сохраняются пищевая ценность и вкусовые качества продукта. Для варки на пару применяют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической решеткой или корзиной из проволоки.

3. Блюда и гарниры из припущенных овощей

Для припускания используют: морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Крышку во время припускания закрывают. Потери пищевых веществ при припускании значительно меньше, чем при варке.

Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи: тыкву, кабачки, помидоры, шпинат, легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать вместе со щавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до готовности с добавлением маргарина. Быстрозамороженный зеленый горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3-5 мин., консервированный горошек прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг. Припущенную морковь соединяют с подготовленным зеленым горошком, заливают молочным соусом, добавляют соль и прогревают.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают маргарином. Можно отпустить с гренками.

Морковь 136, маргарин столовый 10, горошек зеленый консервированный 77 или горошек зеленый быстрозамороженный 54, соус 75, маргарин столовый 5. Выход: 230.

Картофельное пюре

Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают на протирочной машине.

В горячем картофеле при температуре 80 °C клетки, содержащие крахмальный клейстер, эластичные, при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Пюре можно отпускать с пассерованным репчатый луком или вареными рублеными яйцами, смешанными с растопленным сливочным маслом. Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Количество продуктов на 1 кг картофельного пюре: картофель очищенный 855, масло сливочное 35, молоко 150.

4. Блюда и гарниры из жареных овощей

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

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

Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсушивают в дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивался жир. Для жарки во фритюре лучше всего использовать смесь животных и растительных жиров в соотношении : 50% животного жира и 50 % растительного масла или 70% животного и 30% растительного; применяют также кулинарный жир (фритюрный). Сливочное масло и маргарин не используют, так как они имеют низкую температуру дымообразования, содержат много влаги и белковых веществ, которые при высокой температуре быстро сгорают, загрязняют жир и продукт. Жарят овощи в специальных аппаратах или на глубоких, толстостенных противнях со вставными металлическими сетками. Жира берут в 4 раза больше, чем

овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, так как он может сильно пениться, нагревают его до 170-180 С и погружают подготовленные овощи. Время жарки во фритюре 2-8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Картофель, жареный во фритюре

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

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

5. Блюда и гарниры из тушеных овощей

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

Рагу из овощей

В состав этого блюда входят разнообразные овощи, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента овощей. Картофель сырой нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Морковь, репу нарезают кубиками или дольками, пассеруют или припускают. Лук репчатый нарезают дольками, пассеруют. Капусту белокачанную нарезают пашками и припускают, цветную – разделяют на мелкие соцветия и варят. Кабачки и тыкву нарезают кубиками, обжаривают или используют сырыми. Зеленый горошек отваривают. Подготовленные морковь, лук, репу соединяют с картофелем, заливают соусом красным, томатным или сметанным, тушат 10-15 мин., кладут тыкву или кабачки, капусту и продолжают тушить 15-20 мин. За 5-10 мин. до окончания тушения кладут зеленый консервированный горошек, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности. Если рагу приготавливают с красным соусом или томатным, то кладут растертый чеснок. При отпуске рагу кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают маслом, посыпают зеленью.

Картофель 67, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 36, репа 53 или брюква 51, капуста свежая белокачанная 38, кулинарный жир 10, соус 75, тыква 43 или кабачки 45, чеснок 1, перец черный горошком 0,05, лавровый лист 0,02, маргарин столовый или сливочное масло 5.
Выход: 255.

6. Блюда из запеченных овощей

Для запекания овощей их предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в жарочном шкафу при температуре 250-280 С. Запекание продолжают до образования на поверхности поджаристой корочки и температуре внутри изделия 80 С. Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями. Порционные сковороды смазывают маслом. Запеченные овощи можно разделить на группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки; фаршированные овощи. Перед запеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые в соусе, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Рулет картофельный

Картофельную массу приготавливают так же как для котлет, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,2-2 см на смоченную водой салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют ее края, придают форму рулета и перекладывают швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают проколы, сбрызгивают маслом и запекают.

Для фарша: капусту шинкуют соломкой или мелко рубят, обжаривают (можно тушить). Грибы варят, шинкуют соломкой, слегка обжаривают. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой и пассеруют. Капусту или грибы соединяют с морковью, луком, вареными рублеными яйцами, добавляют соль, перец и перемешивают. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

При отпуске готовый рулет нарезают на порции, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают маслом или соусом томатным, сметанным, грибным или отдельно подают сметану.

Картофель 240, капуста свежая белокачанная 50 или капуста квашеная 57, или свежие белые грибы 61, или грибы сушеные 15, или шампиньоны свежие 99, лук репчатый 24, маргарин столовый 10, сметана 5, сухари 5, соус 75 или сметана 20. Выход: с соусом 275, со сметаной 220.

7. Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения

Вареные овощи должны:

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

Припущенные овощи:

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

Жареные овощи:

Должны иметь одинаковую форму, обжарены равномерно с обеих сторон. Консистенция – мягкая. Цвет жареного картофеля – желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета. Цвет остальных овощей – светло-коричневый на изломе, свойственный натуральному цвету овощей. Котлеты, зразы, шницель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля – на разрезе белый или кремовый. Консистенция – пышная,

нетягучая, без комков непротертого картофеля. Веет морковных котлет на разрезе – светло-оранжевый. Вкус – слегка сладковатый. Консистенция – рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Цвет изделий из капусты – светло-кремовый.

Тушеные овощи:

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

Запеченные овощи:

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

Блюда и гарниры из овощей:

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

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Технологическая карта

№ 220 Картофельное пюре

	1		2		3	
	Брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	233	175	293	220	300	225
Молоко	32	30	40	38	40	38
Маргарин столовый	5	5	5	5	-	-
Масса пюре	-	200	-	250	-	250
Масло сливочное	10	10	10	10	5	5
или лук репчатый	60	50	48	40	36	30
Маргарин столовый	10	10	10	10	5	5
Масса пассерованного лука	-	25	-	20	-	15
или яйца	½ шт.	20	½ шт.	20	¼ шт.	10
Масло сливочное	10	10	10	10	5	5

Выход: с маслом	-	210	-	260	-	255
с луком	-	225	-	270	-	265
с яйцом и маслом	-	230	-	280	-	265

Вопросы и задания для повторения

1. Каково значение овощных блюд в питании?
2. Какие процессы происходят при тепловой обработке овощей?
3. Как сохранить витамин С?
4. Как приготовить картофельное пюре?
5. Как сварить капусту?
6. Как припускают овощи?
7. Как пожарить картофель во фритюре?
8. Составить схему приготовления тушеной капусты.
9. Как приготовить рагу из овощей?
10. Какие блюда приготавливают из картофельной массы?
11. Какие соусы подают к блюдам из картофеля?
12. Как приготовить котлеты из моркови, свеклы?
13. Как приготовить грибы в сметане?

2. Технологическая карта

№ 224 Пюре из моркови или свеклы

	1		2		3	
	Брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морковь	198	145	170	125	170	125
Или свекла	185	145	159	125	159	125
Маргарин столовый	10	10	5	5	5	5
Соус № 584, 586	-	-	-	75	-	75
Масса готового пюре	-	145	-	200	-	200
Масло сливочное	10	10	10	10	5	5
Или сметана	40	40	30	30	20	20
Выход: с маслом	-	155	-	210	-	205
Со сметаной	-	185	-	230	-	220

Задачи:

1. Рассчитать нормы продуктов для приготовления 200 порций картофельного пюре с яйцом и маслом по 2 варианту.
2. Рассчитать нормы продуктов для приготовления 50 порций свекольного пюре со сметаной по 1 варианту.
3. Рассчитать нормы продуктов для приготовления 100 порций картофельного пюре с маслом по 2 варианту

4. Рассчитать нормы продуктов для приготовления пюре из свеклы 70 порций с маслом по 2 варианту.

Список используемой литературы

1. Н.А. Анфимова, Л.Л. Татарская. Кулинария «Повар-кондитер»
2. В.И. Ермакова. Основы кулинарии
3. Н.И. Ковалев, Т.И. Куткина. Технология приготовления пищи
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.