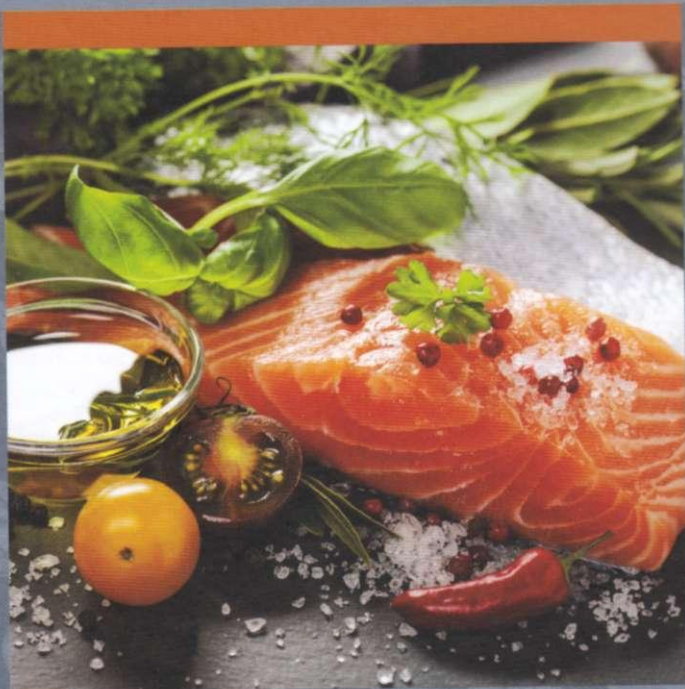


Б41.5
К30

ТОП
50

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Учебное пособие



Т. А. Качурина



ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Т.А.КАЧУРИНА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Рекомендовано

*Федеральным государственным автономным учреждением
«Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)
в качестве учебного пособия для использования
в образовательном процессе образовательных организаций,
реализующих программы среднего профессионального
образования по профессии «Повар, кондитер»*

*Регистрационный номер рецензии 272
от 24 июля 2017 г. ФГАУ «ФИРО»*

2-е издание, стереотипное



Москва
Издательский центр «Академия»
2018

УДК 641.8(075.32)
ББК 36.992я722
К309

Рецензент —

методист Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Технологический колледж № 14»,
председатель учебно-методической комиссии по специальности
«Технология продукции общественного питания»
и профессии «Повар, кондитер» *Е. И. Соколова*

Качурина Т. А.

К309 Приготовление блюд из рыбы : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Т.А. Качурина. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 160 с. — [8] с. цв. ил.
ISBN 978-5-4468-6235-1

Учебное пособие подготовлено с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии из списка ТОП-50 «Повар, кондитер». Учебное издание предназначено для изучения профессиональных модулей.

Рассмотрены ассортимент и пищевая ценность рыбы с костным скелетом, способы первичной обработки в зависимости от вида рыбы, подготовка полуфабрикатов, приготовление разных блюд из рыбы и их оформление. Приведены правила безопасного использования инструментов при обработке рыбы с костным скелетом, условия хранения обработанной рыбы, требования к качеству блюд из рыбы.

К данному учебному пособию выпущено электронное приложение «Приготовление блюд из рыбы».

Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования.

УДК 641.8(075.32)
ББК 36.992я722

Министерство образования и науки Российской Федерации
Издателско-полиграфический центр «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

- © Качурина Т. А., 2017
- © Образовательно-издательский центр «Академия», 2017
- © Оформление. Издательский центр «Академия», 2017

ISBN 978-5-4468-6235-1

Уважаемый читатель!

Вы держите в руках учебное пособие, которое было подготовлено Издательским центром «Академия» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) в рамках реализации комплексного проекта подготовки кадров по 50 наиболее востребованным на рынке труда, новым и перспективным профессиям и специальностям среднего профессионального образования.

Одной из задач проекта является обновление содержания профессионального образования с учетом профессиональных стандартов, современных методик и технологий. При разработке ФГОС также учитывались требования международных конкурсов профессионального мастерства, включая чемпионаты «Молодые профессионалы» (WorldSkills и WorldSkills Russia).

Издательский центр «Академия» является лидером по выпуску учебных материалов для СПО в Российской Федерации. Более двадцати лет наши издания помогают студентам овладевать знаниями, умениями и навыками по рабочим профессиям и специальностям. Стремясь идти в ногу со временем, издательство предлагает не только печатные издания, но и электронные учебники, электронные учебно-методические комплексы и виртуальные практикумы.

Интерактивная форма подачи информации с учетом последних методик и тенденций в преподавании — отличительная особенность и визитная карточка Издательского центра «Академия» на российском рынке.

Мы надеемся, что данное учебное пособие будет полезно студентам, облегчит задачу преподавателей, а также поможет специалистам, которые стремятся расти и развиваться в выбранной ими области, достичь новых профессиональных вершин.

Введение

Искусство приготовления рыбы ценилось еще в античные времена. Оно основывалось на опыте и кулинарном мастерстве народов, живших на побережье Средиземного моря.

В Древней Греции, окруженной со всех сторон морями, в XI—VIII вв. до н.э. рыба считалась пищей только для бедных людей. Подтверждение этому можно найти на страницах гомеровской «Илиады».

Развитие рыбной кухни началось гораздо позднее, в период расцвета Древней Греции. Мифы об аргонавтах рассказывают о путешествиях греков за рыбой к неведомым берегам Понта Эвксинского (так называлось Черное море), так как на греческих рынках ощущалась ее нехватка. Больше всего ценились тунцовые рыбы, второе место занимали осетровые, о чем есть упоминание у древнегреческого историка Геродота: «Ловятся для соления большие рыбы без позвоночника, называемые осетровыми».

Секреты приготовления многих древнегреческих блюд не разгаданы и по сей день. Как можно приготовить целую рыбу, одна треть которой была жареной, одна треть — вареной, одна треть — просоленной?

Морская рыба была в почете и в Древнем Риме, и в Азии. Греческий комедиограф Аристофан, бывший одно время послом при персидском дворе, писал, что царь персов выдавал щедрое вознаграждение тому, кто изобретал новое рыбное блюдо.

Развитию рыболовства на Руси немало способствовали природные условия: многочисленные озера, пруды, реки, моря, в которых рыба водилась в изобилии.

Трудно перечислить все виды рыб русских озер и рек. Наиболее высоко по вкусовым качествам ценились осетровые — «красная рыба». (В старину «красным» называли все редкое, дорогое, красивое: «красная девица», «красное солнышко», «красный товар».)

Осетры на Руси ценились так дорого, что при Новгородском княжестве состояло особое лицо — осетринник, сборщик подати осетрами с «рыбных ловель».

Воды Каспийского моря и Волги с притоками, особенно в ее низовьях, являлись основным районом обитания и ловли осетров. Встречались они и в других реках (например, Дон и Днепр).

Первой морской рыбой, обогатившей в эпоху Петра I русскую кухню, была треска. Сначала она не имела спроса, но, раз попробовав приготовленные из нее блюда, хозяйки уже не могли отказаться от этой рыбы.

Во Франции и Голландии треска называлась по-разному, в зависимости от способа обработки: высушенная — *штокфиш*, соленая — *лабардан*, свежая — *дорош*. Редкостное искусство импровизации, свойственное французским поварам, особенно ярко раскрылось в приготовлении блюд из трески. В России все блюда из трески стали называть «лабардан».

Очень ценились в русской кухне камбала и навага. Интересно, что прообразом главной героини сказки А. С. Пушкина о золотой рыбке была камбала.

Однако доставлять морскую рыбу в Москву и Петербург было делом нелегким. Поэтому изобретались всевозможные способы сохранения ее в свежем виде. Вот один из них: «Поймавши рыбу, приколоть, обмакнуть в воду и валять в снегу, пока хорошенько обледенеет, и укладывать в воз, почему рыба, если ее сварить, будет точно такая вкусом, как живая». Покрытая несколькими слоями льда, рыба сохранялась так хорошо, что, как писал один старинный журнал, «нужно иметь очень тонкий и привычный вкус, чтобы отличить такую рыбу от живой». Называли эту рыбу *маканой*.

Потребление рыбы было связано с влиянием религиозных законов и предрассудков. Наибольший пик потребления рыбы приходится на многочисленные посты, которых строго придерживалась основная масса населения. Наши предки неукоснительно соблюдали посты по понедельникам, средам, пятницам, а иногда и субботам. В эти дни можно было есть рыбу, которая относилась к постной пище.

Рыбные консервы служат человеку источником полноценных белков и легкоусвояемых жиров. В водах Мирового океана, покрывающих более 70 % поверхности нашей планеты, обитают более 300 тыс. видов живых организмов, в том числе более 20 тыс. видов рыб. Объектами массового промысла человеку служат почти 700 видов рыб. В 1913 г. общий вылов рыбы в России составлял примерно 1 млн. т в основном ценных пород рыб — сельдевых, лососевых, тресковых и осетровых, практически полностью использовавшихся на пищевые цели. В последующем увеличение

в уловах доли малоценных пород рыб привело к снижению объема их пищевого использования. В настоящее время в России как и в целом в мировой практике почти 30 % улова непригодно в пищу и направляется на кормовые и различные технические цели. В начале третьего тысячелетия среднестатистическое душевое потребление рыбы в России составляло всего 10...11 кг при необходимой по рекомендации Института питания Российской академии медицинских наук норме около 24 кг (в зависимости от региона она может составлять от 10 до 30 кг) на человека в год.

Сегодня кулинария знает сотни рецептур приготовления рыбных блюд, и каждая из этих рецептур и по способу тепловой обработки, и по использованию дополнительных продуктов — приправ, гарниров, соусов — может придать блюдам, приготовленным из одной и той же рыбы, своеобразный вкус.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ

1.1. АССОРТИМЕНТ, ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РЫБ С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ

Рыба — один из важнейших продуктов питания. В мире насчитывается около 22 тыс. видов рыбы. Они объединены в 550 семейств, из которых промысловое значение имеют 1,5 тыс. видов (в России — около 1 тыс.).

На предприятиях общественного питания используется до 60 % всей выловленной рыбы.

Классификация. В зависимости от вида скелета рыбы подразделяются:

- на хрящевые (акула);
- костные (настоящие костистые — сельдевые, тресковые; хрящекостные — осетровые).

По образу жизни рыбы подразделяются:

- на морские;
- пресноводные;
- полупроходные (обитают в опресненных участках морей, а для нереста и зимовки уходят в верховья рек — лещ, сазан, судак, сом);
- проходные (живут в морях, а для нереста заходят в реки — осетровые, лососевые).

По технологической классификации рыба подразделяется:

- на живую;
- охлажденную (температура в толще тушки у позвоночника — от -1 до $+5$ °C);

- мороженую (температура от -6°C и ниже);
- вяленую, копченую, маринованную;
- полуфабрикаты, выпускаемые предприятиями рыбоперерабатывающей отрасли.

Размерная классификация рыб предусматривает деление рыбы по длине (сом, судак и др.) или по массе (осетр, карп прудовый и др.):

- на крупную — более 1,5 кг;
- среднюю — 1...1,3 кг;
- мелкую — до 200 г.

По жирности рыбу подразделяют на три (иногда четыре) группы:

- тощая — до 2 % жира;
- среднежирная — до 8 % жира;
- жирная — 8...15 % жира.

Если в рыбе содержится более 15 % жира, ее относят к высокожирным сортам.

По виду промышленной обработки рыба бывает:

- неразделанная;
- потрошенная с головой;
- потрошенная без головы;
- пластованная.

По кожному покрову:

- чешуйчатая;
- бесчешуйчатая;
- покрытая костяными пластинами.

Комплексное использование составных частей рыбы способствует увеличению объема выпуска продукции, даст значительную экономию сырьевых ресурсов, расширяет ассортимент продуктов и способствует рационализации питания.

К составным частям рыбы относятся: мясо, внутренние органы (икра, молоки, печень, сердце, плавательный пузырь), голова, плавники, чешуя, кости. На предприятиях общественного питания используют мясо, икру и молоки. К пищевым отходам относятся кожа, кости, плавники. К съедобным частям относятся мясо, икра, молоки и печень некоторых рыб, а также головы осетровых, судака и т.п.

Соотношение между съедобными и несъедобными частями определяется видом рыбы, ее полом, временем вылова. Отходы и потери при механической кулинарной обработке рыбы зависят от способа разделки и вида изготавливаемого полуфабриката.

Обилие рыбных блюд на нашем столе обусловлено прежде всего тем, что рыба обладает высокими пищевыми достоинствами и вкусовыми качествами.

Химический состав и пищевая ценность рыбы. Химический состав мяса рыб, определяющий ее пищевую ценность и вкусовые достоинства, характеризуется содержанием воды, азотистых веществ, липидов, минеральных веществ, углеводов и витаминов. Химический состав рыбы не является постоянным. Он зависит от вида, физиологического состояния, возраста, пола, мест обитания и других факторов.

Белки рыб (5...25 % и более) составляют около 85 % от суммы азотистых веществ и по биологической ценности не уступают белкам мяса теплокровных животных. Аминокислотный состав включает в себя особенно важные незаменимые аминокислоты: фенилаланин, лизин, метионин, триптофан. Белки рыб являются полноценными и представлены в основном простыми белками. Неполюценный белок коллаген (2...4 % от общего содержания белков), входящий в состав соединительной ткани, имеет более низкую температуру денатурации (40 °С) и быстрее переходит в глютин.

В процессе хранения часть белков рыбы подвергается автолизу и микробной порче. При этом количество экстрактивных веществ возрастает, часть их распадается с образованием нежелательных продуктов (триметиламин, меркаптан, индол, гистамин), что приводит к снижению качества, а также порче рыбы. При этом возможны случаи отравления мясом несвежей рыбы.

Поэтому считают, что чем меньше небелковых азотистых веществ содержится в рыбе, тем выше ее качество в диетическом отношении.

Липиды рыб (12...30 %) представляют собой смесь триглицеридов, в состав которых входят более 25 высокомолекулярных жирных кислот (до 84 % — ненасыщенные), фосфатидов (лецитин, стериды, холестерин) и свободных жирных кислот.

Жир в теле рыб распределяется неравномерно и имеет жидкую консистенцию (температура плавления — 12...28 °С) со специфическим вкусом и запахом. Он легко усваивается, характеризуется высокой пищевой ценностью и является ценным ис-

точником несинтезируемых в организме человека линолевой, линоленовой и арахидоновой кислот (в жире пресноводных — 6...30 %, в жире морских видов рыб — 13...57 % от общей массы жирных кислот).

При хранении рыбы происходит автолитическое расщепление липидов (липаза рыб сохраняет свою активность при 22 °С). Благодаря преобладанию высоконепредельных жирных кислот липиды рыб под действием кислорода воздуха, особенно при повышенной температуре и доступе света, легко окисляются, что ведет к снижению качества рыбных товаров (прогоркание, осаливание, появление «ржавчины» и др.), в том числе — готовых кулинарных изделий.

В целях предотвращения нежелательных изменений применяют глазирование замороженной рыбы, используют газонепроницаемые материалы, строго соблюдают условия и сроки хранения.

Нежелательные изменения более активно протекают в морской рыбе. Это необходимо учитывать при приготовлении блюд путем правильного подбора гарниров, соусов, ароматических кореньев и специй.

Минеральные вещества (1,0...2,5 %) содержатся в повышенном на 70 % и более разнообразном количестве по сравнению с мясом теплокровных животных. Больше всего в рыбе содержится фосфора, калия (130...420 мг%), кальция, магния (20...50 мг%), железа (до 7 мг%), серы, хлора, а в морской рыбе — брома, меди и йода (1—2-суточные нормы в 100 г).

Углеводы рыб представлены гликогеном (0,5...1,5 %). В пищевом отношении его роль невелика, но он оказывает значительное влияние на вкус, цвет и запах рыбы.

Витамины преимущественно представлены жирорастворимыми (А, D); имеется некоторое количество водорастворимых витаминов (группа В). Витаминов группы В в рыбе несколько больше, чем в мясе убойных животных. Особенно высокой витаминной активностью отличается рыбий жир, который является концентратом витаминов А и D.

Разнообразие химического состава и особенности строения тканей рыбы делают ее прекрасным диетическим продуктом. После тепловой обработки мясо рыбы становится рыхлым, легко пропитывается пищеварительным соком, поэтому хорошо переваривается и усваивается. Азотистый обмен протекает в организме благоприятно, так как рыба не способствует образованию мочекислых почечных камней.

В табл. 1.1 приведены данные о химическом составе мяса (мякоти) некоторых рыб (без головы, костей и внутренностей).

Таблица 1.1. Химический состав некоторых видов рыб					
Наименование рыб	Содержание, %				Калорийность, ккал
	вода	белки	жиры	минеральные вещества	
<i>Рыбы тощие</i>					
Судак	78,9	19	0,8	1,3	85,3
Окунь речной	79,2	18,5	0,9	1,4	84,2
Щука	79,4	18,8	0,7	1,1	84
Треска	80,8	17,6	0,4	1,2	76
Налим	73,3	18,8	0,6	1,3	83
<i>Рыбы средней жирности</i>					
Карась	78,9	17,7	1,8	1,6	92
Вобла каспийская и аральская	78,2	18	2,6	1,2	98
Карп прудовой	79,1	16	3,6	1,3	99,1
Сазан азовский крупный	75,3	18,4	5,3	1	125
Плотва крупная (сорога, чебак)	75,6	19	3,8	1,6	113
Камбала северная	78,6	16,2	2,2	2,6	96,6
Язь	75,4	19,0	4,5	1,1	120,0
<i>Рыбы жирные и особо жирные</i>					
Осетр русский азовский	71,4	16,4	10,9	1,3	169
Осетр сибирский	67,8	15,8	15,4	1	208
Морской окунь	74,9	17,8	5,9	1,4	128

Наименование рыб	Содержание, %				Калорийность, ккал
	вода	белки	жиры	минеральные вещества	
Скумбрия черноморская	64,7	17,4	16,6	1,3	226
Нельма сибирская крупная	70,3	19,4	9,2	1,1	165,1
Лец крупный	74,3	17,8	6,8	1,1	136
Кета амурская	67,4	20,7	11	0,9	187
Горбуша	70,5	21	7,1	1,4	152
Угорь	53,5	14,5	30,5	1,5	342

Основные промысловые рыбы. К главным семействам рыб, имеющим промысловое значение, относятся:

- осетровые;
- лососевые;
- карповые;
- окуневые;
- сельдевые;
- тресковые.

Остальные семейства имеют меньшее промысловое значение, но отдельные виды рыб вылавливают в больших количествах — щуку, сома, кефаль, скумбрию, камбалу и др.

1.2. ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РЫБ

На предприятия общественного питания рыба поступает в свежем, охлажденном, мороженом виде и соленая. При получении рыбы особенно тщательно проверяют ее доброкачественность, так как несвежая рыба может быть причиной пищевых

Таблица 1.2. Показатели доброкачественности рыбы

Вид рыбы	Показатель доброкачественной рыбы	Показатель недоброкачественной рыбы
Парная и охлажденная	Имеет гладкую блестящую, плотно прилегающую к коже чешую, выпуклые прозрачные глаза, красные или розовые жабры, без постороннего запаха, упругое тело плотной консистенции. Ямка, образующаяся при надавливании рыбы пальцем, быстро заполняется, мясо с трудом отделяется от костей, мышечная ткань на разрезе серовато-белая	Имеет чешую, покрытую липкой слизью, впалые глаза, жабры серого цвета. Мясо у такой рыбы легко отделяется от костей, брюшко вздуто, запах гнилостный
Мороженая	Рыба после оттаивания имеет чистый наружный покров, невздутое брюшко, жабры естественной окраски, без постороннего запаха. Консистенция мышечной ткани плотная, упругая	Рыба после оттаивания обычно покрыта мутной, неприятно пахнущей слизью, имеет вздутое брюшко и жабры, издающие гнилостный запах
Соленая	Рыба имеет чистую серебристую чешую и плотную консистенцию мышечной ткани. Мясо ее с трудом отделяется от костей	Главным образом у хребтовой кости имеет дряблую мышечную ткань и заметно покраснение верхнего покрова чешуи

отравлений. Следует помнить, что как парная, так и мороженая рыба после оттаивания покрыта большим количеством слизи, представляющей собой хорошую питательную среду для бактерий. Огромное количество микробов скапливается в жабрах. Бактерии приспособлены к существованию при невысокой температуре окружающей среды, поэтому они быстро размножаются в условиях комнатной температуры. Мышцы рыбы содержат мало соединительной ткани и легко проницаемы для бактерий.

Доброкачественность рыбы определяют по ее внешнему виду, запаху и плотности мышц (табл. 1.2, цв. вкл., рис. 1).

При оценке рыбы на доброкачественность используют способы пробной варки или пробы на «нож».

Способ **пробной варки** заключается в следующем. Кусок мяса рыбы или вынутые жабры варят в небольшом количестве воды в закрытой посуде. Открывая крышку, определяют характер запаха (нормальный, кислый или гнилостный).

Способ **пробы на «нож»** заключается в следующем. В мышцу рыбы позади головы втыкают нагретый в кипящей воде нож, через 20...30 с вынимают и определяют характер запаха. Этот способ чаще рекомендуют для проверки мороженой рыбы. У вторично замороженной рыбы поверхность потускневшая, глубоко ввалившиеся глаза, измененный цвет мяса на разрезе. Для приготовления блюд она непригодна.

Хранят рыбу только в холодильнике или леднике. При отсутствии холода полученную рыбу немедленно подвергают кулинарной обработке и выдают готовое блюдо. Мороженую рыбу разрешается хранить на леднике или в ванне со льдом не более 2 сут, а охлажденную — не более 1 сут.

Если доброкачественность рыбы вызывает сомнение, то образцы (пробы) ее направляют в лабораторию для анализа. До получения заключения о ее пригодности в пищу рыба в производство не допускается.

1.3. ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА ДЛЯ ОБРАБОТКИ И РАЗДЕЛКИ РЫБЫ С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ

В рыбном цехе осуществляются первичная обработка рыбы и изготовление рыбных полуфабрикатов. Технологический процесс обработки рыбы включает в себя следующие операции:

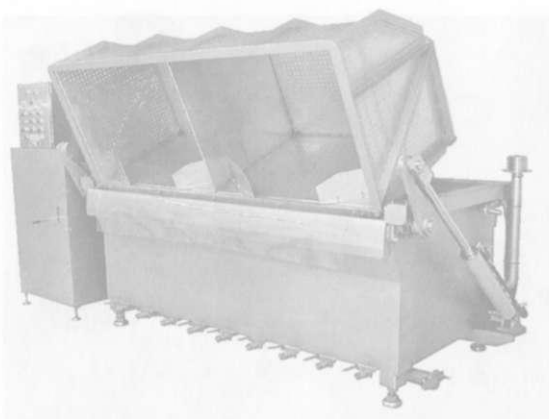


Рис. 1.1. Оборудование для размораживания рыбы

- оттаивание мороженой рыбы;
- вымачивание соленой рыбы;
- очистка от чешуи, потрошение и промывание;
- разделка;
- приготовление полуфабрикатов;
- хранение.

! При обработке бесчешуйчатой рыбы исключается очистка от чешуи.

Оттаивают рыбу в дюралюминиевых ваннах или ваннах из углеродистой стали (луженых) с двумя отделениями в проточной или периодически сменяемой воде (рис. 1.1). Выгружают рыбу из ванн проволочными черпаками. Камбалу, линя, осетровые рыбы для облегчения дальнейшей обработки ошпаривают. Температура



Рис. 1.2. Скребок для удаления чешуи

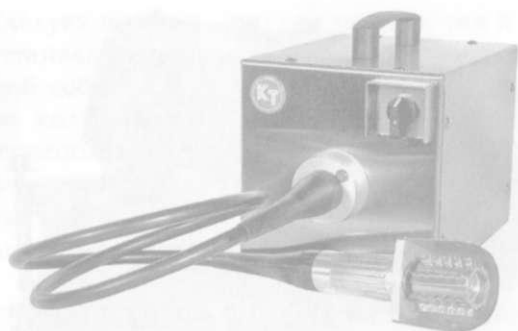


Рис. 1.3. Рыбочистка РО-1

воды должна быть 85...90 °С. Для этой цели к ваннам подводят горячую воду и используют решетку с ручками.

Соленую рыбу в зависимости от крепости посола вымачивают в проточной воде в течение 4...6 ч или в воде, заменяемой через 1, 2, 3 и 6 ч, в течение 12 ч. Для этого используют воду, охлажденную с помощью пищевого льда.

Чешую с рыбы удаляют специальными приспособлениями — терками и скребками различной конструкции (рис. 1.2), а в крупных предприятиях — с помощью рыбочистки РО-1 (рис. 1.3), МС17-40 (к универсальному приводу ПМ-1,1) и др. При удалении слизи с бесчешуйчатой рыбы их тушки натирают солью, а затем промывают. У некоторых видов рыбы (камбалы, налима, угря, сома) удаляют кожу.



Рис. 1.4. Стол для разделки рыбы



Рис. 1.5. Рабочее место в рыбном цехе, оснащенное настольной мясорубкой

При удалении слизи с бесчешуйчатой рыбы их тушки натирают солью, а затем промывают. У некоторых видов рыбы (камбалы, налима, угря, сома) удаляют кожу.

В крупных специализированных рыбных цехах для транспортировки рыбы используют передвижные ванны, стеллажи, ленточный конвейер, в остальных — тележки.

Потрошат рыбу малыми поварскими ножами на специальных столах с желобком, спинкой и бортами (рис. 1.4). Здесь же отрубают головы, хвосты и плавники. Хвосты и головы отрубают средним поварским ножом на разделочных досках, плавники срезают ножницами.

В крупных рыбных цехах для удаления плавников используют плавникорезку типа ПР-2; для отделения голов — головуотсекающую машину ГС-1, производительность которой составляет 30 шт./мин. Брюшко вспаривают ножом серповидной формы.

После потрошения рыбу промывают в ванне с двумя отделениями и укладывают в функциональные емкости.

Приготовление рыбных полуфабрикатов осуществляется на отдельном столе, где должны находиться разделочные доски, комплект ножей поварской тройки, специи, весы.

На мелких предприятиях для приготовления рыбного фарша используют мясорубки (рис. 1.5), на крупных — универсальный привод с комплектом механизмов.

В заготовочных рыбных цехах полуфабрикаты, которые предназначены для доготовочных предприятий, фиксируют в течение 5...6 мин в 15%-ном растворе соли, охлаждают до температуры

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
 РФ
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
 ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ И
 МЕТРОЛОГИИ

08506

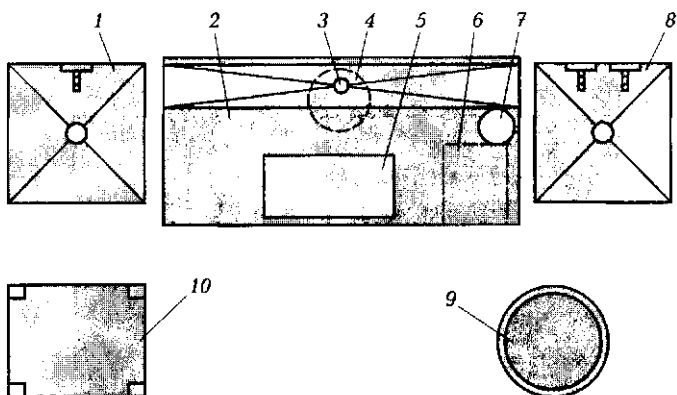


Рис. 1.6. Схема организации рабочего места для очистки и потрошения рыбы:

1 — ванна для оттаивания и вымачивания рыбы; 2 — производственный стол для разделки рыбы; 3 — отверстие для удаления отходов; 4 — бачок под столом для сбора отходов; 5 — разделочная доска; 6 — ящик для инструментов; 7 — рыбо-чистка; 8 — ванна для мытья потрошенной рыбы; 9 — передвижная ванна; 10 — производственный табурет для рыбы в корзинах, ящиках

4...6 °С. Это предохраняет их от потери сока и развития микрофлоры.

Готовые полуфабрикаты до тепловой обработки хранят в холодильных шкафах или холодильных камерах. Необходимо строго соблюдать режим и сроки хранения полуфабрикатов.

Схема организации рабочего места для очистки и потрошения рыбы приведена на рис. 1.6. Фронт работы для ручной очистки и потрошения рыбы — 1,2 м, ширина стола — 0,8 м.

Небольшое количество рыбы очищают и потрошат на одном и том же рабочем месте. Для очистки используют столы длиной 1,5 м с желобом и бортиками. На стол кладут разделочную доску с маркировкой СР, слева на лотке — необработанную рыбу, справа — инструмент для ее обработки: скребки, серповидный нож, большой нож поварской тройки или нож-рубак для отрубания голов, ножницы для срезания плавников. На промежуточных этапах обработки рыбу помещают в лоток, установленный перед доской. После потрошения рыбу промывают в ванне с двумя отделениями.

Важное значение при выполнении технологических операций при обработке рыбы имеет соблюдение правил охраны труда и техники безопасности. Перечислим важнейшие из них:

- при работе на мясорубке мясо в машину проталкивают только деревянным пестиком (а не рукой);
- запрещается работать без предохранительного кольца;
- сменные механизмы к универсальному приводу присоединяют или снимают только после выключения;
- ручки всех ножей должны быть тщательно закреплены, углы производственных столов и ванн — закругленными;
- на полу рядом с производственными столами необходимо устанавливать подножные решетки.

Рыбоочистительная машина предназначена для удаления чешуи. Приспособление РО-1 для очистки рыбы состоит из скребка с ножом, рукоятки, гибкого вала, электродвигателя и пускового устройства (рис. 1.7).

Скребок — это металлическая фреза, на поверхности которой расположены зубцы. Конец скребка имеет шероховатую поверхность для очистки труднодоступных мест. Сверху скребок закрыт предохранительным кожухом для предотвращения разбрызгивания чешуи. Ручка скребка имеет круглую форму. Скребок навинчивают на расположенный на рукоятке валик и приводят в движение от электродвигателя с помощью гибкого вала. Гибкий вал

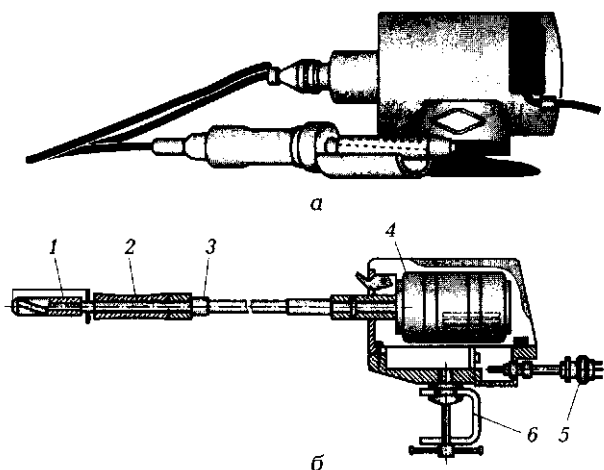


Рис. 1.7. Рыбоочистительная машина РО-1М:

а — общий вид; *б* — разрез: 1 — скребок; 2 — рукоятка; 3 — гибкий вал; 4 — электродвигатель; 5 — вилка; 6 — кронштейн



Рис. 1.8. Использование рыбоочистительной машины РО-1М

состоит из резинового шланга, внутри которого проходит стальной тросик. Электродвигатель крепится на столе с помощью кронштейна и включается кнопочным пускателем.

Левой рукой придерживают рыбу за хвостовой плавник, а правой проводят по ней скребком от хвоста к голове. Очистив рыбу с одной стороны, ее поворачивают и очищают с другой стороны, а также у жабр и плавников. Перемещать скребком надо отрывистыми движениями, так как это улучшает качество очистки (рис. 1.8).

Перед началом работы проверяют надежность крепления электродвигателя к столу и устанавливают скребком с зубцами. Натягивают гибкий вал. Рыбу кладут на разделочную доску, включают электродвигатель, проверяют работу машины на холостом ходу и приступают к очистке рыбы.

Запрещается работать без предохранительного кожуха.

После окончания работы скребком промывают. Для этого его опускают в горячую воду при включенном двигателе. Затем двигатель выключают, скребком разбирают и просушивают.

1.4. ВИДЫ И СПОСОБЫ РАЗДЕЛКИ РЫБЫ С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ

Разделка зависит от анатомических особенностей рыбы, ее размера и кулинарного назначения продукта. Схема разделки рыбы средних и крупных размеров приведена на рис. 1.9.

Обработанные тушки можно использовать целыми, а также нарезать из них порционные и мелкокусковые полуфабрикаты. Ассортимент полуфабрикатов из рыбы показан на рис. 1.10.

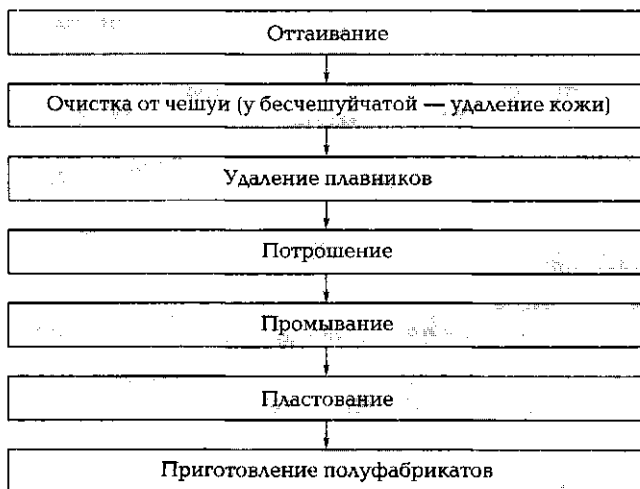


Рис. 1.9. Схема разделки рыбы средних и крупных размеров

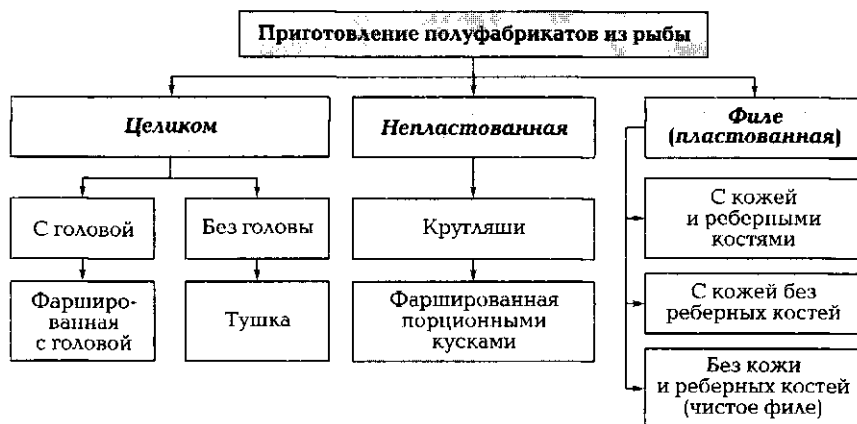


Рис. 1.10. Схема классификации (ассортимент) полуфабрикатов из рыбы

1.5. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ТИПОМ РЫБЫ

Мороженую рыбу перед разделкой оттаивают (размораживают) (рис. 1.11). Исключение — навага, так как ее легко обрабатывать в мороженом виде, кроме того, отходов получается меньше.

Размораживание проводят:

- в холодной проточной (сменной) воде с температурой не выше 20...25 °С при соотношении вода : рыба как 1:2...1:5; при перемешивании воды продолжительность размораживания снижается на 30 %. Размораживание в воде увеличивает массу рыбы на 0,3...0,5 %;
- в растворе соли — при этом наружный слой поглощает 0,6 % соли (это необходимо учитывать при приготовлении рыбы);
- на воздухе (в целлофане на стеллажах особо ценные и крупные сорта рыб, а также рыбное филе) или с помощью физических методов (ВЧ, СВЧ);
- во льду (30...60 % от массы рыбы) — процесс идет более равномерно по всей массе продукта.

При повышении температуры до 0 °С происходит таяние кристаллов льда и поглощение образовавшейся влаги белками рыб. Белки рыб в процессе замораживания и хранения рыбы в замороженном состоянии большей частью денатурируют и теряют способность к гидратации и восстановлению своих первоначальных свойств. Следствием этого являются неизбежная потеря мышечного сока при любых способах размораживания, снижение пищевой ценности и технологических свойств. По сравнению с мясом убойных животных в мясе рыб структурные изменения происходят глубже и необратимее. При нарушении режимов замораживания, хранения и размораживания значительная часть влаги теряется и консистенция становится сухой и крошливой, а вкусовые достоинства ухудшаются.

Рыбу с костным скелетом укладывают в ванну, заливают холодной водой (10...12 °С). В процессе оттаивания в воде рыба теряет некоторое количество содержащихся в ней минеральных солей и органических веществ. Чтобы уменьшить эти потери, в воду добавляют соль в количестве 7 г на 1 л воды для пресноводных и до 13 г на 1 л для морских рыб.



Рис. 1.11. Оттаивание рыбы

При оттаивании в воде ткани рыбы частично набухают, вес ее увеличивается на 5...10%. Чтобы рыба не смерзлась, ее во время оттаивания перемешивают. Мелкая рыба массой до 1 кг оттаивает за 1,5...2 ч, крупная — за 3...4 ч. Треску и пикшу оттаивают слегка, чтобы ее легче было обрабатывать. Правильно размороженная рыба по качеству мало отличается от охлажденной.

Комбинированным способом оттаивают некоторые виды рыб. Рыбу помещают в холодную воду на 30 мин, затем вынимают и начинают оттаивать на воздухе.

Рыбное филе (промышленной обработки) оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Продолжительность размораживания в воде: крупной рыбы составляет 4 ч, средней и мелкой — не более 2 ч; на воздухе: крупной — не более 10 ч, средней и мелкой — не более 4 ч.

Размороженную рыбу сразу же используют для приготовления блюд.

В зависимости от того, что планируется приготовить из рыбы, ее по-разному обрабатывают: чистят (или нет), потрошат, разделяют.

Чистка рыбы. У рыбы, предназначенной для жаренья, удаляют чешую, внутренности, жабры, голову. У рыбы, которая пойдет на приготовление ухи, удаляют лишь внутренности (рыбий пузырь оставляют — он улучшает вкус ухи) и жабры, которые придают горечь готовому блюду, а голову и чешую оставляют — они делают бульон наваристее, вкуснее.

Удаление чешуи. Рыбу (за исключением той, которую разделяют на филе без кожи и костей) предварительно очищают от чешуи ножом, теркой или специальным механическим скребком (рис. 1.12). При обработке крупных лещей и сазанов чешую с них можно срезать тонким острым ножом средней величины. Нож надо двигать между слоем чешуи и кожей по направлению от хвоста к голове, стараясь не порезать кожи.

У судака, окуня очищать чешую значительно легче и удобнее, если предварительно удалить у рыбы все плавники и в первую очередь спинной колючий плавник (рис. 1.13). Для этого с обеих сторон спинного плавника во всю его длину необходимо прорезать мякоть, конец плавника прижать к доске ножом, а рыбу, удерживая за хвост, оттянуть на себя; остальные плавники отрубить.

Рыбу, у которой чешуя снимается с трудом (лечь), опускают на 30 с в кипяток, после чего удалять чешую с рыбы значительно легче.

Рис. 1.12. Удаление чешуи



Удаление плавников. Плавники удаляют с помощью специальных плавникорезок. Брюшные, спинные, грудные и анальные плавники срезают на уровне кожного покрова; хвостовой плавник удаляют на 2...3 см выше кожного покрова.

Удаление голов. Его осуществляют с помощью дисковых, цилиндрических ножей или ножей гильотинного типа.

Внутренности. Чаще всего удаляют через разрез на брюшке, при этом стараются сохранить целостность желчного пузыря. После удаления внутренностей зачищают брюшную полость. У некоторых видов рыб (камбала, навага) внутренности удаляют через отверстие, образовавшееся после удаления головы. Допускается удалять внутренности через разрез на спине (ценные сорта рыб) или зебрением, при этом сохраняется целостность тушки (для фарширования).

Потрошение. В целом виде с головой подготавливают рыбу массой 75...100 г. Для этого у рыбы после очистки от чешуи разрезают брюшко от головы до анального отверстия и удаляют вну-



Рис. 1.13. Удаление спинного плавника

тренности; из головы извлекают жабры. У рыбы массой от 100 г и до 200 г голову обычно отрезают, а тушку используют целой или режут на куски.

Потрошение через жабры (зебрение). Если круглая рыба подается на стол с головой, внутренности следует удалить через жабры. Это позволяет сохранить форму рыбы, ее можно красиво подать. Затем ее можно нафаршировать или оставить без начинки.

- Найдите и приподнимите крышку жабр на задней части головы и удалите жабры кухонными ножницами. Жабры выбросите.
- Положите рыбу брюшком вверх. Сделайте небольшой надрез на нижней части брюшка и введите туда кончики ножниц или пальцы. Продвигайте их через внутренности, чтобы отделить их от рыбы.
- Введите пальцы в отверстие, образовавшееся на месте жабр. Ухватите внутренности и извлеките их наружу (рис. 1.14). Через отверстие в брюшке убедитесь, что внутри не осталось никаких органов. Внутренности выбросите.
- Поместите рыбу под струю холодной воды так, чтобы она текла через рыбу от жаберного отверстия до хвостового. Промывайте, пока вода не станет прозрачной. Промокните рыбу бумажными полотенцами.

Потрошение через брюшко. Это самый простой и распространенный способ потрошения рыбы. Его используют для приготовления рыбы, которая будет подаваться целиком (как с начинкой, так и без нее), и блюд, не требующих сохранения естественной формы рыбы, особенно если из нее будут извлекаться кости перед тепловой обработкой или после нее.



Рис. 1.14. Удаление внутренностей через жабры



Рис. 1.15. Удаление кровеносных сосудов

- Удалите жабры и выбросьте их. Сделайте небольшой надрез на брюшке, затем продолжите его вдоль всего брюшка, остановившись чуть ниже жабр.
- Пальцами захватите внутренности и извлеките их. Внутренности следует выбросить, так как в пищу они не пригодны.
- Проведите столовой ложкой по обеим сторонам хребта. Таким образом удаляются кровеносные сосуды, которые портят внешний вид рыбы и придают ей горечь во время приготовления (рис. 1.15).
- Промойте рыбу в холодной проточной воде, а затем промокните бумажными полотенцами. Рыба готова к тепловой обработке.

! При любом способе разделки, если оставляют голову, жабры рыбы обязательно удаляют. Рыба, приготовленная с жабрами, приобретает горьковатый привкус.

Потрошение после удаления головы. Тушку, очищенную от чешуи, кладут на стол, затем большим ножом, держа его наклонно, лезвием к голове рыбы, прорезают мякоть под грудными плавниками до позвоночной кости сначала с одной, а потом с другой стороны. Затем разрезают брюшко от головы до анального отверстия, берут рыбу за голову и переламывают позвоночник. Голова легко отделяется от тушки вместе с внутренностями. Икру и молоки в этом случае удаляют после обезглавливания рыбы.

После удаления внутренностей прорезают пленку, покрывающую позвоночник, и счищают сгустки крови. Выпотрошенную рыбу тщательно промывают холодной водой.

Обработанные тушки промывают холодной водой, при этом удаляют сгустки крови, остатки внутренних органов, пятна от желчи. Подготовленные тушки подсушивают в течение 10... 15 мин на стеллажах, в дальнейшем из них готовят полуфабрикаты.

Надрезание. В настоящее время повара украшают рыбу, приготовленную в гриле, барбекю или на пару, делая на ней надрезы, в которые вставляют веточки ароматной зелени, а также кусочки чеснока или для блюд азиатской кухни — лимонного сорго, зеленого лука или свежего имбиря. Ароматы проникают в рыбу в процессе приготовления. Сделайте на одной стороне рыбы два-три надреза, которые должны доходить до костей. Переверните рыбу и повторите ту же процедуру на обратной стороне. Вставьте приправы в надрезы. Теперь рыба готова к тепловой обработке.

Пластование. Очищенные от чешуи, обезглавленные и выпотрошенные тушки рыбы массой более 1... 1,5 кг после тщательного промывания пластуют.

Для получения филе с кожей и костями вдоль спинки тушки прорезают мякоть до ребер, затем разрезают рыбу вдоль по позвоночнику, срезая при этом мякоть с реберными костями (рис. 1.16). Таким образом получают два филе: одно с позвоночником и реберными костями, другое — только с реберными костями. Если требуется получить оба филе только с реберными костями, то первое филе также срезают с позвоночника. Так пластуют рыбу для варки и жарки порционными кусками.

Чтобы получить филе с кожей без костей (рис. 1.17), рыбу пластуют, как и для получения филе с кожей и костями, после чего филе кладут на стол реберными костями вверх и, придерживая реберные кости ладонью левой руки, правой рукой срезают эти



Рис. 1.16. Пластование рыбы

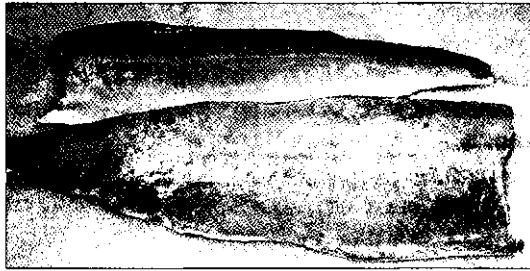


Рис. 1.17. Филе с кожей без костей

кости, держа нож наискось, стараясь при этом как можно меньше оставлять мяса на костях. Так пластуют рыбу, главным образом, для припускания и жарки порционными кусками.

Для получения филе без костей и кожи рыбу (рис. 1.18), не очищенную от чешуи, обезглавленную и выпотрошенную, промывают, надрезают с обеих сторон спинного плавника во всю его длину, срезают одно филе, а потом, перевернув оставшуюся с костью полутушку на другую сторону, — второе. С обоих филе срезают реберные кости, как было описано ранее, а затем срезают мякоть с кожи. Так пластуют рыбу для припускания и жарения порционными кусками и для приготовления котлетной и кнельной масс.

Указанными способами разделяют большинство видов чистиковых рыб. При этом получается значительное количество отходов, которое зависит от вида рыбы, ее термического состоя-



Рис. 1.18. Филе без костей и кожи

ния, способа разделки. Далее приведены средние нормы отходов при механической обработке рыбы.

Отходы составляют при разделки рыбы:

- на тушки с головой — 10...20 %;
- без головы — 30...35 %;
- для нарезания без пластования — 21...43 %;
- на два филе с кожей и реберными костями — 45 %;
- на два филе с кожей без реберных костей — 50 %;
- на филе без кожи и костей (чистое филе) — более 50 %.

Особенности разделки некоторых видов рыб. *Карпа, сазана, карася, леща, линя, усача, рыбаца* и других рыб семейства карповых (рис. 1.19) разделяют с костями и кожей. Крупные экземпляры пластуют, затем отрезают голову и режут рыбу на куски с кожей и костями. Мелкую рыбу употребляют в целом виде, но из ее головы обязательно удаляют жабры.

Рыбу семейства карповых используют исключительно для жаренья, так как бульоны из них получаются горькими.

Судака, окуня речного, ерша (рис. 1.20) и других рыб семейства окуневых разделяют с костями и кожей, а также на филе. В первую очередь удаляют спинной плавник, так как в нем содержится ядовитая жидкость, вызывающая длительное нагноение пораженного места руки.

Чешую очищают рыбным скребком или теркой. Окуней очищают в поперечном направлении.

Рыбу, разделанную на куски с кожей и реберными костями, используют для варки, а после обработки на филе — для жаренья, припускания и для рубленых изделий.

Ершей всегда предварительно очищают от чешуи, а затем снимают филе, удаляют реберные косточки и промывают.

Речные окуни и ерши — лучшие рыбы для приготовления рыбных бульонов, в частности ухи прозрачной. Бульон из этих

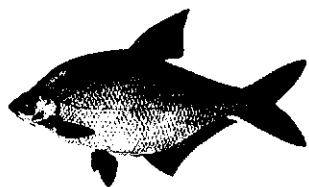


Рис. 1.19. Лещ



Рис. 1.20. Ерш

рыб получается крепким (экстрактивным), приятным на вкус, ароматным.

Треска и пикша (рис. 1.21) в основном поступают на предприятия общественного питания в обезглавленном и потрошеном виде. У трески чешуя очень мелкая и тонкая. Чешуя пикши значительно грубее, чем трески, поэтому чешую пикши при кулинарной обработке следует удалять.

Рекомендуется удалять черную пленку, выступающую внутреннюю поверхность брюшной полости, и плавательный пузырь, приросший к позвоночнику. Реберные кости у тресковых рыб короткие и грубые, поэтому при пластовании рекомендуется ребер не перерезать.

Треску и пикшу обрабатывают на филе с кожей, так как мякоть этих рыб при варке крошится.

Налима (рис. 1.22) обрабатывают следующим образом: вокруг головы делают надрез кожи и снимают ее «чулком». Чтобы тушка не скользила в руках, следует надрезанную кожицу прихватить со щепоткой соли. Потрошить налима следует осторожно. Сначала извлекают печень, отделяют желчный пузырь и печень, промывают. Затем удаляют остальные внутренности, вскрывают пленку у позвоночника, зачищают полость и рыбу промывают. Нарезают на куски с костями. Используют для приготовления ухи, жаренья и припускания.

Навагу крупную (рис. 1.23) кладут на брюшко и отрезают голову. Снимают кожу. Чтобы тушка не скользила в руках, кожу следует прихватить со щепоткой соли. Затем через отверстие, образовавшееся около головы, рыбу потрошат (не разрезая брюшка). Икру вынимают и промывают. Икра плохо прожари-

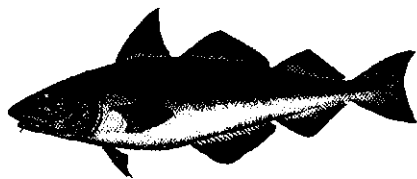


Рис. 1.21. Пикша



Рис. 1.22. Налим

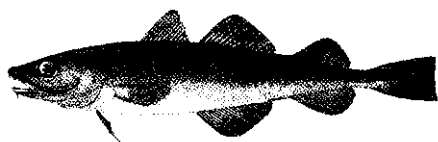


Рис. 1.23. Навага



Рис. 1.24. Сиг



Рис. 1.25. Щука

вается, поэтому ее лучше жарить отдельно. При обработке мелкой наваги надрезают кожу вдоль спины и отрезают нижнюю челюсть. Затем снимают кожу, начиная с головы, и выдергивают плавники. Рекомендуется снять кожу с наваги в мороженом виде.

Не разрезая брюшка, рыбу потрошат через образовавшееся после удаления нижней челюсти отверстие; икру оставляют в рыбе.

Навагу после полной обработки промывают. Мелкую рыбу используют целиком, крупную пластуют и нарезают на порции. Используют в жареном виде. Лучшим вкусом обладает мелкая навага.

Сига (рис. 1.24), *нельму*, *форель* разделявают на куски с кожей и костями или на филе и используют в отварном, припущенном и жареном виде.

Щуку (рис. 1.25) очищают от чешуи, потрошат, промывают, если крупная — пластуют и нарезают на порции с кожей и костями для варки и жарения. Если щуку используют для приготовления рубленых изделий, ее разделяют на филе без костей и кожи. Щуку нередко используют для фарширования.

Сом (рис. 1.26) (лучший по вкусовым качествам считается массой от 2 до 4 кг) обрабатывается так же, как и налим. Используют его для варки, жаренья и запекания.

Сельдь свежую (рис. 1.27) разделяют на куски с костями и кожей, используют для жаренья.

У **камбалы** (рис. 1.28) удаляют голову косым срезом так, чтобы одновременно было вскрыто брюшко, затем рыбу потрошат. После этого захватывают ножом и пальцем кожу на темной сто-

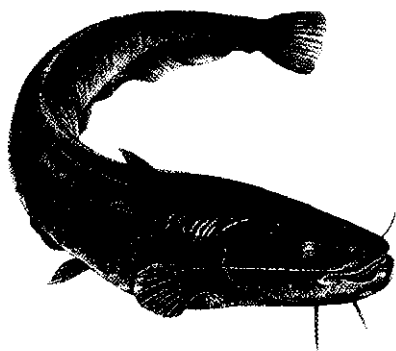


Рис. 1.26. Сом

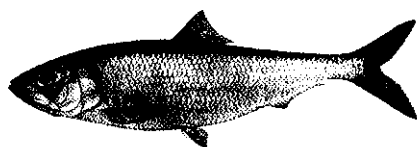


Рис. 1.27. Сельдь

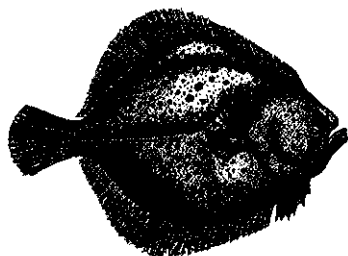


Рис. 1.28. Камбала

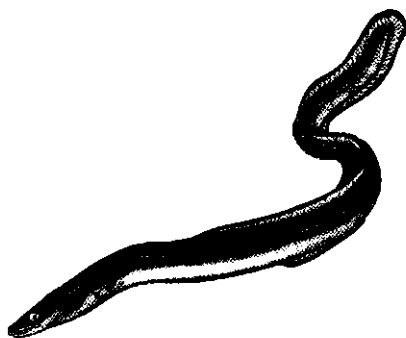


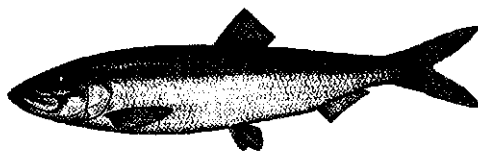
Рис. 1.29. Угорь

роне рыбы и срывают ее резким рывком, затем обрезают бахрому плавников и хвостовой плавник, счищают чешую на светлой стороне кожи и тщательно промывают рыбу. При разделке камбалы на филе нужно сначала снять кожу, затем выпотрошить рыбу, после чего срезать филе (по два с каждой стороны).

С *угря* (рис. 1.29) обязательно снимают кожу. Для этого надрезают кожу вокруг головы и, отделив пальцами кожу от мяса, снимают ее целиком. Затем разрезают брюшко, удаляют внутренности и плавники, отрубают голову. Разделанную рыбу промывают в холодной воде.

Салаку и *хамсу* промывают, потрошат, отделяют голову и хвост. Затем салаку (рис. 1.30) ополаскивают, а хамсу тщательно промывают.

Рис. 1.30. Салака



Обработка соленой рыбы. Разделка соленой рыбы по существу не отличается от разделки свежей рыбы.

В соленой рыбе содержится до 20 % соли, поэтому для приготовления кулинарных изделий ее вымачивают.

В вымоченной рыбе, предназначенной для варки, должно быть не более 5 % соли, а для жаренья — не более 3 %.

При погружении соленой рыбы в воду начинается процесс диффузии соли. Для ускорения этого процесса необходимо:

- по возможности увеличить поверхность соприкосновения рыбы с водой;
- вести вымачивание рыбы таким образом, чтобы разность концентрации соли в рыбе и в воде все время была бы как можно большей.

Чтобы выполнить первое требование, рыбу перед вымачиванием следует очистить от чешуи, отрезать голову, хвост, плавники и нарезать на порции. Так как с соленой рыбы чешую счистить трудно, рыбу предварительно выдерживают в течение часа в холодной воде. Головы, кости и плавники вымачивают отдельно.

Применяют два способа вымачивания соленой рыбы: в проточной, а также в сменяемой воде.

Способ 1. Нарезанную на порции рыбу кладут в ванну на деревянную решетку. Между решеткой и дном ванны должно быть свободное пространство в 25...30 см. Холодная вода поступает непрерывно по трубам с отверстиями в нижнюю часть ванны, омывает рыбу и уходит в водоотводную трубу, расположенную в верхней части ванны. При таком способе рыба вымачивается за 6...12 ч.

Способ 2. Подготовленную рыбу заливают холодной водой (2 л на 1 кг рыбы). Температура воды должна быть не выше 12 °С. Воду следует менять через 1, 2, 3 и 6 ч после начала вымачивания рыбы. Чаше менять воду не следует. Соль из наружных слоев вымачиваемых кусков рыбы уходит быстро, а для того чтобы из внутренних слоев она перешла в наружные, требуется время и тем большее, чем меньше соли остается в рыбе.

При *вымачивании* соленой рыбы под действием разности осмотического давления в рыбе и окружающей среде происходит диффузия соли из рыбы в воду и частичное проникновение воды в тушку. Для выравнивания концентрации соли по всей массе применяют *выдержку* — рыбу вынимают из воды и выдерживают в течение 2 ч. Процесс вымачивания чередуют с выдержкой по схеме: выдержка (2 ч), замачивание (2 ч), выдержка (2 ч), замачивание (4 ч); выдержка (2 ч), замачивание (6 ч).

При вымачивании строго следят за температурным режимом, чтобы не произошло бесконтрольного развития микрофлоры. Вода должна быть сменной или проточной.

В летнее время необходимо тщательно следить за сменой воды и ее температурой, так как несвоевременная смена воды приводит к быстрой порче рыбы. Для охлаждения воды можно применять лед. Окончание вымачивания рыбы определяют путем лабораторного анализа или пробой на вкус куска сваренной или жареной рыбы.

Соленую рыбу, так же как и свежую, разрезают на порции непластованной (кругляшом), пластованной (одна сторона с хребтовой и реберными костями, другая — только с реберными костями) или же снимают филе (чистая мякоть), которое затем разрезают на порции.

Вымоченную соленую рыбу нельзя хранить, ее нужно немедленно подвергать тепловой обработке.

Если сельдь очень соленая или сухая, ее кладут в холодную кипяченую воду или в настой чая. При вымачивании в чае сельдь становится менее соленой, но не делается дряблой, как при вы-

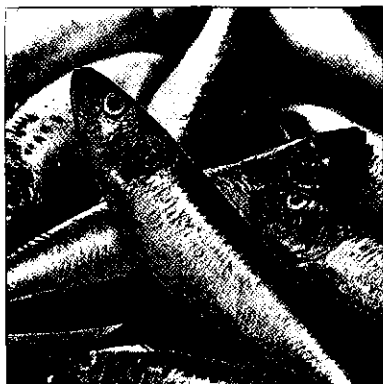


Рис. 1.31. Соленая сельдь

мачивании в воде, благодаря наличию в чае дубильных (вяжущих) веществ (рис. 1.31).

Для придания сельди сочности ее можно замачивать в молоке. Для этого мякоть сельди кладут в посуду и заливают молоком так, чтобы оно полностью покрыло сельдь.

Соленую сельдь следует вымачивать в течение 3...4 ч. По истечении этого времени можно разрезать брюшину, вынуть жабры и все внутренности и, начиная от головы, удалить кожу вдоль спинки, сделав надрез по позвоночнику. Теперь остается пластовать тушку сельди, удаляя реберную и хребтовую кости. Разделанную сельдь рекомендуется положить в керамическую или эмалированную посуду и залить настоем охлажденного чая или молоком (250 мл молока или чая на 1 кг разделанной сельди). Если подержать ее в этой заливке в течение 10...12 ч в прохладном месте, можно получить в результате очень сочную и вкусную сельдь.

Разделанную мякоть сельди можно использовать целиком или нарезать поперек на куски.

Фарширование рыбы. Фаршируют рыбу целиком (судак, щука, сазан, карп, треска), порционными кусками и в виде батона. Чтобы приготовить судака, фаршированного целиком, необходимо выполнить следующие действия:

- очистить от чешуи;
- отрубить плавник;
- сделать глубокие надрезы, прорезая реберные кости вдоль позвоночника;
- перерезать позвоночник у хвоста и головы и удалить его;
- удалить внутренности через полученное отверстие;
- тщательно промыть;
- тонким ножом срезать мякоть и реберные кости, оставляя на коже слой мякоти толщиной не более 0,5 см;
- вырезать ножницами плавники и кости внутри рыбы;
- удалить жабры и глаза;
- тщательно промыть;
- заполнить фаршем;
- завернуть в чистую марлю, перевязать шпагатом.

Для приготовления фаршированной целиком щуки необходимо:

- осторожно очистить от чешуи;
- надрезать кожу вокруг головы и снять ее «чулком»;

- перерезать позвоночную кость около хвоста, в результате получают две части: вывернутая кожа с хвостом и тушка;
- промыть кожу;
- тушку выпотрошить, промыть, отделить мякоть от костей (используют для фарша);
- заполнить кожу фаршем, приставить голову, завернуть в марлю, перевязать шпагатом.

Карпа, сазана фаршируют порционными кусками. Непластованную рыбу нарезают на кругляши толщиной около 5 см. Концом ножа вырезают мякоть с обеих сторон позвоночника так, чтобы на коже остался слой мякоти толщиной 0,3...0,5 см. Отверстие наполняют фаршем и подготовленную рыбу направляют на тепловую обработку.

Для приготовления фарша снятое с костей мясо сначала измельчают на мясорубке. В измельченное мясо добавляют заранее намоченный в молоке белый хлеб, соль и перец.

Хорошо промешивают и еще раз измельчают на мясорубке через мелкую решетку.

В готовый фарш кладут размятое или растопленное сливочное масло, мелко рубленую зелень петрушки, чеснок и пассированный без колера репчатый лук, соль и перец. Все вместе хорошо растирают, чтобы получилась однородная, гладкая масса.

1.6. СПОСОБЫ МИНИМИЗАЦИИ ОТХОДОВ ПРИ ОБРАБОТКЕ РЫБЫ

При кулинарной обработке рыбы получают отходы. Их количество колеблется от 15 до 60 % в зависимости от вида рыбы и способа кулинарной обработки.



Рис. 1.32. Пищевые отходы

Отходы, полученные при механической кулинарной обработке рыбы, сортируют на пищевые и непищевые. К пищевым отходам относятся головы без жабр, икра, молоки, внутренний жир, плавники, кожа, кости, чешуя, а также визига и хрящи осетровых рыб (рис. 1.32).

Головы рыб осетровых пород ошпаривают, очищают от мелких костяных пластин, разрубают на две части, промывают. Готовят бульоны для супов, соусов. Мякоть головы после варки используют для супов, фаршей, салатов.

Кожа, кости, чешуя используются для варки бульонов. Чешуя также используется для приготовления желе на заливное. Лучшее желе получают из отходов окуневых рыб, обладающих наибольшей клейкостью.

Чешую промывают, заливают трехкратным количеством воды и варят в течение 2 ч. Отвар процеживают и осветляют. При охлаждении он образует прозрачное желе. Отвар из чешуи может заменять желатин при приготовлении рыбных заливных блюд.

Икру частиковых рыб используют для осветления рыбных бульонов и для приготовления рыбных закусок. Молоки добавляют в рыбную котлетную массу, повышая этим ее жирность.

Жир используют для приготовления котлетной массы.

Хрящи получают при обработке осетровых рыб. Добавляют в вареном виде в фарши, солянки рыбные, рыбу в рассоле.

Визигу хранят в высушенном виде. Перед использованием разрезают вдоль, освобождают от внутренней хрящевидной массы, промывают и замачивают на 3 ч, затем варят в течение 3 ч, охлаждают и мелко рубят. Используют в фарш для расстегаев и кулебяк.

1.7. ПРАВИЛА ОХЛАЖДЕНИЯ И ЗАМОРАЖИВАНИЯ ОБРАБОТАННОЙ РЫБЫ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Холодильная обработка рыбы. Чтобы замедлить течение ферментативных процессов и на длительное время сохранить качество свежей рыбы, ее сразу же после вылова охлаждают. При охлаждении температура внутри мышечной ткани достигает от $-0,6$ до -1 °C у пресноводных рыб и около -2 °C у морских. Используют различ-



Рис. 1.33. Хранение рыбы на льду

ные способы хранения рыбы: в искусственном, естественном и чешуйчатом льду, во льду с добавлением антибиотиков, в морской воде с температурой от $-1,5$ до -3°C (рис. 1.33).

Получил распространение способ хранения рыбы при отрицательной температуре, близкой к криоскопической.

Охлаждают рыбу непродолжительное время до создания на ее поверхности подмороженного слоя толщиной 5... 10 мм. На практике подмороженную рыбу иногда называют переохлажденной, или рыбой глубокого охлаждения. Осуществляют этот процесс в морозильных аппаратах. При этом температура в подмороженном слое составляет от -3 до -5°C , а в толще рыбы кристаллообразование не происходит, и она имеет температуру от 0 до -1°C . Последующее хранение осуществляют при температуре воздуха от -2 до -3°C в ящиках без льда. Рыба хорошо транспортируется, а реализуется как охлажденная.

Влияние замораживания на качество рыбы. Замораживание позволяет на длительный срок сохранить первоначальные свойства свежей рыбы. Рыба считается замороженной, если в результате обработки холодом температура внутри ее мышц находится в пределах от -6 до -8°C .

Замораживание подавляет деятельность ферментов и микроорганизмов, однако вызывает изменения в тканях рыбы, приводящие к некоторому ухудшению ее качества по сравнению со свежей.

Мясо свежей рыбы имеет желеобразную консистенцию, и из него при нажатии не выделяется жидкость, а из мяса размороженной рыбы свободно или под небольшим давлением выделяется мышечный сок. Последнее особенно заметно, когда рыбу замораживают медленно и хранят при относительно высоких (минусовых) температурах. Потери сока при этом могут достигать 25 % от массы рыбы. Вместе с вытекающим соком теряются вкусовые и пищевые вещества. В свободно вытекающем мышечном соке содержится около 1,5 % азота. Мясо мороженой рыбы по вкусовым качествам хуже мяса свежей рыбы и отличается сухостью, а также жесткостью или волокнистостью. После оттаивания оно приобретает темную или тусклую окраску.

Способы замораживания. Наилучшим образом первоначальные свойства и структура рыбы сохраняются при быстром замораживании при температуре от -18 до -39 °С. Обычно применяют воздушное замораживание рыбы (холодным воздухом), которое осуществляют в морозильных камерах холодильников и в морозильных аппаратах интенсивного действия.

Рыба считается замороженной, если при ударе по ней твердым предметом раздается ясный звенящий звук. Для предохранения мороженой рыбы от усушки и окисления жира ее иногда после замораживания глазируют, т.е. на несколько минут опускают в холодную воду и, быстро охлаждая, дают возможность образоваться на поверхности рыбы слою льда толщиной 2...3 мм.

Есть данные, что замораживание рыбы в жидком азоте при -195 °С с последующим хранением при той же температуре в течение двух недель не оказывает влияния на растворимость белков. Выделение сока из мороженой рыбы при оттаивании, центрифугировании, варке, а также ее органолептические показатели те же, что и у свежей рыбы.

Размораживание. При размораживании в мясе рыбы происходят процессы, снижающие ее качество, особенно вкус и вододерживающую способность. Чтобы свести к минимуму нежелательные явления, рыбу надо размораживать быстро. Это дает положительный эффект как при кратковременном, так и при длительном (до 6 мес) хранении рыбы при достаточно низкой постоянной температуре (от -18 до -20 °С). При менее благоприятных условиях хранения или перевозке (при повышенной меняющейся температуре) эффект от быстрого размораживания может снижаться.

Основным способом размораживания, как отмечалось, является погружение блоков мороженой рыбы в ванны с водой, име-

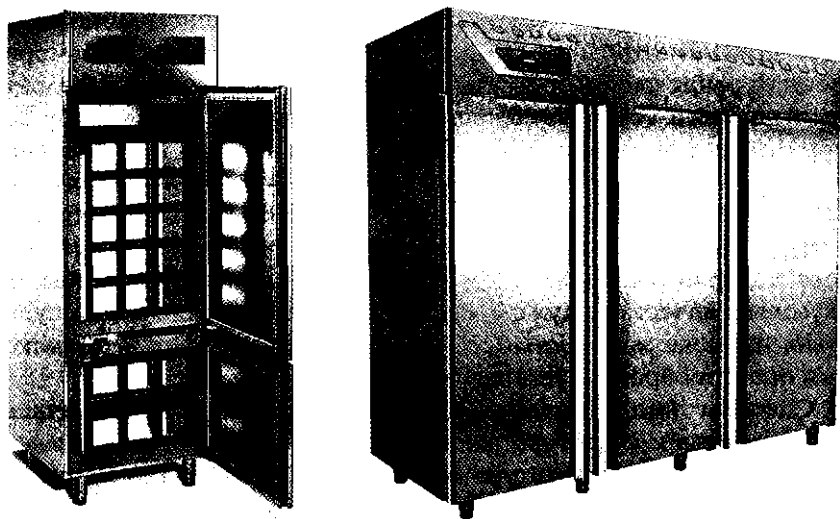


Рис. 1.34. Шоковые морозильные камеры

ющей температуру 15...20 °С. При этом способе увеличивается количество рыбы с механическими повреждениями. Рыба, как правило, имеет ослабленную консистенцию, непривлекательный вид и температуру 10...14 °С. Кроме того, этот способ требует значительных затрат физического труда, и его сложно механизировать. Нашли применение другие способы: пленочно-оросительный, токами промышленной частоты и токами высокой частоты. Лучшие результаты дает размораживание в СВЧ. При размораживании, как и при замораживании, процессы, оказывающие неблагоприятное влияние на качество рыбы, протекают в основном при температурах от -5 до -1 °С.

В настоящее время широко представлен такой вид сохранения продукции, как замороженные полуфабрикаты, или просто «заморозка». Заморозке подвергается абсолютно все: различные мясные и рыбные полуфабрикаты, овощи, фрукты, хлебобулочные и кондитерские изделия.

В чем же привлекательность быстрозамороженных продуктов?

Во время обычной заморозки все молекулы воды превращаются в кристаллы, и чем быстрее происходит процесс замораживания, тем меньшего размера эти кристаллы. Таким образом, только при микрокристаллизации воды молекулы продукта не разрушаются. Шоковые морозильные камеры (рис. 1.34) благодаря мощ-

ной системе заморозки с воздухом при -40°C позволяют достигнуть температуры -18°C в сердцевине продуктов менее чем за 240 мин. Это максимальный период, в течение которого необходимо осуществить процесс шоковой заморозки для получения микрокристаллизации, сохранив, таким образом, неизмененные органолептические свойства продукта. После размораживания не будет потери жидкости, не изменятся консистенция и вкус продукта.

Приготовленные продукты обычно охлаждают при комнатной температуре до момента использования или продажи. Этот способ способствует преждевременной потере качества продукта, высыханию и уменьшению веса. С помощью оборудования шоковой заморозки становится возможным быстро снизить температуру продукта с температуры приготовления (максимально — 90°C) до температуры хранения (-18°C). Таким образом, можно сохранить свежесть продукта на длительное время, а также уменьшить обычную потерю массы продукта на 5...6%. Используя оборудование шоковой заморозки, можно приготовить и предложить к реализации горячие, ароматные продукты высокого качества в любое время суток.

Шоковое охлаждение. Оборудование для шоковой заморозки обеспечивает быстрое проникновение холода внутрь продукта. Достижение требуемой внутренней температуры происходит с малым кристаллообразованием без какого-либо повреждения внутренней структуры продукта. Быстрой заморозке подвергаются сырые продукты, полуфабрикаты и готовые продукты любой температуры.

В процессе размораживания не происходит усушки продукта, полностью восстанавливаются его структура, масса и запах.

Шоковая заморозка дает ряд преимуществ по сравнению с обычным, традиционным способом замораживания продуктов, а именно:

- уменьшение потерь массы продукта;
- увеличение сроков хранения;
- значительная экономия времени.

Шоковое замораживание немедленно блокирует испарение воды, содержащейся в продуктах, не допуская дегидратации. Нерядко от содержащегося количества воды зависит консистенция и вкусовые качества пищи.

За счет большой скорости замораживания сокращается и период активности бактерий. Бактерии разных типов имеют неодинаковые температурные пределы жизнедеятельности. При мед-

Таблица 1.3. Условия и сроки хранения разделанной рыбы на предприятиях общественного питания

Полуфабрикаты	Температура, °С	Относительная влажность воздуха, %	Срок хранения, ч
Рыба специальной разделки охлажденная	-2...+2	80...85	24
Рыба специальной разделки мороженая	Не выше -18	80...85	10 сут
Подготовленные для нарезки порционных полуфабрикатов тушки рыбы	2... 4	80	24

ленной заморозке в продуктах появляются следы жизнедеятельности каждого из типов бактерий, в то время как при шоковой заморозке многие из них просто не успевают развиваться. Таким образом, сроки хранения быстрозамороженных продуктов выше, чем продуктов, замороженных в обычных камерах. Быстрозамороженные продукты лучше сохраняют свои качества при длительном хранении, чем свежие.

Таким образом, технология шоковой заморозки обеспечивает сохранность качества свежего продукта и делает это лучше других способов заготовки и хранения.

Правила и условия хранения обработанной рыбы с костным скелетом в охлажденном и мороженом виде. Разделанная рыба относится к особо скоропортящимся продуктам. Условия и сроки ее хранения приведены в табл. 1.3.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Постоянен ли химический состав рыбы? Чем он характеризуется? От чего зависит?
2. В чем заключается питательная ценность рыбы?
3. Какие витамины и минеральные вещества содержатся в мясе рыб?
4. В каких частях тела рыбы наибольшие запасы минералов и витаминов?
5. По каким показателям определяют доброкачественность поступающей рыбы на предприятия?

6. Из каких операций состоит механическая кулинарная обработка рыбы?
7. Сколько способов обработки чешуйчатой рыбы вы знаете? Перечислите их.
8. Какие инструменты и инвентарь необходимы для первичной обработки рыбы и приготовления полуфабрикатов?
9. Какие методы разделки используют для удаления несъедобных частей рыбы?
10. Какие методы разделки используют для выделения наиболее ценных частей рыбы?
11. Каковы сроки хранения обработанной рыбы?

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ИЛИ ПОДГОТОВКА ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ РЫБЫ С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ

2.1. АССОРТИМЕНТ РЫБНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ ПОРЦИОННЫХ И МЕЛКОКУСКОВЫХ, ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА И КУЛИНАРНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ

В зависимости от анатомического строения, размера рыбы и способа тепловой обработки из нее готовят различные полуфабрикаты. При этом используют следующие кулинарные приемы: нарезка, пластование, прокалывание кожи, отбивание мякоти, маринование, панировка. Вид полуфабриката зависит от способа тепловой обработки (табл. 2.1).

В зависимости от размеров рыбные полуфабрикаты готовят:

- крупными (целая рыба);
- порционными;
- мелкокусковыми.

Крупные полуфабрикаты. Разделанную рыбу в зависимости от размеров и кулинарного назначения готовят целой с головой (рис. 2.1) или целой без головы (массой до 200 г) (рис. 2.2). Для предупреждения деформации кусков при тепловой обработке у них в двух-трех местах надрезают кожу.

Порционные полуфабрикаты. Порционные куски нарезают из тушек, масса которых не превышает 1 кг, а также из филе более крупных экземпляров рыб (рис. 2.3). Эта операция выполняется вручную наиболее квалифицированными поварами. Порционные куски должны иметь определенную массу: наличие довесков не допускается. Большое число обрезков нежелательно, так как их можно использовать только для приготовления котлетной и кнельной массы. Для предупреждения деформации кусков при тепловой обработке у них в двух-трех местах надрезают кожу.



Рис. 2.1. Рыба целая с головой

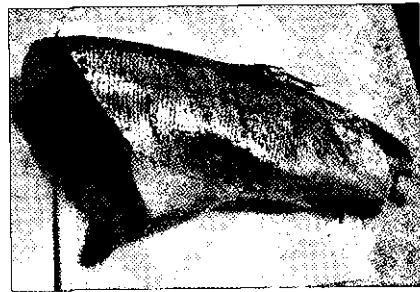


Рис. 2.2. Рыба целая без головы
(тушка)

Посыпают солью, специями и панируют. Куски рыбы следует панировать непосредственно перед жареньем.

Мелкокусковые полуфабрикаты. Имеют ограниченное применение. Для приготовления чистое филе режут в виде брусочков сечением 1×1 см и длиной 5...7 см. После обработки специями и приправами каждый брусочек смачивают в специально приготовленном тесте (кляр) и жарят во фритюре.

В зависимости от использования различают полуфабрикаты:

- для варки;
- припускания;
- жаренья основным способом;
- жаренья во фритюре;
- запекания.



Рис. 2.3. Порционные полуфабрикаты

Таблица 2.1. Подбор рыбных полуфабрикатов для определенного вида тепловой обработки

Полуфабрикат	Способы тепловой обработки				
	Варка, угол нарезки	Припускание	Жаренье, угол нарезки	Жаренье во фритюре	Запекание, угол нарезки
Рыба в целом виде (с головой, тушка): мелкая средняя крупная	+	+	+	+	+
	+	+	+	-	+
	+	-	-	-	-
Порционные: кругляши филе с кожей и костями филе с кожей чистое филе	+ угол — 90°	-	+ угол — 90°	-	-
	+ угол — 90°	-	+ угол — 30°, 90°	-	-
	+ угол — 90°	+	+ угол — 30°	-	+ угол — 30°
	-	+	+ угол — 30°	+	+ угол — 30°
Мелкокусковые полуфабрикаты	-	+	+	+	+

При подборе полуфабрикатов необходимо учитывать два фактора:

- сохранение формы полуфабриката (способствует наличие кожи и угол нарезки полуфабриката 90°);
- равномерность прогревания полуфабриката (направляя лезвие ножа под некоторым углом к плоскости стола при нарезке, можно получить куски меньшей толщины и большей площади нагрева, в результате чего они хорошо прожариваются и имеют лучший внешний вид).

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА ПОВАРА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ РЫБЫ

Перед направлением в тепловую обработку тушки и филе рыбы порционируют на рабочем столе длиной 1,2 м, оснащенном разделочной доской с маркировкой РС, комплектом ножей (рис. 2.4), весами с пределом взвешивания 2 кг (рис. 2.5).

На предприятиях общественного питания, получающих полуфабрикаты в виде специальной разделки рыбы, охлажденной и мороженой, создают цех по доработке полуфабрикатов, в котором организуют рабочие места для размораживания, измельче-

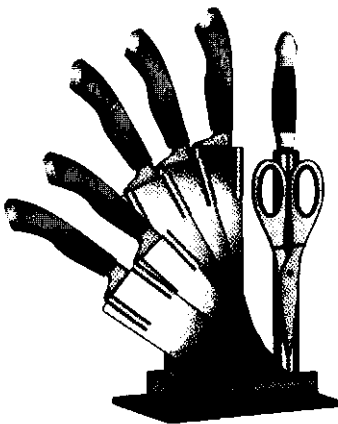


Рис. 2.4. Комплект ножей

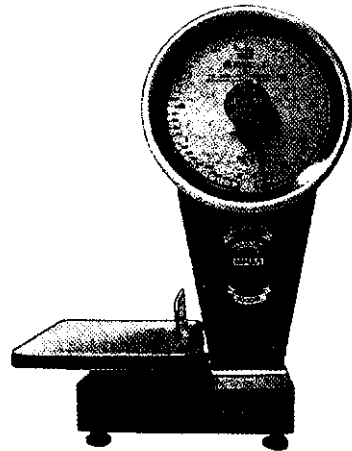
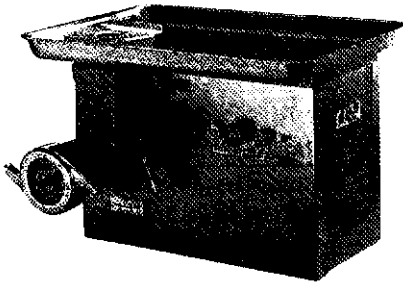


Рис. 2.5. Циферблатные весы

Рис. 2.6. Электромясорубка



ния, соединения компонентов и формовки изделий из рыбопродуктов. На этих рабочих местах устанавливают столы с охлаждающим шкафом, стол со встроенной ванной, универсальный привод ПС-1,1 со сменными механизмами для измельчения, рыхления, смешивания компонентов, входящих в состав рубленой массы, и др.

Для приготовления полуфабрикатов из рыбопродуктов в цехе организуют отдельные рабочие места.

На производственном столе, где их готовят, должны находиться комплект ножей поварской тройки, разделочные доски, набор специй и приправ и весы. Тарой для полуфабрикатов служат противни. Противни с полуфабрикатами размещают на стеллажах и в холодильных шкафах.

Для приготовления рыбного фарша в небольших объемах предприятия используют мясорубку (рис. 2.6), в крупных — универсальный привод с мясорубкой, фаршемешалкой и размолочной машиной, а для формовки котлет — те же машины, что и в мясном цехе.

Во время работы инструмент раскладывают на столе и используют по мере надобности. Хранят инструменты в специальном ящике. Для хранения полуфабрикатов используют холодильный шкаф.

Готовые котлеты поступают в холодильные камеры.

2.3. ВИДЫ И СПОСОБЫ НАРЕЗКИ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ РЫБЫ

Нарезание рыбы. Как указывалось ранее, порционными кусками нарезают рыбу всех видов, кроме мелкой, которую в тепловую обработку направляют в целом виде. Чешуйчатую рыбу,

разделанную на пласты филе и предназначенную для варки, нарезают с кожей и позвоночной костью (или с кожей и реберными костями) в поперечном направлении, начиная от головы. При этом нож держат под прямым углом к рыбе. Чтобы при варке рыба не деформировалась, кожу на каждом куске надрезают в двух-трех местах (рис. 2.7).

Разделанную на филе чешуйчатую рыбу, предназначенную для жаренья и припускания, нарезают наискось, при этом нож держат под углом 30° , стремясь сделать куски более широкими (рис. 2.8).

Для варки и жаренья порционные куски можно нарезать от непластованной рыбы (кругляшом).

Для варки используют: рыбу в целом виде; подготовленные звенья рыб осетровых пород; порционные куски из тушки (кругляши); порционные куски из пластованной рыбы с кожей и костями, с кожей и без костей. Куски нарезают поперек волокон, держа нож под прямым углом к рыбе. На каждом куске для предотвращения деформации при тепловой обработке кожу надрезают в двух-трех местах.

Для припускания используют: рыбу в целом виде (в основном для банкетов); порционные куски из пластованной рыбы с кожей без костей, без кожи и костей. Допускается нарезка порционных кусков из тушки рыбы с хорошо отделяющейся от костей мякотью (камбала, палтус, хек и др.). Порционные куски нарезают под острым углом ($30 \dots 45^\circ$) широкими тонкими пластинами. Такие куски равномерно прогреваются в малом количестве жидкости. На коже делают надрезы.

Для жаренья основным способом рекомендуются: рыба в целом виде, порционные куски из непластованной рыбы (кругля-



Рис. 2.7. Надрезание кожи



Рис. 2.8. Нарезка полуфабриката

ши), порционные куски из пластованной рыбы с кожей и костями, с кожей без костей, без кожи и костей. Из филе порционные куски нарезают под острым углом, из непластованной рыбы — под прямым. Кожу в нескольких местах надрезают.

Подготовленные полуфабрикаты перед жареньем панируют, т.е. покрывают поверхность слоем панировки для уменьшения потерь сока и растворенных в нем пищевых веществ, для образования румяной корочки.

Для жаренья во фритюре используют: рыбу в целом виде; порционные куски, нарезанные из пластованной рыбы без кожи и костей. Рыбу нарезают, держа нож под углом 30°, обсушивают, посыпают солью, панируют в муке, смачивают льезоном и панируют в сухарях.

Для приготовления полуфабриката «рыба фри» чистое филе рыбы (сом, треска, судак) нарезают на порционные куски в форме ромба и панируют в двойной панировке.

Для приготовления блюда «рыба жареная с зеленым маслом» филе формируют двумя способами:

- чистое филе нарезают в виде ленты шириной 4...5 см, толщиной 1 см, длиной 15...20 см, слегка отбивают, панируют в муке, смачивают в льезоне и белой панировке. Полуфабрикат свертывают с двух сторон, придают ему форму восьмерки («рыба восьмеркой») и скалывают металлической шпажкой;
- куски филе нарезают ромбиками, в середине прорезают, выворачивают так, чтобы получился бант, и панируют в двойной панировке.

Для блюда «рыба в тесте» (жареная) из кусков разделанного судака, щуки, трески без кожи и костей нарезают кусочки в виде небольших брусочков, которые обсушивают полотенцем. Кусочки рыбы кладут в посуду с растительным маслом (3 г), добавляют лимонную кислоту (0,05 г) или лимонный сок, молотый перец, соль, зелень петрушки (3 г) и выдерживают в течение 10...20 мин (маринуют в масле). Перед жаркой во фритюре брусочки вынимают из масла и погружают в специально приготовленное жидкое тесто (кляр).

Для блюда «рыба жареная грилье» (первый вариант) из судака, сига, разделанных на большие куски, звеньев осетрины, белуги, севрюги, свежей сельди без кожи и костей нарезают порционные куски, обсушивают их полотенцем, солят, смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в молотых сухарях, после чего жарят над горящими углями.

Для блюда «рыба жареная грилье» (второй вариант) из больших кусков разделанного сига, свежей сельди, нельмы, свежего лосося с кожей без костей нарезают порционные куски, обсушивают полотенцем и маринуют так же, как и для блюда «рыба в тесте». Затем надрезают в двух-трех местах кожу и, не панируя, жарят над горящими углями.

Приготовление стейков. Стейки и филе можно приготовить как из круглой, так и из плоской рыбы. Рыбные стейки режутся крупно и получаются довольно крепкими, в то время как куски филе более тонкие, поэтому они нежнее. Для получения стейков выпотрошенную и очищенную от чешуи тушку круглой рыбы надрезают поперек. Стейки обычно имеют толщину 2,5 см (рис. 2.9). Их можно жарить на сковороде, гриле, вертеле или припускать.

Сначала надо сделать на боку рыбы надрезы на равном расстоянии друг от друга, с силой рассечь на месте каждого мякоть и хребет. Затем завернуть края каждого стейка внутрь к центру. Сколоть их деревянной шпажкой для коктейля, чтобы они не раскрылись во время приготовления. Стейки готовы к тепловой обработке, и их можно подавать с хребтом или без него.

Нарезание эскалопов. Филе крупных круглых рыб, например лосося, можно нарезать на тонкие куски, или эскалопы, которые готовятся из филе (как с кожей, так и без нее) толщиной примерно 1 см. Затем их нередко отбивают между листами пергамента, чтобы расплющить: тогда они становятся еще тоньше. Прежде чем приступить к нарезанию, следует проверить наличие мелких косточек и удалить их.

Затем ножом с тонким лезвием отрезать ровные куски, начиная с хвостовой части филе и двигаясь по направлению к голове. Держать нож надо почти горизонтально по отношению к филе и всегда обращать режущую часть в сторону хвоста.

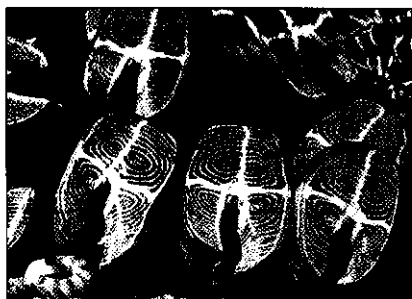


Рис. 2.9. Стейки из рыбы

Приготовление конвертиков. В тонкие куски филе, называемые эскалопами, можно завернуть начинку, приготовив закусочный конвертик. Рыбные конвертики очень нежные, поэтому лучше всего их припускать или осторожно жарить на сковороде. Для приготовления конвертиков необходимо выполнить следующие действия:

- положить эскалоп между двумя листами пергамента и отбить, держа тесак плашмя;
- завернуть в эскалоп начинку, стараясь сделать аккуратный прямоугольный конвертик;
- перевернуть конвертик сложенной стороной вниз и скрепить перышком зеленого лука.

Приготовление подушечек (рис. 2.10). Подушечка — это кусок филе, в котором вырезан кармашек для фарша. Для приготовления подойдет любая крупная рыба с плотным мясом, например лосось. Подушечки очень нежные, поэтому их лучше припустить. Для приготовления подушечек необходимо выполнить следующие действия:

- нарезать филе кусками размерами $7,5 \times 4$ см, чтобы вместить начинку;
- на расстоянии 1 см от каждого края, прорезать в передней части филе кармашек (не разрезать заднюю, верхнюю и нижнюю части) (рис. 2.10, а);
- открыть кармашек одной рукой, а другой положить в него фарш. Не следует класть слишком много начинки, иначе она прорвется наружу во время тепловой обработки (рис. 2.10, б);

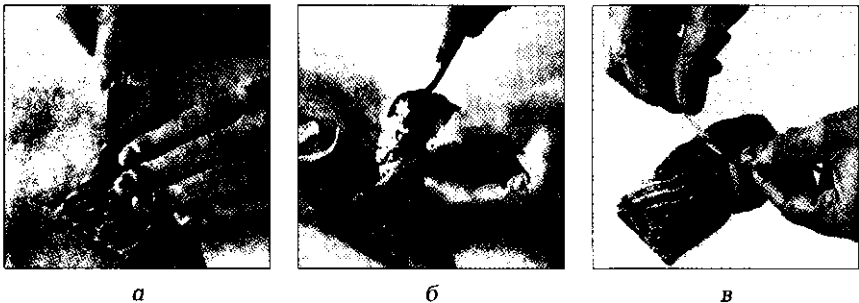


Рис. 2.10. Приготовление подушечек:

а — прорезание кармашка; б — фарширование; в — перевязывание полуфабриката

Рис. 2.11. Рулетики рыбные



- закрыть кармашек, перевязав его перышком зеленого лука. Теперь подушечка готова к тепловой обработке (рис. 2.10, в).

Приготовление фаршированных рулетиков. Для этого рыбного блюда потребуется филе без кожи, разрезанное вдоль пополам. Можно использовать филе любой плоской рыбы, но морской язык — это классический вариант. Для приготовления рулетиков необходимо выполнить следующие действия:

- на филе положить фарш либо на один конец филе перед свертыванием, либо поверх уложенных вертикально рулетиков;
- свернуть филе очищенной стороной внутрь. Хвостовая часть должна быть снаружи;
- чтобы спираль не распалась, укладывать их близко друг к другу или закреплять шпажками;
- рулетики припустить, или варить на пару, или запекать (рис. 2.11).

Начинка для рыбных конвертиков, подушечек и рулетиков. Для начинки подходят овощи, рыбный мусс, мягкий сыр и зелень, нежный жульен из бланшированной моркови и лука-порей, заправленных смесью уксуса и оливкового масла.

Можно использовать мягкий сыр и нарубленную свежую зелень, например петрушку или укроп.

2.4. ВИДЫ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ КОТЛЕТНОЙ РЫБНОЙ МАССЫ

Котлетная масса. Для котлетной массы можно использовать любую свежую или хорошо вымоченную соленую рыбу, не со-

держашую мелких костей. Это треска, судак, пикша, сом, щука, морской окунь и налим, пестрая зубатка, свежая кета.

Ингредиенты:

- рыбное филе — 1 кг;
- пшеничный хлеб из муки не ниже 1-го сорта — 250 г;
- вода или молоко — 350...400 г;
- соль — 20 г;
- перец — 1 г.

Для приготовления котлетной массы необходимо выполнить следующие действия:

- рыбу для котлетной массы, разделанную на филе без кожи и костей, разрезать на куски и пропустить через мясорубку;
- в полученную массу положить размоченный в молоке или холодной воде черствый пшеничный хлеб (без корки), соль, молотый перец;
- все хорошо смешать и вторично пропустить через мясорубку (рис. 2.12).

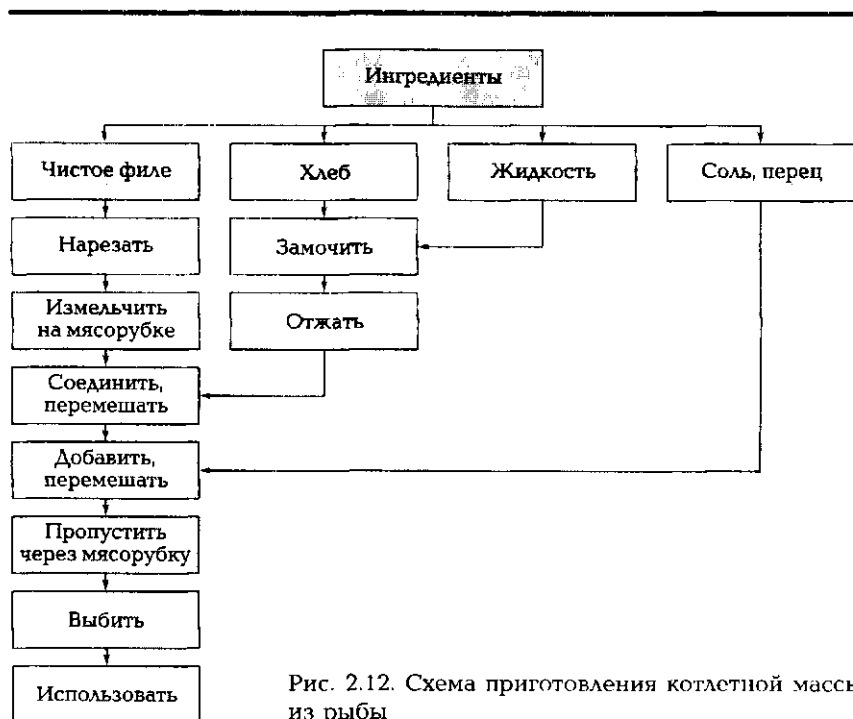


Рис. 2.12. Схема приготовления котлетной массы из рыбы

Рис. 2.13. Измельчение ингредиентов на мясорубке



В котлетную массу из нежирной рыбы можно добавлять свиное сало-сырец, жир или сливочное масло (50...100 г на 1 кг мякоти). При использовании сырого свиного сала и жира с внутренностей рыбы его вместе с рыбой пропускают через мясорубку (рис. 2.13); сливочное масло предварительно размягчают и затем смешивают с готовой котлетной массой.

Если в котлетную массу из нежирной рыбы не добавляют жир, то для увеличения рыхлости рекомендуется добавить охлажденную вареную рыбу, пропущенную через мясорубку. Для получения однородной консистенции котлетную массу тщательно размешивают.



Рис. 2.14. Формование полуфабрикатов

Полуфабрикаты из котлетной массы. Котлетную массу выбивают, порционируют, панируют и придают форму изделию (рис. 2.14). Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, тефтели, фрикадельки, а также зразы, тельное, рулет (табл. 2.2).

Котлеты. Котлеты формируют на машине, которая дозирует массу на порции, формирует котлеты и панирует их с одной стороны (рис. 2.15). Изделия дорабатывают вручную.

Вручную формирование котлет производят следующим образом. В левую руку берут часть массы, правой рукой отделяют кусочки, взвешивают и укладывают на стол, посыпанный панировкой. Затем формируют котлеты — изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Их панируют в сухой папировке.

Биточки. Готовят так же, как и котлеты, только придают им кругло-приплюснутую форму диаметром до 6 см и толщиной до 2 см. Панируют (рис. 2.16).

Хлебцы рыбные. Готовят котлетную массу (с хлебом) и вводят в нее размягченное сливочное масло, яичные желтки, соль, перец и тщательно вымешивают. Затем добавляют, осторожно перемешивая, взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанные маслом формы, заполняя их на $\frac{2}{3}$ высоты.

Тефтели. Формуют в виде шариков диаметром до 3 см (рис. 2.17) по 3...5 шт. на 1 порцию и панируют в муке.

Рыбные зразы. Готовят из котлетной массы, формируя в виде овала. Биточки и котлеты можно готовить без хлеба. Для

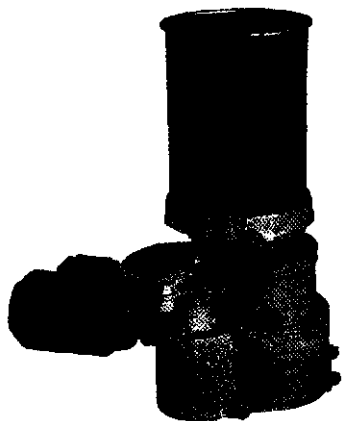


Рис. 2.15. Котлетоформовочная машина

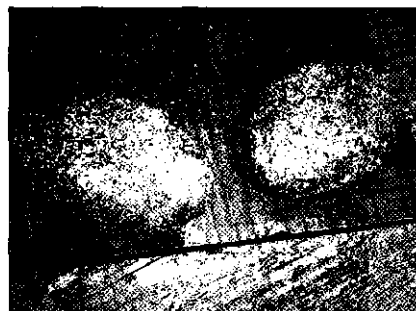
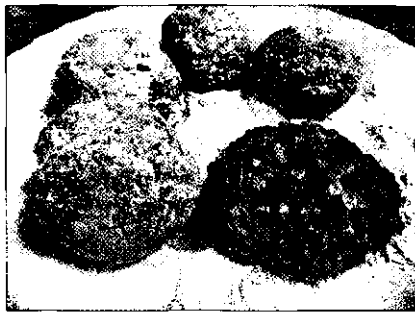


Рис. 2.16. Биточки

Рис. 2.17. Тефтели



этого филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, посыпают солью, перцем, добавляют измельченный репчатый лук, перемешивают и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Из полученной массы формируют котлеты, смачивают их в льезоне и панируют в белой панировке.

Зразы рубленые. Зразы — это фаршированные изделия. Массу выкладывают на мокрую ткань или целлофан в виде небольших лепешек толщиной 1 см, на середину которых кладут фарш. Края зраз соединяют, придают овально-прямоугольную форму и панируют.

Для фарша используют свежие или сушеные грибы, которые отваривают (сушеные предварительно замачивают) и рубят. Репчатый лук шинкуют соломкой и пассеруют. Зелень укропа или петрушки мелко рубят. Все продукты соединяют, добавляют сухарную крошку, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. В фарш можно добавлять мелко нарезанные крутые яйца, а также шинкованную отварную визигу и разваренные хрящи осетровых рыб.

Тельное. Это зразы, имеющие форму полумесяца. Для приготовления тельного котлетную массу укладывают на мокрую ткань или целлофан в форме лепешки, на середину которой помещают фарш. Лепешку складывают вдвое, придавая тельному форму полумесяца. Смачивают полуфабрикат в льезоне и панируют в сухарях.

Рулет. Полуфабрикат готовят в форме батона с фаршем. Для этого рыбную массу выкладывают на мокрую марлю или полотенце слоем 1,5 см в форме прямоугольника шириной 20 см. На середину по всей длине прямоугольника укладывают фарш. Приподнимая края марли, соединяют края котлетной массы встык.

Рулет перекатывают на подготовленный противень швом вниз, смазывают льезоном, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и

Таблица 2.2. Характеристика полуфабрикатов из рыбной котлетной массы

Полуфабрикат	Внешний вид полуфабриката	Панировка	Вид тепловой обработки	Особенности рецептуры	Количество на порцию, шт.
Котлеты	Овально-приплюснутая форма. Длина — 11 см, ширина — 5 см, толщина — 1,5... 2 см	Молотые сухари	Жаренье основным способом	Стандартная	1...2
Биточки	Округло-приплюснутая форма. Диаметр — 6 см, толщина — 2 см	Молотые сухари или белая панировка	Жаренье основным способом	Стандартная	1...2
Тфтели	Шарики диаметром 3 см	Мука	Запекание, тушение	Стандартная + сырой репчатый лук	3...4
Фрикадельки	Шарики массой 12... 15 г	Не панируют	Припускание или тушение	Стандартная + сырой репчатый лук + сырые яйца + сливочное масло	По весу
Рулет	Форма багона	Смазывают маслом, посыпают сухарями	Жаренье в жарочном шкафу	Стандартная + фарш	По весу
Зразы	Овально-прямоугольная форма	Сухари, фигурная	Жаренье основным способом	Стандартная + фарш	2
Тельное	Форма полумесяца	Льезон, затем сухари	Жаренье в полуфритюре	Стандартная + фарш	1...2

делают несколько проколов, чтобы образующиеся при тепловой обработке пары не разорвали оболочку.

Фарш используют такой же, как для зраз, но без молотых сухарей.

2.5. АССОРТИМЕНТ, ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРЯНОСТЕЙ, ПРИПРАВ, ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК, ПАНИРОВОК

Перед жареньем поверхность рыбы панируют (рис. 2.18). Соприкасаясь с влажной поверхностью кусков рыбы, панировка набухает и образует тестообразную корочку, которая предохраняет рыбу от излишней потери влаги и ценных питательных веществ, а также придает рыбе приятную золотистую окраску.

В зависимости от способа жаренья применяют различные способы панирования и разные виды панировки.

Способы панирования:

- в муке — для жаренья основным способом;
- сухарях — для жаренья основным способом;
- муке и льезоне, красной или белой панировке (двойная панировка) — для жаренья во фритюре;
- тесте кляр — для жаренья во фритюре;
- кокосовой стружке, измельченном миндале, кукурузных хлопьях, маке — для приготовления фирменных блюд.



а



б

Рис. 2.18. Панирование полуфабрикатов:

а — в муке; б — в сухарях

Виды панировок:

- мучная панировка — готовится из просеянной пшеничной муки 1-го сорта. Используют для жаренья основным способом;
- красная панировка — готовится из просеянных молотых сухарей. Используют для жаренья основным способом;
- белая панировка — готовится из черствого пшеничного хлеба без корок, измельченного протираем через сито. Используют для жаренья основным способом;
- смесь сухарей и муки;
- фигурная панировка — готовится из черствого пшеничного хлеба без корок, нарезанного соломкой;
- двойная панировка — изделия панируют в муке, опускают в льезон (чтобы лучше держалась панировка), затем применяют белую или красную панировку (рис. 2.19);
- льезон — смесь сырых яиц с молоком или водой с добавлением соли.

При изготовлении льезона размороженный меланж (размораживают в теплой воде при температуре не выше 45 °С) или куриные яйца, соль и воду смешивают и взбивают до образования однородной, жидкой, слегка вязкой массы (рис. 2.20).

Расход продуктов для приготовления 1 кг льезона:

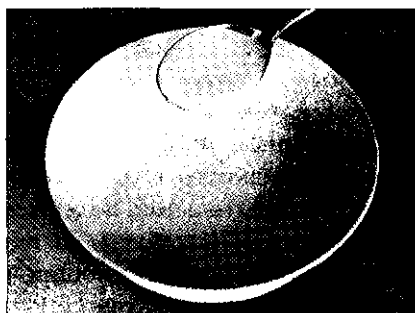
- яйца или меланж — 670 г (яичный порошок — 184 г);
- вода — 340 г;
- соль — 10 г;
- перец черный молотый — 3,5 г.

Приготовление жидкого теста. В посуду вливают холодную воду или молоко, растительное масло, всыпают пшеничную муку,



Рис. 2.19. Подготовка ингредиентов для двойной панировки

Рис. 2.20. Лъезон



соль и замешивают жидкое тесто, затем добавляют взбитые яичные белки и осторожно перемешивают.

Продукты для теста на порцию:

- мука пшеничная — 38 г;
- вода или молоко — 40 г;
- яичный белок — 1 шт.;
- растительное масло — 2 г;
- соль — 1 г.

Кроме соблюдения норм закладки сырья, правильного подбора продуктов и технологии большое значение имеет доведение блюда до свойственного ему вкуса путем добавления специй, пряностей и приправ. Ощущение вкуса во многом зависит от температуры блюда. Сладость лучше определяется в охлажденном состоянии, соленость — в слегка нагретом.

Небольшое добавление сахара подчеркивает вкус соли; горчица, перец, хрен улучшают вкус рыбы. Дозируя закладку компонентов с кислыми, горькими, солеными и сладкими приправами, можно придать рыбному блюду соответствующий вкус. Это значит, что пряность, присутствуя в блюде, не забивает естественный вкус рыбы, а лишь оттеняет его.

В рыбной кухне имеется ряд блюд, которые по своим вкусовым качествам нуждаются лишь в минимальном добавлении пряностей. Примером такого блюда может служить «паровая осетрина», обладающая тонким вкусом и приятным ароматом. Если же готовится отварная щука, то количество пряностей должно быть значительно увеличено, так как этой рыбе бывает присущ неприятный привкус. Как правило, доведению рыбного блюда до определенного вкуса с помощью пряностей уделяют мало внимания. Бывает так, что незадачливый кулинар посолит и поперчит блюдо

в последнюю минуту и снимает его с плиты. А зря! Разве не приходилось сталкиваться с фактом: технологические требования соблюдены, а блюдо получилось невкусным. Одна из причин этого кроется в том, что нередко игнорируются такие факторы, как своевременное придание рыбному блюду определенного вкуса, запаха и внешнего вида. Важно, чтобы пища вызывала аппетит, была привлекательной, ведь от этого зависит ее усвояемость. При доведении рыбных блюд до вкуса следует придерживаться правил и законов, составляющих научные основы кулинарии. Рассмотрим гармонию вкуса.

Почему трудно довести блюдо до вкуса, если не использовать пряности в кулинарии? Пряности позволяют достичь сбалансированного вкуса многих блюд, но главное условие — не потерять чувство меры.

Смеси пряностей и специй называются миксами. Для рыбы можно составить отличные смеси, например:

- лимонную цедру смешать с равным количеством соли (лучше взять морскую), а затем добавить молотый белый перец;
- соединить рубленый чеснок, свежий тертый имбирь, соль, сахар и укроп.

Как в первом, так и во втором случае рыбное филе надо натереть пряной смесью, а потом приготовить (на пару, или обжарить на гриле, или припустить в белом вине). Если рыбе дать какое-то время полежать в этой смеси, она промаринуется и вкус ее будет более интенсивным.

Можно использовать нетрадиционную панировку, которая придает жареной рыбе не только поджаристую корочку, но и новый специфический вкус. В качестве панировки можно использовать манную крупу, кокосовую стружку, мак, кунжутное семя, миндальные хлопья, куркуму, зерна горчицы и др.

2.6. ПРАВИЛА ОХЛАЖДЕНИЯ, ЗАМОРАЖИВАНИЯ И ХРАНЕНИЯ ПАНИРОВАННЫХ И НЕПАНИРОВАННЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ РЫБ

Правила охлаждения и замораживания полуфабрикатов приведены в табл. 2.3.

Качество рыбных полуфабрикатов и готовых блюд из них определяется в первую очередь качеством сырья.

Таблица 2.3. Условия и сроки хранения полуфабрикатов из рыбы

Полуфабрикат	Условия хранения	Продолжительность хранения, ч	Температура хранения, °С
Целая разделанная рыба	Обсушивают и укладывают в лотки	24	0...4
Крупные куски рыбы		24	
Порционные куски рыбы		6	
Рыбный фарш	Укладывают на противень слоем толщиной не более 5 см	6	
Котлетная масса		2...3	
Полуфабрикаты из котлетной массы	Укладывают в один ряд в лоток, посыпанный сухарями	До 12	

При приемке сырья проверяют его массу и доброкачественность, наличие сертификата соответствия или гигиенического заключения. Температура в толще мороженой рыбы должна быть не выше -8°C . Хорошо замороженная рыба при постукивании по ней твердым предметом издаст отчетливый звук.

Свежесть рыбы определяют по запаху, консистенции мякоти, цвету ее на разрезе. Чтобы определить запах, вырезают жабры и опускают их в теплую воду или варят в воде несколько кусочков рыбы. Для определения запаха мороженой рыбы в толщу тела вводят слегка подогретый нож. У жирных мороженных рыб следует особое внимание обращать на наличие окислившегося жира (ржавчины), который придает продукту неприятный привкус. Рыбу с любыми дефектами перед использованием необходимо подвергнуть лабораторному анализу.

Рыба и полуфабрикаты из нее относятся к особо скоропортящейся продукции. Подготовленные для нарезания порционные полуфабрикаты или для использования в целом виде тушки и звенья рыб осетровых пород после охлаждения хранят при температуре $2...6^{\circ}\text{C}$ не более 24 ч. Порционные полуфабрикаты хранить не следует, их сразу направляют на тепловую обработку. Изделия из котлетной массы, фарш хранят при такой же температу-

ре не более 12 ч. Рыбу специальной разделки незамороженную хранят при температуре от -2 до $+2^{\circ}\text{C}$ в течение 24 ч, котлеты, фарш замороженные при $-4\dots-6^{\circ}\text{C}$ — в течение 72 ч.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Расскажите о разделке чешуйчатой рыбы непластованной, кулинарном использовании полуфабрикатов. Каков процент отходов?
2. Расскажите о разделке чешуйчатой рыбы на чистое филе, кулинарном использовании полуфабрикатов. Каков процент отходов?
3. Как происходит разделка рыбы для фарширования целиком (судак)? Каков процент отходов?
4. Как происходит разделка рыбы для фарширования целиком (щука)? Каков процент отходов?
5. Как происходит обработка соленой сельди? Каков процент отходов?
6. Какие приемы, используемые при приготовлении полуфабрикатов из рыбы, вы знаете?
7. Охарактеризуйте полуфабрикаты из рыбы для варки и припускания.
8. Дайте характеристику полуфабрикатам из рыбы для жаренья.
9. Какие вспомогательные приемы при приготовлении полуфабрикатов из рыбы (панирование, маринование), виды маринадов, панировок вам известны?
10. Как приготовить котлетную массу из рыбы?
11. Каковы особенности приготовления и ассортимент полуфабрикатов из рыбной котлетной массы?
12. Каковы требования к качеству, условиям и срокам хранения полуфабрикатов из рыбы?
13. Какое механическое оборудование, применяемое при разделке рыбы с костным скелетом, вы знаете?
14. Укажите назначение и принцип действия рыбоочистительной машины РО-1.
15. Как организовать работу рыбного цеха, оснащение оборудованием и инвентарем?
16. Как приготовить полуфабрикаты из рыбы? Какое оборудование и инвентарь понадобятся?
17. Каковы санитарно-гигиенические требования к технологической обработке и хранению полуфабрикатов из рыбы?

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ ПРОСТЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ

3.1. АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Рыбу готовят отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной. Соленую рыбу жарить и запекать не рекомендуется, ее готовят отварной, припущенной и тушеной. Мелкую рыбу можно варить, припускать, жарить, тушить. Тушат рыбу реze, так как соединительная ткань у нее состоит почти исключительно из коллагена и при тепловой обработке быстро размягчается.

Выбор способа тепловой обработки для различных видов рыб зависит от их химического состава, специфических вкусовых особенностей, а также режима и продолжительности хранения после вылова.

3.2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА

Организация работы горячего цеха (классический вариант). В горячем цехе завершается технологический процесс приготовления горячих блюд и напитков. Выпуск готовой продукции зависит от загрузки торгового зала, времени отпуска кулинарных изделий филиалам, продолжительности хранения изделий. Кроме того, он зависит от типа предприятия, объема производства, наличия оборудования.

В ресторанах блюда приготавливают по заказу, мелкими партиями. В тех ресторанах, в которых реализуются комплексные виды питания, увеличивается объем работы в доготовочных це-

хах в соответствии с увеличением интенсивности потока потребителей. В горячем цехе блюда и напитки, входящие в состав комплексного обеда, повара приготавливают заранее крупными партиями.

Если рестораны обслуживают посетителей обедами и ужинами, то горячий цех может работать в 1,5 смены, если готовят еще и завтраки — то в 2 смены.

В горячем цехе организуют линии приготовления первых и вторых блюд с выделением рабочих мест для приготовления: бульонов; первых блюд; горячих напитков; жаренья вторых блюд, гарниров; варки и тушения вторых блюд, соусов и гарниров; запекания блюд.

Рабочие места поваров рекомендуется оснащать современным тепловым оборудованием (табл. 3.1). Причем на предприятиях мелких и средних мощностей используют тепловые аппараты пе-

Таблица 3.1. Оснащенность рабочих мест тепловым оборудованием

Технологическая операция	Оснащенность
Варка бульонов	Котлы пищеварочные, плиты (при варке в налитной посуде)
Приготовление первых блюд	Котлы пищеварочные, плиты (при варке в налитной посуде)
Приготовление горячих напитков	Котлы пищеварочные, плиты (при варке в налитной посуде), кипятивильники, кофеварки
Жаренье вторых блюд и гарниров	Плиты, сковороды, фритюрницы; оборудование с жарочной поверхностью, блинницы, блинные комплексы, грили, пончиковые автоматы, тепловая технологическая линия, настольная тепловая секционно-модульная линия
Варка и тушение вторых блюд, соусов и гарниров	Плиты, котлы пищеварочные, сковороды, настольная тепловая секционно-модульная линия, пароконвектоматы, печи, конвейерные жарочные
Запекание блюд, выпекание мучных изделий	Жарочный шкаф, плиты с духовыми шкафами, печи для запекания картофеля, печи для приготовления пиццы

риодического действия, крупных — периодического и непрерывного.

Рабочие места оснащаются также модулированными секциями-столами: с охлаждающим шкафом и горкой для хранения компонентов блюд (СОЭСМ-2 и СОЭСМ-3), с встроенной моечной ванной (СМВСМ) для хранения специй, кухонной посуды, инвентаря, подключения к электросети средств малой механизации (СМСМ).

В цехе, как правило, устанавливают следующее типовое механическое оборудование:

- универсальный привод ПУ-0,6, в состав которого входят: мясорубка МС2-70 (ее можно использовать для измельчения вареного мяса), овощерезка МС10-160 для измельчения сырых овощей, многоцелевые механизмы МС4-7-8-20 для взбивания, протираания, перемешивания продуктов, овощерезка МС18-160 для фигурной нарезки овощей (ломтиками, брусочками, кубиками и др.);
- привод для горячих цехов ПГ-0,6, в состав которого входят: мясорубка МС2-70, размолочный механизм МС12-40 для измельчения сухарей, сахара, кофе, универсальный механизм МС4-7-8-20, просеиватель МС24-300.

При кратковременном хранении продуктов используют холодильные шкафы и стеллажи. Если полуфабрикаты и полуготовую продукцию с кулинарных фабрик в доготовочные предприятия доставляют в функциональных емкостях размерами 530 × 325 мм (высотой 20...200 мм), то продукты подвергают тепловой обработке, не вынимая из них, так как внутренние размеры теплового оборудования, используемого для этого, соответствуют внешним размерам емкостей.

Емкости устанавливают на передвижные стеллажи, транспортируют к соответствующим тепловым аппаратам (плитам, сковородам, пищеварочным котлам, жарочным шкафам). Затем приготовленную пищу на стеллажах, передвижных мармитах, в тепловых шкафах подают на раздаточную.

Рабочие места в цехе необходимо размещать в соответствии с последовательностью выполнения операций технологического процесса приготовления пищи с учетом кратчайших маршрутов передвижения полуфабрикатов и готовой пищи.

Наиболее рациональным является линейный принцип размещения секционного модулированного оборудования. Его внедрение позволяет:

- рационально использовать производственную площадь за счет ликвидации разрывов между различными видами оборудования (пристенного и островного);
- повысить производительность труда за счет рациональной организации рабочих мест, ликвидации лишних переходов и непроизводительных движений;
- сократить число внутрицеховых транспортных операций;
- улучшить санитарно-гигиенические условия работы, установив над тепловым оборудованием местные вентиляционные отсосы, которые улавливают пары и продукты распада, образующиеся при тепловой обработке продуктов, и одновременно обеспечивают приток чистого воздуха в рабочую зону.

При использовании модулированного оборудования рабочие места поваров, скомплектованные из двух параллельных линий (теплового и немеханического оборудования), размещают на расстоянии 1,2... 1,4 м друг от друга.

Горячий цех должен быть укомплектован разнообразным инвентарем: разделочными досками, половниками, гарнирными ложками, ложками для соусов, ложками для риса, разливыми и перфорированными ложками, ложками для спагетти (для порционирования блюд), терками и яйцесрезками, поварскими пошницами, щипцами для морепродуктов, мяса, сахара, спаржи и спагетти, шумовками (для снятия пены), лопаточками (для жаренья мясных, рыбных и овощных блюд), поварскими вилами, дуршлагами круглыми и коническими, ситами (для процеживания продуктов), венчиками (для взбивания), черпаками (для переливания жидкости), цедилками, совками и скребками и др. Для определения объема, занимаемого продуктом в котле, используют мерные линейки-котломеры, для нарезки продуктов — ножи поварской тройки, карбовочные (для фигурной нарезки). Для приготовления блюд рекомендуется следующая наплитная посуда: кастрюли, сотейники, противни и гастроемкости, лотки с ручками и дренажем, сковороды и порционные сковородки, кокотницы, кокильницы, керамическая посуда для приготовления порционных тушеных и запеченных блюд. Для транспортирования, порционирования и реализации кулинарной продукции в цехе должны быть ведра, фляги, контейнеры для пищевых продуктов, бочки, бидоны, баки и миски.

Характеристика рабочих мест. На рабочем месте для приготовления жареных блюд и гарниров устанавливают фритюрницу (рис. 3.1), сковороду, плиту, стол-шкаф с охлаждением, в котором хранят жир, полуфабрикаты. При жаренье во фритюре продукты

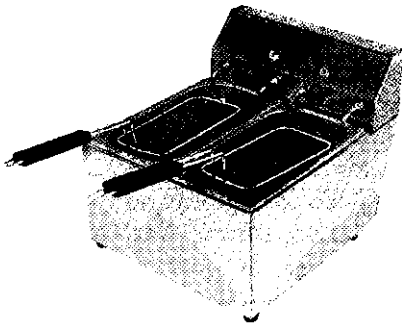


Рис. 3.1. Электрофритюрница

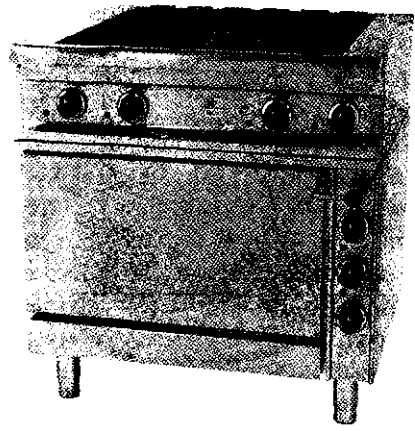


Рис. 3.2. Электроналита

закладывают в сетку-вкладыш и опускают ее в разогретый во фритюрнице жир (жира должно быть в 4—5 раз больше, чем продукта). С помощью сетки вкладыша готовый продукт вынимают из фритюрницы.

На рабочем месте для варки и тушения блюд, соусов и гарниров устанавливают пищеварочные котлы, плиты (рис. 3.2), столы с охлаждаемыми шкафами, столы со встроенными моечными ваннами.

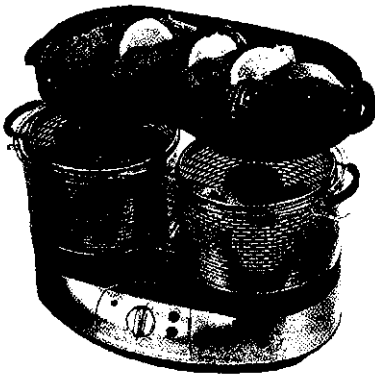
При жаренье продуктов основным способом сковороду разогревают, кладут в нее жир (доводят его до кипения), а затем изделия из рыбы, овощей или других продуктов. Для переворачивания их используют лопатки, для помешивания — веселки.

Небольшое количество изделий жарят на плите в наплитной посуде.

Котлы для варки гарниров могут быть снабжены сетками-вкладышами, в которых продукт опускают и варят в котле. Это создает значительные удобства при варке макаронных изделий, риса и др. Для приготовления картофельного пюре используют протирочную машину, входящую в состав универсального привода типа ПГ-0,6 и ПУ-0,6, или передвижную машину МКП-60. Машина применяется для приготовления пюре из картофеля, сваренного в пищеварочных котлах вместимостью 60 л.

Для тушения продуктов используют сотейники — наплитную посуду с утолщенным дном, для варки на пару — котлы разной вместимости с сетками-вкладышами или электропароварки (рис. 3.3).

Рис. 3.3. Электропароварка



Для переборки и мойки круп, а также для промывания гарниров используют столы со встроенными ваннами. В столах с охлаждаемыми шкапами хранят жиры, полуфабрикаты, красный основной соус и др. На поверхности стола на разделочных досках с маркировкой РВ нарезают отварную рыбу.

В периоды небольшой загрузки повара на этом рабочем месте отваривают овощи, рыбу, используемые для приготовления холодных блюд и закусок.

На рабочем месте для запекания блюд устанавливают жарочный шкаф, стол с охлаждаемым шкафом. Многие продукты перед запеканием подвергаются другим видам обработки (например, рис варят в котле, лук пассируют и т.д.). В связи с этим используют и другие виды оборудования: электрокотлы, электросковороды. Эти операции можно выполнять и на электроплите в наплитной посуде.

Запекание является завершающей операцией. Для этого используют противни с высокими бортами, которые заполняют полуфабрикатами и помещают в жарочный шкаф. В ресторанах блюда запекают в порционной посуде: сковородах (солянка на сковороде), кокильницах (рыба, запеченная под молочным соусом).

Вторые блюда порционируют в мелкие тарелки (240 мм), овальные и круглые блюда, баранчики; соусы — в соусники.

Организация работы горячего цеха (альтернативный вариант). Одним из наиболее проблематичных моментов в организации производства горячего цеха является получение высококачественной продукции в любое время работы предприятия. Эта проблема свойственна как для предприятий быстрого питания, так и для предприятий ресторанного бизнеса. Для решения данного вопро-

са в последние годы все шире используют технологии интенсивного охлаждения (шоковая заморозка).

Используемые в общественном питании шкафы интенсивного охлаждения (заморозка) отличаются от обычных повышенной холодопроизводительностью и наличием системы эффективной принудительной вентиляции. Благодаря такой конструкции размещенные на полке продукты быстро охлаждаются в потоке холодного воздуха. Новая конструкция шкафов отличается габаритными размерами и производительностью, функциональными возможностями (могут охлаждать и замораживать или только охлаждать), конструктивными особенностями (выносной или встроенный компрессор, воздушное или водяное охлаждение). Габаритные внутренние размеры и профиль направляющих позволяют использовать как gastronормированные листы 530 × 320 мм, так и пекарские — 600 × 400 мм.

Приготовление охлажденных или замороженных блюд в горячих цехах позволяет предприятию сократить время между заказом продукта потребителем и доведением его до готовности в цехе, так как замороженные или охлажденные блюда трактуются согласно «Справочнику технолога общественного питания» 2000 г. как «полностью приготовленные блюда и их компоненты, готовые к употреблению после разогрева и порционирования, а также кулинарная продукция, требующая несложной кратковременной доготовки».

Использование данного метода не только предотвращает микробную порчу, но и оказывает консервирующее воздействие, приостанавливая естественные автолитические процессы распада белковых структур. Новая концепция организации производства благодаря включению в технологическую цепочку программируемых пароконвектоматов и шкафов интенсивного охлаждения значительно сокращает площади производственных помещений, расходные статьи на зарплату персонала, снимает с поварской бригады груз психологической и материальной ответственности за соблюдение параметров приготовления различных блюд. Шеф-повар не будет контролировать приготовление различных блюд, а получит возможность планомерно накапливать «банк» охлажденных или замороженных блюд, полуфабрикатов, выбирая для этого удобное время, необходимое количество помощников, оптимально рассчитывая загрузку технологического оборудования. С позиции менеджмента, это, пожалуй, самый быстрый и надежный путь к интенсификации производства без глобальных структурных изменений, дорогостоящих

инвестиций, причем с персоналом той же численности и квалификации.

Рабочая зона для приготовления продукции по новой технологии может выглядеть следующим образом: пароконвектомат — подогреваемый шкаф — шкаф интенсивного охлаждения — холодильный шкаф — фритюрница — плита электрическая. Для размещения данного оборудования требуется площадь около 20 м². Данное оборудование позволяет обеспечить выпуск широкого ассортимента до 250 блюд в течение 1 ч.

Новая схема выглядит следующим образом. Партия продуктов массой 12...15 кг в удобное для поваров время закладывается в пароконвектомат, где проходит термообработку по заданной программе, состоящей из нескольких циклов.

Одна часть готовой продукции перекладывается в шкаф с подогревом для кратковременного хранения, другая направляется в шкаф интенсивного охлаждения, где ее температура резко понижается. Охлажденные заготовки могут храниться в обыкновенном холодильнике несколько суток, дожидаясь заказа из зала.

Перед подачей клиенту порция в течение 4...6 мин проходит повторный разогрев в пароконвектомате, работающем в режиме «восстановление» (температура 125 °С, влажность 85...90 %). Аналогично можно заготовить впрок и другие блюда, гарниры из овощей, круп и даже соусы.

Фритюрница используется для обжаривания продуктов во фритюре, так как эта операция недоступна для пароконвектомата, а жареный картофель по-прежнему остается излюбленным гарниром для населения. Если предприятие специализируется на приготовлении жареной курицы, то очень актуальна в данной линии фритюрница под давлением. С помощью фритюрниц возможно приготовление широкого спектра продуктов: рыбы, картофеля, изделий из теста.

Технология жаренья под давлением имеет преимущества по сравнению с обычными открытыми фритюрницами: за счет более высокой температуры на 25 % сокращается время приготовления продукта; за счет более короткого времени контакта с маслом и высокого давления паров продукт обжаривается только снаружи, сохраняя натуральный вкус и сочность (с хрустящей корочкой).

Вместе с тем надо четко понимать, что рентабельность данного оборудования будет наиболее высокой при узкой специализации предприятия. Плита, рабочий стол используются в этой технологической линии как вспомогательное оборудование.

Новая технология позволяет реализовывать пищу:

- горячей на месте, сразу после ее приготовления;
- теплой после кратковременного хранения в подогретом состоянии;
- повторно разогретой после интенсивного охлаждения и хранения в холодильнике.

При этом операция восстановления крупнокусковых полуфабрикатов и порционных изделий может проходить в сети предприятий — доготовочных.

Наибольший интерес данная организация горячего цеха может быть актуальна для демократичных ресторанов и предприятий быстрого питания, не претендующих на высокую кухню, а также предприятий, специализирующихся на проведении банкетов и выездном обслуживании.

Пароконвектомат — оборудование, которое в горячем цехе выполняет основную нагрузку по изготовлению проектируемого ассортимента. Он может работать в трех режимах (горячий воздух, пар, комбинированный пар). Различные виды пароконвектоматов представлены на рис. 3.4.

Горячий воздух — режим, применяемый для жаренья, приготовления на гриле и выпекания. Максимальная температура достигает 300 °С. В этой программе легко приготовить филе, мясные отбивные, багет, суфле. Длительность приготовления в пароконвектомате меньше, как и потери массы.

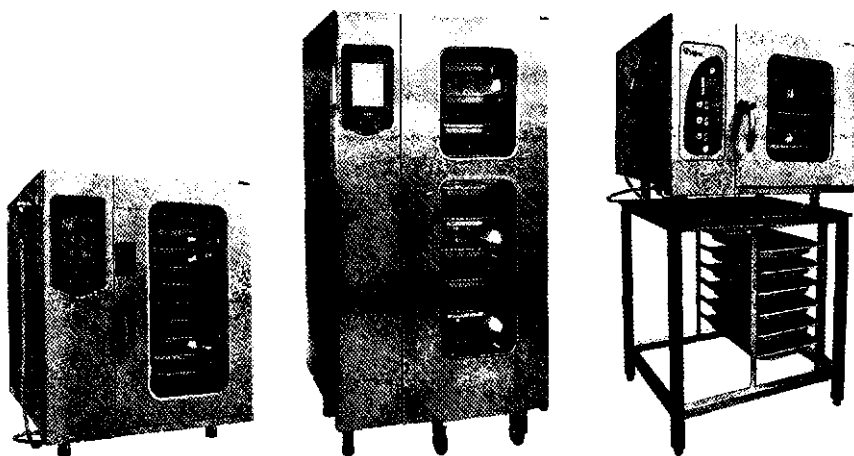


Рис. 3.4. Пароконвектоматы

Пар — при данном режиме блюда готовятся при небольшом давлении и температуре 100 °С. Данный режим позволяет готовить разные продукты одновременно, так как перемешивания запахов не происходит. В этом режиме можно варить, бланшировать, тушить, размачивать.

Комбинированный пар — режим, представляющий собой сочетание предыдущих режимов (пара и горячего воздуха) в режиме комби: производится жаренье и выпекание при температуре до 300 °С. Методы приготовления при температуре 300 °С различны: комбинированное парообразование, комбинированное жаренье, глазирование, комбинированная выпечка. Последняя программа является самой популярной, так как во влажном микроклимате все продукты быстро и безупречно достигают полной готовности с гарантированным качеством. Нет необходимости поливать продукт во время жаренья, а сенсор внутренней температуры автоматически контролирует процесс приготовления. Кроме того, пароконвектомат имеет дополнительные функции: деликатный режим парообразования при 30...90 °С. Это щадящий режим приготовления, при котором можно приготовить кремовую карамель, открытые пироги, экзотическую рыбу, мягкие муссы.

На таком режиме можно пастеризовать, кипятить, бланшировать, вымачивать, консервировать, использовать вакуумный способ приготовления.

Эти режимы применяют для продуктов с высоким содержанием протеина, требующих «деликатной» мягкой обработки. Процесс регенерации создается поступлением пара и горячего воздуха. Такая особая атмосфера позволяет быть уверенным, что все блюда находятся в одном температурном уровне. Это дает возможность получить блюдо без подсушенных краев или капель влаги на кромке тарелки.

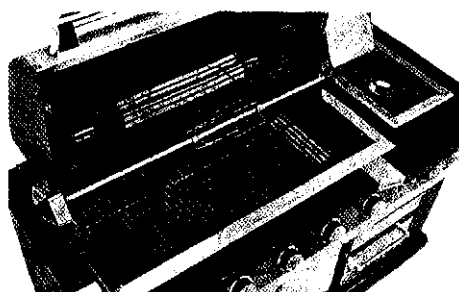
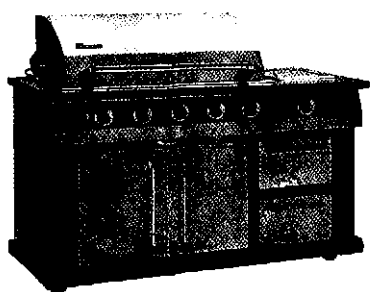
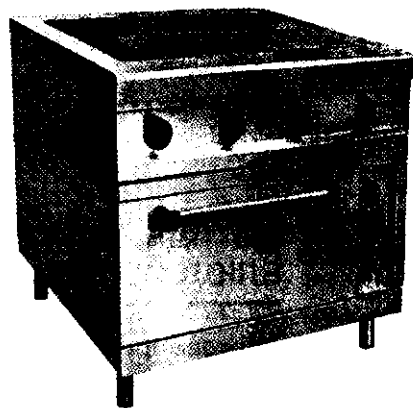


Рис. 3.5. Электрогриль

Рис. 3.6. Электроплита



Гриль — оборудование, в котором процесс термообработки происходит без контакта продукта с нагреваемой поверхностью (рис. 3.5). На некоторых современных предприятиях гриль — это не только вид теплового оборудования, но порой и основа концепции заведения. По принципу работы грили могут быть: лава-гриль, контактный гриль, гриль роликовый и карусельный шаурма-гриль. Как правило, это оборудование предназначено для широкого ассортимента продуктов от курицы до жареных овощей.

Традиционное оборудование горячего цеха — плита электрическая (рис. 3.6). В настоящее время выпускаются электрические плиты для небольших производственных площадей: двухкомфорочная с жарочным шкафом ПЭ-0,34ШП, однокомфорочная без жарочного шкафа ПЭ-0,17-С, электрическая с инвентарным шкафом ПЭ-0,24ИП.

В последнее время ввиду ограниченности производственных площадей и скученности теплового оборудования все чаще стали использовать настольные индукционные плиты. При этом полностью отсутствуют потери тепла в окружающую среду, что позволяет на 40 % по сравнению с традиционным источником тепла сократить расход энергии и как минимум на 70 % продолжительность нагрева посуды до температуры, необходимой для приготовления пищи. Кроме того, данный способ исключает возможность возникновения дыма и неприятных запахов в месте установки плиты, что также является важным фактором. Высокая эффективность нагрева и крайне низкая инерционность позволяют использовать плиты с индукционным источником нагрева в ресторанах с национальной кухней.

В ресторанах высшего класса наряду со всеми перечисленными участками необходимо выделить участок оформления блюд с оснащением его производственными столами с охлаждаемым объемом, весоизмерительным оборудованием, тепловыми мармитами.

3.3. МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

При приготовлении рыбных блюд применяют варку, припускание, жаренье, тушение, запекание.

При обработке полуфабрикатов одним из этих способов за счет тепловой денатурации белков, частичного удаления влаги, образования новых ароматических веществ улучшаются вкус, внешний вид готовых блюд, а также повышается их пищевая ценность.

Технология приготовления блюд из отварной рыбы

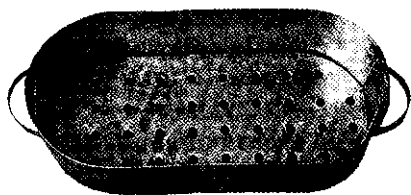
Варка рыбы. Для отварных блюд используют рыбу всех видов, однако некоторые из рыб (хек серебристый, сельдь, карась, омуль, навага, корюшка) вкуснее в жареном виде. Для приготовления блюд из отварной рыбы частичковых пород берут целые тушки мелкой рыбы массой до 200 г и порционные куски, нарезанные из филе с кожей и костями. Также целиком варят крупную рыбу для приготовления различных банкетных блюд.

Крупную рыбу целой тушкой перевязывают шпагатом (рис. 3.7) и помещают на решетку рыбного котла брюшком вниз.



Рис. 3.7. Перевязывание рыбы

Рис. 3.8. Котел с решеткой для варки рыбы



Название блюда из отварной и припущенной рыбы складывается из названия рыбы и соуса, с которым она подается: например, осетр припущенный, соус «Голландский».

Варят рыбу в рыбных котлах, снабженных решетками (рис. 3.8), сотейниках и в глубоких противнях. В процессе варки рыба должна быть полностью погружена в жидкость. В среднем необходимо 150...200 г воды на кусок рыбы массой 100...150 г. Следует помнить, что при излишке воды качество вареной рыбы ухудшается.

Рыбу нельзя варить при сильном кипении. В начале закипания посуду с рыбой отодвигают на край плиты или уменьшают нагрев с таким расчетом, чтобы жидкость не кипела, а находилась в легком движении, характерном для начала кипения (85...90 °С). Продолжительность варки куска рыбы массой 150...200 г составляет в среднем 12...15 мин.

Крупную рыбу (судак, лосось, сиг и др.) для варки в целом виде закладывают в холодную воду вместе с указанными ранее овощами и специями, которые за время варки успевают ароматизировать рыбу.

Порционные куски рыбы, а также **мелкую рыбу** (целиком) кладут в посуду в один ряд, кожей вверх, заливают горячей водой, солят, добавляют морковь (5 г), петрушку или сельдерей (5 г), лук (5 г), черный перец горошком (0,01 г) и лавровый лист (0,01 г) на 1 порцию и варят, как было описано ранее.

Рыбу, имеющую сильный специфический вкус и запах, особенно морскую (треска, камбала, палтус, ставрида), варят в прямом отваре, чтобы овощи и специи полнее ароматизировали рыбу. Для этого в воду сначала закладывают овощи и пряности и варят их при слабом кипении в течение 5...7 мин, а потом погружают рыбу и варят при самом слабом кипении еще 12...15 мин. В одном и том же прямом отваре можно сварить несколько партий рыбы. Отвар (бульон), полученный при варке рыбы, используют для приготовления к рыбе различных соусов. Хранить отвар как свежий, так и после варки в нем рыбы можно не более 8 ч.

При приготовлении пряного отвара в воду (1 л) кладут соль (15 г), душистый и горький перец горошком (по 0,1 г), лавровый лист (1 шт.), морковь (15 г), лук (15 г), петрушку или сельдерей (10 г), немного тимьяна или чабера.

Чаще всего в пряный отвар добавляют огуречный рассол в количестве 0,2...1 л на 1 л воды либо кожицу от соленых огурцов. Все это способствует тому, что ослабляется специфический вкус и запах рыбы. Иногда рыбу варят с добавлением уксуса. Это делают для того, чтобы ослабить специфический неприятный вкус и запах некоторых рыб, а также для того чтобы сохранить или придать мясу рыбы соответствующий цвет.

При **варке форели** пряности и овощи не добавляют, так как эта рыба имеет очень приятные вкус и аромат, и нет никакой необходимости их отбивать.

Когда живая рыба была усыплена непосредственно перед тепловой обработкой, ее варят в подсоленной воде без добавления овощей и пряностей, так как свежая рыба в вареном виде имеет превосходный вкус и аромат.

Готовность проверяют поварской иглой. Если рыба готова, игла входит свободно и выступает прозрачный сок. Порционные куски варят в течение 10...15 мин, крупные тушки — 1 ч и более, потери массы составляют около 20 %. Хранят готовую рыбу в отваре при температуре 50...60 °С в течение 30...40 мин. При температуре 4...8 °С отварную рыбу хранят в течение 24 ч. Потеря массы рыбы при варке порционными кусками (большинство рыб) составляет: трески — 20 %; камбалы — 18 %, сома — 25 %.

Рыба отварная с соусом «Польским». С этим соусом подают чаще всего судака, линя, щуку, сига, сома, дальневосточных лососей, осетровых рыб. Куски отварной рыбы укладывают на порционное блюдо, вокруг располагают гарнир из отварного картофеля в форме бочоночков или целыми клубнями; дополнительно можно положить вареного рака.

Картофель посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа и поливают маслом (цв. вкл., рис. 2).

Соус «Польский» подают отдельно или поливают им рыбу.

Рыба отварная с соусом «Голландским». С этим соусом рекомендуется подавать судака, линя, дальневосточных лососей, треску, морского окуня. Варят и подают рыбу так же, как с соусом «Польским».

Рыба отварная с соусом белым с каперсами. С этим соусом чаще всего подают судака, линя, треску, камбалу, палтуса, дальневосточных лососей, сига, тайменя, омуля, морского окуня. Варят и подают рыбу так же, как с соусом «Польским».

Варка на пару. Способ приготовления на пару идеально подходит для нежной рыбы (например, морского языка и палтуса), морепродуктов. Можно готовить на воде, но овощной бульон делает рыбу вкуснее. Для этого необходимо выполнить следующие действия:

- налить пряный бульон так, чтобы покрыть дно пароварки, и довести до кипения;
- положить рыбу в один слой в корзину;
- поместить корзину над кипящей жидкостью;
- накрыть крышкой и варить.

Рыба готова, когда она потеряла прозрачность, а мякоть сочная и нежная. Проверить ее можно вилок.

Готовить рыбу на пару можно несколькими способами.

Традиционный способ. Сетчатые металлические корзины пароварок устанавливаются над жидкостью, которая кипит на дне кастрюли. Рыба готовится за счет пара, который проходит через отверстия.

Способ «Бамбуковая пароварка». Плетеную корзину можно установить над кипящим бульоном. Ароматный пар придает рыбе вкус, в то же время рыбу можно посыпать зеленью и пряностями, посолить и поперчить. Приготовление на пару помогает сохранить привлекательный цвет рыбы. Для этого необходимо выполнить следующие действия:

- наполнить кастрюлю наполовину водой и довести до слабого кипения;
- добавить в воду нарезанные овощи;
- сделать на рыбе надрезы и вставить в них приправы по вашему выбору, чтобы они пропитали рыбу;
- положить корзину в кастрюлю;
- накрыть корзину крышкой, чтобы усилить аромат, который придают рыбе овощи и другие добавки.

Подавать со сваренными на пару овощами.

Технология приготовления блюд из припущенной рыбы

Припускание рыбы. Припущенной называется рыба, сваренная в очень небольшом количестве воды или бульона: 30 % от массы рыбы с добавлением ароматных овощей, свежих белых

грибов, шампиньонов, огуречного рассола и виноградного белого вина. Припускают рыбу в закрытой посуде на плите или в жарочном шкафу. Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества. Бульон, который получается при припускании, используется для приготовления соусов к этим же блюдам.

Такой процесс тепловой обработки рыбы наиболее распространен.

Припускают рыбу в целом виде и порционными кусками: непластованными (кругляшом) или нарезанными из филе (с кожей или без кожи).

В целом виде припускают форель, сига, угря; порционными кусками в непластованном виде — камбалу, палтуса, налима, а большинство других рыб — порционными кусками из филе.

Лучше всего припускать рыбу порционными кусками без кожи и костей или с кожей без костей.

Для припускания рыбу укладывают в сотейник или рыбные котлы (коробины). Чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу, нарезанную на порционные куски с кожей, укладывают в один ряд, кожей вниз, а куски с кожей и костями — кожей вверх, чтобы более толстая часть куска лучше проваривалась.

Уложенную в посуду рыбу заливают бульоном или водой (порционные куски и фаршированную рыбу — горячей водой, а целые тушки рыбы — холодной водой) так, чтобы жидкость покрывала рыбу на $\frac{1}{3}$ ее высоты (примерно 0,3 л воды на 1 кг рыбы), добавляют белые корни, специи, репчатый лук и припускают на плите или в жарочном шкафу в плотно закрытой посуде.

Для улучшения вкуса и аромата припускаемой рыбы при варке в бульон добавляют: белое сухое вино или шампанское (100 г на 1 кг рыбы), свежие шампиньоны (150 г на 1 кг рыбы) или их отвар.

Продолжительность припускания порционных кусков составляет 15...20 мин, а целых рыб — 25...45 мин в зависимости от величины рыбы.

Потери массы при припускании рыбы составляют 18...21%. Рыбу припущенную хранят на мармите при температуре 60 °С в течение 30 мин. При температуре 4...8 °С срок хранения увеличивается до 24 ч.

Бульон, получаемый после припускания рыбы, используется для соуса, шампиньоны употребляются как гарнир в соус.

Жидкость для приготовления блюд и соусов. Морские продукты можно, конечно, варить или припускать в простой воде.

Однако для улучшения вкуса рыбу или моллюски можно приготовить в ароматной жидкости: морская вода, пряный отвар или рыбный навар. Обычно *пряный отвар* — это вода с добавленным в нее вином или уксусом, однако в его основе может быть и молоко. Фюме, которое представляет собой рыбный навар, готовится из воды, вина и рыбы или рыбных субпродуктов. Наварам и отварам можно придать аромат, добавляя в них душистые овощи и зелень. Их пропорции будут зависеть от типа морской продукции, от того, каким образом она должна быть подана к столу, и от индивидуальных вкусов кулинаров.

Тимьян, лавровый лист, репчатый лук и морковь обычно присутствуют в винном или овощном пряном отваре. Петрушка, стебли фенхеля, укроп, чеснок, лук-порей и сельдерей могут быть добавлены по желанию. Можно использовать такое количество красного или белого вина, какое пожелаете. Пряный отвар с содержанием большого количества вина будет слишком крепким для отваривания рыбы, имеющей нежный вкус (например, мерланг или тюрбо), но идеально подходит для приготовления рыбы, имеющий ярко выраженный вкус и аромат (скумбрия или таких моллюсков, как креветки и мидии).

Для того чтобы извлечь аромат овощей и зелени, их кипятят в воде на медленном огне в течение 30...40 мин. Вино препятствует потере аромата овощами, поэтому его следует добавить примерно в середине варки, перец горошком добавляют в пряный отвар лишь за несколько минут до конца варки.

В *уксусном пряном отваре* вино заменяют винным уксусом, но в меньшей пропорции по отношению к воде. Его острота хороша для пресноводной рыбы (такой, как карп, форель и щука). Следует иметь в виду, что при погружении свежепойманной рыбы в кипящий уксусный пряный отвар кислота придаст ее коже приятный голубоватый оттенок. Рыба, приготовленная таким способом, называется голубой (au bleu).

Молочно-лимонный пряный отвар помогает сохранить белизну кусочков рыбы или рыбного филе. Нередко тюрбо, бриль, треску и копченую ликшу отваривают в этой неострой жидкости. Рыба при этом сохраняет свой вкус и аромат, который усиливается за счет кислоты лимонных долек.

Фюме (от fumet — аромат) готовится обычно из воды и вина, однако воды содержится меньше, чем в пряном отваре. Очевидно, что фюме может быть просто пряным отваром, который уже использовался для отваривания рыбы и в процессе этого отваривания уменьшился в объеме. Эта концентрированная жидкость

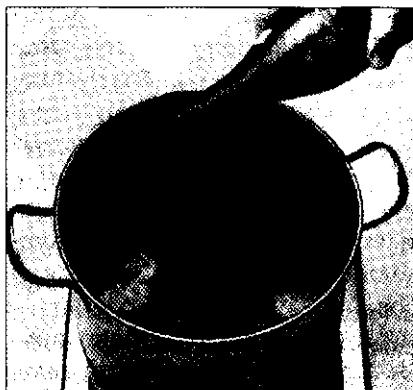


Рис. 3.9. Бульон фюме



Рис. 3.10. Винно-овощной пряный отвар

может быть использована для варки любой рыбы или моллюсков, однако ее дополнительный аромат особенно подойдет филе с мягким вкусом (рис. 3.9).

После варки из фюме можно приготовить соус или оставить его для тушения или отваривания рыбы в собственном соку. Если процедить фюме, чтобы оно стало прозрачным, и добавить желатин, оно превратится в желе, которое может быть использовано для приготовления холодной заливной рыбы и других блюд.

Чтобы сохранить фюме для дальнейшего использования, следует поместить новый пластиковый морозильный пакет в небольшой контейнер или другой подходящий сосуд, залить в него охлажденное фюме, завязать пакет, наклеить ярлычок и заморозить. В таком виде фюме можно хранить до трех месяцев.

Приведем рецепты пряных отваров. **Винно-овощной пряный отвар.** Нарезьте кружочками репчатый лук, морковь и лук-порей и кубиками стебель сельдерея. Вместе с овощами положите петрушку, тимьян, укроп и лавровый лист в 1 л подсоленной воды. Варите на медленном огне примерно в течение 15 мин, затем влейте 30 мл белого вина. Варите на медленном огне еще в течение 15 мин, добавив в последние 10 мин варки несколько зернышек перца (рис. 3.10).

Уксусный пряный отвар. К воде и овощам (см. приготовление винно-овощного пряного отвара) добавьте по вкусу белый и красный винный уксус: максимум 5 чайных ложек на 0,6 л воды.

Варите пряный отвар на медленном огне в течение примерно 30 мин.

Молочно-лимонный пряный отвар. Срежьте кожуру и горькую сердцевину лимона. Нарежьте лимон тонкими дольками и удалите семена. К смеси, состоящей из одной части молока и четырех частей соленой воды, добавьте по вашему усмотрению нужное количество лимонных долек (рис. 3.11).

Этот пряный отвар не требует предварительного приготовления перед тем, как в него будет помещена рыба.

Из припущенной рыбы можно приготовить различные блюда.

Рыба паровая. С паровым соусом готовят судака, щуку, морского окуня и осетровых рыб.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, или филе без кожи и костей укладывают в один ряд в сотейник, посыпают солью, перцем, добавляют ломтики корня петрушки и репчатый лук. Затем заливают бульоном, чтобы он покрывал рыбу наполовину, закрывают крышкой и припускают при слабом кипении. Припущенную рыбу укладывают на подогретое блюдо или тарелку, гарнируют отварным картофелем или картофельным пюре, кладут на рыбу вареные свежие белые грибы или шампиньоны, крабы или раковые шейки, поливают паровым соусом, приготовленным на бульоне, оставшемся от припускания рыбы, и сверху кладут ломтик лимона без цедры.

Гарнир поливают маслом, посыпают зеленью укропа.

Рыба в соусе «Белое вино». С этим соусом готовят судака, налима, корюшку, камбалу, угря, сига, лосося, белорыбицу, форель.

Порционные куски рыбы припускают с добавлением петрушки, репчатого лука и белого вина. Форель, белорыбицу припускают без петрушки и репчатого лука. Когда рыба сварится, бульон осторожно сливают и готовят на нем соус «Белое вино».



Рис. 3.11. Молочно-лимонный пряный отвар

Припущенные куски рыбы осторожно укладывают на поджаренный кусочек хлеба (крутон) или на крутон из слоеного теста. На рыбу кладут отварные грибы, нарезанные ломтиками, раковые шейки и поливают соусом, сверху располагают ломтик лимона. Рыбу (особенно целую тушку) можно уложить на блюдо, вокруг разместить фигурные гренки из слоеного теста и гарнировать вареным картофелем (бочоночком или целым) и зеленью укропа или петрушки.

Картофель на гарнир можно не подавать.

Рыба в соусе «Рассол». Подготовленные звенья осетровой рыбы или порционные куски осетровой рыбы, судака, щуки, камбалы кладут в сотейник или на решетку рыбного котла, подливают бульон, огуречный рассол и припускают. На бульоне готовят соус «Рассол», добавляют в него отваренные шампиньоны, бланшированные, тонко нарезанные соленые огурцы, разваренные и мелко нарезанные хрящи осетровых рыб и прогревают соус до 75...80 °С. Этим соусом поливают рыбу.

Гарнируют ее отварным картофелем, зеленью укропа или петрушки, лимоном (цв. вкл., рис. 3).

Рыба припущенная по-русски. Порционные куски рыбы (осетрина, треска, налим, ставрида и др.) припускают с добавлением репчатого лука, белых кореньев, отвара шампиньонов. Приготавливают гарнир для соуса. Для этого морковь и петрушку нарезают мелкими брусочками и припускают. Грибы отваривают и нарезают ломтиками. Огурцы соленые, очищенные от кожицы и семян, нарезают ломтиками и припускают. Лук режут полукольцами и ошпаривают. Каперсы отжимают от рассола, у маслин удаляют косточки.

Подготовленные продукты кладут в томатный соус и доводят до кипения, прогревают 8...10 мин. На подогретое металлическое блюдо или тарелку кладут отварной картофель, рядом размещают рыбу и поливают ее соусом. Сверху кладут кусочек очищенного лимона.

Гарнир посыпают зеленью (цв. вкл., рис. 4).

При использовании рыб осетровых пород в соус вводят отварные хрящи.

Технология приготовления блюд из жареной рыбы

В жареном виде готовят рыбу всех пород. Рыбу жарят порционными кусками, в целом виде (мелкую) или в виде изделий из котлетной массы.

Для порционных кусков рыбу разделяют на филе с реберными костями или без них, с кожей или без нее, а также кругляшом с кожей. При жарке кусков рыбы с кожей до папирования делают два-три надреза кожи ножом для сохранения формы порционного куска.

Равномерное прожаривание рыбы обеспечивается кусками одинаковой толщины. Важна также и температура жира. При низкой температуре панировка размокнет и отвалится, при слишком высокой — быстро образуется корочка, но рыба не прожарится.

При жаренье основным способом рыбу посыпают солью, перцем, панируют в муке, в красной или белой панировке. Жир на сковороде или противне разогревают до 150 °С. Жарят рыбу сначала с одной, а затем с другой стороны. Обжаренную рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. При жаренье температура внутри кусков поднимается до 75...85 °С. Продолжительность жаренья — 10...20 мин.

Жаренье рыбы с небольшим количеством жира (рис. 3.12). Этим способом пользуются при жаренье порционных кусков рыбы и мелкой рыбы: наваги, корюшки, карасей, скумбрии, воблы и т.п.

Для жаренья необходимо выполнить следующие действия:

- положить рыбу кожей вниз в пенящееся масло. Жарить в течение 5 мин, затем перевернуть рыбу;
- жарить филе еще в течение 3...5 мин до образования поджаристой корочки. Проткнуть толстую часть рыбы вилкой: мякоть должна быть непрозрачной;



Рис. 3.12. Жаренье рыбы



Рис. 3.13. Панирование рыбы в муке

- если порционные куски рыбы за время образования корочки не прожарились, их ставят на 5...7 мин в жарочный шкаф.

Жарят рыбу, предварительно посыпав ее солью, перцем и запанировав в пшеничной муке (рис. 3.13). Изделия из котлетной массы также перед жареньем панируют в сухарях или в белой панировке.

Панировка для рыбы. Легкая панировка защищает нежное рыбное филе и сохраняет его сочным во время жаренья. Для приготовления панировки необходимо выполнить следующие действия:

- приготовить сухую смесь из зелени и пряностей: паприки, лукового и чесночного порошка, сушеных тимьяна и орегана, душистого, черного и кайенского перца и соли;
- смешать свежую зелень и пряности, такие как мелко нарезанный укроп, измельченные семена фенхеля и грубомолотый перец;
- перемешать нарезанный шнитт-лук и немного натертой лимонной цедры с мелкими хлебными крошками или мукой.

Для придания рыбе более нежного вкуса ее можно перед панированием смочить холодным молоком.

Жарить рыбу можно на растительном сале, гидрожире, смеси равного количества сливочного и растительного масла, топленом или растительном масле. Из растительных жиров лучшими для жаренья рыбы данным способом являются масло подсолнечное, оливковое и рафинированное хлопковое, а из различных видов маргарина — растительное сало и гидрожир.

Можно пользоваться для жаренья рыбы и свиным топленым салом (смазьцем). Говяжье и баранье сало для жаренья рыбы данным способом обычно не употребляется, так как эти жиры не гармонируют со вкусом рыбы.

Общая продолжительность жаренья порционных кусков рыбы 10...15 мин. На гарнир к жареной рыбе чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши, реже тушеные и отварные овощи. Дополнительным гарниром служат соленые огурцы и помидоры.

Карася, линя, леща, окуня и плотву подают с гречневой кашей. Украшают блюдо зеленью петрушки или укропа. Сверху на рыбу кладут ломтик лимона.

Жареную рыбу можно подавать натуральной или с соусом.

Большинство чешуйчатых и бесчешуйчатых рыб отпускают чаще всего с соусом: томатным красным, томатным с овощами, томатным с экстрагоном или майонезом. Подают его отдельно.

Карася, линя, окуня, леща и плотву подают со сметанным соусом, а рыбу лососевых осетровых пород — с томатным соусом или майонезом с корнбишонами.

Рыба жареная по-ленинградски. Порционные куски трески, судака, сома, камбалы жарят и подают на порционной сковороде. Вокруг рыбы кладут жареный картофель (кружочками), а сверху — лук фри, нарезанный кольцами (цв. вкл., рис. 5).

Рыба жареная с лимоном (миньер). Растапливают сливочное масло, добавляют лимонный сок или раствор лимонной кислоты, зелень петрушки, соль, доводят до кипения и поливают рыбу, жаренную основным способом. Гарнируют жареным картофелем.

Жаренье рыбы в большом количестве жира (фритюре). Во фритюре жарят в основном рыбу, разделанную на филе без кожи и костей. Исключение составляет мелкая рыба (навага, корюшка, снетки, хамса, килька, салака, ерши и др.), которую жарят целиком.

Рыбу перед жареньем панируют в яйце и сухарях, хлебной крошке или муке, покрывают жидким тестом (кляром).

Для фритюра можно использовать растительное масло (подсолнечное, хлопковое), растительное сало или гидрожир. Лучшим жиром для жаренья рыбы во фритюре является смесь из 60 % гидрожира и 40 % растительного масла, так как такой жир при нагревании до высокой температуры не изменяет своего химического состава, вследствие чего при жаренье не образуется чада, а жареные продукты получаются более высокого качества. Соотношение жира и одновременно жарящегося в нем продукта должно быть не менее чем 2:1. Лучшим считается соотношение 4:1.

Перед жареньем жир нагревают до температуры 170...180 °С. В нагретый жир опускают запанированную рыбу и жарят до образования румяной корочки. Поджаренную рыбу быстро вынимают из фритюра, перекалывают на сухой противень или сковороду и, если рыба не дошла до готовности, ставят ее в жарочный шкаф. Рыбу жарят во фритюре в течение 3...5 мин и дожаривают в жарочном шкафу в течение 5...7 мин.

Жарят рыбу непосредственно перед подачей.

Жаренье мелкой рыбы во фритюре. Корюшку, анчоусы и другую мелкую рыбу в отличие от крупной, которую приходится разрезать на куски или филе для того, чтобы она равномерно прожарилась, можно жарить во фритюре целиком. Покрытая мукой или хлебными крошками мелкая рыба считается готовой, когда мука или сухари станут золотисто-коричневого цвета.

Для приготовления такой рыбы во фритюре подходящей посудой является тяжелая сковорода круглой или овальной формы. Глубина ее должна быть достаточной, чтобы рыба была полностью покрыта жиром. Но в то же время сковорода не должна быть заполнена больше, чем наполовину, иначе возникает опасность разбрызгивания кипящего жира при погружении в него рыбы.

Растительное масло следует предварительно разогреть, для того чтобы при приготовлении мука или сухари сразу образовали хрустящую корочку. Идеальная температура для приготовления рыбы во фритюре — 190 °С. Если температура масла будет выше, то корочка может быстро стать коричневой и обгореть, а если температура ниже 190 °С — рыба не пропечется. Используют такое растительное масло, которое при нагревании до нужной температуры не будет подгорать. Измерить температуру масла можно специальным термометром или опустив в масло небольшой кубик хлеба. При температуре 190 °С хлеб становится золотисто-коричневым примерно через 1 мин.

Помните, что температура масла существенно понижается, когда в него кладут рыбу. Но, поскольку очень мелкая рыба жарится буквально за 1 мин, можно подкладывать ее мелкими порциями (по горсти), чтобы масло остывало не так сильно. Уже приготовленную рыбу можно держать в отдельной сковороде на медленном огне, не давая ей остыть, пока не будет готово все блюдо.

Перед жареньем во фритюре мелкую рыбу можно просто обвалять в муке. Технология жаренья мелкой рыбы следующая.



Рис. 3.14. Удаление излишков муки



Рис. 3.15. Жаренье во фритюре



Рис. 3.16. Жаренье петрушки



Рис. 3.17. Подача рыбы, жаренной во фритюре

Для обваливания рыбы в муке насыпьте муку на дно широкого бумажного пакета, добавьте соль, перец и кайенский перец. Кладите мелкую рыбу по горсти в пакет. Чтобы рыба покрылась мукой, встряхивайте пакет.

Для удаления излишков муки переложите обваленную в муке мелкую рыбу в сито и встряхните, чтобы лишняя мука отсыялась. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока вся рыба не будет равномерно покрыта мукой (рис. 3.14).

Мелкую рыбу лучше жарить во фритюре, для чего рыбу уложите в глубокую сковороду, наполовину наполненную горячим растительным маслом, по горсти за один прием. Готовьте, пока рыба не приобретет золотисто-коричневый оттенок (рис. 3.15).

После того как вся рыба будет готова, добавьте в сковороду зелень петрушки. Готовьте в течение 10...15 с, затем извлеките рыбу шумовкой и выложите ее на бумажное полотенце, чтобы излишки масла стекли (рис. 3.16).

Приправьте блюдо жареной петрушкой и половинками или дольками лимона.

Обычно блюдо подают на салфетке из белой ткани, которая впитывает излишки масла. К блюду можно также подать черный хлеб со сливочным маслом (рис. 3.17).

Рыба, жаренная в жире (во фритюре). Зачастую используют судака, навагу, осетровые рыбы, палтус, треску, сома.

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают порционными кусками, панируют в муке, льезоне и белой панировке и жарят в жире, нагретом до 180...190 °С; продолжительность жарки — 8...12 мин.

Обжаренную рыбу вынимают, дают стечь жиру и дожаривают в жарочном шкафу в течение 5...7 мин.

Гарнир — жареный картофель (из отварного) или картофель, жаренный в жире (фри), зелень петрушки (фри) и ломтики лимона (цв. вкл., рис. 6). Отдельно подают соусы томатный, майонез или майонез с корнизионами.

Судак с зеленым маслом (кольбер). Подготовленный полуфабрикат в виде восьмерки или бантика жарят во фритюре. До готовности доводят в жарочном шкафу в течение 5...7 мин. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри, на рыбу кладут кружочек зеленого масла, оформляют зеленью укропа, долькой лимона.

Соусы — томатный, томатный с белым вином или майонезом — подают отдельно.

Рыба, жаренная в тесте (орли). Кусочки рыбы после маринования отряхивают от зелени петрушки, окунают в тесто (кляр) и жарят во фритюре в течение 3...5 мин. Для теста (кляра) желтки яиц растирают с солью, разводят молоком, всыпают муку, хорошо вымешивают, добавляя растительное масло. В тесто непосредственно перед жареньем вводят хорошо взбитые белки.

Жареную рыбу укладывают на подогретом блюде в виде пирамиды, рядом кладут зелень петрушки (фри) и ломтик лимона (цв. вкл., рис. 7). Соус — майонез с корнизионами или томатный соус — подают отдельно.

Жаренье рыбы в гриле. Высокая температура в гриле или барбекю позволяет быстро приготовить рыбу, при этом она остается сочной и нежной на вкус. На решетке жарят порционные куски, нарезанные из филе без кожи и костей, а некрупную рыбу — в целом виде. Для этого идеально подходит жирная рыба. Кожа и кости сохраняют рыбу сочной, поэтому в гриле предпочтительнее готовить ее целиком. Очистите рыбу или сделайте надрезы.

Судак, камбалу, стерлядь и осетровые рыбы перед жареньем окунают в масло и панируют в хлебной крошке.

Лосося, таймень, нельму, белорыбицу и свежую сельдь можно жарить натуральными (без панировки), предварительно замаринованными в смеси из растительного масла, лимонного сока, соли, молотого перца и зелени петрушки (или оливковое масло с чесноком и петрушкой). Рыбу выдерживают в маринаде не менее чем 30 мин, затем ее жарят.

Перед жареньем над горящими углями ставят решетку и, когда она нагреется, натирают свиным шпиготом, затем кладут рыбу и обжаривают с обеих сторон на очень горячем гриле в течение 2 мин.

Переворачивают рыбу, смазывают ее маринадом или оливковым маслом, если маринад не использовался. Готовят еще в течение 2 мин или до тех пор, пока кожа не станет хрустящей и золотистой (рис. 3.18).

Крупную рыбу после обжаривания на решетке следует дожаривать в жарочном шкафу.

Жаренье тушки рыбы на барбекю. Жар от углей обжигает рыбу, сохраняя сочность и вкус мякоти. Можно взять форель, скумбрию, мясо акулы, тунца и окуня. Для равномерного обжаривания в рыбе делают надрезы, а для удобства используют решетку для рыбы.

Рыбу помещают на смазанную растительным маслом большую рыбную решетку для барбекю, кладут веточки зелени или виноградные листья (по желанию) и плотно закрывают. Ставят рыбу на решетку горячего барбекю и жарят по 3 мин с каждой стороны, часто смазывая рыбу оливковым маслом или маринадом. У готовой рыбы кожа должна быть хрустящей и золотистой (цв. вкл., рис. 8).

Рыба, жаренная на открытом огне (рыба грилье). Судака, сига и другую рыбу, которую жарят панированной, не маринуют, а смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в белой панировке. Свежую сельдь, лосося, сига, нельму, белорыбицу нарезают на порционные куски и маринуют, а затем жарят, не панируя.

Рыбу кладут на решетку из металлических прутьев, нагретую над горящими углями и протертую свиным шпиком. Жарят куски рыбы сначала с одной стороны, а затем с другой, при этом на кусках рыбы получаются темные, сильно поджаренные поло-



Рис. 3.18. Внешний вид рыбы грилье

сы. Гарнир — жареный или отварной картофель. Непанированные изделия поливают растопленным маслом, а к панированной рыбе подают соус майонез с корнишонами или томатный. На куски рыбы или сбоку кладут кусочек лимона.

Рыба, жаренная на вертеле. На вертеле жарят осетровую рыбу. Для этого нарезанную на порционные куски (без кожи и хрящей) посыпают солью, перцем, нанизывают на шпажки и жарят над горящими углями или в гриль-аппаратах. В процессе жаренья рыбу смачивают растительным маслом.

Гарнируют рыбу зеленым или репчатым луком, лимоном, нарезанным дольками, свежими помидорами (целиком) и жареным картофелем фри. Репчатый лук нарезают кольцами, а зеленый длиной 4...5 см.

При жаренье на барбекю цельной рыбы, филе или стейков ее приготовление облегчается, если берется специальная рыбная решетка для барбекю с крышкой на петлях. Чтобы рыба не прилипла к ней, ее смазывают оливковым маслом (рис. 3.19).

Рыбу, поджаренную на вертеле или на решетке, подают с лимоном или зеленью петрушки (рис. 3.20). Кроме лимона к рыбе можно подать сливочное масло, майонез с корнишонами, горчиный или томатный соусы.

Сальса для рыбы. Контрастно сочетайте только что снятую с барбекю рыбу с охлажденным острым соусом сальса. Это традиционное дополнение средиземноморской кухни — соединяет остроту чеснока, лука и перца чили с резкой терпкостью лайма.



Рис. 3.19. Решетка для рыбы



Рис. 3.20. Подача рыбы, жаренной на гриле

Поданная холодной сальса подчеркивает нежный вкус горячей рыбы.

Потери массы рыбы при жаренье составляют 16...20 %.

Блюда из жареной рыбы хранят на мармите не более 3 ч и отпускают при температуре не ниже 65 °С. Разрешается хранить блюда из жареной рыбы при температуре 4...8 °С не более 48 ч.

Запекание рыбы

Классическое запекание. Рыбу запекают сырой, припущенной или жареной. Нарезают ее на порционные куски из филе без реберных костей (с кожей или без нее). Мелкую рыбу запекают целиком. Запекают рыбу вместе с гарнирами: жареным, сырым или отварным картофелем, гречневой кашей. Сковороды смазывают растительным маслом, подливают соус, кладут подготовленные куски рыбы (филе без кожи и костей), укладывают гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250...280 °С до образования румяной корочки.

При отпуске блюдо поливают маслом и посыпают зеленью петрушки или укропа.

Сырую рыбу запекают в натуральном виде и с картофелем или под белым соусом.

Отварную и припущенную рыбу запекают под паровым, молочным и красным с грибами соусами, с различными гарнирами. Исключение составляет солянка, которую запекают не под соусом, а с тушеной капустой.

Жареную рыбу запекают под сметанным соусом, красным соусом с грибами и др.

Для запекания рыбы используют противни, сковороды, блюда и раковины.

Посуда должна быть полностью заполнена рыбой и гарниром, так как при запекании быстро испаряется влага и рыба будет сухой и невкусной.

Потери массы при запекании рыбы такие же, как и для жареной (в блюдах, где она обжаривается) или припущенной (в блюдах, где она запекается сырой или предварительно припущенной).

Рыба, запеченная по-русски. Сырые куски филе судака, сома, щуки, сазана, леща, морского окуня, трески, осетрины, белуги кладут на смазанную жиром сковороду, посыпают солью, перцем, обкладывают ломтиками или кружочками вареного картофеля, полностью закрывая рыбу, заливают белым соусом посыпают

тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 210...220 °С 15...20 мин. После этого сковороду ставят на плиту и доводят соус до кипения, кипятят 3...5 мин, иначе рыба может оказаться сырой. Отпускают блюдо с зеленью петрушки или укропа (цв. вкл., рис. 9).

Рыба, запеченная под сметанным соусом, с грибами (по-московски). Куски филе сома, судака, осетровых рыб посыпают перцем, солью, панируют и обжаривают. На сковороду наливают немного сметанного соуса, кладут куски жареной рыбы, а вокруг нее — ломтики жареного картофеля.

На рыбу кладут ломтики отваренных белых грибов, поджаренный репчатый лук, ломтики вареного яйца, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в течение 10...15 мин при температуре 250...270 °С.

При отпуске посыпают зеленью.

Рыба, запеченная под сметанным соусом. Рыбу панируют в муке, обжаривают, кладут на смазанную жиром сковороду, обкладывают ломтиками жареного или отварного картофеля или кладут рассыпчатую гречневую кашу, заправленную жиром. Заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Рыба, запеченная в томатном соусе с грибами. Под этим соусом запекают обычно судака, сома, щуку, морского окуня, треску, камбалу. На сковороду наливают немного томатного соуса, кладут куски рыбы, жаренной на растительном масле. Вокруг укладывают ломтики отварного картофеля, поливают соусом томатным с грибами, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Рыба, запеченная с макаронами. На сковороду укладывают ровным слоем заправленные жиром отварные макароны, в середине делают углубление, в которое кладут кусок припущенной рыбы, а на нее — ломтики отварных шампиньонов или белых грибов.

Все поливают паровым соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Так обычно запекают судака, щуку, треску.

Солянка из рыбы на сковороде. Филе рыбы нарезают на кусочки массой 25...30 г, кладут на смазанную жиром сковороду, добавляют нарезанные ломтиками соленые огурцы без кожи и семян, пассерованный лук, сливочное масло, наливают бульон и припускают до готовности. Затем добавляют каперсы, вареные рыбные хрящи, пассерованное томатное пюре или томатный соус и доводят до кипения.

На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее — подготовленную рыбу с огурцами и луком, сверху — второй слой тушеной капусты. Поверхность выравнивают в виде невысокой горки, посыпают тертым сыром и запекают в течение 15 мин при температуре 250...275 °С.

При отпуске солянку украшают сверху лимоном, маслинами, маринованными сливами, вишней, брусникой, зеленью, корншонами.

Отпускают запеченную рыбу в течение 3 ч, не более, при температуре не ниже 65 °С; при температуре 4...8 °С допускается хранить рыбу в течение не более 72 ч.

Альтернативный подход к запеканию рыбы. Многие виды рыбы, помещенные в духовку без каких-либо увлажняющих средств, пересыхают. Одним из способов избежать этого является приготовление рыбы в подходящей жидкости (в воде, вине или рыбном наваре), которая может быть также использована для поливания рыбы в процессе запекания через определенные промежутки времени.

Примечание. Жирная рыба среднего размера, такая как скумбрия, сельдь и шэд, выделяет некоторое количество влаги из своей богатой желатином кожи, следовательно, ее нужно поливать во время приготовления меньше, чем рыбу, имеющую нежирное мясо.

Другой способ состоит в укладывании рыбы таким образом, чтобы предотвратить вытекание и испарение естественной влаги. Толстый слой овощей или заворачивание в листья не только сохраняют естественные соки рыбы, но и добавляют свои собственные. Если рыба завернута в алюминиевую фольгу, она будет готовиться в пару собственных соков и любой добавленной жидкости.

Чтобы получить более сытное блюдо, рыбу перед запеканием можно нафаршировать.

Открытое запекание. Цельная средняя рыба (например, люциан) идеально подходит для этого способа приготовления.

Следует положить рыбу на смазанный жиром противень. Посыпать приправами и залить ее водой. Запекать при 180 °С в течение 30 мин, или пока мякоть станет непрозрачной, а кожица — хрустящей. Оставшийся в противне сок подавать с рыбой (цв. вкл., рис. 10).

Приправы для открытого запекания. Самая простая приправа — это свежая зелень, положенная в брюшную полость рыбы. Можно предложить также:

- приправы, такие как свежий имбирь и лимонное сорго;

- свежую панировку с зеленью, пряностями или нарубленными орехами и сырым яйцом;
- креветки с чесноком или петрушкой.

Способы запекания целой рыбы. Крупная рыба, запеченная с овощами или в виде запеканки, представляет собой привлекательное блюдо, которое можно подать в качестве основного к обеду или ужину. Приготовить ее несложно. Надо положить рыбу на жаропрочное блюдо вместе с овощами и зеленью, а также хлебными крошками, если готовить запеканку, и поместить ее в духовку. Когда рыба готова, ее можно подать прямо на этом блюде.

Овощи с большим содержанием воды помогут сохранить рыбу влажной. Нарезанные и положенные горкой поверх рыбы овощи отдадут рыбе свой сок. Дополнительный аромат рыбе придает репчатый лук, чеснок, маслины, петрушка и другая зелень.

Овощи с ярко выраженным вкусом, такие как зеленый перец, будут перебивать нежный вкус белой рыбы, например морского языка, форели и тюрбо. Из этих видов лучше готовить запеканку: основа из грибов и лука-шалота и корочка из хлебных крошек не перебивают вкус и аромат рыбы. Кроме того, эти ингредиенты подчеркивают достоинства такой привычной рыбы, как морская и речная камбала или мерланг.

Для того чтобы корочка из хлебных крошек везде была одинакового коричневого цвета, она должна иметь ровную поверхность. Если для приготовления блюда была выбрана круглая рыба, из нее следует приготовить филе или очистить ее от костей и придать ей плоскую форму. Из плоской рыбы филе лучше не делать, однако, для того чтобы рыба была более сочной, можно отделить мясо от спинного хребта вдоль боковой линии так, чтобы можно было положить полоску сливочного масла с каждой стороны. Блюдо можно готовить при очень высокой температуре, так как рыба надежно укрыта от прямого воздействия жара смесью из грибов и лука-шалота.

Если блюдо помещают в духовку, предварительно разогретую до 230 °С, рыба будет готова, когда верхняя корочка из хлебных крошек приобретет коричневый цвет.

Овощной гарнир, сохраняющий в рыбе влагу. Натрите рыбу изнутри солью и смесью зелени. Средиземноморские овощи дополняются майораном, чабрецом, тимьяном и орегано. Налейте в широкое жаропрочное блюдо немного оливкового масла и положите в него крупно нарезанный репчатый лук, чеснок, петрушку и

- свежую панировку с зеленью, пряностями или нарубленными орехами и сырым яйцом;
- креветки с чесноком или петрушкой.

Способы запекания целой рыбы. Крупная рыба, запеченная с овощами или в виде запеканки, представляет собой привлекательное блюдо, которое можно подать в качестве основного к обеду или ужину. Приготовить ее несложно. Надо положить рыбу на жаропрочное блюдо вместе с овощами и зеленью, а также хлебными крошками, если готовить запеканку, и поместить ее в духовку. Когда рыба готова, ее можно подать прямо на этом блюде.

Овощи с большим содержанием воды помогут сохранить рыбу влажной. Нарезанные и положенные горкой поверх рыбы овощи отдадут рыбе свой сок. Дополнительный аромат рыбе придает репчатый лук, чеснок, маслины, петрушка и другая зелень.

Овощи с ярко выраженным вкусом, такие как зеленый перец, будут перебивать нежный вкус белой рыбы, например морского языка, форели и тюрбо. Из этих видов лучше готовить запеканку: основа из грибов и лука-шалота и корочка из хлебных крошек не перебивают вкус и аромат рыбы. Кроме того, эти ингредиенты подчеркивают достоинства такой привычной рыбы, как морская и речная камбала или мерланг.

Для того чтобы корочка из хлебных крошек везде была одинакового коричневого цвета, она должна иметь ровную поверхность. Если для приготовления блюда была выбрана круглая рыба, из нее следует приготовить филе или очистить ее от костей и придать ей плоскую форму. Из плоской рыбы филе лучше не делать, однако, для того чтобы рыба была более сочной, можно отделить мясо от спинного хребта вдоль боковой линии так, чтобы можно было положить полоску сливочного масла с каждой стороны. Блюдо можно готовить при очень высокой температуре, так как рыба надежно укрыта от прямого воздействия жара смесью из грибов и лука-шалота.

Если блюдо помещают в духовку, предварительно разогретую до 230 °С, рыба будет готова, когда верхняя корочка из хлебных крошек приобретет коричневый цвет.

Овощной гарнир, сохраняющий в рыбе влагу. Натрите рыбу изнутри солью и смесью зелени. Средиземноморские овощи дополняются майораном, чабрецом, тимьяном и орегано. Налейте в широкое жаропрочное блюдо немного оливкового масла и положите в него крупно нарезанный репчатый лук, чеснок, петрушку и



Рис. 1. Показатели доброкачественности рыбы



Рис. 2. Рыба отварная с соусом «Польский»



Рис. 3. Рыба припущенная в рассоле



Рис. 4. Рыба припущенная по-русски



Рис. 5. Рыба жареная основным способом с луком



Рис. 6. Рыба жареная во фритюре



Рис. 7. Рыба жареная в тесте



Рис. 8. Рыба жареная на огне



Рис. 9. Рыба запеченная по-русски



Рис. 10. Рыба запеченная с овощами



Рис. 11. Рыба тушеная



Рис. 12. Рыбные котлеты



Рис. 13. Тельное из рыбы



Рис. 14. Рыбный рулет



«Корзина с ягодами»



«Желтая бабочка»

Рис. 15. Украшения для рыбных блюд

такую же смесь зелени, как внутри рыбы. Поверх овощей и зелени положите рыбу.

Поверх рыбы положите еще слой рубленого репчатого лука, чеснока и петрушки. Сверху насыпьте горку из нарезанных дольками очищенных от кожицы и семян томатов, полосок зеленого перца и поверх них — снова рубленый репчатый лук. Если вы не смогли найти свежие томаты, то вместо них можно использовать томатную пасту. Добавьте в блюдо очищенные от косточек маслины. Полейте все оливковым маслом и белым вином (приблизительно $\frac{1}{3}$ бутылки).

Готовьте в горячей духовке, предварительно разогретой до 220°C (уровень 7). Через каждые 15...20 мин поливайте рыбу сверху жидкостью, которая образуется в блюде. Приготовление рыбы массой 3 кг может занять 1 ч и более. Когда блюдо готово, уберите овощи, которые лежат поверх рыбы, затем сделайте надрез по боковой линии и с помощью широкого ножа для рыбы или лопаточки снимайте порции рыбы и раскладывайте по тарелкам.

Запеканка, защищающая нежное мясо. Мелко нарежьте грибы, лук-шалот и петрушку и смешайте их вместе. Хорошо смажьте форму для запекания сливочным маслом и уложите в нее половину овощной смеси. Приправьте солью и перцем. Сверху положите очищенную от костей круглую рыбу или целую плоскую рыбу, с которой снята темная кожа (рис. 3.21).

Посолите и поперчите верхнюю часть рыбы, покройте ее оставшейся смесью из грибов и лука-шалота и снова приправьте солью и перцем. Добавьте такое количество белого вина, чтобы



Рис. 3.21. Укладывание рыбы на овощную подушку

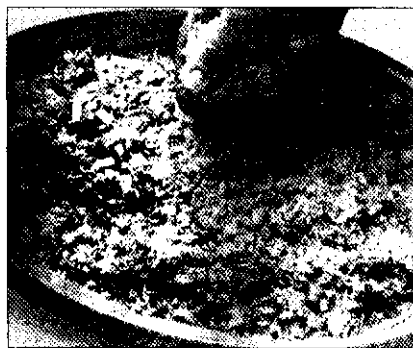


Рис. 3.22. Подготовка к запеканию



Рис. 3.25. Запекание рыбы в виноградных листьях

чество холодного сливочного масла. Полейте этим соусом рыбу. Нарезьте очищенную от костей рыбу на кусочки и подавайте.

Запекание в соленой корке. Запеченная таким образом рыба будет иметь хрустящую корочку и сочную мякоть, но не станет соленой. Соленая корка помогает рыбе сохранить сочность и натуральный вкус (рис. 3.26).

Перед запеканием рыбу обрежьте, очистите от чешуи, выпотрошите, затем вытрите насухо бумажными полотенцами.

Выложите ровный слой морской соли толщиной 5 см на дне формы для запекания с толстым дном. Положите рыбу на соль и покройте еще одним слоем соли. (Для рыбы массой 900 г нужно 1,3 кг соли.)

Сбрызните соль водой. Запекайте рыбу при 220 °С в течение 30 мин.

Разбейте верхнюю корку соли кулинарным молоточком. Выньте рыбу, стараясь сохранить ее целой. Смахните лишнюю соль и сразу же подавайте к столу.



Рис. 3.26. Запекание рыбы в соленой корке

Обернутый морской ангел. Оберните полоски бекона с жиром вокруг филе морского ангела, вставляя между ними листочки тимьяна. Запекайте при температуре 180 °С в течение 20 мин. В процессе запекания бекон придает вкус рыбе и образует хрустящую корочку. Жир пропитывает рыбу и делает ее сочнее.

Тушение рыбы

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как ее готовят с добавлением корней, лука репчатого, томатного пюре, специй и пряностей. Тушат рыбу как отдельно, так и вместе с овощами. При тушении используется сырая или предварительно обжаренная рыба. При тушении обжаренной рыбы вкусовые качества блюда повышаются. Продолжительность тушения от 0,5 до 1,5 ч в зависимости от размера полуфабриката.

Тушат рыбу порционными кусками из филе без реберных костей с добавлением тех же продуктов, с которыми рыбу припускают: ароматических овощей, томата-пюре, свежих помидоров, сладкого стручкового перца, а также со щавелем, в молоке с луком и некоторыми другими продуктами.

В тушеном виде целесообразно готовить также мелкую и соленую рыбу, так как соленая рыба более сухая и жесткая, чем свежая. В процессе тушения мякоть соленой рыбы хорошо размягчается и становится сочной, а у мелкой рыбы при длительном тушении размягчаются кости.

Оформляют к подаче с отварным картофелем или рассыпчатыми кашами.

Треска, тушенная в молоке с луком. Филе трески с кожей нарезать на куски (по два на порцию), посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжаривать на растительном масле.

Рыбу сложить в сотейник, добавить сырой шинкованный лук, слегка обжарить все вместе, а затем залить горячим молоком и тушить до готовности лука.

Отпускают с отварным картофелем, посыпав зеленью.

Рыба, тушенная в томате с овощами (цв. вкл., рис. 11). Порционные куски уложить в посуду в два слоя, чередуя со слоями шинкованных овощей (моркови, лука, белых корней), залить водой или бульоном, добавить растительное масло, томатное пюре, уксус, соль, сахар и тушить в течение 45...60 мин. За 5...7 мин до окончания тушения добавить перец и лавровый лист.

Гарнир — картофель отварной, картофельное пюре.

Блюда из рубленой рыбы. Подготовленные полуфабрикаты из рубленой рыбы (котлетная, кнельная массы, натуральная рубка

без наполнителей) жарят, тушат, запекают, реже варят на пару или припускают (например, кнели).

Котлеты и биточки. Запанированные в сухарях котлеты или биточки обжаривают с обеих сторон на противне или сковороде в течение 8...10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Готовые изделия гарнируют картофелем жареным или отварным, картофельным пюре, отварными или припущенными овощами с жиром.

Изделия поливают растопленным маслом.

Биточки можно полить соусами: томатным, основным красным, сметанным, сметанным с луком. К котлетам можно подать отдельно соус томатный или сметанный или подлить его на тарелку рядом с котлетами.

Котлеты рыбные любительские. Филе трески или окуня (промышленное, обесшкуренное) дважды пропустите через мясорубку вместе с замоченным пшеничным хлебом, вареной морковью, пассерованным луком. В рыбную массу добавьте яйцо, соль, хорошо перемешайте. Формуйте котлеты по 2 шт. на 1 порцию.

Полуфабрикаты положите в сотейник, смазанный маргарином, добавьте немного воды и припускайте при закрытой крышке в течение 15...20 мин. Отпускают с соусом паровым. Гарнир — картофельное пюре.

Котлеты рыбные с капустой и морковью. Филе судака, хека или минтая (с кожей без костей) припустите, охладите и мелко нарежьте. Нашинкованную капусту припустите. Морковь и лук пассеруйте.

Подготовленные овощи и рыбу соедините, добавьте соль, перец, половину нормы тертого сыра и майонеза, тщательно перемешайте. Из полученной массы формуйте изделия продолговатой формы, уложите на сковороду или противень, залейте оставшимся майонезом, посыпьте тертым сыром и запекайте.

Отпускают без гарнира по 2 котлеты на 1 порцию.

Биточки рыбные жареные фри. Филе без кожи и костей трески или окуня пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, добавьте сливочное масло или маргарин, соль, тщательно перемешайте. Из рыбной массы формуйте биточки по 3 шт. на 1 порцию.

Приготовьте тесто (кляр), как для рыбы, жаренной в тесте. Подготовленные биточки обмакните в тесто и обжаривайте во фритюре до образования корочки, затем доведите до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают со сложным гарниром.

Зразы рыбные рубленые (цв. вкл., рис. 12). Подготовленные полуфабрикаты зраз обжарьте с обеих сторон на сковороде или противне, доведите до готовности в жарочном шкафу в течение 4...5 мин. При подаче зразы (2 изделия на 1 порцию) полейте маслом или маргарином, гарнируйте. Гарнир — картофель отварной, картофель жареный, овощи отварные или припущенные с жиром. Соус красный основной или томатный подайте отдельно либо подлейте к зразам.

Зразы рыбные с черносливом по-российски. Для фарша подготовленный чернослив залейте водой, дайте набухнуть, удалите косточки и измельчите. Измельченный чернослив перемешайте с рублеными яйцами и размягченным маслом. Сформованные зразы варите на пару в течение 20...25 мин.

Отпускают со свежими огурцами, помидорами, которые подают отдельно в салатнике.

Тельное. Сформованные полуфабрикаты обжарьте во фритюре в течение 3...4 мин до образования румяной корочки, затем после стекания жира уложите на сковороду и поставьте в жарочный шкаф, нагретый до 250 °С, на 4...5 мин до появления на поверхности изделий мелких воздушных пузырьков.

Отпускают по 2 изделия на 1 порцию с жареным картофелем, зеленым горошком (цв. вкл., рис. 13), заправленным маслом или молочным соусом, или со сложным гарниром. Отдельно в соуснике подают соус томатный.

Тефтели. Тефтели приготовьте в виде шариков по 3—4 тефтели на 1 порцию, уложите на противень, обжарьте основным способом с обеих сторон, залейте соусом (томатным, томатным с овощами, сметанным с томатом) и тушите в течение 10...15 мин. Хлеб можно заменить рисом припущенным, который вводят в котлетную массу в охлажденном виде.

При подаче на подогретую тарелку укладывают отварной картофель или картофельное пюре, припущенный рис, рядом кладут тефтели и поливают их соусом, в котором они тушились. Гарнир поливают маслом, блюдо посыпают измельченной зеленью.

Хлебцы рыбные. Подготовленную массу выложите в формы, смазанные маслом, и варите на пару.

При отпуске хлебцы режут на порции, гарнируют, поливают соусом или жиром. Гарнир — картофель отварной, картофельное пюре, припущенный рис. Соус — сметанный, сметанный с томатом, томатный.

Рулет из рыбы. Рулет, посыпанный сухарями и сбрызнутый маслом, проколите ножом в двух-трех местах и запекают в жа-

рочном шкафу при температуре 250...280 °С в течение 20...30 мин.

При отпуске рулет нарезают на порции (по 2—3 куска), гарнируют (цв. вкл., рис. 14), соус подают отдельно или подливают к рулету. Гарнир — картофель отварной, картофель жареный. Соусы — томатный, томатный с овощами, сметанный, сметанный с луком.

Фрикадельки с томатным соусом. Их готовят из массы, в которую добавляют репчатый лук, яйца, маргарин. Формуют в виде маленьких шариков массой 12...15 г по 8—10 фрикаделек на 1 порцию, припускают в течение 10...15 мин. При отпуске фрикадельки гарнируют и поливают соусом. Гарнир — рис отварной или припущенный, картофель отварной, овощи отварные.

Кнели в соусе. Приготовленной кнельной массой наполняют формочки, смазанные маслом, на $\frac{2}{3}$ высоты и варят на водяной бане. Готовность определяют по отставанию массы от стенок. Готовые кнели вынимают из формочек, украшают крабами, креветками, отварными грибами и поливают соусами паровым, «белое вино» или томатным.

3.4. ТЕМПЕРАТУРНЫЙ И ВРЕМЕННОЙ РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Поскольку мясо рыбы само по себе нежное, она не нуждается в длительном приготовлении, которое требуется для размягчения жестких волокон. Чем выше температура, при которой готовится рыба, тем меньше время приготовления. Очевидно, что в разных рецептах требуется различная температура приготовления, которая зависит от размера рыбы, а также от того, была ли она завернута или нет. Однако в качестве приблизительного расчета можно принять следующий.

Крупную рыбу следует готовить при температуре около 200 °С, небольшую рыбу можно готовить при температуре до 230 °С, если это необходимо, так как время, которое требуется для ее приготовления, настолько мало, что она не пересохнет даже в очень горячей духовке. Очень сильный нагрев духовки требуется для приготовления запеканки, так как при более низкой температуре корочка образуется слишком медленно.

Как узнать, готова ли рыба?

- Рыба не любит долгой готовки. Как только ее мясо станет насквозь матовым, снимайте с огня.

- Для того чтобы убедиться в готовности жареной рыбы, проткните кончиком ножа мякоть и подержите его 8 с. Затем прижмите к верхней губе. Если кончик ножа холодный, рыба еще не готова. Если он теплый, жарьте рыбу еще в течение 2... 3 мин. Если кончик ножа такой же температуры, как горячий чай, рыбу можно подавать.
- Для определения времени приготовления цельной рыбы измерьте ее толщину. Если рыба свежая, то на приготовление каждые 2,5 см толщины требуется 10 мин. Целая рыба массой 500 г в духовке, разогретой до 180 °С, обычно запекается в течение 12 мин.
- Для рыбы под соусом потребуется 15 мин. Не забывайте, что после снятия с огня рыба еще какое-то время продолжает доходить.

3.5. МЕТОДЫ СЕРВИРОВКИ И ВАРИАНТЫ ОФОРМЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Сваренную рыбу вынимают из котла вместе с решеткой, удаляют шпатель, перекладывают на подогретое блюдо (тарелку) кожей вверх, сбоку и вокруг кладут гарнир (отварной картофель, обточенный бочоночками или целыми клубнями, нарезанными дольками, или картофельное пюре). Перед подачей картофель поливают растопленным маслом и посыпают шинкованной зеленью. Можно использовать и дополнительные гарниры: отварных раков, креветок, консервированных крабов, пасту «Океан», грибы, отварную цветную капусту, соленые и свежие огурцы и помидоры. Обязательно используют лимон, зелень укропа и петрушки. При подаче рыбных блюд используют разные украшения (цв. вкл., рис. 15).

Рыбу, оформленную в виде тушки или филе, порционируют с помощью рыбной лопатки. При массовом отпуске рыбу поливают соусами, а при порционной подаче — соус подают в соусниках.

Рыбу (филе) отварную подают под белым основным, томатным, сметанным или «Польским соусом».

При подаче куски припущенной рыбы укладывают на подогретые тарелки или блюда и поливают соусом, чтобы замаскировать ее поверхность, покрытую пеной, образованной денатурированным белком. Сбоку укладывают гарнир: отварной карбованный картофель, целые клубни или нарезанные дольками, карто-

фельное пюре. Картофель поливают растопленным маслом, посыпают зеленью.

При отпуске блюдо оформляют ломтиком лимона без цедры и семян, отварными белыми грибами или шампиньонами, кусочками консервированных крабов и раковыми шейками, а также зеленью.

Название блюда складывается из названия рыбы и соуса: «судак паровой», «форель в белом вине». При подборе соусов учитывают, что рыбу с нежным вкусом и тонким ароматом (форель, судак) подают под паровым соусом, соусом белое вино, а имеющую сильно выраженный вкус и специфический запах — под томатным соусом, белым с рассолом.

Тушеную рыбу отпускают в горячем виде при температуре не ниже 65 °С в течение 3 ч. При температуре 4...8 °С блюдо допускается хранить в течение 24 ч.

Жареную рыбу отпускают с картофелем отварным, жареным, пюре, кашами рассыпчатыми (например, гречневой), овощами тушеными. Дополнительно к гарниру можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые, маринованные, салат из капусты. При отпуске рыбу поливают жиром или подают с соусом (томатным, томатным с овощами, майонезом с корнионами, сметанным). На рыбу можно положить кусочек сливочного масла (или масла зеленого).

Рыбу в тесте жареную укладывают в виде пирамиды, рядом — ломтики лимона. Соус подают отдельно.

Котлеты (биточки) при отпуске гарнируют (в качестве сложного гарнира используют консервированные фрукты, огурцы свежие) и поливают соусом (томатным, сметанным).

При отпуске запеченной рыбы на нее кладут ломтик лимона, маслины и маринованные плоды.

Рекомендуется использовать оригинальные гарниры к жареной рыбе: например, зеленый гарнир, который готовят из зелени петрушки, укропа и сельдерея: это зеленое масло, зеленые сухарики и жареная зелень. Для приготовления гарнира «зеленые сухарики» надо крупные измельченные сухари обжарить вместе с зеленью. Если обжарить зеленые веточки укропа, петрушки или сельдерея, получится «жареная зелень». «Зеленое масло» — это смесь сливочного масла с мелко нарезанной зеленью.

При подаче рыбных порционных блюд трудно обойтись без использования картофеля.

Как его лучше подать?

На гарнир к рыбе можно приготовить картофель, запеченный в фольге, картофель фри (в виде художественной композиции —

розы) или картофельное пюре, но с добавлением каких-нибудь ингредиентов — и получится что-то необыкновенное, новое (например, шафран, чеснок, оливковое масло; петрушка и кориандр; горчица и сыр; кедровые орешки и базилик).

При декорировании рыбных блюд важно использовать свежие овощи, креветки и зелень.

Для подчеркивания вкуса используйте разнообразные соусы.

Разнообразие соусов. Самым мягким из соусов является сабайон, который прекрасно сочетается с горячими рыбными блюдами, с блюдами из отварной и белой рыбы.

Соус «**Сабайон**» — смесь яичных желтков и сливочного масла. Для приготовления этого соуса выполните следующие действия.

1. Смешивание яиц и фюме. Кипятите фюме, пока оно не уварится до нескольких столовых ложек. Поставьте кастрюлю на водяную баню и взбейте два-три яичных желтка.

2. Сгущение соуса. Когда смесь начнет загустевать, добавляйте кусочками сливочное масло, не переставая взбивать.

3. Достижение консистенции. Добавляйте масло, взбивая соус до тех пор, пока он не станет прилипать к стенкам кастрюли.

4. Завершение приготовления соуса. Снимите кастрюлю с огня. Продолжайте взбивать еще примерно в течение 30 с, пока он остынет (рис. 3.27).

Белое масло представляет собой приправленную луком-шалотом смесь сливочного масла, вина и уксуса и прекрасно сочетается с любой горячей отварной рыбой. Вся хитрость его приготовления заключается лишь в том, что надо поддерживать огонь очень слабым и постоянно взбивать соус так, чтобы масло образовало однородную эмульсию с уваренной смесью вина и уксуса. Используйте охлажденное сливочное масло, кастрюлю с толстыми стенками и огнеупорную подставку.

Для приготовления соуса выполните следующие действия.

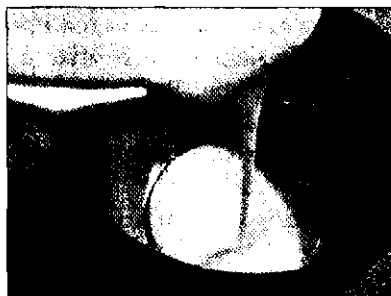


Рис. 3.27. Соус «Сабайон»

1. Уваривание жидкости. Кипятите белое вино и уксус с нарубленным луком-шалотом до тех пор, пока жидкость не будет лишь смачивать лук-шалот.

2. Взбивание. Снимите кастрюлю с огня и дайте ей остыть, затем поставьте ее на очень слабый огонь. Взбивайте кусочки масла до консистенции майонеза.

Соус «**Монтпельерское масло**» представляет собой пюре из трав, шпината, кресс-салата, каперсов, корнишонов, анчоусов, лука-шалота и чеснока. Все это смешивается с размягченным сливочным маслом, яичными желтками и растительным маслом.

Монтпельерское масло, которое обычно подается к холодной отварной рыбе, особенно хорошо сочетается с лососем, также его можно подать к горячей, жаренной на гриле рыбе. Классической смесью трав является смесь из петрушки, кервеля, лука-резанца и эстрагона.

Для приготовления соуса выполните следующие действия.

1. Бланширование. Кипятите зелень — петрушку, эстрагон и лук-резанец — со стеблями шпината и кресс-салата в течение 2 мин. Обдайте холодной водой и подсушите.

2. Толчение. Положите в ступку вместе с травами нарезанные корнишоны, лук-шалот, филе анчоусов, каперсы, дольку чеснока и соль. Толките, добавив яичные желтки сваренных вкрутую яиц и сливочное масло.

3. Протирание через сито. Когда масло смешается с остальными компонентами и образуется однородная масса, протрите смесь через сито над тарелкой. Вытрите ступку и снова переложите в нее смесь.

4. Добавление растительного масла. Постоянно помешивая соус, добавьте немного оливкового масла. Наливайте его через щель, сделанную в пробке.

5. Завершение приготовления соуса. Добавляйте масло до тех пор, пока соус не станет блестящим и не приобретет ровную кремообразную консистенцию.

Соус «**Айоли**» является просто майонезом, в который добавлен толченый чеснок. Его можно подавать и к горячей, и к холодной отварной рыбе. В Провансе соус «Айоли» — неизменное дополнение к горячей отварной соленой треске. Соус сгущают, смешивая растительное масло с яичными желтками из расчета 150 ... 200 г масла на 1 желток.

Яичные желтки должны быть подогреты до комнатной температуры.

Для приготовления соуса выполните следующие действия.

1. Смешивание яичных желтков и чеснока. Очищенную дольку чеснока и соль растолките в ступке до состояния пюре. Добавьте яичные желтки.

2. Добавление масла. Понемногу, капля за каплей, добавляйте оливковое масло, не переставая все время мешать соус. Когда соус начнет загустевать, вливайте масло тонкой равномерной струйкой.

3. Завершение приготовления. Добавьте лимонный сок, ложку теплой воды, оливкового масла. Мешайте до тех пор, пока соус не будет прилипать к ложке.

Бархатный соус велюте с мукой. Для приготовления соуса выполните следующие действия.

1. Подбор ингредиентов. Начинайте приготовление соуса приблизительно за 30 мин до варки рыбы. Растопите на сковороде 30 г сливочного масла. Добавьте 50 г муки, смешайте ее с маслом и готовьте в течение 1...2 мин до появления коричневого цвета. Влейте, одновременно взбивая, в сковороду 0,6 л фюме.

2. Уваривание соуса. На сильном огне доведите соус до кипения, постоянно взбивая. Уменьшите температуру до точки кипения и наполовину снимите сковороду с огня. С менее горячей стороны образуется пленка из примесей, которую время от времени удаляйте ложкой. Готовьте соус в течение 45 мин, чтобы уменьшить его объем и устранить малейший мучной привкус.

3. Завершение приготовления соуса. После того как объем соуса уменьшился наполовину по сравнению с первоначальным объемом, влейте и размешайте в нем сиропобразную жидкость, в которой варилось филе. Вы можете завершить приготовление соуса добавлением и размешиванием в нем сливок двойной жирности и кусочков масла уже после того, как он снят с огня.

3.6. ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ И КАЧЕСТВА ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Оценка готового блюда. При оценке готового рыбного блюда учитывают следующие факторы:

- правильность разделки и соблюдения рецептур;
- правильность подготовки полуфабрикатов (нарезка, панировка);

- правильность тепловой обработки (степень готовности);
- вкус и запах изделий;
- соответствие гарнира и соуса данному блюду;
- внешний вид блюда (соответствие посуды, внешний вид продукта, укладка гарнира и пр.).

Недопустимы следующие недостатки рыбных блюд (брак):

- масса изделия меньше нормы;
- способ разделки рыбы не соответствует рецептуре или калькуляции;
- рыба не доведена до готовности (сырая);
- вкус и запах пережаренного (долго не меняли фритюр);
- куски раскрошены, деформированы, рыбные кости обнажены;
- изделия подгорели, пересолены;
- ощущаются признаки порчи, посторонние привкус и запах;
- отстала панировка.

Допускается, но считается дефектом:

- соус не соответствует виду рыбы, гарнир подобран неудачно;
- чрезмерный (или недостаточный) запах специй;
- крошливость, переваренность, пересушенность;
- деформированность кусков (не была надрезана кожа);
- бледная или очень темная поверхность рыбы.

Дефекты вкуса и запаха (скидка 2—4 балла):

- соус не соответствует виду рыбы, гарнир подобран неудачно;
- запах рыб морских пород не смягчен ароматическими кореньями и специями;
- изделия слегка недосолены или немного пересолены.

Дефекты консистенции (скидка 2—4 балла):

- изделия слегка переварены;
- запеченная или жареная рыба немного пересушена.

Дефекты внешнего вида (скидка 1—3 балла):

- неаккуратно нарезаны куски;
- легкое отставание панировки: неаккуратно разложен гарнир;
- куски деформированы, сильно изогнуты.

Дефекты цвета (скидка 2 балла):

- бледная или очень темная поверхность жареной рыбы;
- плохо зарумянена корочка у запеченных блюд.

Перед проведением органолептического анализа проверяют массу и соответствие вида рыбы названию блюда. Далее проверяют правильность разделки рыбы.

У рыбы брюшная полость должна быть без сгустков крови, черной пленки и горловины, с удаленными плавниками (грудные плавники и плечевая кость могут быть оставлены только у морского окуня и судака); у целой рыбы должны быть удалены жабры.

Правильность нарезки полуфабрикатов должна быть соблюдена: куски для варки нарезаны под прямым углом, для жаренья и припускания — под углом 30°. Температура подачи — не ниже 65 °С.

Бракераж блюд. Внешний вид блюд, подаваемых в ресторане, должен иметь следующий вид: картофель должен быть карбованным, соус подан в соуснике (кроме блюд из припущенной и запеченной рыбы), должны использоваться дополнительные гарниры (лимон, раковые шейки, крабы, овощи).

В столовых при отпуске рыбных блюд соус подливают на тарелку, картофель не обточен, в качестве дополнительного гарнира используют огурцы и помидоры; панированные изделия (кроме биточков и тефтелей) соусом не поливают, панировка плотно прилегает к блюду; на поверхности отсутствуют трещины.

По консистенции косвенно можно дать заключение о степени готовности рыбы. Мякоть должна быть мягкой, легко отставать от костей, без запаха сырости, мякоть нежная, легко разделяется на слои, без заветривания; поварская игла легко входит в толщу рыбы; в изделиях из котлетной массы не должно быть кусочков хлеба и мякоти.

После проверки основного продукта оценивают остальные части блюда (гарнир, соус).

3.7. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ И БЕЗОПАСНОСТИ ХРАНЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕННЫХ ОСНОВНЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Независимо от типа предприятия питания должны быть соблюдены общие правила:

- борта посуды не покрывают гарниром и соусом;
- панированные изделия (кроме биточков) не поливают соусом;
- основной продукт и гарнир укладывают аккуратно;
- посуду подогревают, температура блюда не ниже 55 °С.

Гарнир из свежих овощей подают отдельно в салатнике, чтобы не остывал основной продукт. Самым строгим образом должны соблюдаться установленные сроки реализации и санитарные правила приготовления и отпуска блюд. Недостаточная тепловая обработка может стать причиной пищевых отравлений. Поэтому особенно тщательно следует проверять степень готовности рыбы. У полностью готовой рыбы мякоть мягкая, легко отстает от костей, нет запаха сырости. У позвоночных костей не доведенной до готовности рыбы может быть заметна розовая окраска.

Правила подачи рыбных блюд и условия хранения приведены в табл. 3.2.

Отварная рыба. Она должна отвечать следующим требованиям: куски рыбы целые, хорошо сохранившие форму. Осетровая рыба может быть с кожей и без нее, но обязательно зачищена от хрящей. Гарнир, уложенный рядом с рыбой, посыпан зеленью укропа или петрушки. Соус подан отдельно или рыба им полита.

Припущенная рыба. Разделана, как правило, на филе без реберных костей с кожей или без нее. Порционные куски должны хорошо сохранять форму. Рыба залита соусом, гарнир посыпан зеленью.

Жареная рыба. Она должна хорошо сохранять форму (целой рыбы или порционных кусков), иметь на поверхности ровную золотистую корочку, допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. Рыба полита жиром, гарнир уложен сбоку горкой, соус подан отдельно. Вкус — специфический, свойственный данному виду рыбы. Запах — рыбы и жира, на котором ее жарили, без порочащих признаков. Мясо легко разделяется вилок, но не дряблое. Крупными кусками без панировки жарят рыбу осетровых пород. В этом случае на 1 порцию подают один кусок толщиной не более 2 см, хорошо сохранивший форму. Поверхность не должна быть заветренной.

Запеченная рыба. Поверхность должна быть покрыта тонкой глянцево-румяной корочкой. Соус под корочкой не должен быть высохшим. Не допускается наличие костей, кроме блюд из мелкой рыбы, запеченной целиком. Куски рыбы не должны пригорать и присыхать к сковороде.

Изделия из рыбной котлетной массы. Масса должна быть однородной, без кусочков хлеба и мякоти рыбы. Готовые изделия сохраняют форму без трещин. Поверхность жареных изделий покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе — от белого до серого. Изделия сочные, рыхлые. Недопустимыми де-

Таблица 3.2. Правила подачи, условия и сроки хранения горячих рыбных блюд

Группа блюд	Правила подачи	Условия и сроки хранения
Отварные и припущенные	Подают в мелкой столовой тарелке или баранчике при температуре 75...80 °С	На мармите в бульоне при температуре 60...70 °С, не более 30 мин
Жареные	Подают в мелкой столовой тарелке или порционной сковороде при температуре 75...80 °С	На плите или мармите, не более 2...3 ч, после чего охлаждаются до 6...8 °С и хранят при этой же температуре до 12 ч
Тушеные	Подают в мелкой столовой тарелке или баранчике при температуре 75...80 °С	На мармите, до 1 ч
Запеченные	Подают в мелкой столовой тарелке или порционной сковороде при температуре 75...80 °С	На мармите, до 1 ч
Изделия из рубленой массы рыбы	Котлеты, биточки, зразы рубленые, рулет из рыбы подают в мелкой столовой тарелке. Тефтели, фрикадельки рыбные в соусе — в мелкой столовой тарелке или баранчике	На мармите, до 30 мин

фектами являются: закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба, подгорелая корочка и др.

Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч. Блюда из рыбы фри и запеченные готовят по мере спроса.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Охарактеризуйте способы тепловой обработки рыбы. Какие факторы влияют на выбор способа тепловой обработки?
2. Каковы особенности приготовления блюд из вареной рыбы (виды рыб, полуфабрикаты, температура варки, продолжительность варки, гарниры и соусы к отварной рыбе, оформление)?
3. Перечислите ассортимент блюд из вареной рыбы. Какие требования к качеству и хранению вам известны?
4. Какие изменения происходят с веществами рыбы при варке? Каково их влияние на пищевую ценность и внешние характеристики продуктов?
5. Каковы особенности приготовления блюд из рыбы, жареной основным способом (виды рыб, полуфабрикаты, температура жаренья, продолжительность жаренья, гарниры и соусы к рыбе жареной, оформление)?
6. Охарактеризуйте ассортимент блюд из рыбы, жареной основным способом.
7. Каковы особенности приготовления блюд из рыбы, жареной во фритюре (виды рыб, полуфабрикаты, температура жаренья, продолжительность жаренья, гарниры и соусы к рыбе жареной, оформление)?
8. Охарактеризуйте ассортимент блюд из рыбы, жареной во фритюре. Какие требования к качеству и хранению вам известны?
9. Какие особенности тушения рыбы вам известны (виды рыб, полуфабрикаты, температура и время тепловой обработки, гарниры и соусы к рыбе тушеной, оформление)?
10. Охарактеризуйте ассортимент блюд из рыбы тушеной. Какие требования к качеству и хранению вам известны?
11. Каковы особенности запекания рыбы (виды рыб, полуфабрикаты, температура и время запекания, гарниры и соусы к рыбе запеченной, оформление)? Охарактеризуйте ассортимент блюд и требования к качеству и хранению.
12. Каковы особенности приготовления блюд из рыбной котлетной массы (виды рыб, полуфабрикаты, температура и время тепловой обработки, гарниры и соусы, оформление)?

13. Охарактеризуйте ассортимент блюд из рыбной котлетной массы. Какие требования к качеству и хранению вам известны?
14. Что такое органолептический анализ (бракераж) блюд из рыбы?
15. Какое оборудование, посуда и инвентарь применяются при приготовлении блюд из рыбы?
16. Какие санитарные требования предъявляются к тепловой обработке продуктов и процессу приготовления блюд?
17. Что представляет собой санитарный контроль качества готовой пищи?
18. Какие санитарные требования предъявляются к транспортировке и хранению блюд из рыбы?

ИСТОРИЯ РЫБНОЙ КУХНИ

4.1. КУХНЯ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Если мысленно совершить путешествие в далекое прошлое, то среди сменявших друг друга эпох мы обнаружим такие, которые наряду с огромными духовными сокровищами оставили нам и богатый опыт кулинарного искусства. В первую очередь это относится к античным временам — кулинарному искусству древних греков и римлян.

Скупые описания, сделанные учеными древности, дают основание полагать, что одаренные древнегреческие и древнеримские повара достигли совершенства и изощренности в умении готовить рыбные блюда, многие из которых вошли в золотой фонд кулинарного искусства.

Даже не сознавая того, мы постоянно пользуемся культурным наследием древности. Многие достижения древних послужили основой для создания современной кулинарии. И не только кулинарии. От античных рыбопромышленников мы унаследовали основные приемы обработки, консервирования и хранения рыбы.

Хорошими кулинарами греки стали не сразу. Не сразу в греческой национальной кухне утвердились рыбные блюда.

Как это ни парадоксально, в истории Древней Греции, окруженной со всех сторон морями, был период (XI—VIII вв. до н.э.), когда рыба употреблялась в пищу в основном только бедными людьми. Подтверждение этому можно найти на страницах гомеорского эпоса.

Развитие рыбной кухни началось гораздо позднее, в период расцвета Древней Греции.

Древние мифы об аргонавтах рассказывают о путешествиях греков к невсдомым берегам Понта Эвксинского (так называлось Черное море), что в переводе с греческого означает «гостеприимное море».

На греческих рынках ощущалась острая нехватка рыбы. Возвращавшиеся с Понта купцы рассказывали об изобилии ее в тех краях. Реальная правда, облеченная в сказочные одежды, будила фантазию и разжигала воображение у греческих мореплавателей. Постепенно берега Понта Эвксинского заселили греческие купцы, земледельцы, рыбаки, которые основали здесь множество торговых и рыболовных факторий в местах корабельных стоянок, в бухтах или устьях больших рек. Со временем эти поселения превратились в торговые центры и греческие колонии.

Греческие города-колонии возникли не только на берегах Понта Эвксинского, но и Боспора Киммерийского (Керченского пролива). Эти города в V в. до н.э. объединились в сильное Боспорское государство. Столицей его был Пантикапей (на его месте сейчас стоит город Керчь), который славился своими беломраморными храмами и первоклассными рыбными товарами. Этот город был важнейшим поставщиком рыбы в Грецию.

Значительным экономическим и культурным центром был также Херсонес Таврический, основанный древними греками и V в. до н.э. Город этот, расположенный на месте современного Севастополя, просуществовал около 2000 лет и оставил заметный след в истории.

В книгах, посвященных древнему Херсонесу, много говорится о любимом занятии его жителей — рыболовстве и связанной с ним переработке рыбы. Промысел достиг здесь такого размаха, что на одной из площадей города пришлось устраивать специальный рыбный рынок. Об этом свидетельствует дошедшая до нас надпись на каменной плите (II в. н.э.).

Но особенно знаменит был рыболовством в античном мире город-государство Ольвия. Десятки пифосов (пифосы — глиняные сосуды с узким горлышком, в которых древние греки хранили рыбу) с соленой рыбой стояли на ольвийском берегу перед погрузкой на корабли.

В нижней части этого города шумел большой рыбный рынок. В летние погожие дни здесь можно было встретить скифов в остроконечных шапках, греков в разноцветных хитонах, смуглых арабов. Приехавших сюда греческих купцов обступали рыбаки и торговцы, наперебой предлагавшие рыбу.

Потребности рынка, а также дальность перевозок обусловили появление различных способов обработки рыбы для длительного хранения.

На территории Херсонеса Таврического и Ольвии археологи обнаружили огромное количество специальных построек, предназначенных для соления рыбы.

Рыбу мариновали в виноградном уксусе, сушили и вялили. Большинство городов-колоний специализировалось на посоле рыбы. Солили рыбу в чанах или бассейнах.

Лучшие виды рыбы перекладывали ароматными листьями и заливали различными рассолами, причем мелкую рыбу (скумбрию, анчоусов) солили целиком, а крупную (тунцов, осетров) разделявали: куски спинной мякоти солили отдельно от жирных кусков теши.

Жители Херсонеса добывали также устриц, мидий, крабов, заготавливали икру из осетров, белуг, кефали.

Важнейшими рыбами для древних греков были тунцовые. Ловили их сетями вдоль берегов Средиземного моря и Понта Эвксинского.

Второе по значению место занимали осетровые. Вылавливали их в Борисфене (Днепре), о чем есть упоминание у Геродота: «...ловятся для соления большие рыбы без позвоночника, называемые осетрами».

Об осетровых, выловленных в Дунае, говорит и Афиней, цитируя стихи Сопатра Пафийского: «Он получил осетра, которого кормит великий Истр» (Дунай).

О вкусовых качествах вяленой и сушеной рыбы с восхищением писали древние поэты Гесиод и Либаний, а поэт Антифан расхваливал маринованного осетра. Историки, поэты, гастрономы Древней Греции оставили нам монографии, посвященные рыбному делу.

Соленая понтийская рыба служила грекам массовым продуктом питания. По-гречески она называлась «тарихос».

О том, что эта рыба была дешева и общеупотребительна для широких масс греческого населения, свидетельствует заявление одного из персонажей комедии Аристофана, который обещает на 2 обола (обол — мелкая греческая монета) накормить мелко изрубленной рыбой многих людей в течение трех дней.

По свидетельству Аристотеля, Страбона, Плиния Старшего, черноморской рыбой питалась значительная часть населения Греции. А Плутарх отмечал, что рыба у афинян вместе с хлебом служила основной пищей.

Древнегреческий врач Гален в своих сочинениях писал, что в солении рыб греки достигли совершенства благодаря использованию различных пряностей и масел.

Одним из самых распространенных рыбных блюд был гарон. Рыбу заливали специальным рассолом, оставляли ее в нем на 2...3 мес, давая возможность «созреть».

Греки различали три степени посола рыбы: крепкий посол (рыба коренная), среднесоленая рыба (малосол), слабосоленая (просол).

Наиболее изысканной соленой рыбой считался тунец. Его превосходный вкус восхвалял Ксенократ. Благодаря хорошему приготовлению ценились даже соленые хвосты тунца.

Архестрат в своих сочинениях советовал употреблять жирные куски тарихоса (красной рыбы) с оливковым маслом, перцем и майораном. Подобным же образом солили и употребляли пелаמידу.

Греки ели тарихос в вареном или сыром виде с добавлением масла и уксуса. Если рыба была очень соленой, ее отмачивали в воде. Беднейшее население Греции — рабы, крестьяне и солдаты — готовило из нее суп наподобие русской похлебки.

Плутарх поучал в своих сочинениях, что если соленую рыбу вымочить в морской воде, то рыба становится вкуснее. Этот способ хорошо известен морякам и жителям приморских селений.

Блюда, приготовленные из тарихоса, подавали в горячем виде. Иногда из тарихоса делали даже фарш с добавлением сала, меда и овсяной муки. Из фарша формовали нечто наподобие тефтелей, заворачивали в листья фиго и тушили на огне.

Тарихос, приготовленный из дорогой рыбы, был кушаньем богатых людей и гастрономов древних Афин. Цена за одну амфору тарихоса составляла 300 драхм (на эту сумму можно было купить 100 овец).

Рыба, привезенная в Афины, сразу же попадала на рынок, для которого отводилось в городе особое место, где обыкновенно встречались состоятельные люди.

Афинский рынок представлял собой колоритную картину: пронзительно кричали башмачники и гончары, водоносы предлагали холодную воду, разносчики лепешек хватали за полы прохожих, уговаривая купить свой товар. Терпкий запах растительных масел вперемешку с рыбным стоял в воздухе.

Едва только новая партия рыбы поступала на рынок, как начинали звонить городские колокола, чтобы афиняне успели купить ее свежей.

Поэт Элиан, рассуждая о кушаньях, почитаемых греками, писал: «...если кто любит рыбу больше других кушаний, того народ превозносит похвалами как человека благородного, а кто охотнее употребляет мясную пищу, того считают за низкого...».

Что и говорить, суждение весьма категоричное! Тем не менее многочисленные древнегреческие авторы отмечают чрезвычайную популярность рыбных блюд.

В своей книге о звериных и рыбных промыслах С.Б.Ноель утверждает, что морских рыб греки «предпочитали озерным и в прудах живущим», потому что последние обладают запахом тины.

Некоторые виды морской рыбы специально привозили изда-лека, например скумбрия — из Нового Карфагена (город в южной Испании, в настоящее время Картахен).

Ценилась также иберийская, т.е. испанская, соленая рыба и сардинская, вылавливаемая у острова Сардиния.

Особым спросом у древних греков пользовался угорь. Аристофан в своих комедиях не упускал случая подшутить над египтянами, которые поспешили внести угря в число обожествляемых существ и поэтому лишили себя удовольствия есть такую вкусную рыбу.

Древнеримский историк Плиний Старший писал, что угря привозили в Афины из отдаленных мест на морских судах, снабженных специальными садками.

Люди, занимавшиеся кулинарией, пользовались в Древней Греции всеобщим почетом и уважением. Поэты, кулинары и художники в античные времена почитались и одинаковой мере.

Искусные повара приготавливали рыбные блюда, используя разнообразные специи. Если у Гомера упоминаются только соль и уксус, то в V в. до н.э. греки уже широко применяли кориандр, укроп, тмин, перец, фенхель, аир, соки ягод. Греческие повара приправляли рыбу горчицей, оливковым маслом, черносливом.

Секреты приготовления некоторых древнегреческих блюд нам неизвестны. К столу, например, подавали цельную рыбу, одна треть которой была жареной, одна треть вареной и одна треть просоленной.

Древнегреческие авторы оставили нам книги по кухонному искусству. Это не только поэтические произведения, но и технологические руководства, диетические предписания, исследования свойств отдельных продуктов, поваренные книги с рецептами блюд.

Уже в глубокой древности у многих народов существовали своеобразные кулинарные конкурсы. Греческий комедиограф Аристофан, бывший одно время послом при персидском дворе, писал, что царь персов выдавал щедрое вознаграждение тому, кто изобретал новое рыбное блюдо.

В древнегреческой рыбной кухне множество блюд готовилось из анчоусов. О том, насколько анчоусы нравились грекам, есть свидетельство драматурга Антифана: «В имение пришел как-то рыботорговец с анчоусами... и, клянусь Зевсом, они все нам очень понравились».

Кстати, древние греки твердо верили в целебные свойства морской рыбы и активно использовали ее в медицине. Рыбья желчь в смеси с медом шла для лечения глазных болезней.

Из внутренностей скумбрии готовили снадобье от головной боли.

В наше время применяемый в медицине ихтиол изготавливается путем перегонки сланцев, богатых останками ископаемых рыб. Отсюда и название этой мази.

Рыбные блюда греческие врачи предписывали не только для повседневного стола, но и для диетического питания, нежирные виды морской рыбы рекомендовали участникам олимпийских игр, пожилым людям.

Нельзя не упомянуть о сибаритах — жителях греческого города Сибариса, увлекавшихся весельем и пышными пирами (слово «сибарит» стало нарицательным). В кулинарном искусстве сибариты достигли высокого мастерства. Согласно сохранившимся описаниям на столе у них преобладали разнообразные моллюски, гигантские устрицы и пурпурные улитки, крабы, омары, закрытые ракушки.

Древнегреческая кухня изобиловала рыбными соусами. Эсхил и Софокл в своих произведениях много говорят о соусах, приготовленных из различных видов рыбы. Особенной популярностью пользовались два соуса: гарум и мурия.

Соус гарум готовили из внутренностей рыбы или целых мелких рыб путем посола и квашения, превращавшего рыбу в жидкую массу. При этом использовали ароматические травы: укроп, сельдерей, кориандр, мяту.

Древние греки ценили гарум главным образом за приятный запах. Под этим соусом подавали устриц, жареную рыбу. Гарум разбавляли водой, вином, уксусом, маслом, откуда и пошли производные названия: гидрогарум, эногарум, оксигарум, олеогарум.

Поэт Эгшхарм в комедии «Званный обед Гебы» изображает своих героев (беззаботных кутил, богов и богинь) как больших любителей вкусной пищи.

Особое удовольствие, подчеркивает автор комедии, они получают от морской рыбы. Поэтому-то они находятся на дружеской ноге с морским богом Посейдоном, который доставляет им на судах большое количество рыбы и морских моллюсков.

Из шутливового описания древнегреческого пира можно сделать вывод о том, что рыба считалась деликатесом — ведь ее вкушают сами боги. Деликатесом была и печень султанки, поданная в гаруме.

Другой соус назывался у греков — *алми*, у римлян — *мурия*. Его приготавливали, смешивая внутренности крупных рыб с разной мелкой рыбой и солью, а затем выдерживали на солнце. Этот соус изготавливали также из морских окуней, добавляя вино и горчицу.

Как готовили и подавали рыбные блюда? Об этом мы находим у античных авторов лишь отрывочные сведения. Из них мы узнаем, что варили рыбу в горшках, жарили на глиняных сковородах.

Неотъемлемой принадлежностью древнегреческой кухни были вертела, большие вилки и ножи. В числе столовой посуды кроме глиняных тарелок, мисок, блюд и солонок упоминаются и специальные рыбницы.

В центре такой рыбницы имелось округлое углубление для соуса, на остальной широкой поверхности раскладывалась рыба. Ее брали руками и обмакивали в соус.

4.2. КУХНЯ ДРЕВНЕГО РИМА

В Древнем Риме так же, как и у греков, рыба была в почете. Римляне наслаждались прекрасным вкусом соленой, маринованной и копченой морской рыбы.

Рыбные продукты употреблялись чаще, чем мясные. Об этом сообщают многие писатели того времени. В древнеримской империи существовало огромное количество рыбных рынков — неизмеримо больше, чем мясных.

Увлечение рыбной пищей было так велико, что римские граждане гордились, если их имена носили названия рыб: Сергей Драда и Сергей Мурена.

Больше всего ценили древние римляне морскую рыбу. Ее доставляли в Рим с большими трудностями в повозках, наполнен-

ных льдом, с берегов Тирренского моря. Обитавшей в прибрежных водах рыбы не хватало, поэтому за ней посылали суда к берегам Малой Азии, Египта и Греции.

В конце I в. до н. э. римляне в поисках рыбы проникли к истокам Дуная и Рейна, а также к устью Эльбы. В конце следующего столетия римский флот прошел по Северному морю.

В честь рыбаков был учрежден праздник, который отмечался, по словам Овидия и Феста Помпея, в июне на берегах Тибра.

Каких рыб предпочитали древние римляне? Древнеримский писатель Овидий пишет, что из отдаленных колоний (Иберия, Галлия, Борисфен, Пантикапей и др.) привозили в замороженном виде осетров и белуг. Вкусовые свойства этих рыб славили в своих стихах Гораций, Овидий, Персей, Марциал. Не меньше восторгов вызывал у римлян вкус *палтуса*.

Когда современные хозяйки стоят в раздумье у прилавка рыбного магазина и решают сложную задачу покупать или не покупать золотистого цвета рыбу с симпатичными пятнышками на боку, именуемую солнечником, они вряд ли предполагают, что в Древнем Риме она почиталась отменным деликатесом. Из этой рыбы римляне готовили вкусные отварные блюда. Только называлась она у них иначе — *фабер*.

Почти у всех народов античного мира неизменно высоким спросом пользовалась рыба-луна, которую так называли за сильно укороченное сжатое туловище, а также великолепно окрашенная рыба дорада, приманкой для которой служило мясо тунцов.

И хотя мясо дорады довольно сухое, ценилось оно чрезвычайно высоко. Позже эта рыба получила название «золотая макрель».

Промысловое значение имела макрель обыкновенная (скумбрия). Появление этой рыбы у берегов встречалось всеобщим ликованием. Сотни судов снаряжались для ее ловли. Особенно высоко ценилась копченая макрель.

Так же, как и греки, римляне высоко ценили тунца. Ловили тунцов по всему Средиземному морю. Пойманную рыбу сразу же солили.

Искусство засолки тунца заключалось в том, что куски его мяса складывали в бочку на 8...10 дней и держали на открытом воздухе, под солнцем. После этого их вынимали из бочек и размещали на наклонных досках, давая стечь жиру.

Потом тунца снова укладывали в бочки, плотно прессуя. Во втулочное отверстие бочки всыпали соль и заливали водой.

Особенно возросло потребление рыбы в Риме после окончания Пунических войн. Став полновластными хозяевами морей,

римские сенаторы получили возможность посылать за живой рыбой легкие морские суда, оборудованные садками, в разные страны.

Рыболовство приобрело громадные размеры, а рыбные продукты стали предметом значительной торговли. Рыба становится продуктом питания не только римлян, но и других народов античного мира, обитавших у берегов Средиземного моря.

Большие уловы рыбы и перевозка их на далекое расстояние вызвали необходимость искать способы сохранения этого пищевого продукта, который особенно легко подвергается порче в южных широтах. Именно поэтому большая часть рыбы попадала к потребителю в соленом виде.

Особенно много соленой рыбы поступало на римский рынок из Испании, где финикийцы основали два крупных рыбопромысловых пункта, которые затем стали городами: Гадес, славившийся промыслом тунца, и Малака (Малага) (от финикийского слова *malach* — солить или место, где солят).

Литературные источники свидетельствуют, что соленая рыба, доставляемая из Испании, славилась не менее, чем понтийская (черноморская). Порты Гадес, Малака, Новый Карфаген, Картея были поставщиками тарихоса в античном мире.

Для вывозной торговли использовались рыбопосолочные заведения («тарихи») Сардинии, Сицилии, Эпира, Македонии, Триполитании.

Другим видом рыбного продукта, сохраняемого впрок, была сушеная рыба, приготовленная из осетров и туицов, называлась она «меландрия». Плиний Старший и Ксенократ пишут, что цвет этого продукта напоминает древесину дуба.

Это характерное сравнение позволяет предположить, что речь, очевидно, идет о продукте, который напоминает балык из осетровых.

Особо следует сказать о рыбе, которую римляне называли *муреной*. История гласит, что богатые римляне содержали мурен в садках и тратили на них целые состояния. О ценности этой рыбы свидетельствует тот факт, что изображение мурены в виде броши из чистого золота, прикрепленное на цепочке к головному убору, служило знаком отличия знатных граждан Рима.

Города Сиракузы, Мессина и Агригент имели медали с изображением мурены. Мясо мурены и ее молоки очень ценились римлянами.

Кулинарная ценность того или иного продукта нередко ставилась в зависимость от места, где он добывался. Так, считалось,

что наиболее ценные тунцы вылавливаются в Халкедоне (у входа в пролив Босфор), щуки — в Тессинусе, угри — в Тартессосе, устрицы — в Таренте, моллюски — в Хиосе.

Самым знаменитым гастрономом Древнего Рима был Апиций. Любопытно, что под этим именем известны три человека, жившие в разное время.

Апиций, живший при императоре Августе, написал поваренную книгу в десяти томах. Книга эта содержит не только рецепты, но и описания пиршеств Помпея, Лукулла, Цезаря, поражавшие современников безумным размахом.

Вот как предлагал Апиций мариновать угрей: «Рыбу эту очистить, осторожно положить на блюдо; в ступку положить перца, зори, душицы, мяты, сухого лука и прилить три кружки вина, половину этой меры сои, $\frac{1}{3}$ меда, умеренное количество сула для сладости. Этим соусом покрыть рыб так, чтобы над ними было немного сока.»

В отличие от греческой кухни, единой и глубоко национальной по своему происхождению, римское кулинарное искусство было значительно более сложным явлением. В его многовековом формировании приняли участие многие древние народы.

Особенно сильным оказалось влияние греческой кухни, благодаря чему уже во II в. до н.э. в Риме появилась профессия повара, открылись кулинарные школы.

Повара в римском обществе так же, как и в Греции, были весьма популярными людьми, хотя, как правило, это были рабы. Рабы-повара выступали в роли самостоятельных подрядчиков, нанимавшихся на работу со своими помощниками.

Любопытно, что сделку по найму заключали не с владельцами поваров, а с самими поварами. Вот почему, как пишет комедиограф Плавт, наниматель, недовольный поваром, жаловался на него не его господину, а ведавшему мелкими делами триумвиру. Поваром мог быть только мужчина, женщины на кухню не допускались.

«Кухонное ведомство» Древнего Рима насчитывало несколько узкоспециализированных профессий. *Засольщики* заготавливали соленья и маринады, сушили рыбу, *фаршировщики* приготавливали колбасы, рыбные фарши.

Римские повара значительно усовершенствовали искусство домашнего соленья рыбы, полученное ими от греков. Особенно велико было увлечение соленьем тунца, пелагиды и других рыб с использованием всевозможных специй и ароматических трав.

Рыбу перекладывали пахучими листьями, а затем заливали рассолами. Очень поднялись цены на консервированную таким способом рыбу во времена господства римлян на Понте, однако римляне охотно покупали ее. Это привело в ярость оратора Катона, который в одной из своих речей высказал негодование в адрес тех соотечественников, которые вводили в стране чужеземную роскошь, покупая понтийскую рыбу по дорогой цене.

Специализация поваров заходила у римлян так далеко, что существовала даже должность повара-разрезальщика (у римлян он назывался фроншнейдером).

В описании пира у Апулея находим строчки: «Великолепные столы блестят туйей и слоновой костью, ложа покрыты золотыми тканями, большие чаши, разнообразные в своей красоте, но все одинаково драгоценные...

Многочисленные разрезальщики, роскошно одетые, проворно подносят полные до краев блюда, завитые мальчики в красивых туниках то и дело подают старые вина в бокалах, украшенных самоцветами...».

На кухне использовалась разнообразная утварь (в основном та же, что и у греков): кастрюли, противни, сковороды, глиняные и деревянные миски, ведра, изготовленные из бронзы в форме цилиндра. Продукты хранились в глиняных сосудах, напоминающих пифосы, и в амфорах.

Богатым римлянам-патрициям к завтраку наряду с другими продуктами подавали мелкую рыбу. Обед был обильным (потому что ужина как такового не было), состоял из трех частей: закуска — салат, яйца, соленая и маринованная рыба, устрицы, улитки; затем следовали более основательные блюда — рыба, птица, жаркое и десерт.

Обед ремесленника состоял из бобов, репы, чечевицы, гороха, лука, чеснока и рыбы.

К рыбе подавали различные соусы. Вне всякой конкуренции был, как и у греков, соус гарум.

Катон упоминает об очень остром рыбном соусе под названием *Halles*, служившем едой для бедного люда, — в него макали хлеб.

За столом высоко ценился дар собеседника. Застольные беседы касались вопросов искусства и науки; нередко хозяин комментировал вкусовые особенности той или иной рыбы, поясняя, каким образом и где она была поймана или куплена.

Мастерство римских кулинаров по праву вошло в историю. Римские повара, приготовляя рыбные блюда, смело расширяли

палитру специй, исправляя случайные «промахи» природы во вкусе некоторых рыб. Они значительно обогатили вкусовую гамму рыбных блюд использованием укропа, тмина, петрушки, тимьяна, майорана, перца, имбиря, корицы и др.

Даже мед оказался союзником рыбы. В историческом романе Флобера «Саламбо» указывается, что вельможам и гурманам подавали рыбу, сваренную в меду.

Расцвет древнеримской кухни был весьма продолжительным. Закат ее начался вместе с падением Римской империи. Постепенно прекратилась добыча тунца и других ценных видов рыбы. Закрылись рыбные рынки.

Рыбной ловлей теперь занимались лишь бедные жители прибрежных селений. Оказались разоренными знаменитые римские садки. Времена расточительства ушли в прошлое.

Античное кулинарное искусство не утратило своего значения для потомков. В эпоху Возрождения и Просвещения традиции греко-римской кухни получили дальнейшее развитие в национальных кухнях народов Европы. На основе достижений древних создавалась в последующем и рыбная кулинария.

По-разному и по-своему хорошо умеют готовить рыбу в разных странах мира. Известно немало образцов кулинарного искусства, и среди них особое внимание привлекают шедевры русской рыбной кухни.

4.3. ДРЕВНЕРУССКИЕ ТРАДИЦИИ РЫБНОЙ КУХНИ

Многочисленные озера, пруды, реки, моря на территории Древней Руси давали рыбу в изобилии. Промысловое рыболовство было рассчитано на обслуживание рынка товарной рыбной продукцией.

Рыбаки на Руси составляли значительную категорию посадского населения в городах (людей, занятых рыбным промыслом, тогда принято было называть ловцами, а торговцев рыбой — рыбаками).

Как уже было отмечено наиболее высоко по вкусовым качествам ценились осетровые.

Лов осетров был развит в X в. в Ладожском озере, Финском заливе и реке Волхов, но начиная с XII в., судя по исторической литературе, осетр уже представляет собой редкую рыбу.

Осетры и другие рыбы семейства осетровых (севрюга, стерлядь, шип, белуга и калуга) очень ценились на Руси. Особое лицо — осетринник, занимался сбором подати осетрами с «рыбных ловель». Об этом упоминается в договоре новгородцев с его сыном Ярославом Ярославовичем: «А в Ладогу ти, княже, слати осетръник и мед-отвара, по грамоте отца своего Ярослава».

Осетра русского, имевшего в среднем массу 12...14 кг (иногда достигает массы 80 кг и длины более 2 м) добывали в бассейнах Каспийского, Черного и Азовского морей. Самые крупные среди осетровых — белуга и калуга, достигающие длины 4 м и массы более 1 т, ловились в Амуре.

Использовалась в пищу и икра этих рыб.

На богатых рыбой берегах Днепра или его островах в XV и XVI вв. еще располагались богатые казачьи усадьбы или сечи. Рыболовство было для запорожцев главным источником питания, так как хлебопашеством они занимались мало.

Более всего ценились рыбные богатства Волги. По сведениям летописца, в среднем течении Волги в сезон бывало до 10 тыс. рыбаков. Здесь они жили все лето, ловили рыбу «в диких водах», а осенью возвращались домой, «наловящиеся и обогатившиеся».

Развитие рыболовства тесно связано с ростом Московского государства. В этот период устанавливаются и правовые нормы для водных угодий, которые попадают в состав земельных наделов служилых людей, церквей и монастырей.

Лучшие рыболовные угодья по вотчинному праву князей составляли «государевы ловли» со специальными «рыбными слободами». Такими были, например, слободы на Переяславском озере, Белоозере, Оке и в других местах.

С объединением русских земель в единое государство в рыболовстве происходят значительные перемены. Уступив ведущее место в экономике производящим способам ведения хозяйства — земледелию и скотоводству, рыболовство приняло новые формы.

На Руси в XVI в. существовали многочисленные промысловые деревни и слободы, населенные рыбаками. Значительный процент их имелся также среди посадского люда.

На городских рынках происходила оживленная торговля рыбой. Наряду с хлебом и мясом рыба служила важнейшим продуктом питания.

С морской рыбой россияне познакомились лишь в эпоху Петра I, когда в 1721 г. «для желаемой пользы и умножения тор-

говли у города Архангельского и в Кольском порте от рыбных промыслов сала китового, моржового, трески рыбы и иных морских зверей, содержимых князем Меншиковым с компаниею, до сего времени еще не происходило, государь Петр Великий повелел оные промыслы отдавать купечеству в вольное производство».

В XVIII в. морская рыба получила довольно широкое распространение на севере России. Зимой по санному пути небольшое количество свежемороженой морской рыбы доставлялось в Петербург и Москву.

Поначалу многих смущали незнакомые названия: треска, мерлан, мерлуза, навага, макрель, мойва. Но уже в 1808 г. один из популярнейших словарей того времени уверял читателей: «Для употребления в пищу морская рыба почитается питательнейшею и здоровейшею...».

Как и у других народов мира, у русских людей морская рыба постепенно стала считаться чуть ли не деликатесом. Объяснялось это главным образом приятным вкусом морской рыбы, а отчасти и другими факторами, например трудностями с доставкой ее в глубь материка, а следовательно, и дороговизной.

Любопытно, что и тогда различные виды морской рыбы не считались равноценными.

Первой морской рыбой, обогатившей русское меню, была *треска*.

Треска у разных народов называлась по-разному в зависимости от способа обработки: высушенная — штокфиш, соленая — лабардан, свежая — дорош.

Треска, облюбованная фламандскими художниками в качестве объекта для натюрмортов, изначально получила распространение лишь в голландской и французской кухне. Редкостное искусство импровизации, свойственное французским поварам, особенно ярко раскрылось в приготовлении блюд из трески.

В XVIII в. русские дворяне, считавшие себя компетентными ценителями изящной французской кухни, в числе многих других не знакомых для русского уха слов переняли и это — «лабардан».

В России «мода» на треску не сразу преодолела консервативность вкусов россиян.

Поначалу рыба эта не имела широкого спроса. Не потому ли известный русский гигиенист Д. В. Каншин сетовал на наших соотечественников, указывая им, что «свежая треска не заслуживает быть в таком пренебрежении, в каком се держит предрассудок».

Употребление ее в пищу в Петербурге слабо, а на востоке от Петербурга она почти неизвестна. Странно при этом, что навагу, которая тоже относится к семейству тресковых, едят в России очень охотно».

Многочисленные кулинарные книги XIX в. охотно давали хозяйкам советы о том, как нужно выбирать и разделывать свежемороженую треску: «чем свежее треска, тем белее и тверже ее мясо; время уловов, в которое особенно ценят ее, продолжается от декабря до февраля; самые большие морские рыбы относительно их породы всегда предпочитают многими».

Большое распространение в русской кухне получили блюда из тушеной и отварной трески. Много блюд приготавливали из солевой трески, мерлана и из других морских рыб.

О мерлане В.А. Левшин писал: «Рыба морская, типа трески, имеющая блистательные глаза и легкое тело. Толстые мерланы бывают вкусны». В своем «Словаре поваренном, приспешником» В.А. Левшин рекомендовал мерлана жарить, «обваляв в муке, начинив петрушкою, печерицами (шампиньонами), зубком чеснока, — изрубив все и приправив солью и перцем. Подают эту рыбу печеною с соусом белым, анчоусовым или лимонным».

Значительное место в старой русской кухне отводилось наваге. Мелкая навага употреблялась в пищу в основном беднейшими слоями населения, крупные экземпляры предназначались для продажи в магазинах Петербурга.

Навагу развозили по всей России, доставляли даже в Астрахань, где и без того продавалось множество видов каспийской и волжской рыбы.

Доставлять морскую рыбу в Москву и Петербург было делом нелегким, поэтому изобретались всевозможные способы сохранения ее в свежем виде. Вот один из них: «Поймавши рыбу, приколоть, обмакнуть в воду и валять в снегу, пока хорошенько вся обледенеет, и укладывать в воз, почему рыба, если ее сварить, будет точно такая вкусом, как живая».

Покрытая несколькими слоями льда рыба сохранялась так хорошо, что, как писал один журнал, «нужно иметь очень тонкий и привычный вкус, чтобы отличить такую рыбу от живой». Называли эту рыбу маканой.

У берегов Белого моря местные жители ловили и высушивали на солнце еще одну рыбу — камбалу. Путешественники, бывавшие в приморских селах, встречали почти у каждого дома гирлянды камбал, нанизанных на палочки. В некоторых городах и селах камбалу даже солили.

Широкое распространение получили в русской кухне пикша и сайда, палтус и морской налим, зубатка. Из рыб Черноморского бассейна в русской кухне большой популярностью пользовалась *тарань* («копченка»).

Широко известен был белозерский снеток. Ловили его псковитяне в близлежащих озерах и реках. Сушеные снетки составляли пищу беднейших крестьян круглый год. Их целиком добавляли в селянку (солянку), блины, а из мороженых снетков готовили щи и борщи, жарили их и тушили.

Сравнительно малодоступной была любимая россиянами озерная корюшка. Недаром городничий в гоголевском «Ревизоре» мечтал о корюшке как о чем-то несбыточном.

В способах приготовления рыбных блюд на Руси сохранялись традиции, передаваемые из поколения в поколение. Особенно хорошо сохранились они на севере России.

Здесь, вдоль моря, в глухих заонежских деревнях с древних времен процветало самобытное русское кухонное мастерство. Об этом свидетельствуют сохранившиеся старинные кулинарные рукописные книги.

Большую роль в формировании и сохранении традиций русской национальной кухни играло приготовление обрядовых блюд в связи с тремя главными событиями в жизни семьи: с рождением ребенка (крестины), свадьбой, похоронами.

Праздничная и обрядовая пища в сочельник (кутья) готовилась всегда в виде старинных блюд. В первую очередь подавали острые блюда: по-разному приготовленную селедку, борщ с грибами, какую-нибудь рыбу.

Сведения о систематическом потреблении рыбы в Древней Руси во время постов имеются в самых разнообразных источниках. Особенно часто встречаются упоминания о рыбной пище в церковных документах: летописях, житиях святых, уставах.

Так называемый постный стол имел три деления: собственно постный стол, когда рыбу не подавали, полупостный, когда подавали рыбные блюда наряду с молочными, яичными, и, наконец, просто рыбный стол.

Особенно много в постные дни ели сельди. Бедняки зачастую довольствовались лишь селедочным рассолом, в который макали репу, а позднее повсеместно заменивший ее картофель.

Строгие указания церкви о многочисленных постах (за их выполнением следили не только духовные, но и гражданские власти), когда не разрешалось есть мясо, но не возбранялось питаться рыбой, не могли не сказаться на формировании вкусов, хотя и

не были определяющим фактором, ведь рыба еще задолго до принятия христианства входила в число главных продуктов питания славян. И в дальнейшем она оставалась любимым блюдом всех сословий.

Так, князь Изяслав Ярославович, по свидетельству Нестора, во время посещений Киево-Печерского монастыря любил отведать кушаний из хлеба, сочива и рыбы.

Упоминание о первых поварах встречается уже в XI в. Из рассказа Лаврентьевской летописи (1074 г.) видно, что в Киево-Печерском монастыре была целая поварня с большим штатом монахов-поваров.

Монастырские повара были весьма искусны. Князь Изяслав, побывавший за рубежами русской земли и много выдавший, особенно любил трапезы печерских иноков.

У князя Глеба был повар по имени Торчин — по сути дела, первый из известных нам русских поваров.

Во времена Киевской Руси повара находились в услужении княжеских дворов и богатых домов. В некоторых из них было даже по несколько поваров. Об этом свидетельствует описание одного из домов богача XII в., где упоминается множество поваров, «работающе и делающесь потъмь».

В дальнейшем во всех богатых домах стали появляться «поварни естовные», т.е. места, служащие для приготовления пищи («Погребъ выходной, а на немъ сушило, 2 поварни: поварня естовная, другая сытная»).

Рыбные блюда в русских семьях подавались к столу не только на обед, но и на ужин: «На обеде ясти хлебъ с капустою, а по вечерни (на ужин) рыбы».

У бедняков широко использовалась рыба, приготовленная с картофелем: сушеная рыба «тарань» и сельдька «селядца», соленая и маринованная.

Характерная черта русского обеда — обилие рыбных закусок — «вступительных блюд». Для их приготовления использовалась не только сама рыба, но и ее молоки, икра (ксень), головы.

Холодные закуски подавали с хреном, уксусом, чесночной заправкой, салатами из капусты, редьки, икры свекольной. В качестве закусочного блюда всегда ценилась сельдь.

Далеко за пределами России славилась сельдь, которую ловили монахи Соловецкого монастыря или зависимые от монастыря крестьяне. Секрет необыкновенного вкуса «соловецких сельдей», как их называли, заключался в том, что рыбу солили совершенно свежей и неразделанной сразу же после вылова.

Затем ее укладывали в бочки не по голландскому способу — ребром, вверх брюхом, а плашмя, пересыпали солью и хранили в холодных подвалах. Для улучшения вкуса добавляли перец и лавровый лист.

С древнейших времен была известна сельдь в трех видах: свежая, соленая и копченая. Свежую сельдь, как правило, обжаривали. В таком виде ее подавали со всевозможными соусами: горчичным, красным, грибным, апельсиновым.

Сельдь соленую перед подачей на стол предварительно вымачивали в молоке, подавали к столу с винегретом, который готовился в те времена так же, как и сейчас, только количество компонентов было значительно больше, среди них были грибы и капуста, жареная брюква или репа.

Наши предки любили полакомиться и молоками соленой сельди с дымящимся отварным картофелем. Молоки промывали, снимали пленку, хорошо растирали с желтками вареных яиц и горчицей. Затем клали их в «корзиночки» из белка вареных яиц и посыпали зеленью.

Распространенным рыбным продуктом были анчоусы — мелкая морская рыбешка, которую солили в бочонках, предварительно обезглавив и выштрошив. Из анчоусов приготавливали всевозможные соусы и салаты.

Анчоусы также жарили. Обжаренных рыбок клали на кусочки хлеба, которые тоже предварительно обжаривали на прованском масле. Бутерброд поливали соусом, приготовленным из прованского масла, уксуса, перца горошком, лука.

Кроме сельди и анчоусов в соленном виде употребляли щуку. Летописи донесли до нас сведения и о других соленых рыбных продуктах: лещевина, стерлятина, судочина («за бочку судочкины 20 алтынъ денегъ»).

Щучиной боченочной назывались соленые щуки, привозимые в бочках с мест, изобилующих рыбой. Соленую щуку отваривали в воде, снимали с нее кожу и подавали в целом виде на блюде с хреном и уксусом.

Рыба, консервированная самыми разнообразными способами (соленая, малосоленая, свежепросоленная), составляла обширную вкусовую гамму одних только холодных соленых закусок.

Копченую рыбу — пузанков, сига, корюшку, шемаю, рыбаца — ели как самостоятельное блюдо или использовали с другими продуктами, смешивали в мелко нарезанном виде с ломтиками маринованной свеклы, соленых огурцов, сырых яблок, яиц, зелени

сельдерея. Получалось нечто вроде салата, в который затем клали (для пикантности) корочку хлеба, натертую чесноком.

В долгие и суровые русские зимы крестьяне ставили в прорубях мережи для ловли окуней и щук. В это время года в русских семьях принято было готовить всевозможные рыбные студни.

Это блюдо готовили так. Свежую рыбу клали в горшок, заливали холодной водой, солили, прибавляли лук, душистый перец и ставили в печь.

Когда рыба уваривалась, «юшку» (бульон) разливали по мискам, туда же раскладывали рыбу и ставили в холодное место.

Одна из традиций русской рыбной кухни — обильное использование в холодных блюдах различных постных (растительных) масел. Название масла происходило, как правило, от названия исходного продукта, из которого оно извлекалось.

Из орехов (грецких, лесных, кедровых) готовилось ореховое масло. Употреблялось масло из кокосового ореха — коковарь. Оно было любимо по той причине, что не содержало посторонних примесей, не вызывало изжоги. Его можно было сильно нагревать, не боясь появления специфического запаха, который нередко получается часто при сильном нагревании растительных масел.

Самыми дорогими были так называемые флорентийское и прованское масла, приготовляемые из оливок. Такое масло еще называли деревянным. Оно использовалось как приправа не только к закускам, но и к первым блюдам, к «вариву с зелием» (овощи в старину назывались зелием).

В рыбной кухне широко применялись *конопляное, маковое, подсолнечное, сурепчатое* масла, приготовляемые из одноименных растений.

Прованское (оливковое) масло чаще использовали для рыбных салатов и других холодных блюд, подсолнечное — и для приготовления горячих рыбных блюд.

Для некоторых рыбных блюд употребляли *коровье* масло, которое перед этим обязательно перетапливали, поэтому называлось оно топленным, или русским.

Из растительных приправ в рыбные блюда добавили укроп, перец, чабрец. Высокие вкусовые достоинства рыбных блюд, приготовленных с пряностями и специями, были известны еще в XVI в.

Один из исторических документов той эпохи — книга Кирилло-Белозерского монастыря — сообщает, какую рыбу и с какими приправами употребляли. «А рыбы которыя твердых

ясти, в которой бы дух не был, чтобы речная рыба, а не озерная; а рыба ясти с перцем и луком, и чесноком, и горчицею, и со уксусом».

Широко использовалась в русской кухне и горчица. Особенно часто подавалась она к рыбе.

Готовили с горчицей и икру запеченную. Икру свежей рыбы промывали, зачищали от пленок, добавляли размоченный в молоке хлеб, мелкорубленный лук, соль, перец, хорошо перемешивали, выкладывали на смазанные маслом противни и запекали. После остывания запеканку нарезают на порции и подавали, полив заправкой с горчицей.

Любимой приправой к рыбным блюдам был хрен. Тертый хрен с уксусом — общеизвестная весьма острая приправа. Для ее приготовления использовали различные виды уксуса: винный (двойной, тройной и столовый), чесночный, имбирный и др. Эти многочисленные виды уксуса, ныне несправедливо забытые, обогащали вкус рыбных блюд.

Непременный компонент рыбных блюд — лавровый лист. Как и другие пряности, он придает рыбным продуктам особый вкус и аромат. Бактерицидные свойства, а также антиокислительная способность лаврового листа издавна учитывались при изготовлении рыбных маринадов и пряной сельди.

Особо следует сказать о такой приправе, как шафран. В Древней Руси без него не обходилось приготовление многих рыбных блюд, тушеных и отварных. К сожалению, эту пряную траву не употребляют в современной рыбной кухне.

Шафран придает неповторимый вкус не только рыбе, но и икре рыбы. Вот как готовили в старину это блюдо. При разделке частиковой рыбы икру вынимали, промывали, снимали пленки, после чего ее разрыхляли и клали в посуду.

Затем кипятили воду, добавляли шафран и этим кипятком заливали икру. Когда она через 10... 15 мин становилась белой, жидкость сливали, а икру клали в салатники и заправляли уксусом, солью, перцем, синельным маслом, добавляли мелко рубленный репчатый лук. Блюдо выдерживали на холоде около часа, посыпали зеленым луком.

Мускатный орех нередко использовали для придания рыбным блюдам утонченного вкуса и аромата. Отварная и тушеная рыба, рыбные супы, начинки, заливное — таков диапазон применения этой пряности в рыбной кухне.

На юге России готовили рыбные блюда с добавлением смеси из мяты, кинзы, петрушки и репчатого лука.

Одно из таких блюд — рыба, запеченная в глине. Рыбу потрошили, удаляли жабры, солили. В чугунную кастрюлю с плотно прилегающей крышкой клали слой зелени (мяты, кинзы, петрушки, укропа, а также резанного кольцами репчатого лука), на слой зелени укладывали рыбу, сверху — снова слой зелени, перец, лавровый лист, сливочное и растительное масло.

Кастрюлю накрывали крышкой, тщательно обмазывали глиной и ставили в печь. Высохнет глина — блюдо готово.

В богатых домах обязательным спутником рыбных блюд были *маслины*. Черные соленые маслины как нельзя лучше гармонируют с рыбой. Они хороши и в качестве гарнира для рыбных блюд, и как добавка к салатам.

Для украшения и подкисления рыбных блюд использовали лимоны, не всегда доступные простому люду.

Добавляли лимоны и в заливную, и в жареную рыбу, в кастрюлю вместе с рыбой клали дольки лимона и апельсина, лавровый лист и лук, соль, перец, мускатный орех и уксус; рыбу выдерживали, после чего подавали на стол с перечисленными продуктами.

4.4. СТАРИННЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

В Древней Руси знали множество способов тепловой обработки рыбы, что давало возможность приготовления ее во всевозможных видах: паровая, тушеная, печеная, отварная, жаренная во фритюре, припущенная (в собственном соку).

Наиболее древними способами приготовления рыбы были вяление и копчение, а также обжаривание ее на углях, затем варение в глиняных горшках или металлических котлах над огнем в очаге, и лишь позднее начали готовить кушанья в закрытой русской печи.

Жарили рыбу на костре чаще всего двумя способами: на вертеле или на решетке.

Приготовление рыбы на вертеле имеет свои правила.

Прежде всего надо следить, чтобы угли горели сильно, но ровно, без пламени. Продукт, нанизанный на вертел, должен равномерно вращаться вокруг оси, чтобы на нем образовалась корочка, которая препятствует вытеканию сока. Если в первые минуты рыбу на вертеле жарят при очень высокой температуре (чтобы образовалась корочка), то к концу жарения температуру понижают.

Способы п е ч е н и я рыбы у всех народов разные.

Например, в Белоруссии запекали рыбу следующим образом. На противень клали тонкий слой соломы, а на него очищенную, вымытую, выпотрошенную рыбу средних размеров, противень с рыбой ставили в печь после того, как дрова в ней сгорали, в «дух». Подпеченную таким образом рыбу солили и подавали к столу в тарелке без всяких добавок и приправ.

Рыба печеная. Это старинный русский рецепт блюда, готовится по следующей технологии: карасей потрошили, фаршировали икрой, запекали в печи, поварачивая с боку на бок. Когда рыба пропекалась, надрезали с боков, клали в сковороду и засушивали в печи.

Особенно вкусна «Рыба печеная», приготовленная по такому рецепту.

Кастриюлю обмазывают изнутри маслом, обкладывают сырым картофелем, нарезанным кружками. Рыбу чистят, потрошат, моют, нарезают кусками, солят, перчат и укладывают в кастрюлю, перекладывая каждый слой картофелем. Сверху заливают сметаной и ставят в печь.

Так можно запекать судака, сома, щуку, треску, окуня, сазана с картошкой, грибами, квашеной капустой.

При этом надо придерживаться правила: для запекания сырой рыбы используют соус рыбный, жареную рыбу запекают под соусом сметанным, припущенную — под молочным соусом.

Солянка на сковороде. Это одно из самых древних блюд. Для ее приготовления используется шинкованная капуста с растительным маслом. Рыбу слегка поджаривают в печи, выкладывают в капусту, перемешивают и снова ставят в печь. Солянка обязательно должна готовиться на сковороде.

Многие оригинальные старые рецепты, некогда незаслуженно забытые, сегодня возвращаются из забвения.

Рыба отварная в огуречном рассоле. При варке в огуречном рассоле рыба приобретает особо приятный вкус. Этот проверенный веками способ приготовления рыбы способствует сохранению целостности ткани рыбы, не позволяет ей разваливаться. В это блюдо еще добавляют каперсы, оливки, соленые огурцы, грибы.

В старинных поваренных книгах содержится больше всего рецептов из соленой трески.

Объясняется это тем, что соленая треска, как и макрель (скумбрия), сельдь, анчоусы, была едва ли не основной пищей ремесленников и бедных крестьян в зимний период. В старых книгах

приводится много способов вымачивания и отваривания соленой трески.

Один из них заключается в том, что треску надо залить водой и поставить на плиту на умеренный огонь. Когда вода нагреется, слить ее и залить другой. Продолжать это до тех пор, пока она перестанет быть клейкой, тогда варить треску, не давая кипеть.

Когда она будет готова, откинуть на решето и дать стечь воде. Самым простым блюдом была сваренная треска и поданная с картофелем и яично-масляным соусом (в растопленное сливочное масло добавляют мелко нарезанные яйца, нарезанную зелень укропа, петрушки и зеленого лука.).

Несколько слов следует сказать о *припущенной рыбе*. Для приготовления этого блюда старинным способом рыбу разделявали на филе, дно кастрюли смазывали коровьим маслом, выкладывали туда филе рыбы, заливали водой так, чтобы вода закрыла рыбу только наполовину.

В бульон клали белые коренья, лук, пряности, подливали огуречный рассол. Плотно закрывали крышкой и варили до готовности на малом огне.

Одно из популярных рыбных блюд в старину — *тельное*. Готовили его следующим образом.

Судака, щуку, карпа разделявали: мясо отделяли от кости, кожи, мелко рубили, добавляли булку, намоченную в воде и отжатую досуха, толкли в ступке с солью и перцем. Отдельно пассеровали на масле мелко нарезанный лук и небольшие кусочки рыбы, напоминающие по форме гренки, после чего давали им остыть.

Приготовленный заранее фарш раскладывали небольшими комочками по столу, каждый из которых затем расплющивался и на одну половину образовавшейся лепешки клали «гренки» из рыбы с луком. Закрывали их другой половиной лепешки, сделав таким образом нечто в виде вареника. Полученное тельное обмазывали яйцом, панировали в муке и жарили. К тельному подавали зеленый горошек.

Особое место в старинной кулинарии занимала *фаршированная рыба*. Ее подавали на стол вместе с ухой, которую готовили из голов и позвоночного хребта рыбы, с добавлением моркови, лаврового листа, сельдерея, петрушки и соли. В этой же ухе и варили фаршированную рыбу в течении 30 мин на тихом огне.

Широко известно было на Руси приготовление рыбы в тесте. Для этого готовили кляр из муки, пива и яиц.

Иногда к такому тесту добавляли толченый кардамон, а также дрожжи. Тесто должно быть не очень жидким, иначе будет стекать с рыбы. В это тесто обмакивали рыбу, затем жарили на сливочном масле (в современной кухне — на растительном). (Если кляр не держится, надо рыбу сначала обмакнуть в муку, а затем уже в кляр.)

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие знания древних послужили основой современной кулинарной науки?
2. Перечислите способы для длительного сохранения рыбы, используемые в Древней Греции?
3. Кто такой «осетринник»?
4. Когда в русской кухне стали использовать морскую рыбу?
5. Расскажите об использовании трески в русской кухне?
6. Дайте характеристику русских рыбных закусок.

Гигиенические требования к технологическому процессу приготовления рыбных полуфабрикатов

В мышечной ткани живой и только что уснувшей рыбы микробы обычно отсутствуют. Размножению микроорганизмов препятствует быстрое охлаждение и замораживание рыбы. Частиковая рыба, поступающая на предприятия общественного питания выпотрошенной, обычно сильно загрязнена микробами, поэтому ее первичную обработку следует производить в изолированном месте.

В процессе технологической обработки и хранения рыбных полуфабрикатов на их поверхности и в мышечной ткани происходит интенсивное развитие микроорганизмов. Рыбу, очищенную от чешуи и внутренностей, тщательно промывают. Для предупреждения бактериального обсеменения первичную обработку и изготовление полуфабрикатов производят на различных рабочих местах. На заготовочных предприятиях рыбу перед разделкой тщательно промывают в холодной проточной воде, струей чистой воды из шланга или в моечных машинах. По окончании разделки рыбу вновь промывают.

Отходы и отбросы при разделке рыбы на крупных производствах удаляют с помощью гидрожелоба, а в небольших цехах собирают в специальную тару и удаляют по мере ее заполнения.

По окончании работы механическое оборудование, инструменты, инвентарь (пожи, рыбчистки, разделочные доски) очищают, промывают, дезинфицируют или обрабатывают сухим паром. Промывку производят струей воды из шланга до полного удаления остатков продуктов. После каждого перерыва и перед началом работы все оборудование и инвентарь вновь ополаскивают горячей водой.

Хранить рыбные полуфабрикаты допускается непродолжительное время лишь при наличии холодильного оборудования.

Кулинарные свойства некоторых семейств рыб

Осетр, севрюга, белуга, стерлядь (семейство осетровых) имеют хрящевой скелет; на спине, по бокам и брюшку располагаются костные образования — «жучки». Осетровые рыбы обладают хорошим вкусом. Используются эти рыбы для приготовления холодных блюд, супов и вторых блюд (отварных и жареных). Хрящи осетровых рыб входят в состав солянок, а визигу используют как начинку для пирогов, кулебяк, расстегаев.

Лосось, нельма, таймень, форель (семейство лососевых) имеют нежное мясо, без мелких костей. Используется эта рыба для приготовления холодных и вторых горячих блюд.

Треска, пикша, навага (семейство тресковых) — мясистые рыбы. Мясо их тощее, без мелких костей, со специфическим запахом (кроме наваги). Оно богато белками, минеральными солями, в том числе йодом, марганцем, калием. У дальневосточной наваги мясо менее вкусное, чем у наваги Северных морских бассейнов. Треску и пикшу используют для приготовления отварных и жареных блюд, навагу — только для жаренья.

Камбала, палтус (семейство камбаловых) имеют несимметричную плоскую форму тела. Верхняя половина туловища темная, нижняя — светлая, оба глаза расположены на верхней стороне; спинной и анальный плавники окаймляют тело сплошной бахромой. Мясо камбаловых жирное, нежное и вкусное. Наиболее вкусное мясо палтуса. Используются эти рыбы для приготовления отварных и жареных блюд. Вкусные блюда получают из припущенной рыбы в соусе.

Морской окунь имеет белое жирное мясо хорошего вкуса, с небольшим количеством костей. Эта рыба используется, главным образом, для приготовления в жареном и отварном, припущенном и запеченном видах.

Скумбрия — рыба средней жирности. Лучшим вкусом обладает мясо мелкой (черноморской) скумбрии. Крупная (атлантическая) скумбрия, которую обычно называют макрель, имеет грубое волокнистое мясо. Эти рыбы используются для приготовления жареных и тушеных блюд.

Лещ, сазан, карп, карась, линь (семейство карповых) имеют нежное, вкусное, достаточно жирное мясо. В мышечной ткани большинства этих рыб много мелких костей. Используются эти рыбы в основном для приготовления жареных вторых блюд. Карп и сазан обладают также хорошим вкусом в отварном или фаршированном виде.

Судак, окунь (семейство окуневых) — тощие рыбы. Мясо их нежное, белое, приятного вкуса, богатое экстрактивными веществами. Из этих рыб получают вкусные бульоны, которые используются для приготовления ухи и заливных блюд. Судака также варят, жарят, приготавливают из него котлетную и кнельную массу или фаршируют целиком. Крупный окунь используется для припускания, а мелкий — для ухи.

Щука (семейство щуковых) — рыба мясистая, мясо ее тощее, с мелкими костями, нередко имеет специфический привкус. Используется щука в отварном и жареном виде, а также для фарширования целиком или приготовления из мяса щуки котлетной и кнельной массы.

Сом (семейство сомовых) не имеет чешуи и межмышечных костей. Мясо небольших рыб вкусно; у крупных сомов мясо после тепловой обработки более жесткое. Сомы варят, жарят и готовят из него котлетную массу.

Сельди, салака, килька, тюлька (семейство сельдевых) имеют жирное мясо. Свежая килька, салака используются для приготовления супов и вторых жареных блюд. Очень вкусна свежая сельдь, жареная на решетке (грилье).

Корюшка, снетки (семейство корюшковых) имеют нежную мышечную ткань; употребляются, главным образом, в жареном виде. Снеток в сушеном виде используется для приготовления картофельного супа и щей из квашеной капусты.

Все перечисленные рыбы, кроме рыб осетровых пород, в кулинарной практике называются частиковыми. По характеру кожного покрова частиковые рыбы подразделяются на рыб с чешуей и без нее. К рыбам, не имеющим чешуи, относятся налим, угорь, сом. Осетровые рыбы и некоторые виды камбалы, как было отмечено ранее, покрыты костевидными образованиями — «жучками».

! В кулинарии нередко используется термин «частиковая рыба», или «частик», происходящий от слова «частый» или «частиковый» невод, т. е. сеть с мелкими ячейками.

Название это дано в отличие от редкой сетки — «редиля», которой на Каспии вылавливают крупных осетровых рыб и белорыбицу.

Точной номенклатуры частиковых нет, но в действующих стандартах и в наименованиях рыбных товаров термин «частиковые» встречается.

К крупному частик обычно относятся судак, берш, усач, шемая, рыбец, кутум, жерех, лещ, язь, сом, щука.

К мелкому — белоглазка, окунь, чехонь, вобла, тарань, плотва и др.

Основные понятия и терминология в области кулинарии

В области кулинарного дела используются три вида терминов.

Термины профессионального кулинарного мастерства. Термины этого вида являются международными и имеют в основе греческие, латинские, французские, немецкие и арабские корни.

Все они возникли исторически в процессе развития кулинарного искусства. Одна их часть связана с исторической эпохой, а другая — стабильно сохраняется в современных профессиональном и бытовом языках.

Например, *амбигю* (от *лат.* ambigere — сомневаться, соединять противоположное) — обед, на котором в один прием подают горячие и холодные блюда. Типичное амбигю — распространенная в XIX в. русская подача двух первых блюд: ботвиньи (холодной) и щей (горячих).

Бардирование (от *франц.* barder — одевать в латы) — подготовка домашней птицы и дичи для жарения, тушения целиком.

Термины фундаментальных кулинарных понятий. Эти термины также относятся к международным, но они имеют национальные соответствия во всех языках и употребляются как в бытовой, так и в профессиональной речи в каждой стране на своем языке. Примеры таких терминов: варка, тушение, жаренье, запекание и т.д.

Термины, применяемые исключительно в отдельных национальных кухнях. Такие термины относятся к специфическим сторонам кулинарного производства или оригинальным продуктам, свойственным лишь данной национальной кухне, поэтому не переводятся (и остаются без объяснений) на другие языки. Например: кулебяка (Россия); рост-биф (Великобритания); бешамель (Франция) и др.

Словарь специальных кулинарных понятий и терминов, предложенный в данном приложении, включает в себя все три вида и в целом дает полное и правильное представление о классической и национальной кулинарной терминологии.

Айоли — традиционный французский соус; практически домашний майонез с добавлением чеснока.

Анчоусы — очень маленькие рыбки отряда сельдеобразных, специфически засоленные. Продаются в консервированном виде в оливковом масле. Очень соленые и пряные. Используются скорее как специя, чем как рыба. При нагревании их кусочки растворяются полностью, остается только вкус.

Ароматические овощи — так принято называть содержащие эфирные масла морковь, лук, петрушку, сельдерей.

Арахисовое масло — растительное масло, которое добывается из очищенных орехов арахиса. В нерафинированном виде имеет красноватый цвет, в рафинированном соломенно-желтый. Даже нерафинированное

масло можно использовать для обжаривания, поскольку оно выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя при этом вредных веществ. На арахисовом масле очень часто готовят в Азии.

Базилик — пряная трава с очень ярким вкусом и ароматом, весьма популярная как в Средиземноморье, так и в Азии, особенно в Таиланде. С греческого слово «базиликос» переводится как «царственный». Кавказский родственник базилика ярко-фиолетового цвета, называется «рейхан» (или «рэйган»). У него более резкий вкус, а стебли слишком жесткие, чтобы их есть.

Бальзамический уксус — делается из белого винограда сорта треббьяно и выдерживается в дубовых бочках. Настоящий бальзамический уксус производится только в Модене или Реджо-Эмилии (Италия). Если на моденском уксусе красная этикетка, значит, его выдерживали как минимум 12 лет, если серебряная — как минимум 18, а золотая этикетка говорит о выдержке от 25 до 100 лет. Чем уксус старше, тем он вкуснее, а его аромат насыщеннее. Бальзамический уксус очень недешев, но он исключительно долго хранится, и требуется его обычно всего несколько капель.

Белый перец — то же самое, что черный перец, только специально обработанный. Недозрелые ягоды перца (они красного цвета) вымачивают в воде, после чего у него отслаивается кожура и его аромат делается значительно более тонким, а сам он неострым.

Бешамель — молочный соус разной густоты.

Бракераж блюда — оценка качества блюда по органолептическим показателям с целью установления наличия или отсутствия брака.

Брез — жир, снятый во время варки бульона и содержащий в себе немного воды. Используется для припускания продуктов, а также для приготовления соусов.

Букет — пучок пряной зелени (петрушки, тимьяна, корицы, гвоздики), связанной в форме букетика, для ароматизации блюд в процессе приготовления.

Варка на пару — обработка продукта горячим паром до состояния кулинарной готовности.

Варка — приготовление пищевого продукта до кулинарной готовности путем полного его погружения в кипящую жидкость (вода, молоко, бульон, отвар и т. п.).

Вертел — железный прут для жаренья над огнем. Перед жареньем на вертеле рыбу предварительно подвергают маринованию.

Вес брутто — вес товара с упаковкой; вес продукта до первичной (холодной) обработки.

Вес нетто — вес продукта после его первичной обработки, т. е. вес полуфабриката. Например: вес картофеля до очистки — вес брутто, вес после очистки — вес нетто.

Взвар (устар.) — соус (луковый, капустный, клюквенный), подававшийся на Руси к рыбному блюду.

Вок — глубокая конусообразная сковорода, используемая в кухнях Юго-Восточной Азии. Продукты для приготовления в воке всегда нарезаются на маленькие кусочки, так как еда готовится на очень сильном

огне, быстро и при постоянном помешивании. Вок позволяет сократить время приготовления и максимально сохранить аромат продуктов.

Вустерский соус — традиционный соус для английской кухни, рецепт которого был по легенде привезен из Индии. Делается на основе патоки, уксуса, перца чили, анчоусов, лука, чеснока, соевого соуса и других ингредиентов. У нас его нередко неправильно называют «ворчестерским», поскольку по-английски он действительно пишется Worcester. Но читается именно «вустер».

Выход блюда — масса блюда в граммах, сервированного к подаче и готового к употреблению. Например: выход блюда «бифштекс рубленый» с гарниром и соусом составляет 250 г.

Вязига — добывается из позвоночного столба осетровых рыб, это не что иное, как так называемая спинная струна, или хорда позвоночника, которая у осетровых рыб сохраняется на всю жизнь в виде непрерывного шнура из довольно плотной пузырчато-клеточной ткани, обложенного слоем волокнистой соединительной ткани (скелетородный слой) с заключенными в нем хрящевыми частями (верхние и нижние дуги). Используется в вареном виде как начинка для пирогов.

Гарнир — употребляется для обозначения всякого дополнения к основному блюду. В ряде зарубежных кухонь это любая меньшая часть блюда по отношению к большей.

Гарнировать — украшать блюдо гарниром, добавлять к нему различные овощи, а также нарезанные кусочки основного продукта, например рыбы.

Глясс — бульон, вываренный до густой консистенции.

Гляссировать — покрывать продукт гляссом.

Головизна — голова и части хребта осетровых рыб, используемые для приготовления бульонов, супов и соусов.

Гуляш — название блюда заимствовано из венгерского языка, где оно означает «пастушье мясо». Кушанье из кусочков мяса или рыбы в соусе.

Дегустировать — определять на вкус качество блюда в процессе приготовления.

Дизайн блюда — художественное оформление эстетического облика кулинарного изделия.

Жаренье — приготовление продукта до готовности с использованием разогретого до 120...180 °С жира.

Жаренье в жарочном шкафу — жаренье продукта на противне в закрытом объеме жарочного шкафа.

Жаренье во фритюре — доведение продукта до готовности путем его полного погружения в разогретый до 180...200 °С жир. Минимальное соотношение жира и продукта при этом способе — 4:1.

Жаренье на открытом огне — обработка продукта до готовности над горячими углями. Имеет два способа: жаренье на решетке и на вертеле. В западноевропейской кухне все продукты, жаренные над углями, носят общее название — барбекю.

Заколеравать — обжарить продукт до румяного цвета.

Запекание — комбинированный способ тепловой обработки, когда продукт предварительно припускают, варят или жарят, а затем доводят до готовности с добавлением яиц, соусов, сметаны, тертого сыра, сливочного масла в духовом шкафу.

Заправки — приправа к пище, нестойкие эмульсии, полученные в результате взбивания растительного масла с уксусом и добавлением сахара, соли, перца.

Имбирь — корень растения с таким же названием. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Его используют свежим, сушеным, консервированным. Имбирь имеет характерный сильный пряный аромат. Если вы употребляете свежий имбирь, то его предварительно нужно очистить.

Кайенский перец — очень острый перец родом из округи Кайенна в бывшей Французской Гвиане, в настоящее время выращивается в Индии и Японии. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с семенами.

Каннелирование — нанесение рисунка на поверхность продукта с помощью ножа или специальных приспособлений в целях получения фигурной нарезки. Каннелируют огурцы, морковь, редис, лимоны, апельсины и т. д.

Каперсы — нераскрывшиеся бутоны кустарника. Их едят только маринованными. Вкус у них специфический, чуть горьковатый и пикантный.

Кардамон — плоды тропического растения, небольшие зеленые корбочки с несколькими семенами внутри. Имеет сладкий, пряный, совсем неострый запах, используется в сладких и несладких блюдах и напитках — целиком или только семена. Продается «коробочками» или уже размолотым, в порошке. Кардамон используют также для улучшения вкуса и аромата подливок, соусов. В сочетании с другими пряностями, например с шафраном, тмином, добавляют в вареную рыбу; с красным перцем — в жареную рыбу; с кайенским перцем — в запеченную рыбу и другие морские продукты; с майораном — в заливное из рыбы и т. д.

Карри — это слово может обозначать: 1) порошок — смесь специй; 2) пасту, также со смесью специй; 3) блюдо, сделанное с добавлением смеси специй. У порошка характерный желтый цвет, пряный аромат; он бывает разной остроты. В его состав обычно входят куркума (она дает желтый цвет), имбирь, перец, кориандр, зира, жгучий перец.

Паста карри распространена не в Индии, а в Китае и Таиланде. В ее состав входят перцы чили, лимонное сорго, листья кафрского лайма и кокосовое молоко. Из зеленых чили делают зеленую пасту карри; из красных — красную; желтая паста карри делается с добавлением куркумы.

Кляр — смесь яиц, муки и специй (жидкое тесто), в которую обмакивают приготавливаемые продукты перед обжариванием. Кляр можно приготовить на кисломолочных продуктах, пиве или воде.

Кнели — сформированные в виде клецек или фрикаделек изделия. Используются для гарнира к прозрачным супам, супу-пюре. Кнельная

масса не тонет в воде. Из нее готовят диетические блюда (например, паровые кнели).

Кокотницы — мелкие кастрюльки для запекания в соусе мяса или рыбы, или грибов.

Корнетик — свернутый из бумаги кулек с отрезанным кончиком для выпускающая из него кремов или масла, масляных смесей.

Корнишоны — маринованные огурчики, используемые как закуска или для гарнировки блюд.

Крокеты — изделия, панированные и жаренные во фритюре.

Крутоны — гренки, ломтики белого хлеба, прожаренные в масле. Иногда крутоны выпекают из слоеного теста.

Кулинарная готовность продукта — состояние продукта, готового к употреблению после кулинарной обработки, которое определяется комплексом сенсорных, физико-химических, микробиологических и медико-биологических показателей.

Кулинарное изделие — пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенных до кулинарной готовности, но требующих незначительной дополнительной обработки в виде разогрева, порционирования и формирования.

Кулис — отвар из рыб, процеженный и приправленный пряностями. В кулис кладут обжаренные каперсы.

Лавровый лист — высушенный лист лавра благородного, дерева, растущего в Южной Америке и Южной Европе. Обладает сильным, часто доминирующим ароматом, поэтому его кладут в блюдо целиком во время готовки и вынимают через 5...7 мин.

Ласпиг — прозрачный студень, состоящий из бульона и желатина.

Легировать — сгущать рыбный бульон путем добавления муки, яиц и т.д.

Легюм — овощи, нарезанные кубиками.

Лук-шалот — небольшие луковички, напоминающие лук-севок. Используется в тех рецептах, где недопустим сладковатый вкус. Сырым лук-шалот практически не используется — только зелень.

Льезон — яично-сливочная смесь. Сливки соединяют с желтками яиц и прогревают (75...80 °С) при постоянном помешивании до загустения. Используется для заправки супов-пюре. Супы, заправленные льезоном, кипятить нельзя, так как может нарушиться их консистенция!

Льезон служит также для панировки. Это смесь взбитых яиц, молока, желатина, крахмала для обработки поверхности продукта в целях сохранения его формы после тепловой обработки.

Льезонить — покрывать продукт маслом, сливками или взбитым яйцом.

Майоран — пряная средиземноморская трава, теперь растет практически повсюду в умеренном и субтропическом климате. Его листья и стебли в свежем и сухом виде используют как приправу в основном к горячим блюдам. Майоран имеет сильный перечно-мятный аромат и слегка горьковатый вкус. Майоран прекрасно сочетается с овощными, рыбными и мясными блюдами, особенно жирными. Майоран идеально

подходит к тяжелым, жирным блюдам и продуктам. Это связано с его свойством облегчать пищеварение.

Мармит — посуда с горячей водой, в которую ставят емкости с соусом, гарниры, супы в целях поддержания их в горячем состоянии.

Маслины — соленая приправа из зрелых, окрашенных в черный цвет плодов оливкового дерева. Используются для гарнировки блюд.

Мускат — вечнозеленое мускатное дерево родом с Молуккских островов; источник двух пряностей: мускатного ореха — косточка плода дерева, и мускатного цвета — покрывающей косточку тонкой оболочка. У мускатного ореха сладкий, жгучий, пряный и резкий вкус. У мускатного цвета — более тонкий и изысканный. Обе специи не рекомендуется покупать в уже измельченном виде — они мгновенно теряют аромат. Не путать с мускатом — десертным вином.

Мусс — легкое блюдо, в состав которого обязательно входят сливки, взбитые в пену белки и желатин. Муссы бывают десертные, а также мясные, рыбные и овощные.

Нори — сушеные и спрессованные в тончайшие листы водоросли. Употребляются в японской кухне для приготовления роллов, кроме того, добавляются в супы и салаты.

Нори можно есть просто так — как легкую, очень сытную и полезную закуску.

Оливки — зеленые, незрелые маслины. Используются как закуска или приправа для остроты блюд. И оливки, и маслины являются обязательной принадлежностью мировой ресторанной кухни.

Орегано (у нас называется душица) — пряная трава с теплым, горьковатым вкусом, нередко используемая в сушеном виде. Свежий орегано кладут в томатные соусы, сдабривают им пиццу, запекают рыбу. Специя орегано — это сушеные листья и соцветия растения. Также используют свежие листья орегано. Специи присущ приятный, тонкий запах и пряный, горьковатый вкус. Орегано возбуждает аппетит и облегчает пищеварение.

Основной способ жаренья — доведение продукта до готовности на сковороде или противне с разогретым жиром путем непосредственного контакта продукта с греющей поверхностью.

Отвар (рыбный) — жидкость (бульон), насыщенная экстрактивными веществами варившейся в ней рыбы.

Наиболее наваристый отвар получается из рыбной мелочи, а также из следующих видов океанической рыбы: аргентина, баттерфиш, бельдюга, горбыль, зубан, луфарь, макрурус, мерлуза, морская форель, морской карась, морской лещ, морской окунь, нототения, пикша, путассу, рыба-капитан, скап, солнечник, треска, умбрина, хек.

Не рекомендуется использовать для приготовления отваров камбаловых рыб, марлина, меч-рыбу, морского налима, морского угря, палтуса, парусника, пеламиду, сайру, салаку, сардину, скумбрию, ставриду, тунца, угольную рыбу.

Откинуть — выложить продукт из воды на решето или дуршлаг, чтобы стекла вода.

Паста — 1) общее название для всех макаронных изделий из пшеничной муки, в большинстве случаев итальянского происхождения; 2) густая однородная масса.

Панирование — покрытие пищевого продукта обволакивающими смесями перед тепловой обработкой (мука, сухари, взбитые яйца, смеси яиц с мукой). Для панирования используют красную, белую панировку, а также двойную.

Мучная панировка — пшеничная мука первого сорта просеянная.

Белая панировка — мелкотертый черствый пшеничный хлеб, зачищенный от корок.

Красная панировка — размолотые сухари пшеничного хлеба.

Хлебная панировка — пшеничный черствый хлеб без корок, нарезанный в виде соломки.

Папильоты — бумажные трубочки с различными вырезами и фестончиками, с помощью которых скрывают окончание костей животных или птиц, выступающих из мяса. Папильотки не только посят декоративный характер, но и играют роль ручки, за которую можно удерживать блюдо при потреблении.

Паприка — высушенные и смолотые в порошок красные сладкие перцы. Продается в двух видах: обычная паприка и копченая. Не путать со свежей паприкой (продолговатыми темно-красными крупными перцами).

Паровая рыба — рыба, приготовленная на пару. Для ее приготовления используют рыбный котел с решеткой. Ниже уровня решетки наливают бульон или воду, на решетку кладут рыбу, котел плотно закрывают крышкой и выдерживают рыбу на огне в течение 25...30 мин с момента закипания.

Пармезан — итальянский твердый выдержанный сыр. Созревает около двух лет, и все это время его поверхность регулярно протирают растительным маслом. Он очень твердый, островатый и солоноватый. Его трут, режут, крошат. Идеальный вариант — пармезан, натертый от куска специальной теркой, но никак не фабричного помола из целлофанового пакетика.

Пассерование — разновидность жаренья, когда продукт нагревают перед основной тепловой обработкой до 110...120 °С в масле до мягкости, избегая глубокого обжаривания и образования корочки. Пассеруют в основном корни: петрушку, сельдерей, морковь, репчатый лук. Для приготовления соусов пассируют и муку.

Пикули — маринованные овощи в сочетании с фруктами, нарезанные одинаковыми небольшими кусочками и предназначенные для гарнировки блюд или в качестве закуски.

Пластование — разделка предварительно обработанных тушек рыб на филе. Можно пластовать со спины или с брюшка.

Полуфабрикат высокой степени готовности — требует минимальных энергозатрат для получения готового блюда или кулинарного изделия.

Полуфабрикат — пищевой продукт, прошедший одну или несколько стадий кулинарной обработки без доведения до кулинарной готовно-

сти, предназначенный для дальнейшей обработки. В зависимости от способа обработки полуфабрикаты имеют различную степень готовности.

Помидоры черри — маленькие круглые помидорчики. Хороши не только своей декоративностью, но и тем, что круглый год (даже зимой) имеют одинаковый, довольно насыщенный вкус и аромат. Их едят в сыром виде, а также тушат, запекают и фаршируют, не снимая кожицы.

Припускание — варка продукта в небольшом количестве жидкости (0,3 л на 1 кг продукта) или в собственном соку.

Проварить — довести продукт до готовности, не кипятя.

Прованское масло — высший сорт оливкового масла, производящегося в провинции Прованс (Франция).

Прованские травы — традиционный набор зелени, свежей или сушеной, из Прованса — провинции на юге Франции. Прованский букет включает в себя, как правило, розмарин, майоран и тимьян. Вы можете составить такую сухую смесь сами, смешав 4 доли тимьяна и майорана, 2 доли розмарина и базилика и 1 долю шалфея или лаванды.

Простой гарнир — гарнир, состоящий из одного продукта.

Пряности — разнообразные растения, которые употребляются в свежем или сухом виде очень малыми количествами, в виде добавок к пище. При этом они придают блюдам определенный аромат и привкус, украшают внешний вид и повышают сохранность пищи. К пряностям относятся различные пряные овощи и травы как огородные, так и дикорастущие. Пряности делятся на классические и местные. Эти растения применяются в целом виде, а также и в порошкообразном после перемалывания.

Рашпер — круглая или прямоугольная решетка с ручкой. Размер ячеек составляет приблизительно 2×6 см. Односторонний рашпер — с одной решеткой, двусторонний рашпер — это две решетки с ручками, соединенные между собой и похожие на вафельницу.

Рисовый уксус — традиционный продукт азиатской кухни, делается из рисового вина. Заменить его можно хересным или белым винным уксусом.

Розмарин — пряная трава родом с берегов Средиземного моря, но прекрасно растет и на Черноморском побережье, в Крыму или на Кавказе. Имеет волокнистые, твердые стебли и узкие листочки с довольно сильным камфарно-хвойным ароматом.

Рудет — изделие из рубленого мяса или рыбы с начинкой, имеющее форму батона.

Рыбный соус (нам пла) — тайский рыбный соус. Один из самых любимых и характерных компонентов в тайской кухне. В Таиланде его готовят из ферментированной рыбы, выдерживаемой около года; во Вьетнаме (там его называют ньюк мам) — из креветок. На вкус он очень соленый, немного пахнет рыбой.

Сложный гарнир — включает в себя несколько продуктов, обычно три—пять наименований.

Снулая рыба — неживая рыба.

Сотейник — сковорода с прямыми боками, употребляемая для приготовления жаркого и других блюд.

Сырье — пищевые продукты, предназначенные для дальнейшей кулинарной обработки. Сырьем для кулинаров могут служить как сырые пищевые продукты (мясо, рыба, овощи), так и продукты пищевых производств (ветчина, колбасы, консервы).

Тельное — рубленые изделия (котлеты, биточки, зразы) из рыбы. Обжариваются с обеих сторон, после чего в течение 5...7 мин доводятся до готовности в жарочном шкафу. При подаче поливают маслом или соусом.

Старинный способ приготовления тельного несколько отличается от современного: из рыбного фарша формируют толстую колбасу, посыпают мукой, заворачивают в льняную салфетку, перевязывают ниткой и отваривают в подсоленной воде с луком и пряностями.

Тепловая обработка продуктов — все виды обработки продуктов путем нагрева.

Тэфтели — шарики диаметром 3 см, приготовленные из котлетной массы с добавлением мелко рубленного пассерованного лука.

Технологическая схема — графическое изображение технологического процесса.

Технологический процесс — ряд последовательных операций по приготовлению кулинарной продукции.

Технология приготовления пищи — наука о процессе производства кулинарной продукции.

Тушение — комбинированный способ тепловой обработки, когда продукт обжаривают, а затем припускают в бульоне или соусе.

Фенхель — травянистое растение семейства зонтичный с приятным анисовым вкусом и сладко-пряным ароматом. Свежие корни и листья фенхеля добавляют при тушении рыбы, а семена — при приготовлении рыбных супов.

Филе — кусок рыбы, мяса или даже овоща или фрукта, очищенный от кожи и всех косточек.

Фламбирование — применяется для придания окончательного вкуса и торжественного кулинарно-декоративного эффекта. Блюдо, поданное на стол, обливают небольшим количеством спирта или коньяка и поджигают. Это требует особого навыка. В комплект для фламбирования входят: спиртовка, специальная сковорода и крышка.

Фрикасе — блюдо из нарезанной на мелкие кусочки и обжаренной рыбы.

Фритюр — жир, нагретый до 100 °С, в котором жарят рыбу, морепродукты, картофель, лук, мучные изделия. При этом способе тепловой обработки продукт доводится до полной готовности, а на его поверхности образуется корочка. *Фритюр* — название поварского жира и одновременно кулинарного приема, при котором применяется этот жир.

Холодная обработка продуктов — все виды обработки продуктов, предшествующие тепловой. Например: переработка, сортировка, мойка, замачивание, нарезка, отбивание, протирание, перемешивание и т. п.

Цедра — самый верхний слой цитрусовых. Срезать цедру нужно аккуратно, не задевая белого слоя. Последний, как правило, горьковат. Цедра служит для ароматизации блюд.

Существует специальный прибор для ее приготовления — зестер — маленькая лопаточка с круглыми режущими отверстиями по верхнему краю.

Чабрец — многолетнее стелющееся травянистое растение семейства губоцветных. Сушеная трава чабреца (верхушки с бутонами) с древнейших времен используется во всевозможные рыбные блюда и рыбные фарши. Во время жарения рыбы чабрец смешивают с панировкой.

Черный перец — он же «настоящий перец», незрелые и высушенные плоды древовидной лианы. В большинстве случаев должен быть свежемолотым.

Чеснок — ни в коем случае не должен быть проросшим, так как имеет горьковатый и резкий вкус. Если вы разрежали чеснок и увидели внутри зарождающийся стебелек, удалите его. Чем больше измельчен чеснок, тем больше он дает аромата. Пресс для чеснока («чеснокодавилька») нарушает его структуру, используйте его только в том случае, когда вам нужен чесночный сок. Если вы не большой любитель этого запаха, ароматизируйте соусы целыми или разрезанными пополам зубчиками чеснока.

Чили — острый перец. Существуют около 150 его разновидностей, но их объединяют одним словом, произошедшим от древнеиндейского *txile*. Из разных сортов острых перцев делают порошок чили — он светлее по цвету, чем кайенский перец, более грубого помола и не такой острый. Кроме того, чили иногда продается в виде хлопьев (частично размолотый вместе с семенами). Вариантов соусов чили во всем мире очень много.

Шалфей — пряная трава с красивыми, как бы покрытыми серебристым мхом листиками. Родом шалфей из Сирии, в настоящее время растет в Европе и в Америке. У нас это растение вошло в обиход только как лекарство для горла, и напрасно. У шалфея приятный тонкий аромат, напоминающий мяту, и чуть горький вкус. Применяют в рыбной кухне в виде порошка при отваривании жирной рыбы.

Шафран — рыльца цветков шафран (многолетнего растения семейства ирисовых). Используется как тонкая приправа в блюдах из тушеной и отварной рыбы. Применяется в весьма малых дозах (на кончике ножа). Обладает приятным ароматом и пряно-горьким вкусом. Пищевая добавка E164. Разрешен к применению повсеместно.

Шиитаке — желтовато-коричневый гриб с плотной мякотью, которая слегка хрустит. В природе растет на каштанах, но его можно выращивать и искусственным образом на других деревьях (ольхе, дубе или клене). Сушеные шиитаке можно замочить в воде комнатной температуры и через 2 ч готовить как свежие.

Шнитт-лук (у нас его еще называют лук-резанец, или сибует) — ближайший родственник зеленого лука с очень тонкими и не острыми

перышками. Шнитт-лук лучше не подвергать тепловой обработке у него пропадет и аромат, и хрустящая текстура.

Шпигование — вдавливание кусочков масла или тонких ломтиков шпика в надрезы, сделанные острием ножа в мясе, рыбе. Перед шпигованием сливочное масло рекомендуется смешивать с рубленой петрушкой или укропом и лимонным соком.

Шпигование рыбы — вдавливание кусочков масла или тонких ломтиков шпика в надрезы, сделанные острием ножа в спинной части рыбы. Перед шпигованием сливочное масло рекомендуется смешивать с рубленой петрушкой или укропом и лимонным соком.

Шпинат — травянистое растение, листья которого употребляются для приготовления рыбных супов и соусов.

Эстрагон — листья многолетнего растения семейства сложноцветных. В свежем виде используется в рыбных салатах, супах, соусах, а также в блюдах с отварной и томленной рыбой.

Список литературы

Бурашников Ю. М. Охрана труда в пищевой промышленности, общественном питании и торговле / Ю. М. Бурашников, А. С. Максимов. — М. : Издательский центр «Академия», 2014.

Ковалев Н. И. Технология приготовления пищи / Н. И. Ковалев, М. Н. Кудкина, В. Л. Кравцова. — М. : Деловая литература ; Омсга-Л, 2005.

Козлова С. Н. Кулинарная характеристика блюд / С. Н. Козлова, Е. Ю. Феденишина. — М. : Издательский центр «Академия», 2014.

Кучер Л. С. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания / Л. С. Кучер, Л. М. Шкуратова. — М. : Деловая литература, 2002.

Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии / З. П. Матюхина. — М. : Издательский центр «Академия», 2015.

Радченко Л. А. Организация производства на предприятиях общественного питания / Л. А. Радченко. — Ростов н/Д. : Феникс, 2001.

Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции. — М. : Хлебпромформ, 2006.

Сборник рецептур и кулинарных изделий. — М. : Лада, 2005.

СанПиН 2.3.6.1079-01. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов.

СанПиН 2.3.2.1324-03. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.

Харченко Н. Э. Технология приготовления пищи. Практикум / Н. Э. Харченко, Л. Г. Чеснокова. — М. : Издательский центр «Академия», 2014.

Журналы: «Питание и общество», «Ресторан», «Ресторанные ведомости», «Вы и Ваш ресторан», «Гастроном», «Ресторанный бизнес», «Ресторатор», «Гостиница и ресторан».

Интернет-ресурсы

www.millionmenu.ru

www.koolinar.ru

<http://subscribe.ru/archive/science.news.nauka/200604/06012739.html>

<http://www.millionmenu.ru/rus/recipes/collection/drecip3932/>

<http://kl.grandik.net/www/nomer-4/glava%204/12.htm>

<http://fotki.yandex.ru\contest.xml?id=15&how=&p=4>

<http://www.easycookery.ru/category/teplovaya-obrabotka-produktov/>

<http://www.karving.ru/carving/sorevni>:

<http://supercook.ru>-Кулинария, кухни мира народов мира и множество разных полезных советов;

<http://x-food.ru>-Тайны кулинарии;

<http://www.restoran.ru>;

<http://www.povarenok.ru>;

<http://www.frio.ru>

Введение.....	4
Глава 1. Первичная обработка рыбы с костным скелетом	7
1.1. Ассортимент, основные характеристики, пищевая ценность различных видов рыб с костным скелетом.....	7
1.2. Органолептические способы определения доброкачественности различных видов рыб.....	12
1.3. Правила организации рабочего места для обработки и разделки рыбы с костным скелетом	14
1.4. Виды и способы разделки рыбы с костным скелетом.....	20
1.5. Техника выполнения действий в соответствии с типом рыбы.....	21
1.6. Способы минимизации отходов при обработке рыбы.....	36
1.7. Правила охлаждения и замораживания обработанной рыбы для последующего использования.....	37
Глава 2. Приготовление или подготовка полуфабрикатов из рыбы с костным скелетом	44
2.1. Ассортимент рыбных полуфабрикатов порционных и мелкокусковых, их характеристика и кулинарное назначение.....	44
2.2. Организация и техническое оснащение рабочего места повара для приготовления полуфабрикатов из рыбы	47
2.3. Виды и способы нарезки полуфабрикатов из рыбы	48
2.4. Виды полуфабрикатов из котлетной рыбной массы	53
2.5. Ассортимент, основные характеристики, пищевая ценность пряпостей, приправ, пищевых добавок, панировок	59
2.6. Правила охлаждения, замораживания и хранения панированных и непанированных полуфабрикатов из рыб.....	62
Глава 3. Приготовление и оформление простых блюд из рыбы с костным скелетом.....	65
3.1. Ассортимент основных блюд из рыбы.....	65
3.2. Последовательность организации рабочего места.....	65
3.3. Методы приготовления основных блюд из рыбы	76
3.4. Температурный и временной режим приготовления блюд из рыбы.....	104
3.5. Методы сервировки и варианты оформления основных блюд из рыбы	105
3.6. Органолептические способы определения степени готовности и качества приготовленных блюд из рыбы.....	110

3.7. Требования к качеству и безопасности хранения приготовленных основных блюд из рыбы	112
Глава 4. История рыбной кухни.....	116
4.1. Кухня Древней Греции	116
4.2. Кухня Древнего Рима	122
4.3. Древнерусские традиции рыбной кухни.....	127
4.4. Старинные способы приготовления блюд из рыбы.....	136
Приложения.....	140
1. Гигиенические требования к технологическому процессу приготовления рыбных полуфабрикатов.....	140
2. Кулинарные свойства некоторых семейств рыб.....	141
3. Основные понятия и терминология в области кулинарии.....	143
Список литературы	154

Учебное издание

Качурина Тамара Александровна
Приготовление блюд из рыбы
Учебное пособие

Редактор *И. В. Могилевец*
Технический редактор *О. Н. Крайнова*
Компьютерная верстка: *Е. Ю. Назарова*
Корректоры *Н. В. Савельева, С. Ю. Свиридова*

Изд. № 102119368. Подписано в печать 07.11.2017. Формат 60×90/16.
Гарнитура «Балтика». Печать офсетная. Бумага офс. № 1.
Усл. печ. л. 10,5 (в т.ч. 0,5 цв. вкл.). Тираж 1500 экз. Заказ № А-2838.

ООО «Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru
129085, г. Москва, пр-т Мира, д. 101В, стр. 1.
Тел./факс: 8 (495) 648-05-07, 616-00-29.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № РОСС RU.АД44.Н01603 от 31.05.2017.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии филиала АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

ISBN 978-5-4468-6235-1



Издательский центр «Академия»
www.academia-moscow.ru