

# Главное – это соус

Презентация к уроку технологии «Соусы к мясным блюдам» в 9 классе  
Подготовила учитель технологии I категории КГУ СОШ №4 г. Жезказгана  
Штыхлин Татьяна Александровна

# Цель урока:



организовать работу по ознакомлению учащихся с понятием «соус» и классификацией соусов, их использованием, технологией приготовления.

**Соус для кулинарии - то же, что грамматика для языка.  
Фантазия и любовь являются лучшими приправами.  
Из голландской поваренной книги.**



# Определение соусов

- ▣ **Соусы (от фр. sauce — подливка) – существенная составная часть вторых блюд и закусок из мяса, рыбы, овощей и других продуктов. Цвет соуса, его запах и свежесть вкуса возбуждают аппетит и повышают усвояемость пищи.**

Собственно слово соус восходит к лат. *salsus* — «посоленный» (ср. «сальса»). К эпохе античного Рима относится и один из первых общеизвестных соусов — гарум.

# Классификация соусов

- Основу соусов составляют жидкости – бульон (мясной, рыбный, грибной, овощной), молоко, сметана, жир (сливочное или растительное масло), иногда разбавленный уксус.
- В зависимости от вида жидкой основы соусы подразделяются на: мясные,

рыбные,  
грибные,  
фруктовые,  
молочные,  
сметанные,  
масляные,  
яично – масляные.



# По температуре подачи

- В зависимости от температуры, при которой их используют:
  - горячие — подаются к горячим блюдам;
  - холодные — подаются как к холодным блюдам, так и к горячим блюдам.



# Холодные соусы

- Готовят на растительном масле или уксусе:
  - соус-майонез;
  - соус-хрен;
  - заправки для салатов;
  - маринады.

**Как правило, маринады представляют собой смесь кислоты (например, уксуса) растительного масла, соли и приправ. Это великолепное средство для улучшения вкуса мяса и рыбы. Кроме того, кислота и соль немного размягчают жесткие волокна мяса.;**

- Масляные смеси (зеленое масло, килечное, сырное, горчичное и др.).
- Подают к салатам и винегретам, блюдам из рыбы, мяса, овощей.

# По цвету

- Белые соусы подают к мясу белого цвета (телятине, мясу птицы, отварной рыбе).
- Красные соусы подают к говядине, дичи, баранине, севрюге и к другим вторым блюдам.





# По консистенции

- жидкие (консистенции жидкой сметаны) — для тушения продуктов и как подлив к мясу и рыбе;
- полусредний и средней густоты (консистенции густой сметаны) — для запекания и добавления в овощные блюда. Как подливы к мучным и овощным блюдам;
- густые (консистенции вязкой манной каши) — для фарширования и добавления в некоторые блюда, а также для запеченных мясных, рыбных и овощных блюд.



# Густой и жидкий соусы



# Сладкие соусы

- Отдельную группу составляют сладкие соусы, которые готовят из разнообразных фруктово-ягодных отваров, соков, молока, красного вина. В качестве дополнительной части служат сахар, ванилин, шоколад, какао. Загустителями в этих соусах используются картофельный крахмал, в некоторых — мука.



**Зная химический состав продуктов, особенно их калорийность, вкус, запах и консистенцию нужно уметь сочетать достоинства соусов и составных частей второго блюда и закусок для регулирования вкуса и питательности пищи.**

Наименование продукта	Ккал в 100 г
<b>САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ</b>	
МАЙОНЕЗ классический (67%)	616
МАЙОНЕЗ оливковый	468
МАЙОНЕЗ легкий (30%)	299
МАЙОНЕЗ экстралегкий (15%)	154
СМЕТАНА (25%)	247
СМЕТАНА (20%)	204
СМЕТАНА (15%)	160
СМЕТАНА (10%)	116
<b>ПРИПРАВЫ</b>	
АДЖИКА	37
ХРЕН белый	101
ХРЕН со свеклой	96
ХРЕН с лимоном	86
ХРЕН со сливками	248
ГОРЧИЦА столовая	142
ГОРЧИЦА дижонская острая	147
ГОРЧИЦА баварская сладкая	242
ГОРЧИЦА зернистая	141
ГОРЧИЦА с хреном	125
КЕТЧУП острый	96
УКСУС яблочный	21
УКСУС бальзамический	104
<b>СОУСЫ</b>	
«ТЫСЯЧА ОСТРОВОВ»	301
СОЕВЫЙ	73
СЫРНЫЙ	517
ЧЕСНОЧНЫЙ	335
ТКЕМАЛИ	93
БРУСНИЧНЫЙ	172
ТАБАСКО	100
САЦЕБЕЛИ	48
КИТАЙСКИЙ острый	92
ПЕСТО	471
ЦЕЗАРЬ	241

Наименование продукта	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал в 100 г
<b>БАРАНИНА</b>				
ДУХОВАЯ	12	15		195
КОРЕЙКА	13	20		232
ЛОПАТКА	12	20		228
ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ на кости	10	25		365
ШЕЙКА	13	30		318
<b>ГОВЯДИНА</b>				
ГРУДИНКА на кости	11	25		278
ДУХОВАЯ	19	5		124
ЛОПАТКА	18	6		130
ПЕЧЕНЬ	9	13		132
СЕРДЦЕ	9	13		132
ЯЗЫК	8	12		140
<b>ТЕЛЯТИНА</b>				
ФИЛЕЙ	19	2		94
<b>ИНДЮШАТИНА</b>				
ГОЛЕНЬ	16	8		134
ГРУДКА филе	20	6		131
ЖЕЛУДОК	17	12		174
КРЫЛО	11	17		197
ПЕЧЕНЬ	18	10		162
СЕРДЦЕ	15	10		150
<b>КУРАТИНА</b>				
БЕДРО с кожей	17	16		209
ГОЛЕНЬ с кожей	19	14		201
ГРУДКА филе без кожи	21	3		108
ГРУДКА филе с кожей	21	8		168
ОКОРОЧОК	18	15		206
ТУШКА	16	14		190
<b>СВИНИНА</b>				
ВЫРЕЗКА	18	7		139
ДУХОВАЯ	15	27		313
КОРЕЙКА	17	25		301
ПЕЧЕНЬ	4	18		106
РУЛЬКА	15	22		258
СЕРДЦЕ	4	16		96
ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ на кости	15	25		311
ШЕЙКА	16	18		226

# Принципы подбора соусов к блюдам

- К горячим блюдам подают горячие соусы, к холодным – холодные;
- к блюдам, имеющим малопривлекательный вид подают непрозрачные соусы, маскирующие продукты;
- к малокалорийным продуктам - жирные соусы (смешанные, польский, голландский);
- к жареной рыбе подают томатный соус и его разновидности, а также соус майонез;
- к жареному мясу - красные соусы, к отварному - соусы с хреном, смешанные;
- к птице - белые соусы;
- к блюдам из овощей - томатные, грибные, молочные.

# Соусы к мясным блюдам

## МЯСНОЙ СОК (для жареного мяса)

Мясо, поджаренное порционными кусками, переложить на блюдо, а на сковороду или в неглубокую кастрюлю, в которой жарилось мясо, подлить немного мясного бульона или воды и прокипятить; полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо, уложенное на блюдо.

Если мясо жарилось крупным куском (телятина, баранина, свинина или тушка птицы), то по окончании жарения слить жир и, подлив вместо него немного бульона или воды, прокипятить 1-2 минуты. Полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо или птицу, уложенные на блюдо.

# СОУС КРАСНЫЙ

(для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с горошком и др.)

*На 1 ст. ложку муки - по 1 шт. моркови, петрушки, лука (некрупных), 1 ст. ложку томата-пюре и 1 1/2 ст. ложки масла.*

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стаканами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне в течение 20-30 минут. По окончании варки прибавить в соус соль, 1-2 ст. ложки вина и процедить сквозь сито.

## **Требования, предъявляемые к качеству соуса.**

Масса соуса должна быть однородной, без комков, вкус – слегка кисловатым, аромат – пассерованных овощей, цвет – коричнево – красноватым, консистенция полужидкой, эластичной.

# БЕЛЫЙ СОУС

(для отварных кролика, телятины, баранины и кур)

*На 1 ст. ложку муки - 1 1/2 стакана бульона, 1 яичный желток и 2 ст. ложки масла.*

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины, и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать.

**Требования, предъявляемые к качеству соуса.**

Масса соуса должна быть однородной, без комков, вкус – насыщенного мясного бульона с привкусом пассерованного лука, цвет – белый или серебристо - белый, консистенция полужидкой, эластичной.



# СОУС ЛУКОВЫЙ ОСТРЫЙ

(для жареного и тушеного мяса, печенки, рубленых котлет)

- Одну столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла и развести 2 стаканами бульона. Лук репчатый (2 головки) очистить, мелко изрубить и поджарить на масле. После этого добавить 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец и еще раз прожарить; затем влить 2-3 ст. ложки уксуса, уварить до густоты сметаны и, добавив рубленых корнишонов, соединить с соусом и кипятить в течение 5 минут.

## **СОУС С ХРЕНОМ**

**(для отварной говядины, солонины, баранины, свинины, языка)**

*На 1 ст. ложку муки - 2 ст. ложки натертого хрена, 1/2 стакана сметаны, по 2 ст. ложки уксуса и масла.*

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести стаканом горячего бульона, полученного при варке мясных продуктов, добавить сметану и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. Одновременно подготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду положить по 2 ст. ложки сливочного масла и тертого хрена и слегка прожарить.

Затем влить 1-2 ст. ложки (в зависимости от крепости) уксуса и такое же количество воды или бульона, прибавить 1 лавровый листик, 5-8 горошин черного перца (или 1/10 шт. стручкового) и поставить на огонь для того, чтобы выпарить жидкость.

Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, прибавить кусочек масла и размешать.

## СОУС СМЕТАННЫЙ

(для битков и котлет, печенки, жареной дичи)

*На 1/2 стакана сметаны - по 1 ст. ложке муки и масла.*

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести одним стаканом горячего мясного бульона или овощного отвара, положить сметану и варить на слабом огне 5-10 минут. По окончании варки в соус прибавить соль, кусочек масла и перемешать.

# Технология приготовления томатного соуса (подают к жареному мясу, мясным биточкам, картофельным котлетам и т.д.)

- ▣ **Инвентарь и посуда:** сковорода, доска разделочная – ОС, бульонная чашка, сито, ложка.
- ▣ **Норма продуктов:** 2 столовые ложки густого томатного пюре, 2-3 столовые ложки подсолнечного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка муки, 0,5 чайной ложки сахара, соль и перец молотый по вкусу, лимонную кислоту или уксус.
- ▣ I вариант.
- ▣ Муку прожарить с маслом, чтобы она зарумянилась.
- ▣ Добавить мелко нарезанные лук и морковь, томатное пюре, снова немного поджарить, разбавить горячим бульоном или водой, растереть, а если образовались комки – протереть через сито.
- ▣ Добавить соль, уксус или лимонную кислоту, сахар и перец, подогреть и довести до кипения. Соус должен быть негустым.
- ▣
- ▣ II вариант
- ▣ Лук поджарить на растительном масле, добавить томатное пюре, снова поджарить, разбавить горячей водой, добавить соль, уксус или лимонную кислоту, сахар, молотый перец, дать закипеть.
- ▣ Когда остынет, добавить мелко нарезанный зеленый лук или зелень укропа.
- ▣

# Требования, предъявляемые к качеству соуса

- Внешний вид - однородная масса без комков.
- Цвет – красный.
- Вкус и запах – мясной, в зависимости от бульона, взятого для приготовления, со специфическим запахом уксуса, растительного масла.
- Консистенция – жидкой сметаны.



# Соусы в промышленном ассортименте



# Подача соуса

Расход горячего соуса на одну порцию изделий – 50, 75 и 100 граммов.

Соусники;

Рюмки и креманки;

Горшочки из теста и овощей;

На тарелке, в «рамках» из нарисованного шоколадом рисунка



# Главное – это соус





# Профессии

- ▣ Шеф-повар
- ▣ Повар-технолог
- ▣ Повар-кулинар

## В европейской кухне

- ▣ **Sauté Chef, Saucier** (сотэ шеф, соусье́) - отвечает за соусы, за всё, что подается с соусом, также за тушение и обжарку в соусах. Требуется высочайшей подготовки и ответственности.
- ▣ **Roast Chef, Rotisseur** (мясной повар, ротиссёр) — готовит мясные блюда, и их соусы. Разделкой мяса не занимается.

# Самостоятельная работа

- 1) Составьте кулинарный словарь по теме урока.
- 2) Составьте схему классификации соусов.
- 3) Составьте таблицу «Использование соусов к мясным блюдам»
  - Устно ответить на вопросы:
    - 1) Для чего соус после приготовления процеживают?
    - 2) Какие правила безопасности надо соблюдать при приготовлении соусов?
    - 3) Какие требования предъявляются к основному красному соусу?
    - 4) Какие требования предъявляются к основному белому соусу?
    - 5) Перечислите ряд последовательных операций в приготовлении томатного соуса.

# Проверьте себя

## Кулинарный словарь

- ❑ **Соусы** (от фр. sauce — подливка) – существенная составная часть вторых блюд и закусок из мяса, рыбы, овощей и других продуктов. Цвет соуса, его запах и свежесть вкуса возбуждают аппетит и повышают усвояемость пищи.
- ❑ Слово соус восходит к лат. **salsus** — «посоленный» (ср. «сальса»). К эпохе античного Рима относится и один из первых общеизвестных соусов — гарум.
- ❑ **Маринады** представляют собой смесь кислоты (например, уксуса) растительного масла, соли и приправ. Это великолепное средство для улучшения вкуса мяса и рыбы. Кроме того, кислота и соль немного размягчают жесткие волокна мяса.
- ❑ **Sauté Chef, Saucier** (сотэ шеф, соусье́) - отвечает за **соусы**, за всё, что подается с соусом, также за тушение и обжарку в соусах. Требуется высочайшей подготовки и ответственности.
- ❑ **Roast Chef, Rotisseur** (мясной повар, ротиссёр) — готовит мясные блюда, и их соусы. Разделкой мяса не занимается.

# Проверьте себя

## Составление схемы классификации соусов.

по виду жидкой основы

- мясные
- рыбные
- грибные
- фруктовые
- сметанные
- масляные
- яично – масляные

по температуре подачи

- горячие ( $t=65-70^{\circ}\text{C}$ )
- холодные ( $t=14^{\circ}\text{C}$ )
- теплые ( $t=40-50^{\circ}\text{C}$ )

По цвету

- Красные
- Белые

По вкусу

- несладкие
- сладкие

# Проверьте себя

## Использование соусов к мясным блюдам

Соусы	Применение
Мясной сок	для жареного мяса
Красный соус	для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с горошком и др.)
Белый соус	для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с горошком и др.)
Соус луковый острый	для жареного и тушеного мяса, печенки, рубленых котлет)
Соус с хреном	для отварной говядины, солонины, баранины, свинины, языка)
Соус сметанный	для битков и котлет, печенки, жареной дичи)
Томатный соус	Подают к жареному мясу, мясным биточкам, картофельным котлетам и т.д.

# Домашнее задание

- Реферат по темам на выбор: «Холодные соусы», «Сладкие соусы».

# Источники информации

## Иллюстративный материал:

- [mir-sousov.ru](http://mir-sousov.ru)
- [www.liveinternet.ru](http://www.liveinternet.ru)
- [krasa-club.com](http://krasa-club.com)
- [cooking.ru](http://cooking.ru)
- [obliznis.ru](http://obliznis.ru)
- [www.kulinariea.ru](http://www.kulinariea.ru)
- [povarixa.ru](http://povarixa.ru)
- [sunny7.ua](http://sunny7.ua)
- [shashlyk.org](http://shashlyk.org)
- [www.online-menu.ru](http://www.online-menu.ru)
- [forto-5.com.ua](http://forto-5.com.ua)
- [shkolazhizni.ru](http://shkolazhizni.ru)
- [kitaeshka.ru](http://kitaeshka.ru)
- [vladivostok.all.biz](http://vladivostok.all.biz)
- [www.globalfoods.ru](http://www.globalfoods.ru)
- [moirecepti.com.ua](http://moirecepti.com.ua)
- [www.muratordom.com.ua](http://www.muratordom.com.ua)
- <http://kuking.net> **Источник:** Книга о вкусной и здоровой пище, Пищепромиздат, Москва 1954 г
- [ru.wikipedia.org/wiki/Повар](http://ru.wikipedia.org/wiki/Повар)
- Осадчая А.И. «Общественное питание», «Просвещение», Москва 1985
- Частный П.М., Черкаева И.А. «Мясо и мясные блюда» Издательство «Кайнар», Алма-Ата 1976