

# КУЛИНАРИЯ

- Мастерская преподавателя

Способы тепловой кулинарной обработки

# Урок : «Способы тепловой кулинарной обработки»



## • Основные способы

### • Варка

- Варкой называют нагревание пищевых продуктов в жидкости до температуры 100 С или в среде насыщенного водяного пара.
- Виды варки:
  - 1. Варка основным способом.
  - 2. Варка при пониженной температуре.
  - 3. Варка при пониженном (в вакуум аппаратах) или повышенном давлении (в автоклавах).

- Время варки уменьшается при температуре 110 – 130 С, но снижается пищевая ценность; при температуре 100 С пищевая ценность продуктов сохраняется.
- **Варка на пару.**
- В пароварочном шкафу продукт варится паром, образующимся при кипении воды.
- **Припускание.**
- Это варка в небольшом количестве жидкости (300-500 г на 1 кг продукта) или в собственном соку в закрытой посуде. Припускать продукты можно и в жире при температуре 90-95С.
- **Варка в СВЧ аппаратах (микроволновых печах)** посредством тепловой энергии, возникающей внутри продукта. Время варки сокращается в 4-10 раз, т. К. высокая температура создается по всей массе продукта. Используют для приготовления вторых блюд, размораживания, размягчения, расстойки, подсушивания.



- Жарка.

- Жаркой называют нагревание продукта с жиром (или без него) до образования на поверхности поджаристой корочки, в которой концентрируются вкусовые вещества. В результате улучшается вкус и повышается пищевая ценность продукта.
- 1. Жарка основным способом.
- Это жарка продукта с небольшим количеством жира (5-10%) на сковороде до образования поджаристой корочки со всех сторон.
- 2. Жарка в жарочном шкафу.
- Продукт прогревается равномерно при температуре 160-270С при помощи теплоносителей.
- 3. Жарка в большом количестве жира (во фритюре).
- Продукт погружают в предварительно нагретый жир (160-180) и жарят до румяной корочки. Жира берут больше в 5-6 раз, чем продукта.



- Жарка без жира.
- Применяется при изготовлении изделий из жидкого теста (жир выпрессовывается из теста) или при использовании посуды из специальных сплавов и с антипригарным покрытием.
- Жарка на открытом огне.
- Жарят на электрогриле или над раскаленными углями на смазанной решетке или на шпажках.
- Жарка инфракрасными лучами (ИК-нагрев).
- В электрогриле при помощи инфракрасного излучения. При этом тепло проникает глубоко в продукт, время жарки сокращается, повышается сочность продукта, а на поверхности образуется поджаристая корочка.

## 2. Вспомогательные способы

- **Пассерование.**
- Обжаривание продуктов при пониженной температуре (110-120С) без образования поджаристой корочки. пассеруют овощи для предварительного размягчения, сохранения красящих веществ и эфирных масел, а муку – для снижения вязкости.
- **Ошпаривание.**
- Используют для облегчения механической обработки продуктов или предупреждения потемнения, или для удаления привкуса горечи. Продукты ошпаривают кипящей водой 2-5 мин.
- **Опаливание.**
- Используют для удаления шерсти и волосков с поверхности субпродуктов и тушек птицы в процессе их обработки.

# 3. Комбинированные способы

- **Тушение.**
- Это припускание в бульоне или соусе предварительно обжаренных продуктов с добавлением специй и пряностей. Продукты тушат при закрытой крышке для лучшего размягчения и улучшения вкуса.
- **Запекание.**
- Это нагревание предварительно сваренных или обжаренных продуктов в жарочном шкафу для доведения его для готовности с образованием поджаристой корочки.
- **Варка с последующей обжаркой.**
- Используют при приготовлении очень нежного продукта или, наоборот – очень грубого продукта.
- **Брезирование.**
- Припускание предварительно обжаренного продукта с бульоном или соусом в жарочном шкафу.