**Группа №1.**

**МДК 02.01.**

**28.10.2021 – 4 часа.**

**Фото можно скинуть на почту:** **Tanyshe4ka97@mail.ru** **или в вк.**

**Сдача конспекта 29.10.2021**

**Тема: СОУСЫ и ГАРНИРЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ**

Гарниры значительно разнообразят мясные блюда, повышают их калорийность и улучшают вкус. Для отварного мяса гарниром может служить картофель, отварные овощи (морковь, репа, консервированный зеленый горошек, кукуруза, стручки фасоли), а также отварной рис.

Для тушеного мяса хороши картофель, морковь, репа, лук, которые предварительно поджаривают, а затем тушат вместе с мясом.

К мясу, зажаренному целым куском (телятина, баранина, свинина), можно подать жареный картофель или картофельное пюре, кашу и отдельно — различные салаты, маринованные ягоды и фрукты, а также квашеную капусту или огурцы. К мясу, зажаренному порционными кусками, можно подать как свежие, так и консервированные овощи, приготовленные в масле или в молочном соусе, пюре из овощей, картофель в различных видах, жареные помидоры, кабачки, грибы, к свинине, кроме того,— тушеную капусту, а к баранине — фасоль в томате или масле.

**СОУСЫ**

Соусы необходимы для мясных блюд, особенно для отварных и тушеных. Благодаря соусу мясо становится более сочным, приобретает приятный вкус.

Хороший соус может получиться лишь в том случае, если он приготовлен на крепком бульоне.

Большинство соусов приготовляется из пшеничной муки, поджаренной в масле, и бульона. Муку для белого соуса следует поджарить слегка до светло-желтого оттенка, а для красного — до  светло-коричневого.

Поджаренную муку надо развести горячим бульоном и проварить на слабом огне, наблюдая, чтобы соус не пригорел. По окончании варки соус процедить сквозь частое сито, посолить, добавить кусочек сливочного масла и тщательно размешать, чтобы масло соединилось с соусом. Для улучшения вкуса соуса рекомендуется добавлять в него виноградное вино (1—2 ст. ложки на стакан соуса).

Для белого соуса надо брать белое вино, а для красного — мадеру или портвейн.

К жареному мясу в большинстве случаев подают не соус, а используют мясной сок, получающийся при жареньи мяса (говядины, телятины, свинины, баранины) или птицы.

*СУБПРОДУКТЫ*

*Печень (гоаяжья и телячья) богата белками, углеводами и витаминами. Она обладает хорошими пищевыми и кулинарными качествами, из нее готовят много отличных блюд и закусок.*

*Особенно хороша телячья печень. Из нее готовят деликатесные жареные блюда, закуски, всевозможные паштеты.*

*Свиная печень несколько хуже говяжьей и особенно телячьей, так как ей присущ, хотя и слабый, но все же привкус горечи.*

*Свиную печень отличить можно от говяжьей и по размерам, и по своеобразному пористому строению ее ткани.*

*Языки телячьи и говяжьи нежны и приятны на вкус: они богаты белками и жиром.*

*Мозги — по вкусу отличный продукт, но они плохо усваиваются организмом.*

*Почки (лучше всего телячьи, а также говяжьи нестарых животных) используются для приготовления рассольников и многих вторых блюд.*

*Вымя требует длительной тепловой обработки (варки или тушения), так как оно содержит много соединительной ткани.*

*Сердце, легкое, желудок редко используются в домашней кухне, так как они требуют очень тщательной очистки и весьма длительной тепловой  обработки.*

*Мясокостные хвосты крупного рогатого скота пригодны для варки супов.*

*Ноги крупного рогатого и мелкого скота используют преимущественно   для   приготовления   студней.*

*Лучшие студни — из говяжьих и свиных ножек.*

*Ножки телят варят или жарят в сухарях.*

*Чтобы мясо при готовке стало мягким, его следует предварительно на несколько часов опустить в молоко.*

**ГАРНИРЫ**

Гарниры занимают большое место в питании. Эти разнообразные дополнения к мясным и рыбным блюдам, к кушаньям из мяса птицы и дичи, к холодным и горячим закускам увеличивают объем основных кушаний, делают их и более сытными и более экономичными и, что особенно важно, обогащают блюдо разнообразными пищевыми веществами. Широчайший ассортимент продуктов, из которых готовят гарниры, включает почти все овощи и крупы, макаронные изделия, маринады и соленья, фрукты и плоды, яйца и др. Для того чтобы готовое кушанье обладало наилучшим вкусом и питательностью, все составные части его — основные продукты, соусы и гарниры должны хорошо сочетаться по вкусу.

*Твердое говяжье мясо становится нежным и легко уваривается, если с вечера его со всех сторон натереть сухой горчицей. Перед готовкой мясо нужно вымыть в холодной воде.*

**Гарнир из картофеля**

 К «универсальному» гарниру относят картофель. Картофель в разнообразной кулинарной обработке — жареный различными способами, отварной и в виде пюре — находит применение в качестве гарнира к многочисленным блюдам и закускам из мяса, птицы, дичи,  рыбы.

К наиболее распространенным сочетаниям основного продукта и гарнира относят: отварную рыбу и отварной картофель, жареную рыбу и жареный картофель; к порционным жареным мясным изделиям на гарнир подают преимущественно жареный картофель (в виде соломки, брусочков и т. п.).

К отварному языку, ветчине, сосискам наиболее подходит картофельное пюре.

Картофельное пюре и отварной картофель подают и к блюдам из отварной домашней  птицы.

**Овощные гарниры**

Сладковатый вкус гарнира из моркови наиболее подходит к кушаньям нежного и мягкого вкуса. Именно поэтому морковь отварную или тушеную подают к блюдам из кур и цыплят, к отварной  рыбе,  рубленым котлетам.

Очень приятным и нежным вкусом обладает зеленый горошек. Лучше всего он идет к рубленым и натуральным котлетам из говядины, телятины, баранины, свинины, домашней птицы и дичи, к кушаньям из отварной  ветчины, языка и т. п.

Гарниры из тушеной белокочанной капусты применяют к блюдам из свинины и жареным гусям.

Цветную капусту отварную и жареную подают к кушаньям из домашней птицы.

Отличный вкус шампиньонов делает их особенно пригодными для гарниров к деликатесным блюдам из рыбы, дичи и домашней птицы.

Свеклу тушеную и маринованную используют преимущественно как гарнир к жареным мясным кушаньям.

Помидоры жареные — отличный гарнир к шашлыкам, цыплятам табака.

Ко многим блюдам восточной кухни на гарнир подаются отварные стручки  зеленой  фасоли.

**Крупяные гарниры**

 Для гарниров, как правило, применяют рассыпчатые каши. Чаще всего для этой цели используют гречневую крупу (ядрицу) и рис.

Хорошо сочетается рассыпчатый рис с отварными курами и цыплятами. Рис является также излюбленным гарниром к кушаньям из баранины.

Рассыпчатую гречневую кашу подают на гарнир к блюдам из жареных  и  тушеных  мясных  продуктов.

Следует отметить, что вообще крупяные гарниры чаще всего применяют к мясным кушаньям, так как вкусу рыбных блюд они мало соответствуют. Но многие любят жареного леща, карпа, сазана, поданных с гречневой кашей.

**Гарниры из макаронных изделий**

 Макаронные изделия также используются для приготовления гарниров к мясным кушаньям.

В качестве гарниров ко вторым мясным блюдам из говядины, свинины, домашней птицы, чаще всего используют макароны, заправленные маслом, томат-пюре, сыром. Макароны подают также к рубленым мясным котлетам.

**Гарниры к холодным блюдам и закускам**

Для гарниров к закускам используются преимущественно продукты острого вкуса — маринады и соленья, квашеные и моченые овощи, плоды и ягоды, ломтики лимона, маслины, зеленые оливки и др.

Подбирая гарнир к холодным блюдам и закускам, следует также учитывать, что продукты, которые используются для этой цели, должны быть холодными, что в данном случае не следует использовать быстро стынущие жиры, которые оставляют неприятный  сальный привкус.