

В. Н. Куликова

Супы, борщи и бульоны

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.99
К90

Куликова, В. Н.

К90 Супы, борщи, бульоны / В. Н. Куликова. — М. :
РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-60973-9

В нашей стране, отличающейся суровым климатом, вкусный горячий суп, прозрачный бульон с гарниром или ароматный борщ — самые популярные и любимые блюда, без которых не обходится ни один обед. Их подают в первую очередь, они возбуждают аппетит и улучшают процесс пищеварения.

Благодаря этой книге вы познакомитесь с самыми оригинальными рецептами супов, узнаете маленькие, но важные секреты приготовления вкуснейших бульонов, а так же разнообразите своё домашнее меню.

Приятного аппетита!

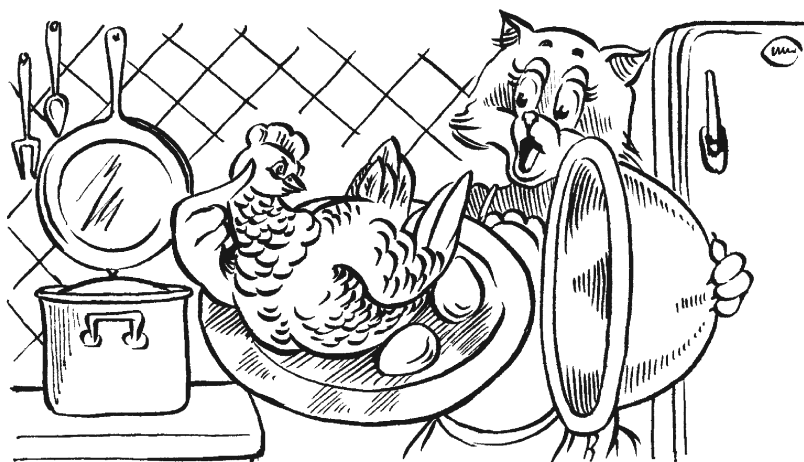
УДК 641/642
ББК 36.99
BIC WBA
BISAC SKB079000

ISBN 978-5-519-60973-9

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

© T8RUGRAM,
оформление, 2017

Предисловие



В нашей стране, отличающейся суровым климатом, вкусный горячий суп, прозрачный бульон с гарниром или ароматный борщ — очень популярные и любимые блюда, без которых не обходится ни один обед. Их подают в первую очередь, они возбуждают аппетит и улучшают процесс пищеварения, подготавливая таким образом «почву» для усвоения последующей пищи. Именно поэтому супы, борщи и бульоны и называют первыми блюдами.

В процессе приготовления первых блюд используются самые разные продукты: мясо, рыба, грибы, овощи, макаронные изделия, бобовые, крупы и т. д. Создавая своего рода пищевую композицию, продукты эти снабжают организм человека всем необходимым для жизнедеятельности — белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами. Очень важно и то, что в процессе приготовления супов питательные вещества не теряются, а переходят в бульон. Ина-

че обстоит дело с приготовлением целого ряда вторых блюд, когда отвар, в котором варился, например, картофель, попросту выливается.

Готовят первые блюда на бульонах из мяса, рыбы, грибов или отварах овощей, фруктов и ягод. При приготовлении первых блюд используются также молоко, квас, рассол.

В зависимости от способа обработки и приготовления продуктов супы делятся на прозрачные, заправочные и супы-пюре. Также супы могут быть горячими или холодными.

Гарниры для *прозрачных супов* готовятся отдельно. Продукты тушатся или варятся в особой посуде, непосредственно перед подачей супа на стол их кладут в порционные тарелки и заливают прозрачным бульоном.

К *заправочным супам* относятся похлебки, рассольники, борщи, щи, уха, солянка и т. д. Готовят такие супы с крупами, овощами, бобовыми, макаронными и другими мучными изделиями. Добавочные продукты (морковь, лук, коренья, зелень и т. п.) опускают в бульон свежими, вареными, тушеными или обжаренными.

Продукты, из которых готовят *супы-пюре*, сначала отваривают, затем протирают и заливают заранее приготовленным бульоном или отваром, в котором они варились. Добавляют муку, масло, иногда вводят разнообразные заправки. После этого суп-пюре доводят до кипения или нагревают. Из всех трех видов первых блюд наибольшей популярностью пользуются заправочные супы, весьма разнообразные по ассортименту. Любой суп, от самого простого, с небольшим количеством ингредиентов, до самого сложного, с экзотическим набором продуктов, может быть очень вкусным и питательным, если при его приготовлении соблюдать все правила.

Большинство супов можно сварить заранее (исключение — рыбные супы). Вкус мясных супов, настоявшихся в течение некоторого времени, только улучшается. В большей мере это относится к борщам. Перед подачей на стол любой суп нужно довести до сильного кипения.

Рецептура многих первых блюд требует так называемого загущивания. Это увеличивает объем блюда и его питательность. Чтобы загустить суп, можно добавить в него немного муки в начале приготовления, до того, как будет влит бульон. Но можно загустить суп и в конце приготовления, если перед подачей на стол ввести в него смесь из муки и сливочного масла. Если суп получился слишком жидким, нетрудно исправить это, добавив в него небольшое количество картофельного пюре или молотого риса. Загустить первое блюдо можно и с помощью выпаривания лишней жидкости, в этом случае суп нужно варить с открытой крышкой.

Впрочем, иногда суп получается слишком густым, и тогда можно разбавить его, влив немного бульона, овощного отвара, томатного сока, сливок, молока в зависимости от рецептуры.

Соблюдения особых правил требует приготовление супов-пюре, которые должны быть однородными по консистенции. Чтобы добиться получения густой однородной массы, можно воспользоваться мясорубкой, овощерезкой или протереть вареные продукты через сито. С этой же целью применяются миксер, блендер, кухонный комбайн. В последнем случае суп, предназначенный для переработки в пюре, должен немного остыть: пар от горячего супа может сорвать крышку комбайна и обжечь руки.

Незатейливый суп с самым простым набором продуктов будет вкуснее, если добавить в него сметану, сливки, йогурт, свежую измельченную зелень, мелко нарезанные овощи и специи, особенно паприку. Улучшить вкус и повысить питательность супа помогут маленькие сухарики (кусочки хлеба, подсушенные на сухой сковородке, в духовке или микроволновой печи) или гренки (ломтики хлеба, обжаренные на сливочном или растительном масле). Гренки или сухарики кладутся на дно тарелки и заливаются супом. Такой способ улучшения вкуса первых блюд наши предки применяли еще во времена Средневековья.

Супы можно сделать более густыми и питательными с помощью клецек, которые готовятся из муки (пшеничной, кукурузной, овсяной), манной крупы или картофельного пюре со сливочным маслом с добавлением молока, яиц, зелени, специй. Клецки опускают в несильно кипящий суп и варят под крышкой до готовности. Приготовление вкусного супа своего рода искусство, и это книга поможет овладеть им и развить его. В книге собраны рецепты первых блюд национальной кухни на любой, даже самый взыскательный, вкус. Вы узнаете, как правильно готовить бульоны, какие продукты выбирать для заправки и как их подготовить, какие кулинарные хитрости и секреты нужно применить, чтобы суп получился вкусным и ароматным. В каждой главе есть раздел, посвященный пока еще необычным для большинства из нас первым блюдам с экзотическими дарами моря. Сварив такой суп, вы приятно удивите и порадуете своих близких.

Рецепты, советы и рекомендации, представленные в этой книге, помогут вам сделать свой стол более разнообразным и полезным для здоровья.

Дубовы



Бульоны, без которых трудно себе представить традиционный украинский борщ или обычную куриную лапшу, пришли к нам из французской и немецкой кухни. Бульон — это навар, который образуется в результате варки мяса, птицы, рыбы, грибов или овощей. Бульоны имеют разную концентрацию, крепость, что зависит от соотношения воды и продукта, который в ней варится, а также от количества варок. Так, в готовом бульоне можно отварить еще рыбу или овощи, что повысит его концентрацию.

Бульоны употребляются как самостоятельные блюда (прозрачные супы), так и в качестве основ для приготовления других кушаний (заправочных и пюреобразных супов, вторых блюд, закусок, соусов и т. д.). Если бульон используется как самостоятельное блюдо, его процеживают или осветляют специальными оттяжками, а иногда подкрашивают естественными красителями. Существуют бульоны белые (светлые) и коричневые (красные); последние варят из предварительно обжаренных ингредиентов.

Чтобы усилить сытность бульона, который используется в качестве самостоятельного блюда, к нему подают различные добавки: пирожки, сухарики, булочки и т. д.

Большинство заправочных супов готовится на различных бульонах (мясном, костном, грибном, рыбном, овощном). Вкус супа во многом зависит от вкуса и качества бульона, на котором он приготовлен, поэтому так важно уметь варить бульоны правильно.

Бульоны не слишком калорийны, зато обладают отличными вкусовыми свойствами. Содержащиеся в них экстрактивные вещества возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, благодаря этому свойству бульоны издавна

входили в рацион людей, восстанавливающих свои силы после болезней.

Аромат, качество и вкусовые свойства бульона зависят от количества входящих в него экстрактивных и ароматических веществ, а также белка, жира и минеральных веществ.

Бульоны-основы



Бульон-основа едва ли не самый важный компонент первого блюда. На таких бульонах готовят заправочные, прозрачные и пюреобразные супы. Продукты, включаемые в состав заправочных супов, варят в бульоне, на котором готовится суп. Чаще всего для заправочных супов используют костные бульоны: содержащиеся в составе супа овощи и иные продукты хорошо насыщают бульон питательными и вкусовыми веществами.

Продукты для прозрачных супов готовятся отдельно, их кладут в тарелки перед подачей на стол, поэтому бульоны, составляющие основную часть прозрачных супов, делают более крепкими и насыщенными, чем бульоны для заправочных супов.

В кулинарной практике в основном готовят мясной бульон (костный — из мясных костей, мясной — из костей и мя-