

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Введение
- II. Специальная часть
 - 2.1. Характеристика сырья: его роль и значение
 - 2.1.1. Овощные продукты
 - 2.1.2. Продукты молочного и белкового происхождения
 - 2.1.3. Мясо и мясопродукты
 - 2.1.4. Сладкие продукты
 - 2.2. Ассортимент блюд
 - 2.2.1. Горячие и холодные закусочные бутерброды
 - 2.2.2. Фруктовые и десертные сладкие бутерброды
 - 2.2.3. Фаршированный хлеб и бутербродные торты
 - 2.3. Полезные советы: Оформление и отпуск готовых блюд
- III. Заключение
- IV. Графическая часть
- V. Организация рабочего места буфетчика
- VI. Использованная литература

I. Введение

Благодаря разнообразию, приятному и вызывающему аппетит внешнему виду, бутерброды хороши не только к завтраку и ужину, но и к праздничному столу, а чтобы приготовить их, не требуется специальных навыков.

Искусство приготовления пищи - кулинария, поваренное дело - одна из древнейших профессий. Разумеется, в доисторические времена приготовление пищи носило примитивный характер. Люди инстинктивно выбирали те или иные продукты, особенно не заботясь об их полезности для организма, сочетании, усвояемости. Но, овладев огнем, научившись возделывать злаки, разводить скот, делать глиняную посуду, человек больше и больше разнообразил свою пищу и изобретал различные способы ее приготовления. Последние исследования ученых из университета имени Гумбольдта в Берлине показали, например, что " египтяне, жившие в 4—3 тысячелетии до нашей эры, имели значительно больший выбор пищи и напитков. Достаточно сказать, что только хлеба выпекалось тогда 58 сортов. Основным продуктом для первых и вторых блюд была рыба — свежая, соленая, вяленая, копченая. Широко применялись для приготовления блюд овощи: салат, огурцы, редис, тыква, чеснок. А вот мясо употреблялось только в праздничные дни, причем особым лакомством были запеченные гуси. Египтяне умели готовить из молока разные виды сыра и брынзы.

На протяжении сотен лет люди изменяли и совершенствовали приемы обработки продуктов, создавали тысячи сложных кулинарных рецептов, приспособляли способы приготовления пищи к экономическим, климатическим условиям жизни и вкусовым требованиям. Постепенно создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры. Многие из них оказали влияние на другие национальные кухни, обогащали их. Мировую известность получили, например, русские холодные закуски, заправочные супы, изделия из теста. В свою очередь, на русскую кухню и на кухню многих народов мира оказала большое влияние французская кухня. Еще в 1816 г. в России была издана книга французского кулинара Виара «Королевский повар». Названия многих блюд пришли к нам из французского языка: рулет, котлеты, фрикадельки, антрекот, рагу, омлет, крокеты и др. Русские люди быстро и с успехом овладели «секретами» зарубежной кулинарии и в мастерстве нередко превосходили своих коллег.

Изучая историю кулинарии, нетрудно заметить, что на протяжении длительного времени приготовление пищи было уделом домашних хозяек, кухарок и отдельных поваров-профессионалов. Естественно, они не задумывались об организации рационального питания, не занимались разработкой научных основ технологии приготовления пищи. А в выходивших во многих странах, в том числе и в России, кулинарных книгах просто излагались рецепты и давались описания отдельных блюд.

Первую попытку создать научную основу кулинарии сделали французы — Ансельм Брилья-Саварен и Антуан Карем. Оба они жили в конце XVIII — начале XIX в. Брилья-Саварен был депутатом, судьей, мэром. Почти все его произведения печатались без подписи, так что слава писателя утвердилась за ним лишь после смерти. Из его теоретических трудов по вопросам кулинарии широкое признание получила книга «Физиология вкуса». А. М. Горький настоятельно рекомендовал ее прочитать молодому писателю Юрию Герману, задумавшему написать роман о поваре.

«О поваре—это хорошо, очень хорошо, - говорил Горький.- Человек, который кормит и старается по-вкуснее накормить, не может быть дурным человеком. Вы прочитайте такую книгу: Брилья-Саварен «Физиология вкуса». Много полезного найдете для, с позволения сказать, философии поварского искусства».

Конечно, в своем увлечении этим искусством Брилья-Саварен, может быть, и не знал меры. В предпосланных книге афоризмах он, например, провозглашал: «Судьбы наций зависят от способа их питания», «Открытие нового блюда важнее для счастья человечества, чем открытие нового светила!» Но что не простишь человеку, влюбленному в свое дело.

Антуан Карем оставил пятитомный труд, не утративший своего значения и до нашего времени. Его книга «Искусство французской кухни» переведена на многие языки мира. На русский язык ее перевел известный повар и метрдотель Т. Т. Учителев, Антуан Карем впервые показал роль химии как науки, объясняя многие процессы приготовления блюд. До Карема все расчеты в кулинарии проводились «на глазок». Карем ввел строгие пропорции, установил определенную последовательность в подаче блюд и сервировке стола.

По мере роста мастерства кулинаров, расширения сети предприятий и в России возникла необходимость в разработке теоретических положений искусства кулинарии, технологии приготовления пищи, в профессиональной подготовке кадров. Основоположником русской научной кулинарии стал Д. В. Каншин — пропагандист рационального питания и тонкий знаток Поварского дела. Он написал книги «Энциклопедия питания», «Интересы желудка», «О нормальных столовых», основал первые кулинарные журналы — «Наша пища» и «Листок нормальных столовых».

Д. В. Каншин организовал первую в России школу поваров и кондитеров. Его ученица стала автором первого учебника, написав «Руководство к изучению основ кулинарного искусства». Однако в то время — конец XIX в. — прогрессивная деятельность Каншина и помогавшего ему ученого-гигиениста профессора Ф. Ф. Эрисмана не встретила поддержки. Попытки рационально организовать питание вызвали нападки со стороны владельцев ресторанов и трактиров. Школа влачила жалкое существование.

Лишь после Великого Октября, когда были созданы крупные общедоступные народные столовые, вновь встал вопрос об организации рационального питания.

Бурный рост сети предприятий общественного питания уже в первые годы Советской власти потребовал организации школ кулинарного ученичества, а затем техникумов, институтов инженеров общественного питания и торговли. Был создан Институт питания Академии медицинских наук СССР, в котором физиологи, биохимики разработали нормы питания в зависимости от климата, а также профессии и возраста человека, изучили ряд проблем обмена веществ в организме — создали основы современного лечебного питания. Работы ученых, инженеров-технологов, поваров-практиков позволили создать целостную систему рационального общественного питания, основанную на научном понимании процессов, происходящих при кулинарной обработке продуктов, разработать технологию приготовления пищи применительно к крупным механизированным предприятиям. Были также разработаны отечественные образцы холодильного, технологического и теплового оборудования.

Наука о питании и сегодня занимает ученых самых разных специальностей. Обычный завтрак в школьной столовой «проектируют» и нередко с помощью современных ЭВМ медики, педагоги, физиологи, экономисты, диетологи и, конечно, повара. Это они позаботились, чтобы в рационе было больше молока, творога, яиц и каш - гречневой, овсяной, манной... За каждым названием блюд — строгий расчет калорийности, соотношения белков, жиров, углеводов, витаминов. Для чего же все это делается?

Ткани тела человека, скажем весом 70 кг состоят из 40-45 кг воды, 16-17 кг белка, 7—10 кг жиров, 2,5-3 кг минеральных солей и 0,5-0,8 кг углеводов. Для того чтобы обеспечить различные сложные процессы жизнедеятельности, наш организм требует постоянного поступления всех вышеперечисленных пищевых веществ, а вместе с ними витаминов и других биологически активных соединений.

Таким образом, пища — основа жизни, источник энергии, без которой жизнь человека немыслима. Даже находясь в состоянии покоя, наш организм расходует немало энергии на работу внутренних органов и поддержание нормальной температуры тела.

Однако только при определенном сочетании белков, жиров, углеводов в комплексе с витаминами и минеральными солями пища может максимально усваиваться. Это — основной принцип рационального питания. Именно поэтому питание должно быть разнообразным.

Курсовая работа рассматривает тему: «Бутерброды». Целью курсовой работы является- рассмотреть ассортимент и особенности горячих, холодных и сладких бутербродов. Задачи работы: описать характеристику сырья, из которого приготавливают бутерброды; их историю возникновения и пищевую ценность; изучить сервировку стола и украшение блюд; отметить пищевую ценность продуктов питания и значение разнообразного питания в жизни человека.

II. Специальная часть

2.1. Характеристика сырья: его роль и значение

Бутерброды приготавливают из самых различных продуктов питания: из овощей (морковь, свекла, лук, редька и др.); из молочных и продуктов животного происхождения: творог, яйца, масло; в сладкие бутерброды включается мед; а также бутерброды из мясных и колбасных изделий.

Рассмотрим некоторые виды продуктов используемых при приготовлении бутербродов.

2.1.1. Овощные продукты

Морковь происходит от дикой моркови, родиной которой считается Центральная Европа. Еще 2,5 тысячи лет назад известный греческий врач Гиппократ широко применял морковь в лечебных целях; при продолжительной хрипоте, кашле, геморроидальных шишках Римский врач Гален в начале нашей эры, то есть около 2 тысяч лет назад, использовал морковный отвар при болезненном мочеиспускании и при задержке мочи. И наконец, Авиценна на рубеже первого и второго тысячелетий нашей эры посвятил моркови настоящий хвалебный панегирик.

Морковный сок и семена моркови в прошлом применяли, при каменной болезни почек и для изгнания песка из мочевых путей. Сгущенный сок моркови, наподобие сиропа, использовали при молочнице. Рекомендовалось принимать морковь и кормящим матерям, так как она способствует увеличению молока.

Морковь—это двулетнее растение семейства зонтичных. Выведено множество ее сортов, отличающихся по форме, величине, окраске и вкусу. Выращивается и употребляется в пищу почти повсеместно на территории СССР. Корнеплоды моркови содержат сахар (сладкие сорта до 15 процентов), белки, клетчатку, эфирные вещества, немного жира, флавоноиды, азотистые вещества, минеральные соли (кобальт, калий, железо, медь, фосфор, йод), ферменты и витамины; провитамин А (каротин), В₁, В₂, В₆, Е, К, пантотеновую кислоту и незначительное количество витамина С. Особенно много в моркови (по сравнению с другими овощами) каротина (4—4,9 мг%) и никотиновой кислоты— витамина РР (0,4 мг%), Наибольшее количество витаминов находится в наружных слоях корнеплодов, причем, чем морковь краснее, тем больше в ней витаминов, особенно каротина.

В связи с наличием моркови многих витаминов она широко применяется для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов. Морковь является незаменимым компонентом диеты лиц, страдающим малокровием, упадком сил. Ежедневное употребление ее укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и неблагоприятным

воздействиям внешней среды. Что же касается детского питания, то морковь и ее сок просто незаменимы.

Кроме высоких питательных качеств, морковный сок обладает и уникальными целебными свойствами. Он способствует нормальной функциональной деятельности основных органов человека: действует на эндокринную систему, в частности, на надпочечники, усиливает защитные силы организма при гриппе, гайморите, при заболеваниях горла, бронхите и других болезнях. При заболеваниях печени и желчных путей морковный сок способствует восстановлению белкового, жирового и углеводного обмена и барьерных функций печени, вызывает обильное выделение шлаков из организма, обладает кровоочистительными свойствами.

Свекла столовая — это двулетнее растение семейства маревых. В пищу употребляется с давних времен.

На Руси свекла появилась давно. В своей книге «Календарь поваренного огорода», изданной в 1810 году, секретарь Вольного экономического общества В. А. Левшин так пишет о свекле: «Корни и ботва ее составляют в снеди средство прохладительное, смягчающее, отверзающее утробу, утоляющее внутренний жар, происходящий от остроты крови, и жар в кишках, приключаемый припадками желчными. Полезно их употреблять подверженным запорам, жгучей урине (моче), колике, волнениям и бессоннице. Однако нехорошо употреблять свеклы много особам, имеющим слабый желудок и подверженным ветрам и поносу. Свежие свекольные листья, прикладываемые к голове, утоляют в ней боль и жар, также к воспаленным опухолям: они умягчают и просасывают тугие нарывы и чирьи. Отвар из листьев и корней свекольных слабит». Как видим, В. А. Левшин не разделяет свеклу «а «вершки и корешки», то есть на Руси в пищу с лечебными целями издавна употреблялись и корни свеклы, и ее листья.

Чем же заслужила свекла такое доброе к себе отношение? Уникальным содержанием полезных веществ, прежде всего биологически и физиологически активных. Уже одно их перечисление впечатляет. В корнеплодах столовых сортов свеклы содержатся сахар, белок, жир, клетчатка, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), минеральные соли (магний, калий, кальций, железо, йод и др.), красящие вещества, витамины С, В₁, В₂, Р, РР и фолиевая кислота. Свекла богата клетчаткой и органическими кислотами. И клетчатка, и эти кислоты усиливают перистальтику кишечника. Поэтому свекла незаменима против запоров (особенно хронических). В таких случаях врачи рекомендуют съедать утром натощак до 150 граммов вареной свеклы. Как упомянуто выше, древние использовали сок свеклы для клизмы. Наши врачи советуют для клизм применять отвар свеклы.

Свекла способствует пищеварению, улучшает усвоение отдельных компонентов пищи. Она содержит органическое вещество бетаин, которое помогает расщеплению и усвоению белков пищи и участвует в образовании холина. Холин же повышает жизнедеятельность клеток печени. Не случайно врачи включают свеклу в диету страдающим заболеваниями печени. Среди

обычных овощей нет ни одного другого, который бы содержал такое количество йода, как свекла. Поэтому блюда, богатые свеклой, полезны людям, страдающим недостаточностью этого микроэлемента: в силу какого-нибудь заболевания или в связи с возрастом (к старости).

Сок свеклы полезен здоровым и больным, молодым и старым. Он улучшает обмен веществ, пищеварение, укрепляет организм. Почти все косметологи советуют пить сок свеклы для сохранения свежести кожи. Это действие свекольного сока было известно с давних времен. Многие красавицы прежних лет регулярно употребляли в пищу свеклу и ее сок, добиваясь этим стройности фигуры (способность свеклы очищать организм от шлаков), свежести лица, бодрости духа, жизнедеятельности, а именно эти качества больше всего ценятся в женщине.

Общеизвестно благотворное действие богатой свеклой диеты за больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности, гипертонией. В связи с наличием в свекле большого количества магния, способствующего понижению кровяного давления, прием свекольного сока заметно и довольно быстро снижает кровяное давление. В народной медицине популярна для этой цели смесь свекольного сока с медом (1:1), которую принимают по полстакана 3—4 раза в день.

Издавна считалось, что свекла очень полезна при малокровии, а исследования современных медиков подтверждают эту мысль. На протяжении веков был выработан и многократно апробирован рецепт такого средства: смесь равных количеств соков из свеклы, моркови и редьки. Эту смесь рекомендуют принимать ежедневно по 1—2 столовой ложке перед едой (то есть по меньшей мере 3 раза в день) на протяжении нескольких месяцев. Такой курс очень полезен детям. Конечно, довольно хлопотно — каждый день в течение нескольких месяцев готовить смесь соков, но если речь идет о ребенке, то эти хлопоты скорее приятны, чем обременительны.

В питании свеклу используют для консервирования и в кулинарии. И не только корнеплод, но и листья — в качестве салатов, свекольников, в виде сырых и вареных приправ к первым и вторым блюдам. Особенно ценным продуктом является молодая ботва, которая появляется довольно рано, когда еще испытывается недостаток в зелени. О листьях овощей нам хотелось бы поговорить особо, поскольку они пока практически не используются в пищу.

Листья свеклы и моркови не менее полезны, чем сами корнеплоды, а по содержанию витаминов даже превосходят их. Так, если витамина С в корнеплоде моркови содержится около 5 процентов, то в листьях его содержание достигает 76. В свекле содержание каротина составляет всего 0,01 процента, тогда как в листьях — 7,5. Над этим стоит задуматься.

Каждый житель не только села, но и города может зимой у себя дома поставить на окно ящик с землей, посадить в него свеклу и через 10—15 дней иметь зеленые листочки с большим содержанием витаминов, причем тех, которых недостает в этот трудный для человека период времени.

Редька.

Когда человек начал культивировать редьку? На этот вопрос ответить трудно, так как ее история теряется в глубокой древности. Египтяне выращивали ее еще за 1,5—2 тысячи лет до нашей эры. Как распространенный продукт питания редька с луком и чесноком фигурирует в меню рабочих, строивших египетские пирамиды, ее изображения встречаются на стенах египетских храмов. Употребляли редьку в пищу и древние евреи. А древние греки знали уже несколько разновидностей этого корнеплода.

С давних времени были известны и уникальные пищевые и лечебные достоинства редьки. Соответствующие советы о ее использовании дают Диоскорид, Гален, Плиний, Авиценна. Причем наши предки употребляли в пищу не только корнеплоды, но и ботву редьки, Авиценна, например, отмечал, что «весенние листья редьки, если их отварить и съесть с оливковым маслом и мурри (соусом), более питательны, чем корень». Он рекомендовал есть листья редьки после употребления других блюд, так как они помогают переваривать пищу.

Во многих странах редьке отводится почетное место среди других овощных культур. Японцы, например, едят ее постоянно и в любом виде: сырую, вареную, соленую и сушеную. Она входит в состав многих блюд — как составная часть, в качестве гарнира, как добавка.

За что же на протяжении вот уже нескольких тысячелетий любят редьку? По содержанию полезных веществ, в том, числе и биологически активных, она занимает одно из первых мест среди других овощных культур. Редька богата микроэлементами, сахарами, ферментами. По содержанию клетчатки среди овощей ей нет равных (до 1,8 процента). Она содержит витамин В, до 20 мг% аскорбиновой кислоты, значительное количество солей калия (357 мг% в белой и 1199 мг% в черной редьке).

Редька — огородное двулетнее растение семейства крестоцветных, с острыми на вкус толстыми белыми или темными корнями. Существует много сортов редьки, которые отличаются по вкусу, форме, цвету корнеплодов и времени созревания. Вкус редьки зависит от содержащихся в ней эфирных масел, а острота обусловлена гликозидами.

Редька способствует пищеварению и улучшает его, стимулирует выделение желудочного сока. Благодаря значительному содержанию клетчатки редька полезна тем, кто страдает запорами. Кроме того, она хороший очиститель организма от вредных веществ. Ее клетчатка, в частности, способствует выделению из организма избыточного количества холестерина, что важно в профилактике атеросклероза. Однако при язвенной болезни, воспалениях желудочно-кишечного тракта и печени, при тяжелых заболеваниях сердца употреблять редьку и редис нежелательно.

В медицине используется сок редьки с медом, который назначается при катаре верхних дыхательных путей и бронхите. Берется смесь (1:1) сока редьки и меда или сахара. Этот состав действует как отхаркивающее и успокаивающее средство при кашле. При ревматизме, подагре, миозитах, невритах и радикулитах соком редьки растирают больные места. Сок и

тертая редька ускоряют заживление ран и язв, так как обладают антимикробным действием (в редьке имеется сильное бактерицидное вещество лизоцим). Выраженными антимикробными свойствами обладают и семена редьки, особенно черной. Их растирают с небольшим количеством воды и применяют для лечения незаживающих ран и язв.

Редис — разновидность редьки. Это самый скороспелый вид овощей. В его корнях содержится витамин С, В₁, В₂, РР, много минеральных солей, эфирных масел, пектиновых веществ, гликозидных соединений, которые улучшают обмен веществ.

Репка относится к тому же семейству крестоцветных, что и редька. Репка растет во многих странах Европы, Америки, Азии. В старину репка была самым распространенным овощем. Картофеля тогда не знали, его заменяли репка и брюква. Даже квас умели делать из репы. И листья не пропадали даром, их заквашивали на зиму, а затем варили из них щи.

О репе часто упоминается в русском фольклоре, особенно в сказках. Когда хотят похвалить кушаны, то говорят: «Слаще пареной репы». Экономическую выгоду выращивания культуры отмечают словами «дешевле пареной репы». Такая поговорка возникла потому, что при хорошем урожае затраты на ее выращивание очень незначительны. В народе говорят: «В землю крошки, а из земли лепешки».

Репка содержит до 9 процентов сахара, много минеральных солей, а значительное количество витаминов С, РР, провитамина А и немного витаминов В₁ и В₂. Запах и вкус репе придает горчичное масло. Значительная питательность и наличие витаминов делает репу ценным продуктом, особенно в северных районах страны, где она отлично растет. В лечебном питании ее используют при запорах, однако при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта она противопоказана. Сок репы раньше широко применялся для лечения цинги, а отвары — в качестве мочегонного и отхаркивающего средства. Из протертой свежей репы и гусиного жира (2:1) готовили мазь для лечения обмороживания.

Брюква, являясь неприхотливым к теплу растением, имеет особенно большое пищевое значение для северных районов страны. Она получила широкое распространение в Европе, Северной Америке и Северной Африке.

Брюква содержит до 2 процентов белка, 7—9 процентов сахаров, аскорбиновую кислоту, витамины В₁, В₂ и Р.

Листья репы, редьки, редиса, брюквы. Использование листьев этих овощей в пищевых целях известно с давних времен. На Руси в крестьянских семьях они шли для приготовления похлебок, лепешек, солений. Ныне листья корнеплодов широко применяются в питании в США, Канаде, Японии, Италии, Индии.

Их можно использовать как добавку ко многим блюдам, в салаты, особенно весной и ранним летом, когда корнеплоды маленькие, а листья нежные, мягкие, кустистые и по массе во много раз превосходят массу корнеплодов. Их можно засаливать вместе с овощами. По своей пищевой

ценности листья этих корнеплодов также не уступают последним, а по содержанию отдельных элементов даже превосходят. Так, листья репы содержат 143 мг% витамина С, в то время как в самом корнеплоде содержание витамина G всего 25,0 мг%.

Томаты (помидоры) относятся к семейству пасленовых, их родина— Южная Америка. Культурные томаты распространены во всех частях света. В Европе они появились в середине XVI века. Первые сведения о томатах в России относятся к 1780 году. Сюда их привезли из Америки и долгое время украшали ими клумбы садов, обвивали беседки и даже выращивали в горшках на окнах.

Томаты отличаются Высокой пищевой ценностью. Они содержат 3—7 процентов Сахаров, до 1 процента яблочной и лимонной кислот и белков, витамины В₁, В₂, РР, С, каротин, соли калия, натрия, кальция, магния, фосфора, железа, серы, йода и другие полезные вещества. Плоды томатов используют в свежем, засоленном, маринованном виде и в кулинарии.

Лук.

Родиной его считается плоскогорье Ирана, где он широко культивировался халдеями, которые, кроме употребления в пищу, использовали его для своих магических целей. Нашими исследователями установлено, что лук издавна культивировался в Средней Азии, в частности в Ферганской долине, в северных районах Афганистана, Пенджабе. По мнению академика Н. И. Вавилова, районом первичного формирования культурных форм лука являются Афганистан и прилегающие к нему страны. Распространение его шло через Персию в Древний Египет, в Древнюю Грецию и дальше на запад и на север, а также в Китай. Все это происходило за несколько тысячелетий до нашей эры. Ученые считают, что лук возделывается человеком по меньшей мере уже 40—50 веков. За это время было выведено много его сортов, приспособленных к разным климатическим зонам—от тропиков и почти до Полярного круга. Но свою родословную все ныне существующие сорта лука ведут от репчатого, который и сейчас стоит во главе семейства луковых.

Едва ли найдется какое-либо другое овощное растение, которое так глубоко внедрилось бы в пищу многих народов. Лук употребляется как самостоятельное блюдо, входит в состав других блюд, является универсальной приправой и т. п. Его едят сырым, вареным, печеным, жареным, маринованным, соленым, сушеным.

Лук пользуется большим почетом не только как пищевое растение, но и как прекрасное лекарственное средство. Издавна и у многих народов он был одним из основных противочинготных средств. Особенно хорошим сочетанием против цинги считалась смесь свеженарезанного лука с кислой капустой. Широкое распространение и применение нашли также и препараты из лука (или его сока), смешанного с медом; иногда к этой смеси добавлялась

соль. Применялись эти препараты как внутрь, так и в качестве наружного средства. Смесь лука, меда и соли помогала от укуса ядовитых животных.

В Россию лук проник через Среднюю Азию, а в западные районы — через Балканы из Греции. В пище жителей нашей страны лук также занял почетное место. Были известны нашему народу и его целебные свойства. В некоторых районах России лук широко применялся для быстрого созревания разных нарывов, в частности чирьев. При ушных болезнях в ухо закапывали миндального или льняного масла, смешанного с луковым соком. Печеный лук ели против кашля. Кое-где сырой лук применялся от насморка. Луковый сок, смешанный с молоком, использовался как мочегонное средство. Есть данные о том, что лук применялся некоторыми европейскими врачами для лечения цирроза печени, ревматизма.

Состав лука: воды—83 процента; белковых веществ — 1,1—1,83;

жиров—0,09—0,12; сахара — 2,2; клетчатки — 0,5—0,8; золы — 0,4—0,8 процента. Есть в луке соли кальция и фосфора, органические кислоты, ферменты, флавоноиды, сапонины, гликозиды. Комплекс витаминов лука состоит из витаминов С (до 33 мг%), В₁ (до 60 мг%), В₂ и каротина (4 мг%).

Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, способствуя лучшему усвоению питательных веществ. Именно поэтому он широко используется при приготовлении закусок, а также в составе блюд, особенно вторых.

Лук и в наши дни широко применяется в качестве лечебного средства. Свежий сок лука оказывает целебный эффект при воспалительных заболеваниях кишечника, при запорах и даже при геморрое. Врачи советуют принимать в таких случаях этот сок (только свежеприготовленный, непосредственно перед приемом) по 1 чайной ложке 3—4 раза перед едой. Диетологи назначают лук также при гипертонии и атеросклерозе.

Проблемой века стало сейчас ожирение, а при этом недуге, как правило, наблюдается большое содержание холестерина в крови. Учеными доказана эффективность лука как средства, уменьшающего его содержание и тормозящего развитие атеросклероза. В аптеках имеется отечественный препарат алличен, представляющий собой спиртовую вытяжку из лука. Этот препарат довольно эффективен, действует многопланово; он стимулирует мускулатуру и секреторную деятельность кишечника, поднимает тонус, обладает хорошим антибактерицидным действием. Назначается алличен при атонии кишечника, при колитах, при склонности к запорам, при лечении атеросклероза и склеротической формы гипертонии. Вытяжка из лука оказывает также стимулирующее влияние на сердечную деятельность.

Обладая сильным бактерицидным эффектом, лук применяется для изгнания круглых глистов. В таких случаях его едят натощак или в течение 3—4 дней также натощак выпивают по 1/3—1/2 стакана свежего лукового настоя.

В луке содержатся фитонциды, способные убивать грибки и болезнетворные микробы. Это делает лук незаменимым средством в народной медицине. Кашицу из лука применяют наружно при зудящих высыпаниях на

коже, для выведения прыщей, угрей, пигментных пятен, бородавок, веснушек. Кашицей из свежего лука закрывают свежие ожоги—это уменьшает воспалительный процесс и может предотвратить появление пузырей. Кашица из печеного лука с молоком, приложенная к нарывам, ускоряет их созревание, а приложенная к мозолям —смягчает их. Свежевыжатый сок или кашица из лука используется для очистки гнойных ран, нарывов, язв, способствует их быстрому заживлению.

Лук лечит некоторые заболевания органов желудочно-кишечного тракта или предотвращает их возникновение. Если перечислить все пищеварительные органы, то окажется, что на каждый из них лук или его сок оказывает благотворное воздействие. Свежим соком лука лечат язвочки на слизистой оболочке ротовой полости. При ангине и других, гнойных процессах в носу, носоглотке, гортани, пищеводе также применяется луковая кашица или сок. При вялом пищеварении опять же употребляется лук — он улучшает пищеварение, способствует усвоению пищи. Лук оказывает положительное воздействие при воспалительных заболеваниях кишечника, колите, геморрое, запорах. Он благотворно влияет на деятельность печени. Лук употребляется при диабете, так как оказывает слабое гипогликемическое действие: больным диабетом рекомендуется суп из печеного лука.

Чеснок занимает среди овощей одно из почетных мест. Он используется в пище и как лечебное средство с древнейших времен — чесноку около 7 тысяч лет! Считают, что чеснок зародился в Южной Азии, а, отсюда распространился по всему миру. За многотысячелетнее существование культуры чеснока возникло множество его сортов, отличающихся формой луковиц, вкусовыми качествами, сроком созревания.

Египтяне боготворили чеснок, использовали его в религиозных праздниках. В большом почете чеснок был и у индийцев, которые, по-видимому, узнали чеснок раньше, чем египтяне. Древние римляне ели чеснок в любом виде: сырой, вареный, как приправа он входил почти во все блюда, особенно рыбные. Древние греки хоть и называли чеснок «вонючей розой», но были страстными его любителями.

Грекам издавна были известны целебные качества чеснока. Гиппократ широко использовал его для лечения туберкулеза. Греческий поэт Аристофан приписывал чесноку особое свойство — поддерживать мужество.

Исследователи отмечают, что ни одно другое растение не играло в древности такую терапевтическую роль, как чеснок. Пищевые и целебные свойства чеснока высоко ценил Авиценна, который советовал его принимать «...от всяких заболеваний...»

В России чеснок также известен давно, и пришел он к нам, видимо, из Афганистана, как и лук. Он очень популярен в русской народной медицине. Истолченный и кипяченный с салом чеснок применялся для натирания груди и горла при жабе и коклюше. Во время эпидемий холеры жители России употребляли чеснок как предохранительное средство. Применяли как

глистогонное детям: натошак давали съесть ребенку корку черного хлеба, обильно натертую чесноком. Иногда чеснок прикладывали к больным зубам. Широко и повсеместно в России чеснок применялся при лихорадках, цинге, спазматическом кашле, при лечении кишечных заболеваний, болезней дыхательных путей, при.. многих заразных заболеваниях (холере, тифе, дизентерии, гриппе), как стимулирующее и антисептическое средство. Использовали его также и как противопоносное и протавокатаральное средство. Русские врачи давно уже открыли, что чеснок благотворно действует на двигательную способность пищеварительного аппарата и на его секреторную деятельность. Его назначали, в частности, при энтеритах и при энтероколитах. Некоторые врачи отмечали благотворное влияние чеснока при атеросклерозе. Водные экстракты чеснока понижают кровяное давление, увеличивают силу сердечных сокращений, замедляют пульс. Чеснок прописывали при метеоризме, атонии кишок и т. п.

В современной народной медицине чеснок находит такое же широкое применение. Он возбуждает аппетит, улучшает выделение пищеварительных ферментов и желчи, способствует усвоению пищи. Чеснок успокаивающе действует на кишечник, усиливает мочеотделение, возбуждает деятельность половых желез, расширяет периферические сосуды и т. п. Нужно сказать, что все те сведения, что на протяжении 7 тысяч лет человечество накопило о чесноке, так или иначе подтверждаются научными исследованиями и почти все рекомендации древних по применению чеснока в пищу и в качестве лекарственного средства актуальны и ныне и широко используются в медицине, особенно народной.

Состав чеснока: воды—61,3 процента, азотистых веществ — 6,6, жира—0,1, углеводов—30,4, золы—1,1 процента. В нем содержатся экстрактивные вещества, алиловые и пропиловые соединения серы, калий, натрий, известь, магнeзия, хлор, фосфорная, серная и кремниевая кислоты, имеется серный гликозид и аллицин, которому чеснок обязан запахом. Есть в чесноке фитостерин, витамин С (10 мг/о) и группы В.

В чесноке содержатся очень сильные фитонциды. Некоторые из них обладают способностью уничтожать или подавлять бактерии в ничтожнейших концентрациях (1:250000). Фитонциды чеснока убивают стрептококки, стафилококки, тифозные бактерии, паразитирующий вибрион, туберкулезную палочку и другие болезнетворные бактерии. Вот почему так многообразно его применение.

Фармацевтическая промышленность выпускает несколько препаратов из чеснока, в том числе и таблетки аллохола, которые применяются в основном при острых и хронических воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах.

Тыква в настоящее время широко распространена в нашей стране. Ее родина—Северная и Южная Америка.

Плоды тыквы содержат 8—10 процентов Сахаров, аскорбиновую кислоту, провитамин А, витамины В₁, В₂, азотистые соединения и пектиновые вещества; в семенах—до 20—40 процентов масла.

Тыква находит самое разнообразное применение. Из семян тыквы получают пищевое масло, которое используется для приготовления препаратов, применяемых в медицине как противоглистны́е средства. Столовую тыкву используют в пищу в вареном и пареном виде, из нее готовят цукаты. На Руси в питании крестьяне использовали тыкву наряду с репой, ее томили и употребляли в виде каши, варили похлебки, солили.

Огурцы—весьма распространенная на земном шаре культура, возделывается почти во всех странах. Родиной огурца считают Индию, где он был распространен еще более 5 тысяч лет назад. В Индии дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцы содержат 95—96 процентов воды, 0,7 — клетчатки, незначительное количество витаминов, органические кислоты и эфирные масла.

Огурцы используют в сыром виде для приготовления различных салатов, а также солят и маринуют.

Баклажаны—многолетние растения семейства пасленовых. В диком виде встречаются в Юго-Восточной Азии (Индия, Бирма и др.). В СССР баклажаны выращивают главным образом в Закавказских республиках, на юге РСФСР и УССР, в Молдавии и Средней Азии.

Баклажаны содержат 2,7—4 процента Сахаров, 0,6—1,4—белков, 0,1—0,4 процента жиров, а также соли кальция, фосфора, железа и др. Они широко используются в кулинарии.

2.1.2. Продукты молочного и белкового происхождения

Творог — ценный продукт питания. Пищевая ценность его обусловлена высоким содержанием в нем белков, молочного жира, солей кальция, фосфора, липотропных веществ (метионина, холина, лецитина). Творог имеет хорошо сбалансированный аминокислотный состав. Молочная кислота творога — биологически активное вещество и нормализует состав микрофлоры кишечника.

При тепловой обработке творог уплотняется за счет денатурации белкового комплекса, при этом снижается атакуемость казеинов ферментами, а следовательно, снижается и пищевая ценность творога. Над этим стоит задуматься любителям сырников, запеканок из творога, да еще с хорошо поджаренной корочкой!

Сыр - самый древний продукт питания из молочных продуктов. В поэмах Гомера сыр не только упоминается как повседневная пища. Здесь рассказывается и о способах его приготовления в Древней Греции. Сыр готовили из молока овец, коров, коз. В труде Гиппократ «О диете» сыр характеризуется так; «Сыр силен, питателен и горяч». Диета античных

олимпийских атлетов состояла из свежего сыра, пшенной каши и сухих фиг. В «Салернском кодексе здоровья», этом замечательном литературном памятнике средневековой медицины, записано; «Сыр молодой, молоко и пшеница полнят и питают».

В России первый сыродельный завод был создан в 1795 году в имении князя Мещерского Лотошине в Тверской губернии. Первые сыры делал мастер, выписанный из-за границы. До XX века это был дорогостоящий продукт, доступный только состоятельным слоям населения. Поэтому в кулинарных книгах сыр появился довольно поздно. Сыр—это концентрат молока. Он содержит сотни различных веществ, так нужных организму человека.

Плавленный сыр—продукт сравнительно молодой: впервые его стали изготавливать в Швейцарии. У нас в стране производство плавленных сыров было налажено в 30-х годах в Москве, Ленинграде и Ростове. Это калорийный продукт. Он содержит до 27 процентов белков, до 28 — жира, 6—7 процентов солей, а также жиро- и водорастворимые витамины. По содержанию жира и белков плавленные сыры превосходят говядину и свинину. Плавленный сыр можно использовать как приправу ко многим блюдам, особенно жидким. Вот как, например, готовится приправа к похлебке. Сыр смешивают с чесноком и зеленью (100 г сыра, 1 столовая ложка зелени, 2 измельченных зубчика чеснока) и хранят в холодильнике. Перед едой приправу добавляют в похлебку, доводят до кипения и подают на стол. Плавленный сыр можно смешивать и с сырыми натертыми овощами (свекла, морковь, тыква).

Масло коровье—ценный продукт питания. Оно содержит белки, жиры, фосфотиды, лактозу, минеральные вещества, органические кислоты и другие соединения. Сливочное масло не желательно нагревать, так как при этом оно утрачивает свои ценные качества. Под действием высокой температуры в пределах 140—160° (температура жира при нагревании) сливочное масло разлагается на жировую, водную и белковую части. При этом образуется высокотоксичный альдегид — акролеин, раздражающе действующий на слизистую оболочку носоглотки, разрушаются многие витамины и другие вещества, содержащиеся в масле, снижается его пищевая ценность. Поэтому технологические свойства сливочного масла во многом уступают целому ряду жиров:

свиному, растительному маслу, фритюрному и кулинарному жиру. Последние два вида жира специально разработаны учеными для процесса жарения. Благодаря тому, что в них содержится влага и в небольшом " "количестве ненасыщенные жирные кислоты, такие жиры не дымят и не разлагаются при жарении,

Яйца — высокопитательный продукт, широко используемый в рациональном и лечебном питании, содержат в физиологических пропорциях основные пищевые вещества, витамины, минеральные соли, ценный белок—альбумин.

Желток яйца является концентрированным пищевым продуктом, в нем 16 процентов белка и около 32—жира (от веса яйца). Содержится фосфолипид—лецитин, имеющий важное значение для растущего организма. В 100 граммах яичного желтка приблизительно 1,5 миллиграмма витамина А, около 0,5—витамина В12, очень много рибофлавина (В2) и витамина Д, около 270 миллиграммов холестерина,

Яйца не следует использовать в пищу без тепловой обработки, так как некоторые белки сырого яйца (авидин, овомукоид) отрицательно влияют на процессы пищеварения. Лучше всего усваиваются яйца, сваренные всмятку, хуже — вкрутую.

В кулинарной практике куриные яйца часто подвергают длительной тепловой обработке при приготовлении запеканок, пудингов, фаршей. Однако, по последним данным, нагревание яйца только до 80—85 градусов приводит к коагуляции (свертыванию) белкового комплекса. При этом могут наступать вторичные явления, характеризующиеся отщеплением от белков некоторых летучих соединений: сероводорода, фосфористого водорода. Разрушаются серосодержащие аминокислоты, цистин, цистеин, метионин, являющиеся незаменимыми.

2.1.3. Мясо и мясопродукты

Около 500 тысяч лет назад наши далёкие предки впервые зажарили на костре мясо. Мясная пища способствовала увеличению физической силы человека и оказала благотворное влияние на развитие его мозга. По словам Ф. Энгельса, переход от исключительного потребления растительной пищи к употреблению наряду с ней мяса знаменует новый важный шаг к очеловечиванию.

Мясо является источником полноценных белков животного происхождения, необходимых для построения клеток, но, несмотря на это, его нельзя назвать абсолютно полезным продуктом. Еще в глубокой древности люди заметили, что мясо иногда вызывает отравление. Считали, что в этом проявляется его таинственная сила. Позднее установили, что существует прямая связь между развитием гипертонической болезни и избыточным потреблением мяса и мясопродуктов. Биогенные амины мяса обладают способностью усиливать тонус кровеносных сосудов и тем самым повышают артериальное давление. Входящие в состав мяса нуклеиновые кислоты и пуриновые основания обуславливают развитие подагры, которая чаще всего поражает пожилых. Поэтому в питании людей пожилого возраста желательно мясо заменить рыбой, молочными продуктами.

Пищевая ценность мяса обусловлена соотношением полноценных и неполноценных белков. Наиболее полноценны белки мышечной ткани, которые состоят из миозина (40—45 процентов), актина (15 процентов), миогена (20 процентов), миоальбумина (1—2 процента), глобулина (20 процентов), миоглобина (1 процент). Неполноценные белки—коллаген,

эластин, муцины, мукоиды—находятся преимущественно в соединительной ткани.

Углеводы мяса представлены гликогеном, в мясе его около 8 процентов, а в печени — 5 процентов. Он служит запасным веществом для пополнения крови глюкозой. Кроме того, мясо содержит экстрактивные вещества (азотистые и безазотистые), минеральные вещества (калий, фосфор, натрий, хлор, железо, кальций), витамины группы В и пантотеновую кислоту, ферменты. Мясо—поставщик кислых радикалов, для нейтрализации которых следует употреблять продукты, содержащие щелочные радикалы: овощи, фрукты, ягоды, молоко.

Любая колбаса содержит в 3—6 раз больше жира, чем мяса, причем колбасный жир тонко измельчен и практически не заметен в массе изделия. Многие сорта колбас и сосисок содержат до 30 процентной животного жира, тогда как нежирные сорта мяса не более 10 процентов. При копчении колбас возникают сотни новых вкусовых и ароматических веществ, придающих им пикантность, нежность, вкус, аромат, но при этом образуются и вещества токсичные. Многие гигиенисты связывают увеличение числа заболеваний раком- желудка с повышенным потреблением копченых изделий.

Бутерброд с колбасой—сегодня самый массовый продукт. Для любого человека съесть два таких бутерброда — самое обычное дело, а по калорийности они составят около 400 килокалорий. Поэтому употреблять колбасные изделия следует с овощным гарниром. Овощи хорошо нейтрализуют токсичные вещества, содержащиеся в колбасах, а также дают ощущение сытости. Ради здоровья можно изменить привычкам, традиции.

Конечно, можно возразить, что люди тысячелетиями ели мясную пищу и были здоровы. Да, ели. Но ели с большим количеством овощей, Кореньев, трав, которые нейтрализуют продукты распада белка и выводят их из организма. До сих пор на Кавказе подают к мясу грудку трав и овощей.

2.1.4. Сладкие продукты

Сахар, мед. Сахар впервые стали делать в Индии, затем в Китай, Об индийском происхождении сахара свидетельствует его название, которое произошло от «саккара». Индийцы, желая сохранить тайну облечения сахара, рассказывали о нем самые невероятные истории; сахар падает прямо с неба, волшебницы собирают его и рогов молодого месяца и т. п.

В Россию сахар попал не ранее XII века и был заморским, дорогим и недоступным простому народу продуктом. Впрочем, долгие годы народ и не нуждался в нем, так как занимался бортничеством — сбором меда. Знаменитые русские медовухи, сбитни, пряники—все они готовились с добавлением меда. Поэтому сахар был продуктом престижным, барским. Сахарная головка на столе служила признаком богатства, знатности.

В XVIII веке в сахарной свекле" была найдена сахароза, а в 1801 году в России построили первый завод по переработке сахарной свеклы. Но даже в начале XX века сахар по стоимости превосходил мед.

За последние годы произошли разительные перемены в питании населения экономически развитых стран. Непрерывно повышается среднедушевое потребление сахара, Сахар, несомненно, улучшает вкус всех продуктов, куда он добавляется, но слишком высокое потребление сахара и сладостей вредит здоровью.

Статистика показывает, что за последние 10—15 лет во всех развитых странах наблюдается вызывающий беспокойство рост количества больных сахарным диабетом. Одна из основных причин этого заболевания—чрезмерное потребление углеводистой пищи, в особенности легкоусвояемого сахара. Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения представил также доказательства сильного воздействия сахарозы и содержащих ее продуктов питания на развитие кариеса зубов. При употреблении даже небольших количеств чистой сахарозы зубы начинают портиться.

Мед—это удивительный продукт, своего рода феномен природы. Он обладает бактерицидным действием. Древние германцы, например, применяли его как наружное средство для дезинфекции и ускорения заживления ран. До XVII века мед был единственным сладким продуктом, и его, использовали как деликатес. Мед—хорошая сладкая добавка к детскому питанию. Он содержит полезные природные вещества, в частности ацетиволин и диастазы.

В древнейшем памятнике египетской медицины «Книге приготовления лекарств для всех частей тела (человеческого)», написанной более 3,5 тысячи лет назад и посвященной предупреждению болезней и сохранению здоровья, пчелиному меду посвящено много строк, А в книге древнего китайского автора, озаглавленной «Расписание, растений, трав бога плодородия», дается следующая характеристика пчелиному меду: «Мед... оздоравливает все внутренние органы, порождает силу, снижает жар...» длительное его употребление укрепляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает годы жизни». Древние индийцы считали, что мед не только обладает многими лечебными свойствами, но и способен доставлять человеку удовольствие и даже «сохранить юность».

В России мед, веками использовали как лакомство и как лекарство. В Новгородской летописи за 1016 год были даны рекомендации по пчеловодству (бортничеству); в киевской рукописи «Изборник Святослава» 1073 года приводятся советы по приготовлению медовых настоек. Как показали современные исследования, мед содержит ценные для организма биологически активные вещества в соотношении, благоприятном для организма.

Мед—продукт весьма калорийный, 100 граммов меда; составляла 330 килокалорий. Он слаще сахара, и употреблять его; следует понемногу.

2.2. Ассортимент блюд

2.2.1. Горячие и холодные закусочные бутерброды

ОБЖАРЕННЫЙ ХЛЕБ

4 кусочка белого черствого хлеба

50 г сливочного или растительного масла

С хлеба срезать корочки и обжарить каждый кусочек в сливочном или растительном масле до золотистого цвета. Можно опустить каждый кусочек хлеба на несколько секунд в растительное масло, слегка посолить и затем обжарить его на хорошо разогретой сухой сковороде до золотистого цвета.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ И СОЛЕНОЙ КИЛЬКОЙ

4 кусочка белого хлеба

2 сваренных вкрутую яйца

4 соленых кильки

сливочное масло и зеленый лук по вкусу

Каждый кусочек хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить кружочки вареных яиц, на них - по одной очищенной кильке. Посыпать готовые бутерброды мелко нарезанным зеленым луком.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРОМ

4 ломтика хлеба

2 ст. ложки сливочного масла

2 яйца

1-2 помидора

соль и зелень по вкусу

Яйца и помидоры нарезать кружочками, посолить. Кусочки хлеба смазать маслом, сверху положить, чередуя, по два кружочка яйца и по два кружочка помидора. Готовые бутерброды украсить зеленью петрушки или укропа. Если есть возможность, бутерброды поставить ненадолго в сильно нагретую духовку или гриль.

БУТЕРБРОД С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

4 ломтика черного хлеба

сливочное масло

4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука
2 редиски

Хлеб смазать сливочным маслом и посыпать каждый кусочек мелко нарезанным зеленым луком. Украсить бутерброды кружочками редиса.

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПЕТРУШКОЙ

4 ломтика белого хлеба
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки соль по вкусу

Размягченное масло растереть с мелко нарубленной зеленью петрушки и солью. Нанести масло ровным слоем на кусочки хлеба и украсить кружочком редиса или помидора.

БУТЕРБРОД С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ И СЫРОМ

4 ломтика хлеба
1 плавленый сырок
3-4 ст. ложки печеночного паштета
2-3 ст. ложки сливочного масла
2 ч. ложки мелко нарезанного зеленого лука

Плавленый сыр натереть на крупной терке. Сливочное масло разделить на две равные части, одну из них тщательно растереть с подготовленным сыром, а вторую с печеночным паштетом. На ломтики хлеба нанести по две полоски из сырной и паштетной массы так, чтобы между ними осталось немного свободного пространства, которое посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СОСИСКАМИ, СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

4 ломтика хлеба
4 сосиски
4 ломтика сыра
1-2 помидора
1 яйцо
соль по вкусу

В керамическую миску вбить яйцо, посолить и тщательно размешать его вилкой. Затем окунуть в яичную массу ломтики хлеба, выложить их на противень, сверху положить разрезанные вдоль сосиски, кружочки помидора и ломтики сыра. Запечь бутерброды в духовке, пока сыр не расплавится, и подать горячими.

БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ

- 4 ломтика хлеба
- 4 ломтика отварного языка
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 1 соленый огурчик

Сливочное масло смешать с готовой горчицей и смазать этой смесью ломтики белого или ржаного хлеба. На каждый бутерброд положить по ломтику отварного языка и по 2-3 кружочка соленого огурчика.

БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТАМИ И СЫРОМ

- 4 ломтика хлеба
- 4 котлеты
- 4 ломтика сыра
- веточки зелени петрушки

На каждый ломтик хлеба положить по две половинки котлеты, накрыть ломтиком сыра и запечь в духовке, пока сыр расплавится. Готовые горячие бутерброды украсить веточками зелени петрушки.

БУТЕРБРОД С ТЕРТЫМ СЫРОМ И ПЕРЦЕМ

- 4 ломтика белого хлеба
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки тертого сыра
- молотый красный перец по вкусу

Твердый сыр натереть на крупной терке, поперчить красным острым перцем и перемешать.

Кусочки хлеба смазать сливочным маслом и посыпать подготовленным сыром.

Украсить бутерброды веточками зелени или кружочками соленого огурчика. Бутерброды получатся вкуснее, если хлеб предварительно слегка подсушить в тостере или на хорошо нагретой сухой сковороде.

БУТЕРБРОД С ОГУРЦОМ И СЫРОМ

- 4 ломтика белого или ржаного хлеба
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 свежий огурец
- 50 г твердого или плавленого сыра
- соль, молотый черный перец и зелень по вкусу

Огурец нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить и поперчить.

Хлеб смазать сливочным маслом, покрыть сыром, сверху положить по ломтику огурца и украсить веточками укропа или петрушки.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ

4 ломтика ржаного хлеба
2 ст. ложки майонеза
1 ч. ложка горчицы
4 ломтика ветчины
1 соленый огурец

Майонез растереть с горчицей, смазать им ломтики хлеба.

Затем положить на каждый из них по кусочку ветчины и украсить кружочками соленого огурца.

БУТЕРБРОД С САРДИНАМИ

4 ломтика хлеба
сардины, консервированные в масле
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка лимонного сока
1 стручок красного болгарского перца

Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с размягченным сливочным маслом, добавить лимонный сок и хорошо перемешать. Смазать хлеб рыбной массой и украсить бутерброды колечками красного болгарского перца.

БУТЕРБРОД СО ШПИКОМ И ЛУКОМ

4 кусочка черного хлеба
1-2 ст. ложки майонеза
50 г шпика
1 маленькая луковица

Черный хлеб смазать майонезом. Шпик и лук мелко нарезать, перемешать и выложить на подготовленный хлеб.

БУТЕРБРОД С РЕДИСОМ

4 ломтика белого хлеба
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки творога
1 ч. ложка сметаны
редис
соль и молотый черный перец по вкусу

Творог смешать со сметаной, посолить, поперчить и тщательно растереть. Хлеб смазать вначале сливочным маслом, затем творожной массой, а сверху выложить слой нарезанного кружочками редиса.

БУТЕРБРОД СО СВЕКЛОЙ

4 ломтика белого хлеба

- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 маленькая отварная свекла
- соль и лимонный сок по вкусу

Сливочное масло растереть с лимонным соком и смазать им ломтики хлеба. Красную отварную (или печеную) свеклу очистить и нарезать тонкими пластинками. Уложить их на смазанный маслом хлеб и слегка посолить.

ОВОЩНЫЕ БУТЕРБРОДЫ-АССОРТИ

- 8 ломтиков хлеба
- 3 ст. ложки размягченного сливочного масла
- 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа
- 1 помидор
- 1 огурец
- 1 сладкий стручковый перец
- 3 редиски
- 1 яйцо

веточки укропа и петрушки

соль и молотый черный или красный перец по вкусу

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с солью, перцем и мелко нарубленной зелени укропа. Смазать получившейся масляной смесью ломтики хлеба. Овощи и сваренное вкрутую яйцо нарезать кружочками и уложить в произвольном порядке на кусочки хлеба с зеленым маслом. Украсить бутерброды веточками петрушки и укропа.

ГРЕНКИ С ЗЕЛЕНЫМ УКРОПОМ

- 4 ломтика белого хлеба
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки майонеза
- 4 ч. ложки измельченной зелени укропа

Ломтики хлеба обжарить в сливочном масле с обеих сторон до легкого подрумянивания. Затем каждую гренку смазать майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

БУТЕРБРОД С КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ

- 4 ломтика хлеба
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 4 ст. ложки кабачковой икры
- веточки зелени петрушки и укропа

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом. На каждый из них нанести слой кабачковой икры и украсить веточками зелени укропа и петрушки.

БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ

- 4 ломтика хлеба
- 4 ломтика отварного мяса
- 4 ч. ложки майонеза

2 ч. ложки готовой горчицы
 1 помидор
 4 веточки зелени укропа или петрушки
 соль по вкусу

Майонез смешать с готовой горчицей и нанести его на ломтики хлеба. Затем каждый из них покрыть кусочком отварного мяса, сверху так же слегка смазать майонезом, положить по кружочку подсоленного помидора и украсить веточкой зелени.

БУТЕРБРОД С ОМЛЕТОМ

4 ломтика ржаного хлеба
 4 яйца
 1 ст. ложка сливочного масла
 1/2 стакана молока
 2 ст. ложки майонеза
 1 стручок сладкого болгарского перца
 4 веточки зелени петрушки
 соль по вкусу

Яйцо взбить с солью и молоком и поджарить омлет в сливочном масле до готовности. Горячий омлет разрезать на 4 части.

Ломтики хлеба смазать майонезом положить на каждый из них по кусочку омлета, посыпать нарезанным кубиками сладким болгарским перцем и украсить зеленью.

БУТЕРБРОД С САЛАТОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

4 ломтика хлеба
 4 небольших листа салата
 4 ст. ложки размятых вилкой рыбных консервов в масле
 2 ст. ложки майонеза
 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука
 черный молотый перец по вкусу

Майонез поперчить, растереть с маслом от рыбных консервов и нанести его на ломтики хлеба. Сверху положить листья салата, в каждый из них - по ложке размятых вилкой рыбных консервов и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

БУТЕРБРОД СО ШПРОТНЫМ ПАШТЕТОМ

4 ломтика ржаного хлеба
 2 ст. ложки сливочного масла
 4 ст. ложки шпротного паштета
 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа

1 помидор

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом и нанести на каждый из них слой шпротного паштета. Посыпать бутерброды мелко нарезанной зеленью укропа и украсить кружочками помидора.

ГАМБУРГЕР

4 круглые несладкие булочки

8 листьев салата

4 кружочка вареной колбасы

1 помидор

1 огурец

1-2 ст. ложки майонеза

1-2 ст. ложки кетчупа

1 ст. ложка растительного или сливочного масла

Булочки разрезать поперек на две части и разложить мякишем вверх. Смешать майонез с кетчупом и смазать внутреннюю часть разрезанных булочек. Затем на нижнюю часть булочки положить лист салата, на него - кружочек помидора, сверху обжаренный в масле кружочек вареной колбасы, кружочек огурца, снова лист салат и накрыть верхней частью булочки. Такой бутерброд можно положить с собой ребенку для школьного завтрака.

БУТЕРБРОДЫ С ПЕЧЕНОЧНЫМ ФАРШЕМ

Обжаренный печеночный фарш смешать с майонезом, добавить мелко нарезанную зелень. Приготовить бутерброды из пшеничного или ржаного хлеба, намазать подготовленной массой. Подать к бульону холодными или слегка запечь в духовке.

БУТЕРБРОДЫ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ И СЫРОМ

4 ломтика хлеба

1 ст. ложка сливочного масла

2 ст. ложки тертого сыра

печень трески

веточки зеленого укропа

Ломтики сыра смазать сливочным маслом. Печень трески размять вилкой, добавить тертый на крупной терке сыр и тщательно растереть массу.

Нанести ее на подготовленные ломтики хлеба и украсить веточками зеленого укропа.

ЧИЗБУРГЕР

8 ломтиков батона

4 ломтика сыра

2-3 яйца

- 1-2 помидора
- 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука
- 2-3 ст. ложки сливочного масла
- соль и молотый
- черный перец по вкусу

Ломтики батона смазать сливочным маслом. На 4 из них положить по 2 кружочка помидора, по 2 кружочка сваренного вкрутую яйца, сверху -ломтик сыра и покрыть бутерброд вторым кусочком батона, уложив его маслом вниз.

2.2.2. Фруктовые и десертные сладкие бутерброды

БУТЕРБРОД С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

- 4 ломтика белого хлеба
- 2-3 ст. ложки меда
- 3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов
- 1 ст. ложка тертого шоколада

Ломтики хлеба смазать жидким медом. Измельченные ядра грецких орехов смешать с тертым шоколадом и посыпать ими подготовленные ломтики хлеба.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ЯБЛОКОМ

- 4 ломтика белого хлеба
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 4 ломтика твердого сыра
- 2 яблока
- 1-2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить нарезанные кружочками очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки. Покрыть бутерброды тонкими ломтиками сыра и запечь в духовке в течение 4-5 минут, чтобы сыр расплавился. Горячие бутерброды посыпать измельченными орехами, смешанными по вкусу с сахарным песком.

ГОРЯЧИЕ СЛАДКИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКОМ

- 2 булочки
- 2-3 яблока
- 1 яйцо
- 1/3 стакана молока
- 2-3 ст. ложки сливочного масла
- соль и сахар по вкусу

Булочки разрезать поперек на 2-3 части. Яйцо взбить с солью, сахаром и молоком. Яблоки разрезать пополам, очистить от кожуры и сердцевинки и нарезать тонкими ломтиками. Кусочки булочки окунуть в яичную смесь, запанировать в муке и выложить на смазанный сливочным маслом противень. На каждый кусочек булочки положить «черепичкой» ломтики яблок,

слегка посыпать их сахарным песком и запечь бутерброды в горячей духовке в течение 10-12 минут.

БУТЕРБРОДЫ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

1 пачка песочного печенья

3-4 ст. ложки фруктового или ягодного джема

3-4 ст. ложки сливочного масла

Печенье разложить парами. Нижнее смазать джемом, верхнее - сливочным маслом. Соединить по два печенья вместе так, чтобы и джем и масло были внутри.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И ЧЕРЕШНЕЙ

2 булочки

4 ст. ложки творога

1 ст. ложка сметаны

1 ст. ложка сахара или меда

1 стакан черешен

Булочки разрезать поперек на две части. Творог растереть с сахаром и сметаной до полного растворения сахара. Смазать подготовленные булочки творожной массой и покрыть всю поверхность бутерброда ягодами черешни из которых предварительно удалены косточки.

БУТЕРБРОДЫ С МЕДОВЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ

4 ломтика белого хлеба

3 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка жидкого меда 4 ломтика сыра

Размягченное сливочное масло растереть с медом и нанести его слоем на ломтики хлеба. Сверху каждый бутерброд покрыть сыром.

БУТЕРБРОДЫ С ТЕРТЫМ ШОКОЛАДОМ

4 ломтика хлеба

2 ст. ложки сливочного масла

4 ст. ложки тертого шоколада

Хлеб смазать сливочным маслом и посыпать тертым шоколадом.

БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНОЙ КОНФЕТОЙ

4 ломтика белого хлеба или булочки

2 ст. ложки сливочного масла

4 шоколадных конфеты

Шоколадные конфеты нарезать тонкими ломтиками. Кусочки хлеба или булочки смазать сливочным маслом и покрыть ломтиками шоколадных конфет.

БУТЕРБРОДЫ С ФРУКТОВЫМ АССОРТИ

4 ломтика белого хлеба или батона

фрукты по вкусу

2-3 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка сметаны

сахар по вкусу

Фрукты (киви, абрикос, персик, сливу, грушу или другие по вкусу) очистить от кожуры, удалить косточки и нарезать мякоть мелкими кубиками. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, фрукты смешать со сметаной и выложить на кусочки хлеба.

ОБЖАРЕННЫЙ СЛАДКИЙ ХЛЕБ

4 кусочка черствого белого хлеба

1/2 стакана воды

2-3 ч. ложки сахара

50 г сливочного масла

В кипяченой холодной воде растворить сахар, окунуть каждый кусочек хлеба в сладкую воду и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.

БУТЕРБРОД С МЕДОМ И СЫРОМ

4 ломтика белого хлеба или батона

2-3 ст. ложки жидкого меда

4 тонких ломтика сыра

Ломтики хлеба смазать медом, положить на каждый из них по кусочку сыра.

2.2.3. Фаршированный хлеб и бутербродные торты

ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фаршированный хлеб и бутербродные торты готовятся из прямоугольного или круглого хлеба как ржаного, так и пшеничного, с которого срезают корочки и нарезают острым ножом горизонтально на равные полосы или круги толщиной 1,5 см. Слои должны быть обязательно одинаковой толщины. Затем каждый слой смазывается определенной начинкой и формируется торт.

Начинки могут быть как острыми (для тортов из черного или ржаного хлеба), так и десертными сладкими, в том числе из свежих фруктов и ягод с «сахаром, если торт готовится из белого хлеба, булочных изделий, сдобного белого хлеба, куличей и тому подобных изделий.

Некоторым хозяйкам приготовление фаршированного хлеба или торта может показаться довольно трудоемким. Рискните хотя бы один раз

приготовить такие бутерброды и вы будете готовить их всегда: это экономно, вкусно и, кроме того, дает вам возможность использовать любые остатки продуктов.

ТОРТ-ХЛЕБЕЦ БУТЕРБРОДНЫЙ

Нарезать маленькими кусочками ветчину или вареную колбасу (с жиром). Так же нарезать твердый или плавленый сыр, изрубить крутые яйца, очень мелко нарезать соленые огурчики и вареную морковь.

Подготовленную смесь перемешать, заправить солью и молотым перцем, добавить рубленую зелень. Отдельно хорошо растереть размягченное сливочное масло, соединить его с подготовленными продуктами и хорошо перемешать. Разрезать вдоль пополам булку хлеба. Вынуть мякиш из обеих половинок, сохранив равномерный пласт около корочек толщиной 1 сантиметр.

Подготовленные таким образом половинки хлеба очень плотно наполнить приготовленной смесью, смазать поверхность майонезом и соединить половинки вместе. Плотно завернуть бутербродный хлебец в салфетку, положить в холодильник и выдержать не менее трех часов. Затем нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и украсить кусочками помидоров, зеленью.

Часть оставшегося мякиша можно добавить в фарш, а остальной подсушить в духовке, измельчить и использовать как молотые сухари.

БУТЕРБРОДНЫЙ РУЛЕТ ИЗ ХЛЕБА

Приготовление начинки

Подготовленное филе сельди очень мелко изрубить и смешать с протертым через металлическое сито творогом. Добавить сметану или майонез, мелко нарезанную луковцу и хорошо перемешать начинку. Пропорции продуктов произвольные.

С прямоугольного черного хлеба срезать корку, мякиш нарезать вдоль на тонкие длинные полоски. Покрыть их густым слоем начинки и осторожно свернуть в виде рулета.

Плотно завернуть рулет в целлофан или фольгу, поместить в холодильник не менее, чем на 3 часа. Нарезать рулет тонкими кружочками непосредственно перед подачей на стол.

Такой рулет хранится в холодильнике до 3 дней. Масса для рулета может подбираться по вкусу и готовиться заранее.

ТОРТ-КИРПИЧИК ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА

Подготовить для фарширования прямоугольный белый хлеб, разрезав его поперек на две половинки и вынув нужное количество мякиша.

Продукты для начинки:

500 гр. отварного мяса птицы

мякиш хлеба

1-1,5 стакана миндаля

6-8 ложек рубленой зелени

сок 1/2 лимона

соль, молотый перец

Отварное мясо птицы или куриных окорочков нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном или сливочном масле. Вынутый из хлеба мякиш раскрошить, смешать с мелко нарезанным миндалем, рубленой зеленью, подобранной по вкусу, и обжаренным мясом. Добавить сок лимона и немного бульона, в котором отваривалось мясо, предварительно налив его на сковороду, в которой жарилось мясо, и прокипятить.

Полученную массу приправить солью и перцем и наполнить ею половинки хлеба, слегка полить бульоном, посыпать зеленью.

Торт охладить в холодильнике 2-3 часа и подать, нарезав на порционные куски.

ТОРТ-БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ

С прямоугольного или круглого белого хлеба срезать верхнюю корочку, вынуть мякиш так, чтобы около стенок остался слой хлеба толщиной в два пальца.

Приготовление начинки

Половину вынутого из хлеба мякиша залить сливками или домашним молоком (около 0,5 стакана) и добавить 1/2 стакана томата-пюре. Сало мелко нарезать, обжарить, добавить мелко нарубленные грибы и лук, около 0,5 кг мясного фарша или пропущенной через мясорубку вареной колбасы и жарить все вместе 10-15 минут, помешивая.

Половину оставшегося мякиша хлеба залить молоком или горячей кипяченой водой, хорошо отжать и смешать с поджаренными продуктами, добавить сырое яйцо, соль, перец и рубленую зелень по вкусу. Остальной мякиш хлеба мелко раскрошить и подсушить в духовке.

Начинку хорошо вымешать, наполнить ею подготовленный хлеб, поместить на противень, сбрызнуть растопленным маслом или маргарином и запечь в духовке в течении получаса. Вынуть горячий хлебный торт, смазать майонезом, обсыпать его со всех сторон тертым сыром, смешанным с оставшимся слегка подсушенным и измельченным мякишем, вынутым из хлеба, и вновь поставить в духовку, пока сыр не расплавится и не подрумянится.

Подать горячие куски торта с гарниром из свежих овощей или жареного картофеля.

ТОРТ-БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ ИЛИ КОЛБАСОЙ

Подготовить для торта круглый, довольно черствый ржаной или пшеничный хлеб: срезать тонко нижнюю корочку и верхушку, чтобы поверхность хлеба была плоской, и разрезать горизонтально на 4-5 частей.

Приготовление начинки

Очень мелко нарезать вареную колбасу или ветчину, хорошо изрубить крутые яйца, растереть размягченное сливочное масло или маргарин и все

продукты смешать. Количество продуктов подбирается так, чтобы хватило на все слои нарезанного хлеба.

Хлебные лепешки обильно смазать приготовленной смесью и положить одну на другую, слегка уплотняя руками поверхность каждой, чтобы они спрессовались.

Верхнюю поверхность и бока торта смазать кремом, приготовленным из тертого сыра со сметаной или майонезом, посыпать мелко нарубленными крутыми яйцами, смешанными с молотыми сухарями, приготовленными из срезанных корочек хлеба.

Положить хлебный торт на блюдо, украсить поверхность размягченным маслом или майонезом, используя для этого кондитерский шприц или мешочек, фигурно нарезанными вареными или сырыми овощами и веточками зелени. Нарезать торт порционными кусками-сегментами.

Такой хлебный торт можно приготовить с начинкой, разной на каждом слое торта, исходя из ваших возможностей и фантазии.

ТОРТ-БУТЕРБРОД ПРАЗДНИЧНЫЙ

За день до приготовления торта приготовить три разных начинки и хранить их в холодильнике:

Начинка из куриного мяса:

200 г отварного курного мяса

50 г вареного или сырого корня сельдерея

2 ст. ложки измельченных свежих огурцов

1 ст. ложка уксуса

по 1/2 ч. ложке соли и молотого черного перца

2 ст. ложка майонеза

1 красный и 1 желтый помидор

200 г отварного куриного мяса

Вареное куриное мясо нарезать мелкой и тонкой соломкой, смешать с нашинкованным сельдереем, добавить измельченные на терке свежие очищенные от кожицы огурцы, предварительно заправив их уксусом, солью и молотым перцем по вкусу. Добавить в массу майонез, чтобы начинка получилась достаточно густой, и перемешать. Свежие красные и желтые помидоры нарезать тонкими ломтиками. Начинка используется для второго снизу слоя торта.

Начинка из яиц:

2 крутых яйца

по 2-3 ст. ложки мелко нарезанных маслин или оливок

1/2 ч. ложки молотого черного перца

майонез, готовая столовая горчица и соль по вкусу.

Маслины очистить от косточек и хорошо измельчить. Крутые яйца мелко изрубить и смешать с маслинами. Заправить массу майонезом, горчицей, солью, перцем по вкусу и перемешать. Начинку использовать для среднего внутреннего слоя торта.

Начинка из ветчины или колбасы:

- 3/4 стакана мелко нарубленной ветчины или вареной колбасы
- 2 ст. ложки измельченной мякоти красного или зеленого сладкого перца
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 2-3 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка измельченного репчатого лука

Очищенный стручок сладкого перца слегка запечь на сухой сковороде, очистить от кожицы и семенников, мелко нашинковать. Ветчину или колбасу хорошо изрубить или пропустить через мясорубку. Смешать все продукты вместе, заправить специями и солью по вкусу. Добавить майонез и тщательно вымешать массу. Начинку использовать для последнего верхнего внутреннего слоя торта.

В день приготовления торта приготовить последнюю начинку для торта и отделочную массу.

Приготовление острой начинки

Тщательно растереть измельченный на терке острый плавленый сырок, добавляя понемногу 2 ст. ложки горячей воды. Если сырок не очень острый, добавить по вкусу пряности. Начинка используется для первого, самого нижнего, слоя торта.

Приготовление отделочной массы

- 300 г домашнего творога
- 1/2 стакана сливок
- по 2 ст. ложки тертого лука и сыра
- рубленая зелень
- соль

тертый сыр, смешанный с молотыми сухарями для обсыпки торта

Творог протереть через сито, заправить майонезом и рубленой зеленью, добавить измельченный лук, смешанный с тертым сыром, посолить по вкусу. Массу использовать для смазывания верха и боков торта.

Оформление торта

С круглого пшеничного или ржаного хлеба срезать корочки.

Затем острым ножом нарезать хлеб на 5 горизонтальных одинаковых по толщине кругов-лепешек, которые, очень плотно уложенные одна на другую, составят слои торта. Праздничный торт-бутерброд можно приготовить из 3 слоев белого и 2 слоев черного хлеба или 2 слоев белого и 3 слоев черного хлеба.

Самую нижнюю лепешку торта смазать тонким слоем сливочного масла или масляной смеси по вкусу, сверху смазать начинкой из плавленого острого сыра.

Поверх начинки плотно уложить вторую лепешку и смазать ее половиной количества начинки из куриного мяса.

Сверху начинки уложить подготовленные ломтики помидоров и на них - оставшуюся начинку. Помидоры уложить аккуратно, чтобы они не выступали за края торта.

Третий слой хлеба уложить с начинкой из яиц, четвертую лепешку намазать начинкой из ветчины. Торт покрыть последней (закругленной) лепешкой хлеба и аккуратно руками подровнять со всех сторон, удаляя все возможные излишки начинок. Боковины и верх торта смазать приготовленной творожной массой и обсыпать тертым сыром, смешанным с поджаренными молотыми сухарями. Готовый торт поставить в холодильник на 3-4 часа.

Перед подачей на стол украсить торт тонкими кружочками редиски, зеленью лука и петрушки. Торт разрезать на столе на ломтики толщиной до 3 см и разложить на порционные тарелки, гарнировать свежими овощами или овощными салатами.

Варианты начинок и отделочных масс можно сделать любые, в зависимости от возможностей и наличия продуктов для приготовления торта.

ТОРТ-БУТЕРБРОД ДЕСЕРТНЫЙ

Торт готовится также, как праздничный торт, но на слои торта, приготовленные из белого хлеба или куличей, укладываются фруктовые сладкие начинки. Торт подается к чаю или прохладительным напиткам, холодному молоку, йогурту.

Приготовление начинок для торта

Вариант 1 :

200 г очищенных от косточек и очень мелко нарезанных фруктов

1/2 стакана рубленых орехов

150 г сладкой сырковой массы

1/3 стакана сливок

Начинку тщательно перемешать и охладить.

Вариант 2:

1/2 стакана Масляной арахисовой смеси

6 ст. ложек густого варенья из ягод

Начинку перемешать и использовать, не охлаждая.

Вариант 3 :

300-500 г сладкой сырковой массы, в которую дополнительно можно ввести рубленый миндаль, лимонный сок, изюм, орехи или мед.

Вариант 4 :

200-300 г сладкой сырковой массы

150 г измельченной кураги

150 г свежих сладких слив или распаренного чернослива.

Вариант 5 :

200 г миндальной масляной смеси

200 г густого малинового или клубничного варенья

Вариант 6 :

250 г кисло-сладкого яблочного пюре или конфитюра

150 г мелко нарубленных фиников без косточек

2.3. Полезные советы: Оформление и отпуск готовых блюд

Технологический процесс приготовления блюда заканчивается его оформлением и отпуском. Красиво оформленное блюдо возбуждает аппетит, привлекает внимание и улучшает усвоение пищи.

Оформление блюда в значительной степени зависит от сочетания гарниров по форме и размеру нарезки продуктов, вкусу и цвету. Обычно выбирают гарниры примерно одинаковых размеров. Например, гарнирам к холодным блюдам обычно придают форму букетиков: зеленый лук, морковь и картофель, нарезанные кубиками, звездочками, кружочками. К большим порционным кускам обыкновенно подают крупно нарезанные гарниры.

Другим важным элементом при оформлении блюд является умелое сочетание гарниров по цвету. Гарниры хорошо гармонируют между собой, когда они располагаются в порядке светового спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый и т. д. Например, при оформлении отварной рыбы около нее можно уложить гарнир в следующей цветовой последовательности: зеленый (горошек), желтый (картофель), оранжевый (морковь), красный (помидоры). Разнообразие продуктов при оформлении подчеркивают контрастностью цветов: красный цвет (помидоры), зеленый (зеленый лук), фиолетовый (краснокочанная капуста), оранжевый (морковь) и т. д.

Продукты должны гармонировать между собой не только по цвету, но и по вкусу. Красные соусы сочетаются по цвету и вкусу с жареным мясом, белые — с домашней птицей, розовый томатный и белый — с рыбой.

Большое значение при оформлении блюда имеет посуда, в которой подают пищу. Каждое блюдо должно подаваться в соответствующей для него посуде. Она должна быть без отбитых краев, щербин и трещин. Борта посуды не должны полностью закрываться продуктами. В сочетании с красочно оформленными гарнирами блюдо будет иметь особенно привлекательный вид.

Вкусовые качества пищи во многом зависят и от ее температуры. Одни блюда вкусны только в горячем виде, другие — в холодном. Установлено, что горячие блюда (супы и вторые) в момент потребления должны иметь температуру не ниже 55—60°C, холодные блюда, а также холодные супы — 12—15°C. Чтобы поддержать эту оптимальную температуру, посуду перед отпуском горячих блюд подогревают до 30—40 °C, а перед отпуском холодных блюд охлаждают до 12-15°C.

III. Заключение

В нашем организме питательные вещества подвергаются сложным изменениям, в результате которых они постепенно превращаются в вещества самого организма, его клеток и тканей, т. е. усваиваются им. Этот процесс называется ассимиляцией.

Но одновременно с созданием клеток и тканей в организме постоянно происходит частичное их разрушение. Этот процесс распада веществ, входящих в состав клеток и тканей,—диссимиляция — происходит с выделением энергии, затрачиваемой на работу органов и на поддержание постоянной температуры тела. Оба эти процесса находятся в тесной взаимосвязи. Совокупность их и составляет то, что мы называем обменом веществ.

Питание лишь тогда полноценно, когда в нем содержатся все питательные вещества в рациональном и нужном количестве. Например, если отсутствуют витамины, то невозможно полноценное использование других питательных веществ. Белки хлеба плохо усваиваются при отсутствии в питании мяса, молока, яиц, рыбы, т. е. продуктов, содержащих белки животного происхождения. Витамин С не усваивается или плохо усваивается в отсутствие витамина Р. Кальций не усваивается при недостатке поступления в организм фосфора, и, наоборот, калий плохо усваивается, если с пищей в избытке поступает натрий в виде поваренной соли.

Главный компонент продуктов питания составляют калорийные вещества — белки, жиры и углеводы, а также вода. Жиры и углеводы участвуют преимущественно в энергетическом обмене веществ, белки — в структурном. В обмене веществ участвуют также ферменты и гормоны, образующиеся в человеческом организме.

А теперь давайте рассмотрим, что представляет собой *белок*, играющий в нашем организме важнейшую роль. Ведь недаром ученые называют его «протеином» — от греческого слова «протео», которое означает «занимающий первое место» или «первенствующий». За что же белку такой почет? Дело в том, что белок является неотъемлемой частью всего живого — и растений, и животных. Он активно участвует в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме, необходим для построения или, как говорят, синтеза новых клеток и тканей. Белок — строительный материал для растущего организма. С ним связана способность к мышлению, формированию антител, защищающих организм от микробов и вирусов. Сложный белок крови — гемоглобин — снабжает ткани кислородом, а белок плазмы крови придает ей такое необходимое свойство, как свертываемость.

В одних частях тела белка больше, в других — меньше. Так, белок составляет одну тринадцатую часть мозга и одну четвертую часть крови и мышц. Не удивляйтесь, но волосы на вашей голове — тоже почти чистый белок, но уже сравнительно простой.

Человек получает белок, употребляя животную и растительную пищу. Но эти белки отличаются от тех, из которых состоит человеческое тело. Поэтому в нашем организме они подвергаются расщеплению

на составные части - *аминокислоты*. Ученые еще не до конца изучили механизм действия всех аминокислот, а их наиболее важных в питании — 22. Однако известно, что такая кислота, как лизин, влияет на содержание в крови эритроцитов и кальция в костях; гистидин участвует в образовании гемоглобина; лейцин влияет на рост и т. д. Кроме того, доказано, что для лучшего усвоения белка пищи и синтеза белка ткани аминокислоты должны быть сбалансированы и находиться в определенных отношениях с другими продуктами питания не только в суточном рационе, но и в каждом приеме пищи.

Из 22 аминокислот ровно дюжина относится к «незаменимым», т. е. таким, которые наш организм самостоятельно синтезировать не может и поэтому должен получать их в готовом виде с пищей. К сожалению, в природе не существует такого продукта питания, который бы совпадал по своему аминокислотному составу с белками тканей человека. Поэтому в рацион мы вынуждены включать разнообразные белковые продукты животного и растительного происхождения, содержащие в определенном наборе нужное количество аминокислот: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, хлеб, бобовые, крупы, макаронные изделия. Пожалуй, лишь только молоко приближается к этому оптимальному набору, что позволило И. П. Павлову назвать его пищей, приготовленной самой природой. Правда, содержание белка в молоке невелико. Но если за день выпить литр молока, то организм получит около трети суточной белковой нормы.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков растительного и животного происхождения. Поэтому, составляя меню, кулинары учитывают контингент посетителей столовой. Для людей, занятых физическим трудом, — шахтеров, грузчиков, лесорубов и других — суточная потребность в белках должна покрываться поровну растительными и животными белками. В питании тех, кто занят напряженной умственной деятельностью, белок животного происхождения должен занимать примерно 60% суточной потребности.

Важный поставщик энергии в нашем организме — *жиры*. Это сложное органическое соединение, основу которого составляют глицерин и жирные кислоты. Трудно переоценить физиологическую роль жиров

в жизнедеятельности нашего организма. Они являются не только «горючим», но и регулятором проникновения в клетки воды, солей, аминокислот, Сахаров, растворителями многих витаминов. Если питание полностью лишено жиров, человеческий организм не может остаться здоровым и работоспособным.

Жирные кислоты, содержащиеся в жирах, подразделяют на предельные (насыщенные) и непредельные (ненасыщенные). Первые чаще всего встречаются в жирах животного происхождения, вторые — растительного. По своим биологическим свойствам предельные жирные кислоты уступают кислотам непредельным. Особую ценность представляет молочный жир. В нем свыше, третьей части приходится на основные ненасыщенные кислоты — олеиновую, линолевую, арахидоновую, он легче усваивается организмом.

Однако ни один из видов жиров не содержит сбалансированный жирно-кислотный состав. Поэтому ежедневно необходимо употреблять как жиры животного, так и растительного происхождения—подсолнечное или кукурузное масло. Их соотношение для взрослого человека должно составлять примерно 70% жиров животного и 30% растительного происхождения.

Следует отметить, что жир не всегда используется сразу после потребления. Часть его откладывается в своего рода «склады» — подкожный жировой слой, в сальнике, около почек. Об этом позаботилась природа. Для чего? Во-первых, он служит теплоизолирующей прокладкой, которая защищает важные внутренние органы. Во-вторых, если человек вынужден некоторое время жить и работать, не принимая пищи, его организм расходует жир из «складов». То же происходит, когда человек болен и у него отсутствует аппетит. Для поддержания жизнедеятельности организм начинает в первую очередь расходовать запасной жир, что дает возможность сохранить для жизни более ценный материал — белки.

Пища, богатая жирами, воспринимается нами как более вкусная и сытная. Однако чрезмерное употребление ее вредно для здоровья: повышается содержание жира в крови, что ведет к поражению сердечнососудистой системы, нарушается обмен веществ.

Хотя жиры — важный поставщик снабжения энергией организма, но в этом деле он уступает первенство *углеводам*. За счет их обеспечивается почти две трети потребности в энергии, используемой для работы мышц. Чем выше интенсивность физического труда, тем больше организм нуждается в углеводах. Но не только этим определяется их роль. Они участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, заменимых аминокислот, входят в состав клеток и тканей, пополняют запасы глюкозы в крови. Углеводы помогают организму лучше использовать жиры. При этом нужно отметить, что при достаточном поступлении углеводов в организм уменьшается расход белков и жиров, а при избыточном поступлении и небольшом расходе энергии определенное количество углеводов преобразуется в жир.

В зависимости от размера и химического строения молекулы отдельные углеводы подразделяются на мо-носахариды (фруктоза, глюкоза и др.), дисахариды (лактоза, сахароза), полисахариды (крахмал, гликоген, клетчатка). Первые два хорошо растворяются в воде, обладают высокими энергетическими свойствами.

Наш организм получает углеводы главным образом из продуктов растительного происхождения. Сахарозу — из бананов, абрикосов, дынь, моркови. Фруктозу и глюкозу — из фруктов, ягод, меда. Чистая сахароза — сахар-рафинад — продукт переработки сахарной свеклы и сахарного тростника. Глюкоза быстро и легко усваивается организмом и используется для питания тканей головного мозга, мышц, поддержания уровня сахара в крови, создания запаса гликогена в печени. Еще одним источником глюкозы служит крахмал, который содержится в зерновых и бобовых культурах, а также в картофеле. Очень ценный молочный сахар (лактоза) содержится в молоке и молочных продуктах. Он ограничивает процессы брожения в

кишечнике и способствует развитию молочно-кислых бактерий, полезных для организма. Еще один углевод — клетчатка, содержащаяся в черном хлебе, фруктах и овощах, — почти не усваивается, но зато играет большую роль в работе кишечника и выделении из организма холестерина.

А теперь зададим такой вопрос: есть ли в нашем организме золото? На первый взгляд он кажется парадоксальным. А на самом деле ничего необычного в нем нет. Золото в нашем организме имеется, равно как платина, никель, серебро и другие элементы таблицы Менделеева. Правда, одних больше, других меньше — содержание доходит до тысячной и даже стотысячной доли процента. Но все они обладают высокой биологической активностью и служат в качестве регуляторов важнейших процессов обмена в клетках. «Профессии» этих минеральных веществ самые различные: одни поддерживают нормальный состав крови, другие обеспечивают кислотно-щелочной обмен, третьи используются в качестве материала для построения опорных тканей. Отметим наиболее важные.

Соли натрия регулируют водный обмен и обеспечивают кислотно-щелочное равновесие.

Соли калия способствуют выведению жидкости и натрия из организма. Кроме того, они регулируют углеводный обмен и поддерживают кислотно-щелочное равновесие в крови (курага, изюм, фасоль, чернослив).

Хлор также участвует в водном обмене и служит материалом для образования соляной кислоты — составной части желудочного сока.

Кальций формирует кости скелета, нормализует работу нервной системы и сердца, участвует в свертывании крови (молоко, сыр).

Фосфор участвует во всех процессах обмена веществ, входит в состав многих важных белков, нервных тканей, способствует росту и развитию костей (сыр, фасоль, мясо, рыба, яйца).

Соли магния играют большую роль в углеводном обмене, снижают количество холестерина в крови, снижают возбудимость нервной и мышечной систем (хлеб, каши, бобовые).

Железо необходимо для построения сложного белкового вещества — гемоглобина (печень, овсяная крупа, яичный желток, бобовые, овощи, фрукты).

Этот список могут продолжить и другие микроэлементы — йод, кремний, фтор, медь, бор, сера, имеющие также большое значение для жизнедеятельности организма.

Заканчивая разговор о нашей пище, необходимо остановиться на таких биологически активных веществах, как *витамины*. В настоящее время их известно 20, но некоторые изучены еще недостаточно. Витамины А, В, В₂, В₁₂, С, D, Е, К, РР выполняют важные функции по регулированию и нормализации обмена веществ, а также участвуют в трансформации энергии. Например, витамин В, называют витамином бодрости, так как он повышает работоспособность, мышечную силу, аппетит. Витамин А необходим организму для обеспечения нормального зрения, роста. Особенно в значительных количествах и постоянно нуждается человеческий организм в

витамине С, содержащемся в овощах, ягодах, фруктах. Недостаток этого витамина снижает способность организма к образованию антител, препятствующих развитию инфекций, может привести к тяжелому заболеванию, известному под названием цинга.

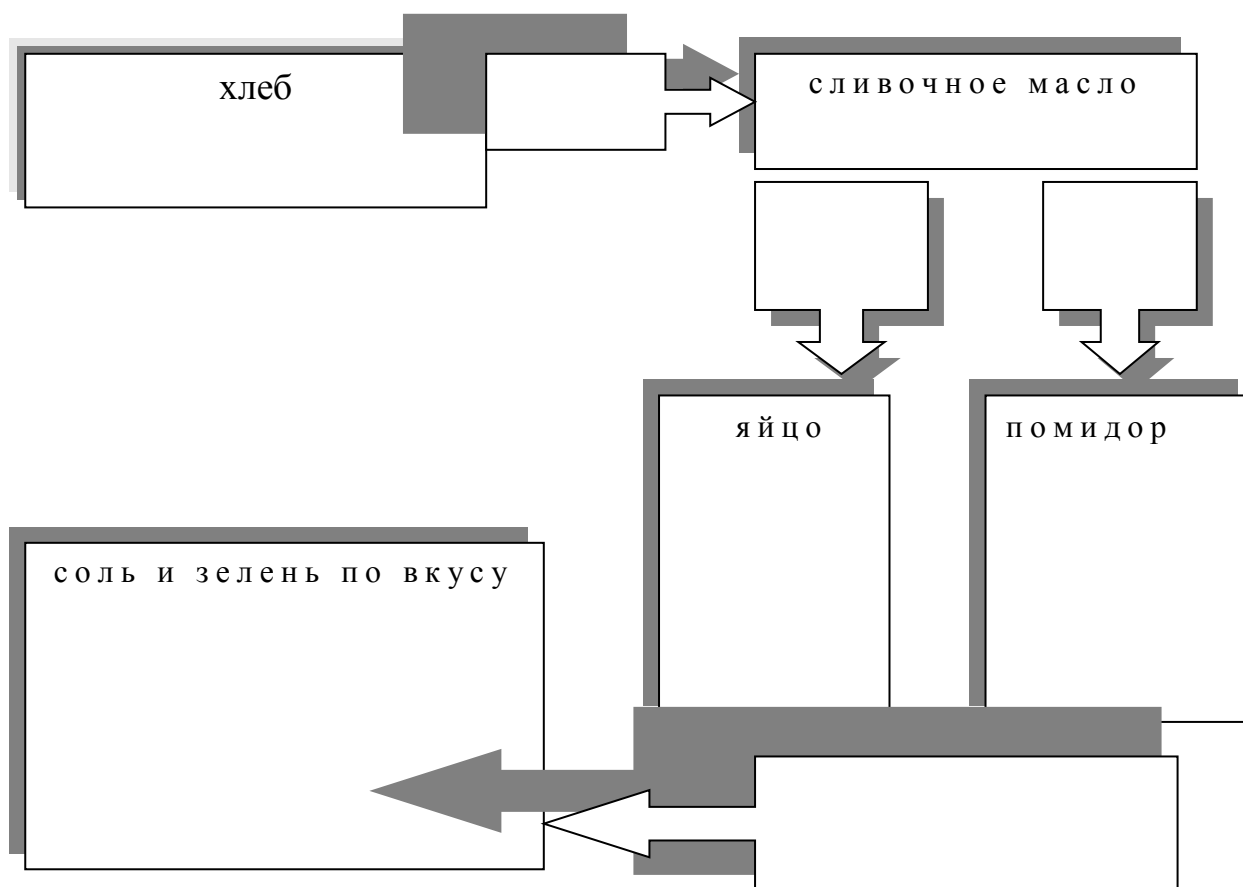
Организм человека на две трети состоит из *воды*. Даже в наших костях ее немалое количество — от 16 до 46%. В каждой клетке нашего организма присутствует вода, потому что без нее немыслима основа жизни — обмен веществ. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины — усвоение всех этих веществ, а также удаление ядовитых шлаков, после их «переработки» возможны только в присутствии и с помощью воды. Вот почему мы регулярно пьем и едим воду. Да, именно едим: в любом продукте питания — мясе, хлебе, овощах, фруктах — ее немало. Ежедневно почти половину потребностей нашего организма в воде мы удовлетворяем за счет продуктов питания.

IV. Графическая часть

4.1. Технология приготовления: БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРОМ

Яйца и помидоры нарезать кружочками, посолить. Кусочки хлеба смазать маслом, сверху положить, чередуя, по два кружочка яйца и по два кружочка помидора. Готовые бутерброды украсить зеленью петрушки или укропа. Если есть возможность, бутерброды поставить ненадолго в сильно нагретую духовку или гриль.

4.2. Схема приготовления блюда.



4.3. Калькуляция блюда.

Наименование продуктов	Количество
Хлеба	4 ломтика
сливочного масла	2 ст. ложки
Яйца	2 шт.
Помидор	1-2 шт.
соль и зелень	по вкусу

V. Организация рабочего места буфетчика

Рабочее место буфетчика должно содержаться в чистоте и отвечать всем санитарным и техническим требованиям. Прилавки и витрины должны иметь номинальную температуру охлаждения продуктов. Готовые изделия и полуфабрикаты должны храниться отдельно друг от друга.

VI. Использованная литература

1. Ольгин О. «Приглашение к столу».-М.: 2006 г.
2. Ляховская Л. П. «Кулинарные секреты». 2-е изд.- Л.: Ленинздат, 1998 г.
3. Смолницка С. «Искусство готовить»// пер. с болгарского.-София: Техника, 2002 г.
4. Похлебкин В.В. «Занимательная кулинария».-М.: Агропромиздат, 1986 г.
5. Ковалев Н.И. «Русская кулинария» 2-е изд.-М.: Экономика, 2007 г.
6. Кулинария от А до Я. – Кемеровское кн. Изд.-во, 2002 г.-511 с.
7. «Клиная для всех».-М.: Экономика, 2006 г.
8. Лагутина Л.А. «Кулинария для тех, кому всегда некогда: сборник кулинарных рецептов. Изд-во «Феникс», 2007 г.
9. Новоженев Ю.М. «любителям кулинарного искусства: пособие по домоводству».-М.: Высш. Школа, 1990 г.
10. Кулинарные рецепты: из книги о вкусной и здоровой пище.- 4-е изд.- Красноярск, 2006 г.-416 с.
11. «Приятного аппетита» пер. с немецкого Е.А. Бишофс. 1990 г.
12. Похлебкин В.В. «Тайны хорошей кухни».-Кемеровское кн. Издательство, 2005 г.

