

И.В. Барбелюк

Великолепные Салаты



Ирина Барбелюк

Салаты

«ВЕЧЕ»

Барбелюк И. В.

Салаты / И. В. Барбелюк — «ВЕЧЕ»,

Салаты – украшение любого стола, как праздничного, так и повседневного. Однако в арсенале обычной хозяйки насчитывается в лучшем случае до 10 всем известных рецептов. Наша книга предлагает множество способов приготовления разнообразных салатов из овощей, рыбы и морепродуктов, мяса и птицы, соусов и заправок для них, которые придется по вкусу даже самой взыскательной хозяйке. Кроме того, в ней рассказывается о том, как правильно приготовить и украсить салат, какие минеральные вещества и витамины содержатся в том или ином продукте, а также дается множество других полезных советов.

© Барбелюк И. В.

© ВЕЧЕ

Содержание

Искусство готовить салаты	5
Салаты – источник полезных веществ	6
Приспособления для приготовления и украшения салатов	9
Заправки и соусы для салатов	15
Салатная заправка	16
Сметанная заправка	17
Соус «Основной»	18
Соус «Чесночный»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Валерьевна Барбелюк

Салаты

Искусство готовить салаты

Богатое застолье давно уже стало признаком гостеприимства и является неотъемлемой частью любого праздника. Традиция угощать гостей изысканными блюдами насчитывает столетия. При этом радушные хозяева всякий раз стремятся удивить и порадовать гостей чем-либо вкусненьким.

Известно, что каждый народ является создателем своей оригинальной кухни. На протяжении веков рецепты блюд сохранялись в тайне. Опытные повара в течение всей своей жизни свято оберегали их и, находясь при смерти, передавали детям по наследству.

Как известно, праздничное застолье состоит из нескольких блюд: холодных закусок, первых, вторых, напитков и десертов. Представить себе пышный ужин или обед без холодных закусок или салатов невозможно.

Слово «салат» было заимствовано в XVIII веке из французского языка, куда, в свою очередь, оно пришло из итальянского. В переводе на русский язык оно означает «солёный», что стало основанием для возникновения споров вокруг вопроса о происхождении слова «салат». Так, существует мнение, что оно, вероятно, связано с тем, что в старину подобные блюда готовили в основном из зеленых листьев салатных овощей с использованием соли, уксуса и растительного масла.

Салаты и закуски могут быть составляющими не только обедов, но также завтраков и ужинов. И конечно, они являются обязательной частью праздничных застолий. Салаты отличаются от других блюд большим разнообразием вкусовых качеств. Они декоративны и неизменно являются отличным украшением будничного и праздничного стола. Большинство салатов (главным образом овощные и фруктовые) обладают низкой калорийностью. Однако калорийность мясных и рыбных салатов нередко достигает 300–350 ккал.

Салаты – источник полезных веществ

Все салаты возбуждают аппетит и считаются источником важнейших для здоровья организма витаминов, а также органических и минеральных веществ.

Как известно, витамины являются жизненно необходимыми для нормального функционирования живого организма, поскольку регулируют процессы обмена, участвуют в усвоении веществ и способствуют повышению сопротивляемости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды. В организме человека большинство витаминов не синтезируется, а потому они должны поступать с пищей.

В настоящее время ученым известно более 20 витаминов. Все они разделяются на две группы: жирорастворимые (А, Д, Е, К) и водорастворимые (С, Р, РР и витамины группы В).

Витамин А

Способствует улучшению зрения, предотвращает развитие «куриной слепоты», повышает защитные свойства организма в целом и кожного покрова, слизистых оболочек дыхательной и пищеварительной систем в частности, участвует в обмене белков, жиров и минеральных солей.

Витамином А богаты морковь, шпинат, тыква, зеленая листовая капуста, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа, зеленый горошек и фасоль.

Витамин В1 (тиамин)

Способствует улучшению пищеварения, благотворно влияет на нервную систему, улучшает работу сердечной мышцы, участвует в процессах регенерации кожных покровов и обмене углеводов.

Витамин В1 содержится в свином окороке, неочищенном рисе, зеленом горошке, печени, капусте, кабачках, картофеле.

Витамин В2 (рибофлавин)

Участвует в обмене углеводов, белков и жиров, способствует улучшению зрения, оказывает благотворное действие на центральную нервную систему, участвует в процессах регенерации кожи.

Особенно богаты витамином В2 такие продукты, как мясо птицы, сыр, грибы, лосось, форель, макрель, сельдь, творог, говядина, шпинат, устрицы, яйца, фасоль.

Витамин В3 (никотиновая кислота)

Участвует в обмене углеводов, жиров и белков, регулирует уровень холестерина в крови, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, а также мышц, соединительной ткани и сердечно-сосудистой системы.

Витамин В3 содержится в тунце, мясе птицы, лососе, баранине, свинине, зеленом горошке.

Витамин В5 (пантотеновая кислота)

Особенно важен для нормального протекания процессов обмена веществ. Он регулирует работу нервной системы, надпочечников и щитовидной железы, благотворно влияет на состояние кожи и волос.

Витамином В5 богаты форель, сельдь, макрель, сыр, грецкие орехи, желтки яиц, крабы, дичь, говядина.

Витамин В6 (пиридоксин)

Участвует в обмене белков и жиров, способствует образованию красных кровяных телец в крови, регулирует работу центральной нервной системы, участвует в процессах регенерации клеток кожи, укрепляет иммунитет.

В больших количествах содержится в грецких орехах, рыбе, постном мясе, шпинате, мясе птицы.

Витамин В9 (фолиевая кислота)

Участвует в процессах деления клеток, роста и развития органов и тканей, кроветворения. Витамином В9 богаты шпинат, яичный желток, цикорий, кочанный салат, спаржа, брокколи, цветная капуста.

Витамин В12

Играет важную роль в процессах пищеварения, участвует в обмене белков, жиров и углеводов, нормализует работу центральной нервной системы, участвует в процессах кроветворения.

Особенно много витамина В12 содержится в устрицах, сельди, макрели, сардинах, яичных желтках, мясе.

Витамин С

Благотворно влияет на иммунную систему, участвует в процессах усвоения жиров, кроветворения и регенерации клеток кожи, укрепляет стенки сосудов и тканей.

Витамином С богаты свекла, лук, шпинат, зеленый горошек, кольраби, спаржа, капуста, картофель, помидоры, артишоки, яблоки.

Витамин Д

Участвует в процессах пищеварения и кроветворения, а также обмене кальция и фосфора, укрепляет зубы и кости, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Особенно много витамина Д содержится в сельди, макрели, лососе, сардинах, тунце, яичном желтке.

Витамин Е

Участвует в работе мышц и регулирует функцию половых желез, способствует регенерации клеток кожи, защищает их от старения.

Витамин Е содержится в подсолнечном масле, соевом масле, миндале, грецких орехах, яйцах.

Витамин Н (биотин)

Важен для нормального протекания процессов обмена веществ. Он благотворно влияет на нервную систему, участвует в процессе регенерации клеток кожи, а также в обмене углеводов и жирных кислот.

Особенно много его содержится в яичном желтке, грецких орехах, миндале, сардинах, грибах, неочищенном рисе, шпинате, крабах, ветчине, моркови, помидорах.

Витамин К

Повышает свертываемость крови, участвует в процессе образования костного протеина.

Он содержится в зеленой листовой капусте, шпинате, розовой капусте, брокколи, кресс-салате, цветной капусте, фасоли, огурцах, кабачках-цукини, помидорах.

Совет хозяйке:

Отваривать овощи рекомендуется в алюминиевой или эмалированной посуде. Железная и медная разрушает витамины.

Совет хозяйке:

Известно, что в крупных овощах и фруктах витаминов при варке сохраняется большее количество, чем в мелких.

Салаты, в состав которых входят самые разные продукты (овощи, мясо, специи и пряности), являются к тому же источником минеральных веществ: кальция (фасоль, щавель), калия и натрия (поваренная соль, капуста, картофель, фасоль, яблоки), магния (бобовые), фосфора (рыба, мясо, яйца), железа и меди (мясо, зелень, помидоры, редис, капуста, свекла), йода (морепродукты, морская рыба).

Высококалорийные холодные закуски, приготовленные из овощей, смешанных с мясом, морепродуктами, рыбой и различными растительными маслами, обогащают организм необходимыми для его нормального функционирования органическими веществами: белками (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, соевые продукты, картофель), жирами и углеводами (овощи).

Приспособления для приготовления и украшения салатов

Прежде чем приступать к приготовлению даже самого простого по рецептуре салата, нужно запастись необходимым набором ножей, овощечисток и овощерезок.

Ножи должны быть изготовлены из высокопрочной нержавеющей стали и снабжены пластмассовой или деревянной рукояткой.

Лезвия овощечисток и овощерезок также должны быть выполнены из нержавеющей стали.

При приготовлении салатов и в процессе украшения уже готовых холодных закусок могут понадобиться и специальные ложки, предназначенные для удаления мякоти или сердцевины плодов. При этом лучше всего использовать ложки, изготовленные из стали, но не из серебра (последние оставляют темные следы на овощах и фруктах).

Итак, для приготовления салатов нужно запастись следующими кухонными принадлежностями:

Большой кухонный нож необходим для шинкования крупных овощей и фруктов.

Малый кухонный нож нужен для разделки и нарезания плодов овощей и фруктов среднего и маленького размера, а также для очистки овощей и фруктов от кожицы и снятия цедры с цитрусовых.



Офисный нож понадобится для чистки корнеплодов и клубней, снятия цедры с цитрусовых, удаления сердцевинки из кабачков и яблок, а также для выполнения декоративных надрезов на овощах и фруктах при украшении блюд.

Нож с волнистым лезвием обычно используется при оформлении блюд, для нарезки моркови и огурцов.

Нож для грейпфрута – с его помощью можно отделить кожицу от мякоти разрезанных пополам грейпфрута, дыни или ананаса.

С помощью специальной давилки легко можно сделать чесночную кашичу.



Овощечистка с желобком нужна для очистки огурцов, цитрусовых, редиса и моркови. С ее помощью можно также срезать тонкие полоски мякоти плодов.

Овощечистка экономная пригодится при очистке спаржи, сельдерея, косточковых, картофеля, киви и авокадо.

Приспособление для вырезания больших шариков необходимо при украшении блюд шариками из мякоти дыни, моркови, огурцов, тыквы.

С его помощью можно также легко удалить сердцевину из помидоров.

Приспособление для вырезания маленьких шариков пригодится в том случае, если необходимо украсить блюдо маленькими шариками из моркови, огурцов, дыни и сельдерея.

Другое специальное приспособление для вырезания шариков поможет кулинару изготавливать шарики в форме оливок.

С помощью высечки для яблок можно легко удалить сердцевину из целого яблока, а также сделать ножки для грибочков, приготовленных из картофеля.



Маленькие высечки с ровными краями помогут вырезать серединки из ананасовых или яблочных кружков.

Большие высечки с ровными или волнистыми краями пригодятся для срезания края с кружочков фруктов или овощей, а также для вырезания мякоти цитрусовых.



С помощью маленьких формочек, изготовленных в виде квадрата, ромба, сердечка, цветка, месяца и т. д., любое блюдо можно украсить различными фигурами, вырезанными из перца, яичного белка, желе, марципана, клубней или корнеплодов.

С помощью яйцерезки можно быстро разрезать сваренное вкрутую яйцо на несколько частей, круглых или овальных долек или кубиков.

Яблокорезка используется для разрезания яблок на одинаковые по форме и размеру дольки и одновременно для удаления сердцевины.

Используя жироль, можно легко приготовить маленькие цветочки из тонких пластин сыра твердых сортов.

Фигурная овощерезка поможет сделать из кожицы плодов тонкую спираль.

Заправки и соусы для салатов

Наряду с основными ингредиентами (овощи, мясо, рыба и т. д.), в состав салатов обязательно входит заправка.

Как правило, холодные блюда заправляют до подачи к столу различными смесями и охлаждают до температуры не более 14° С. Однако существуют салаты, которые предварительно не заправляют, а подают на большом блюде, а рядом ставят чашку с соусом.

Обычно салаты заправляют сметаной, майонезом или растительным маслом. Иногда к сметане добавляют натертый и слегка подсоленный хрен или чеснок.

Опытные повара, желающие поразить своих гостей изысканным блюдом, при приготовлении званого обеда или ужина неизменно готовят заправку, предназначенную специально для заливки салатов. Ниже приведены рецепты некоторых из них.

Совет хозяйке:

Для измельчения свежих овощей лучше всего использовать алюминиевую или пластмассовую терку, но не мясорубку.

Салатная заправка

На 100 г: 1/2 ст. растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного раствора уксусной кислоты, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, молотый черный перец или горчица на кончике ножа.

Для приготовления салатной заправки нужно взять необходимое количество растительного масла, добавить 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар, соль, молотый черный перец или горчицу и все тщательно перемешать.

Сметанная заправка

На 100 г: 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки 3 %-ного раствора уксусной кислоты, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, щепотка черного молотого перца, половина яичного желтка.

Сметанную заправку готовят следующим образом. Сметану нужно смешать с 3 %-ным раствором уксусной кислоты, сахаром, солью, молотым черным перцем и желтком сваренного вкрутую яйца. Все тщательно перемешать и полученной массой заправить салат.

Заправить приготовленный салат можно не только сметаной, майонезом или специальной заправкой, но и соусом. Ниже приведены рецепты приготовления наиболее распространенных в кулинарной практике соусов для заправки салатов.

Соус «Основной»

На 100 г: 6 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, щепотка соли.

Необходимо влить в чашку растительное масло, взбить его с помощью венчика, время от времени подливая 3 %-ный раствор уксусной кислоты. В полученную массу добавить сахар, соль, приправы. Таким соусом можно заправить любой салат.

Соус «Чесночный»

На 100 г: 1/2 ст. сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, зубчик чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка кетчупа, паприка, соль.

Для приготовления острого чесночного соуса нужно с помощью давилки измельчить чеснок.





Смешать чесночную кашицу с солью и сахаром, после чего добавить в образовавшуюся массу растительное масло, лимонный сок и паприку, влить взбитую с помощью венчика сметану и кетчуп. По желанию в заправку можно добавить предварительно измельченную зелень петрушки и укропа. Подобную заправку лучше всего использовать при приготовлении салатов из болгарского перца и помидоров.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.