

18+

Марина Аглоненко  
*РЫБНЫЕ СУПЫ, БУЛЬОНЫ  
И ОТВАРЫ*

КУЛИНАРИЯ ПЕРВЫХ БЛЮД



Марина Аглоненко

**Рыбные супы, бульоны и отвары.  
Кулинария первых блюд**

«Издательские решения»

**Аглоненко М.**

Рыбные супы, бульоны и отвары. Кулинария первых блюд /  
М. Аглоненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-696511-9

Рыбные супы, отвары и бульоны — это полезные продукты для организма человека. И это первое блюдо является вкусным обеденным перерывом для детей и взрослых.

ISBN 978-5-00-696511-9

© Аглоненко М.  
© Издательские решения

## Содержание

<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ</b>	<b>6</b>
<b>ЛУЧШИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ПРЯНОСТИ ДЛЯ РЫБНОГО СУПА</b>	<b>7</b>
Рыбное ассорти для вкусного супа	7
прозрачный бульон для приготовления супа	8
<b>ГЛАВА ВТОРАЯ</b>	<b>9</b>
<b>НЕПРИЯТНЫЕ ВКУСЫ ДЛЯ РЫБНЫХ СУПОВ</b>	<b>10</b>
соленая и крепкосоленая рыба	10
добавление овощей в рыбные супы	11
<b>ГЛАВА ТРЕТЬЯ</b>	<b>12</b>
<b>ПРОДУКТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ КИСЛОТЫ</b>	<b>13</b>
отвары ароматического коренья для рыбных супов	13
Мучная заправка для супа	14
<b>ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ</b>	<b>15</b>
<b>РЫБНЫЕ БУЛЬОНЫ И ОТВАРЫ</b>	<b>16</b>
бульон из разных видов рыбы и овощей	16
отвар из овощей	17
<b>ГЛАВА ПЯТАЯ</b>	<b>18</b>
<b>ПРОЗРАЧНЫЕ БУЛЬОНЫ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>19</b>
бульон из рыбной мелочи и отходов	19
рыбный бульон с петрушкой и сельдереем	20
<b>ГЛАВА ШЕСТАЯ</b>	<b>21</b>
<b>РЫБНЫЕ БУЛЬОНЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ГРЕНКАМИ</b>	<b>22</b>
рыбный бульон с рыбными фрикадельками	22
рыбный бульон с гренками из белого хлеба	23
<b>ГЛАВА СЕДЬМАЯ</b>	<b>24</b>
<b>РЫБНЫЕ СУПЫ С КАРТОФЕЛЕМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ</b>	<b>25</b>
суп с разной морской рыбой и овощами	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Рыбные супы, бульоны и отвары Кулинария первых блюд**

**Марина Аглоненко**

© Марина Аглоненко, 2026

ISBN 978-5-0069-6511-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

## **ЛУЧШИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ПРЯНОСТИ ДЛЯ РЫБНОГО СУПА**

### **Рыбное ассорти для вкусного супа**

А при выборе рыбы для приготовления супов нужно учитывать, что в готовом изделии специфические привкусы и запахи, характерные для некоторых рыб, ощущаются явственнее, чем в жареных блюдах.

И не должно быть и препятствием для использования такой рыбы, как треска, пикша, крупная щука, налим, но смягчать эти привкусы необходимо.

И с этой целью в рыбные супы добавляют больше чем обычно, специй, пряностей, ароматических кореньев, и также используют огуречный рассол.

Но если рыба жареная, то для заправочного супа рекомендуется использовать те дополнительные продукты, которые как бы уменьшают излишний вкус жира.

Например, квашеная капуста, соленые огурцы, уксус, томатное пюре, виноградное сухое вино, лимонный сок.

И из нежирной рыбы можно приготовить заправочный суп с добавлением сливочного масла. Если она достаточно мясиста и не имеет резко выраженного специфического привкуса, то можно сварить рыбный суп – пюре.

## **прозрачный бульон для приготовления супа**

А чтобы бульон для приготовления рыбного супа стал прозрачным, то нужно после закипания жидкости и удаления пены уменьшить огонь, и варить нужно при едва заметном кипении и при легком вздрагивании жидкости, как бы предшествующем кипению, при температуре бульона не выше девяносто градусов.

Нужно соблюдать и другие условия. А сначала нужно положить рыбу в холодную воду и солить ее нужно только после закипания.

И немаловажное значение имеет правильное соотношение количества рыбы и воды. И чем больше воды, тем быстрее растворяются питательные вещества и измельчается рыба.

И чем меньше куски рыбы, тем больше выщелачивание питательных веществ, тем более насыщенный будет бульон.

И добавление соленой, копченой или маринованной сельди в супы, приготовленные из рыб морских пород (со специфическим морским запахом), значительно улучшает их аромат и вкусовые качества.

## **ГЛАВА ВТОРАЯ**

## **НЕПРИЯТНЫЕ ВКУСЫ ДЛЯ РЫБНЫХ СУПОВ**

### **соленая и крепкосоленая рыба**

И также и необходимо знать, что рыба с признаками «ржавчины» резко ухудшает вкус супов, и придает им неприятный горький вкус.

И горьковатым вкусом отличается соленая хамса. И употреблять ее можно только после предварительного обжаривания.

А сельдь крепкого посола нужно предварительно вымочить, очистить ее нужно от головы, плавников, внутренностей и разделать ее нужно на филе с кожицей.

А из салаки нужно вынуть кости, а кильку и тюльку нужно перебрать и ее нужно тщательно промыть, отделив головы, плавники и внутренности.

И крепкосоленую кильку и тюльку перед варкой нужно и следует вымочить.

А специи и пряности в рыбные бульоны добавляют незадолго до окончания варки (за десять или пятнадцать минут), так как продолжительная тепловая обработка не только снижает ароматические качества, но может придать отварам горечь.

## **добавление овощей в рыбные супы**

А при варке прозрачных бульонов периодически нужно снимать всплывающий на поверхность излишек жира и оставлять его только в таком количестве, чтобы появились красивые янтарные блески.

И заправочные супы из рыбы готовят преимущественно с добавлением овощей, и также добавляют картофель. И вкус картофеля хорошо сочетается с вкусовыми особенностями рыбных отваров.

И из крупяных продуктов чаще всего для приготовления рыбного супа используется рис.

А овощи для большой сохранности витаминов закладывают в кипящие отвары и в такой последовательности, которая обеспечивает одновременную их готовность.

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

## **ПРОДУКТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ КИСЛОТЫ**

### **отвары ароматического коренья для рыбных супов**

А при использовании продуктов питания содержащих кислоту (уксус, виноградное сухое вино, соленые огурцы, томатное пюре). А картофель нужно закладывать до их добавления, так как в кислой среде он плохо разваривается.

А для наиболее полного сохранения приятного запаха, который придают отварам ароматические коренья и репчатый лук и их пассируют, и слегка обжаривают в жире.

И в процессе пассерования измельченные ароматические коренья должны несколько размягчиться, но должны сохранить свой натуральный цвет.

Но репчатый лук в пассерованном виде должен иметь несколько более интенсивную, светло – желтую окраску, но не темную и не сильно подрумяненную.

## **Мучная заправка для супа**

Но легкое обжаривание корней способствует также улучшению внешнего вида отваров, так как красящие вещества овощей придают жиру привлекательный янтарный оттенок.

И в зависимости от рецептуры для пассирования ароматических корней и репчатого лука используют и применяют сливочное масло.

Но можно использовать и столовый маргарин и растительное, преимущественно подсолнечное масло. А для приготовления мучной заправки в кастрюлю добавляют жир. На одну столовую ложку пшеничной муки или на одну ложку жира, добавляют пшеничную муку и поджаривают (пассеруют) ее в течение пяти или десяти минут, непрерывно помешивая.

Но пшеничную муку нужно поджарить и без добавления жира. И ее насыпают на сковороду или противень и поджаривают.

Но пшеничную муку нужно часто помешивать, не допуская изменения ее цвета.

И поджаренную пшеничную муку нужно развести горячим бульоном и добавить в суп за десять или пятнадцать минут до окончания варки.

## **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ**

## **РЫБНЫЕ БУЛЬОНЫ И ОТВАРЫ**

### **бульон из разных видов рыбы и овощей**

Готовим продукты для приготовления бульона: берем восемьсот пятьдесят грамм рыбы (мерлузы, севрюги, сабли, серебристого хека, щуки, осетра, лосося, судака, морского сома), пятьдесят грамм репчатого лука, свежей моркови и сельдерея, тридцать грамм стеблей петрушки, двадцать грамм столового уксуса, один или две штуки лаврового листа, четыре или пять горошин черного перца.

Готовим бульон из рыбы: рыбу чистят, моют и кладут в кастрюлю вместе с вымытыми отходами (плавниками), и добавляют запеченные в духовке морковь и репчатый лук. И все заливают холодной водой и ставят на огонь.

И на поверхности пену нужно снимать, а бульон нужно кипятить на умеренном огне около тридцати минут. А потом добавляют петрушку, черный перец, лавровый лист и пищевую соль.

А через десять или пятнадцать минут готовую рыбу нужно вынуть, а бульон становится светлым. И готовый бульон оставляют на тридцать минут, чтобы потом осели взвешенные частицы и увеличилось содержание экстрактивных веществ, процеживают, а потом его доводят до кипения.

Но рыбу, сваренную в бульоне, нужно подавать как закуску. Бульон, который является основой для разнообразных рыбных супов, подают к столу с различными добавками: горохом, картофелем, морковью, гренками, куриным яйцом, кусочками рыбы.

## **отвар из овощей**

Готовим продукты для приготовления отвара: берем два литра питьевой воды, один корень свежей моркови, свежей петрушки, две головки репчатого лука, три чайные ложки пищевой соли, пять или шесть горошин черного перца, два лавровых листа.

Готовим отвар: овощи нужно промыть, очистить и нарезать. Овощи нужно залить холодной водой и их нужно довести до кипения.

А потом нужно добавить специи и пищевую соль. И варить нужно в течение десяти минут.

## **ГЛАВА ПЯТАЯ**

## **ПРОЗРАЧНЫЕ БУЛЬОНЫ ИЗ РЫБЫ**

### **бульон из рыбной мелочи и отходов**

Готовим продукты для приготовления бульона: берем шестьсот грамм рыбных отходов или пятьсот грамм рыбной мелочи, 1/2 стебля петрушки или сельдерея, одну репчатую луковицу, два лавровых листа, пять или шесть горошин черного перца, один яичный белок, пищевую соль.

Готовим бульон из рыбной мелочи: нужно сварить концентрированный бульон из рыбных пищевых отходов или из потрошенной целой мелкой рыбы.

Но бульон можно сварить из рыбы, нарезанной на кусочки для лучшего растворения питательных веществ. Но в посуду нужно положить пищевые отходы.

И залить рыбные отходы нужно холодной водой или холодным пряным отваром. Но при этом условии белки, экстрактивные, клеящие и минеральные вещества всегда перейдут в бульон и бульон получится более насыщенным.

И во время варки в бульон нужно добавить стебли петрушки или сельдерея. И они придают рыбному бульону приятный аромат и красивый зеленый оттенок.

И бульон нужно продолжать варить в течение сорока или пятидесяти минут на слабом огне, предварительно удалив с него пену и лишний жир.

Но готовый рыбный бульон нужно процедить и удалить оставшийся жир, а потом его нужно осветлить. И для этого нужно добавить пищевую соль, лавровый лист, перец горошком и ввести нужно тонкой струйкой яичные белки, тщательно размешанные с пятикратным количеством холодного рыбного бульона.

Все нужно хорошо перемешать, а затем уменьшив нагрев, нужно продолжать варку в течение пятнадцати или двадцати минут.

А когда оттяжка (свернувшиеся белки) осядет на дно, то бульон нужно процедить через мокрое полотно или вчетверо сложенную марлю.

Бульон нужно к столу подать с расстегаем или кулебякой с рыбной начинкой.

## **рыбный бульон с петрушкой и сельдереем**

Готовим продукты для бульона: берем пятьсот или шестьсот грамм рыбы, по одному корню петрушки и сельдерея, одну головку репчатого лука, один лавровый лист, три или четыре горошины черного перца, пищевую соль.

Готовим бульон: очищенную рыбу нужно нарезать порционными кусочками и поставить ее варить залив холодной водой. Но вода должна закипеть.

А всплывшую пену нужно тщательно удалить. И потом нужно добавить пищевую соль, специи, нарезанные корни и репчатый лук.

А потом нужно уменьшить огонь и рыбу нужно варить до полного приготовления при едва заметном кипении в течение двадцати пяти или тридцати минут.

А потом нужно осторожно вытащить кусочки рыбы из отвара. А головы и хвосты нужно доваривать еще пятнадцать или двадцать минут.

А потом бульон нужно процедить. И этот бульон можно использовать и для приготовления первых блюд.

Но рыбный бульон готовят и из судака, крупного леща, сазана, карпа, щуки, сома и из осетровой рыбы. Но лавровый лист и черный перец можно и не добавлять.

Но если для этого первого блюда используется рыба с неприятным привкусом (например илестый привкус у крупной щуки или сома), то количество специй нужно удвоить.

А при варке жирной рыбы нужно снимать всплывающий жир.

## **ГЛАВА ШЕСТАЯ**

## **РЫБНЫЕ БУЛЬОНЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ГРЕНКАМИ**

### **рыбный бульон с рыбными фрикадельками**

Готовим продукты для приготовления бульона: сначала варим бульон. А для приготовления фарша для фрикаделек берем шестьсот грамм рыбы или триста грамм филе рыбы, 1/2 куриных яйца, пищевую соль, перец, зелень по вкусу, одну или две репчатые луковицы.

Готовим бульон: сначала нужно приготовить рыбный бульон, как в предыдущем рецепте. А филе рыбы нужно дважды пропустить через мясорубку. И в рыбную массу нужно добавить измельченную зелень и репчатый лук, а потом нужно добавить сливочное масло, сырое куриное яйцо, пищевую соль и молотый перец.

А потом нужно сделать шарики с размером грецкий орех и их нужно уложить в один слой в посуду, и залить горячей подсоленной водой и отварить.

Но готовые фрикадельки должны всплыть на поверхность. И перед подачей фрикадельки нужно вынуть шумовкой и их нужно положить в прозрачный рыбный бульон.

## **рыбный бульон с гренками из белого хлеба**

Готовим продукты для бульона: берем полтора литра рыбного бульона, сто грамм сыра, пятьдесят грамм несоленого сливочного масла, сорок грамм белого хлеба, два грамма черного перца, тридцать грамм петрушки, сто грамм лимона, пищевую соль.

Готовим бульон: белый хлеб нужно нарезать мелкими кубиками и его нужно поджарить в сливочном масле. А во время жарения сверху нужно посыпать тертым сыром.

И обжаренные гренки из белого хлеба нужно положить в тарелки с горячим рыбным бульоном. И каждую порцию нужно посыпать молотым черным перцем и мелко нарезанной петрушкой и подать к столу нужно с ломтиком лимона.

## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ**

## **РЫБНЫЕ СУПЫ С КАРТОФЕЛЕМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ**

### **суп с разной морской рыбой и овощами**

Готовим продукты для приготовления супа: берем пятьсот грамм разной морской рыбы, полтора литра питьевой воды, пять свежих картофелин, одну морковь, две репчатые луковицы, 1/2 корня петрушки, одну столовую ложку сливочного масла, три горошины черного и душистого перца, один лавровый лист, пищевую соль нужно добавлять по вкусу.

Готовим суп: а из головы (без жабр и глаз), позвоночника и прихвостовой части, полученных при разделке рыбы на филе, нужно приготовить рыбный бульон.

И в процеженный кипящий бульон нужно добавить кусочки рыбного филе, нарезанный кубиками свежий картофель, и слегка поджаренные (пассерованные) морковь, тоже нужно нарезать кубиками. И также нужно добавить петрушку или укроп, репчатый лук и варить нужно десять или пятнадцать минут.

А потом в суп нужно добавить пряности, пищевую соль, и суп нужно довести до полного приготовления.

И подавая готовый рыбный суп к столу нужно обязательно добавить в него оставшееся сливочное масло и суп нужно посыпать нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Готовый рыбный суп подают к столу с кусочками рыбы или рыбными фрикадельками.

## **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.