Введение

Еда – это короткое слова уж больно приземленное, но думаем мы о еде все же часто, точнее, всю жизнь, хотя и не каждую минуту. Еда, если смотреть на нее исторически,- одно из главнейших условий существования человека, может быть, самое главное. И поэтому общество должно быть не безразлично, и уделять больше внимания здоровому и рациональному питанию. Голландский философ Молешотт, например, считал, что «человек есть то, что он ест». Это конечно преувеличение, но в известной степени он прав, надо только верно его понимать: в том смысле, что питаться надо разумно, правильно. А для этого надо уметь правильно приготовить пищу.

Вкусная еда оставляет положительные эмоции, добрые воспоминания. Невкусная еда, либо не оставляет ни – чего в памяти о себе, либо содействует аккумуляции отрицательных ассоциаций. «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться»,- говорил известный ученый-физиолог Брилья-Саварен. Искусство приготовление еды называют кулинарией. Кулинария изучает технологию приготовления качественной пищи.

Кулинарное дело является специфической формой производства и внимание ему необходимо уделять такое же серьезное, как и другим сферам производства, но только более высокое , более разумное, более пристальное и более индивидуальное, ибо эта сфера связана непосредственно со здоровьем человека. Вот почему кулинарные знания должны быть распространены среди молодого поколения, как обычная грамотность. Еще 100 лет назад великий русский повар-ученый И. Радецкий писал: «Кулинаром должен быть каждый образованный человек, потому что было бы странно на знать, что составляет главное условия нашей жизни, и слепо доверять каждому приготовление пищи, не знающему искусства приготовления». Общественное питания во времена Советского Союза развивалось с каждым днем, но в 1991г ситуация коренным образом изменилась – и в социальном, и в политическом отношении. Это отразилось на «пищевом фронте», качество еды ухудшилось и резко подорожало, и прежняя система столовых практически рухнула. Но общественное питание одно из первых отраслей народного хозяйства встало на рельсы преобразования, приняв весь груз острейших проблем переходного периода на рельсы рыночной экономики. Быстрыми темпами пошла приватизация предприятий, изменилась организационно-правовая форма предприятий общественного питания. Появилось большое количество частных, в том числе, малых предприятий. Многие предприятия являются чисто коммерческими, но наряду с этим развивается и социальное питания: столовые при производственных предприятиях, студенческие и школьные столовые.

На рынке г. Алматы в данный момент работает большое количество предприятий питания – это: рестораны, кафе, столовые, специализированные кулинарные цеха, бары, кафетерии, закусочные, пиццерии, шашлычные, кулинарные магазины, чайные. У посетителей возникает возможность выбора, что очень важно. Основной задачей предприятия является повышения качества производимой продукции и предоставляемых услуг. Конкуренция- главный двигатель рыночной экономики. Ситуация, когда предложения превышает спрос, требует постоянного повышения уровня знаний и умений. Услуги питания и обслуживания должны быть конкурентоспособны.

Центральное место на предприятии питания занимает повар - кулинар, от его знаний, умений, квалификации, духовных качеств и таланта зависит многое, в том числе качество приготовляемых блюд. Чтобы соответствовать современным требованиям специалист предприятий питания должен непрерывно повышать уровень своих знаний, любить свою работу, совершенствовать свои навыки и умения

Краткая характеристика продуктов

Мясо свинины

Свинина обладает высокими вкусовыми качествами. В нем меньше соединительных тканей и поэтому лучше усваивается организмом. Химический состав зависит от возраста природы кормления и других факторов. Мясо убойного скота является одним из важнейших продуктов питания, потому что оно содержит почти все необходимые для организма питательные вещества в благоприятном количественном соотношении и легкоусвояемой форме.

Мясо содержит в своем составе полноценные белки, экстротивные и минеральные вещества, жир, витамины группы В, обладает хорошим вкусовым свойствами. Мясо богато белками, жирами, минеральными веществами. Белки служат для построения и восстановления тканей организма, а жир является источником энергии, экстрактивные вещества придают вкус и аромат мясным блюдам. Благодаря этому они способствует выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи. Углеводов и витаминов в мясе мало.

Для обогащения мясных блюд углеводами, витаминами и минеральными веществами их подают с гарниром из овощей, круп и макаронных изделии.

Для приготовления блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки, в зависимости от этого мясные блюда делят на отварные, припущенные, жаренные, тушенные и запеченные.

Репчатый лук.

Репчатый лук содержит от 2,5-14% сахара, 3% белка, витамины (С, В1, В2, РР), богат минеральными веществами (Na, K, Са, Мg, Р). Вкус и запах лука зависит от эфирных масел и гликозидов. Лечебные свойства зависят от фитонцидов. Лук бывает острый, полу острый и сладкий:

острый лук содержит 2,5% сахара, большое количество гликозидов и эфирных масел;

полу острый лук содержит 7% сахара, много гликозидов и эфирных масел;

сладкий лук содержит 14% сахара, есть гликозиды и эфирные масла.

Чёрный перец.

Чёрный перец- высушенные целиком недозрелые плоды тропического растения из семейства лиан. Имеет форму мелкого горошка с морщинистой чёрной поверхностью диаметром 3-5 мм. Вкус острый, жгучий, аромат перечный, эфирных масел не менее 0,8%.

Лучшим считается перец тёмный, твёрдый, тяжёлый, тонущий в воде. Влажность перца не более 12%, зольность не более 6%.

Крахмал.

Крахмал – продукт в виде однородного белого порошка без запаха и вкуса, издающий при растирании скрипящий звук.

По химической природе крахмал является чистым полисахаридам, состоящим из многих молекул глюкозы . в состав крахмала входят: 79,6- 85,2% легкоусвояемых углеводов, 0,1-1% белка, 13 – 20% воды. Энергетическая ценность 100г. крахмала 327 – 359ккал (1370-1504 кДж)

Болгарский перец ( сладкий ).

Родина — Америка, в тропических районах которой он встречается в диком виде. Плоды содержат алкалоид капсаицин (до 0,7 %), который обуславливает раздражающее действие и жгучий вкус, сахара (до 8,4 %), белки (до 1,5 %); витамины С (до 500 мг%), каротин (до 14 мг%), P, B1, B2, эфирное (1,5 %) и жирное (в семенах до 10 %) масло, стероидные сапонины.

Плоды сладкого перца зеленого цвета и спелые (желтого, красного цветов ) используют для приготовления салатов , фарширования, заправки супов .

Помидоры.

В плодах помидоров содержится 4,3-12,0% сухих веществ, в том числе 1,5-6% сахаров, преимущественно глюкозы и фруктозы. Из других углеводов в плодах содержится 0,07-0,26% крахмала, 0,13—0,23% пектиновых веществ, 0,5—0,8% клетчатки, 0,1-0,2% гемицеллюлозы. Среди органических кислот (0,5%) преобладают лимонная, яблочная.

Достоинства помидоров в высоком содержании биологически активных веществ. В 100 г плодов содержится, мг: 0,8-3,3 каротина, 0,08 витамина В1 0,04 - В2 , 11 - Вс, 0,53 - PP. Содержание аскорбиновой кислоты 22-90 мг/100 г. Минеральные вещества (0,8%) представлены калием - 270 мг/100 г, натрием - 40, кальцием - 10, магнием - 15, фосфором - 33, железом - 1,4, йодом — 1,7 мг/100 г, а также медью, хромом, фтором, титаном, молибденом, галлием. Горьковатый вкус незрелых помидоров обусловлен наличием в них гликоалколоидов соланина и томатина. Количество их при созревании значительно уменьшается, при консервировании они разрушаются. Окраска плодов зависит от содержания пигментов: в красных много ликотина, в желтых — каротина и ксантофила. Аромат плодов помидоров обусловлен летучими спиртами (изобутиловым, изовалериановым), альдегидами (фурфуролом, бензальдегидом).

Растительные масла.

Растительные масла содержат (в %): жира 99,9 виды 0,1. энергетическая ценность 100 г масел –899 ккал, или 3761 кДж. Они отличаются высокой усвояемостью (95-98%), имеют высокое теплотворное и физиологическое значение для организма человека. В них содержится непредельные жирные кислоты- арахидоновая, линолевая, препятствующие развитию атеросклероза.

Яйцо.

Химический состав и пищевая ценность яиц.В состав кулинарного яйца входят белки (12,7 %) жиры (11,5%), углеводы (0,7%) минеральные вещества (1,0%) вода (74,0% ) витамины В1, В2, РР и др. Энергетическая ценности 100 г куриных яиц 157 ккал. В состав белковой части яиц входят легкоусвояемые организмом человека белки (10,8%). Из углеводов (0,9%) в белке яиц содержится глюкоза, из минеральных веществ – натрий, калий, кальции, железо, фосфор, хлор, сера, магний обнаружены йод, цинк, свинец, бром и марганец. Белок беден жирами (0,03%), из витаминов в нем содержатся витамины В1, В2, В12.

Свертывание и уплотнение белка происходит при 60-65 градусах. Усваивается белок на 98%. Энергетическая ценность 100 г. белка 47 ккал.

При взбивании белка он образует пышную крепкую пену.

Белок яйца.

Белок яйца покрыт белочной оболочкой. Он представляет собой прозрачную бесцветную или слегка зеленоватую тягучую массу разной плотности, самой плотной частью которой являются градинки.

Лимон

Плод обычно овальной формы от 40 до 200г. со светло-желтой кожицей, сросшейся с мякотью. Мякоть сочная очень кислая с горькими семенами

Специфический запах лимону придает содержащееся в веточках, листьях и кожуре плодов эфирное масло. В мякоти лимона находится много (5—8%) лимонной и яблочной кислот, пектиновые вещества, калий, медь, фитонциды, витамины С, группы В, Р и каротин. В соке лимона обнаружен кумарин изопимпинеллин, а в кожуре — флавоновые гликозиды, кумарины, γ-ситостерол. Лимоны широко применяются при изготовлении кондитерских изделий и безалкогольных напитков, в ликеро-водочной и парфюмерной промышленности. Кислый вкус и приятный аромат обеспечивает разнообразное применение их в кулинарии при изготовлении всевозможных блюд.

Пряные травы

Пряные травы — кинза, базилик, эстрагон, лук-порей, мята, петрушка.

Кинза — однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Зелень кориандра часто называется кинзой или киндзой с ударением то на первый, то на второй слог [ки́ндзи].

Базилик. Синонимы: душки, душистые васильки, красные васильки, рейган (азербайдж.), райхон (узбек.), реан (арм.). Однолетнее травянистое растение семейства губоцветных.

Родина — Индия, Иран. Культивируется во всех странах Южной Европы, в странах Ближнего Зарубежья и Средней Азии.. Листья и побеги базилика, собранные в начале цветения.

Эстрагон, или Полынь эстрагон, или тархун — многолетнее травянистое растение из рода полынь.

Эстрагон обладает сильным, похожим на анисовый, запахом.

Кетчуп

Кетчуп изобрели в Китае, оттуда он попал в Англию и Америку. Правда, вкус китайского соуса ke-tsiap был далек от того, который мы знаем сегодня. Готовили его из сои, грибов, анчоусов, грецких орехов, вина, чеснока, уксуса, пряностей, и только в начале XIX века один предприимчивый американец добавил в него помидоры.

Главным ингредиентом кетчупа являются помидоры. Протертые и уваренные до томатной пасты. В томатах есть необходимые для нашего организма органические кислоты (яблочная, лимонная, фолиевая), каротин и витамин С. Кроме того, в них присутствует вещество ликопен – пигмент, придающий красный цвет и освобождающийся при термической обработке. По мнению ученых, он защищает от образования раковых опухолей, снижает вероятность сердечных приступов. Кстати, именно содержание томатной пасты определяет категорию кетчупа: экстра (их еще называют премиум-класс) – не менее 40%, высшая – 30%, первая и вторая (эконом-класс) – не ниже 15% (это минимум для кетчупа, принятый ГОСТом в 2004 году).

Второй важный и обязательный ингредиент качественного кетчупа – специи. Классическими приправами являются лук, базилик, петрушка, имбирь, молотый перец. В категории «экстра» доля этих сухих веществ должна составлять не меньше 27%, в эконом-классе – 14%. Помимо томатной пасты и специй в кетчупе есть третий важный компонент. Это вода. Качество продукта зависит, в том числе и от того, насколько экологически чистую жидкость использует производитель.

Санитарно-гигиенические требования.

Для предупреждения и предотвращения распространения желудочно-кишечных, паразитарных и др. заболеваний работник обязан:

коротко стригите ногти;

на руках не должно быть никаких порезов и признаков кожных заболеваний.

тщательно мойте руки с мылом перед началом работы, после каждого перерыва в работе и соприкосновении с загрязненными предметами, а так же после посещения туалета.

До начала смены и во время нее нельзя пользоваться духами и туалетной водой;

Нельзя пользоваться кремом для рук.

Длинные волосы должны быть собраны в пучок или убраны под головной убор.

Содержать свое рабочее место в чистоте, не загромождать его грязной посудой.

Мусор должен правильно и вовремя утилизироваться.

Особое значение имеет санитарное состояние спецодежды, так как она сильно загрязняется.

В ней нельзя ходить по улице.

Ездить в ней в общественном транспорте

Посещать туалеты.

Колпак необходим для того, чтобы закрывать волосы и предотвратить их попадания в пищу при её приготовлении.

Работники питания должны пройти экзамены по санитарному минимуму.

Технологический процесс приготовления блюда: «Свиная грудинка с пряными травами»

Филе свинины нарезаем брусочком поперек волокон и обмакиваем в смеси из взбитых белков яиц, соли и крахмала, черного перца. Затем обжариваем во фритюре до золотистого цвета.

Отдельно готовим соус: репчатый лук, помидоры, болгарский перец нарезаем большим треугольником. Обжариваем основным способом, добавляем кетчуп, лимонный сок, соль, перец, сахар и тушим 5 минут, затем добавляем измельченную зеленью пряных трав. В готовый соус кладем свинину и тушим 2-3 минуты.

Подаем на мелкой столовую тарелке, укладываем горкой свинину с овощами. Оформляем зеленью

Краткая характеристика блюда: «Свиная грудинка с пряными травами»

Подача правильная на мелкой столовой тарелке. Свинина с овощами уложена в центре горкой.

Свинина доведена до готовности. Сохранила свою форму. Мясо имеет золотистую корочку. Запах свойственный данному блюду, с ароматом пряных трав. Вкус соответствует продуктам, входящим в данное блюдо, меру соленое, приятный.

Соус имеет кисло-сладкий вкус, густоватую консистенцию, овощи сохранили свою форму и имеют приятный цвет.

Блюдо оформлено зеленью входящей в состав соуса.

Оборудование

Электроплита.

Предназначена для приготовления горячих блюд в наплитной посуде. Конструкция плиты: основание в виде рамы расположенной на регулируемых по высоте ножках. Жарочная поверхность представляет собой стол, на котором смонтированы четыре прямоугольные конфорки. Рабочая поверхность каждой конфорки нагревается спиралями, заложенными в пазы днища конфорки в изолированной массе.

Регулирование мощности каждой конфорки – ступенчато, осуществляется с помощью переключателя в соотношении 4-2-1

Для сбора пролитой жидкости блок конфорок имеет выдвижной поддон.

Фритюрница.

Фритюрницы – это специализированные жарочные аппараты, предназначенные для жарки кулинарных и кондитерских изделий в большом количестве жира, нагретого до температуры 160-180ºС.

Основанием фритюрницы служит стол с ванной на регулируемых ножках, изготовленных из нержавеющей стали. Жарочная ванна имеет прямоугольную форму с переходом в нижней части в усеченную пирамиду, к которой приварен маслоотстойник с фильтром и краном для слива жира в бачок.

Нагрев жира осуществляется тенами, погруженными непосредственно в его объем. Тены установлены на специальном держателе, что позволяет вынимать их из ванн для санитарного и технического осмотра.

Регулирование температуры нагрева жира происходит автоматически с помощью терморегулятора. На передней верхней части расположены сигнальные лампы и пакетный переключатель. Зеленая лампа показывает включение в работу тенов, а желтая – по достижении заданной рабочей температуры жира.

Жаренье продуктов производится в сетчатой корзине из нержавеющей стали, погружаемой в жарочную ванну с горячим маслом.

Организация работы овощного цеха

Овощные цехи организуют на предприятиях большой и средней мощности.

Овощной цех размещается, как правило, в той части предприятия, где находится овощная камера, чтобы транспортировать сырье, минуя общие производственные коридоры. Цех должен иметь удобную связь с холодным и горячим цехами, в которых завершается выпуск готовой продукции.

Ассортимент и количество вырабатываемых цехом полуфабрикатов зависят от производственной программы предприятия и его мощности.

Технологический процесс обработки овощей состоит из сортировки, мытья, очистки, очистки после механический очистки, промывания, нарезки.

Оборудование для овощного цеха подбирают по нормам оснащения в зависимости от типа и мощности предприятия.

Рабочие места оснащаются инструментами, инвен¬тарем для выполнения определенных операций .

Организация работы мясного цеха.

Мясные цеха организуют на крупных заготовочных предприятиях и в предприятиях средней мощности, перерабатывающих сырьё для своего производства.

Технологический процесс обработки мяса не зависит от мощности цеха, но сама организация технологического процесса различается.

В крупных заготовочных предприятиях мясные цехи более механизированы, применяются транспортёры, подвесные и поточные линии.

Технологический процесс обработки мяса складывается из следующих операций: дефростация мороженого мяса, зачистка поверхности и срезание ветеринарных клейм, обмывание, обсушивание, деление на отруба, обвалка отрубов и выделение крупнокусковых частей, жиловка мяса и приготовление полуфабрикатов натуральных и рубленых.

Мясные цехи на крупных заготовочных предприятиях состоит из нескольких помещений: дефростеры, моечное отделение туш, помещение для обсушивания, помещение для обвалки, для жиловки, для приготовления полуфабрикатов.

На крупных предприятиях применяют поточные механизированные линии.

В крупных цехах рабочие места по производству порционных и мелкокусковых полуфабрикатов могут организовываться на параллельных конвейерных линиях.

Организация работы горячего цеха

Горячие цехи организуются в предприятиях, выполняющих полный цикл производства. Горячий цех является основным цехом предприятия общественного питания, в котором завершается технологический процесс приготовления пищи: осуществляется тепловая обработка продуктов и полуфабрикатов, варка бульона, приготовление супов, соусов, гарниров, вторых блюд, а также производится тепловая обработка продуктов для холодных и сладких блюд. Кроме того, в цехе приготовляются горячие напитки и выпекаются мучные кондитерские изделия (пирожки, расстегаи, кулебяки и др.) для прозрачных бульонов. Из горячего цеха готовые блюда поступают непосредственно в раздаточные для реализации потребителю.

Горячий цех занимает в предприятии общественного питания центральное место. В том случае, когда горячий цех обслуживает несколько торговых залов, расположенных на разных этажах, его целесообразно расположить на одном этаже с торговым залом, имеющим наибольшее число посадочных мест. На всех других этажах должны быть раздаточные с плитой для жаренья порционных блюд и мармитами. Снабжение этих раздаточных готовой продукцией обеспечивается с помощью подъемников.

Горячий цех должен иметь удобную связь с заготовочными цехами, со складскими помещениями и удобную взаимосвязь с холодным цехом, раздаточной и торговым залом, моечной кухонной посуды.

Производственная программа горячего цеха составляется на основании ассортимента блюд, реализуемых через торговый зал, ассортимента кулинарной продукции, реализуемой через буфеты и предприятия розничной сети (магазины кулинарии, лотки).

Микроклимат горячего цеха. Температура по требованиям научной организации труда не должна превышать 23 °С, поэтому более мощной должна быть приточно-вытяжная вентиляция (скорость движения воздуха 1—2 м/с); относительная влажность 60—70%. Чтобы уменьшить воздействие инфракрасных лучей, выделяемых нагретыми жарочными поверхностями, площадь плиты должна быть меньше в 45—50 раз площади пола,

Режим работы горячего цеха зависит от режима работы предприятия (торгового зала) и форм отпуска готовой продукции. Работники горячего цеха, чтобы успешно справиться с производственной программой, должны начинать работу не позднее чем за два часа до открытия торгового зала.

Горячий цех должен быть оснащен современным оборудованием: тепловым, холодильным, механическим и немеханическим: плитами, жарочными шкафами, пищеварочными котлами, электросковородами, электрофритюрницами, холодильными шкафами, а также производственными столами и стеллажами.

Оборудование для горячего цеха подбирают по нормам оснащения торгово-технологическим и холодильным оборудованием в соответствии с типом и количеством посадочных мест в предприятии, режимом его работы, максимальной загрузкой торгового зала в часы пик, а также формам обслуживания. Так, в ресторанах, где первые блюда готовят небольшими партиями, меньше требуется стационарных пищеварочных котлов, чем в столовых, имеющих столько же посадочных мест.

В горячем цехе для удобства организации процессов приготовления горячих блюд целесообразно использовать секционное модулированное оборудование, которое можно устанавливать островным способом, или организовывать несколько технологических линий — для приготовления бульонов и первых и вторых блюд; гарниров и соусов.

Секционное модулированное оборудование экономит производственную площадь на 5—7 %, повышает эффективность использования оборудования, снижает утомляемость работников, повышает их трудоспособность.

Секционное модулированное оборудование снабжено индивидуальным вытяжным устройством, удаляющим из цеха вредные газы, образующиеся при жаренье продуктов, что способствует созданию благоприятного микроклимата в цехе и улучшению условий труда.

Для рациональной организации рабочего места повара следует применять также секционные модулированные производственные столы и другое немеханическое оборудование

Используемая кухонная посуда

Сковорода общего назначения (диаметр 140-300 мм)

Доски разделочные

Сотейник

Используемая столовая посуда

Тарелка мелкая столовая

Ложка соусная

Используемый кухонный инвентарь

Вилка поварская

Лопатки поварские

Ножи поварские

Калькуляция

Калькуляция – это расчет цены одного блюда на 1 штуки изделия. Она оформляется в карточках определенной формы. Каждая карточка нумеруется, в ней пишутся наименование блюда, номер по сборнику рецептур, год издания сборника, продукты в калькуляцию включают по весу в Брутто. Норма закладки на два блюда в сборнике рецептур дана на одну порцию. Составляют калькуляцию на сто порций. Если необходимо составлять калькуляцию на большее количество порций (Х)

Норму\*Х 100

Если к блюду подается соус, необходимо отдельно рассчитать калькуляцию себестоимости одного килограмма соуса, затем ее включить в основную калькуляцию. Норма закладки на гарниры в сборнике рецептур дана на один килограмм, калькуляцию составляют на десять килограммов, а затем рассчитывают себестоимость одной порции в зависимости от выхода.

Требования техники безопасности при работе с тепловым и механическим оборудованием

К работе допускаются мужчины и женщины, достигшие возраста 16 лет. На рабочем месте работник получает первичный инструктаж по безопасности труда и проходит стажировку, обучение устройству и правилам эксплуатации используемого оборудования

Категорически запрещается:

Включать и выключать оборудования мокрыми руками.

Проталкивать и поправлять продукты руками, работая на оборудовании, при включенном двигателе.

Ремонтировать оборудования, прочищать загрузочное или разгрузочное окно при включенном двигателе.

Работать на оборудовании с неисправным пакетным переключателем, терморегулятором, манометром, предохранительными клапанами.

Держать включенными незагруженные конфорки.

Охлаждать разогретые конфорки водой.

Закладывать мокрый продукт в раскаленный жир.

Работать с наплитной посудой, у которой неисправны ручки.

Необходимо знать:

Штучный продукт в кастрюлю закладывается от себя

Крышка кастрюли открывается на себя

Емкости переносятся с открытой крышкой, подбирая партнера примерно одного роста, одной рукой берутся за ручку кастрюли, другая рука служит опорой.

После закипания содержимого кастрюль, тепловые аппараты переключают на более слабый нагрев.

Рабочая обувь должна быть закрытой, даже летом;

Ноги должны быть прикрыты брюками или длинной юбкой, следует использовать рабочий фартук;

Тепловую обработку в СВЧ-печь продуктов производить в посуде, предназначенной для этой цели.

Не включать аппарат СВЧ при открытой задней панели и дверце рабочей камеры.

Открывать дверцу рабочей камеры аппарат СВЧ следует после отключения нагрева.

При использовании оборудования использовать меры предосторожности, указанные в документации к этому оборудованию.

Для предотвращения аварийных ситуаций в случае неисправности необходимо выключить оборудование и отсоединить его от электрической сети.

Места, обозначенные с помощью предостерегающей метки «Горячая поверхность», могут становиться горячими. Следует соблюдать особую осторожность при выполнении каких-либо действий вблизи этих мест.