

**УДК 641/642(031)**  
**ББК 36.99я2**  
**Р25**

**Авторы:**

*А. С. Ратушный* — доктор технических наук, профессор;  
*С. С. Аминов* — кандидат технических наук, доцент.

**Ратушный, А. С.**

**Р25**

Всё о еде от А до Я : энциклопедия / А. С. Ратушный, С. С. Аминов; под ред. докт. техн. наук, проф. А. С. Ратушного. — 2-е изд. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2022. — 438 с.

ISBN 978-5-394-04939-2.

В книге с исчерпывающей полнотой по энциклопедическому принципу изложены все вопросы технологии и организации приготовления пищи как на предприятии общественного питания, так и в домашних условиях. В основу положены рецептуры и технология приготовления кулинарной продукции, официально действующие на территории РФ, утвержденные Министерством торговли, а также некоторые рецептуры национальных блюд и изделий, получивших большую популярность среди населения. Учтены гигиенические нормативы безопасности кулинарной продукции. Приведены рекомендации по максимальному сохранению пищевой ценности продуктов, по приготовлению пищи для детей, диетического и лечебно-профилактического питания.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, в том числе для использования в учебном процессе по соответствующим направлениям подготовки и профилям обучения.

ISBN 978-5-394-04939-2

© Ратушный А. С., Аминов С. С., 2015  
© ООО «ИТК «Дашков и К°», 2015

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

В последние десятилетия обнаружились скрытые недостатки в питании населения. На основе обследования фактического питания, проведенного Институтом питания Академии медицинских наук РФ, установлено, что в рационах наших современников имеет место дефицит микронутриентов — витаминов, минеральных и других биологически активных веществ. Эта аномалия вызвана слишком большим удельным весом в питании рафинированных продуктов: хлеба, булочных и кулинарных изделий из пшеничной муки высшего сорта; сахара; рафинированного масла и маргарина; макаронных изделий; прохладительных изделий, содержащих красители, вкусоароматические добавки непищевого происхождения.

Проблема недостатка микронутриентов в питании стала актуальной и в кулинарии. В группе растительных продуктов в рационе населения наибольший удельный вес занимают картофель и капуста. В картофеле витамины и минеральные вещества находятся в периферийной области клубня, а при очистке картофеля большая часть этих веществ идет в отходы. В связи с серьезными недостатками в хранении картофеля (от урожая до урожая) нормативная потеря при очистке клубней достигает 35–45 %. В капусте, наоборот, чем ближе лист к кочерыжке, тем больше в нем содержится витаминов и минеральных веществ, а максимальное количество этих веществ сосредоточено в кочерыжке. В связи с этим при заквашивании капусты на зимнее хранение рекомендуется шинковать весь кочан целиком, не отбрасывая кочерыжку, а затем уже при использовании квашеной капусты удалить ее. В квашеной капусте в течение всего периода ее хранения витамины и минеральные вещества сохраняются полностью.

Актуальной задачей является бесперебойное снабжение населения свежей пряноароматической зеленью — укропом, петрушкой, кинзой, базиликом и др.

Потери микронутриентов, содержащихся в пищевых продуктах, могут возрастать в результате неправильной их кулинарной об-

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

работки. Разрушение витаминов имеет место при длительном хранении готовой пищи на мармите, а также при двукратной тепловой обработке готовой кулинарной продукции.

Важным аспектом здорового питания является безопасность пищи. Минздравом РФ установлены гигиенические нормативы предельно допустимых уровней содержания в продовольственном сырье и пищевых продуктах токсичных продуктов, пестицидов, инсектицидов, антибиотиков, радионуклидов, патогенных бактерий и некоторых других загрязнителей, попадающих в пищевые продукты из почвы, с водой и другими путями. Безопасность кулинарной продукции зависит от соблюдения действующих гигиенических нормативов. К сожалению, нормативы Минздрава РФ не включают мутагенные и канцерогенные вещества, образующиеся в пищевых продуктах в процессе их кулинарной обработки, — термостабильные продукты окисления пищевых жиров, гетероциклические ароматические амины в мясопродуктах и др.

В обеспечении здорового питания населения большая роль принадлежит подготовке и квалификации поваров, кондитеров, инженеров-технологов, а также пропаганде правил приготовления пищи.

Рецептуры в книге представлены по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Мясо предусмотрено первой категории упитанности, рыба средних размеров, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый. Допускается замена сливочного масла столовым маргарином. Новые рецептуры, разрабатываемые на предприятиях общественного питания, должны соответствовать действующим нормативам отходов и потерь, приведенным в книге. Отдельные статьи книги посвящены описанию физико-химических процессов, протекающих в пищевых продуктах при их кулинарной обработке, и влиянию их на пищевую ценность готовой продукции.